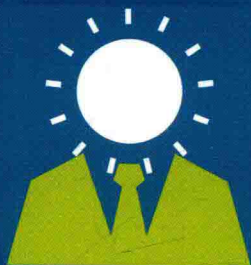


日日尤里卡系列

科学家种太阳 著



职场

尤里卡



Eureka

职场30年不如一日

如何从年薪30万到100万

工作中总出错，真的是“粗心”吗

天天加班活还是干不完，要崩溃了怎么办

学会管理老板，教他学会管理你



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

日日尤里卡系列

科学家种太阳 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

职场尤里卡 / 科学家种太阳著. —上海: 上海教育出版社,
2017.7

ISBN 978-7-5444-7721-5

I. ①职... II. ①科... 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168716号

图书策划 刘 芳 宁彦锋

责任编辑 公雯雯

书籍设计 陆 弦

内文插图 施雅文

职场尤里卡

科学家种太阳 著

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 官 网 www.seph.com.cn 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	上海盛通时代印刷有限公司
开 本	890×1240 1/32 印张 7.75
版 次	2017 年 7 月第 1 版
印 次	2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-7721-5/G·6367
定 价	45.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

前言

尤里卡，希腊语 εὕρηκα，或者拉丁化之后的 Eureka，意思是“我发现了！”

古希腊学者阿基米德当年遇到了一个棘手的问题：如何在不破坏黄金王冠的前提下，确认王冠是否被掺假呢？最简单的方法，当然是通过测量王冠的质量和体积，计算出它的密度，并与纯金的密度进行比较。可王冠的质量容易称出，但它作为一个不规则的物体，体积要如何测算呢？

这个困惑让阿基米德急出了一身汗，他只好先去洗澡再接着想办法（这个场景是我想象的）。但确实正当他某次坐进浴盆里，当许多水同时溢出，阿基米德想到了：他进入灌满水的浴盆后所溢出来的水，其体积应该正好等于自己身体的体积，这就意味着，不规则物体的体积是可以被精确测算的。阿基米德高兴得从浴盆里跳了出来，光着身子在城里裸奔，并且一路呼喊着“尤里卡！尤里卡！”

再后来，阿基米德还进一步发现这与浮力之间的关系：想象有一个形状大小完全一样、但由水构成的阿基米德，原本静静地“漂浮”在一个装满水的浴盆里。此时这个“水人”

受到的浮力，就等于它受到的重力。这时一个活生生的阿基米德坐进了浴盆里，完完全全地把“水人”挤出了浴盆，那么活人阿基米德受到的浮力，显然就应该等于刚才“水人”阿基米德所受的浮力（也就是它的重力）。所以结论就是：一个物体在水中所受的浮力，等于它排开的水所受的重力。阿基米德将这一发现记载在《浮体论》中，为后来的流体静力学建立了理论基础。这，就是“尤里卡”的故事。

我们在职场中，也会遇到这样或那样的困惑，也希望能有那么一瞬间找到正确答案，并且高喊出“尤里卡”。但有时，锁和钥匙并不总放在一起，而是跨越了看似不同、但道理相通的场景。就好像想发现浮力的原理，与其坐在实验室里不如躺在浴缸里一样，想弄明白自己职场困惑所对应的“尤里卡”，或许你也需要跳出职场本身的小场景，看一看在其他看似不同、但道理相通的领域里，到底存在着什么样的元规律。

“头痛医头，脚痛医脚”也不是不可以，只是低效费力了一些。而“大道相通，举一反三”才是更理想的状态。这是一本关于职场答疑解惑的书，但其中的道理并不是只有职场中才用得上。一定要记得举一反三。

人生在世，不举，是不行的。



2017年6月

职场 / 尤里卡

职场30年不如一日

目录

求职坐标系

毕业找工作很迷茫,怎么办 /3

选择行业时,如何避免走错路 /9

女生成绩比男生好,就该比男生好找工作吗 /15

想创业? 我建议你……闭嘴 /24

打工方程组

天天加班活还是干不完,要崩溃了怎么办 /31

没完没了地加班,怎么合理拒绝 /41

如何与同事在“被窝”里和谐相处 /50

公司里的“好学生”都是蠢货 /61

工作中总是当受气包怎么办 /73

工作中总出错，真的是“粗心”吗 /81

老板不等式

就算老板是蠢货，你以为自己就不是吗 /91

工作不是赛跑，“慢”其实比“快”好 /99

老板最多背黑锅，而你却会变炮灰 /107

怎么帮领导背锅才更有前途 /114

学会管理老板，教他学会管理你 /119

带团队不是说相声，有理不在嘴刁 /130

找工作不是拜师，上班不用磕头 /142

如何向特别忙的上级汇报工作 /151

涨薪微积分

难怪你工资这么低，Excel 都用不好 /159

如何找回自己的效率 /168

最后一次回顾年终奖，决定要不要跳槽 /176

如何从年薪 30 万到 100 万

——基础篇 /190

如何从年薪 30 万到 100 万

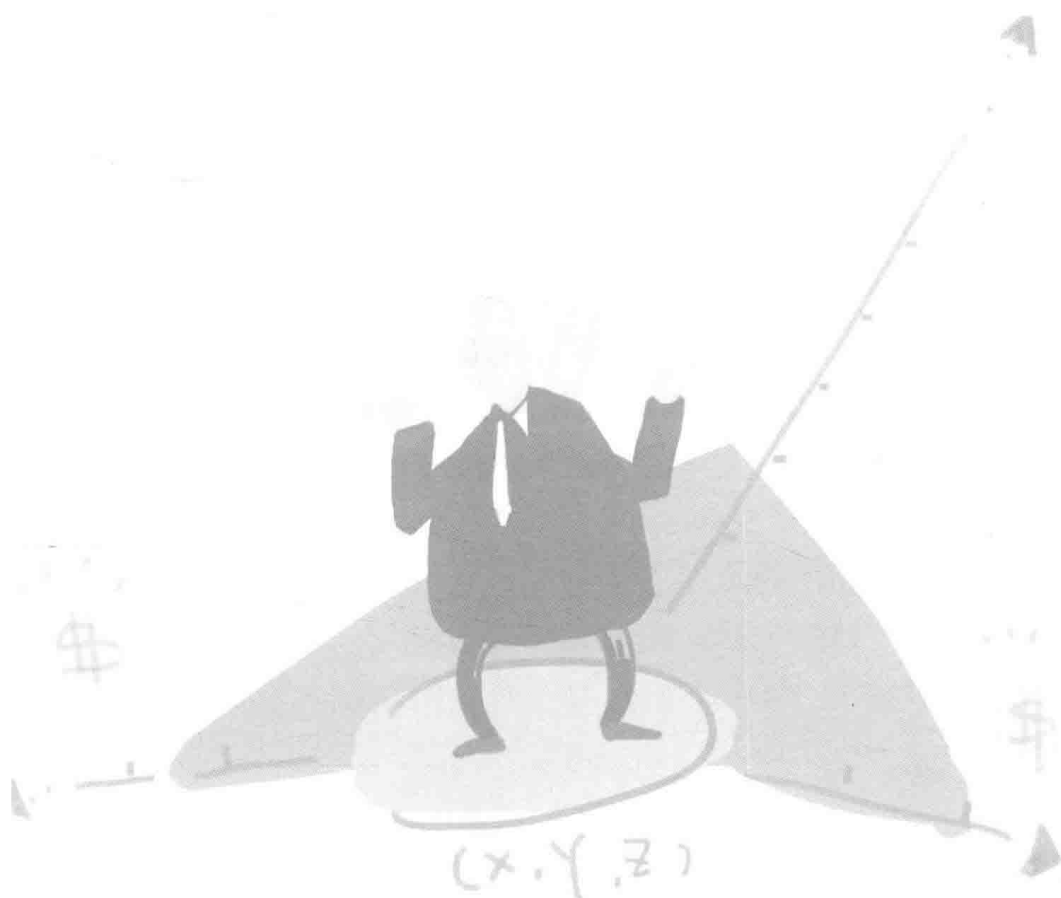
——定位篇 /207

后记

我出了一本书，我觉得很开心 /236

求职坐标系

指引方向 划分区域



毕业找工作很迷茫，怎么办

问

“种老师，想请教一下。我大学毕业一年。因为没有规划过人生和职业，所以很不知所措。现在很迷茫，不清楚自己应该去做什么。目前觉得对这家公司或者这个行业兴趣不大。请问有没有什么建议或者指点。期待种老师的解答，谢谢。”

答

没有谁的人生是规划好的，这样也太无聊了。迷茫是好事，说明在等待突破。我准备扯两个蛋来回复你的问题：

一个是发展心理学理论。

一个是我自己下的。

认同感

这里的认同感指自我认同感，即关于“我是谁，从哪里来，到哪里去”的答案。这个答案不是生来就有的，也不是一蹴而就的，而是每个个体在成长的过程中慢慢得到的。

James Marcia 的自我认同感发展理论认为，在职业方向上的自我认同感，状态可以通过两个维度来描述：探索水平、认同水平。

认同水平		探索水平	
高	认同感获得	高	认同感延缓
低	认同感早闭	低	认同感扩散

认同感获得：充分探索，充分认同

这是最理想的状态，充分探索过一些可能的行业后，高度认同其中某一个。但事实上人的精力是有限的，看法是会变化的，这个状态也只是阶段性的，不是一劳永逸的。

认同感早闭：尚未充分探索，却已充分认同

这个听起来可能有点像绝经，是指未经过充分探索就过早认定了某一个选项，于是停止了对新事物的好奇。但

很多时候，我们很难说一个没怎么充分探索过但热爱当前职业的人就是早闭，这个判断还是要靠自己来下。

认同感扩散：尚未探索，尚未认同

从未探索过，也没想过自己将来要做什么。这是所有状态中最糟糕的一个，基本上处于随波逐流、得过且过的状况。

认同感延缓：正在充分探索，尚未充分认同

还在探索，不知道自己要做什么，很迷茫。也就是你现在的状态。

我自己下的

很多人说心理学都是废话，上面描述了半天现象，然后呢？给不出解决办法。

因为个体差异太大了，就算我们知道你处在认同感延缓的阶段，也未必知道究竟应该怎么办。只有大方向上的建议，多尝试多探索，找到自己真正感兴趣的点。

可是怎么找呢？说下我自己的办法，不一定对，供你参考。

从无到有：一维兴趣“点”

也就是找出自己喜欢的。不是说最喜欢的，而是挑选出那些都比较喜欢的一类事，供下一步筛选。但一定要喜欢。工作后你每天至少有8个小时，也就是一天生命的 $\frac{1}{3}$ 是和这件事绑在一起，去掉睡觉的8小时，算上加班和路上的时间，你的生命几乎有 $\frac{2}{3}$ 都和工作有关。如果这件事你不喜欢，必然会非常痛苦。

点动成面：二维优势“面”

从前一选项中找自己擅长的。不是说最擅长的，而是从所有喜欢的事里，把不擅长的去掉，剩下擅长的。很多事谁都喜欢，但不是谁都能做好。比如我一直想成为虎躯童颜的哪吒，可是自己脸长得太老，后天也无法弥补，只好放弃。

很多鸡汤让你拼命去做自己喜欢的事，其实是在浪费你自己的时间。不过浪费也无所谓，所有杀不死你的苦难都会让你更强大。但是，所有杀不死你的苦难也会让你更衰老，人生苦短，自己权衡即可。

面动成体：三维金字“塔”

从前面剩下的选项里，找钱多的。我们都说，追求梦想，可以不计较得失。可是康师傅泡面不会因为你有梦

想，里面的牛肉就多一些，人总是要生活的。

强调梦想的意义在于，让你不要忘了为什么而出发，不要在追逐梦想的道路上因为金钱而迷失了方向。可是我们经过前两轮的筛选之后，剩下的所有事情都是你真正喜欢并且真正擅长的，如果同时钱又多，何乐而不为呢？

然而，现实总是残酷的。有时你发现自己根本没有喜欢的事，不知道自己喜欢什么，或者喜欢的事都不擅长，又或者擅长的事根本不值钱。怎么办？

这个时候，其实你可以反过来。反正如果当喜欢的、擅长的、钱多的这三个条件一筛选，发现是个空集，那你还怕什么？直接去找钱多的就好了，什么钱多就做什么，从钱多的事里找自己不算笨的，从不算笨的事里找自己不讨厌的，一样的效果。慢慢地，可能你就知道自己擅长什么，甚至喜欢什么了。那时候，你再重新选择。反正活着就是无限的选择，总会有一条路走得通。

可万一所有路都走不通怎么办？

死路一条也是路啊，怕什么。

迷茫是好事，说明还有机会迷茫。

迷茫说明年轻，而年轻就是财富。



如何找到适合自己的职业方向？从无到有地发现自己的一维兴趣“点”，点动成面地构造自己的二维优势“面”，面动成体地搭建自己的三维金字“塔”。简单来说，先找自己喜欢做的，从中筛选出自己擅长做的，再从中筛选出能够赚钱的。

选择行业时，如何避免走错路

问

“日日你好，对普通人来说，改善生活质量，打好经济的基石，很大程度上依靠于他选择的行业。所以，选择行业的能力也显得十分重要。但工作几年后发现，只有进入那个行业，才能看清行业现状。请问你对培养这种选择行业的能力有什么方法和建议？如何最大程度地避免走错路？”

答

这个问题的答案其实一目了然。而我选择回答，是因为两个原因：

一是我想到了一个非常有趣的我年轻时经历过的故事；

二是你问的这种选择行业的能力的背后，其实是认识世界的元规律。

我读研究生，要写毕业论文的时候，当时几个同学在