

<<职场急诊室>>

图书基本信息

书名：<<职场急诊室>>

13位ISBN编号：9787510432491

10位ISBN编号：7510432499

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：280

字数：260000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<职场急诊室>>

内容概要

一入“工作”深似海，从此“快乐”是路人。

向工作要快乐？

简直是天方夜谭。

职场的沙尘暴无时无刻不冲击着人们日渐麻木的灵魂。

各种“BT”达人，各种腹黑斗法。

各种跳槽疑虑，各种职业瓶颈。

焦虑？

困惑？

不安？

茫然

很多职场菜鸟疑虑重重，究竟该如何跟各位BT达人斗法？

职场老鸟们疲惫不堪，上司跳槽，是追随还是留守？

那些成功人士，都是如何构建自己的人脉网的？

如何从人脉中找出“钱”脉来？

是谁动了我的升职加薪的奶酪？

但是，菜鸟老鸟都齐声哀叹，跳来跳去，这个世界究竟有没有令我们快乐的工作？

快乐是秒杀，快乐是生活呼吸的瞬间，它并不高深，但是，短暂，飘忽不定。

狠心的人挑战职场，快乐的人玩转职场。

一狠二稳三快乐，是游走职场的“免死金牌”。

本书针对所有在职场里负重行走，需要减负的；所有患有职场焦虑症，需要治疗的；

以及所有患有“永不停歇工作狂症状”的人，指一条既能快乐工作，又能数银子数到手抽筋的捷径。

要快乐吗？

学会职场心术，摸准BT达人的脉搏，狠心做出准确的选择。

那么下一个升职加薪的，就是你。

<<职场急诊室>>

作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。

擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

<<职场急诊室>>

书籍目录

Chapter 1 快乐难道只是镜中花水中月？

独上西楼，望断秋水

有调查显示，近六成的职场人是在不快乐地工作。

如若谈起快乐工作的话题，他们会觉得这是在高谈阔论，毫无实际意义。

他们鄙视那些站着说话不腰疼，把大道理当饭菜打包兜售的人。

他们唾弃那些貌似科学，但实践起来无比困难的各种方法和途径。

对他们来说，从人类发明了上班的那天起，快乐工作就已经注定成为一个伪命题，做不到，更谈不起

……

Part 1 炮轰：快乐工作是个伪命题

Part 2 疲惫：工作是把女人当男人使，把男人当牲口使

Part 3 迷茫：我的工作看不到未来

Part 4 痛苦：加班是一种说不出的痛

Part 5 困惑：工作兴趣的选择与放弃

Part 6 无奈：公司制度只手遮天

Part 7 烦躁：跳来跳去找不到满意的工作

Part 9 不满：薪水可怜，如何养家糊口

Part 10 闹心：为什么干一行，恨一行

Part 11 枯竭：职业遇到瓶颈

测试：你的工作快乐吗

Chapter 2 办公室沙尘暴，要想环保就让猪爬树

认为工作就是做分内之事，我做我的，与你无关。

错！

认为工作就是埋头干活，你追我赶，做出成绩。

错！

错！

认为工作就是协同合作，为壮大公司增砖添瓦，错！

错！

错！

有话讲，有人的地方就有江湖，人类天生就是政治动物，工作一旦掺入了人际，就不单单是工作那么单纯了。

你身处的办公室里，每天都上演着各种悬疑剧目，你一不留神就会茫然失措。

你说你很无辜，你很敬业，你是好人，谁知道？

Part 1 功高盖主，遭遇“流放”

Part 2 我的同事背叛了我

Part 3 勿做费力不讨好的老好人

Part 4 糟透了，得了职场失语症

Part 5 寻求安全的距离

Part 6 没有永恒的朋友，只有永恒的利益

Part 7 逃不掉的办公室派系争斗

Part 8 办公室里就得腾云驾雾

Part 9 遭遇散播谣言的同事

Part 10 记那个抢功的“大尾巴狼”上司

测试：你在职场中属于强者or弱者

Chapter 3 对付不了“灭绝师太”，就别轻易上“峨眉山”

<<职场急诊室>>

你如果拿着“快乐的竹篮”，到职场的河流中打捞月亮，打捞到的只有失落的心情。

为何？

不是因为快乐太少，而是期望值太高。

如果动不动把神经不正常挂在嘴边，怨天尤人，生活在各种抱怨中，那幸福只能是，竹篮中破碎的月光。

这些职场猩猩们的“恶形恶状”，诚然是“快乐工作”金光大道上的“绊脚石”，但那也是通往“幸福金字塔”的唯一路径。

不要指望有人替你开山挖路，让你健步如飞地走向幸福。

幸福是一种能力，是自我营造一种情绪氛围。

从现在起，你必须幸福，你也一定能够幸福。

Part 1 “刺玫攻略”：做蜜蜂，而不是采摘玫瑰的手

Part 2 别以为仙人掌只吸收辐射，“嫩菜”只是个传说

Part 3 名牌不是限量版，它只是个七巧板

Part 4 “胸透”还是“腹透”，给职场照一张X光透析

Part 5 擦拭“九型人格”神灯，不信没有阿拉丁

Part 6 不要责怪梳齿脆弱，可能是你发质欠佳

Part 7 你爱穿皇帝的新装，没人有义务为你的荒唐买单

Part 8 就算广寒宫太冷，猪八戒也得去找嫦娥沟通

Part 9 美色是穿肠的毒药

Chapter 4 办公室就是急诊室，你爸是“李刚”也得先挂号

职场上经常有这样一些人：他们要么啰嗦，要么自恋，要么孤僻。

我们常常觉得他们不可理喻，经常被他们搞得情绪不好。

而他们却以此来表现自己的独特。

培根说：“用恶心别人的手段来掩饰自己缺点的人，是可耻的”。

永远有那么一些人，需要进一下“职场急诊室”，美容一下他们“可耻”的嘴脸。

而这些人，偏偏喜欢平民装贵族，以为自己老爸是“李刚”，个个不可一世。

他们给职场添了不少堵，也是妨碍快乐工作的“毒瘤”。

如何清除这些职场毒瘤，还原我们一个愉快的职场生活呢？

想幸福，请勇敢，先勇敢面对他们，再慢慢想辙，见招拆招。

拿出点智慧和魄力来，让幸福齐上马，石子靠边站。

Part 1 别以为唐僧的嘴是个咖啡壶，他只是个电热煲

Part 2 孔雀不开屏，怕你拿它当“病鸡”

Part 3 北极熊误闯南极，它也可以冒充企鹅

Part 4 笑靥如花便能换来笑纳一切

Part 5 不管是佳洁士还是云南白药，都要按顺序挤

Part 6 狐狸可以给鸡拜年，鸡也可以刨狐狸家的祖坟

Part 7 想在金字塔上留影，可惜没有梯子

Part 8 有口袋的不一定是哆啦A梦，还可能是袋鼠

Part 9 谁说尚方宝剑，就不能用来切土豆

Chapter 5 我有一个梦想，长大后上海盗船当船长

对于某些人而言，工作不仅仅是用来谋生的手段，更是冲锋陷阵的疆场。

他们要的是成就感、价值感，以及自我认同感。

那种犹如坐上海盗船，过着惊险刺激的生活体验，让他们觉得无比神往。

于是，工作狂们上瘾了，沉迷了，直到无力自拔。

后来，病痛、隐患甚至死亡一次次地挑战着他们脆弱的神经，他们才在眼泪中明白，有些快乐、健康

<<职场急诊室>>

, 一旦错过就不再。

- Part 1 再见，工作狂人
- Part 2 飞特，“非一般”生活方式
- Part 3 忙碌工作为哪般：拷问工作意义
- Part 4 甩了甩了，破败的工作情绪
- Part 5 退一步，别把自己逼得太紧张
- Part 6 天下本无事，勿要自扰之
- Part 7 只为今天的快乐而奋斗
- Part 8 坚强面对职场挫折
- Part 9 轻度运动改善压力情绪
- Part 10 面对工作，换个心情
- 测试：你对工作是什么态度
- Chapter 6 快乐是大路朝天，“虐源”各走一边

成功是一种状态，快乐是一种姿态。

很多时候，不是我们不想要快乐，而是绊脚石太多，前行的道路太崎岖。

总有那么些“虐源”，阴魂不散地围绕在我们周围。

怎么办？

关掉它？

你当“虐源”是电灯泡，想开就开，想关就关？

关掉电源只需要有技术，关掉“虐源”，则需要有智慧。

对于那些阻碍快乐的绊脚石，不要学西西弗斯周而复始地推动，而要学亚历山大，一剑砍断世界上最难解的结。

- Part 1 我不是黄蓉，我不会武功
- Part 2 西施的第一份职业：浣纱；终极职业：颠倒众生
- Part 3 魅力是丑女无盐，下海贩卖梳妆台
- Part 4 鸚鵡秀的是舌头，而不是身材
- Part 5 今日茶叶蛋促销，买三赠十
- Part 6 达摩利克剑的赠品：马鬃
- Part 7 吐丝：织就你的人脉网
- Part 8 蜕变：彰显你的个性
- Part 9 化蝶：感谢折磨你的人
- Chapter 7 路边有花你采不采，悬崖有花你跳不跳

路边有花，当然想采就采，就怕你中意的那朵花生长在悬崖上，偏偏它又令你销魂不已，寝食难安。

舍弃“鸡肋”奔赴新的选择并不难，难的是你发现对“鸡肋”还有留恋。

旧的工作与你擦肩，你可以重新择一个新的工作来过活。

怕的是“旧花”跟你藕断丝连，“新花”却长在你不可控的悬崖边上。

你知道会不会一脚踏空？

所以，跳槽是个智力活。

- Part 1 前怕狼后怕虎：跳还是不跳
- Part 2 职场遭遇大材小用
- Part 3 贤臣择主而事，挑挑自己的老板
- Part 4 离职了，不要离道儿
- Part 5 安于现状还是迎战风险

<<职场急诊室>>

- Part 6 遭遇传闻惹不起，躲得起
 - Part 7 跨行跳槽：适合的才是最好的
 - Part 8 “跳高”未遂，跳之学问
 - Part 9 零经验跳槽是否可行
 - Part 10 上司跳了，要不要跟着跳
- 测试：煎蛋看你的跳槽指数

Chapter

8 铁扇公主主攻火焰山，玉兔精主攻广寒宫凡事有果必有因，工作中遭遇很多问题，有客观原因，有主观原因。

在责问了身外之人之后，是否该反思一下自己？

忙碌，加班加点，工作频现差错，修补，反复，没有时间陪家人，没有时间去度假……一堆的问题令人恼怒不已，有没有想过，可能是低效工作惹的祸？

想拥有幸福的职场生涯，首要的，就是要学会高效工作。

高效工作赢得时间，证明能力。

所以，我们应该更聪明地工作，而不是更努力地工作。

越来越多的人，选择了做职场的火焰山，拼命发光发热，来维持激情，他们忘记了“冰山法则”。

既在热忱中，又要保持冷静的思考。

既要考虑如何高效工作，又好充分考虑自己的实力和承受力，不要让工作破坏了你的健康快乐。

- Part 1 一次就把事情做对
 - Part 2 工作，思考比忙碌更重要
 - Part 3 专注才会创造奇迹
 - Part 4 做好细节，成就完美工作
 - Part 5 把简单的事做到极致
 - Part 6 多做一点不吃亏
 - Part 7 用热忱点燃工作
 - Part 8 先做最重要的事情
- 测试：你的职业优点在哪里

Chapter 9 把工作当成是爱情的迷魂散，快乐荷尔蒙自然是步步高

工作是用来享受的，不是用来受折磨的。

爱情也是。

为什么人们说婚姻是爱情的坟墓，因为爱情一盖棺定论，就变得面目可憎，再无过往的激情活力。

小三则不同，她是婚姻的杀虫剂，是爱情的迷魂散。

婚姻又不是赌场，你不能指望一张扑克牌脸闯天下，哪怕你是大王也不行。

工作也是如此，正襟危坐，多令人乏味，弦绷得太紧，也看不出效率。

相信你就无敌了。

- Part 1 把工作当做游戏
- Part 2 正确地看待工作
- Part 3 对工作致于儿童般的态度
- Part 4 工作中的傻瓜哲学
- Part 5 试着爱自己的工作
- Part 6 别把工作看成苦役
- Part 7 像亿万富翁般快乐工作
- Part 8 有创意地对待工作
- Part 9 幸福不能用金钱来量化
- Part 10 拥有事业也要拥有生活

<<职场急诊室>>

Part 11 有和睦的家庭才有甜蜜的事业

Part 12 休假比赚钱更重要

测试： 工作与生活的平衡程度

<<职场急诊室>>

章节摘录

Chapter 4 办公室就是急诊室，你爸是“李刚”也得先挂号 职场上经常有这样一些人：他们要么啰嗦，要么自恋，要么孤僻。

我们常常觉得他们不可理喻，经常被他们搞得情绪不好。

而他们却以此来表现自己的独特。

培根说：“用恶心别人的手段来掩饰自己缺点的人，是可耻的”。

永远有那么一些人，需要进一下“职场急诊室”，美容一下他们“可耻”的嘴脸。

而这些人，偏偏喜欢平民装贵族，以为自己老爸是“李刚”，个个不可一世。

他们给职场添了不少堵，也是妨碍快乐工作的“毒瘤”。

如何清除这些职场毒瘤，还原我们一个愉快的职场生活呢？

想幸福，请勇敢，先勇敢面对他们，再慢慢想辙，见招拆招。

拿出点智慧和魄力来，让幸福齐上马，石子靠边站。

Part 1 别以为唐僧的嘴是个咖啡壶，他只是个电热煲 你坐在办公室里，正在安心地工作，你旁边的同事小赵边做事边在嘴里念叨：嘿，小李（她在叫你），太荒唐了，你知不知道今天咱们单位的小孙他怎么了，成天的跟我过不去，提起她我就…… 然后他就开始跟你讲小孙的种种“恶行”，并且越说越起劲儿，那没完没了的唠叨，就像绝了堤的洪水，永远都说不完。

也许在他第一次跟你谈起小孙时，你一笑而过，觉得没什么。

但是，后来你发现只要一有空，他就向你抱怨，而且他说的内容翻来覆去就是几件事。

你耳朵都听出老茧了，他仍然天天啰嗦不休，实在是令你不胜其烦。

这样的人通常还有一个毛病，他交给你一个任务或者要你帮一个忙，总会反复的说：你说一定要……，你千万要记得……你务必……，生怕你不知道似的，啰啰嗦嗦地讲个没完。

你是不是很烦这种人？

觉得他们有毛病：为什么同样的话题要翻来覆去地重复？

他们为什么总是这么啰嗦？

看过周星驰主演的电影《大话西游》的人，对罗家英扮演的唐僧可能都会留有印象。

电影里唐僧的啰嗦可以变态到将妖怪活活给“说死”，其强悍程度不下于孙悟空的金箍棒，着实让人佩服。

现实生活中，这种人很是常见，我们一般叫他们啰嗦大王，或者直接叫“唐僧”。

如果你身边有这种人，那你的耳朵和心灵必定保受折磨。

你会感到你的耳朵边总是像有一群苍蝇似的“嗡嗡”响。

我们不妨回头看看这些“唐僧”型人物，为什么他们心里就跟着了魔一样，总喜欢啰嗦个没完呢？

从心理学的角度来看，啰嗦的人都或多或少带有部分强迫人格，他们往往过分注意细枝末节，过分追求完美，爱唠叨。

对别人要求苛刻，要求别人按照自己的意愿来做事，摆设非常讲究，稍有不顺眼就发脾气，发牢骚。

不同的人，有不同的啰嗦的原因。

比如有的人缺乏自信，对事情总是犹犹豫豫，时刻处在不知所措之中。

于是便通过采用经常向别人倾诉的方法，得到心理压力的缓解。

还有些人总是以怀疑的态度看待事情，对别人做的事总是不放心，总忍不住时常提醒。

在职场中这种人一般是老板或者领导，总是在你的耳朵边唠叨，不断地重复提醒同一件事情。

某公司小王，平时就是一个啰嗦成性的人，一件很简单的事情只要到他嘴里，总是唠唠叨叨，啰啰嗦嗦地没完没了的。

单位里都是他嗡嗡的声音，搞得现在大家看了他，都跟见了瘟神一样，躲得远远的，因为谁都怕和

<<职场急诊室>>

他攀谈起来。

只要他的话匣子一打开，肯定就难收起来了。

就拿这件事来说吧，他请单位的小李帮他去采集一个样品，但是小李当时也不知怎么的就给忘了，但自此以后他跟每个人都会说，小王怎么就不给我采集呢，枉我对他那么好，然后就会唠唠叨叨地啰啰嗦嗦地把以前的事情都给讲出来。

把人唠叨得不知该怎么办好了。

后来，有一天，他又和单位的小陈说起这事来，小陈对此人此事很是了解了。

可是他是这样做的：在小陈和他唠叨这件事的时候，小陈并没有打断他，反而还耐心地倾听着，甚至还拿着纸和笔记录了下来他说的一些事情。

在小王唠叨的过程中，小陈就问了小王几个问题：你不知道小李平时有个健忘的毛病吗？

那他跟你道歉了没？

两个问题提出之后，小王顿了顿，回答了小陈的两个问题。

问题一是不知道，问题二是道歉了。

搞得小王都不知道该怎么说下去了，因为在这之前，从来就没有人这么耐心地听他讲述他的事。

此时小陈就开始讲话了，并试图帮助他分析问题，但是小王还是啰里啰唆又开始从头重复开了他的话题，最后小陈半开玩笑地说：“老兄，我的嗓子都干了，耳朵也要你磨出茧子来了。

如果你还是不理解的话，请您另请高明吧。

”此时的小王还是想说什么，小陈作了一个请的手势，然后小王不好意思再说下去了，不得不走了出去。

就这样，小陈硬是让一个爱唠叨的小王闭上了他唐僧式的嘴巴。

我们要想不再受他们的折磨，其实很简单：让他们闭上嘴巴。

那怎样才能让他们闭上嘴巴呢？

要想让他们对你永远闭上嘴巴，你最好遵循以下三条规则：一、要对他们的唠叨和啰嗦保持一定的耐心。

二、要同情这些控制不了自己的可怜虫。

三、要承诺保证关注并解决他们唠叨的问题。

掌握好这三个原则，我们就可以通过四个步骤一步步让他们闭上嘴巴：步骤一 耐心倾听并记录

首先，耐心的倾听可以帮助你获取相应的信息，正确理解对方的想法与意图。

在倾听过程中，你最好拿着笔和纸，这样你就能记录下他说的要点。

之所以做记录是基于以下几个理由：首先，这样做会得到啰嗦者的好感，因为对他们而言这表示你正在倾听，自己的想法得到了你的重视。

其次，这将帮助你复述他的话题并找出相应的解决方式，避免他重复唠叨。

当他重复啰嗦时，你可以指指手中的记录，表明你已经清楚他的意思。

步骤二 把关注点转移到解决问题上 因为啰嗦大王的说话常常是重复和添油加醋的枝蔓颇多，他们从不长久地关注一个问题使之有解决的机会，而是不断地重复问题，以此来表达自己的不满或意见。

一旦你开始询问一些具体的问题，他们就会发现他真正面临的具体问题，从而将注意力转移到解决问题上去。

对啰嗦者来说，你的问题可能是他们从未关注过的方向。

然后他们自己在心灵上会有一个新的转变。

比如开篇中的例子，你可以试着问小张，你就没想过到底怎么和小孙处理好你们的关系吗？

你这样问的话，他很有可能就会把注意力转到如何解决他们之间的关系了。

步骤三 明确你的意见 当他们啰嗦时，他们在心里会觉得所说的事情很重要，所以才会啰嗦个没完没了。

这时的你一定要给他们一个明确的交流结果。

如果他们向你唠叨的话题在你的责任范围内，那你一定要让啰嗦大王知道问题的进展，减少他的焦虑，让他们知道事情的进展或者你的态度，防止他们重复同样的问题。

<<职场急诊室>>

步骤四 果断的结束 如果前面的方法对啰嗦者没有起到任何作用的话，那你应该果断地结束与他的交流。

你可以站起身来，走到门口，然后平静地说：“既然你的问题看起来没有解决办法，那不停地这样说对我们俩都没有什么意义。

如果你碰巧想到了什么解决方案，或改变了对任何一个问题的看法，我们再聊吧！

需要提醒的一点是，你千万别让他用“但是……”“你明白……”或别的什么把你拖回原来的圈子。

要通过重复结束语来阻挡他们继续说下去，如“我已经说过了，等这个问题你有了新的办法，我们再聊吧”。

如果对方还不理解这个信息，你还可以加上一些身体语言，比如打哈欠，伸懒腰等，告诉对方你已经厌倦了，想结束交流。

总之，和这样的人相处，你的最重要的宗旨就是和他站在同一战线上(如果这样做不行，那你的目标就是让他们离开！

)把他的注意力引导到解决问题上去。

你以为唐僧的嘴是个咖啡壶，没事煮咖啡，给你提神吗？

你以为他的嘴是个自动挡，你大路朝天，他就各走一边吗？

你以为唐僧的嘴是个制冷剂，没事吹吹冷也不错吗？

其实他的嘴就是个电饭煲，你被闷着，煮着，总有一天会被做成一道色香味俱全的“烤鸭”。

别以为忍耐是时尚，煮成个红脸，你就可以扮关公。

巧用妙招，给唐僧的嘴装个拉链，你会发现，方圆十里的空气都透明许多。

孔雀不开屏，怕你拿它当“病鸡”；“小李，你看我那方案做得怎么样？漂亮吧。

是不是比你做的那个好多了？

我可是只用了20天就做好了哦。

你看你做的那个，有一个多月了吧？

办公室里小张自豪地说道。

看着她那趾高气扬的样儿，你恨不得抽她一顿。

她这已经不是第一次这么嚣张了，办公室里除了她自己是完美无缺的以外，其他人哪个没被她说得体无完肤的啊！

像小张这样的人很多，他们总是喜欢在别人面前说自己多么优秀，多么成功，做事情多么能干。

言下之意，其他人都不如自己，都是笨蛋。

尤其让我们受不了的是，每当我们不小心做错什么事时，他们总会扮出一副老师教训学生的姿态，对我们的行为挖根刨底，一定要指出我们犯的 error，是多么多么的严重。

然后再反复炫耀自己在这方面的成功经验，证明自己是多么多么的聪明，让你气得抓狂。

其实这些爱显摆的“孔雀们”，他们自己能力可能并不强，可他们就是喜欢显摆自己，教训人，仿佛自己真有多么厉害。

实在让人忍不住在心里骂：“什么玩意儿嘛！

你个老孔雀。

这些“老孔雀”，就是我们常说的自恋狂。

对他们这些人，我们总是很难和他们打交道。

因为他们总是喜欢抬高自己，把别人置于比自己低的位置。

他们的神奇之处还在于可以完全无视周围人的眼光，不求认同，对自己无限自恋。

对他们，我们真是又好笑又气愤，又无奈。

真搞不懂他们为什么这么喜欢显摆自己，他们对自己这样变态的自信心从哪儿来的。

从心理学的角度来说，自恋的类型一般有两种，一种是真正的自恋者。

这种人往往是因为自身优越的生活环境，良好的自身条件(如长得特别漂亮，具有某方面特殊才能)等

<<职场急诊室>>

比其他人有优势的条件而养成的骄傲自大的心理，进而导致自恋。

另一种则是因为小的时候因各种原因形成的自卑心理所导致的自恋。

如在童年时期长期受到攻击与贬低，自尊心受到重大打击，严重缺乏安全感等。

因此，成年后，他们总是希望在别人面前建立起一种非常良好的自我形象，以此获得足够的安全感。

这类人在与人交往的过程中，总是特别强调自己的优势，例如财富、知识、才能、美貌等。

希望以此获得别人的尊敬与羡慕。

自恋型人，都不会站在别人的角度考虑问题，他们总是眼高手低，固执己见，却又看不到自身的不足。

因为他们总是片面地追求荣耀，很难用一颗谦卑的心对待人和事情。

所以在交往中不但得不到尊敬，反而被人们所讨厌。

公司开会了，小张很兴奋，因为他对于房地产的一项开发项目经过大量的调查，也对自己的开发项目很有信心。

但是，同时他也很害怕，怕开会的时候公司自恋的李某夸夸其谈。

李某炫耀自己的同时，还要贬低别人的能力。

会上，小张正兴致勃勃地讲着他的开发项目。

正在情绪高涨的时候，李某说话了：“你讲的是什么东西啊，我觉得一点可行性分析都没有，如果是我搞这个项目的話，就凭我的能力和水准，我一定能把这个开发案做得红红火火

的……”李某抓住时机滔滔不绝地吹嘘自己。

小张当时给气得不行了，但是突然想起了前几天朋友传授的对待这种自恋人的方法，他想就此一试。

于是小张不动声色地说：“您的建议很好，但可能您没有站在顾客的角度上想过这个问题，我有份资料，是经过我大量的考察和核实证明的，大家请翻看下。

”然后小张就把资料分发下去了。

看过资料之后，李某停顿了一刻，说道：“我这次是没有从顾客的角度上考虑过问题，但是我最近也有过这样的调查念头，只是最近事情比较多，没有时间集中分析这个问题。

”小张笑了笑说：“我很同意您的看法。

”然后又开始了不动声色地讲述自己的开发项目，李某在此次受过“打击”之后，再也没有在会上张显自己了。

一个如此自命不凡者，就这样被小张给打回去了。

职场上，面对自恋狂，我们可以适当的无视，自动过滤掉他们的恶心表演，但如果他们不知收敛，则一定要给他们泼泼冷水，杀杀他们的威风。

不然只会助长他们的嚣张气焰，变得越发的自恋。

对待这样的人，我们可以遵循以下两大原则。

原则一 适当赞同 在他陈述一些话题时，一开始时我们可以表现适当的认同，不要主动去揭开其真实面目。

因为自恋的人之所以要显露出自己的优势，就像前面讲的那样，有时候是其自卑与缺乏安全感的表现。

如果一开始就直接否认他的话，很可能引起对方更多的不安全感，对方很有可能随之产生一系列的攻击性行为。

原则二 实事求是 也就是说，你要让他认识到一个事实，即每个人都有自己的闪光点，每个人也都有缺点，同事们不会因为谁特别优秀而妒忌，也不会因为谁笨拙而嘲笑。

每一个人只要能够完成其本职的工作，都是好样的。

那么，我们该具体怎么做才能让他们收敛自己的自恋呢？

具体方法是，在与他们沟通过程中，要时不时引起他们对你的注意，不要让他们总是沉陷在对自己的欣赏之中，永远看不到别人。

同时你也要学会主动从他们的自恋表演中脱身出来。

下面两个方法可以借鉴一下。

方法一 带着热情附和他们的评论 热情对自恋者来说就像聚光灯对演员一般重要。

<<职场急诊室>>

所以，你带着热情附和他们的谈话，就是给他们传达了这样一种信号：你赞同他们的观点。同时也适时地发表一下自己的意见和看法，一般这时候他们也会对你投桃报李，称赞你的优点。这样时间一长，他们就不好意思在你面前表现得太过于夸张，也会站在你的角度去看问题。

方法二 不浪费时间在他们的谈话内容上 在沟通中，你要对他们的积极意图表示一下赞美。这同时也是你打断对方夸夸其谈的一个好方法。

所以，你应该在必要的时候对他表示赞美，然后顺势结束谈话。

或者你也可以采用一种逃避性策略来脱身，比如你可以暂时认同自恋者的一个主意，然后把你的信息与之捆绑在一起，并假设它们是以某种方式相联系的。

这种方法往往会迷惑那些自命不凡者，使他们走上一条永远不归的寻求意义的歧途，或者至少占用他们很长时间从而使会议回到原路上，从而让你得以脱身。

孔雀的正式职业就是“开屏”，它终身的目的就是炫，更炫，比别人都炫。

所以你不让一只孔雀开屏，它立马抓耳挠腮，觉得自己是被扒光了羽毛的“病鸡”。

其实这也是一种强迫症。

强迫自己在外人面前表现得更拽，更优秀。

所以，对于他们，你要么接驾，要么跪安。

没人强迫你配合，也没人要你不配合。

八面玲珑的人，总试图将人际关系的“十字绣”绣得美轮美奂。

而天生寡淡的人，则觉得多一事不如少一事，只是敬而远之。

无论如何，这都不是你不能快乐工作的理由。

要快乐，请超然。

……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>