目录

第一辑　在职场优雅转身 1

1 **做个职场挫折的狙击手** / 2
2 **财富的欲望号街车** / 15
3 **职场‘说话’艺术** / 21
4 **将会议艺术到底** / 34
5 **女性事业版图扩张步骤** / 42
6 **巧为副职的艺术** / 45
7 **谈薪论价全面攻略** / 52
8 **消除‘三明治’压力的招数** / 59
9 **学做私人顾问** / 62
10 **与上司的缺陷打太极** / 67
11 **做自己财富的** CFO / 74

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二辑　智慧是美丽的 81

1 **不让暧昧深呼吸** / 82
2 **打破平衡的平衡木** / 86
3 **单人房里的沙发床** / 89
4 **新版合伙人** / 92
5 **坦荡做减法** / 95
6 **为是非竖一堵墙** / 98
7 **忠诚是小事** / 102
8 **长短皆目标** / 107
9 **放弃步步为赢的日子** / 109
10 **左眼看乌云,右眼看彩霞** / 112
11 **快乐即赢家** / 115

第三辑　笑看职场风云 117

1 **永远的红玫瑰** / 118
2 **幼稚的膨胀** / 120
3 **与后路过招** / 122

4 **主管真空期** / 124
5 **自觉革命** / 126
6 **信手而来的教养** / 129
7 **为自己抛一次硬币** / 132
8 **消遣工作** / 134
9 **让心放假** / 137
10 **美味关系** / 139
11 **棉质生活** / 142
12 **妙药慵懒期** / 144
13 **偏心最伤心** / 146
14 **留心即留人** / 149
15 **快手与慢手** / 151
16 **进补,爱你又恨你** / 153
17 **金玉盟友** / 156
18 **给自尊心一个小房间** / 158
19 **电话会议** / 160
20 **工作,痛着并也快乐着** / 162
21 **个人魅力** / 164
22 **朝南房间的冰红茶** / 168

23 24 **小时** MSN / 170
24 **性别颠覆** / 173
25 **后花园** / 175

第四辑　公差游历是财富 177

1 Refreshment / 178
2 **测试贪婪** / 180
3 **伦敦街头的最后晚餐** / 182
4 **带队出访的日子** / 185
5 **南非金矿之旅** / 189
6 **米兰的生活灵感** / 195
7 **机上风景** / 198
8 **我的游伴素描** / 201
9 **狮城魅影** / 204
10 **澳门的蜕变** / 207

第一辑

在职场优雅转身

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1

做个职场挫折的狙击手

在职场沉浮，遭遇打击是常事，无论是自尊心，战斗力还是忠诚度难免受到各种挑战。最重要是如何勇敢地面对职场挫折，有备而来总比消极抵御要来得有意义，如同战场上的狙击手总是勇者和智者的集合体。

八大职场挫折的典型案例：

▶ 老板放了我的“飞机”

刚进这家中央直属公司上海分公司的第一天，宝尼就被老板叫到了办公室面授公司长远发展大计，老板还为宝尼未来在公司的事业发展描绘了一幅蓝图。自然这一切让宝尼充满了感激之情并由此

化为无限的战斗力。五年之后，宝尼虽然升了职，涨了工资，成为一个公司核心部门的经理，可是他也发现在公司有许多错综复杂的人际关系，对他这个没有任何社会背景的年轻人而言，继续发展其实很有难度。宝尼为此找了个机会和老板沟通，老板斩钉截铁地说，公司缺少的就是像他这样的实干家，并明确指出公司会重点提拔宝尼，争取几年后让他成为公司最年轻的副总。被老板的滚烫直言所鼓舞，于是宝尼更加投入工作并放弃了其他发展机会。可是最近人事重大调整，公司任命了一个新人担任了本来属于宝尼的副总位置。老板对此没有任何解释，反而好像有点冷落他，宝尼私下里打听才知道，新人是老板上司的关系户，为了保全自己的前程，老板只好放了宝尼的“飞机”。

职场专家指点迷津：不要过度依赖绝对变数的关系

许多人进公司工作，感觉自己与上司或者与上司有关的人关系良好，就以为找到了保护伞，并好像吃了定心丸。其实任何上司的诺言都是一张远期支票，要兑现必须有许多额外条件，最关键的前提是这张支票的兑现一定不能有损他个人的任何利益。关系的牢固是受时间、地点、特殊事件等众多因素影响和变化的。如果宝尼牢记人际关系绝对是个变数，就不会过于依赖，以至于功亏一篑。不过回头是岸，要么重起炉灶，要么蓄势待发，总会再有机会的。

► 外行做了内行的老板

Jenny 在外资市场部工作已有 8 年,再加上她以前在知名广告公司积累的经验,反正称她是个市场部的专业人士一点不过分。可是最近让 Jenny 烦心的事很多,原来公司考虑到业务的发展,从其他公司找来一个自称是消费品市场的高手当她的上司。但几个月工作下来,Jenny 发现他其实是个金融行业市场的外行,他的思维总是停留在如何做‘ sales promotion ”,为大家制定的市场推广策略和计划都不太符合公司现在的状况。Jenny 不想与他理论,但因为他是外行,导致 Jenny 经常吃苦头。比如给杂志的广告,他总是变更内容,到最后都误了刊出时间 ;去一些 VIP 会所谈合作,他一开口总是以前我们在超市做活动如何成功,让人啼笑皆非。Jenny 感到非常苦闷,害怕自己的市场专业知识在他的误导下,有一天也会变得面目全非。

职场专家指点迷津：心理上不要过分排斥他人

专业知识是个多方面的综合体,受到服务的行业、工作的年限和教育的背景等因素的影响。而且专业知识不是一个标准化的概念,因人不同会有不同的诠释。与不同‘ 派别 ”的人工作是一种乐趣,因为可以互相给予不同的经验和分享不同的文化。从心理上排斥与自己不同路数的人,只会增加摩擦,因为有色眼睛一开始就让态度发生了变化。Jenny 不应该

忘记‘ 存在就有它的道理 ”这个名言，或许老板有某种精彩之处尚未发现，或许老板的不专业能让自己有更多的空间。试试换一个角度，结果就会不同。

▶ 正义让自己多了麻烦

小戎是个来自部队家庭的孩子，从小受父母的影响，为人正直，嫉恶如仇。从部队外语学校毕业后来到上海，考进了一家著名的物流公司。公司生意很好，但是小戎在工作一年之后逐渐发现公司的管理一塌糊涂，不知是老板根本不想管，还是根本管不了，公司的许多同事都在外面开了一个个小公司，截断了本来应该直接流向公司的利润 ;还有的与代理商联手，总是把公司的最新底价透露出去。小戎这个负责行政管理的人，自然看在眼里，急在心里，好几次她都提醒这个区域的老板，可他根本没有把她的提醒当一回事。有一次公司的管理层在上海开会，小戎吃饭时正好与大区负责人同桌，于是她又正义凛然地提醒公司应该注意这种不道德的状况。可等待小戎的不是表扬，而是区域老板的谈话 :你还不太懂这个行业的规矩，也不太懂我们公司的规矩，你可以离开，也可以去单证部做普通文员。小戎听了，好像挨了当头一棒。

职场专家指点迷津：

不要让自己的正义伤害自己

职场不是一个一尘不染的空间，各种人都可能鱼龙混杂在其中，因而就有不同的道德规范和正义标准。有的公司将职

业操守放在首位,有的公司只以业务论英雄,不同的公司文化也造就了员工不同的正义理念,一个与自己的道德观念有悖的公司是不值得为其服务的。小戎与其让人羞辱,不如在表达正义之后光荣离职,丢了工作不是大事,让自己的正义受到不公正的待遇是大事。

► 不留神成了“三明治”

生性活泼善良的 Joyce,最近特别不爽,因为公司改组后她成了夹在当中的三明治肉馅。Joyce 在工作上要向她的新上司汇报——一个统管公司 4 大业务部门的副总裁,而她自己手下并进了 4 个团队共 15 个员工。新上司是个喜欢事无巨细自己张罗的人,常常越过 Joyce 为她手下的员工直接分配工作。而这 15 个员工工作能力和工作态度颇有差别,Joyce 原本希望自己慢慢理顺工作关系后才对手下员工进行必要的调整,而新上司的直接插手,让她一时无从下手。因为当时公司正处于调整期,公司业务由此受到影响,上司开始怀疑她的能力,下属也用业绩下降为借口挑战她的权威,甚至上司把所有她手下员工的问题都归罪于她的软弱,Joyce 突然遭遇了前所未有的信誉危机。

职场专家指点迷津:

不要过度谨慎,该出手时就出手

办公室的 8 小时,是非常精彩的。不仅有工作的挑战,人际关系的挑战,还有对突发事件的应付,过分谨慎,过分按常

理出牌,反而失去了最佳的出击时间,让自己陷于被动中。遭遇工作困惑的解决办法是找出困惑的源头,并想办法阻击它的蔓延。一味犹豫和等待的人,只会面临新的挫折。Joyce 要立刻让周围的人认识到,三明治的肉馅是最美味的。让自己的价值说话,做一个上司和下属都要依赖的人。

► 得不偿失的‘猎物”

原本以为 Robert 这个猎头公司最垂涎三尺的猎物,去了新公司后一定大有作为,可实际情况却糟糕得很。Robert 这个西方会计学的硕士生,进了新公司才发现,他只是人事斗争的一个工具。老财务总监并未离职,而是作为牺牲品调离了岗位,而新岗位又与 Robert 是有工作关系的,可想而知其中的矛盾和摩擦有多大。员工对人事派系非常清楚,一向自信的 Robert 反而不知道如何做事了。本来是因为新公司给了很好的待遇,才让 Robert 下定决心离开自己共同参与组建的公司,在他决定辞职时,他的远东区老板还执意挽留,可见他在原公司的地位有多重要。其实未进新公司前他已耳闻了一些情况,但 Robert 自信地觉得自己专业知识丰富,社会经验老到,没有什么过不了的坎。可现在拿着高薪,不仅不能顺利工作而且随时处于漩涡中,稍不留神就会有丢掉工作的危险。Robert 为此一蹶不振,老公司回不去,新

需要全本请访问 www.ertongbook.com

公司干不了，自己的价值一下子掉了下来。

职场专家指点迷津：

不要过分吃后悔药

这个世界是在迅速变化的，能力、学识和经验需要不断积累，所有过去的成绩都会因时间的流逝而消磨。常把自己的不足放在心上的人，因为有自知自明，就不会轻举妄动，事事三思而行，时时扬长避短，这样也就减少了职场挫折的发生率。Robert 这个猎物就是因为太轻信自己驾御复杂关系的能力而跨出了冒险的一步，事到如今就不要光吃后悔药了，还是把现在的困境当作学堂，补补自己的缺门吧。

► 友情让忠诚有了问号

Joanne 与 JoJo 是公司里大家公认的一对好朋友，平时不仅感情热络，而且思维方式也出奇的接近。在公司呆了三年以后，胆大的 JoJo 决定要单干，而 Joanne 这一次却没有与她同行。同事们开始开玩笑说：Joanne 迟早要离开的。JoJo 的新公司也做广告业务，不出半年她就带走了公司的一个大客户，同事们开始有微词，觉得 JoJo 做人有问题，有人甚至含沙射影地说，这叫里应外合。Joanne 在公司的人际关系一下子变得紧张，她觉得很委屈，与 JoJo 是好朋友就一定会对公司不忠诚吗？再说 JoJo 有本事抢走客户与自己有什么关系。可被孤立的日子也的确不太舒服，

Joanne 萌生了去意，虽然她非常爱现在的工作。

职场专家指点迷津：

不要过分背负忠诚的包袱

在这个世界上，没有一个人可以揽下所有的过错和是非。对朋友也是如此，这是一种光明磊落的态度。一人做事一人当，不是自己的责任要么申述，要么让事实说话。遭遇误解，一味紧张和苦闷，只能让心绪变坏。Joanne 在这种时刻不要放弃友情，也不要放弃工作。坚持会让一切水落石出，因为忠诚是需要时间来考验的。

▶ 苦干成了愚笨的代名词

玲在公司里安分守己地工作已有数年，从不计较个人得失，是出了名的好员工。公司里人员流动很大，进进出出的人很多，有人升职，有人离职，玲对此自有自己的看法。她觉得工作稳定是生活质量的一部分，努力而又勤奋地工作是人品的一种表现，所以她对许多事情看得很淡。公司业务繁忙的时候，要加班而且也没有加班费，许多人找各种借口开溜，只有她主动说我家里没事，可以帮大家多做点，这样她连续几个晚上加班到午夜。老板听说最近公司员工反应工作量过大，于是利用午餐时间与大家聊聊。结果老板听说的版本却是：玲太愚笨，所以工作来不及做，常常加班。当老板与玲谈话，要求她提高工作效率，并多向其他有能力的同事学习时，玲觉得有晕厥的感觉。

职场专家指点迷津：不要过度墨守做好人的成规

许多处世原则、工作方法和好坏评判标准是与时代同步发展的，要在职场做个与时俱进的人，这样就不会因此受太多的委屈。以前老黄牛是楷模，做了好事不留名是英雄。但职场是个讲究工作效率的地方，职责分明是一大特征，帮了他人一定要让人知道，因为团队精神是通过分工协作来体现。千万不要揽下自己不能胜任的活，否则找上自己的不仅是流言蜚语，还有更大的责任和麻烦。

► 最委屈的替罪羔羊

John 是一家培训公司的业务骨干，不仅社会关系广泛，而且头脑灵活，总能为公司找寻许多新的培训课题。光他提议给公司的培训内容，就占了公司主营业务收入的二分之一。公司的副总最近找 John 谈话，希望他为公司一个新的决策提提意见，原来公司发现有一家规模比自己小的培训公司很活跃，而且有些培训课程也可以与自己互补，于是决定收购它，让它成为一个分支机构，这样既减少竞争又增加业务量。John 对副总说，因为不了解那家公司的背景，不敢贸然评论。后来公司真的收购了那家公司，可并未出现真正的双赢，相反因为小公司的管理方法混乱，造成了 John 所在公司的业务一度失控，许多长期客户开始投诉。这次收购行为的幕后策划者是副总，可不知为什么

公司里流传的故事却是 John 极力推荐公司收购，最终导致公司资源浪费，业务受损。只有 John 明白，这一次他成了替罪羔羊。

职场专家指点迷津：

不要让沉默变成羔羊替罪的罪证

在职场代人受过是最普通的事，但是仅仅做个沉默的羔羊或者为此沉沦反而是最大的失策。为谁受过，是必须让那个人明白的，暂时的委屈如果能换回永远的肝胆相照也算是一笔划得来的买卖。John 替副总承担了决策的失误已是不争的事实，也无法一朝一夕向所有人澄清，所以不如在众人面前表现出大度气派让人们在理解中接受不是事实的事实。同时要与副总沟通，让一次危机变成一个信任的转机。

✲ ✲ ✲ ✲ ✲

一旦遭遇了职场挫折，很多人就此情绪低沉、斗志涣散，这里介绍四种最常见的狙击职场挫折的按摩方案。

● 心理按摩 笑看风云

挫折带给人的第一反应是心理的变化，从云端到海底，刚刚还是公司红人，一下子成了弃子，心理承受的压力是可想而知的。但考验一个人的心智成熟度就是在这种特别的时刻，按摩心理其实就是替自己解开锁：

——接受事实“已经发生了，我不要再无端幻想”。

——开导自己“这种时候是考验人的时候，一定要稳住”。

——激励自我“此山不留人，自有留人处”。

● 生理按摩：暂时失忆

挫折带给人的第二反应是身体上的变化，原本处于亢奋冲刺状态，突然像泄了气的皮球，全身无力，四肢酸痛，而此时最好的解决办法是让自己松弛和发泄：

——去做一次专业按摩，让全身的经络畅通，最好点上一炉香熏，舒缓所有曾经紧绷的神经。

——去做一次健身，让汗水沿着毛细管渗出，带走所有的焦虑和身体中的不安情绪。

——去做一次亲水游戏，可以在水中放松身体，然后静养所有酸痛带来的后遗症。

● 情感按摩：寻找慰藉

挫折也会给情绪带来负面影响，而此时最好的安慰是来自情感上的。与相熟的友人倾诉，与家人分享生活的乐趣，甚至与恋人或者伴侣过一次性生活，都能缓解挫折的压抑感，情感按摩的作用是：

——分散对挫折的过分注意力。

——寻找其他生活的乐趣。

——寻找来自情感上的自尊和依赖。

● 关系按摩：减少损伤

让自己不要成为挫折的最大伤害，最好的办法是哪里有“挫折”哪里有“进步”，在冷静之后寻找将挫折化为动力的方法，按摩曾经造成挫折的各种关系，使其成为进步的新奠基石。

——与自己的上司吐露心声，不再抱怨所有的不平，而是咨询如何发展的良策，多一个“导师”总比多一块绊脚石要好。

——与自己有同样遭遇的人沟通，使之成为办公室盟友。

——与挫折有关的外界因素，如猎头公司、客户等保持友好关系，不把挫折的根源归罪于任何第三方。

挫折不可避免，于是做个职场挫折的狙击高手就成了职场的一门新学问，在挫折中成长是职场的千古真理，情商和智商的双保险是一个好的狙击高手必须具备的条件，具体的 QQ 表现是：

● 充分耐心：不让自己过于急功近利，越是有耐心的人，越是有机会问鼎自己的目标。

● 合理定位：职场发展需要定位，有步骤，有计划，循序渐进，尽量减少不必要的挫折。

● 适度自信：保持适度的自信，对自己有充分而又真实的了解，不自卑不自负，做自己最擅长的工作，制定不同层面的目标。

● 恒久努力：保持学习的心态，让任何一次挫折都变成是学习的机会，以不犯同样的错误和过失为前提。

需要全本请访问 www.ertongbook.com