

<<为自己工作>>

图书基本信息

## &lt;&lt;为自己工作&gt;&gt;

## 前言

无论你是谁，无论你从事什么样的工作，你总要与老板相处。

比如，你要直接向老板或主管汇报工作，或是在某个大客户身上花费大量时间；你要受董事会的管辖，或是接受某个协会提供给你的资金或资源。

人人都有老板，能否管理好这种至关重要的人际关系，是决定你事业成败的关键所在。

有些老板非常容易相处，他们具有极强的沟通能力，懂得如何领导和激励下属，把下属的潜力完全激发出来。

但不幸的是，没有受过训练的，或者说不称职的领导更为常见。

滥用或错用权力的人屡见不鲜：有的主管招聘到了聪明能干的员工，却事无巨细，什么都要过问；有的高管鼓励员工畅所欲言，尽情表达自己的想法，却又将这些点子统统毙掉(一起被“毙掉”的，还有提出点子的人)；有的董事会成员心不在焉，骄傲自满，听不进去别人的意见。

无论他们属于哪种类型，这些难以相处的老板都会把你的工作环境变成悲惨世界。

他们古怪无理的举止会令下属抓狂。

但是，权力掌握在这些人手里，必须听命于他们权威的人(也就是你)往往感到软弱无力，面对窘境束手无策。

自从1989年以来，我们把心理医师和商业战略顾问的专长结合起来，研究职场中苦乐成败的根源。

这些研究表明，一个人在工作中快乐与否，最关键的决定因素就是此人与老板之间的关系。

如果两者相处得好，此人的工作就会很顺畅，生活也会很开心；如果两者相处得不好，一切都会不对劲。

糟糕的上下级关系会严重破坏员工的工作、家庭生活、社交和内心世界。

由于我们的前一本书《做你同事真要命》在全球取得了成功，我们获准进入无数的政府机构、公司和非营利组织。

我们为首席执行官、副总裁、部门总监、经理、主管、管理员和一线员工做报告。

每场报告之后，总会有听众找到我们，向我们倾诉他与老板之间的痛苦斗争：“我热爱这份工作，但我讨厌我的老板。

” “我的主管年纪只有我一半儿大，而且经验也完全不如我。

” “我的上司人不错，可遇到工作冲突的时候，她从来都不表态。

” “我的上司不断给我委派任务，却不给我处理这些工作的权力。

” “但凡是我提出来的想法，他的第一反应就是‘不行’。

” 如果你觉得这些话听着耳熟，或者尽管方式不同，但你上司的言行也让你工作得相当不爽，那么这本书正是为你而写。

你可能已经当上了首席执行官，也可能是一名级别最低的雇员。

但这些跟你的职位高低，或工资多寡都没关系。

真正有关系的是，你要向之汇报工作的那个人——比如老板、上司、董事会成员、客户或者投资人——他的所作所为让你感到沮丧、窝火、憋气、焦躁、害怕、发狂、恶心。

这些问题是有办法解决的。

即使遇见最棘手的老板和上司，你也有办法找回自己的力量，即重新找回自己的影响力和控制力。

解决问题的方法就掌握在你手中。

它以“管理好你对老板行为的内在反应”开始，以“让自己作出积极正面的工作行为”告终。

这本《为自己工作：做老板最需要的一流员工》会教你怎样做到这一切。

我们会带领你学习一个实用、有效的四步法，它融合并强调了“自我呵护”的行为和“自我管理”的技能。

我们保证，如果你真的使用这本书中的原则去处理你和老板的关系，你的控制感会增强，也将体会到强烈的解脱感。

本书中介绍的四步法将帮助你在职场中感受并享有更大的成功。

对于身为管理者的读者，这本书将为你提供极有价值的自省机会，帮你好好检视自己的行为。

## <<为自己工作>>

它也会让你思考一个问题：下属们每天和你相处的时候，他们期望从你这里得到什么，又会惧怕什么。

我们把这本《为自己工作：做老板最需要的一流员工》分成四个部分，各个部分之间是层层递进的。

在第一部分，你将发现你是如何“应对”老板的糟糕行为的，为什么这些方法不管用。

我们将帮你明确，你在恶劣的上下级关系中正处于哪个阶段。

我们将指出20种糟糕的老板行为，并且帮你分析，你的老板究竟作出了哪些事情害得你夜不能寐。

在第二部分，我们将告诉你，如何把“自我”跟老板的恼人举动抽离开来，并且重新找回自己的影响力和控制力。

你将学到无数的实战技巧，让你重新充满活力，修复糟糕的情绪状态，重建自信。

在第三部分，你将学会如何在上下级关系中摒弃个人情绪。

通过我们的“领导压力概况”评估，你将获取无价的信息——你与领导人物相处时有什么独特的方式。

这是专属于你的、独一无二的个人资料。

你将从评估结果中了解到，在上下级关系中，你需要什么、期盼什么、惧怕什么。

弄明白这些之后，你会立即感到释然。

你将会知道如何改善现状，以后面对新雇主的时候，也知道该寻求什么。

在这之前，情绪的碎片曾阻碍你获取工作的成就感，现在你可以把它们清扫干净了。

最后，第四部分会教你应对老板的实战步骤。

我们将告诉你，在情绪暴风的中心的时候——比如当经理苛责你的工作、主管死不认错、公司总裁冲你大吼大叫——你该怎么做。

我们也会给出长远的建议，帮你在成功拓展职业生涯的过程中做好向上管理。

本书的内容绝不像一般的励志书那样轻松。

做好准备，面对一些艰难的练习吧。

我们将请你评估你的老板，还有你自己。

我们将邀请你尝试一些全新的、有时看上去违反直觉的策略。

但我们敢作出承诺：无论是在个人生活还是在工作上，你的刻苦努力都将赢得丰厚的回报。

## <<为自己工作>>

### 内容概要

本书为职场类畅销书。  
两位作者分别是著名的管理咨询顾问和商业战略专家，他们以实践调查为基础的企业人际关系处理有一套独特而见效的方法和理论。  
在通过“提高自我意识和自我管理水平”的方式来实现个人职业目标这个领域，她们也是经验丰富的顾问指导。

最有特点的是，本书运用真实职场中的案例，作者通过一个连续的场景，展示了一个职场人从入职第一天到之后感到职场危机的立体场景，深入地研究了“上下级关系”这个有趣但极为重要的话题，并将与上司的相处划分为了八个阶段，并传授了管理老板四步法这一“向上管理”这一终极职场智慧。  
这对于任何一个想要重新甩掉老板包袱、脱离老板在感情和职场上的控制、老板夺回对职业命运的控制权的职场中人来说，都将是无价之宝。

## <<为自己工作>>

### 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。

凯茜·埃尔斯特，企业发展和员工培训的专职管理顾问。她是许多企业、机构的指导人，为他们解决战略规划、员工聘用和保留、培训以及基础设施评估方面的问题。

## <<为自己工作>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一部分 发现问题

第1章 若能发现它，就能解决它

第2章 20种令人抓狂的老板行为

#### 第二部分 自我抽离

第3章 脱离老板的控制

第4章 让步，但不屈服：自我抽离全攻略

#### 第三部分 客观面对

第5章 这是冲着我来的是吗？

第6章 摒弃痛楚的情绪：客观面对问题的全攻略

#### 第四部分 解决问题

第7章 痛苦在此终结

第8章 解决问题全攻略：喜欢照顾别人的人

第9章 解决问题全攻略：性格外向的人

第10章 解决问题全攻略：性格内向的人

第11章 解决问题全攻略：语言大师

第12章 解决问题全攻略：喜欢不疾不徐做事情的人

#### 结束语

#### 致谢

## &lt;&lt;为自己工作&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一旦你能够把自我从这段糟糕的关系中分离开来，就可以进入第三步“客观面对”了。在这一步中，你会理解两件事，从而把个人情绪从恶劣的关系中剥离出来：首先，无论你的老板作出什么行为，都不是你导致的；其次，他的举动可能引发了你心中最深层次的恐惧，这让你们之间的关系变得更加恶劣。

我们先来看第一点。

无论这位掌权者做了什么，把你整得这么悲惨，你可以确信，在你之前肯定有人经历过同样的遭遇。在你撞到枪口上之前，爱冲人嚷嚷的老板必定曾经对很多人发过脾气。

习惯在最后一分钟布置任务的上司，一向喜欢在下班前分派工作。

避免面对工作冲突的高管，数年来一直回避争论。

你也许会问，如果是这样的话，我为什么会觉得他是专门冲着我来的是呢？

为什么我会觉得这种情况是我造成的呢？

简要的答案是，那些在工作场合举止恶劣的人，一向擅长把自己的行为归咎到别人头上，他们都是个中老手了。

总爱冲人大声嚷嚷的人会说：“瞧你把我给气的！”

”习惯在最后一分钟布置工作的人会说：“我可以调整工作的优先次序，你也应该能做到。”

”避免工作冲突的高管会说：“我很抱歉，可我对此无能为力。”

你必须靠自己解决问题。

”这些话让人愈发困惑，让你觉得问题都出在自己身上。

如果你能真正理解，这些人一贯如此（无论是大叫大嚷、避免冲突，还是心血来潮地作决定），你只是碰巧撞到了枪口上而已，那么你就开始摒弃个人情绪、客观面对问题了。

“客观面对”的第二点是，看清楚你对这段关系有怎样的期望。

绝大多数人对处于领导地位的人都抱有一定的期望，也有一定的需求和恐惧。

这些态度会影响我们和上司之间的互动。

更重要的是，当我们面对上司的行为时，这些态度塑造了我们的内在反应。

在第5章你将会看到，应该如何看清内心对领导者的期望、需求和恐惧。

现在，我们来看看布莱恩是如何摒弃个人情绪、客观面对问题的。

某个星期二，布莱恩接到一通电话，是理查德原先所在分行的一位资深业务员打来的，是为了商谈一桩转账的事儿。

电话结束时，那位业务员说道：“你摊上这么一个新老板，祝你好运吧。”

我们给他起了个外号叫‘一抹黑’，因为跟他相处的时候，你永远摸不着头脑。

他的管理风格真是万里挑一，他什么都不告诉你，就爱让你两眼一抹黑。

他对所有人都这样。

”布莱恩挂上电话的时候，心里如释重负。

他意识到，原来理查德排斥过很多人，自己只是其中的一个。

他找到雷，说：“我刚刚知道，理查德以前也是这样，喜欢把事情瞒着员工，不让人知道，我遇见的正是这个问题！”

”下次会面的时候，雷称赞了布莱恩：“干得不错，布莱恩。”

现在你知道理查德的行为并非针对你一个人了吧。

”雷接着说：“我来问你几个问题，你就会明白，为什么理查德让你这么抓狂。”

”“好啊。”

”“对理查德这个新老板，你有什么期望？”

”

## <<为自己工作>>

### 后记

如果没有以下这些人的大力协助，这本书永不可能出版(或者写得这么有趣)：感谢罗布·吉尔帕特里克、朱迪·兰、妮芙·范梅尼斯、雷弗兰德·威尔·珀迪、简·桑德勒、娜奥米·罗森布拉特、格温·艾斯特、罗莎蒙德·弗农、迪克·欣奇利夫，谢谢你们抽出宝贵的时间来阅读一两章未完成的书稿，提出看法、批评和修改意见，更正错误，并且鼓励我们。

你们不知道，这些评论是多么有帮助啊。

感谢你们。

你们说的每条意见，我们都采纳了。

丹·马尔赫恩和卡罗琳·卡辛，感谢两位给我们鼓劲加油。

你们的信念和信任是我们前进的动力。

感谢办公室经理德尼斯·汤普森，你就像一位周到的母亲，在我们还没意识到有什么需要之前，你已经替我们想到了。

我们要特别感谢经纪人伊莱恩·马克森和她的助理加里·约翰逊，感谢你们的行业知识和人脉。

马克·奇姆斯基，我们要再一次感谢你睿智的建议和无价的支持。

唐娜·拉塔伊恰克，你把我们的生活变得轻松多了。

感谢你的洞察力、对文字的掌控能力，还有出色的幽默感。

阿德里安·扎克海姆和阿德里安娜·舒尔茨，我们感激这次合作机会。

你们的愿景、敏锐的商业意识和编辑能力激励着我们拿出最棒的表现。

下面要感谢的是自家团队：大卫·温克尔，感谢你无尽的耐心，感谢你愿意阅读我们发给你的一切。

我们感激你的幽默感和洞察力。

妮可·温克尔，感谢你倾听我们的故事，并让我们保持谦卑的心态。

克利夫·埃登斯，感谢你坚定不移地相信我们所讲的这些东西的力量，感谢你坚持要我们为读者提供实实在在的问题解决办法。

没有你的爱心和支持，我们肯定做不到这些。

所以，感谢你为我们做饭、采购，并时不时地阅读几段文字。

我们爱你。



## <<为自己工作>>

### 媒体关注与评论

克劳利和埃尔斯特再次找到了一个意义重大且亘古不变的职场命题，她们作出了聪明的分析和具体的建议，娴熟地解决了这一问题。

——罗伯特·B·西奥迪尼，《影响力》作者 老板会害死你，而这本书会救你的命！

这本书的立意很了不起，但让人印象最深刻的是它把老板和员工都做了详细的分类，你可以从中找到任何类型的疯狂老板和任何类型的员工。

——丹·马尔赫恩，广播节目主持人、《日常领导力》作者

## <<为自己工作>>

### 编辑推荐

《为自己工作:做老板最需要的一流员工》会教你怎样做到这一切。

我们会带领你学习一个实用、有效的四步法，它融合并强调了“自我呵护”的行为和“自我管理”的技能。

我们保证，如果你真的使用这本《为自己工作:做老板最需要的一流员工》中的原则去处理你和老板的关系，你的控制感会增强，也将体会到强烈的解脱感。

《为自己工作:做老板最需要的一流员工》中介绍的四步法将帮助你在职场中感受并享有更大的成功。

<<为自己工作>>

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>