

全面深入的职场法则 独一无二的实用手册

办公



室

0.05mm

宋学军/编著

0.05mm

兵法



平庸到卓越的距离 0.05mm

办公室 是一个充满世俗的体面和晋升诱惑的地方，

是一个充满人际的复杂和职场竞争的舞台。

本书 就当今职场上一些微妙的细节问题，告诉你如何恰到好处地处理好办公室内各阶层的人际关系，如何在这个舞台上发挥自己的优势，把握晋升的机会和规律性，使自己在这个小社会中脱颖而出，稳稳占有自己的一席之地。



中国市场出版社
China Market Press

全面深入的职场法则 独一无二的实用手册

办公

室

15mm

宋学军/编著

0.05mm

兵法



平庸到卓越的距离0.05mm

办公室 是一个充满世俗的体面和晋升诱惑的地方

是一个充满人际的复杂和职场竞争的舞台。

本书 就当今职场上一些微妙的细节问题，告诉你如何恰到好处地处理好办公室内各阶层的人际关系，如何在这个舞台上发挥自己的优势，把握晋升的机会和规律性，使自己在这个小社会中脱颖而出，稳稳占有自己的一席之地。



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室兵法 / 宋学军编著. —北京: 中国市场出版社, 2006. 3

ISBN 7-5092-0007-5

I. 办… II. 宋… III. 办公室—人际关系学—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021179 号

书 名: 办公室兵法

编 著: 宋学军

责任编辑: 宋涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京星月印刷厂

规 格: 960 × 640 毫米 1/16 印张 18.75 350 千字

版 本: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5092-0007-5/C · 1

定 价: 33.00 元

前言

整日在职场中打拼的你快乐吗？有没有力不从心、手忙脚乱、疲于应付的时候？

据一份市场调查显示：有 96.8% 的职场人经常感到厌倦松懈，对前途彷徨迷惘，为工作焦虑烦闷，情绪长期处于“缺氧”状态；有 48.7% 的人讨厌现在的工作，整日无精打采，无所事事。

办公室内虽有矛盾，但也是许多人生活中逗留最久的地方，平生抱负、美丽梦想，皆系于此。试想，在上班时，一天约有三分之一的时间辗转于同事之间，要做好上下沟通，还要内外周旋，哪方面处不好、理不顺，都会给职业生涯造成不小的障碍。而要做到处事周全、滴水不漏，的确不是件容易的事。

因此，要想在办公室工作，就必须掌握一定的法则和技巧。

《办公室兵法》一书共分九篇，采用渐进手法，由表及里，层层深入，诚恳地帮你分析如何在职场中求生存，谋发展。

备战篇——告诉你如何韬光养晦、卧薪尝胆、累积实力，从各方面进行自我修炼，以便作好应对办公室工作的准备。

拓展篇——帮助你搞好人际关系，处理好同事间的关系。

服从篇——告诉你如何服从上司的领导，如何出色地完成上司交给你的工作。

合作篇——提醒你个人势单力孤，众人拾柴火焰高，只有与同事谋求共赢，才能更好地生存和发展。

竞争篇——教你如何在强手如林中占尽先机，在冲突中脱颖而出。

沟通篇——教你如何与同事坦诚相见，共同努力寻求工作和情感的契合点。

谋略篇——告诉你如何应对矛盾；如何消嫌同心、求同存异。

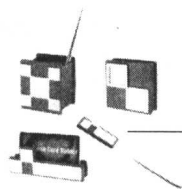


情感篇——教你如何寻求异性帮助，如何处理办公室情感、远离桃色事件，如何情感事业双丰收。

进退篇——告诉你如何趋利避害，走出晋职、加薪和跳槽的误区，进退自如，做个潇洒的职业人。

本书理论和事例相互结合，可读性和实用性强，希望能帮你在错综复杂的办公室丛林里走出一条捷径。

愿你能平步青云、笑傲职场！



目 录

备战篇：职场自我修炼

人在职场，若能做到左右逢源、如鱼得水，没有一身硬功夫自然不行，你必须做好各方面的准备工作，提高自身的修养和素质，为打好职场硬仗做到有备无患。

- 集中精力：明确方向，咬住目标不放松 / 2
- 健康第一：失去了健康就失去了一切 / 3
- 德行一致：优秀的职业人不会被利欲蒙蔽双眼 / 5
- 积极主动：用热情和行动赢得超越他人的机会 / 7
- 尽职尽责：敬业的最终受益者是我们自己 / 9
- 小处着眼：把握细节，处处给人积极的印象 / 11
- 控制情绪：把“怒气”转化为“勇气” / 13
- 藏而不露：善于藏拙才不会成为众矢之的 / 15
- 和平共处：树立领土意识，不侵犯别人的“领地” / 16
- 调整坐标：从容应对错综复杂的人际关系 / 18
- 分享价值：把办公室友谊进行到底 / 20
- 应对自如：办公室女性轻松工作的妙法 / 22
- 适应转换：快速进入自己的角色 / 24
- 朝气蓬勃：做职场常开不败的玫瑰 / 26
- 脱颖而出：巧用策略打造办公室明星 / 27



- 提升人气：让自己成为职场中的常青树 /29
- 竭尽全力：用你的努力，使工作变得更完美 /31
- 有条不紊：思路清晰、善于策划才能把蛋糕做大 /33
- 正确对待“赢”：胜利意味着超越自己 /35
- 追求完美：成功者的想法和要求 /37

拓展篇：处理好人际关系

每个人都需要进行交际活动，在交际活动中存在着各种机会。我们要不断地拓展自己的交际范围，处理好与上司、同事、下属之间的关系，以便编织能让自己逐步强大的人脉网。

- 人脉资源：助你成功的无形财富 /42
- 人脉信息：事业发展必不可少的情报 /43
- 人际交往：人格发展成熟的重要途径 /45
- 赢得人缘：奠定事业顺利、生活如意的基础 /47
- 赢得世界：用善意的微笑缩短与别人之间的距离 /49
- 结交异性：开创人脉半边天 /51
- 新潮语言：激活我们日常言谈的催化剂 /53
- 外围社交：搞好工作以外的人际关系 /55
- 冲破阻力：组建好的人际关系不再有困难 /56
- 寻找交点：朋友的朋友是朋友 /58
- 见贤思齐：结交优于自己的人，使自己不断进步 /59
- 主动交友：好人缘需要自己去创造 /61
- 未雨绸缪：春风得意时不忘打造人际关系 /63
- 入乡随俗：真正融入集体，让自己成为受欢迎的人 /64
- 深度合作：把自己真正地融入到团队中去 /66
- 送礼原则：少花钱，多办事；多花钱，办好事 /68
- 重在选礼：会送礼不如会选礼 /69
- 送礼有法：让对方乐于接受你的礼物 /71

服从篇：下属的生存智慧

服从是做下属的天职，但服从绝不是唯命是听、言听计从，更不是无条件的盲从、屈从，而是有个人智慧参与的对上司的理解和支持。这种智慧就是下属生存的智慧。

- 服从安排：在目标的指引下稳妥前行 /74
- 用心体验：把自己锻炼成一个成熟的职业人 /76
- 端正态度：让上司发现你的忠诚和价值 /78
- 尊重副职：对领导也要一视同仁 /79
- 对号入座：轮到你说话的时候再说 /81
- 多说“是”：上司喜欢自信能干的下属 /82
- 灵活劝谏：不要让你的建议冲撞了上司的“子” /84
- 懂得欣赏：上司自有他的过人之处 /85
- 谋求共赢：团结协作是走向成功的捷径 /87
- 知己知彼：与形形色色的上司融洽相处 /89
- 彼此肯定：用你对上司的支持换取他对你的欣赏 /91
- 以迂为直：避免正面冲突，间接向上司表达你的见解 /93
- 用行动释疑：主动消除上司对你的误会 /95
- “面子”哲学：维护上司的威信，给上司留足面子 /98
- 解读情绪：化解上司的“黑色”情绪 /100
- 上下相处：适度忍耐与据理力争相结合的拔河比赛 /102

合作篇：与同事携手共创双赢局面

在工作中，我们大部分的时间与同事在一起，与同事融洽相处能使我们工作愉快。同事之间有着一种合作与竞争并存的关系，但团结协作、携手共创双赢才是工作中最理想的局面。只有处理好了与同事之间的关系，才能在工作中变竞争为合作，在生活中成为朋友。



- 同事之交：有所为，有所不为 /106
- 若即若离：不远不近的同事关系最相宜 /108
- 分清利害：知人知面更要知心 /110
- 友善待人：冤家宜解不宜结 /111
- 赢得人缘：受同事欢迎，工作也会变得轻松愉快 /113
- 职业操守：助你营造和谐的同事关系 /115
- 和善宽容：多一份理解就会多一份融洽 /117
- 笑对同事：有微笑的人会更受欢迎 /118
- 热心帮忙：帮助同事就是帮助你自己 /120
- 明确距离：好同事不等于好朋友 /122
- 增进了解：让矛盾在无形中消失 /124
- 和平共处：初涉新单位的职场守则 /125
- 注意团结：不做人人嗤之以鼻的 Office Lady /128
- 别戴错“眼镜”：职场上最忌讳的四种“镜子” /130
- 如此同事：细数办公室之忍无可忍 /132

竞争篇：在竞争中成为强者

生存和发展是每个人都有的权利。竞争无处不在，在办公室里平等竞争合情合理合法。在优胜劣汰的法则下，你不仅有权竞争，而且是必须要竞争。只有置身于竞争中，你才能生存和发展，你才能成为职场上的强者。

- 共同发展：在竞争中保持健康的心理 /136
- 双赢双利：竞争不是你死我活的拼杀 /137
- 遭遇高手：假如有人对你构成了威胁…… /139
- 坦然面对：与强劲的对手展开竞争 /141
- 优胜劣汰：不竞争就无法生存，更谈不上发展 /142
- 在协作中竞争：把个人的作用同群体的力量结合起来 /144
- 做你自己：不要模仿别人，有个性才有竞争力 /145

- 不做替罪羊：可怜的羊终究会被狼吃掉 /147
- 职场PK：从容应对，让你赢得问心无愧 /149
- 职场策略：帮你化解办公室竞争带来的尴尬 /150
- 女白领之战：扫除办公室竞争中的障碍 /152
- 不争虚名：以正当的方式显身扬名 /154
- 当仁不让：积极参与正面竞争 /156
- 友好竞争：在合作的基础上提高自身能力 /157
- 走出误区：办公室女性要正确认识自己 /158
- 女人不是弱者：世界不能浪费一半人的才干 /160
- 竞争制胜：掌握技巧，获取成功事半功倍 /162

沟通篇：努力寻求情感上的契合点

沟通无处不在。沟通不是一厢情愿的事情，它需要彼此之间坦诚相见，共同努力寻求情感上的契合点，从而达到双方都愿意接受的结果。沟通是一门学问，只要掌握了这门学问，很多问题都会迎刃而解。

- 以德服人：职场中最有效的沟通艺术 /166
- 有效沟通：不失尊严地消除障碍 /167
- 全盘考虑：找出问题的根源，避免正面冲突 /169
- 展现长处：有学识也需要“做秀” /170
- 主动适应：使自己成为一个出色的“外交家” /172
- 化解妒嫉：以低姿态让对方产生优越感 /174
- 祸从口出：说话要小心，以免惹出不快的事端 /176
- 常来常往：无事也登“三宝殿” /178
- 不要多事：“和事佬”未必能“和事” /180
- 惠人悦己：赞美让人开心，自己也不会有损失 /182
- 不传流言：让流言止于智者 /184
- 学会说话：掌握主动权，用语言打动人心 /186
- 洗耳恭听：成为善于倾听的高手 /188
- 克服内耗：不要让自己的消极看法影响沟通 /190



- 重视非语言：让体态增强口头语言的感染力 /192
前车之鉴：不要让机制阻碍有效的沟通 /194
掌握技巧：在交谈中给人留下精明能干的印象 /195

谋略篇：在办公室里和睦相处

办公室里什么样的人都有，什么事都可能发生。因此，你要想在此更好地生存和发展，就必须要与大家和睦相处。

- 深谋远虑：远处着眼，不计较眼前的利益得失 /200
给情绪降温：产生矛盾时不要硬碰硬 /202
金钱纠纷：遇到借债问题一定要小心 /203
掩饰缺陷：避开才能的盲点，发挥自己的长处 /205
能屈能伸：进退自如，适时调整策略 /207
自我推销：把主动权握在自己手里 /208
沉着冷静：面对是非千万别让自己发飙 /210
追求效率：工作效率比废寝忘食重要得多 /212
机智灵活：死板的人不会有多大作为 /214
适时变通：恰当运用善意的谎言 /215
加倍努力：用耐心把“冷板凳”坐热 /216
忍辱负重：在不满的情况下仍坚持工作 /218
永不服输：什么时候奋起都不晚 /220
不轻言放弃：再坚持一下或许就会看到成功 /222

情感篇：办公室的异性关系

关于异性之间的暧昧秘闻，人们总是津津乐道，这就使得办公室里微妙的情感要经受一些闲言碎语的考验。另外，办公室情感还可能涉及上下级关系和其他种种利害关系，因此显得曲折复杂、变数颇多。

- 挺直腰杆：做自食其力的白领丽人 /226

- 学会拒绝：漂亮不是错，不要让它成为负担 /227
- 看清本质：不要被成功型男上司的表象迷惑 /229
- 自尊自重：不要让自己匍匐在权力的脚下 /230
- 防微杜渐：防止“桃色事件”缠身 /232
- 防患于未然：让男上司的性骚扰走开 /234
- 有的放矢：抓住女人喜欢被人夸奖的特点 /236
- 外出共事：女性和男同事出差要谨慎 /238
- 得不偿失：办公室罗曼史中吃亏的总是女方 /240
- 姿色诱惑：美丽让你心动，温柔是个陷阱 /241
- 拒绝诱惑：保持男性原则，做自律自强的人 /243
- 办公室恋情：掺杂种种变数的情感纠葛 /245
- 小心触雷：办公室恋情不浪漫却杀伤力十足 /247
- 第四情感：介于爱情与友情之间的情谊 /248
- 情感忠告：情感事业两不误 /249
- 圆满结局：将办公室恋情进行到底 /251

进退篇：知进退才能趋利避害

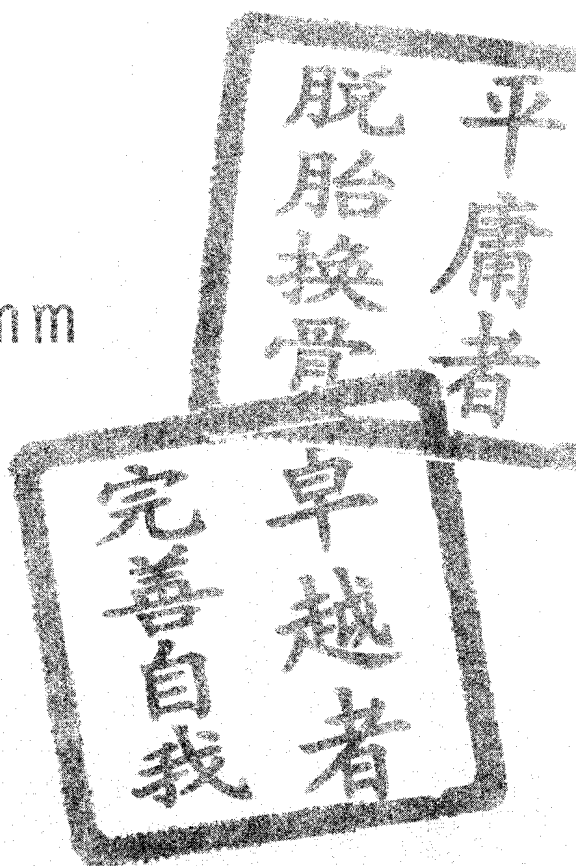
在职场上，晋职、加薪和跳槽都是十分普遍的现象，但不管现象如何普遍，面对这些问题仍然是几家欢喜几家愁。喜也好，忧也罢，现实中的我们一定不能让情绪左右了自我。人在职场，只有知进退，才能趋利避害，才能进也潇洒退也潇洒。

- 冷静分析：是什么阻碍了你的升职计划 /256
- 及时沟通：让晋升成为十拿九稳的事 /258
- 让上司看见你：帮你搭上升职加薪的顺风车 /259
- 走出误区：做晋升加薪的参与者而不是旁观者 /261
- 谈薪论价：与上司周旋薪酬问题的策略 /262
- 加薪秘诀：让上司愿意为你加薪 /264
- “薪”情不佳时：想方设法给自己加薪 /266



- 糖衣炮弹：加薪可能是你职业生涯陷入危机的预兆 /267
- 择业困惑：抓住跳槽的最佳时机 /269
- 人挪活：该跳槽时就跳槽 /271
- 越跳越糟：频繁跳槽弊端多 /273
- 跳槽须谨慎：避免陷入心理上的误区 /274
- 好聚好散：临走别忘说“再见” /276
- 体面地离去：为跳槽画一个完美的句号 /278
- 选好东家：明确好公司必须具备的基本特征 /280
- 求职速成：在最短时间内找到好工作 /281
- 重视“敲门砖”：准备一份充分显示自身能力的简历 /283
- 面试技巧：充分利用自我推销的好机会 /285
- 优中选优：春播万粒种，秋收一颗粟 /287

0.05_{mm}



备战篇

职场自我修炼

集中精力： 明确方向，咬住目标不放松

我们每个人自出生起就开始树立目标，因为生存需要目标，没有目标就没有了自我，没有目标的生存只能被称为“苟且”。在生活中，就单个生命来说，生存可以“苟且”，但在社会组织中，就办公室工作而言，“苟且”是绝对不可能生存下去的。

大量研究表明，芸芸众生中，真正的天才与白痴都是极少数，绝大多数人的智力都相差不多。但是，这些人中有的成为赢家，有的却碌碌无为。本是智力相近的一群人，为何他们的成就却有天壤之别呢？

美国哈佛大学曾就这一问题对一群智力、学历、环境条件都相差无几的毕业生进行过一次关于人生目标的调查。调查表明：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛大学对上述对象再一次进行调查，结果令人吃惊：3%的人25年间朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下27%的人生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

这是一个令人深思的结论。其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道要干什么，而另一些人则不清楚或不很清楚自己的人生方向。所以说，一个人若想走上成功之路，首先必须确立目标，并为之奋斗不懈，这是我们每个人都应该明白的道理。

比尔·盖茨在回答成功的秘诀时道：“选定一件事，就咬住不放。世界上成功的人，不是那些脑筋好的人，而是对一个目标咬住不放的人，我想我们应该只做软件。”

比尔·盖茨的话中谈到了两件事，其一是选定一个目标，其二是咬住不放。将放大镜在阳光下聚焦，并把焦点固定在纸上，很快就能将纸点燃；如果不停地移动焦点，那你永远也别想看到火焰。只有将目标准确定位，才能集中精力，实现梦想。

许多年轻人，踌躇满志，也勤奋努力，但稍遇挫折就放弃了。爱迪生说过，全世界的失败，有75%只要继续下去，原本都可成功；成功最大的阻碍，就是放弃。所以，不论做什么工作，选定一个目标之后，万万不可受到一点挫折就故步自封，甚至干脆放弃。只有愈挫愈勇，咬住目标不放，才会取得最后的成功。

在工作中，有的人喜欢干到哪儿算哪儿，从来没有一个长远的计划和明确的目标，这种弱点使他们被永远地拒绝在成功的门外。一个人只有先有目标，才有前进的方向，才有成功的希望。

如果你的目标是获得一份更好的工作，那你就必须把这一工作具体描述出来，并自我限定准备哪一天得到这份工作。你决不能对自己说：“我希望有一个更好的工作——也许是推销吧！”你必须用肯定的语气说：“我希望有一个更好的工作，不错，我想当推销员。我要推销某种商品，我得先去请教请教汤姆，他是个很有经验的老推销员。然后我向招聘推销员的七个公司写自荐信，过一个星期，我再给每家收信公司打个电话，请他们给我安排一次面谈。”

美国著名小说家杰克·伦敦说：“没有目标的人改变人生的方式就是占领目标，像士兵扑向碉堡一样勇猛！”目标比幻想好得多，因为它可以实现。有了工作目标，我们就有了前进的方向，才能够逐步调整自己，最终达到事业的巅峰。

健康第一： 失去了健康就失去了一切

身体是“革命”的本钱，这句话足以表明健康的重要性。虽然拥有健康并不等于拥有一切，但失去了健康却等于失去了一切。健康



不是他人的施舍，健康是对生命的不懈追求。一个人如果有了健康，就不怕赚不到钱。

很少有人会彻底明白体力与事业的关系是何等重要，何等密切。人的各种能力，特别是各种生理机能的充分发挥，人的生命效率的增加，都有赖于体力的旺盛。体力旺盛与否，能够决定一个人勇气和自信心的大小；而勇气与自信，是做大事的必需条件。体力衰弱的人，多半是胆小、寡断和没有勇气的。

若想在人生的历程中获得胜利，首要的条件就是每天都能够以健康的状态面对一切。可是，有些人却以有气无力之躯勉强应付着工作，这种人无法取得胜利，又能怨谁呢？

对于你的事业，你要付出全部的力量才能获得成功。仅仅发挥出你的部分能力，肯定干不好工作。你要以一个精明、完全的人去干工作，工作对于你来讲，是兴趣而不是痛苦；你对于工作，是主动的而不是被动的。如果你带着疲惫的身体去工作，你的工作效率肯定不高。结果，你所做的事情，都带着“弱”的印记，而在“弱”的印记上，是无法获得成功的。很多人就失败在这一点上。进行事业的时候，未能发挥出他们全部的力量，一个活力低、精神衰弱、情绪波动的人，永远都不能做出什么事业来。

明智的将军，不会在士气不振的时候率领自己的军队去对付大敌。他会秣马厉兵，充足给养，接着才肯率军去参加大战。

在人生的战斗中，能不能取得胜利，就在于你能不能保重身体，能不能保持你的身体处于良好的状态。一匹有“千里之能”的骏马，如果吃不饱、睡不好，在竞赛的时候往往会败给“劣马”。

一个具有一分本领的体力旺盛的人，能够胜过一个不懂得爱惜身体而导致体力衰弱的具有十分本领的人。若在你的血液里，缺乏火焰的燃烧；在你的身体里，缺乏精力的储存，那么，你在人生的战斗中一经打击，往往会失败的。

一个人有雄心大志，有自信，并且具有足够应付任何险境、抵挡任何事变的旺盛体力，那么他肯定能从那些烦闷、忧虑等各种精神束缚中得到解脱。

旺盛的体力能够增强人各部分机能的力量，使其更有效率。强健的体魄，能够使人在事业上得心应手。只要是有志成功、有志上进的人，都会爱惜、保护体力和精力，而不会使稍许精力浪费在不必