

面对现实，认识自我，学会改变，成就自我。

当工作无法改变时 学会改变自己

高文斐 王明哲◎著



我们无法改变这个世界，但是可以改变自己，
改变自己的内心，改变自己的观念，世界会因为我们的改变而不一样。

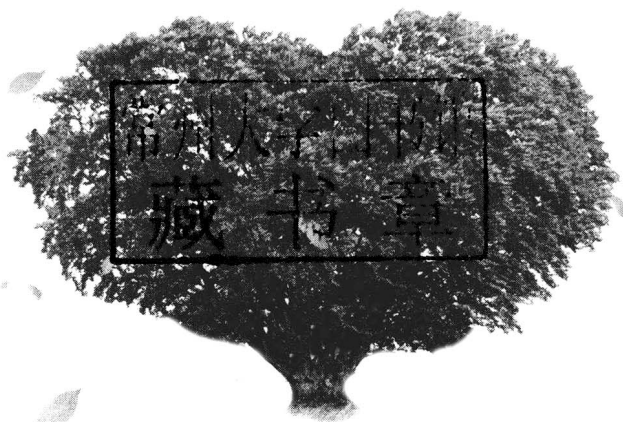
在坎坷和挫折面前，暂时地转个弯、低下头，等到雨过天晴，
在未来的舞台上，我们一样可以胸怀万丈豪情，心装万里鹏程。

中国言实出版社

面对现实，认识自我，学会改变，成就自我。

当工作无法改变时 学会改变自己

高文斐 王明哲◎著



我们无法改变这个世界，但是可以改变自己，
改变自己的内心，改变自己的观念，世界会因为我们的改变而不一样。

在坎坷和挫折面前，暂时地转个弯、低下头，等到雨过天晴，
在未来的舞台上，我们一样可以胸怀万丈豪情，心装万里鹏程。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

当工作无法改变时 学会改变自己/高文斐,王明哲著.
—北京:中国言实出版社,2013.4
ISBN 978-7-5171-0100-0

I. ①当… II. ①高…②王… 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(2013)第 062512 号

责任编辑:李 生 孙法平

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64966714(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 56423695(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店
印 刷 北京市德美印刷厂
版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14 印张
字 数 205 千字
定 价 32.00 元 ISBN 978-7-5171-0100-0

前言

身处于职场江湖，我们最大的敌人是谁？当然是我们自己。

在很多时候，我们常常以为最大的威胁来自对手，来自敌人，但其实我们最大的敌人就是我们自己。我们会被消极的心态打败，让消极的心态驾驭我们的人生；我们会被僵硬的思维打败，让僵硬的思维阻碍我们的发展；我们会被怯懦的意志打败，一点儿坎坷，一丛荆棘就让我们畏缩退却；我们还会被烦躁的情绪打败，些许小事，就可以让我们整日沉沦。

我们会被“无能”打败，没有能力让我们失去了一切主动权；我们会被“不足”打败，不足之处会让我们痛失良机；我们会被“陋习”打败，不良习惯拖住了我们前进的脚步；我们还会被信心打败，缺少了信心，我们只能无奈地与成功失之交臂。如果说生活是一面镜子，那么我们需要好好端详镜中的自己：有这些缺陷吗？肯定会有！或许不是全部，但一定会有！所以人生中重要的一课，就是我们要学会如何战胜自己。

方法很简单：改变自己。

职场是一个竞争异常激烈的江湖，我们要想在这个江湖中生存下去，就必须学会战胜敌人和对手。当然了，既然最大的敌人是自己，我们就必须先学会战胜自己。也就是说，我们要学会改变自己来战胜心中的“敌人”。战胜自己，将短处转换成长处，就是一场非常“残酷”的角力，因为在很多时候，想要战胜自己，改变自己，并不是一件简单的事。

心态是我们真正的主人，积极的心态可以让我们乐观豁达，消极的心态则会让我们消沉懈怠。正因为如此，所以我们想要改变自己，就一定要从端正心态开始。但是，端正心态谈何容易！倘若我们已经被消极的心态占据了内心世界，那就等于正在生着一场非同小可的大病，想要根除，必须静心忍性，慢慢调整自己的心态。虽然有些困难，但只要努力，我们就可以做到！

心和脑往往是同步的,我们在调整自己心态的同时,也要学会让自己的脑筋清醒起来。我们要改变旧的思维,拆卸旧墙走上新路。社会在发展,职场也在发展,在很多时候,旧的思维模式是无法适应职场需要的,只有创新改变,才能让我们的前进的道路宽阔起来。所以改变思维,是我们迫切需要的改变。

古罗马喜剧作家普劳图斯说:“万事皆由人的意志创造。”我们在改变心态,改变思维的时候,如果感觉到了困难,那就要好好思考一下了:我们的意志坚定吗?显然不够坚定。很明显,如果意志够坚定了,我们改变起来就不会有太大的困难。所以,在我们慢慢进行改变的时候,千万别忘记强化自己的意志。坚强的意志是我们改变的基础。

我们需要调整情绪,坚持学习,这也是改变。不过,这种改变看起来似乎要简单得多。为什么这么说呢?因为情绪是一个孩子,而学习则是一种习惯。只要我们会“哄”自己,就可以让自己每天都快乐起来,并且不把坏情绪带到工作中去;只要我们稍稍坚持一下,延续学习的习惯,就可以使自己变得更加强大。

我们还需要反省不足。或许我们无法做到“一日三省”,但我们必须要知道,只有经常自我反省,才能知道自己的不足,才能扬己之长补己之短。

我们还需要改变陋习。或许我们暂时无法做到将全部不良习惯拒之门外,但是只要肯改,我们的不良习惯将会越来越少,此消彼长,好习惯则会越来越多。好的习惯是一种顽强而巨大的力量,可以主宰我们的人生。

不要怕我们做不到这些改变,当我们心中忐忑,害怕自己无法做好这些改变的时候,要想方设法给自己一些信心。大科学家爱因斯坦说过:“自信是向成功迈出的第一步。”只要我们拥有了自信心,就可以改变一切。树立起强大的信心,战胜自己,改变自己,将不再是一件困难的事。

所以,不要总是试图改变工作。我们扎根在这里,如果重新换一片土地,很有可能会在枯萎后死掉。当工作无法改变的时候,我们一定要学会改变自己,让自己变得强大起来。

目录

Contents

第一章 接受不能改变的工作,改变自己

古龙曾说：“人在江湖，身不由己，寸心之争，生死忘矣。”意谓人在江湖中漂泊，往往会不由自主地被迫去适应环境，无可奈何地改变自己。“江湖”并非是一个遥远的话题，事实上，我们今天生活中的职场，正是一个竞争异常激烈的江湖。在这个江湖之中，我们必须要学会适应，才能够生存下去。在很多时候，我们会用尽全力来改变自己的工作，力图使自己生活在更加完美的工作环境之中。可是，努力过后却发现：工作根本无法改变，而我们自己，却在这些工作中举步维艰，难以前行。我们应该怎么办？很简单，改变不了工作，那就改变自己。

1. 读懂自己的内心 / 2
2. 工作岂能尽如人意？ / 6
3. 工作不像逛商场 / 9
4. 学会接受无法改变的工作 / 12
5. 从自己开始改变，才能改变现状 / 16

第二章 端正心态,改变自己从改变心态开始

什么是心态？有位哲人说得好：你的心态就是你真正的主人。这话说得一点不错，心态可以让我们乐观豁达，亦可让我们消极懈怠，它无时无刻不在影响着我们的生活，决定了我们前进抑或停滞。它，的确是我们的主人，是我们心灵的主人。我们要想改变自己，就应该先从改变心态开始，正如一位伟人所说：要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。所以，我们要想成为自己真正的主人，要想改变自己，就要从心态着手。对了，就是要端正心态。

1. 你的心态是否积极？ / 22

2. 消极的心态只能让一切越来越糟 / 25
3. 需要端正自己的心态 / 28
4. 换个角度看待自己的工作 / 32
5. 积极地面对一切不如意 / 35
6. 积极的心态是力量之源 / 39

第三章 改变思维,拆掉旧墙才能走上新路

每个人都有一套属于自己的思维模式。思维模式的不同,往往导致人们会走上不同的人生道路,优秀的思维模式会指引人们快速地向前发展,而落后的思维模式则会阻碍人们向前发展。所以,很多人如果想要改变自己,就必须要学会改变自己的思维模式。可是,固有的思维模式真的容易改变吗?当然不容易!这就如同让习惯了穿白色衣服的人改变审美观,转而喜欢黑色衣服一样有些难度。但是难度归难度,如果不打破固有的思维模式,我们将很难改变自己。只有拆掉了困住思维的墙,我们才能走上新的道路。

1. 你是一个固执的人吗? / 44
2. 上山的路不是只有一条 / 47
3. 撞上南墙,疼的是自己 / 50
4. 改变旧的思维模式 / 53
5. 拐个弯儿,路也许更好走 / 56
6. 变则通,通则达 / 60

第四章 强化意志,绝不轻易被困难打倒

古罗马喜剧作家普劳图斯说:“万事皆由人的意志创造。”这句话确是发人深省,我们也可以反过来理解:人的意志创造了万物。可不是吗,我们脚下走的路,我们手里做的事,有哪一项不是由意志创造的?没有,当然没有!如果没有坚强的意志,我们绝难在人生之路上披荆斩棘;没有坚强的意志,我们根本无法迈过任何一道小沟小坎。可以说,是意志筑就了我们精彩的人生。但是在很多时候,我们却又往往会被意志所局限和左右,因为我们不够坚强,所以总是无法完成很多原本可以完成的事。好了,已经够了!知道了自己的意志不够坚强,那就要学会努力抛弃这种懦弱。只要肯,我们可以强化自己的意志,进而改变自己!

1. 你在困难面前退缩了吗? / 66
2. 你越软弱,困难越凶狠 / 70
3. 不做一只鸵鸟 / 73
4. 试着给意志淬淬火 / 77
5. 失败了,就再爬起来 / 81
6. 坚强的意志是一把刀 / 84

第五章 调整情绪,把快乐融入工作

工作是一个爱耍脾气的孩子。当它快乐的时候,会变得简单和容易起来,哼着曲儿向前奔跑;当它不快乐的时候,会耍小孩子脾气,拖拖拉拉不肯前进。倘若要想工作变得轻松和容易,你就需要给你的工作一个快乐的心情。怎么给?很简单,你快乐,它就快乐。《你的误区》一书的作者韦恩·戴埃说:“你应对自己的情感负责。你的情感是随着思想而产生的,那么,你只要愿意,便可改变对任何事物的看法。”调整好你的情绪吧!要把快乐带给工作,让它快快乐乐地向前发展。不要说你今天不快乐,你可以调整,你可以改变。

1. 你今天心情不好吗? / 90
2. 不必把得失挂在心上 / 94
3. 别把情绪带到工作中去 / 97
4. 深呼吸,工作需要平心静气 / 101
5. 好的心情,收获高的效率 / 104

第六章 坚持学习,以能力驾驭工作

学知不足,业精于勤。从古至今,关于学习,一直是一个永恒的话题。数学家华罗庚曾说过:“聪明在于学习,天才在于积累。”诗人歌德也曾说过:“人不光是靠他生来就拥有一切,而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。”一个简单的事实被这些伟人们举了起来:无论任何人,要想成就一番事业,必须经过学习。请注意,我们说的是“必须”两个字。在人生的道路上,我们必须通过学习,才能不断前进,再天才的人也不能例外。职场是人生中最五光十色的一段人生路,在这段人生路上,我们还是要通过不断学习,才能提升自己的能力,才能在激烈的竞争中脱颖而出。古人还说了:活到老,学到老。我们现在努力学习,正是时候!

1. 你一切都会了吗? / 110
2. 眼高手低是一场笑话 / 113
3. 虚怀若谷方能提升技能 / 116
4. 三人行,必有我师 / 119
5. 亡羊补牢,为时不晚 / 123
6. 能力愈强,做事愈顺 / 126

第七章 反省不足,扬己之长补己之短

曾子曰:“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”其言下之意是,自己一天要多反省几次。反省什么呢?反省帮朋友办事是不是尽心尽力了?反省与朋友交往是不是诚实守信?还要反省老师传授的知识,自己有没有认真复习?没错,就我们来说,这些确实都需要认真反省。事实上,我们每天需要反省的不止于此,还有更多。为什么这么说?因为人无完人,金无足赤,我们身上必定存在着很多的不足,只有通过反省,我们才能认识到自己的不足。知道自己的不足就好办了,大儒家朱熹曾说:“日醒其身,有则改之,无则加勉。”就这么做!

1. 你反省过自己的不足吗? / 132
2. 金无足赤,人无完人 / 135
3. 学会反省,就是进步 / 138
4. 织出一张漂亮的大网 / 140
5. 不知不足,何以完善 / 143

第八章 改变习惯,清除身心的“垃圾”

“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人生。”培根一句简单明了的话,一针见血地指出了习惯的力量。我们的人生,因习惯而定!好的习惯促使我们上进,给我们力量;坏的习惯消磨我们的意志,让我们消沉。在好的习惯面前,成功看似遥远,实则唾手可得;在坏的习惯面前,成功看似很近,实则遥不可及。这些,就是习惯对我们人生的影响。然而,再完美的人,也不可能身具所有的好习惯,他们总会不由自主地沾染一些坏的习惯。我们也无法幸免,总会受到一些坏习惯的影响。那么这个时候,我们应该怎么办?难道就任由坏习惯影响我们的人生吗?当然不!我们可以改变!

1. 你发现自己的不良习惯了吗? / 148
2. 踢走精神的腐蚀剂,懒惰 / 151
3. 释放工作的炸药包,冲动 / 156
4. 让自负走吧,你需要谦虚 / 159
5. 让嫉妒走吧,你需要欣赏 / 162
6. 良好的习惯是工作的关键 / 165

第九章 树立信心,用信心主宰命运

千里之行,始于足下。当我们在通向成功的道路上奔跑时,信心作用若何?大科学家爱因斯坦说:“自信是向成功迈出的第一步。”是的,在通向成功的道路上,自信心永远是我们需要迈出的第一步,也必须是我们要迈出的第一步,因为只有拥有了信心,我们才能经得起成功路上的任何风暴。在通向成功的路上,我们最大的敌人不是漫天的风雪,也不是刺骨的寒风,而是缺乏信心的畏缩不前。努力战胜这个自己最大的敌人吧!海伦·凯勒说:“信心是命运的主宰。”从现在起,我们可以改变自己,树立起必胜的信心!

1. 你的信心哪儿去了? / 172
2. 你不相信自己,工作也不相信你 / 175
3. 改变你自卑的性格 / 178
4. 把信心从心底挖出 / 182
5. 让一切困难臣服在信心脚下 / 185
6. 有自信,才能拥抱成功 / 189

第十章 “工”不可以改,“作”可以改

在很多时候,我们都会对工作心怀不满,认为当下的工作环境无法适应自己的发展。为了更好地“发展”,我们选择了不断跳槽,从一家公司跳到了另一家公司,从一个行业转到了另外一个行业。但是跳来跳去,我们却失望地发现,工作的改变并没有带来如期的发展,我们仍然被牢牢禁足在一个让职场人心惊肉跳的漩涡里,无法前进一步。于是我们开始质疑:自己真的注定是职场的失败者吗?当然不是!其实从一开始我们就错了,我们本末倒置,只是试图改变工作环境,却恰恰忽略了最需要改变的,是我们自己。

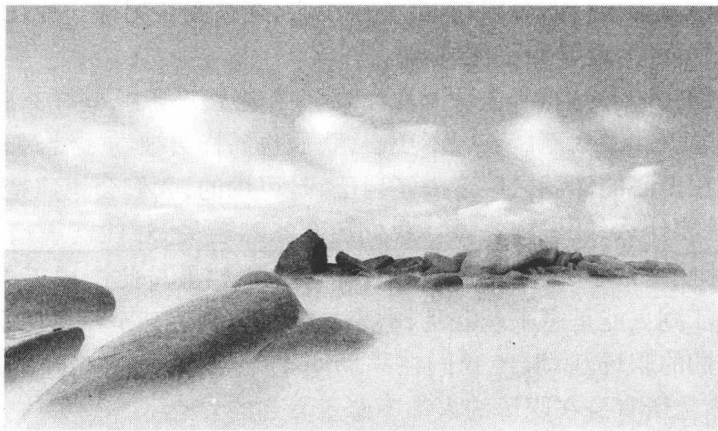
1. 别妄想把山巅的松树在平原植活 / 194
2. 与其徘徊眺望,不如改变自己 / 197
3. 内调内心,外改行动 / 201
4. 别把无法改变的工作当成落后的理由 / 203
5. 你会因为自己的改变而强大 / 208

职场小幽默 / 212

第一章

接受不能改变的工作,改变自己

古龙曾说：“人在江湖，身不由己，寸心之争，生死忘矣。”意谓人在江湖中漂泊，往往会不由自主地被迫去适应环境，无可奈何地改变自己。“江湖”并非是一个遥远的话题，事实上，我们今天生活中的职场，正是一个竞争异常激烈的江湖。在这个江湖之中，我们必须要学会适应，才能够生存下去。在很多时候，我们会用尽全力来改变自己的工作，力图使自己生活在更加完美的工作环境之中。可是，努力过后却发现：工作根本无法改变，而我们自己，却在这些工作中举步维艰，难以前行。我们应该怎么办？很简单，改变不了工作，那就改变自己。





1.

读懂自己的内心

在现实生活中,我们想要明白自己的内心,谈何容易?身在职场,我们想要真正读懂自己的内心,又是何其困难?职场是一个大的江湖,在这个江湖中,到处充满了刀光剑影,龙争虎斗。风波险恶的职场江湖,使混迹其间我们备感生存的压力。我们知道,想要在职场这个江湖中打拼出自己的一片天地,真的很不容易。虽然很不容易,但是只要我们努力,总是有迹可循,总是会有奋斗的方向。不过遗憾的是,很多人在职场这个大江湖中奋勇前行的时候,却会一不小心,迷失到了另外一片江湖中。这另外一片江湖,就是自己的内心。

的确,我们的内心,也是一片江湖。在这片江湖中,同样充满了斗争,充满了急流和漩涡。倘若一不小心,我们也同样会被卷入漩涡之中,难以自拔。在内心的江湖之中迷失了自己,是可怕的,我们会不清楚自己在做什么、想要什么、要怎样去做。我们还会怅然若失,对任何事情都失去了兴趣,即使是做了,也不知道自己在做什么。如果长此这样下去,我们内心这片江湖只能是越来越混乱,越来越无法控制。甚至到了后来,这更会波及我们的职场江湖,使我们在职场中毫无斗志,一败涂地。这样的后果,应该是所有身在职场的人都不愿意看到的。

所以,我们一定要想方设法使自己内心这片江湖风平浪静。正因为如此,我们一定要学会读懂自己的内心。

只有读懂了自己的内心,我们才能在人生的旅途中,正确认识自己,悟透自己;也只有读懂了自己的内心,我们才能在这片错综复杂的江湖中,不断地修正和完善自己,把自己遗赠给泥土,然后再从生死相依的草

根中生长出来,沐浴阳光、接受晨露,迎着暴风骤雨茁壮成长。

读懂自己,实在是一种无与伦比的智慧。在职场中,只有读懂了自己的内心,我们才会带着认真的态度去努力拼搏,才会带着快乐的心情去享受工作。读懂了自己的内心,我们就会明白:人的生命就像是洪水一样奔流,倘若不遇到礁石和岛屿,就难以激起美丽的浪花。工作中的沟沟坎坎,酸甜苦辣,其实正是我们偶遇到的礁石和岛屿。征服了它们,我们才能真正磨砺出精彩的生命。

一只小老鼠非常的自卑。它感觉身边的每一样东西都比自己强,所以总是会去羡慕别人。有一天早上,当它伸着懒腰从屋子里走出来的时候,太阳正好升起。看着光芒万丈的太阳,它便由衷地赞美太阳的伟大,并感叹:我要是太阳该有多好。太阳听了哈哈一笑,对它说:“别羡慕我,等会儿乌云出来,你就看不见我了。”

一会儿,乌云出来了,果然,一大片乌云很轻松就挡住了光芒万丈的太阳。于是,小老鼠又开始赞美起乌云的伟大,又感叹:我要是乌云该有多好。乌云听到撇了撇嘴说:“等一会儿风一过来,你就知道谁最伟大了。”

一阵狂风吹过,云消雾散,小老鼠看得目瞪口呆,不由自主地又开始赞美起风来。正当它幻想自己是风时,风却对它说:“你觉得我伟大吗?可是我连前面那堵墙也吹不过,看来墙比我伟大得多呀!”小老鼠一听,觉得很有道理,于是,一边往墙上爬,一边开始赞美起墙来。它对墙说:“您是世界上最伟大的,我要是能变成您,该有多好。”

墙笑了,对小老鼠说:“小家伙,你怎么会觉得我伟大呢?我再伟大,你不还是站在我的肩头上吗?这样一比,你比我更伟大啊!”

我们来看,兜了一个圈子,小老鼠自己反倒成为最伟大的了。如果它需要接着崇拜,那是它自己;如果它还想要变成最伟大的,那也是自己。其实说来说去,它一直是一个“伟大”的小老鼠,只是它没有读懂自己的内

心,不了解自己的内心而已。在这个世界上,每个人都是独一无二的,只要能摆脱自卑,远离内心深处的那个漩涡,正确认识自己的价值,好好思索自己到底想要什么,该做什么,对自己充满信心,那就一定能够轻松战胜一切。

在工作中,我们也应该静下来,学会读懂自己的内心。想想看,在职场中,我们真的读懂自己了吗?职场中的很多人都只是知道自己不适合以及不喜欢做什么,但却对自己适合做什么,喜欢做什么摸不着头脑。他们或许会厌恶自己目前的工作,或许会厌倦自己目前的生活,但是却不知道自己该怎样做。他们就像那只小老鼠一样,觉得除了自己以外,一切都是好的,唯独自己的一切是那么的糟糕。于是,他们拼命地想改变,想换个工作,想换种工作方式。可是换来换去,却还是走不出这个圈子,就好像有一只无形的大锁,把他们锁在了一种固定的模式之中。锁当然有,而且还是自己锁住了自己。想想看,不能读懂自己的内心的人,又怎么可以安静下来努力拼搏?

当然不能!不能读懂自己内心的人,永远找不到归属感。无论从事何种工作,即便是他们喜欢的工作,也仍然会让他们产生一种茫然无依的感觉。

一位刚刚走出校门的大学生去找工作,他很幸运地通过初试,取得了第二轮复试的机会。第二轮复试是老板亲自把关。老板问他:“你想要什么样的工作环境?”他的回答是:“月薪5万元,包吃住,然后每年还要有20天公费出国的机会。”老板一愣,笑笑对他说:“这样吧,我给你月薪10万,再送你一套房子,每年公费出国40天。你看如何?”这位大学生吃惊地问:“这么好!你该不会是跟我开玩笑吧?”

老板说:“是你先给我开玩笑的!”

这是一则笑话,让人看过忍不住要轻笑几声。但是笑过之余,我们来想一想,到底地什么地方让我们发笑了?是这位大学生要求的条件太高了吗?应该不是!在现代职场中,像这位大学生开出的薪酬条件,不算太多,但却也有不少。所以,他的这个要求并不过分。其实真正过分的

是,他根本没有认真读懂自己的内心,根本不知道自己能做什么,想做什么,甚至是想要什么。他所提出的这些条件,只是他臆想中的海市蜃楼,连他自己都觉得捕捉不到,更何况别人?那位老板笑他,显然是理所应当。

每个人心中都有想过自己梦想要做的工作,但是现实中往往却会有很多人为了生存,为了年迈的父母,为了孩子,为了自己的养老问题等等,不得不去做那些自己不喜欢,但却没办法丢弃的工作。这样做的时候,我们会惆怅、会彷徨、会苦闷,会觉得不快乐。但是不要紧,只要我们可以读懂自己的内心,一切难题就不再是难题。如果我们所做的工作,是自己喜欢的工作,读懂了自己的内心,我们就会知道自己在做什么、想要什么、又能得到什么,一切都会一目了然、顺理成章,我们自然会很快乐。如果那些工作并非是我们喜欢的工作,但出于某种原因,我们不得不去从事。这个时候,我们也需要读懂自己的内心,那个不得不做的原因,可以让我们内心不再彷徨,因为有了奋斗的方向和目标。这个时候,在苦闷之余,我们依然会快乐。因为每走一步,我们都会更接近自己的目的地。

所以说,无论是在哪种方式下从事工作,只要可以读懂自己的内心,知道自己能做什么,在做什么,想要什么,应该怎样去做,我们就不会彷徨和害怕,就能更好地投入工作。试想一下,如果上面故事中那位刚刚毕业的大学生可以读懂自己的内心,他就一定不会提出这样的条件。因为那个时候他会知道,自己在工作中会扮演一个什么样的角色,而不是一个让人发笑的傻瓜。

在工作中,我们最需要做的,就是读懂自己的内心。无论是初入职场的菜鸟,还是几经战阵的老江湖,都该学会读懂自己的内心,弄清楚自己在职场这片江湖中,到底想干什么,应该怎样去做!这是最重要的!



2 .

工作岂能尽如人意？

小说《没什么要紧》中有一段话，大意是这样的：生活是一篇草稿，每个人的故事都是下一个故事的草稿，人们涂改来涂改去，当弄得干干净净没有什么差错时，就结束了。这句话的意思或许不太容易理解，但是如果我们将它放到职场中，就会发现：原来真是如此！想想看，职场中是不是有很多人，都在经常涂改着自己故事的草稿？是的！

很多身在职场的人都会有这样一种想法：他们觉得自己目前所从事的工作，并非是自己想要的，所以总会想着办法去改变。可是，到底要改变成什么样子？他们却又不知道，只是觉得，一定要改变，或许变完之后，就会有所改善。其实，真正的“有所改善”到底是什么样子的，怕是连他们自己也不知道。

这是职场中一种很有意思，但却非常普遍的现象。想要改变，但却又不知道到底要改变成什么样子，要变到哪里去，已经成了职场中的一种通病。任何一种病的发生，都是有其原因的，这种“病”也不例外。归根结底，这种病发生的病因就是他们对自己本身的工作不满意。

可以说，不满意自己本职工作的人，各种岗位都有，我们很难去具体量化它。但总体来看，在职场中，对工作不满意的人远远多于对工作满意的人。我们要明白的是，除了那些因为特殊原因，不得不去从事自己不喜欢工作的人之外，大多数人对工作的不满意与其所从事的工作并没有太大关系。一位年薪 50 万元的市场部经理可能对自己的工作不满意，而一位餐厅的服务员，则可能会对自己的工作非常有成就感。

因为对工作不满意，所以很多人每天会不情愿地离开家人、朋友去上班。即便是在上班时，他们也会心不在焉，甚至是愤世嫉俗、郁闷，感到备受挫折。久而久之，这种痛苦的折磨会打消掉他们的工作热情和自信，导致工作越来越糟。当接二连三地出现一些问题之后，他们就会想：是不是