

职场礼仪

远离职场十大恶习

恶习之一：大声打电话
在办公室里，无论给谁打电话都要把音量关小一点，务必压低嗓门。更不能把公用电话用于处理个人私事。如果有人打来电话，最好到门外接听，通话时间也不要一聊个把小时。

恶习之二：情绪不稳定
在公共场合，人们最反感那种放纵自己、情绪失常的人。他们一会儿大声叫嚷，一会儿摔电话、大声说笑，甚至用哭泣或叫喊来发泄心中的情绪。这种无视别人存在，影响其他人工作的行为，不仅不利于职场人际关系的展开，更为重要的是，它会成为一种不成熟的坏形象时时伴在你左右，从而难以让领导对你委以重任。

恶习之三：猛炒冷笑话
上班族最痛苦的事情之一，就是遇上个爱讲冷笑话的同事。人们正在静心工作，他突然冒出一个冷笑话，这让人在哭笑不得的同时，更影响了工作。

恶习之四：不时制造响声
有的人喜欢坐在电脑桌前的椅子上，不停地滑来滑去，或者用圆珠笔敲打着办公桌，制造出这样那样的响声，让同事们跟着他的声音心绪烦乱。职场环境有赖于大家的维持，作为这个环境里的一分子，我们有责任有义务保护环境的安静。

恶习之五：不时在办公室里走动
有的人习惯在思考时，或遇到烦心事时，不停地在办公室里走动。也许这的确帮助你思考，或者缓解你的忧虑，但是在方便了你自己的同时，却也打扰了其他人的工作，搅得他人注意力不能集中。

恶习之六：转弯还跑步
有些人送公文抢时间，总喜欢用跑步的速度进行，好像不跑步不足以显示自己工作节奏比别人快、效率比别人高。结果，往往急转弯处把同事端着的一杯热茶碰洒。这样一个冒冒失失的家伙谁放心让他挑大梁呢？

恶习之七：总是忘记关门窗
下班时间，人们往往要检查自己的办公用品有没有整理好，办公室的门窗是否关好。但总有少数的“老板级人物”不拘小节，不是忘了关窗户，就是忘了关电灯，让人说也不是，不说也不是。

恶习之八：做事有始无终
在办公室复印材料，随意放大缩小，印完后屁股走人；在柜子里翻阅文档，把文档弄得乱七八糟，我完后不把文档恢复原样……做事有始无终，总得让别人替他做“善后工作”。

恶习之九：吃浓味食物
有的人总喜欢吃气味浓重的食物。每餐总离不开大蒜、韭菜之类，饭后又不注意洗刷，结果未几其人，先闻其味，甚至连头发、衣服都隐隐地透出方便面、大蒜的气味，让人敬而远之。

恶习之十：损害茶水间、卫生间
有的人到卫生间，大小便后不及时冲水。到茶水间，随意倾倒用过的茶叶或杂物，随意损害公共物品，这样的行为，不得不让人对他的人品产生怀疑。

（据《做人与处世》心有千千结/文）

提升你的人脉资本，和你每个月雷打不动地往银行小金库里存钱其实是一个道理。银行里的钱存得越久越多，你能得到的利息就越多。同你身边的人保持良好的关系，就是在建立属于你自己的人脉存折，只不过你的“存款”是存在了朋友、同事或者客户的心里。

在学习如何提升你的人脉资本之前，先来看看值得注意的几个问题：

要把目标放在如何创造机遇上
要把目标放在如何创造机遇上，只有让自己的价值和能力得到了关键人物的认同，你才能有获得机遇的

职场之道

如何变身职场人脉达人

可能。

提升人脉重在“做事”
提升人脉，重在“做事”，如果你不好好做本职工作，每天只顾着和别人沟通感情，那可就是舍本逐末了。

创造机遇不等于“投机”
创造机遇不等于“投机”，千万不要抱着投机的心态去做事，你得坚持不懈地努力证明自己的个人价值才行。

经营人脉，有的时候很依仗一个人的天赋
不得不说的是，经营人脉，有的时候很依仗一个人的天赋，有些人往往在不经意间由于自己处事方法的能力就拥有了强大的人脉。但别灰心，你仍然可以通过学习，把拓展人脉变成一种可以学习的技巧，慢慢走下去，你也能做个人脉达人！

空洞无用的“空心人脉”
这个技巧最大的要领就是不要漫无目的地到处参加社交，像患上“社交强迫症”一样。很多女性都知道拓展人脉的重要性，所以但凡有活动一定去参加，到了会场又呆坐在角落无所适从，虽然和座位旁边的人交谈了几句，但双方都不知道，以后还有没有必要交往下去，这种方式找到的只是空洞无用的“空心人脉”，而非你所需要的“实心人脉”。

最终形成自己的精华人脉
“实心人脉”是那种能和自己分享各种有用信息和工作心得，互相交流工作经验，在工作方面给予实质性

帮助的“圈里人”。这是通过现代型的人脉管理方式，不断积累、拓展，最终形成的精华人脉。就像一句话说的那样：你是谁并不重要，重要的是你和谁在一起。

“精英圈子”都实行一种高准入制度
很多“精英圈子”，为了便于行业内工作交流，都实行一种高准入制度。他们不追求人脉的数量，而追求“实打实”的质量。如果条件不够格，很难加入这些社团。这并非社团的创造者们有意炫耀自己，实际上，他们是用这种方法，避免那种徒有其表、华而不实的中空人脉。那样的人脉，其实是假人脉，它不仅仅浪费人们的时间，有时还会有负作用。

（据《名品网》）



白领减压必知 4 原则

1、用积极的态度面对压力
在充满竞争的都市里，每个人都会或多或少地遇到各种压力。可是，压力可以是阻力，也可以变为动力，就看自己如何去面对。社会是在不断进步的，人在其中不进则退，所以当遇到压力时，明智的办法是采取一种比较积极的态度来面对。实在承受不了的时候，也不让自己陷入其中，可以通过看看书、涂涂画、听听音乐等，让心情慢慢放松下来，再重新去面对。到这时往往就会发现压力其实也没那么大。

有些人总喜欢把别人的压力放在自己身上。比如，看到别人升职、发财，就总会纳闷，为什么会这样呢？为什么不是自己呢？其实只要自己尽了力，做好自己的工作就得了，有些东西是急不来也想不来的。与其让自己无谓地烦恼，不如想一些开心的事，多学一些知识，让生活充满更多色彩。

2、减压先要解开心结
有一则小寓言，说有一种小虫子很喜欢捡东西，在它所爬过的路上，只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上，最后，小虫子被身上重物压死了。

人不是小虫子，但人在社会生活中的所作所为又像极了小虫子，只不过背上的东西变成了“名利权”。人总是贪求太多，把重负一件一件披挂在自己身上，舍不得扔掉。假如能学会取舍，学会轻装上阵，学会善待自己，凡事不跟自己较劲，甚至学会倾诉发泄释放自己，人还会被生活压趴下吗？

3、适度转移和释放压力
面对压力，转移是一种最好的办法。压力太重背不动了，那就放下来不去想它，把注意力转到让你轻松快乐的事上来。等心态调整平和



以后，已经坚强起来的你，还会害怕你面前的压力吗？比如做一下体育运动，体育运动能使你很好地发泄，运动完之后你会感到很轻松，这样就可以把压力释放出去。

4、对压力心存感激
人生怎能没有压力？的确，想想并不曲折的人生道路，升学、就业、跳槽，从偏远的乡村走向繁华的都市，我们的每一个足迹都是在压力下走过的。没有压力，我们的生活也

许会是另外一个模样。当我们尽情享受生活的乐趣的时候，都应该对当初让我们曾经头疼不已的压力心存一份感激。

温馨提示：生活本来就是丰富的。任何人的生活都不会一成不变。我们需要一帆风顺的快乐，但也要接受挑战和压力带给我们的磨炼。缺了谁，我们的生活都会显得有几分单调。

（摘自《瑞丽网》）

职场警钟

一言不慎丢机会

求职，要注意冲刺关头的“临门一脚”，弄懂招聘单位喜欢什么，忌讳什么。不经意间的闲聊可能是试探或摸底，否则“大水冲了龙王庙”还全然不觉，最后导致功亏一篑，痛失良机。

邻家女孩小雯在大学读的是中文专业，英语已过六级。到沿海闯荡一年多，她一直在一家杂志社的广告公司做策划，待遇一般。看到学外贸的同学有的升至业务主管，有的凭着经验以及手上掌握着的客户资源，在公司或工里越来越好，小雯动心了，决定改行。

小雯冷静地分析了一下自身，觉得自己有几个优势：一是凭过硬的英语底子，与老外沟通应该没有问题；二是通过一段时间的恶补，外贸专业知识大为长进。还有更重要的一点，父亲是个“老外贸”，可以侧面帮她在求职中发力。

又一届招聘会开始了，小雯相中了一家外贸公司。投了简历，主管与她进行了简单的英语对话，表示特别满意。随后问及出口流程，小雯基本上能讲得出来。而小雯最担心经验问题，主管宽慰道：不要紧，可以边干边学，哪有一上手就什么都会的？

主管已隐约地表示出有录取小雯的意向，恰逢公司想成立外贸部，网上与客户沟通的平台已搭建好，只要所招的新人英语好，能与外商顺畅地交流，初步打开局面即可。最后，主管主动开出待遇，每月薪水 4800 元，每接一笔订单还有 2% 的提成。

两人随后交谈甚欢。小雯很放松，谈了转行的动机。当主管随意问起她的家庭情况时，鬼使神差的，小雯竟然夸耀起父亲是个“老外贸”，以后业务上有问题，可以随时找他请教。

听了这话，风云变幻，主管眉头紧锁，当即话锋一转，婉转地告诉她，招聘虽有一定的希望，但此事还得跟公司汇报，最后成不成，由老板定夺。

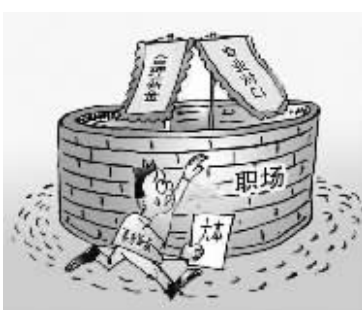
小雯没有读懂主管的“隐语”，满心欢喜地回去，等了三天居然没有任何音讯，正准备打电话询问，没想到，主管给她发来了短信，大意是，由于某个特殊原因，不能聘用你。非常抱歉！

小雯的心一下子凉了，但也百思不得其解，自己到底败在哪里？

事后，小雯跟同学谈了招聘全过程，有人告诉她，说父亲是同行犯了职场大忌。那家公司可能担心父女合谋，以后会“挖”走客户。所以，这个优势瞬间逆转成劣势。小雯为自己出言不慎后悔莫及。

求职，要注意冲刺关头的“临门一脚”，弄懂招聘单位喜欢什么，忌讳什么。不经意间的闲聊可能是试探或摸底，否则“大水冲了龙王庙”还全然不觉，最后导致功亏一篑，痛失良机。

（据《乐视网》伍若毅/文）



1、有好几家公司都想挖我去
你想表达的：我的能力在业内很被认可，公司一定要重用我。

老板怎么理解：此人想用这些话刺激我，以争取更好的待遇；此人已动了跳槽的念头，我要做一些二手准备了。

你应该这么说：我希望公司能为我提供更广阔的舞台。

2、为什么升他（她）不升我
你想表达的：我比他能干得多，老板怎么会没看到？

老板怎么理解：你指责我的人事调整是错误的，说明你没有自知之明、爱冲动，如果还追问到底，就是性格的缺陷了。

你应该这么说：您方便的时候，我想跟您探讨一下关于我个人职业发展的问题，请您给我一些建议。

3、为什么某某的薪水比我多

绝不能对老板说的傻话

你想表达的：我很生气，我心里不平衡，这么制定薪水是不是搞错了？

老板怎么理解：薪水数目是保密的，公司规定员工之间不许互相打探，是谁违反了规定，这种风气一定要遏制。

你应该这么说：如果和同级别公司里同级别的员工相比较，我们的薪酬福利并没有太多竞争力。老板不是考虑一下，做些随行就市的调整，也让我们主力员工更有干劲儿？

4、我没法与他（她）合作
你想表达的：这位同事的团队合作精神很差，谁也不愿意跟他一起干活儿。

老板怎么理解：你在推脱这个项目，你对他人抱有成见。头脑简单没有能力做管理工作。

你应该这么说：我过去和这位同事的合作经历中有不太愉快的地方，但我会尽量与他磨合，也请老板出面跟他沟通一下。另外，就这个项目来说，其他几位同事也是理想的合作人选，老板也可以考虑一下。

5、这件事的责任不在我
你想表达的：我做了所有该做的事情，我是没有过错的。

老板怎么理解：事情做砸了，可这个员工只想撇清自己的责任，他关注的并不是工作的成败，此人境界不够高，不能重用。

你应该这么说：这件事我一定吸取教训，下次做事考虑周全，在可控制的范围内避免所有的纰漏。

6、我行吗？我真怕做不好
你想表达的：我的确对这个工作很有兴趣，让我试一试吧。

老板怎么理解：没有信心，没有魄力，态度上就缺乏做事情的气势。

你应该这么说：谢谢老板对我的信任，我很高兴受到重用，还请老板多多指教和帮助，做得不好的地方，请您多批评、多担待。

7、我们有必要做这个项目吗？是不是多此一举？
你想表达的：这个项目费时费力，投入产出比率太低。

老板怎么理解：战略方面是我的事情，不是你的事情，面对任务散布消极负面言论，只能说明这个员工缺乏职业素质。

你应该这么说：老板，我们商量一下怎么把这个项目顺利拿下，具体物资和人员配置，您是怎么考虑的？

8、这个指标太高，我不可能完成

你想表达的：这样制定指标太不切合实际了，让下属看不到光明。

老板怎么理解：遇到压力就抱怨，能力再强也会因为缺乏冲劲儿，性格悲观不适合带领团队，难以再上一个台阶。

你应该这么说：我会努力完成任务，也希望老板了解我的困难，给予理解和支持。

9、我追求的是生活和工作的平衡
你想表达的：我会努力工作，但我认为不应该为工作牺牲掉个人的时间和空间。

老板怎么理解：你在事业上没有进取心，没有抱负，目光短浅，将来也不会有大出息。

你应该这么说：我希望能有一定的个人时间，但我保证一定是在完成领导交代的任务这一前提下。

10、如果这样不行，我就真的没办法了
你想表达的：老板你要真觉得我重要，就答应我的要求吧。

老板怎么理解：给我下最后通牒吗？

你应该这么说：老板，如果没有您在这方面的支持，这个项目很难推进。

（据《当代青年》孙东/文）

职场讲堂

发薪水考量八方

分来缴纳国税、地税、增值税、行业税等，另外一部分要支付办公室租金、电费、水费、办公费、器材磨损费、出差费、保险等，还有一部分要用于发给市场部、售后支持部、产品部、管理层近 30 人的薪水。这样算来算去 95 万基本上刚好够用，企业领导基本上赚不到什么钱。

他听完后才恍然大悟。但他紧接着又冒出一句：“原来那么多人都是拿我们赚的钱过活，我们太不值了。要是我做领导的话就把其他只花钱不赚钱的人开除一些。毕竟钱都是我们赚回来的，我们应当多拿一点。”我听完他的说法很是无言。当然，直到

今天这个人还是一名普通的销售员。

不当家不知道柴米贵，不当老板，也不知道别人的重要性。在企业当中，大多数人都有这样的想法在作怪：搞宣传的，觉得自己要是不宣传，产品根本就卖不好，所以，销售全靠自己的影响力在卖东西，自己应该多拿一点薪水；搞销售的，觉得赚钱都是凭自己签回来的合同，凭什么分给他们，自己薪水这么少？做产品的，觉得活都是自己做的，要不，你们卖啥去？所以，自己做掉了那些技术含量高的产品，理应拿更高的薪水。

这种情况曾经在你我还小

的时候就已经发生过了，难道你忘了吗？我们在年少时总是抱怨家长不肯给我们更多的零花钱，不肯给我们买玩具买零食买好看的衣服，明明家长口袋里有的是钱啊。家长不给我们钱是家长太抠门儿，甚至觉得是家长不爱我们。可却不知道家长要为我们积攒来年的学费、全家人的柴米油盐，准备一些存款做急需时用，还要还房子贷款，供养爷爷奶奶外公外婆，等等。意识到这一点，通过凝聚团队，形成更强的战斗力，来为企业创造更多的价值，那才是提高薪水的唯一办法。

（据《南国都市报》）

中国著名企业培训讲师权威资讯集团推荐优秀读本

—— 薪酬管理工作与薪酬设计权威读本 —— 薪酬设计工作与薪酬管理权威读本 ——

你的薪水从哪里来

探寻薪水源头 解读工作意义

Emolument

职场薪酬管理权威读本，职场人士必读之指南

本书以薪酬管理为切入点，从薪酬设计、薪酬发放、薪酬调整、薪酬激励等方面，全面系统地阐述了薪酬管理的理论与实务，是薪酬管理领域的一部权威读本。

中国人事出版社