

换工作 不如换思维

频繁换工作的结果，只会使一切都得从头来过。
换种思维看工作。积极拓展工作空间比频繁跳槽更重要。



黄志坚◎著

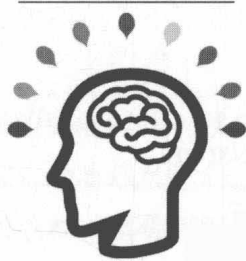
引领工作观念转弯的头脑风暴，行走职场江湖必备的智慧读本。
跳槽并不能改变根本性的问题，再好的工作也难尽善尽美。

跳槽不是目的，一定要三思而后“跳”

RIGHT WAY TO
"THINK" IN WORKPLACE

民主与建设出版社

换工作 不如换思维



黄志坚◎著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

换工作不如换思维 / 黄志坚著. —北京: 民主与建设出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5139-1643-1

I. ①换… II. ①黄… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166755 号

© 民主与建设出版社, 2017

换工作不如换思维

HUANGONGZUO BURU HUANSIWEI

出 版 人 许久文
著 者 黄志坚
责任编辑 程 旭
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 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
版 次 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 238 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1643-1
定 价 36.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



开篇之前，先问一个问题：“如果当前的工作老是给你挫败感和烦躁感，严重影响你的心情，你第一时间想到的解决办法是什么？”

“换工作！”十有八九的人都会这样想，然后很快付诸行动。

中华英才网曾面向广州和深圳的白领开展了一次有关工作观念的调查。调查显示，有相当多的职业人士，对现有工作一旦产生厌倦感，第一个想法就是跳槽。

在这样一个机会无限的商业时代，跳槽无疑是件极其正常的事，它也是人才寻求最佳发展舞台最有效的途径。但是，如果换工作之后，处境并没有出现转机，反而更糟，那你就需要反思了——是不是自己对待跳槽过于轻率，过于频繁？是原来的老板、同事、客户，不堪与之相处，还是自己存在着这样那样的问题和缺陷？是没有机会，还是自身不懂得去主动抓住机会？是工作让人缺乏激情，还是自己不懂得自我调节……

跳槽的理由有千万条，但都可以归结为一条，那就是没有好的心情。那么，在工作中，到底哪些因素在影响着我们的心情呢？

马成在同事眼中，是一位非常有才能的人。大家一致认为，他的前途一片光明。可是，他目前的状况却令人担忧——最近他又跳槽了，大学毕业才3年，这已经是他第十五次跳槽了。虽然他平均每两个月换一次工作，但跳槽却是无奈之举，用他的话说：“那样



的工作让人没有好心情，叫我如何坚持下去啊！”他的第一份工作是一家民营企业，老板对他非常满意，还特别鼓励他说：“你肯定前途无量，说不定我们这个‘庙’还太小了，供不起你。”

马成也暗下决心，一定跟着老板好好干。然而，让他没想到的是，工作才刚过去一个月，危机就出现了。他无意中发现了老板的一个秘密：老板每次在会见客户时，都会肆意夸大自己公司的实力，有时候根本没有的事，还故作镇静，说自己有多么神通广大。当时，老板在他心中的形象一下就被击垮了。思前想后，他决定辞职。

马成的第二份工作是市场调研。工作虽然辛苦，但是，他很喜欢这种具有挑战性的工作，所以充满了激情。然而，好景同样不长，他发现上司在决定很多事情时，主观意识太强了。而其他下属呢，即使知道领导是错的，也会不打折扣地执行。

每次遇到这种情况，他心里就难受极了，刚开始还找上司谈谈，上司也还很认真地听，可到最后，上司就不耐烦了。马成无法容忍他的种种错误决定，结果一走了之。

就这样，每到一个公司，马成都觉得老板有这样那样让人难以容忍的问题，自己往往很难适应，这也就直接导致了他频繁地更换工作。

从马成的例子不难看出，影响他工作心情的因素是对老板和上司为人处世方式的不认可。其实，影响工作心情的因素多如牛毛。譬如说，薪资待遇不尽人意，才能得不到充分地发挥，无法与主管、同事愉快共事，对行业前景及公司未来担忧，等等。可以说，每个人都有一本难念的经，再好的工作，也会有让人不满意的地方，而且这种坏心情，对工作的负面影响是相当大的。它会磨灭你的意志，让你丧失工作激情，任何事情都无法用尽全力去做，也就无法把事情做得尽善尽美，这样做的结果是——难有所成。

然而，换工作就能改变自己心情坏的状况吗？

答案是：不能！

马成就是最好的例子，他3年换了15个工作，也终究没有找到能够给自己带来好心情的作品。

事实上，再好的工作也难尽善尽美，如果不先调整好自己的心情，下一个工作必定又是新一轮厌倦的开始。工作中的很多问题，如果你无力去改变它，何不先调适好自己的心情，换种思维去改变自己呢？如果你不能调适自己的心情、建立正确的工作观，必定是走到哪里，换到哪里。频繁换工作的结果，只会使得一切都从头来过，这样压力会更大。

没有一件工作会令人天天愉快、年年顺心，当你兴起“另起炉灶”的念头时，不妨先转换你的心情，以新的角度看待你的工作。说不定，阳光、鲜花和绚丽无比的风光正在你转角的地方等着你呢！





序言 / 001

第一种思维 工作可以造就你，你也可以造就工作

有人说，每个人永远做着两份工作，一份是当前所从事的，一份则是自己真正想做的。于是，人们常常把眼光放在别处，总是一味地换工作，希望以此来找到更好的发展舞台，结果却往往陷入另一番失意的泥淖。

其实，很多人是在骑马找马，好工作从来不在别处，而是在身边——关键在于你能否有个好的心态，安于本职工作，通过自己的不懈努力将平凡的工作打造成你理想中的好工作。只有这样，你才能成为职场中永远的赢家。

当工作遭遇“七年之痒” / 002

换工作究竟需要多大的成本 / 014

换工作前三思，别轻易做“跳蚤” / 020

换工作，并不能改变被动的局面 / 025

换种思维看工作，并非想象的那么糟糕 / 031





第二种思维 工作是生意，没有苦劳，只有功劳

很多时候，你是不是感觉自己对工作很用心，也很勤恳，却得不到老板的赞赏？对此，你可能牢骚满腹，以一副受害者的形象出现：“我没有功劳，也有苦劳嘛。”然而，工作就是生意，商业时代是以效率为先，靠业绩说话；不管你的工作多么辛苦，多么忙碌，如果你缺乏效率，没有业绩，那么一切辛苦都是白费，一切付出都没有价值。

职场不相信眼泪 / 038

讲究工作效能，职场不需要“愚公” / 044

运用 80/20 法则管理时间 / 049

生气不如争气：提高能力才是硬道理 / 054

第三种思维 没有怀才不遇，只有能力欠缺

如果说工作就是生意，那么，人才就是商品，既然是商品，畅销、滞销、适销都是最正常的现象。老板作为你的顾客，挑剔、不识货都是最自然不过的。这只能说明你这个新产品有问题，或者是你的推销能力不行。因此，与其怀才不遇地蹉跎时光，不如主动去推销自己，为自己争取工作机会。

没有小用的“大材”，只有不适用的庸才 / 062

有才华，更要有推销才华的能力 / 066

眼光是金：做自己的伯乐 / 072

是高手，就把自己逼向擂台 / 077

及时补位，做个会跑位的射手 / 084

第四种思维 工作并非为了老板，而是为了自己

著名作家迟子建认为：每个人都是一个股份公司，股东可能是你的父母、爱人、朋友、上司，而自己无疑是最大的股东，是公司的决策者和经营者。

而绝大多数的职业人士，却把工作当成了获取薪水的手段，把目前所谓的老板当成了自己最大的股东，他们将决策和经营权交给了老板，从而造成了为老板而工作的被动局面。殊不知，其实自己才是最大的老板，自己付出多少，获益最大的也是自己。

为老板工作 PK 为自己工作 / 092

你才是职业舞台上唯一的主角 / 097

超越“为薪水而工作” / 103

做自己的老板，为自己负责 / 109

像经营公司一样经营自己 / 115

第五种思维 老板并非你的死对头，而是腾飞的大跳板

有位职业专家认为，一个人要想成功就必须善于寻找几匹马来骑，其中老板的重要性名列第二。事实的确如此，职员能否得到提升，很大程度上取决于老板对你的赏识程度。然而，在职场丛林中，老板是一种非常复杂的动物，很多员工对老板都存在着“恐上症”，不知道如何去影响老板。其实，方法总比困难多，老板更需要下属的“管理”，关键是掌握行之有效的“管理策略”。也只有这样，才能巧借这块大跳板，纵横职场，越飞越高。

贵人与恶人，只在你的一念之间 / 122

做一个影响老板的员工 / 127

主动与老板沟通：努力要让老板知道 / 135



- 学会为老板巧“补台” / 141
和老板保持好“弹性距离” / 146
轻松搞定你的“鬼老板” / 152
怎样让老板给你加薪 / 159

第六种思维 借力而行，你不必成为超人

一位哲人曾说过：交换一个苹果，每人会各得一个苹果，而交换一种思想，每人至少能得到两种思想。一加一大于二，这就是团队的力量。

在专业化分工越来越细、竞争日益激烈的今天，靠一个人的力量是无法完成千头万绪的工作的。一个人可以凭着自己的能力取得一定的成就，但是如果把自己的能力与别人的能力结合起来，就会更高效地完成工作，也会取得更大的成就。

- 好风凭借力，借梯能登天 / 166
借上司之力，让你飞得更高 / 171
借同事之力，为自己的晋升加分 / 177
借客户之力，机会伴随生意而来 / 182
借贵人之力，青云直上 / 187

第七种思维 做人不能太实在，坚守方圆道

对于掌握一些为人处世之道的重要性，有人打过这样的比喻：“满腹经纶却不会为人处世，就像带着满袋黄金上街，却没有打电话的零钱。”可见，不管你多有才华，行走职场江湖，必要的世俗智慧仍是不可或缺的——既要埋头苦干，也要懂得巧干；既要坦荡地做人，也要多些心眼。只有坚守内方外圆的处世之道，你才能笑

傲职场，所向披靡。

行走职场江湖，请多个心眼 / 194

锋芒不宜太露，做人还是低调好 / 200

祸从口出，说话要有所顾忌 / 206

与人沟通：多做喜鹊，少做乌鸦 / 212

亲密也有间，与同事保持安全距离 / 220

第八种思维 生活每天都在变，你也需要每天更新

这是一个需要每天更新的时代，就像我们的电脑一样，有更新才能升级，才能更有效率地为我们工作。人也是如此，面对日新月异的变化，没有人是不可替代的，唯有以变应万变——每天都吐故纳新，摒弃旧思想，吸收新知识，才能让自己与时俱进，持续发展。

唯一不变的就是：变 / 228

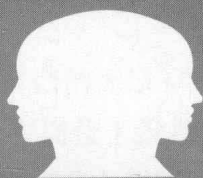
危险！绝不能安于现状 / 232

逃离工作的舒适区 / 236

今天工作不努力，明天努力找工作 / 242

学习是一辈子的事 / 247





第一种思维

工作可以造就你，你也可以造就工作

有人说，每个人永远做着两份工作，一份是当前所从事的，一份则是自己真正想做的。于是，人们常常把眼光放在别处，总是一味地换工作，希望以此来找到更好的发展舞台，结果却往往陷入另一番失意的泥潭。

其实，很多人是在骑马找马，好工作从来不在别处，而是在身边——关键在于你能否有个好的心态，安于本职工作，通过自己的不懈努力将平凡的工作打造成你理想中的好工作。只有这样，你才能成为职场中永远的赢家。



当工作遭遇“七年之痒”

工作时间一久，难免会像夫妻一样，开始感到厌倦。某一天，当你发现自己已经开始讨厌这份工作时，甚至每天如坐针毡想离开时，它是否就像你的糟糠之妻？

婚姻有所谓的“七年之痒”，那么职场也有吗？

答案是肯定的。

随着职业生涯的增长，我们就会逐渐失去对工作最初的激情，出现倦怠甚至是厌恶的心理。这个时候，你就有必要好好检视一下你的工作——究竟是什么因素造成了这样的境况，是公司，还是工作本身？又或者是自己？

※ 你的工作“七年痒不痒”

刚刚踏出校门时的激情满怀，不知从哪一天起消失在城市的高楼里、马路上了，工作越来越像鸡肋——食之无味，弃之可惜。由此，不少人对工作发出了“七年之痒”的感慨。

七年，并非一个定数，而是一个概数，可能是一两年，也可能是七八年。工作的七年之痒，追根究底，还是一种工作的懈怠、郁闷、失意现象，是典型的工作亚健康状态。工作之痒可谓人人都有过，不管你是从事什么样的行业，也不管你是什么样的身份与地位，概莫能外。

不少人为了工作稳定、薪酬待遇之类而找了自己并不喜欢的工作，他们用“上错花轿入错行”来形容这种感觉，这种情况是最容易导致心情郁闷的。

有一位秘书就说到了自己的无奈：“我做了7年的秘书。7年以来，我是除经理以外全公司所有岗位上没挪过窝的。当初与其说爱这个职业，不如说是爱这个职业给我带来的薪酬。但现在，我特别讨厌我的工作，不过没办法，为了生活，我没有勇气甩掉这样一份让我衣食无忧的工作。”

另一位自由职业者也说：“我干过7年彩扩摄影的工作，前5年干得挺开心也挺投入的，但是，后面2年工作便成了莫大的痛苦，虽然每天只上五个小时班，但却感觉很难挨。就算现在离开工作岗位4年了，每当想起以前的工作，经过类似的工作场所，我心底还是抗拒不已，可想而知我对以前的工作多么厌倦。别人以为我的工作有五颜六色的，可在我看来却是苍白的，没有一点色彩。”

可见每个人都有一本难念的经，都有别人难以了解的工作之痒。

※ 工作到底“痒”在哪里

做广告的张洁，最近感觉挺苦恼的，她在广告这一行做得力不从心，很想转行做其他的。但是，其他行业她又没有广告这一行有经验，结果，转了一圈，还是在广告这一行。

张洁22岁毕业，参加工作已5年，今年已27岁。由于大学学的是广告，所以，张洁很幸运地在一家比较大的广告公司负责设计方面的工作。结果因为大公司分工很细，她根本没有学到什么。后来通过朋友的介绍，她成功地跳到了另一家小的设计工作室。

在那里每个人都要独当一面，比起前一份工作，它更能锻炼人。而且在那儿，她第一次体会到了通宵达旦工作的乐趣和苦衷。因为工作强度大，有时候需要连续加班，几天几夜下来，小伙子胡子拉碴，女孩子则一个个像黄脸婆。张洁担心自己还没嫁出去就已



经“人比黄花瘦”，所以就又换了一个公司。

然而由于专业的限制，张洁始终摆脱不了广告这个行业，这就意味着她仍然会经常在午夜两点半从公司的写字楼里游出，独自在空旷的大街上行走。夜景虽美，她心里却有些凄楚，常常自问：我梦中的理想事业到底在何方啊？但是，无奈的现实又再三告诫她说：你已经不是任性的小孩，楼还在供着，车子还未买，每天24小时工作还不够，哪有时间顾影自怜？

张洁的郁闷，代表了很多人的现状：当工作进入一定阶段，工作之痒就会随时发作，只是每个人的情况不同而已。搔痒还得找到痒处，因此，解决工作之痒，首先还得找到所痒之处。

闲暇的时候不妨坐下来对照一番，静静地思量一下自己的职业困惑，自己的“痒”究竟在何处？

后来，张洁经过与职业专家的一番深入的交谈，找到了她的问题症结所在——她其实还是挺喜欢广告这一行的，而且她的性格和天赋都与这一行相匹配，只是她过高的期望与现实有一定的差距，再加上朋友、家人的一些偏见，影响了她工作的激情。

因此，专家建议她给自己制订一个适当的职业目标，其次就是调整好自己的心态。一段时间后，张洁竟然和以前判若两人，重新找回了生活的激情。

心理学家认为，对工作或职业产生疲倦感，其实是一种正常的现象。工作到了一定程度，程式化的模式本身很容易在人类“求新求异”的本能心理需求中被厌倦和抛弃。通常情况下，能力大于期望值和期望值大于能力的人都容易产生工作厌倦心理。

一般说来，导致工作厌倦或疲惫的原因主要有：不喜欢所从事的工作，但由于某种原因而不得不继续干下去；工作努力，却没有得到相应的肯定和回报，以至于丧失了对工作的热情；工作出现了一些挫折，比如受到了老板的批评而感到委屈，等等。

事实上，人对工作的热爱比婚姻更缺乏维系的基础。出现“七年之

痒”症状的人不必因此而背上心理负担，关键在于如何找到痒症的来源并积极去预防和治疗它。

如果长期承受工作压力或对工作缺乏兴趣，而问题又不及时解决，就很可能引起心理状态的不良反应。比如一提到工作就感觉非常厌倦，工作没劲，什么都懒得去做；为抵抗工作带来的压抑，大量饮酒、常感到头痛、全身无力；心理压力越来越大、心情抑郁烦躁；工作效率低，常常出错；刻意与同事保持一定的距离；无缘无故地怀疑自己的工作能力，等等。

就像婚姻的“七年之痒”容易导致问题和影响婚姻质量一样，职业的“七年之痒”也会严重地影响工作效率，并对身体产生危害，如周期性偏头痛、过敏症、胃溃疡、高血压症、腰背痛等。

由此可见，工作之痒如不及时解决，危害不容小视。但方法总是比问题多，只要对症下药，采取积极主动的方法去治疗，什么问题都可迎刃而解。

※ 跳槽不是万能药

工作出现“七年之痒”，怎么办？有人打算跳槽、考研、读 MBA、做自由职业者、出国、辞职休息，等等。事实证明，跳槽是很多人摆脱厌倦最常用的办法。

出现工作的“七年之痒”，关键是要动起来，积极寻求解决之道，但选择跳槽并非万能药。对于这样一个机会无限的商业时代，跳槽无疑是件极其正常的事，它也是人们寻求最佳发展舞台最有效的途径。但是，跳槽是有前提的，而且需要把握一个度。

就像前面那位杨秘书所说，职业错位时就必须及时换工作——适合与人打交道跑业务的，却被安排埋头于办公室；适合当作家的，却被派遣到市场一线去做销售。这就是典型的大材小用，暴殄天物。

出现这种情况，就应该果敢地换工作，去做自己真正适合的。但是，频繁地换工作并不是一件好事，只会对自己的发展造成消极的影响。



事实上，再令人激动的工作，本质上都是一样的——很多时候不是工作造就了人，而是人造就了自己的工作，关键问题不是换不換工作，而是如何拓展你的事业。因为一个人可以把事情越做越大，也可以越做越窄。所以说，换工作并不是解决问题的万能药，而积极行动起来，努力调整自己的心态，充实自己的能力才是最关键的。

每个人的问题因人而异，不可一概而论，但对于解决问题的态度，却有着同样的主动与被动之分。有的人，当工作出现问题时，他会主动寻求解决的途径和方法；而有的人呢，面对问题，却被动地选择了逃避。

譬如说，有的人明明很努力，却老是得不到老板的器重；明明觉得这样对自己的发展很不利，但他却只知道怨天尤人，而不敢主动去与老板沟通。殊不知，逃避是躲不过的，越是害怕的事情，越要主动去面对解决，因为很多的时候，越是你害怕的事情，往往越是制约你发展的瓶颈。

工作之痒虽然人人都会遭遇，但有的人却认为是极其自然的现象，没有那种受害的感觉。因为他们懂得主动去调节自己，因而很容易挨过“发痒期”。

一位有过 20 多年从医经验的医生曾经说过：“疲惫、厌倦，谁都会有，这是很正常的情绪，关键要善于主动采取办法解决，而不是稍不如意就想到换工作。我当医生已经 20 多年了，有过疲倦，但没有想过换行。从决定学医的那一刻起我就打算干一辈子医生。别人可能因为对一种工作厌倦了就去干另一种工作，医生却很少有人这样。”

观念决定出路。有时候，我们之所以陷入死胡同，就是不懂得换个思维去看问题。如果站在对立的角度看问题，就会看到事情的实质，也就更为客观。有这样一个在职场中广为流传的故事：

甲对乙说：“我要离开这个公司，我恨这个公司！”

乙建议道：“我举双手赞成。不过，你现在离开，还不是最好的时机。”