

畅销全球的成功励志经典

BEST-SELLING
GLOBAL
SUCCESS INSPIRATIONAL
CLASSIC

走出你的 职业困境

李志敏 ◎ 编著

职业生涯中，我们总是会不经意地面对种种**令人尴尬**的困境，如何**轻而易举**地化解**难题**，如何在职场中占据主动，发挥**个人潜能**，值得每个人去**探究**。

民主与建设出版社

全球销量突破
100万册

畅销全球的成功励志经典

BEST-SELLING
GLOBAL
SUCCESS INSPIRATIONAL
CLASSIC

走出你的 职业困境

李志敏 ◎ 编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出你的职业困境 / 李志敏编著. —北京: 民主
与建设出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5139-0627-2

I. ①走… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 068685 号

© 民主与建设出版社, 2015

走出你的职业困境

出 版 人 许久文
编 著 李志敏
责任编辑 王 颂
封面设计 逸品文化
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010)59417747 59419778
社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编 100102
印 刷 北京威远印刷有限公司
版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 13
字 数 130 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-0627-2
定 价 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

第一章 成功源于自信

01	自信是成功之门的钥匙	2
02	上帝与你一样,只能自己救自己	7
03	只要有一点自信就能创造奇迹	10
04	戴着脚镣也要舞出个性	13
05	失败正是再次狩猎的开始	15
06	困难面前,求别人不如求自己	17
07	成功是自信者的专利	20

第二章 释放精神的火焰

01	梦想是现实之母	26
02	重要的不是过去,而是未来	31
03	即使1%的希望,也要用100%的热情	33
04	主动展现你最有价值的东西	35
05	没有任何借口	38
06	尽职尽责才能尽善尽美	40
07	做生活的强者	43

第三章 放飞自我

01	“看轻”自己,轻装上阵	46
02	决不轻易放弃和改变目标	48
03	发现你的长处	50
04	低调做人,高调做事	53





05	目标是成功的起点	55
06	拥有快乐的人生	58

第四章 成功的选择在自己

01	方向是成功的基石	62
02	可以平凡,不能平庸	64
03	面对难办的任务,要明智地选择	67
04	不必过于看重薪水和职位	69
05	当一扇门关掉时,就打开另一扇	72
06	建立自己的人脉网络	74
07	拥有良好的礼仪	78
08	做好蛋糕后别忘了裱花	81

第五章 发挥自己的无限潜能

01	让自己“出类拔萃”	86
02	别放弃自己的价值	88
03	敢于挑战权威	90
04	每天抽出一小时发展自己的个人爱好	92

第六章 换个想法更好

01	可以说 Yes,也可以说 Sorry	96
02	拒绝,要有技巧	98
03	见什么人说什么话	101
04	求上司办事也要站直了	104
05	要有自己的圈子,但别为圈子所累	107
06	如果草鲜嫩,好马也回头	110



07 忠言不必逆耳	112
第七章 把自己放在一个组织中	
01 不争是最高的竞争策略	116
02 让老板注意到你的成绩	118
03 巧妙利用办公室政治	120
04 绕过暗礁比撞碎暗礁更合算	124
05 多从光明的角度看问题	126
06 决定了,就不要犹豫	129
07 对待上司要有原则	130
08 主动化解与上司的隔阂	133
09 想加薪,就对老板说	135
10 忠诚但不唯命是从	137
第八章 海纳百川的胸怀	
01 宽容他人的冒犯	142
02 走出生命的低谷	143
03 人人都有犯错的时候	147
04 聪明的人不抱怨	149
05 工作不是你人生的全部	151
第九章 在反思中走向成功	
01 不要戴上“完美”的枷锁	156
02 正面感觉不到美时,就欣赏侧面和背影	158
03 驱除消极的思想	161





04 校正每一步,路才不会走弯	163
-----------------------	-----

第十章 卸下心灵的枷锁

01 坦然面对成败得失	168
02 学会宽恕自己	172
03 怨天尤人没有任何意义	174
04 经得起失败的人,才是真正的成功者	176
05 幸福是自己的,不要为他人而活	179
06 听从内心的召唤	181

第十一章 迈向成功的阶梯

01 将钟表调快一分钟	184
02 宁可做错,不可不做	187
03 该出手时就出手	189
04 在变化中寻找发展的契机	191
05 把握并利用机会	193
06 要改变局面,就先改变自己	196
07 凡事立刻行动	198



第一章

成功源于自信

上帝说：『在你们心中我是上帝，可在我心中，上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心事，我在向自己祈祷。』如果你怕拒绝而不敢大声说出你的爱，就永远不会得到爱；如果你怕犯错而不敢去尝试你不熟悉或充满风险的工作，你就永远也得不到你想要的一切。你应该明白，失败不是结束，正是再次出发、走向成功的开始。

01 自信是成功之门的钥匙

一个人的潜能就像水蒸气一样,其形其势无拘无束,谁都无法用有固定形状的瓶子来装它。而要把这种潜能充分地发挥出来,就必须要有坚定的自信心。

眼光敏锐的人可以从身边路过的人中指出哪些是成功者。因为成功者走路的姿势、他们的一举一动都会流露出十分自信的样子。从一个人气度上,就能够看出他是否是一个自立自助、有自信和决心完成任意工作的人。一个人的自立自助、自信和决心就是他万无一失的成功资本。同样,眼光敏锐的人也能随时随地看出谁是失败者。从走路的姿势和气质上,能够看出他缺乏自信力和决断力;从他的衣着和气势上能够看出他不学无术;并且他的一举一动也显露出他怯懦怕事、拖拖拉拉的性格。

一个成功者处理任何事绝不会支支吾吾、糊里糊涂。他魄力十足,不必依赖他人而能独立自主。而那些陷于失败的人既缺乏心理上的自信,又缺乏实际的做事能力,看上去总是一副穷途末路的样子,从他的谈吐举止和实际工作上看,好像他处处无能为力,只能听任命运的摆布。

在一个人的事业上,自信心能够创造奇迹。自信使一个人的才干取之不尽、用之不竭。一个没有自信的人,无论本领多大,总不能抓住任何一个良机。每遇重要关头,总是无法把他所有的才能都发挥出来,因此,那些本来可以成功的事在他手里也往往弄得惨不忍睹。

一项事业的成功虽然需要才干,但是自信心亦不可少。假如你没有这种自信心,是由于你不相信自己能具有自信心的缘故。要获得成功,你无论如何都要从心灵上、言行上、态度上拿出“自信心”三个字来。这样,在无形中人家就会开始信任你,而你自己也会逐渐觉得自己是一个值得依赖的人。



作为一个商行的主人,当面临生意冷清、存货积压严重、店员不负责任、所有欠款又纷纷来催这种情形的时候,最能展示出一个商人的才能。通过这时候他在人们面前的一举一动,大家能够清清楚楚地看出他的能力。如果他遇到一点微不足道的小事,就暴跳如雷;心中稍感不快,就对人大发脾气,说明他还没有学会一种最重要的本领——随时克制自己的怒气。

一个商人在生意兴旺、经营顺利的时候,往往喜气洋洋、春风得意。但在经营业绩下降、市场萧条、入不敷出、面临一切艰难困苦时,假如你还具有十足的勇气,不抱怨、不烦恼,依然待人和善、仁慈,这才是最难做到的。当你在工作和事业上面临困境,多年辛苦积累的资产丧失殆尽时,你还是应当在家人和孩子的面前保持平稳的心情,不消极、不气馁。沉着镇静、永不气馁,这是每一个人所应培养的品格。任何商人都应当永远以亲切的笑容和蔼待人,都应当有一种满怀希望的气魄,都应当具有战无不胜、突破逆境的自信力和决心。一个人具有不急躁、不怨天尤人、不轻易发怒和遇事不优柔寡断的良好品质,经常要比焦虑万分的心态更容易应

付出种种困难,解决种种矛盾。

没有哪一个经常说“快要失败”、整天抱怨“处境艰难”的人会获得成功。不要总是往消极的方面想,不要总是埋怨市场萧条或是行情不利,一般商人最容易沾染这种怨天尤人、自暴自弃的恶习。也许,在他们看来,世上就没有所谓“乐观”两个字,一切都笼罩在失望、挫败、无法成功的气氛中。这种观念统治了他们的头脑,在无形中把他们拖进失败的深渊中,使其总是不能自拔、永远不会看到成功的一天。

事业最初如一棵嫩芽,想要它成长、茁壮,必须要有阳光去照射它。遇到挫折应立即鼓起勇气、振作精神,努力去排除所有妨碍成功的可恶因素,学习怎样去改变环境,怎样去扫除外界的阻遏势力。任何事情,你都应朝着成功的方面想,而不可以整天唉声叹气地去忧虑失败后处境将是怎样的悲惨。

一个做事光明磊落、生气勃勃、令人愉悦的人,随处都会受到人们的欢迎;而一个总是怨天尤人、悲观消极的人,谁都不愿意与他相交。能在这个世界上不断发展自己事业的是那些对未来满怀希望、愉快活泼的青年。就我们本身而言,也希望避开那些整天满面愁容、无精打采的人。

一个有必胜决心的人,他的言谈举止中无不显出十分坚决、非常自信的气质。他意志坚决,能够胸有成竹地去战胜一切。人们最信任、最景仰的也就是这种人;而最厌恶、最瞧不起的则是那种犹豫不决、永无主见的人。

一切胜利只属于各方面都有把握的人。那些即便有机会也不敢把握、不能自信成功的人,必然落得一个失败的结局。只有那些有十足的信心、能坚持自己的意见、有奋斗勇气的人,才能保持在事业上的雄心,才能自信必然成功。

在生存竞争中最终赢得胜利的人,一举一动中一定充满了自信,他的非凡气度必定会使人自然对他产生特殊的尊敬,人人都可以看出他生机勃勃、精力充沛的样子。而那些被击败在地、陷入困境的人,却总是一副死气沉沉的样子。他们看起来缺乏决断力和自信,不论是行动举止、谈吐

态度,他们都容易给人一种懦弱无能的印象。

喷泉的高度无法越过它源头的高度,同样,一个人的事业成就也绝不会越过他自信所能达到的高度。

假如你建立了一定的事业发展基础,并且你自信自己的力量完全能够愉快地胜任,那么就on应该立即下定决心,不要再犹豫动摇。即便你遭遇困难与阻力,也不要考虑后退。

在事业成功的过程中,荆棘有时比那玫瑰花的刺还要多。它们会成为你事业发展的拦路虎,正是这种拦路虎在检验你的意志究竟是否坚定、力量是否雄厚,但只要你不气馁、不灰心,任何拦路虎都会有方法清除的。只要认定已经确定的目标,相信自己的能力和事业上成功的可能,你就会先在精神上达到成功的境界。随后,你在实际的事业过程中的成功也一定是毫无疑问的。

许多失败者都是由于他们没有坚定的自信心,因为他们所接触的都是心神不定、犹豫怯懦之辈,他们自己三心二意,对事情缺乏果断的决策能力。其实,他们体内原本也包含了成功的因素,却被自己硬是驱逐出了自己的身体。

不论你陷于何种穷困的境地,都要保持你那可贵的自信!你那高昂的头无论如何不能被穷困压下去;你那坚决的心无论如何不能在恶劣的环境下屈服。你要成为环境的主人,而不是环境的奴隶。你无时无刻不在改善你的境遇;无时无刻不在向着目标迈步前进。你应当坚定地说:你自己的力量足以实现那件事业,绝对没有人可以抢夺你的内在力量。你要从个性上做起,改掉那些犹豫、懦弱和多变的个性,养成坚强有力的个性,把曾被你赶走的自信心和一切因此丧失的力量重新挽救回来。

很多伟人、领袖一路向前,仿佛胜利总是追随着他们,这些人足迹所至,无往而不利;他们好像是一切事物的主人,一切行动的发号施令者。他们能傲视群雄、征服一切,这一切其实应归功于他们的自信。他们相信自己有克服一切艰难困苦的力量,相信自己享有一切胜利的专利。在他们眼里,为生存而竞争、去获取成功,好像都十分的容易。他们能做到改

变并控制自己的环境,他们也知道:自己是无所不能的人物之一,他们做的所有工作都举重若轻,就像巨型的起重机吊起一件物品一样轻而易举。

他们总是乐观,从不犹豫,从不恐惧未来;他们只知道任何事情到了自己手里,不仅要做成功,还要做得尽善尽美。因此,世界上的伟大事业仿佛是由他们来做的。他们做起事来,从不瞻前顾后、迟疑不决。当事业路途上遇到困难障碍时,他们也决不后退,总能自信地靠着他们的卓越才能奋力越过。

坚定的自信,是成功的源泉。无论才干大小,天资高低,成功都取决于坚定的自信力。坚信能做成的事,必定能够成功。反之,不相信能做成的事,那就一定不会成功。

有一次,一个士兵骑马给拿破仑送信,因为马跑得速度太快,在到达目的地之前猛跌了一跤,那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后,立即写封回信,交给那个士兵,吩咐他骑自己的马,从速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马,身上装饰得非常华丽,便对拿破仑说:“不,将军,我这一个平庸的士兵,实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道:“世上没有一样东西,是法兰西士兵所不配享受的。”

世界上随处都有像这个法国士兵一样的人,他们认为自己的地位太低微,别人所有的种种幸福,是不属于他们的,认为自己是不配享有的,认为他们是不能与那些伟大人物相提并论的。这种自卑自贱的观念,经常成为不求上进、自甘堕落的主要原因。

很多人这样想:世界上最好的东西,不是他们这一辈子所应享有的。他们认为,生活上的一切快乐,都是留给一些命运的宠儿来享受的。有了这种卑贱的心理后,必然就不会有出人头地的观念。许多青年男女,本来能够做大事、立大业,但实际上却做着小事,过着平庸的生活,原因就在于他们自暴自弃,没有远大的理想,不具有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比,自信是更有力量的东西,是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除种种障碍、克服种种困难,能使事业取得圆满的成功。



有的人最初对自己有一个恰当的估计,自信可以处处胜利,但是一经挫折,他们却半途而废,这是自信心不坚定的缘故。因此,光有自信心还不够,更须使自信心变得坚定,那么即使遇到挫折,也能不屈不挠,勇往直前。

假如我们去分析研究那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质,就能够看出一个特点:这些卓越人物在开始做事之前,总是具有充分信任自己能力的坚强自信心,深信所从事之事业必能成功。这样,在做事时他们就能付出全部的精力,破除一切艰难险阻,直到胜利。

玛丽·科莱利说:“假如我是块泥土,那么我这块泥土,也要预备给勇敢的人来践踏。”假如在表情和言行上显露着卑微,任何事情都不信任自己、不尊重自己,那么这种人当然也得不到别人的尊重。

造物主给予我们巨大的力量,鼓励我们去从事伟大的事业。而这种力量潜伏在我们的脑海里,使每个人都具有宏韬伟略,可以精神不灭、万古流芳。假如不尽到对自己人生的职责,在最有力量、最可能成功的时候不把自己的本领尽量施展出来,那么对于世界也是一种损失。

02 上帝与你一样,只能自己救自己

一个做着擦皮鞋工作的青年非常不满自己的职业。擦皮鞋是个又脏又累的活儿,他想改变现状,找一份不脏不累的工作,努力了一阵,却一直没有找到一个合适的工作。有人说,你还是找上帝帮忙吧。他觉得这个主意不错,于是就去找上帝。

那个年轻人终于见到了上帝。上帝正在安神祈祷。他很纳闷:上帝在人们心中是万能的,难道他也有心烦的事要祈祷吗?他说明来意,请求上帝帮助。上帝一边继续虔诚地祈祷,一边对青年人说:“在你们心中我是上帝,可在我心中上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心事,我在向



自己祈祷。”青年人便祈求上帝一定要帮忙，赐给他一份不脏不累的活儿。上帝说：“青年人，我帮不了你什么，自己的问题只能自己解决，你还是回去吧。”青年人不肯离去，上帝无奈，只好说：“好吧，但我只能给你一个建议，你去做个乞丐，如果你感到不合适，再来找我。”

就这样，青年人做了乞丐。他没有想到，乞丐这个职业虽然不累，但却受人歧视。他很苦恼，又找到了上帝，希望再换一个不受歧视的工作。上帝建议他还去擦皮鞋。

于是青年人又重操旧业，虽然每天还是和那些臭皮鞋打交道，却比当乞丐更加尊严，更加自尊。他非常感谢上帝，又一次去找上帝。这次，他没有见到上帝，只见到了上帝给他的留言，说：“年轻人，我并没有帮你什么，你从事的还是原来的职业，之所以你现在感到快乐，是因为你的心态变了。其实，你就是自己的上帝，你要感谢的也只有你自己。每个人的一生都会遇到挫折和困难，努力去克服，就能越过这些障碍。”

确实，像那个青年人那样频繁地更换工作并不是解决问题的好办法，只有调整自己的心态才是获得长足发展的良好策略。

很多人满怀激情地工作了一段时间后，都会有这样的感觉：本来做得



好好的,不知为何,突然就陷入一种莫名的厌倦状态,做什么都没兴趣,整日感觉身心耗尽,又累又烦,无缘无故地去抱怨领导、同事、家庭,甚至看破红尘,变得冷漠麻木。这实际上是一种职业倦怠感,是得与失不平衡的心理反应。它源于自身,而非外部环境,主要是由于过分投入于工作或人际关系,没有得到及时的调整、补充、平衡而造成的。

事实上,在职业生涯中,差不多每个人都会遇到类似的情况,只是不同的人出现的原因不同、时间不同。比如不受领导赏识、升职未果的失落感,与同事产生矛盾的怨恨,长时间从事单调工作而失去激情等等。

杰克负责一个很大的投资项目,忙碌了近两年时间,累出了一身病,结果不但没有获得任何奖励,甚至连一句表扬的话都没有得到,还被安排了更艰难的工作。很多没有付出这么多辛苦的人却可以选择更好的部门和岗位任职,他感到很不平衡,过去以为领导很重视自己,现在看来只是在利用而已。他虽然不满于这种状况,却仍然坚持认真工作,而没有选择抱怨或离开。

与杰克不同,遇到这种情况后,在自己一时无力改变的情况下,大多数人也可能会选择跳槽,重选一个新的职业。重新选择并不是一件容易的事,从头做起,就一定能够使这种现象不再出现吗?

逃避问题并不能解决任何问题。心情或状态不好的时候,采取回避或放任的态度,反而会增加内心的压力。你需要真实而深入地审视自己,问问自己最喜爱的工作到底是什么?最迫切期望达到的目标究竟是什么?令自己筋疲力尽的原因什么?怎样做才能让你心情舒畅?同时评估自己的需求与现实的差距有多大。直面问题和现实,你就会发现,真实的你和工作中的你到底有多大差别,从而意识到你的失落感的根源,从而找回失落的激情。

我们的烦恼多半来自于对现实不合理的要求。地球不是围着你一个人转的,站在公司或他人的立场看,你的很多想法也许不够合理,如果你想得到更多薪水或被提升得再快一点,这只是你自己的一厢情愿。如果你仔细观察周围的人,就会发现,许多人都遭遇同样的境遇,但却不是都

像你一样愤愤不平。能不能获得更多,有时候不光看业绩。领导在决策的时候考虑的因素有很多,是你在你目前的高度上无法知道的。

在平等协商的气氛下,可以和上司、同事直接讨论自己在公司的职位、工作表现及待遇问题,说出自己内心的困惑和失落,也可以适时地表达你的需要。不要担心别人会看不起你,沟通一方面可以改变上司和同事对你的看法,使之更客观地了解你,另一方面也能促使上司改善对你的态度和待遇。

合理的目标能够激发活力,在工作中有信心有动力,也使我们在实现目标的过程中产生成就感。既然找到自己的困惑所在,就要采取行动。根据自己的实际情况去确定合理的目标,这样实现起来容易,也能使你做起来一直有激情。但一定要让目标清晰可见,模糊的目标与不合理的目标其作用是一样的。

工作与娱乐、压力与松弛、活动与休息、付出与承受,都需要保持在一个平衡点上,找到这个点,人才能健康与快乐。根据自己的实际情况去寻找自己在生活、工作上的平衡点,并守住它,你就不会再因失衡而陷入痛苦之中。

03 只要有一点自信就能创造奇迹

“女怕嫁错郎,男怕入错行。”入错行的人好比踏上一条职场弯路,不回头,前面的路越来越渺茫;想回头,需要放弃太多的东西,什么都需要从头再来。

所谓的职场弯路,其实是指职场人士没有找到真正适合自己个性和能力的工作,这跟工作者的理想、兴趣和经济状况有关,也与他当初的选择不慎有关,更多的时候是因为环境地位的变化而产生。

古时候有“三从四德”的观念,即女子嫁了人以后很难改嫁,即使死