

拒绝平庸、脱颖而出的职场生存之道

# 20几岁

## 一定要知道的

# 职场经验



职场如同江湖，

每个初入职场的人都会感到有些迷茫，

到底应该怎样做呢？

其实，是江湖就有规则，

这些规则就是

每个职场人的行为指南，

是职场人必须掌握的

职场生存技巧。

了解了规则就会

如鱼得水、脱颖而出，

不了解规则只会让

20几岁这段最美好的人生成为

惘然追忆。



中国纺织出版社

# 20几岁

## 一定要知道的

# 职场经验



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

在竞争日益激烈的今天,可以说,职场是严峻的,职场中人心理是复杂的,要想在职场中生存发展,就必须深刻理解职场中的基本常识及游戏规则,洞悉各种人的职场心理。职场新人要想快速成长、成熟,从而立足职场,可以学习他人的职场经历,吸取他人的职场经验,多为自己的职业生涯寻求一些指导,这正是本书想要达到的目的。

本书从透过一些职场现象看人的心理入手,继而将建立人际关系网、掌握职场语言艺术、竞争制胜法则、进行职场修炼、如何升职加薪、如何处好与上司和同事的关系、化解职场危机以及树立良好的心态等方面层层剥开,为职场新人奉献了一副奋斗于职场的心理良方,同时也希望本书能给职场人士带来智慧的启迪和实用的帮助。

### 图书在版编目(CIP)数据

20 几岁一定要知道的职场经验 / 舒畅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5180-0036-4

I. ① 2… II. ① 舒… III. ① 成功心理—通俗读物  
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 218650 号

---

策划编辑: 曹炳镛 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 256 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

人生就是一场心理博弈，生活就是一场心理较量，竞争就是一场心理战争。因此，了解他人的心理是你纵横职场的有力武器。用心理学去洞悉你的领导、同事以及客户的心理是你不能不掌握的职场技巧。一切事物皆有规律可循，人的心理看似高深莫测，但实际上，一个简单的动作、一个眼神、一句不经意的话，就体现了一个人微妙的内心活动。

熟悉并了解一些职场心理学知识，有助于我们克服阻碍自身职业发展的一些心理障碍和行为模式，从而游刃有余地在职场中纵横，并顺利地找到打开事业成功大门的金钥匙。

曾国藩曾说：“欲成天下之大事，须夺天下人之心。”可见，人与人之间的竞争，其结果在很大程度上取决于你是否能够掌控人心，从而从心理上战胜对方。也就是说，你能否在职场中闯出自己的一片天空，在很大程度上取决于你是否能够恰当地运用心理策略为自己适时和时时地去争取。

基于这些，本书以最新的心理学研究成果为基础，从心理学的角度，结合大量的职场心理学案例，为读者揭晓了制胜职场的各种行之有效的心理策略。本书主要从职场生存、职场交际、职场竞争、升职加薪、工作效率、心理调适等方面，详尽地阐述了一系列具有针对性的心理策略和技巧。而这些心理策略和技巧都是根据特定的心理学原理，在实践中仔细总结、归纳出来的，因此实用性很强，如果能将这些策略和技巧加以灵活运用，那么你在职场中行走将畅通无阻。

读完这本书您也许会发现，本书中所提到的事情也许就曾发生在您身边，故事中的人物也许就是您自己或者是您周围的同事。如果本书能够帮您解决困扰您工作或生活的心理问题，那么我们将会感到十分欣慰！

编著者



## 第一章 初来乍到，为人处世要“谦虚”

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 不要好高骛远，要先从实现小目标开始 ..... | 002 |
| 在职场中不要过分锋芒毕露 .....      | 004 |
| 要与同事打成一片，不要盲目自我欣赏 ..... | 006 |
| 不懂的要及时向职场资深人士请教 .....   | 008 |
| 在最没前途的岗位上也要闪光 .....     | 011 |
| 学会服从，不挑战上司的妥协能力 .....   | 013 |
| 细心做好每一件“小事” .....       | 016 |
| 任何时候都不要说领导的坏话 .....     | 019 |

## 第二章 巧借东风，用好重要关系资源

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 联合互补搭档巧借力 .....    | 022 |
| 找到职场中的“真命天子” ..... | 023 |
| 要善于搭对手的便车 .....    | 025 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 先给予角色再提出要求 .....      | 028 |
| 适时送礼能增进人与人之间的感情 ..... | 030 |
| 避免尴尬的迂回术 .....        | 033 |

### 第三章 能言善辩，畅行职场的语言艺术

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 办公室不是畅所欲言的地方 ..... | 038 |
| 说话时机比内容更重要 .....   | 040 |
| 话说三分要留七分 .....     | 042 |
| 有效沟通从倾听开始 .....    | 044 |
| 幽默可以让你左右逢源 .....   | 046 |
| 要把话说到对方心里 .....    | 048 |
| 谈判时要给自己留条后路 .....  | 050 |
| 掌握与上司沟通的技巧 .....   | 052 |
| 用非语言沟通传递情感 .....   | 055 |

### 第四章 进退自如，职场竞争的那些事

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 遇事让一步好处多 .....      | 060 |
| 竞争对手是最好的职场催化剂 ..... | 062 |
| 善于与人合作才能顺风顺水 .....  | 064 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 谈判时要考虑对方的利益 .....       | 066 |
| 正确处理与职场强者的关系 .....      | 068 |
| 拒绝职场“安乐死” .....         | 070 |
| 懂得用惩罚来保证合作 .....        | 072 |
| 面对不公平的待遇要心胸豁达 .....     | 075 |
| 不小心跳错槽了，可以巧吃“回头草” ..... | 077 |

## 第五章 低调潜伏，想当高手就要闭关修炼

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 试用期先将棱角藏一藏 .....  | 082 |
| 别让“加班”引起非议 .....  | 084 |
| 自知才能正确定位自己 .....  | 086 |
| 暗中修炼自己等待时机 .....  | 089 |
| 没有人能一口吃成个胖子 ..... | 091 |
| 学会用“假辫子”防身 .....  | 093 |
| 勇于承担属于自己的责任 ..... | 095 |
| 以创新思路面对工作 .....   | 098 |
| 在不断试错中实现成长 .....  | 101 |
| 做工作中的高效能人士 .....  | 103 |
| 所有问题都能更好地解决 ..... | 106 |



## 第六章 谋定后动，升职加薪可以走直线

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 高收入者的薪水为何涨得更快 ..... | 110 |
| 让老板加薪要讲究方式方法 .....  | 112 |
| 影响职场晋升的因素有哪些 .....  | 114 |
| 细节决定你的职场前途 .....    | 116 |
| 建立属于自己的人情账户 .....   | 119 |
| 组织能力是升职的硬功夫 .....   | 120 |
| 要想“升”就要先炼“心” .....  | 123 |
| 业绩是晋升能力的直接体现 .....  | 125 |
| 加薪是你与上司的心理博弈 .....  | 127 |

## 第七章 换位思考，你也能被领导关注

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 尽量别让自己迟到早退 .....  | 132 |
| 时刻想着给上司留足面子 ..... | 134 |
| 要学会读懂上司的眼神 .....  | 137 |
| 站在老板的立场上想问题 ..... | 140 |
| 学会为老板分忧解劳 .....   | 142 |
| 观其行，方能洞其心 .....   | 144 |
| 领导也期待你会说“不” ..... | 147 |
| 大胆表现以获得上司关注 ..... | 150 |
| 不要和你的领导称兄道弟 ..... | 152 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 不可忽略上司身边的人 .....  | 155 |
| 你也会获得上司“青睐” ..... | 157 |

## 第八章 亲密有间，别给同事拒绝的机会

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 同事之间需保持一定的距离 .....  | 162 |
| 善于倾听同事的心声 .....     | 164 |
| 不可一味地去做“老好人” .....  | 166 |
| 使自己具备职场凝聚力 .....    | 168 |
| 学会包容不同性格的同事 .....   | 171 |
| 躲开职场中“心理阴暗”的人 ..... | 174 |
| 掌握与同事相处的距离 .....    | 176 |
| 妥善处理与同事间的关系 .....   | 178 |
| 要避开同事的妒火攻击 .....    | 180 |
| 这些办公室雷区不要踩 .....    | 182 |

## 第九章 逆向思维，化职场危机为职业转机

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 高逆商是职场制胜的法宝 ..... | 186 |
| 困境是造就强者的学校 .....  | 188 |
| 运用心理暗示的强大力量 ..... | 190 |
| 学会突围职场“冷暴力” ..... | 193 |
| 适时地转移自己的注意力 ..... | 195 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 不被职场琐事“套”住 .....  | 197 |
| 解除职场困惑的心理战术 ..... | 200 |
| 让不回电的人主动回电 .....  | 202 |
| 有了坏消息该如何传达 .....  | 204 |
| 如何保住一份好工作 .....   | 207 |

## 第十章 关注自我，心灵垃圾要及时清理

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 要端正自己的工作态度 .....    | 212 |
| 度过你的“忧郁星期一” .....   | 214 |
| 卸下“过度防卫”的包袱 .....   | 217 |
| 杜绝“习得性无助”心理 .....   | 219 |
| 学会管理和转移负面情绪 .....   | 221 |
| 消除情绪的大起大落 .....     | 225 |
| 让自己走出职场焦虑 .....     | 227 |
| 修炼成“空杯”心态 .....     | 229 |
| 对工作随时保持新鲜感 .....    | 232 |
| 当心自己患上职业“倦怠症” ..... | 233 |
| 从好习惯开始培养自控力 .....   | 235 |
| 学会跨越职场社交障碍 .....    | 238 |
| 参考文献 .....          | 243 |

## 第一章

### 初来乍到，为人处世要“谦虚”





## 不要好高骛远，要先从实现小目标开始

职场新人往往年轻气盛，其实人最难得的就是有自知之明。因此，我们在做一件事情时一定要对自己有所认识，不要做远远超出自己能力范围的事，只有设置一个可以企及并通过努力可以完成的高度，才会有足够的信心和毅力去完成它。就好像一个跳高运动员，他目前最高能跳 2 米，但他却说要在几天后跳到 3 米的高度，又或者是一个刚入门的、连自己能跳多高都不知道的运动员，号称要拿下奥运金牌。没错，这个目标的确会让他人对其另眼相看，可最后若是根本就达不到呢？只怕会在别人面前落下笑柄。

唐诚和苏斌是大学时的舍友，在校时唐诚的综合成绩一直很不错，而苏斌就显得有些落后，每次都徘徊在及格线边缘。大家都说，唐诚今后在职场注定是个风云人物。

毕业后，刚巧赶上国际金融风暴。凭借自己的优异成绩，唐诚不费吹灰之力就找到了一家待遇很不错的单位。同学们都在为找工作而烦恼的时候，唐诚已经安安稳稳地坐在宽敞的办公室中工作了。

苏斌则和许多应届毕业生一样，不得不面对金融风暴的残酷现实。在外漂泊了两周之后，苏斌暗暗下定决心：“只要有单位肯用自己，自己什么要求都不提了！”果然，一家公司打电话约他两小时后去公司面试。苏斌匆匆赶了过去，面试官随便问了几句便让他第二天去上班了，苏斌也不敢提待遇方面的问题，心想能有份工作就已经很不错了，况且还和专业很对口呢。

唐诚一直觉得自己很优秀，事实也的确如此，大家也都说他将来肯定能叱咤职场，对此他深信不疑。唐诚常对朋友说，将来要创立一家属于自己的公司，还

总是憧憬自己当老板的情形，可是当他看到手上如一团乱麻的琐事，就总是提不起精神去做，如此琐碎而又没有技术含量的事，唐诚打心眼里不愿意去做。他总在想，这样下去自己怎么会成为老板呢？于是不顾大家的规劝，在就业形势非常严峻的大格局下，坚定地辞去了这份人人羡慕的工作。他想找一份自己想象中的、很有发展前途的工作，他要做的是一般人不能做的大事，而不是一些令他提不起精神的琐碎小事。

辞去工作后，唐诚没有像自己所想的那样轻而易举地找到令自己满意的工作。愿意让他去工作的单位，工资又常达不到要求。像之前那样好的待遇是无论如何也得不到了。

经过一段时间的飘荡，唐诚进了一家发展还不错的公司，虽然工资与之前的单位有些差距，可是基于对形势和发展的考虑，唐诚还是选择了它。可是工作了不到一个月，唐诚又再次辞职了，因为他觉得在这样的公司自己一样很难磨炼成老板。

转眼毕业一年了，唐诚换了4家公司，如今勉强在一家小单位工作，可是他的心始终没有安定下来，时刻想着跳槽。

毕业一年后的同学聚会上，大家各自聊着这一年的工作经历。唐诚发现大家似乎混得都不错，多多少少都有了点成绩，唯独自己，直到现在也没有稳定下来，更别谈业绩了。这时大家忽然提到苏斌，听说如今他可是所有人当中混得最出色的，业绩甭提多好了。唐诚一时愣住了，没想到曾经不如自己的苏斌如今竟然已经远远超过了自己。

唐诚与苏斌有意或无意地聊着，苏斌说当时自己只想有份工作而已，没想太多。工作的时候也只是想避免被炒鱿鱼，一直努力做好上司交代的任务，没料到一年后自己会取得这样好的成绩。苏斌做的是外贸业务，他一上班就努力给上司为他提供的那些邮箱拼命地发信。终于在他发了2000多封信后收到了客户的回复，当时他相当开心，接下来使用心跟进，希望把他们变成实际客户，后来经过他不懈的努力，他们真的成了苏斌的客户，于是他便更用心地去维护这些客户关系。当他陆陆续续打通客户关系，将一个个起初毫无反馈的客户名单开发成稳定



## 20 几岁一定要知道的职场经验

而忠实的客户群时，苏斌更是受到了极大的鼓舞。经过一年的努力，他的业绩不断上升，工资也开始翻番。

唐诚以为自己的目标定得很明确，而且也一直为了这个目标而努力着，不曾想这个目标不是当前的自己可以达到的高度，也许 5 年后，甚至 10 年后，当自己有了一定的能力时，这样的目标才有实现的可能。过于执着于美好的遐想，而忽略了当下，走不好现在的每一步，幻想再美好也只是空中楼阁。

所以，建议职场新人们树立一个离自己最近的、通过努力即可实现的目标，然后去实现它，这比那些遥远的梦想更切合实际，更有价值，也更接近成功的轨道。踏踏实实地干活，远比重情愿地空想要有意义得多。其实，成功便是由一个个可实现的小目标堆砌起来的。

## 在职场中不要过分锋芒毕露

在职场中，不可以过分张扬，还是少一些锋芒毕露为好。不可否认，喜欢张扬的年轻人往往都是有才气、有信心、敢闯敢干的人，他们不畏权威，有一股“初生牛犊不怕虎”的勇气。但是，在职场中，面对公司中众多前辈和领导，还是应该收敛一下自己的个性。要把自己的个性用在该用的地方，这样不至于四面树敌。

小佟是个典型的“新新人类”，大学毕业后他很顺利地进入一家科技公司做市场销售工作。这是一份前景很乐观的工作，小佟却因为细节上出了一些问题，和同事的关系弄得很紧张，这令他沮丧不已。

小佟上班的时候，总会让公司的老同事“眼前一亮”。齐肩的长发被挑染得五颜六色，牛仔裤被故意剪了几个破洞，电脑包斜挎在肩上，走起路来显得松松

垮垮的。同事们看到他的这种形象都面面相觑，都认为小佟肯定是在职业方面走错了门，误进了科技公司。

但是最让老同事们受不了的是，他在上班时打起电话来没完没了，唾沫横飞。更要命的是他那自命不凡的狂妄，工作遇到问题从来不向老同事请教，总以为自己的想法才是正确的。

一天，小佟正在打电话，说到高兴处，便哈哈大笑起来，刚巧被下来检查工作的领导逮了个正着，看到他的样子，领导很不满，于是勒令他停止通话，并且让他作出选择：如果保留个性，请另谋高就；如果继续为公司服务，那么就收敛个性。

此时，小佟真的很不解，个性与职场究竟有什么冲突？不过他权衡再三，当个性和职场规则狭路相逢时，他还是忍疼割爱，与个性说了 Bye-Bye。

公司的老同事与领导为什么不喜欢小佟，是因为他把职场当成了表演个性的场所。可以说，员工的不良形象会直接损害公司的整体形象，如果小佟一直那样下去，公司领导对他的工作能力一定会表示怀疑。所以，作为职场新人，适当地收敛自己的个性是很有必要的，放低姿态为人处世，或许会有意想不到的惊喜和效果。

对于刚刚步入职场的年轻人，为了使自己的地位更加稳固，也为了在这充满激烈竞争的职场中博得一席之地，总是急于求成地找机会显示自己的才华和能力，这其实是不可取的。正确的做法应该是脚踏实地地做事，这样才能得到公司领导和同事的认可与赞赏。

林风前不久来到一家新公司工作，并且被分到财务部做助理。经过一段的工作学习，林风的工作就大有起色，总部领导给了他高度的评价。这本来是件好事，可林风却见人说，财务部以前很乱，他来了以后，做了很多的调整，现在的工作才开始走上正轨。说得多了，公司里面的人就觉得他这个人爱炫耀，没有内涵。



## 20 几岁一定要知道的职场经验

在每周的工作报告中，林风还把他的上述看法写了进去。领导看了林风的报告，心里很不舒服，好像一次次地提醒他以前的工作做得不怎么样。最后，领导实在看不过了，微笑着对林风说：“如果这个公司一切都很正规了，公司还需要花那么高的薪水聘你来工作吗？”

林风虽然很有工作才能，但却得不到领导与同事的赏识，其原因就是他太爱表现自己了。在职场中，切忌说话做事太张扬，因为过犹不及，适可而止是最明智的。过分地张扬，将会断送自己的前程。每个人都渴望受到领导的赏识，但是别忘了，领导也希望得到下属的认可。

因此，对于那些在职场中爱表现自己功劳的人来说，过分“崭露头角”是危险的，至少会使自己陷入被动的局面。此外，过于锋芒毕露的人，还会令自己无端地卷入升迁之争。所以，如果你现在没有厚积薄发的力量，那么，请你为自己美好的将来考虑一下，尽量低调些。

因此，过分张扬、锋芒毕露，会让自己失去良好的工作氛围，在无形中使大家感到受威胁，进而对你敬而远之。新人毕竟是新人，根基还不稳固，经不住职场天长日久的风吹雨打，即使你的工作表现已经很不错，也不能趾高气扬。

## 要与同事打成一片，不要盲目自我欣赏

所谓“花要半开，酒要半醉”，是指鲜花盛开得最娇艳的时候，不是立即被人采摘而走，就是衰败的开始。炫耀除了获得一时自娱自乐的快感之外，没有任何意义。

在麦当劳公司建立连锁店的问题上，创始人克罗克始终坚持，好的连锁店主可以获准购买新店的连锁权，使加盟连锁后分店更多；而经营不善，不遵守麦当



劳加盟协议的“犯规者”就会被毫不留情地清出麦当劳，谁也不例外。

1957年，印刷工人爱伯特和妻子蓓蒂经过克罗克的授权在伊利诺伊州沃基根开了一家麦当劳连锁店，由于是该州的第一家，克罗克对他们关怀备至，头一年该店销售额就高达25万美元。曾产生了很好的示范效应，旋即为克罗克招来了24位加盟者，其中的3位加盟者还陆续开了29家、44家和46家连锁分店。爱伯特夫妇的连锁店对于克罗克来说，可谓功不可没。

然而居功自傲的爱伯特，开始藐视与麦当劳的协议了。他的口头语是“去他的，我才是老板！”于是，他在采购货物时开始以赚更多的钱为目的，只比价格而不比货品的质量，这就违背了麦当劳货品统一的原则，同时他还违背了麦当劳只卖可口可乐的原则，而是擅自销售百事可乐。他的做法慢慢地使克罗克忍无可忍，于是在双方合同到期后，克罗克果断地终止了与他的合作，坚决将爱伯特清出麦当劳。爱伯特夫妇由此失去了麦当劳的特许权，只得另谋生路。

对于企业而言，老板是绝不会允许犯规者存在的。即使犯规者曾给企业立下汗马功劳，老板也会毫不留情地将犯规者清理出局。这一做法看来似乎很严酷，其实则不然。因为企业不是老板一个人的企业，他必须一切以企业生存发展为大计，以企业的整体利益为重。清退犯规者，是他的必然选择。

因此我们要正确对待自己的以往业绩。谦卑和知识渊博的人，往往低调；自大和粗浅的人，最喜招摇。前者眼光长远，虚怀若谷，总会让人敬仰；后者看不到长远之利，经常会为一点眼前成就手舞足蹈，怎能不成为众矢之的呢？我们要学会低调生活工作，尤其当我们还只是职场新人时。

现代的年轻人很注重个人色彩，总是说：“只要是我喜欢的，就没什么不可以！”但是，过于自我是很难交到朋友的。建立良好的人际关系的第一步就是不要过于标新立异，这种配合大家的生活态度也是一种生活的智慧。年轻人希望表现出自己的独特性格，希望引人注目，这是可以理解的，但是要注意场合，不要在同事面前显得特立独行。