

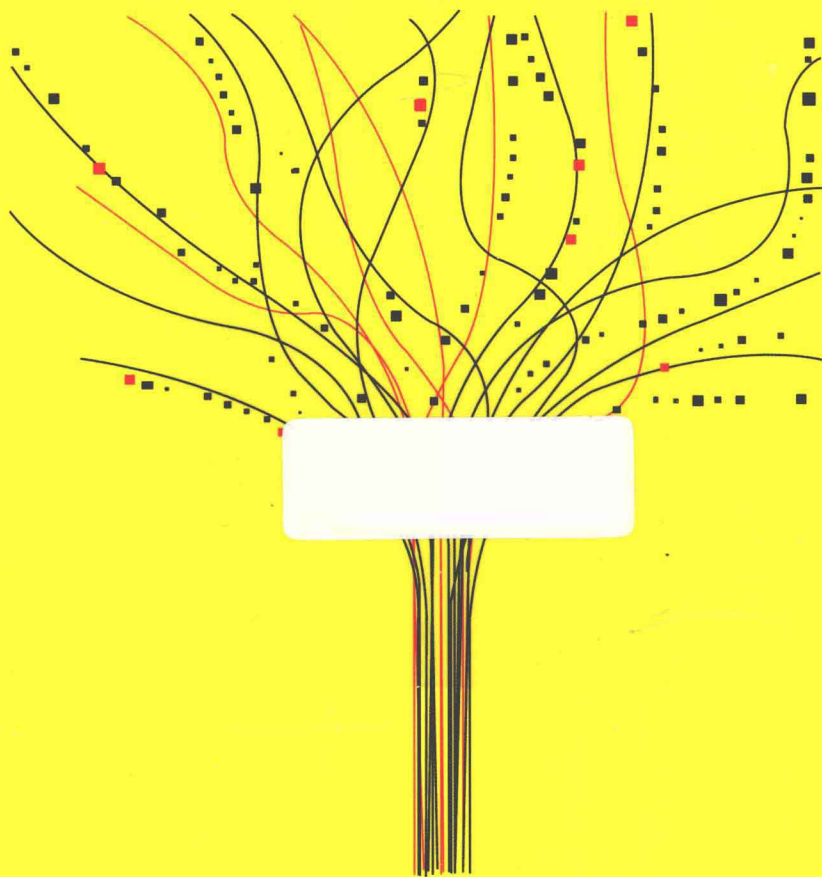


职场人际关系学

我最需要的 职场励志书

别人不说，你一定要懂的人脉关系

陶红亮◎编著



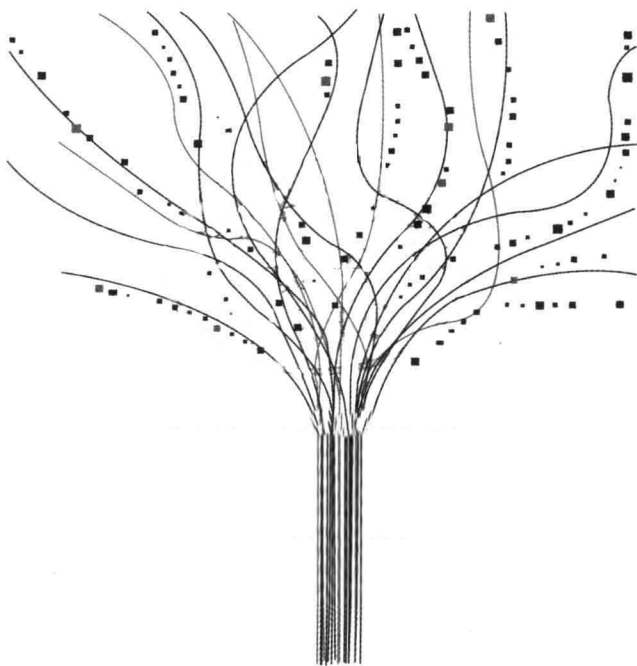
中华工商联合出版社



北京时代华文书局

职场人际关系学

我最需要的 职场励志书



中华工商联合出版社



北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

我最需要的职场励志书 / 陶红亮编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5158-0536-8

I. ①我… II. ①陶… III. ①人际关系学—通俗读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103755 号

我最需要的职场励志书

作 者: 陶红亮

策 划: 俞根勇

责任编辑: 余 玲 徐敏峰

装帧设计: 姚琪卫

营销宣传: 孙向雷

责任审读: 徐敏峰

责任印制: 刘 银

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司 电话: 010-87704412

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710 mm × 1000mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 15

书 号: 978-7-5158-0536-8

定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前 言

无论是刚刚走入职场的“新人”，还是在职场中摸爬滚打数年的公司中层领导者，都必须建立自己的人际关系圈。因为，人际关系圈是一个职场人成功的基础，丰富的人际关系资源能决定一个人的前程，甚至可以影响这个人的人生。

某公司新来了两名大学毕业生，他们是同一所学校同一期毕业生中的佼佼者。若干年后，他们中的一个人已经升为公司的总裁，而另外一个人仍然是公司的最底层员工，同是风华正茂的大学毕业生，职场前途为何如此大相径庭呢？

职场是一个复杂的社会圈子，里面有错综复杂的人际关系。成为公司总裁的大学生知道自己要想站在职场金字塔最顶端，就必须学会积累人脉，懂得巧妙处理职场中的各种人际关系；而始终混在职场最末端的大学生，不懂得职场人际关系对自己前程和命运的重要性，白白错过了成功的好机会。

读懂职场人际关系学，才能在职场中如鱼得水。

有这样的一个故事：锁行里出售各种各样的锁，每一把锁上都有一把特定的钥匙，只能打开分配给自己的那个锁。可却有这么一把钥匙，它可以打开锁行里所有的铁锁。有一把钥匙非常不解，问它道：“为什么你可以打开所有的锁，而我却不行。”这把钥匙笑着告诉它：“因为我是一把万能钥匙。”拥有丰厚人际关系资源的人就如“万能钥匙”一样，他强大的人际关系档案

库中，有足够的“钥匙”来帮他开不同的锁。

这把“万能钥匙”不是谁都能拥有，不靠谱的人无法拥有，因为他无时无刻不在算计着如何从别人身上获得好处，他巧舌如簧，能言善辩，乍一看身旁朋友无数，可又有几个人信任他，愿意真心帮助他？孤傲的人无法拥有，因为孤傲的人容易“恃才傲物”，他们不屑与人交往，用一堵冷冷的墙隔开了与他人的距离，也隔断了自己的人际关系；老好人也难得拥有，他们身上助人为乐的品德成了他们索取的砝码，老好人常常被人利用，却无法真正得到他人的帮助。

人都说“锦上添花易，雪中送炭难”。无论怎样的友情，都需要在日常生活中积累，平常不做人际关系的积累，没有人愿意为你锦上添花，更不会有人雪中送炭。

人际关系是人生中最重要投资之一。很多职场高手之所以成功，就是他们投资人际关系获得的回报。很多人羡慕那些轻松签单的业务高手，却看不到他们在签单之前人际关系的培养。同样的一个单子，既可以选择给这个公司来做，也可以选择给另外一个公司来做。这时候，人际关系的作用就发挥了出来，作为项目的甲方，自然会把业务给能力差不多，却是自己人际关系中的朋友来做，既做了个顺水人情，又进一步巩固了自己的人际关系。

不要羡慕别人，你与他不同的地方在于：人际关系！在绝大多数成功者

的眼里，人际关系就等于财脉，是他们制胜的法宝。那些善于运用人际关系的人，即使只有一面之缘，他们都会有办法拉进自己的人际关系资料库中。而你呢？你是不是把大量的精力、时间和金钱投资在人际关系上了？很多人在职场上工作了五六年，把钱财大量浪费在吃喝玩乐方面，却忘记了积累自己的人际关系库，人际关系资源非常贫乏，最终导致自己一事无成。

职场人际关系其实很简单，只要用心经营。这里讲的用心，不仅仅是指自己足够真诚就可以了，真诚的同时，还必须要有交朋友、攒人际关系的技巧，两者是必不可少。只有用心，才能将自己变成一个职场人际关系高手，在该展示自己的时候抓住机会，在该低调的时候收敛起自己的锋芒；用心培养自己的职场气质，树立自己的领导力，让自己变成一个有威信的人，赢得别人的信任。而技巧的应用，会让你巧妙地营销自己，在众多的职场人中脱颖而出；也会让你击败竞争对手，赢得升职的机会，获得老板的器重；更会为拓展你的人际关系网络打下更加坚实的基础。

静下心来，好好读一下这本《我最需要的职场励志书》。它不仅是一本关于职场关系学的书，还是一本教你应对各种职场问题的手册，为你在职场迷茫期指明方向；帮你解决在职场各个阶段遇到的不同问题，并指导你在不同阶段怎样积累不同的人际关系，处理不同的人际关系。所以，本书不仅能让你轻轻松松做个优秀的职场人，更会助你成为职场人际关系的高手。

本书编写过程中得到了郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵、张绿竹、张莉萍、隋珂珂、李伟、谭英锡、刘毅、刘新建、赖吉平、韩明明、程绪、李文竹的指导，在此由衷感谢。

陶红亮

前 言 / 1

第一章 人际关系的核心是价值交换：发现有价值的自己

志向决定命运：你的上进心在哪里 / 2

有效沟通，话要说到对方心里去 / 6

不要和消耗你的人在一起 / 10

职场毒舌不是个性，是毒瘤 / 14

可以犯错误，不要出风头 / 19

换位思考，理解才是硬道理 / 23

面试没成功，与HR也能成为朋友 / 27

第二章 职场新人如何打造个人品牌

自我营销，主动寻找人际关系 / 32

坚定的气质源于果断的行动 / 37

珍惜表现机会，切勿处处卖弄 / 41

修炼职场心态，学会淡定 / 45

职业礼仪是个人品牌的命脉 / 49

用人际关系打造无敌竞争力 / 54

站错队，不如不站队 / 58

提高逆商指数，不做草莓族 / 62

第三章 人际关系经营，不仅要有深度，更要有广度

- 在格子间，你的人际关系在哪里 / 68
- 绘制你的人际关系信息表 / 72
- 离职，离开的是人，带走的是人际关系 / 76
- 30岁以前，投资给人际关系 / 80
- 清理圈子，与优秀人为伍 / 84
- 成功人士最看重的还是人际关系 / 87
- 人际关系，为人生危机做担保 / 91

第四章 视线的高度，决定你能够走多远

- 把握好与同事的关系 / 96
- 维护良好的上下级关系 / 100
- 如何与竞争关系的同事相处 / 104
- 千万别得罪“小人物” / 108
- 职场上，做最好的自己 / 111
- 寻找志同道合的朋友 / 115
- 跳槽之前，先衡量一下风险 / 119

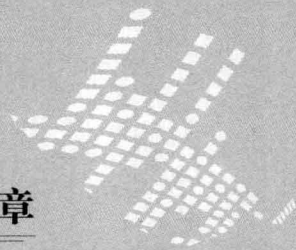
第五章 没有人能独自成功，学习打造团队力量

- 传递正能量：领导气质培养的第一步 / 124
- 善于分享才能凝聚团队 / 128
- 塑造魅力：打造你的领导力 / 132
- 好领导不是忙出来的 / 136
- 了解下属为什么会抱怨 / 139
- 善于发现他人身上的亮点 / 143
- 多听别人意见，常自我反省 / 147

同行真的都是冤家吗 / 151
老板，助你发展事业的靠山 / 155
同事，与你共创佳绩的盟友 / 159
竞争对手，可以与你同舞 / 163
熟人，联系越多关系越好 / 167
同学，会助你一臂之力 / 171
老乡，打开你的事业新天地 / 174
贵人，多曝光引起他的关注 / 177
成功的人，需要你主动结交 / 181
小人物，有时候也是贵人 / 185

第六章 不可不懂职场人的复杂天性

警惕腹黑社交，谨防中招 / 190
不要被嫉妒者的流言中伤 / 195
不要轻易指责别人 / 198
适度低调莫招无谓虚名 / 202
不要跟尖酸刻薄的人计较 / 206
避免功高盖主警惕过河拆桥 / 210
吃亏是福，但莫纵容贪婪 / 214
增加亲密度，凝聚身边人 / 218
相互分享人际关系网络 / 223
不断拓宽自己的社交圈 / 226



第一章

人际关系的核心是价值交换：
发现有价值的自己

踏出大学校门的那一刻，每个毕业生的心情都是喜悦而忐忑的，未知的职场人生展现在眼前，此刻，你们有了一个新的身份：职场人！当然，刚出校门的你，只是一个职场新人，属于“菜鸟阶段”。面对这个不见硝烟的职场，你是否已经做好了足够的心理准备来应对了？如何成功蜕变，由一个稚嫩的在校生完美转身为一个职场人？在这一章，你会知道，想成为一名“合格”的职场人，必须要具备怎样的武器。

志向决定命运：你的上进心在哪里

近两年，谍战片大热，险象环生的剧情桥段吊足了观众们的胃口，剧中的主角机智多谋，为了完成某项任务会精心布置一个接一个的局，并以牺牲一个又一个配角为“衬托”。职场如战场，虽然没有明刀暗枪杀个你死我活，却也弥漫着看不见的浓浓的硝烟，充满着各种不同目的的竞争。在职场中，也有“主角”和“配角”之分，为了理想，主角完成了一个又一个任务，而配角，多半成了主角的“垫脚石”。几年后，主角成了公司的大领导，或者是企业老板，配角还在职场最底层摸爬滚打，并有饭碗随时不保的危险。

志向决定命运，你的志向就是看你要成为主角还是配角。主角是一个有理想、有抱负、有志向的人；而配角是那些只想碌碌无为，害怕与别人竞争的人。刚踏上职场时，每个人站在同一条起跑线上，有着同样的美好梦想，可是几年后，有理想的人不是升职就是跳槽到更好的公司，而配角永远是小人物，就算时间再长，他们也只有处在最底层的份。因为有理想的人从一开始就做好了升迁的准备，而没有大志的小职员永远

只想着怎么取个巧、偷个懒。

时间是最好的检验师，只需几年，就能划分出主角和配角之间的距离。公司的管理岗位就那么多，能当主角的人寥寥无几，因此，为了当主角，就要付出很大努力。然而大多数的人只是跑个龙套，混口饭吃，他们心里想的是：不要让自己活得这么累，有事情让别人去做就好。要知道，现在的职场绝不是养懒人的地方，当你永远沦为配角不得翻身的时候，也就是职场生涯即将结束的时候。

很多人不甘心做配角，却又没有当主角的抱负，这时他们就会找个垫背的，形成一个“配角团体”，以保自身安全；也有人希望自己成为主角，四处宣扬“努力无用论”，目的只是为自己找块往上攀的垫脚石。适者生存，唯有当主角，把龙套让给别人去做，你才能在职场中活得更好。

立下志向，不要让自己被埋没，不要成为别人上升的垫脚石。决定一个人职场命运的关键是什么？小人物与大人物的区别又在哪里？志向决定职场命运，只要志向高远，并有排除万难的决心和行动，就不要怕前进路途上的荆棘和暗箭，努力向前，直到登上梦想的职业巅峰！想成为主角不是喊一喊口号！还需要在工作上兢兢业业、认真负责，不但能认真完成上司交代的每一项任务，还要从多方面为公司的未来发展考虑。只有这样才有晋升的机会，或者是跳槽到更好的公司，更有佼佼者可能成为公司的老板。

说了这么多，你应该有所了解了吧？造成职业命运差异的根本原因就是：志向和态度！有什么样的职场志向就会有什么样的职场态度。如果你踏入职场的目的只是为了混口饭吃，只为解决最基本的生活需要，

那么你能得到的也只有这么多，甚至还会更少；如果你踏入职场的目的是想今后在职场中扬名立万，叱咤风云，那么职场就会给你更多的机会，让你获得成功。正如拿破仑说过的那句名言：不想当将军的士兵，不是好士兵。如果你想在职场这幕大戏中成为主角，就要成为一个有理想、有目标、有远大志向的人，否则你只能成为配角，甚至沦为更惨的龙套。

《水浒传》里的时迁是一名盗墓贼，他练就一身好功夫，能飞檐走壁，他的命运转折发生在与杨雄、石秀两人投奔梁山后。时迁的身份，在社会上根本谈不上有什么人际关系，但他不甘于只做一名盗墓小辈，而是梦想自己能有一天扬名立业。在认识杨雄和石秀二人后，他巧妙地把普通朋友升华为好朋友关系，用心去结交两人，这样，杨雄、石秀自然会接纳他，也就利用自己的关系来帮助他。由此可以看出，刚毕业的你，可以一无所有，但是一定要有志向，有了志向，你才能朝着那个方向去努力，当你怀揣志向的时候，自然就会留意身边的人和事。一个有志向的人，即使刚开始一点人际关系也没有，也不是什么大问题，因为人际关系可以用心来搭建。如果时迁只知道交朋友，没有上进心的话，他不会请求杨雄和石秀带他去梁山，估计只会盗墓终生，一辈子也只能像个过街老鼠了。时迁的行为与个性，在现代职场有现实意义：一个出身贫贱的人要去社会上闯荡，可以没有社会关系、没有经济能力、没有出色之貌，但一定要有目标。人际关系不是天生就有的，碰到有共同志向的兄弟，就要好好结交，以诚相待，双方有了感情，迟早能互相帮上忙。

柳传志是联想集团董事局主席，他在用人的时候，遵循两大标准：第一，看有没有上进心。“年轻人能不能被培养，上进心强不强非常重要。

企业真正要做好，总得有一批这样的人，真的是为国家、为民族富强，把职业变成事业的人。纯粹求职的人，在联想没有大的发展。”第二，看悟性强不强。“什么能妨碍悟性的发展呢？是自己对自己的评价过高。有很多人有一定的能力，聪明而已，达不到智慧的程度。有的人个性很强，强到外力砸不破的时候，这个人也没有培养的余地。”

无论你处在怎样的职场环境中，都不要丧失自己的上进心，它就像一盏明灯，指引着你在职场中奋斗的方向。

有效沟通，话要说到对方心里去

俗话说：“会说话才能会做人，会做人才能有好人缘。”在如今社会大舞台上，每个人都希望能舞出最美的自己。在职场中，谁都希望自己能有一个好人缘，与同事、领导相处融洽。这就需要在生活和工作中经常历练，也需要良好的人际关系的帮助和支持。学会与别人沟通，口才才是第一位，口才是沟通的工具，交往的桥梁，好口才才是职场人最宝贵的财富。曾有一个刚参加工作不久的年轻人痛苦地说：“我嘴巴笨，向来不会说话，一张嘴就闹笑话，还说得同事们不爱听，人际关系处理得很糟糕。来公司上班这么多天，还没有交到什么朋友。”嘴巴笨不是借口，话说不到对方的心里去才是最致命的，如果你说的正是别人想听的话，一句能有十句的效果，再不爱说话的人，也会受到同事们的欢迎。

曾经有一名家电企业的副总裁这么说过自己的经历：“我曾是个内向、怯懦的工程师，但后来却一路顺风，屡获提升。当我担任公司副总裁的时候，回头看到与我一起进公司的同事仍在原地踏步时，不禁感慨‘他们比我聪明，也比我努力，唯一欠缺的是沟通’。”由此可见，“好口才，

会沟通”对一个职场人是多么的重要。如何与上司、同事、下属沟通已经成为职场中的首要问题，有相关的资料表明，目前60%的办公室问题都是因沟通不良产生，30%的离职症状都来自沟通不畅。草根刘备为什么可以聚集那么多贤能之人，就是因为他懂得说话的技巧，说出的话能收买人心，看过《三国演义》的人多数会记住这样的一个桥段：赵子龙七进七出敌阵，因救小主阿斗血染战袍，为了抚慰赵子龙，刘备怒摔阿斗，忿忿地说：“为一孺子，险折我一员大将！”一句话，赢得了赵子龙一生肝胆相随。

“话不投机半句多”，如果不懂说话的艺术，说出来的话只会惹人生气，结果也只是徒增烦恼罢了。三国时期的关羽，不同于刘备，他是一个不懂言辞的人，说出来的话很容易得罪人。比如，当他听说黄忠也被封为五虎之一的时候，非常不平地说：“黄忠何等人，敢于吾同，大丈夫终不与老卒为伍。”他也看不起孙权，当孙权有意来结亲家的时候，他则说：“虎女安肯嫁犬子乎。”关羽的傲慢使他的言语像一把利刃一样刺向别人，间接导致了他败走麦城，人头落地的悲剧命运。

有良好的职场沟通技巧，方可增强个人能力，在工作中获得更多资源和更大支持。沟通靠口才，但好口才不是伶牙俐齿，把一切说得天花乱坠。衡量好口才的标准很简单，就是要会说话，说出来的话能打动听者的心。

归根到底，沟通的秘密就是：人要学会观察周围的环境，合理发挥自己的智慧，表达自己的观点和意见，得到对方认同。在职场中与人交谈切忌打官腔，交谈时不需要过多的华丽装饰，只要略微揭开其中的