

<<做你同事真要命>>

图书基本信息

<<做你同事真要命>>

前言

如果你翻开了这一页，这说明可能工作中某个人的行为举动让你抓狂。他可能是毫无头绪、不得章法的同事；或是极其可恶、惹人讨厌的老板；可能是自由散漫、效率低下的某个部门；也可能是不可理喻的客户。

不管是谁，和这个人或这群人打交道让你伤透了脑筋。

他们的行为让你心力交瘁，整天不得安稳。

你也许也曾想象过，如果能把工作中这些恼人的东西都清除，生活该多么美好。

你梦想有一天所有的人都各司其职，相安无事，没人来打搅你。

接着做梦吧！

事实上，工作场所瞬息万变，其中充斥都是情感生物，时常无意中一句话就惹恼了别人。

当人们被放在我们通常称为“办公室”的狭小空间内一待好几个小时，情况就更是如此了。

学习如何识别并处理工作中制肘的人际关系正是写作《做你同事真要命》这本书的目的。

本书将教你如何从办公室的情感陷阱中解脱，如何应对工作中难缠的各路神仙。

每一章都涵盖了工作场所中一类可能让人沮丧万分的行为。

每一章都讲述了解决问题的框架。

先教你认清状况，不要让它愈发恶化，然后告诉你如何将这些可行的、经过实战检验的行为运用到你所处的情境中。

<<做你同事真要命>>

内容概要

职场命运一手在握 这是一本让你欲罢不能的书，当你翻开第一页，你就会迫不及待地想把一口气读完。

几乎我们每个人都离不开职场：我们要养家户口，我们要获取财富、名誉或地位，我们要得到认可，我们要实现自我的价值。

以上种种都要在职场中完成。

职场可没有什么风花雪月，虽不像战场那样硝烟弥漫，但也不是很轻松就能应付的。根据作者的观点，解决商业问题，比如提高生产率、降低成本、保证产品质量等是一件相对容易的事。

而解决职场人际关系却要复杂和困难得多。

你可能能力挺强，对完成交给你的工作没有什么困难。

可一想到与某些同事的合作就让你头疼不已；老板好像也与你作对，总对你的工作挑三拣四，还厚此薄彼；手下的员工各个都是笨蛋，不推不走，让你怒火中烧；客户也不是省油的灯，总是吹毛求疵、欲壑难填。

所有这些职场人际关系的灾难都会影响你的工作效率，乃至身心健康。

不要再借酒消愁了，不要再彻夜难眠了，不要再咬牙切齿、幻想杀人了。

作者在书中为你提供了强大的武器。

作者通过一个个鲜活的故事，手把手教你如何重获自由。

你可能会边看边不自觉地点头。

这些故事可能是你的亲身经历，可能就发生在你的身边。

如果是这样，你应该马上拿起作者给你的武器，彻底砸烂桎梏你的枷锁，追求无限度的职场生涯。

<<做你同事真要命>>

作者简介

凯瑟琳·克劳利，哈佛大学毕业的心理咨询师，同时也是一位炙手可热的公共演讲人。她为员工、经理、首席执行官排忧解难，提供职场心理及人际关系方面的咨询。

<<做你同事真要命>>

书籍目录

第1章 改变情绪反应——从让你郁闷、让你抓狂的职场关系中解套 第2章 楚河汉界——在工作中保护自己的地盘、权利和隐私 第3章 角色人生——你的职场角色是什么，殉道者、开心果还是隐形人 第4章 致命吸引——改变让你痛不欲生的职场关系 第5章 管上——调教你的老板，让他为你服务 第6章 非常老板和极品老板——制服最难搞定的老板 第7章 管下——老板应该唠唠叨叨、婆婆妈妈 第8章 企业文化——这地方适合你吗，快闪人吧 译者后记

<<做你同事真要命>>

章节摘录

我们回到大型玩具公司包装设计师格雷戈的例子上来。

他正四处躲藏，不想面对虚伪的上司莱内特的苛刻批评。

发现：格雷戈发现莱内特是个熟练的捣毁高台者。

在当前阶段，他认为自己被困在了致命吸引的第六阶段。

他开始对自己的工作和老板有过敏反应。

格雷戈睡不踏实，老是觉得肩膀和背部肌肉紧绷。

当他听到莱内特的声音时，他的胳膊就开始刺痛。

分离：格雷戈慢慢明白了给捣毁高台者工作意味着什么。

他明白了莱内特不停地将人捧上高台是因为她觉得别人能给她答案。

他开始明白，在内心深处，莱内特有强烈的不确定和不安全感。

她不相信自己的判断力。

因为莱内特的信仰没有稳固的根基，所以她对任何人或事的反应都不能始终如一，去个人化：格雷戈练习着不要把莱内特的批评放在心上。

他提醒自己不过是感受了她投射给他的不安全感。

在莱内特和其他员工打交道时，格雷戈注意到莱内特从不能将一个人一直保留在高台上。

她建立和捣毁高台已经成了习惯。

解决：格雷戈认识到管理捣毁高台者最重要的一点是要从他的贬低中解套。

如果他想为莱内特工作的话，他就要学会捍卫自己的价值，不要让她刻薄的话影响自己。

他可以通过记录自己的成就，让莱内特注意到这一点，从而达到上面的目标。

身体解套：在和莱内特约定开会的头一晚，格雷戈好好睡了一觉。

同时，他也做了些不剧烈的运动（伸展运动，仰卧起坐），冥想了一小会儿（5-10分钟）。

他觉得精神集中，底气十足。

心理解套：格雷戈走进会议室，已经准备好接受莱内特对他的设计理念的批评了，但是他在心里告诉自己：“不管莱内特的评价如何，我知道这些设计非常棒。

”他能跟自己这么说是因为他总和同事们交流，还问了两个设计师的意见，对于他的作品他们都给了积极的反馈。

语言解套：格雷戈没有等着听莱内特的负面评价，而是说了如下的话：“我自作主张将这些设计理念和两位包装专家探讨了，他们非常喜欢。

”这是针对莱内特无法言说的恐惧的，她总是害怕自己公司的包装不够新潮，不够美观。

职场工具解套：格雷戈继续将自己的设计理念同包装设计界知名的同事探讨。

在将这些理念给莱内特看之前总是收集正面的反馈，同时他也运用包装潮流方面的数据来支持自己的设计理念。

他不断地证明给莱内特看：自己正随潮流而动。

最后，一旦一种包装设计投入生产，格雷戈就跟踪记录它的成绩，在和莱内特开会时，他把这些数据给她看，让数字说明一切。

让我们看看皮特这个因为有敌意的员工雷而被套牢的加油站站长的例子吧。

发现：皮特发现雷的行为符合永远不满者的标准。

皮特认为自己现在在第三阶段，彩排和恢复期：他练习用不同的方法来处理雷的习惯性迟到。

他想着下次雷要是抱怨给顾客加油的时候就要好好地训他。

皮特想告诉雷，“要么好好干，要么滚蛋。

”在身体反应方面，皮特发现早晨总是让他最不舒服。

他一边等着雷出现，一边感到脖子上一阵阵焦灼和疼痛。

时间流逝，而雷还是没来，皮特的血液开始沸腾。

分离：皮特试着接受如下事实：雷可能是个了不起的机械师，但是他的态度太差了。

他是个永远不满者。

<<做你同事真要命>>

皮特意识到雷处理任何情况都把自己当作被压迫的受害者，而不是负责任地参与其中。皮特接受雷可能因为某人某事感到被欺骗、被误解，-不管他说什么做什么都不能改变雷有问题的思维方式。

去个人化：当雷抱怨加油和换机油对他“大材小用”时，皮特开始明白雷的消极态度并不是他的问题。

如果皮特因为雷的迟到扣他工资而雷因此称他是“小资本家”时，皮特并不需要认同他的指责。

皮特意识到因为自己害怕被人说成“小气”、“不公平”所以才被牢牢地控制在雷手中。

他发现雷说的贬低他的评价，如“你一点都不关心自己的员工”，“你就是拿我在装门面”其实是雷用来让他感到羞耻，好接受他不职业的行为的手段。

解决：和雷打交道就要把话说明白。

雷没有做好自己的工作，他必须强调这一点。

他必须清楚明白地告诉自己的员工他想要他们如何表现，他必须使雷明白，如果他没有好好工作，将会面临什么后果。

身体解套：皮特开始采取行动将雷带来的毒素排出体外。

他每周都跑三次步，还去健身房锻炼。

早上他练习一种呼吸技巧，吸气时数三下，然后屏住呼吸数三下，然后呼气时数六下。

心理解套：当雷迟到时，皮特告诉自己让雷对此负责是应该的，如果雷因为他的质问而生气并且要辞职的话，皮特和他的加油站也能存活。

他准备好迎接雷的敌意。

语言解套：皮特从设立语言界限开始。

他告诉雷，“现在是早上十点半，你应该九点开始上班。

下次你还是迟到的话，我就当你辞职了。

”如果雷要说什么，皮特就说，“谈话结束了。

”职场工具解套：对于永远不满者最好的职场工具就是岗位描述和公司章程。

岗位描述应该写清在该岗位的人应该承担怎样的责任义务。

公司章程则要说清楚公司每一位员工应该有的工作态度和行为。

（参见第7章）皮特需要重温一下雷的岗位描述，从上班时间开始，还有作为加油站工作人员的各项职责。

他给了雷一份，问他是否愿意做这些工作，如果回答是“是”，皮特可以给雷一段评估期，在这期间可以评估他的行为（我们建议评估期为两周）。

同时，皮特也可以逐步找人替代雷，这样就不会觉得受他约束了。

<<做你同事真要命>>

后记

七月流火，我闷在上海，一行行的译文从键盘中流出，终于要翻完了，感觉真好。

本书的英文名是《working with YOu Is Killing Me》，看见这个名字的那一刻我就很有冲动，想把它翻译成诸如《烦死你丫了》之类的书名，不过当时和出版社的编辑老师商量过之后仍然觉得，这样的名字虽然够个性，但是却与本书的风格有所不相符，于是综合各种意见之后，将书名定为《做你同事真要命》。

的确，职场远比我们想象的复杂，即便是在我们印象中说话直来直去的老美，也要面对各种各样的人际困扰，问题有大有小，大起来可能是你和整间公司的企业文化势同水火，小起来可能不过是你隔壁的那位同事喝茶的时候声响实在太大，让你无法集中精力工作。

而职业又是我们生活中如此重要的一部分。

我们实在不能忽视这一部分。

如果你不是含着银匙出生在贵胄之家，如果你身后没有个能让你挥霍一辈子的信托基金，那么在职场摸爬滚打几乎是不可避免的。

我们无法选择出身，无法逃避工作的命运，但是我们却可以选择对待工作，处理工作中各种关系的方法和角度。

角度不同，得到的结果也不同。

处理得当，你就能春风得意马蹄疾，一日看尽长安花；处理不好难免落得个久病明主弃，不才故人稀的下场。

然而同志们，不要自怨自艾了！

不要抱怨同事都在跟你做对，不要抱怨老板有眼无珠，不要抱怨客户实在难缠，来读读这一本书吧！

苦恼总是无法避免的，但是现在我们有了解决办法。

负面情绪给我们身体和精神带来的压力程度超乎我们的想象，它不但会让我们心烦意乱，也会让我们的身体发出相应的负面警告。

因此在本书一开始作者就告诉我们，如何通过体育运动来释放负面情绪带给我们的压力。

弗洛伊德认为人的心理能量和身体能量相互转换。

因此我们烦恼的时候，首要给身体放个假。

<<做你同事真要命>>

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>