和同事聊天最好不要聊到私隐，也不要聊太多自己的观点，因为容易暴露自己的性格，在工作出问题时容易被人掌握住自己。以上观点应该有很多人认同吧。我在郁闷，聊天不聊自己的事情和谈自己的观点那还有什么可以聊的

说点无关痛痒的话，少涉及自己的事情，可以说说社会热点问题，或者是明星八卦之类的

说句别生气的话，这就到了所谓的“装”的时候了。不说话有什么不开心的，别人理你你也就落落大方点，端点小架子，亲切但不要太亲近，不去主动三八不欺骗别人，就不叫什么虚伪。你现在要是真诚了，回头有你受的。要寻找快乐，不要在他们之间找。

**关注周围的新闻和大家都关心的事情**

　　把近期的新闻作为话题，是一个很好的选择。周围发生的、大家比较关注的事情，比如房价啊、交通啊等等可以聊。另外，还可以讨论一下节假日怎么过这类大家说起来都很高兴的事情。

**常常微笑，和对方有眼神交流！**

　　俗话说的好：“抬手不打笑脸人”，和同事相处，如果对他们正在热烈讨论的话题感觉无话可说，那么你要学会微笑倾听。和对方说话时，一定要有眼神交流。

**自己要调整心态，别先入为主地认为和同事无话可聊！**

　　在职场中，想要和同事愉快相处，自己首先要抱着积极融入大家的想法，平时多留心周围同事关注的事情，为寻找话题打下基础。

**在涉及具体个人的是非八卦面前，巧妙地保持中立**

　　这个时候，一点都不插嘴也是不好的，有人的地方就有是非，所谓水至清则无鱼，人至察则无徒。当你的同事们八卦时，要学会巧妙地保持中立，适当地附和几句：“是么？”，对于没有弄清楚的事情千万不要发表明确的意见，总之，要学会“参与但不掺和”。

**面对不同年龄层的人，聊不同的话题！**

-

　　和年轻一点的人在一起，[食物](http://www.99.com.cn/special/yangganhugan.htm" \t "_blank)、衣服和生活中的趣事都是很好的话题，而年龄大一点、有孩子的同事在一起，话题都离不开孩子，你可以听他们说说孩子的趣事，附和几句。和年长的同事聊天，要有一种请教的姿态，表现出你希望听到他的建议和教诲。当然，这些都要因人而异，所以在平时要多留心同事的爱好和性格，寻找共同的兴趣点。

**同事间聊天时，要注意倾听！**

　　多倾听对方意见，重视对方意见，这是一种很重要的沟通技巧。和同事聊天你要注意聆听聆听再聆听。

说话要分场合，场面上的人自然要说场面上的话。“公私分明”是一条在什么时候都很有效的游戏规则。所以，办公室里不能乱说话，即使说也要说公事，不要掺和私事，别人没兴趣会让你扫兴，别人有兴趣可能对你会更糟。

**步骤/方法**

1. 不要谈论私生活   
   办公室里容易聊天，说起来只图痛快，不看对象，事后往往懊悔不迭。职场是竞技场，每个人都可能成为你的对手，即便是合作很好的搭档，也可能突然变脸，他知道的越多越容易攻击你，你暴露的越多就越容易被击中。  
   别把情绪带到工作中来，更别把故事带进来。  
   职场上风云变幻，环境险恶，你不害人，但也不得不防人。  
   如果你不先开口打听别人的私事，自己的秘密也不容易被打听。你别以为议论别人没关系，用不了几个回和就能绕到你自己头上，引火烧身，那时再逃跑就显得被动。
2. 不要讨论薪水  
   很多公司不喜欢职员之间打听薪水，因为同事之间工资往往有不小差别，所以发薪时，老板有意单线联系，不公开数额，并叮嘱不让他人知道。同工不同酬是老板常用的手段，用好了，是奖优罚劣的一大法宝，但它是把双刃剑，用不好，就容易促发员工之间的矛盾，而且最终会掉转刀口朝上，矛头直指老板，这当然是他所不想见的，所以对“包打听”之类的人总是格外防备。但办公室里谈论最让人关心的还是薪水。  
   碰上这样探听薪水的人，通常可以用外交辞令冷处理：“对不起，我不想谈这个问题”。有来无回一次，就不会有下次了。
3. 不要谈论公司的人和事  
   人事关系最微妙，有人升迁，有人被炒。你不是老板，你不知原委就免开尊口。同样有些话类似“公司福利不好”、“老板老让加班，不给加班费”……在同事之间，这种话说了也白说，因为不是老板，反而被人传来传去，被人添油加醋，让你连解释的机会都没有。没有不透风的墙，老话自有道理。说不定哪天被人收拾了，你哭都不知道为什么，多冤！  
   即便老板泡小秘是公开的秘密，你也别插嘴，别人爱怎么说就怎么说，你能不听就不听，能溜最好。
4. 不要显露野心  
   在办公室里大谈人生理想显然滑稽，打工就安心打工，雄心壮志回去和家人、朋友说。在公司里，要是你没事整天念叨“我要当老板，自己置办产业”，很容易让老板当成敌人，或被同事看成异己。因为野心人人可能都有，但是位子有限。你公开自己的进取心，就等于公开向公司的同僚挑战。僧多粥少，树大招风，何苦被人处处提防。被上司或同事看成威胁。   
   做人要低姿态一些，是自我保护的好方法。你的价值体现在做多少事上，在该表现时表现，不该表现时就算韬晦一点也没什么不好。
5. **办公室不宜提起的话题一、薪水问题可以交流吗?**
6. 很多公司不喜欢职员之间打听薪水，因为同事之间工资往往有不小差别，所以发薪时[老](http://baojian.9939.com/bjp/rqbjp/lao" \t "_blank)板有意单线联系，不公开数额，并叮嘱不让他人知道。同工不同酬是老板常用的手面，用好了，是奖优罚劣的一大法宝，但它是把双刃剑，用不好，就容易促发员工之间的矛盾，而且最终会掉转刀口朝上，矛头直指老板，这当然是他所不想见的，所以对“包打听”之类的人总是格外防备。
7. 有的人打探别人时喜欢先亮出自己(其实这样的人亮耿来的价值也不大，主动亮牌的往往没好牌)，比如先说“我这月工资……奖金……，你呢?”如果她比你钱多，她会假装同情，心里却暗自得意。如果她没你多，她就会[心理](http://xinli.9939.com" \t "_blank)不平衡了，表面上可能是一脸羡慕，私底下往往不服，这时候你就该小心了。背后做小动作的人通常是你开始不设防的人。
8. 首先不做这样的人。其次如果你碰上有这样的同事，最好早做打算，当她把话题往工资上引时，你要尽早打断她，说公司有纪律不谈薪水;如果不幸她语速很快，没等你拦住就把话都说了，也不要紧，用外交辞令冷处理：“对不起，我不想谈这个问题。”有来无回一次，就不会有下次了。
9. **二、[家庭](http://zhongyi.9939.com/zybj/yssl/jt/" \t "_blank)财产之类的私人秘密让别人知道有坏处吗?**
10. 不是你不坦率，坦率是要分人和分事的，从来就没有不分原则的坦率，什么该说什么不该说，心里必须有谱。
11. 就算你刚刚新买了别墅或利用假期去欧洲玩了一趟，也没必要拿到办公室来炫耀，有些快乐，分享的圈子越小越好。被人妒忌的滋味并不好，因为容易招人算计。
12. 无论露富还是哭穷，在办公室里都显得做作，与其讨人嫌，不如知趣一点，不该说的话不说。
13. **三、私人生活在办公室说好吗?**
14. 无论失恋还是热恋，别把情绪带到工作中来，更别把故事带进来。办公室里容易聊天，说起来只[图](http://lx.9939.com/xatp/xslt/nxsltp/" \t "_blank)痛快，不看对象，事后往往懊悔不迭。可惜说出口的话泼出去的水，再也收不回来了。
15. 把同事当知己的害处很多，职场是兑技场，每个人都可能成为你的对手，即便是合作很好的搭档，也可能突然变脸，他知道你越来越容易攻击你，你暴露的越多越容易被击中。
16. 比如你曾告诉她[男](http://baojian.9939.com/bjp/rqbjp/n" \t "_blank)友跟别人好了，她这时候就有说头：“连老公都不能搞定的人，公司的事情怎么放心交给她。”职场上风云变幻，环境险恶，你不害人，同时也不得不防人，把自己的私域圈起来当成办公室话题的禁区，轻易不让公域场上的人涉足，其实是非常明智的一招，是竞争压力下的自我保护。“己所不欲，勿施于人”，如果你不先开口打听别人的私事，自己的秘密也不易被打听。
17. 千万别聊私人问题，也别议论公司里的是非短长。你以为议论别人没关系，用不了几个来回就能绕到你自己头上，引火烧身，那时再逃跑就显得被动。
18. **四、野心勃勃的话会对你有什么威胁?**
19. 在办公室里大谈人生理想显然滑稽，打工就安心打工，雄心壮志回去和家人、朋友说。在公司里，要是你没事整天念叨“我要当老板，自己置办产业”，很容易被老板当成敌人，或被同事看作异己。如果你说“在公司我的水平至少够副总”或者“35岁时我必须干到部门经理”，那你很容易把自己放在同事的对立面上。
20. 因为野心人人都有，但是位子有限。你公开自己的进取心，就等于公开向公司里的同僚挑战。僧多粥少，树大招风，何苦被人处处提防，被同事或上司看成威胁。做人要低姿态一点，是自我保护的好[方法](http://ggt.9939.com/ggthszz/" \t "_blank)。你的价值体现在做多少事上，在该表现时表现，不该表现时就算韬晦一点也没什么不好，能人能在做大事上，而不在大话上。
21. 编后语：不乱说话不等于不说话，一定要分场合。谈公司里的事情最好在比较适合、公开的场所，比如部门主管征询意见时，你不说就不妥，或者开讨论会时，该发言就不能闷着，老不说话老板以为你没主意，但私底下的闲话少，麻烦也少。
22. 办公室里闲话的滋生地，工作间歇，大家很愿意找些话题来放松一会儿，为了不让闲聊入侵私域，最好有意围绕[新闻](http://news.9939.com" \t "_blank)、热点、影视作品谈天，避开个人问题，放得开而且无害。