

摇职场必备手册(粤)

作者 :冯越 编著

出版社 :中国电影出版社

字数 :猿园千字

分类 :成功心理学 原通俗读物

版权所有 :北京焯子工作室

出版日期 :圆园缘年 员月

书号 :陨孕原苑原苑原苑原苑原苑原苑原苑

内容提要

不论是在生活还是在工作中 ,我们都要做好人际关系 ,让别人喜欢你 ,你才能得到更好的发展。不然就只能建议你需经常麻烦中华英才网了 ,时刻为自己的生路打算 ,

在职场里 ,升到一个位置上再往上升 ,有时会遇到另一个利益集团的利益。比如 ,剧中的大长今与崔尚宫利益集团的抗衡。这个时候 ,大长今要么加入对方的利益集团 ,要么就只能离开 ,寻找其他的平台。这在职场中的情形是一样的。

目 录

新员工容易犯的五大错	圆
圆快速打入办公室"小圈圈"	源
猿谁在"刺探"你的隐私	缘
源办公室的交流技巧	愿
缘职场中谁是最讨厌的人	苑
远最实用职场"护身符"	园
苑则试:你是办公室活宝吗?	圆
愿职场是职场助手还是杀手	猿
怨听老板肚子里的苦水	园
员职场处处布满陷阱	圆
员做一把开启心灵的钥匙	猿
员办公室十大"生存之道"	猿
员面对办公室里的小团体	猿
员办公室不可深交五种人	源
员办公室女性常见病攻略	源
员办公室健身椅子操	源
员办公室三大人际润滑语	缘
员办公室四大典型烦恼	缘
员办公室里讨人嫌的口头禅	缘
员办公室 圆而让我欢喜让我忧	远
员好心态才有好同事	远
员职场讨人喜欢的 圆个原则	远

圆办公室恋情开花难结果	圆
圆十道职场“护身符”	猿
圆办公室里就像老鼠爱大米	愿
圆现实版办公室有鬼	愿
圆职场精英遭遇“没把门”的嘴	愿
圆“愿加班”因为“孤独”	怨
圆面对老板的另类“骚扰”	怨
猿我遭遇性别歧视怎么办？	怨
猿积极应对职场上种种不公	员
猿沟通不力同事反目成仇	员
猿十二星座办公室最佳阵容	员
猿职场攻心牢记五大原则	员
猿为什么,我会“被贬”？	员
猿警惕“办公室甜食综合症”	员
猿当众顶撞上司代价是离开	员
猿秘书:老板的出差特攻队	员
猿我在公司得罪了不少人	员
源职场精英社交场合愿大禁忌	员
源办公室女士的美容课	员
源办公室里的女人最美丽	员
源怎样与不同品性的人相处	员

员新员工容易犯的五大错

新员工在走上工作岗位后 ,由于内心的惶恐 ,不自信、盲目 ,容易犯各种各样的错 ,容易进入以下几种心态误区 :

自卑

新员工进入企业后 ,有时会感觉自己一下子变笨了 ,什么都会 ,什么都要别人教。身边的很多人都有着多年或几年的工作经验 ,他们无论在经验或心态上都比新员工要优越得多。新员工的“无知”是暂时的 ,是自暴自弃呢 ,还是迎头赶上 ?相信大家自有选择 ,因此说自卑是可怜的也是可笑的 ,它从来都是弱者的代名词 ,它是一种让人颓废的“精神鸦片” ,而新员工是要坚决抵制的。

害怕犯错

因为新员工对业务不熟 ,做事总是前怕狼 ,后怕虎的 ,害怕犯错误 ,挨批评 ,因此进步很缓慢。我们都知道失败是成功之母 ,很多成功都是从失败中总结经验教训的。如果一直是顺利的 ,无一点小差错 ,也就不可能知道自己在哪方面有欠缺。须知犯错是新人的一个过程 ,允许新人犯错 ,但关键是要知道自己错在哪 ,下次不犯同样的错误 ,就好了。

期望宽容

这是新员工普遍具有的心理感受。像“我才上几天班啊 ,出点问题是当然的。”“我才来备餐间几天啊 ,配错配料也是可以原谅的吧 ?”“我刚出学校 ,对有些事不懂 ,对有些操作

不规范也是正常的嘛。”作为新人,有过这样的想法。虽然那种事情是可以原谅的,可以接受的,但有着那种期望别人宽容的心态是绝不可以原谅的。我们在接受军训时指挥官说过这样一句话:不管你是新入职,还是外单位实习生,在穿上工服,佩带上工号牌后,你就无一例外,成为了一名企业人,你的一言一行都将对得起企业牌子。因此,我们应时时以企业人的要求严格要求自己,而期望别人宽容,本身就意味着不承认错误,为自己犯错找借口,只能让自己懒懒散散,一事无成。

孤独

由于新员工大都来自五湖四海,首先,大环境,语言的交流、沟通是人与人交往的最基本的条件,而现在因为语言的不通,我们陷入了更加孤独的境地;其次,新员工进入企业后,不仅要面对新的领导、新的同事,还要面对他们不同的处理方式。这使我们感觉很棘手,有时会感觉到自己是新人,而他们是老员工或领导,这之间有着明显的分界,完全孤立自己,容易成为孤独的来源。在强调分工合作,团队意识的今天,孤独无疑成为影响团队合作的害群之马。

面对种种“孤独”,我们要坦然面对:面对新的工作环境感觉陌生,不用怕,我们会尽快适应;面对新的人或事,不用急,我们相信路遥知马力,日久见人心,我们会真诚对待我们身边的人。

嫉妒

人人都有私心,看见别人比自己强或机会比自己好,就心里不舒服,有时甚至耿耿于怀,殊不知,嫉妒是人类天性中最恶劣的因素,它让人世间缺少人与人之间的关爱。认同感,有时会因嫉妒而毁掉人世间最美好的事物。嫉妒还会让自己陷

的沟通方式 ,可以让你更加清楚同事的想法 ,或是他当时的心情 ,让你有机会多关心他。如果接受同事帮助 ,也别忘了致上你的谢意。

避免误踩办公室政治地雷

面对人事利益上壁垒分明的小圈圈 ,新人不要着急表态站队。假如吃饭或闲聊时 ,听到对某人某事的评论 ,记得只带耳朵不要带嘴巴 ,不要追查真相 ,更不要传话 ,避免误踩办公室政治地雷。

猿谁在“刺探”你的隐私

当招聘者硬要自己回答一些纯属个人私密的问题让自己难应对时 ,当上司随意在同事面前抖搂自己的家庭秘事让自己尴尬时 ,当有些同事拿自己的生理缺陷当茶余饭后的笑料让自己难堪时 ,当有人私下拿自己的个人资料做有偿传播让自己茫然不知所以时 ,我们多想呼吁。

电话监听下 ,员工的隐私被泄露了

销售公司员工晓月 ,因婚后 猿载一直未孕 ,于星期日去医院做了妇科体检 ,体检标上留的是办公室的电话。周三上午 ,医院来电话 ,通知她再去复查 ,因为怀疑她有可能不能生育。心事重重的晓月正不知该如何跟盼子心切的老公去说时 ,销售经理来到她的办公桌前 ,当着一屋子同事问她体检的事情 ,并问她复查会不会影响下周的出差。经理是通过电话监听得知晓月的事情的。接下来的几天中 ,晓月是在同事们窃窃私语、见到她便不吱声的环境中和揣测、同情的眼神中度过的。

缘

后来,离了婚的晓月辞职了,因为她实在无法以正常的心态面对同事,她想换个没人知道她这段事情的新环境。

如果你去北京王府井步行街,很快就会有人走到你身边悄悄问你:“要监听器吗?”笔者就碰到多次。据朋友说,在深圳华强北赛格电子市场,电话监听录音设备竟摆上一些柜台公开叫卖。企业老板只要用其将公司里所有的电话和电脑连接起来,就可以将员工与外界联系的电话全程记录,这给许多在办公室打电话的员工平添了不自由和不安全的感觉。电话监听设备可以在市场上随便买卖吗?公司可以随意监听工作人员的电话吗?这一新问题摆在人们面前,等待着权威的解释。

应聘时的个人简历被转手了

前几天,正在找工作的饶小姐遇到了一件怪事,她向深圳一家事业单位投寄了简历,却接到了另一家广告公司的面试通知,自己的资料怎么到了别家公司的手里?这令饶小姐百思不得其解。事实上,深圳一些用人单位将应聘者的简历随意处理甚至转手出让,这已成为一个公开的秘密。

深圳一位知名百货公司的人事部负责人说,把应聘者的简历等个人资料与友好单位共享是招聘市场普遍存在的一个做法。据了解,一些用人单位出于节约招聘成本考虑,会向自己集团内部的兄弟公司、兄弟集团甚至一些关系好的外地企业推荐合适的人选,其中,也不乏个别拿应聘者的个人资料出卖牟利的人。就这样,许多求职者的个人资料就在本人毫不知悉的情况下流入其它单位的人事部门或一些从事广告信息发布的中介手中。

尽管个别用人单位的做法侵犯了应聘者的权利,但多数

应聘者根本没想过追究责任的问题,许多人都是以能找到工作为目的,自然不会理会在这个过程中应聘材料有没有被人转手牟利。

招聘者,“刺探”应聘者隐私没商量

大连某学校国际贸易专业的小蓉,在广州应聘某家私企的业务员,进入最后一轮面试时,老总在循例问了她一些对业务岗位的看法后,突然问:“有男朋友吗?”“还没有。”小蓉有些不好意思地答道。“你怎么看待未婚同居?”“你能接受一夜情吗?”清秀的小蓉愕然,面红耳赤地起身跑了出去。

事后该单位老总解释,他们需要的是作风泼辣、大胆果敢的业务员,这样设置问题,是为了考查应聘者的反应能力和人生观。然而小蓉却觉得受了很大屈辱,她说:“这些属于个人隐私的问题跟工作有关系吗?我宁可失去一个可能不错的就业机会,也不愿回答这些令我难堪的提问。”

如今,用人单位在面试时喜欢触及应聘者的隐私问题,这已成为一个不可忽视的社会现象。在对 苑名应届毕业女生进行的随机访问中,发现其中有 苑名被问及“有无男朋友”等类与个人隐私有关的问题,其中 苑人觉得“有点儿难堪和不太愉快”。

分析

专家认为,一些公司擅自安装电话监听设备,监听工作人员的电话就是对个人隐私权的侵犯。每个公民都有通讯的自由,这是不分任何场合的。在没有经过法律允许的情况下,任何人无权监听,这是法律赋予公民的权利。就电话监听器能否随便卖的问题,据工商行政管理部门的有关人员称,广东等地已经明文禁止监视、监听设备的自由生产和买卖,这种电话

录音监听系统也应列入管制的范畴。公安部门有关人员表示,对于电话监听和录音,除非是经过公安机关特殊批准的,否则任何部门都不能随便经营。

究竟用人单位有没有权利私自转让应聘者的个人资料呢?法律专家认为,这样做就是侵犯了应聘者的个人隐私权。应聘者的个人资料内容一般都在隐私的范围之内。应聘材料不是公共信息,而是投向特定的用人单位,在一投一接之间,用人单位和应聘者之间其实已经形成了一种合同关系,用人单位无论聘用与否,都有义务保护应聘者的个人信息不对外泄露。因此,应聘者有权对泄密单位提出诉讼,若该单位的做法造成了应聘者的实际经济损失的,应聘者还可以要求用人单位赔偿。

何为隐私?

民法草案规定,自然人享有隐私权,禁止以窥视、窃听、刺探、披露等方式侵害他人的隐私。草案规定,隐私的范围包括私人信息、私人活动和私人空间。自然人的住宅不受侵扰。自然人的生活安宁受法律保护。自然人、法人的通讯秘密受法律保护。禁止以开拆他人信件等方式侵害自然人或法人的通讯秘密。收集、储存、公布涉及自然人的隐私资料,应当征得本人同意,但法律另有规定的除外。

源办公室的交流技巧

在办公室里与同事交往离不开语言,但是你会不会说话呢?俗话说“一句话说得让人跳,一句话说得让人笑”,同样

此为试读,需要完整^愿DF请访问: www.ertongbo

的目的,但表达方式不同,造成的后果就大不一样。在办公室说话要注意哪些事项呢?

不要人云亦云,要学会发出自己的声音

老板赏识那些有自己头脑和主见的职员。如果经常是别人说什么,你也说什么的话,你在办公室里就很容易被忽视了,你在办公室里的地位也不会很高。要有自己的主见,不管你在公司的职位如何,你都应该发出自己的声音,要敢于说出自己的想法。

有话好好说,切忌把与人交谈当成辩论比赛

在办公室里与人相处要友善,说话态度要和气,即使是有了一定的级别,也不能用命令的口吻与人说话。虽然有时候,大家的意见不能够统一,但是有意见可以保留,对于那些原则性并不很强的问题,没有必要争得你死我活。如果一味好辩逞强,会让同事们对你敬而远之。

不要在办公室里当众炫耀自己

你的专业技术很过硬,老板非常赏识你,这些就能够成为你炫耀的资本了吗?再有能耐,在职场生涯中也应该小心谨慎,强中自有强中手,倘若哪天来了个更加能干的员工,那你一定马上成为别人的笑料。倘若哪天老板额外给了你一笔奖金,你就更不能在办公室里炫耀了,别人在一边恭喜你的同时,一边也在嫉恨你呢!

办公室是工作的地方,不是互诉心事的场所

我们身边总有这样一些人,他们喜欢向别人倾吐苦水。虽然这样的交谈能够很快拉近人与人之间的距离,使你们之间的关系更加友善、亲切,但心理学家调查研究后发现,事实上只有少数人能够严守秘密。

怨

所以当你的生活出现个人危机,如:失恋、婚变之类,最好不要在办公室里随便找人倾诉;当你的工作出现危机,如:工作上不顺利,对老板、同事有意见、有看法,你更不应该在办公室里向人袒露,任何一个成熟的白领都不会这样“直率”的。

说话要分场合、有分寸,最关键的是要得体。不卑不亢的说话态度,优雅的肢体语言,活泼俏皮的幽默,这些都属于语言的艺术。当然,拥有一份自信更为重要,懂得语言的艺术,恰恰能够帮助你更加自信。娴熟地使用这些语言艺术,你的职场生涯会更成功!

缘职场中谁是最讨厌的人

形形色色的职场中人,形形色色的工作方式,可能有些人和你比较有缘,性格相近,志趣相投,你们很快就成为工作中的好搭档。相反,有些人的为人处事或工作方式让你特别反感,但在工作中你也不可避免地要与之打交道,像这类令你讨厌的人,你会以怎样的心态来对待?又会以怎样的方式来处理?有否两全其美的好方法使之迎刃而解?近日,著名人力资源服务商前程无忧做了一项关于“如何应对职场中你讨厌的人”的调查。

调拨离间最惹人厌

调查问卷中所罗列出来的讨厌的人的类型中,投票最多的是挑拨离间、搞小帮派的人,占 30.1%;紧随其后的是推卸责任的人,占 28.1%;第三,自命清高,自以为是的人,占了 15.1%。

如果讨厌上司

调查显示,讨厌的对象若是上司,选择跳槽的人达到了 1/3,选择群起而攻之的只占了 1/5。也有的人为了各方面的原因,可能因为年龄关系或是薪资方面的问题抑或家庭因素,为了有一个稳定的工作、稳定的收入,安于现状,不得不忍气吞声,数据显示这类人达到了 1/3。除上述之外的人选择沟通。

职业顾问 改善你的厌恶情绪

每个人都有自己的优缺点,可能自己不觉察,但在与人相处的交往过程中,俗话说“旁观者清”,往往别人会发现你身上存在的问题,加以指出并纠正,但是有的人只注意别人的缺点,经常数落别人的不是,明明是自己本身的问题也会把错误归咎于他人,这种做法怎么不会让别人对你“另眼相看”,从而对你产生讨厌的情绪?

如何才能化解职场中的讨厌情绪,以最佳状态进行工作?

解决的方法有很多种,其中最主要的还是自我检查,尽量客观地看待问题,在看到别人身上的缺点时,同时也要检查自身是否存在问题,不要一味地将错误怪罪于别人,适当的也可做自我反省,从自身下手,找出问题的出处,加以纠正,避免今后犯同样的错误;

尝试着做换位思考,站在对方的角度、立场看待问题,试着问如果是我,是否也会发现对方的优点;

也可以寻找共同的话题,逐渐拉近彼此的距离,而后加强沟通,进而慢慢消除讨厌的情绪,如果自己还不能通过以上方式解决,也可寻求专业人士的帮助,进行专业分析、指点调节,从而拥有健康的心理状态。

远最实用职场“护身符”

许多人一听到办公室政治,第一个反应就是避之唯恐不及,不愿卷入办公室的尔虞我诈里,遗憾的是,有这种想法的人,并没有认清自己跟其它人身在同一条船上的事实。

那些想要明哲保身、图个耳根清净的上班族,最后的下场不只是求仁得仁,远离是非圈,甚至可能连工作都莫名其妙丢了,还搞不清楚为什么。

你大可不必跟着别人惹事生非,但千万别以为洁身自爱就可置身事外,因为办公室风暴从来就不长眼睛。

办公室生存靠智能

办公室环境既然是由人所组成的,每个个体的行为,难免都会影响到其它人的想法、整体的气氛、与工作的进程,想在职场发光发热,除了具备才华,更重要的还有性格、情商(情商)、社交等许多看不见的的能力。才华及专业能力,只有在你初为职场新鲜人的时候,能为你的竞争力加分,当你正式成为工作竞技场上的战士,真正能让你存活下来的能力其实是:智能。办公室政治考验的就是上班族的应变能力、协调能力……等智能。

每个企业都有资源有限的难处,而且难免有分配不均的问题,利用一些手段来增加个人的竞争优势,不足为奇。每家公司都有两种组织结构:正式的组织结构是用图表呈现的,而非正式的组织结构就是人际关系,说明白点,办公室政治不过是多结交对你仕途有益的朋友,少在同事间结怨。

上班族应看清一个事实,在办公室里进行政治行为是常态,没有政治活动才奇怪,那些闭上眼睛假装没有办公室政治存在的人,无异于过马路却不看红绿灯,或是台风来袭时却不注意豪大雨及土石流的消息一样地危险。

广结善缘,切莫结怨

因此,与其对办公室政治心怀排斥畏惧,不如放下所有的不屑和无奈,投身其中,享受办公室政治。办公室政治难精通,却不复杂。办公室政治是什么?是待人接物的态度,是应对进退的分寸难捏,是害人之心不可有、防人之心不可无,简而言之,就是广交朋友,特别是能让身处权力核心的人如你的上司,成为你的良师益友。

一般谈到办公室政治,多分为两类。一类是办公室厚黑学,教人如何不择手段获致成功、出人头地,即使勾心斗角、耍坏使诈、牺牲朋友也在所不惜,另一类则是像卡内基这样,以较乐观正面的角度看待职场政治。两种取径,因人而异,不必过度偏废,最理想的态度是「适度参与」办公室政治,但也要懂得时时保护自己。

为此,烧掉职业生涯急诊室特别上穷碧落下黄泉,为读者求来了**职场护身符**,分二次刊出办公室政治专辑,保佑诸君能在职场上趋吉避凶保平安。至于有效无效,还得看各自去体会了。

第一道护身符 原办公室政治没有台风眼

忌:置身事外、漠不关心

宜:与人为善,耳聪目明

很多人抱着清者自清、浊者自浊的心态在看待办公室政治,以为只要能独善其身就可以远离是非,但实情是,地球上

员袁

没有真正的中立国 ,办公室里也没有可以明哲保身的人 ,只要身在办公室里 ,就是处在暴风圈 ,没有所谓的台风眼可容藏身。

很多人天真地相信 ,只要自己专业过人 ,工作脚踏实地 ,又不惹事生非 ,总有一天老板会注意到我这块璞玉 ,但最后结果往往事与愿违 ,因为专业不是升迁的唯一指针 ,躲在计算机后面 ,不与同事交流 ,不会让你成为领导者、管理者。

又有些人说 ,办公室政治是高层才有的勾心斗角 ,跟我们这种基层的员工八竿子打不着关系 ,事实上 ,管理阶层有管理阶层的政治学 ,基层员工也有基层员工的政治考题。

组织既然是人的组合 ,每个人都有自己的优先级和利害关系 ,如果学不会如何协调人与之间的关系 ,也就别痴心妄想平步青云。

上班族应认清办公室政治没有旁观者的现实 ,这是一场你不下场参赛就会自动被判出局的游戏。想要独善其身的人 ,下场可能是被大家遗忘 ,甚至哪一天你就得卷铺盖走路。

我们绝对不是鼓吹上班族在办公室里兴风作浪、每役必与 ,你可以不必下场打混战 ,但却必须保持消息灵通 ,随机应变。

第二道护身符 原你成就了团队 ,团队也会成就你

忌 :公然搞小团体

宜 :努力储蓄人脉存折

前阵子岛内知名会计师阮吕芳周领着 ~~员~~怨人的团队跳槽 ,引起会计界一番震荡 ,阮吕团队业绩占旧东家众信联合会计师事务所八分之一 ,每年签证收入高达 ~~员~~怨亿台币。这是个人与团队相得益彰的最佳例证。