



盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

渐行渐美

听怡彤老师聊职场

积极心理学
传播者的
成长之路

绘温暖职场插画

告别说教，只有坚定的信念和不屈的行动
以成熟优雅的姿态站在精英之列

用青春、温暖和积极，分享怡彤老师的职场经验与人生哲学



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

施怡彤◎著





盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

渐行渐美

听怡彤老师聊职场



施怡彤◎著

积极心理学
传播者的
成长之路

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

渐行渐美：听怡彤老师聊职场 / 施怡彤著. — 北京：人民邮电出版社，2014.10
（盛世新管理书架）
ISBN 978-7-115-37060-0

I. ①渐… II. ①施… 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(2014)第204252号

内 容 提 要

本书通过主人公“怡彤”初入职场，历经坎坷与磨砺，最终成长为职业经理人的经历，与读者分享了其职场个人定位与规划、工作方法与技巧、修炼与晋升、面对工作与生活乐观积极向上的态度等，在字里行间感受正能量的传播。作者用朴素亲切的语言一一讲解，辅以积极心理学知识，帮助读者学习与提升。这是写给所有年轻人的高效修炼书。

-
- ◆ 著 施怡彤
责任编辑 赵 娟
责任印制 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：8.25 2014年10月第1版
字数：174千字 2014年10月北京第1次印刷
-

定价：38.00 元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

自序

职场，是你人生的“另存为”

“另存为”，是一个我们常用的 windows 系统的专用词。在电脑时代，它才出现。在我们原有的词库中，并不存在，但不知不觉却影响着我们的思维。一个文本，原本按设想存档好后，发现需要调整、修改和优化，就只有“另存为”另一个文本，甚至重建文件名，才可以独立完整保留下来。

职场，就如一个“另存为”的人生文本。每个进入职场的新人，都怀揣着对职场这片领地的憧憬、热爱投身于此，努力地构想好职场文档，在头脑里保存下来，希望发生的一切如愿以偿，达至目标。可是变化是永恒的主题。每一个职场变化都牵动着整个文本需要修改。在做职场规划的时候，我常常通过“时间线”这个练习来引导职场人士，去思考和探索职场发展中的动态变化，反观每个变化背后有否优化和提高自己的职业台阶。

开的“rebirth”（重生）。

我年轻的时候，遇到过这样的前辈——她或他，在我的职场成长中给过很多善意的提醒，帮助我发掘自己的优势，让我走上了一条适合自己职业发展的道路。

写《渐行渐美》一书的初衷，就是想把自己的职业发展历程和积极心理学的研究成果加以结合，让更多的职场人士能够一边经历，一边优化，让职业的发展进入更高的平台。

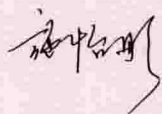
而作为女性，在职场的能力和意识的提升，更是这段“另存为”的一个关键因素。

在农耕时代，传统女性的社会定位基本就是家庭妇女。男性在外谋生，女性在家照顾家人。女性的所有聪明才智都发挥在了“小家”里。因此，代代传习下来的观念就是：女人就是为家庭而生。易卜生《玩偶之家》“娜拉的出走”，这是女性冲出家庭的第一声呼喊：路在何方，能走多远？当时效仿娜拉的女性们，内心就是在这样的纠结和质疑中，挪步向前迈进。一走几十年。到了21世纪，女性在职场中的数量和分量越来越重，特别是在某些领域。美国加州管理咨询家珍特·欧文与同事做了一项调研，其结果为：在调查的31个项目中，在28个项目中女性超过男性。与陈规旧制相反，女性在职能领域的各个方面均优于男性，如完成高质量的工作，识别潮流趋势，集纳新的思维并付之实践等。

定势。女性从一降生就会被影响终身的负面信息灌输，如女性不该敢于直言，不该有进取心，不能比男性权力大等，于是在本该往前靠时却往后退，尽管两性在智商测试时表现得同样出色。

通过职场之路，不断蜕变，蚕蛹化蝶，女性将会遇见一个未知的自己——那个更优秀的你。最终，让这段“另存为”的人生更为华丽。

时光，不像冬天的冻雨，无法凝固，剩下一些内在的东西，在眼不能及的地方悄悄地发酵，继续它的酝酿。



在职场中，女性新的角色更加丰富和延伸了女性自我意识的强化。自我意识是指人对自己身心状态和客观世界关系的认识，例如，自己的价值如何，自己如何为家庭以外的社会活动创造价值，等等。通过对自我意识的认识和推进，女性应作用职场所提供的资源不断地自我监督、自我提升和自我完善。女性的职场角色，在自我意识的完善下，影响着职场女性的道德判断能力、价值观趋向、个性形成、行为标准等方面，对女性在组织中可持续发展提供了重要的前提。

从成功案例上分析一下：作为职场上为数不多的女性高管，桑德伯格从谷歌的广告销售总监华丽转身“嫁入”Facebook，担任首席运营官。对于“为什么绝大多数女性不能成为公司高管”，她认为真正的障碍来自“看不见的，存在于女性自己头脑中的障碍”。女性似乎很早就认定在事业成功和做贤妻良母之间只能选择一样，而现实并非二选一。“尽力胜过求全”的她坚持每天5点半准时下班，与家人一起吃饭后再接着工作，明确家里和工作中最要紧的事，工作效率更高，她是杰出COO的同时也是个好妈妈。还有她认为另外一个原因是，女性在若干次小退缩后彻底丧失与男性竞争的能力，不想办法拓展自我，在不知不觉间就会停止寻找新的机会，从而落后于男性，导致成就感低，价值感下降，或不被重视，可能进一步降低事业心，因为不再相信她可以到达顶层。

所谓“存在于女性头脑中的障碍”，其实就是性别角色上的认知

可是，又有多少人能完全按照设定好的文本一成不变地去实施、执行呢？

若更深入理解“另存为”，既可以是检测新版本的优化，也可以是旧版本停止运行。两者的区别在于，职场人士的经验、背景、资历、专业是否能够作支撑，每个决策背后所引发的连锁反应，都可能是一次“另存为”。虽不至于“一招不慎，满盘皆输”，但蝴蝶效应的威力不可小觑。

心理学中有著名的蝴蝶效应。在巴西亚马逊热带森林里的一只蝴蝶，偶然扇动了它的翅膀，一阵微小的气流，摇动了身下的小草，惊动了水中潜伏的鳄鱼。经过一系列的连锁反应，在美国德克萨斯州引发了一场巨大的龙卷风。

为了珍惜每次“另存为”的机会，我曾想，如果职场新人们能遇见一位专家，在关键时刻，答疑解惑，亲身授意，应对职场江湖上的诡谲莫测，那该多好！

美国职场电影《在云端》，就是诉说着这样一个精彩的故事。瑞恩，一位深谙职场规则的人力资源管理专家。他每天与许多在职场中遭遇变故的人面谈。“现在，让我们来谈谈你的未来”这是他最经典的开场白。诚然，面谈者往往沉溺于被解雇的阴影里，他们没有注意到一个可能出现的未来正摆在他们的眼前。而需要一位第三方的专家，去挖掘、启发他们在接受现实的时刻，去看待自己即将展

目 录



第1章 走上职场，与过去的美好挥手 //001

今天，我成为了新员工 //002

红色高跟鞋 //008

莫让机会成为手中细沙 //013

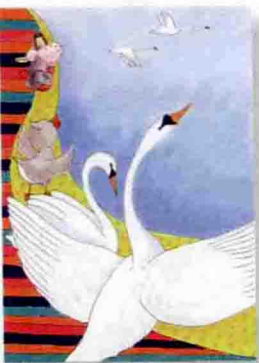
职场初挑战——和“我不知道”说拜拜 //019

第2章 静下来，才能更好前进 //025

透过真相看本质 //026

同化还是异化？ //033

职场新人，不行也得行 //039



第3章 做职场斗士 //045

不当“老好人”没关系 //046

“鳗鱼”对“鲶鱼”的恋爱 //053

攻克挫败感的ABC法 //058



第4章 快乐工作，才能幸福生活 //065

周一综合症：微表情的小秘密大问题 //066

一线之隔 //074

快乐工作 //084

与工作谈恋爱 //092



第5章 好心态很重要 //099

拒当“打工者” //100

把工作视为事业，做人生的赢家 //107



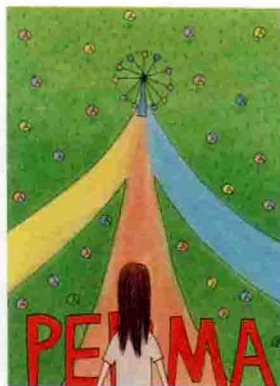
第6章 在职场高效运转 //113

寻找职场良师 //114

明日复明日，明日何其多 //119

换个角度看问题 //128

沙漏，让沙一粒一粒落下 //137



第7章 职场要成功，更要成长 ///145

无意识惹的祸 //146

播种快乐的职场种子 //154

站在成熟的心理边界 //161

阳光更暖人 //168



第8章 携手相伴，感谢一路上有你 //173

沟通的首要是一人心 //174

让团队动力“保鲜” //181

团队的生产力在哪里 //186

第9章 花未开时已闻香 //191

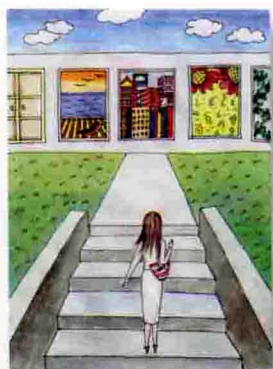
被“牺牲”的职场达人（上） //192

被“牺牲”的职场达人（下） //198

你的快乐与哀愁有人分享吗 //205

练就自信力 //211





第10章 回首而望，职场宛若初相见 //217

人生蓬勃才幸福 //220

初见惊艳，再见依然 //232

脱颖而出，终成彩蝶 //239

Chapter 1

第1章

走上职场，
与过去的美好挥手



今天，我成为了新员工

看着镜子里的自己，笔挺、合身的灰色西装小外套，一字裙难掩白皙修长的双腿，一双坚贞而明亮的眼眸扑闪着光芒。所有职场新人的期待、盼望、投入，全部拥有！深深呼了一口气，我毅然转身。这一转身，便是人生一段新旅程的开始。

在就业率较低的今天，毕业季的忧愁与哀伤被一波又一波的招聘会所淹没。通信行业的某知名国企是众多学子争抢的“金饭碗”。过五关斩六将，我幸运成为了准成员。

“欢迎大家来到公司，我们公司拥有全国最先进的技术中心……”人事部在给我们这群新员工进行入职培训。

我环顾四周，公司人事部在给新员工讲解公司企业文化，职场新人们怀揣着激动，人人心情忐忑，时不时交头接耳。周围陌生的面孔、

陌生的环境，让我感到惴惴不安。

“我们公司以成为世界级综合信息服务提供商为目标，秉承不断创新，不断进取的企业文化，踏踏实实地朝战略目标前进。这条路荆棘丛生，作为公司一员，我们有自信披荆斩棘，边探索边前进，边修路边通往成功……”

“以上就是公司企业文化的精髓，公司的成长路充满传奇，职业成长之路更是充满挑战，希望各位新同事在以后的工作生活中细细体会，塑造自己的辉煌人生。”一天新员工的培训下来，我极度疲惫，满脑子是各种担心与忐忑，而职场之路才刚刚开始。

“妈，妈！”回到家里，我仍是小女孩，一如既往地娇声呼唤，享受着父母的呵护。

“闺女，今天第一天上班怎么样啊？”听到妈妈这么问，我不想说话。好不容易放松下来的心情，又像一团揉皱的纸，难以展开。

妈妈没有得到答案，我却露出一丝失落：“没什么事，只是心中惴惴不安。到公司之后，刚开始的职场之路好像布满荆棘，感觉不到一点安全感，现在回到家，终于可以放松了。”我这才倒出自己的苦水。

作为一个过来人，妈妈了解我的烦恼：“从校园到社会，从家庭千金到职场新人，是人生的一个重大转折，在这一过程中，你们需要面对新的环境、新的角色，以及激烈的社会竞争、复杂的人际关系等，这些使许多刚走上工作岗位的年轻人难以适应，别给自己太大压力。”看着妈妈体谅关怀的眼神，我内心好像感觉轻松点了。

我当然明白这个道理，在就业辅导课上老师也曾经描绘过现实社