

建一说职场

低调做人高调做事的智慧

著名心理专家 王建一◎著

你想获得同事的认可，
合作共赢吗？

你想赢得上司的好感，
晋升加薪吗？

你想实现自我的价值，
成就职场吗？

有一种职场智慧叫低调做人
有一种事业谋略叫高调做事



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

建一说职场

低调做人高调做事的智慧

藏 书 著名心理专家 王建一◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在本书中,王建一老师通过众多的职场故事实例及智慧点评,告诉读者以积极的心态面对职场和交际中出现的各种问题,无论何时都要清醒地认识自己的人生目标和志向,保持乐观向上的心态。在职场中,做人要低调一些,做事则要进取高调一些,为了理想踏实付出,才能成为成功的职场人,实现自己的人生理想和价值。

读者阅读本书,将获得一个审视自我的机会,按照书中的指引有针对性地制订相应的解决方案,就能从容应对职场上所遇到的各种问题,从而达到获取知识与提升个人修养的双重功效。

图书在版编目(CIP)数据

建一说职场:低调做人高调做事的智慧 / 王建一著.

—北京:机械工业出版社,2010.8

ISBN 978-7-111-31701-2

I. ①建… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第169189号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:贾秋萍 责任编辑:贾秋萍

版式设计:张文贵 责任校对:唐海燕

责任印制:杨 曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2010年9月第1版·第1次印刷

170mm×242mm·13 5印张·1插页·186千字

标准书号:ISBN 978-7-111-31701-2

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网站:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

前言

Preface

态度决定一切



职场是我们每个人一生中的重要“战场”，是我们实现人生理想和抱负的平台。身在职场，谁都渴望自己能够获得事业上的成功，谁都希望能够通过努力来实现自己的人生梦想。然而，你是否真正懂得该怎样为实现自己的梦想去努力？

在这个世界上，并不是所有的人都能够心想事成。一个人能否让自己的梦想变成现实，最终取决于你做人做事的态度！我们常说“态度决定一切”，身在职场，你的态度决定了你职业生涯的前途，决定了你人生成就的大小。

其实，在职场中做人做事无非两种态度——低调或高调。但是作为一种风格，大多数人往往只取其中一种，或低调，或高调，甚至会由此发展成为一种稳定的性格。

有一位新加坡的富商，他每次来中国出差，都会提一个很旧的箱子，这与一般人心目中的企业家形象似乎有点距离，让人很不能够认同。其实，细想一下就能够明白他的心思：在事业上已经很好了，在生活上何必还那样招摇呢？低调一点，就不会给自己招来不必要的麻烦。确实，这是一个职场事实。在职场中，有相当一部分的人都担心自己的高调会无端地招来别人的攻击，所谓出头的椽子先烂，所以他们认为还是低调为好。

但是，对于许多社会组织而言，事业上的成功必须要有高调者，只有高调者才能够有效地带动伙伴积极向上，组织内部如果多一些高调的人，就会让企业里活跃起一种积极的竞争气氛。

我们时常会听到这样的一种观点：高调做事，低调做人。然而，在现实生活中，又有多少人能够真正做到这一点呢？事实上，真正能够将高、

低调恰到好处地都做好的人真是凤毛麟角，所以，往往只有少数人能够心想事成！

职场中，我们每天要面对的事情不外乎两件：一件是做人，一件是做事。从心理学的角度来讲，我主张在职场中为人处世最好低调一点，因为低调可以使你显得谦虚，降低别人对你的期望，为自己减轻压力感。但是，对于事业的追求，我们必须要坚持高调的准则。高调做事是一种积极健康的心理，它能够激发我们向上的斗志和潜能，可以激励我们为了梦想全力以赴，成就自己的职场人生！

身在职场，无论你在做什么样的工作，都有获得成功的可能！成功并非一定要拥有多少财富，也并非一定要流芳千古，只要你能够立足自我，在平凡的工作岗位上实现自身的价值，只要你拥有一个有意义的人生，你就是成功的！我们要以正确的态度来面对职场中的人与事，要低调行走在职场，高调追求自己的事业。只要你能够真正地做到低调做人、高调做事，成功就会慢慢向你靠拢，你就可以心想事成！

低调做人，高调做事，是每一位职场中人促进自我、发展自我、成就自我的人生之道，也是一门在职场之中为人处世、追求事业的哲学，更是一门高深的行为艺术，如果我们能够将其融会贯通，用于自身，就能够在职场之中为自己打造一片广阔的天地，获得事业上的成功，拥有一个涵养厚重、丰富充实的人生！

其实，高调也好，低调也罢，都是我们对人对事的一种态度，只要我们能够分清场合，理清思路，将其恰到好处地运用于职场之中，我们就能够从无比激烈的职场竞争中脱颖而出，为自己赢得各种各样的成长机会，成就自己的职场人生！

低调做人，高调做事，是每一位渴望职场成功的人所必修的哲学，让我们从现在做起，以智慧点亮自己的职场人生！



前言 态度决定一切

上篇 低调做人的智慧

低调做人，并不是让我们在职场中克制自己的想法，而是提示我们在职场中为人处世时，能够用一种谦逊随和的态度去主动争取机会，学会与他人合作。

可以说，低调是我们每一位职场中人的安身立命之本，只要你谦逊随和、平易近人，你就能够交到朋友、获得真情，就能够更顺利地去开拓自己的事业，获得最终的成功。

第一章

职场低调，是一种生存的智慧 / 2

1. 轻装上阵，低调为职场减压 / 2
2. 与人为善，低调成就圆融的人际关系 / 6
3. 地低为海，低调为你积蓄能量 / 8
4. 低调为王，低调铺就职场晋升之路 / 12

第二章

谨言慎行，远离是非 / 16

1. 甘于平凡，避免树大招风 / 16
2. 保持中立，警惕职场“王熙凤” / 19
3. 少说多做，踏踏实实做人 / 23
4. 行为端正，做无派系之人 / 26
5. 守口如瓶，保守职业秘密 / 29
6. 三思后行，不轻易承诺 / 32

诚恳待人，礼让三分 / 36

1. 同事之交，不可伪装真诚 / 36
2. 欣赏他人，提升职场价值 / 39
3. 走自己的路，别太在意“别人怎么想” / 43
4. 吃亏是福，把眼光放长远 / 46
5. 换位思考，好心态比什么都重要 / 49
6. 以退为进，凡事适可而止 / 53

坦然面对，淡然处世 / 57

1. 宠辱不惊，关注自己的一片天空 / 57
2. 胜败常事，谨防职场“瓦伦达心态” / 61
3. 勇于面对，摒弃“鸵鸟心理” / 64
4. 审时度势，变斗争为忍耐 / 67
5. 忠言逆耳，诚恳地接受批评 / 71
6. 学会忍耐，好日子总会来临 / 74

不显不炫，平易近人 / 78

1. 做人谦虚，切不可“恃才自傲” / 78
2. 不争功劳，要与同事分享荣誉 / 81
3. 正确面对，把荣誉看做新的起点 / 85
4. 随和低调，打造职场好人缘 / 89
5. 主动示弱，冤家宜解不宜结 / 93
6. 从容应对，避免不切实际的归因心理 / 96

下篇 高调做事的智慧

在职场中为人处世我们要讲究低调，而面对我们一生都要从事的事业，我们则应该高调，全身心高调地投入事业会激发我们的斗志和潜能，可以成就自己的职场人生。

高调的事业目标会坚定我们成功的信念，即便在我们的事业处于低谷时，我们也能够不抛弃、不放弃！执著与坚持会成就我们的事业！

事业高调，是一种做事的格局 / 102

1. 准确定位，不做职场“熟青蛙” / 102
2. 志存高远，远大的理想造就事业成功 / 106
3. 学会整合，有效地利用自身的资源 / 110
4. 不断进步，从优秀到卓越 / 113

积极主动，全力以赴 / 118

1. 主动执行，激情成就事业 / 118
2. 自动自发，不必事事等人交代 / 122
3. 竭尽全力，工作也是在为自己打工 / 125
4. 尽心尽力，付出就会有收获 / 129
5. 快乐工作，乐趣与事业同在 / 132
6. 挑战未来，打破自己的心理定势 / 136

忠于事业，永不言弃 / 140

1. 面对挫折，激情依旧 / 140
2. 相信自己，你就可以推动成功车轮 / 143
3. 忠于事业，不为眼前利益出卖未来 / 147
4. 持之以恒，你就会取得成功 / 150
5. 善于总结，你就能反败为胜 / 154
6. 永不言败，毅力可以磨平高山 / 158

责任为本，结果第一 / 162

1. 责无旁贷，关键时刻挺身而出 / 162
2. 高度的责任心，要有快乐的心态 / 166
3. 没有借口，事业是需要用生命去做的事 / 169
4. 勤奋务实，是成功的基石 / 173
5. 工作中无小事，行动才会有结果 / 177
6. 严于要求，第一次就把事情做对 / 180

效率至上，合作共赢 / 185

1. 快速行动，速度就是效率 / 185
2. 理清思路，工作方能事半功倍 / 189
3. 团队互补，戒除“赢别人”的心态 / 192
4. 嫉妒心理，会妨碍总体效能 / 196
5. 立足自我，促进团队合作 / 199
6. 强效沟通，相互支持才能职场共赢 / 203

上篇

低调做人的智慧



低调做人，并不是让我们在职场中克制自己的想法，而是提示我们在职场中为人处世时，能够用一种谦逊随和的态度去主动争取机会，学会与他人合作。

可以说，低调是我们每一位职场中人的安身立命之本，只要你谦逊随和、平易近人，你就能够交到朋友、获得真情，就能够更顺利地去开拓自己的事业，获得最终的成功。

第一章

职场低调，是一种生存的智慧

1. 轻装上阵，低调为职场减压

古时候，当临近决战时，每一个军队都要提前清理整顿一番，舍弃不必要的东西，以便“轻装上阵”。连年的征战，往往会使军队的官兵们积攒下很多大大小小的包袱。如果不甩掉这些包袱，军队前进起来就会相当的困难，更别说是在战争中取胜了，大大小小的包袱甚至会导致军队在战争中被消灭。

身在职场，往往会面对很多的机遇和竞争，这必然会使我们承担的压力越来越大，加重我们思想上的负担，使我们产生很多思想包袱。面对这样一个无法变更的事实，我们必须要学会为自己减压，把自己好好地清理整顿一番，轻装上阵，才能够赢得人生更大的胜利。

一名教授带着自己的十个学生做了一个实验。教授在一个漆黑的房间里铺了一座独木桥，然后关掉了屋内所有的照明灯，告诉这十个学生说：“屋子里面很黑，前面只有一座桥，你们跟着我一起从桥上走过去，你们只要跟着我就行了。”然后这十个学生全部跟着教授，稳稳当当地走过了这座独木桥。走到桥的另一边之后，教授突然打开了一盏灯，学生们



朝桥下看去，不禁大吃一惊：原来，在他们刚刚走过的桥下面是一个水池，水池里面居然有十几只吃人的鳄鱼。

此时，教授对刚才轻松走过独木桥的十个学生说：“你们当中有谁敢和我再从桥上走回去？”结果却没有一个人敢响应，因为桥下的鳄鱼张着吃人的大嘴在水池里面游来游去，实在是太可怕了。但是教授却要求他们必须站出来，勇敢地再走回去，结果只有三个人连滚带爬地挨了过去。

之后，教授又要求剩下的七个学生鼓足勇气也试试看，但却再也没谁肯尝试了。

最后，教授打开了桥两边的灯，原来，在桥的两边还有一层铁丝做的防护网。看到这里，教授又问这七个学生，还有没有谁敢再从桥上走回去？有了安全保证，就有五个学生果敢地站出来和教授一起走了回去。于是，教授问最后的两个学生：“桥两边有防护网，你们为什么还不敢再走回去了呢？”那两个人战战兢兢地说：“我们怕那个铁丝网不够结实，万一让鳄鱼咬破了怎么办？这太可怕了！”

最后这两个人不是没有成功通过的能力，因为他们第一次就轻松地取得了成功。可是，当他们看到桥下面的鳄鱼时，就产生了心理压力，总担心会被鳄鱼吃掉，严重的心理负担，是他们取得成功的障碍。

如果仅仅从表面上来看，似乎我们工作中的很多失败都是偶然的因素使然，其实，这是偶然中的必然。当我们有过重的思想包袱时，就会心理紧张，并伴随着心跳加速、精力分散、动作失调等现象，最终导致我们因为压力过重而失败，甚至根本不敢去尝试，直接选择放弃。其实，在很多重要的人生关口，我们往往都会因为心理负担过重而放弃成功。

对于我们每个人来说，未来都是不可知的，并不是我们付出努力就一定能够实现愿望，有时要靠缘分，有时要靠机遇。因此，我们不需要有太多的顾虑，只要踏踏实实地走好眼前的每一步，专心致志、鼓足信心，调整好自己的状态，我们就能到达自己理想的彼岸。

背着包袱走路总是很辛苦的，为了未来，为了实现我们的长远目标，我们必须轻装上阵，才能够走得轻松。当你甩掉思想上的包袱时，诸多

的烦恼就会离你远去，职场中的你就不再会有负担、压力或束缚，当你把实现目标的过程看做是磨炼自己的机会时，只要你努力，你就会离目标更近一步。

如果过分看重自己的得失成败、是非荣辱，必然会给自己增加心理负担。可是，你是否发现：其实我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，还有一切的不快乐，都与我们顾虑重重的心态有关？因为太执著于成功了，太过注重自己的安全了，就会不知不觉地给自己增加思想负担。

美国名将马修·埃蒙斯被公认是当今男子步枪射击界少见的天才，他在参加各种国际赛事中获得过无数世界冠军的头衔。然而大多数中国观众对他却是另一种记忆。

2004年雅典奥运会男子50米步枪“三姿”决赛，前九枪领先对手3环之多的埃蒙斯最后一枪鬼使神差地把子弹打到了别人的靶子上，把近在咫尺的金牌拱手让给了中国老将贾占波。

历史好像故意和埃蒙斯开了个玩笑。

2008年北京奥运会，在男子50米步枪3×40决赛中，遥遥领先的埃蒙斯最后一枪仅打出4.4环，看着镜头下埃蒙斯的表情，不少观众几乎落泪。

“他应该是太想成功了”“雅典奥运会的阴影没有摆脱掉”……针对埃蒙斯两次在奥运会决赛的最后关头失手，心理学专家们给出的“会诊”结论是：成就动机过大造成的反效应。

专家表示，这样的失败，都是因为人们对成功的过分渴望，反而给自己带来了难以逾越的心理压力。可见，过大的心理压力往往与预期相左。

初入职场，你一定很渴望能够有机会尽快地展示一下自己的才能，然而，当机会来临时，你却变得手足无措，结果发挥失常。其实，失败的原因并不是因为你的能力不够，而是因为你太在乎输赢、顾虑太多了，思想上的压力反而使你无法发挥自己正常的实力。

你或许经常会发现，那些不太在乎输赢、不怎么爱表现自己且心态平和的人却往往能够在工作上取得人意料的业绩。这是为什么呢？因为他



们在一开始时就给自己设定了一个较低的身份，他们只是把工作的过程当做了磨炼自己的机会而并不太看重结果，所以他们没有心理压力，他们从不把别人当做自己的竞争对手。结果，轻装上阵的他们反而更容易取胜。

因此，身在职场，我们应该学会“看轻”自己。当你只是把自己看做是团队中普普通通的一分子时，你就不会太看重输赢，不会好高骛远，不会有太多的心理负担，而会踏踏实实地从最基本的事情做起，轻装上阵。人只有经过自己的努力奋斗，拼搏进取，才能够一步一个脚印地攀登上人生的高峰。

轻装上阵，还需要我们放低身段去做原始的积累。蒙牛的牛根生曾经在伊利刷过奶瓶；希尔顿酒店的创始人康德拉曾经在小旅馆做过服务员；“麦当劳大叔”克罗克也曾经做过厨房用品的推销员……这些总裁们当初的工作甚至还不如现在一些刚参加工作的年轻人体面，但是他们却并没有抱怨社会的不公，他们并不太过看重自己，而是轻装上阵，在积累中注重思考，从微不足道的琐碎工作中提炼着对自己有用的信息。正是因为如此，他们才能够在多年后厚积薄发，成为最终的成功者。

当然，“看轻”自己并不是让你妄自菲薄，压抑自己，埋没自己，“看轻”自己需要的是你拥有豁达的胸怀和冷静的思考，在工作面前保持清醒的状态。不把自己推向风口浪尖，不过分地注重外在的结果，在竞争激烈的职场中，寻找最低调、最平和的自己，只要你善于调整自己的心态，只要你能够踏踏实实地做好自己的工作，成功自会水到渠成。

低调法则



做任何一件事情，我们都不能够保证百分之百的成功。面对职场中的机遇与竞争，与其给自己过多的思想负担，倒不如“看轻”自己，坦然地为可能出现的失败做好准备，其实这也是一种不错的人生境界。当面对职场中来自各方面的压力时，只要我们能够甩掉包袱，轻装上阵，我们就能够寻找到最低调、最平和的自己，在脚踏实地的工作中，成功是顺其自然的事情。

2. 与人为善，低调成就圆融的人际关系

美国著名成功学家戴尔·卡耐基在他的《关爱人》一书中写道：“一个能够从细微处体谅和善待他人的人，一定是一个与人为善的人，必定有很好的入缘关系，这种人缘关系就是他成功的基石。”

松下幸之助也曾经说过：“一个人的成功就是他人际关系的成功。”身在职场，我们免不了要与各种各样的人打交道。俗话说“百人百性”，每一个人都有着不同于他人的生活规律与习惯个性。在与别人交往的过程中，如果我们没有良好的心态，没有尊重他人的意识，不能够融个性于共性之中，我们就很难顺利地度过一生。因此，在职场中做人应该低调一点，在为人处世上能够做到与人为善会使你拥有一种充实感，会成就你职场中圆融的人际关系，使你的职场生涯平坦且顺畅许多，你会因此而更容易走向成功。

“18年前，我和广东一位政要吃饭，他问我为什么会成功。我说可能是因为我对人好、对社会好。我小时候，爷爷就教我，就算身上只有两块钱，也要请朋友吃饭，不能让朋友请你吃饭。”碧桂园集团的创始人杨国强在中山大学这样向近千名莘莘学子述说自己的成功之道，他从没鞋穿的农民最终成为了身价过千亿的富豪。

“大家都追求成功，但问题在于怎么得到成功，得到成功之后又怎样。很多人觉得，有钱有权的人就有幸福感，其实很多有钱人是很痛苦的。我认为，得到他人的尊重和认同才是最重要的。如果我80岁的时候走在街上，所有认识我的人都会微笑地跟我打招呼，我就满足了……”杨国强不断地强调着“与人为善”的重要性。他说他的企业之所以能够这么多年没有一个高层管理人员离开，就是他与人为善的结果：他对下属好，下属也对他好。

孟子说：“君子莫大乎与人为善。”其实，与人为善就是善待他人，这是我们每一个人在成功道路上都应当遵守的一种潜规则。在如今这样一个



充满合作的社会中，更是需要我们能够做到与人为善。只要我们在为人处世的过程中能够善待别人、帮助别人，就能处理好与各种各样的人之间的关系，从而为自己的成功编织起良好的人际网络。

与人为善，既是我们祖辈流传下来的一句古训，也是中华民族传承已久的美德，一个在与人交往的过程中懂得谦让的人，一定是一个德行高尚、胸怀豁达、志存高远的人。其实，许多事情的得与失对漫长的人生来说是微不足道的。俗话说得好：“福兮祸所伏，祸兮福所倚。”往往是那些不计较眼前利益、乐于谦让的人能够收获最终的硕果。一个斤斤计较蝇头小利、为了达到个人目的而不择手段的人，常会因为贪图小利而失去朋友和发展事业的基础，最终落得鸡飞蛋打、身败名裂的下场。

因此，我们在职场中应该与人为善，善待他人。也许你帮不了别人什么大忙，但你可以从小处入手，小事情也一样可以帮你建立起良好的人际关系。事实上，对于一些生活中的小事，我们的记忆似乎会很长久。几年之后，可能会在某一天，一些你所帮助过的人会突然想起某一件事，念起你的好处，而这种突然想起的“良好”的印象会使你获益匪浅。

在你与人为善、善待他人的同时，无形中会使别人欠你一份“人情”，而对于你来说，这“人情”就是一笔不可估量的财富！在人生的旅程中我们之所以会参加各种工作，从事各种经营活动，无非是想实现我们自身的价值，丰富我们的人生体验，让我们的梦想在一步一步的行动中逐步得以实现。当我们的梦想变成现实时，当我们实现自己的价值时，我们就会感到无比的幸福，就会充满着成就感与充实感，“快乐”就会随时围绕在我们的周围。而“人情”不仅仅会带给你物质上的巨大财富，还会为你带来被别人喜爱的充实感和快乐感。对职场中人来说，贪图蝇头小利的人也许能够获得一时的得意，但却不能品味到如此美好的人生。

与人为善既是一种爱心的体现，也是一种人生智慧，它甚至比智慧更高明。因为有很多东西如果单凭智慧是千方百计也得不到的，但你却能凭着与人为善就轻而易举地得到它们。在人生的旅途上，只要你能真正地付出你的真诚和善良，真正地做到与人为善，你就会有良好的人际网络，

感受到人与人之间的温馨，获得意想不到的收获。

与人为善很简单，它并不需要你的刻意造作，只要你拥有一颗平常心即可。正如人们所说：良好的人际关系不单单是行动上做出来的，更是从心底里流出来的。在与他人交往时，只要我们以诚待人，用心地去和他人交往，对人多一份理解和宽容，就会获得周围人的帮助和支持，最终使自己走向成功。

俗话说“种善因得善果”。生活向来如此，当我们看到需要帮助的人时帮助他们一下，那在我们自己遭遇困难时，通常也能够得到别人善意的帮忙。而伤害他人无异于自掘陷阱，你伤害的人越多，你人生道路上的障碍也就会越多，糟糕的人际关系必然会导致你职场生涯的失败。

善待他人就是善待自己，为他人尽力就是为自己尽力，不帮助他人就得不到他人的帮助。身在职场，只有与人为善才能够成就你圆融的人际网络，成就你的职场人生。

低调法则

为人修路就是为己修路。在职场中与人交往时，只要我们能够多一分爱心，多一分理解，多一分善良，多一分同情，我们就能够为自己编织出职场圆融的人际网络。在与人为善的同时成就自己良好的人际关系，在与人和睦相处的同时，你职场中的天空也会变得更加灿烂明媚，你的人生道路就会更加平坦笔直。

3. 地低为海，低调为你积蓄能量

大海之所以能够容纳百川，成为世界上资源最丰富、容纳力最强的地方，就是因为它的势最低。