

# 20 30

## 二十多岁懂职商， 三十多岁不受伤<sup>♥</sup>

曾小亮◎著

我们怎样才能突破习惯  
去看更大的世界  
去早一些寻找人生的真谛？



中央广播电视大学出版社

# 二十多岁懂职商 三十多岁不受伤

曾小亮 著

中央广播电视大学出版社

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

二十多岁懂职商,三十多岁不受伤/曾小亮著. —北京:  
中央广播电视大学出版社,2012.6

ISBN 978 - 7 - 304 - 05541 - 7

I. ①二… II. ①曾… III. ①职业 - 应用心理学 - 通俗  
读物 IV. ①C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 070061 号

版权所有,翻印必究。

## 二十多岁懂职商 三十多岁不受伤

曾小亮 著

---

出版·发行:中央广播电视大学出版社

电话:营销中心 010 - 58840200

总编室 010 - 68182524

网址:<http://www.crtvup.com.cn>

地址:北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编:100039

经销:新华书店北京发行所

---

统 筹:吴力超

封面设计:莲 生

策划编辑:赵 婕

责任版式:韩建冬

责任编辑:马浩楠

责任校对:王 亚

责任印制:赵联生

---

印刷:北京雷杰印刷有限公司

版本:2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

开本:148mm × 210mm

印张:8.5 字数:219 千字

---

书号:ISBN 978 - 7 - 304 - 05541 - 7

定价:19.00 元

---

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

## 每一天都是崭新的

曾小亮

我想讲述一段自己的经历。

有一段时间，我自己经营公司。从职员转变为老板后，我发现最大的挑战就是：每天早上，我醒来的第一件事情就是考虑，今天要怎样才能做更多的事情？怎样才能不虚度今天？每天都有几百元的房租、上千元的员工工资要发，虚度一天就意味着时间、机会、金钱的白白流失。

联想到之前在大公司当职员时的经历。那时，和许多公司职员一样，虽然工作时间不那么自由，但是至少可以偶尔偷奸耍懒，到了下班时间就可以呼朋引伴地去Happy，上班时可以偶尔煲个私人电话粥啥的，反正到了月底，自有一分不少的工资准时发到手中。

自己创业让我明白一件事情：一个职场中人，你必须对自己的时间和工作负责，并要承受较大的压力和风险，生命也在这种自我负责中经受历练并日益走向成熟。

置身职场十几年，我在海航集团、时尚传媒集团等大公司都工作过，也自己创业过，接触过的形形色色的职场中人，可以将其简单地分

30

为这样几类：

一是把自己的职业命运交给老板的。从来只把自己当成一个办公室的螺丝钉，老板指到哪儿打到哪儿，老板不在时，就趁机偷偷懒。

二是牢骚满腹型的。总嫌工资少，待遇低，人际关系复杂，也总渴望着改变命运，但就是越来越缺乏行动的能力，然后慢慢变成了温水里的青蛙。

三是默默积蓄能量的。他们不抱怨，不断完善自身，对自己的生命负责，即使在最不堪的职业环境里，也能找到自己的生存之道。

某一天，你会突然发现，当前两者还在原地踏步时，第三类人已经在职场中华丽地转身而去。

我当然推崇第三类人的职场生存哲学。

心理学家弗兰克尔的《活出生命的意义》对我影响重大，其中最震撼人心的莫过于弗兰克尔在纳粹集中营的亲身经历。它证明了每一个人完全可以对自己的生命负责，而是否负责的态度将让生命境遇千差万别。

我认为在职场中同样如此。如果你能将“自我负责”一直贯穿在你的职业生涯中，那么即使老板不在的时候，你也可以每天时时检省自己：每一分、每一秒，我浪费没有？我是否真诚认真地活过了？在每一段职业生涯里，我在为自己努力，还是仅仅为老板打工？

职场励志经典，如《致加西亚的信》、《高效能人士的七个习惯》等都在强调这一点，而我参加的大大小小的职业经理人培训课也都反复重申这一点。道理是简单的，但用什么样的方法能让我们感觉每一天的职业生命都是崭新的呢？

这就是我通过本书想向大家传达的中心：提高你的职商。

职商不是办公室斗智斗勇的简单技巧。我看到很多所谓的职场秘籍指南，把职场渲染为一个充满凶险的大战场，在这个战场里，不是你死就是我活，所以最好的职场生存指南似乎就是想办法搞好人际关系，干掉一切对自己有妨碍的人，这样才能使自己修成职场至尊。



我承认，无论是凶险的华尔街还是最高层的政治圈，人际斗争是免不了的，把职场想象成天真的幼儿园只能是一个人没有成熟的表现。但我更相信，一个人如果每天怀着斗智斗勇的心态走向办公室，那么他肯定会草木皆兵。人心对于周围的反应是有一种气场的，如果你把周围的人都想象为利益敌人，那么有可能日久天长，别人真就都成了你的敌人；而如果你放下戒备，以一颗赤诚之心与人相处，相信职场里有一种“共赢原则”，你反倒能四海之内皆朋友，使自己不断壮大。

我采访的无数成功企业家都告诉我：起初，他们也认为做事业就是想办法干掉竞争对手，但后来他们认识到，做事业最好的境界就是帮助他人成功，一起把市场做大，这样自己的事业才能跃入一个更高的境界。我相信这不是他们的华丽之辞，而是切实的职场感悟。

现在，如果让我总结职场真经，我的归纳是：

一种对自己的职业和生命切实负责的态度；

一种在职场中始终能积极应对变化的能力；

一种健康的、与人为善、兼济包容的心态；

一种开放式的、热爱学习的情怀；

.....

如果能有这样的职商，你会发现你职场生活的每一天都是崭新的，每天，你都可以以愉悦的心情走向办公室。

## 1 职商第一计：拆除思维那道墙

- 习惯的悲剧 002
- 你的职场变商有多高 005
- 你是幸福盲人吗？ 012
- 职场阿甘VS职场百灵鸟 018
- 宅男宅女的别样生活 022
- 你是奶嘴男吗？ 028

## 2 职商第二计：走出职业倦怠症

- 不知不觉，得了职业倦怠症 034
- 当你遭遇职业的中年危机 039
- 职业玻璃顶 046
- 人生中场 051
- 如何缓解周日郁闷？ 057
- 激情和信仰比睡眠更重要 061





### 职场第三计：同事上司都搞定

- 假如你和上司同乘电梯 066
- 你会在办公室吵架吗 072
- 你是办公室孤儿吗？ 078
- 办公室玩笑分级制 083
- 我的上司事必躬亲 087
- 上班摸鱼手册 093

### 职场第四计：提高办公室情商

- 做一个职场情绪环保者 102
- 完美主义让你的生活不完美 107
- 职场沉默症：为什么你喜欢做沉默的羔羊？ 114
- 八卦心人人有，我只有那么一点点 120
- 办公室的“兔子不吃窝边草” 125
- 他们无处安放的力比多 129

### 职场第五计：潜伏在办公室

- 保护好你的职场隐私 136
- 从美食中收获的职场新知 142
- 做一个职场“瑞贝卡” 147
- 你是职场迫害症患者吗？ 152
- 职场如情场 157
- 为何都要疯狂、震撼、闪亮？ 163

## 职商第六计：职场危机公关术

- 升迁官能症的急救计划 168
- 危机管理领导学：职场突围9·11 174
- 为何你会情绪失控？ 180
- 全职妈妈重返职场 185
- SOS 财富之船沉没 190
- 职场男孩儿生存战术 195

## 职商第七计：职业能量再启动

- 高效能职场人的健康习惯 200
- 早晨上班前你为什么总感到抑郁？ 207
- 敏感的人今天该如何生活？ 213
- 不要为工作而过劳死 217
- 穷二代励志手册 222

## 职商第八计：找到最好的自我

- 都市部落六人行 230
- 新退休主义时代——今天就慢下你的脚步 236
- 享受第三名 241
- 做个办公室的Kidult 247
- 幸福的真意 253
- 异化时代的自我追寻 256



职商第一计：  
拆除思维那道墙



## 习惯的悲剧

我们怎样才能突破习惯，去看更大的世界，早一些寻找到人生的真谛？

### ◆ 电脑的启示

我的一位朋友告诉我，他用笔记本将近五年了，有一天突然发现Word打字格式里，有一种放大字体功能。这样，写字时可以将字体的比例扩大就不容易伤眼睛了。

发现这个小小的功能时，他已经用标准化的小字体打字多年了。他认为自己眼睛近视有很大一部分原因就是不知道Word这个小小的功能。

人生很多错误的决定，要我们经历很多事情后才能醒悟。

比如我们不能和一个不值得爱的人苦苦纠缠一辈子，但许多人却出于习惯，不愿意分手。他们在争吵、压抑中一地鸡毛地过了一辈子，最后到人生的尽头时，发现自己会不由地像好莱坞老影星嘉宝一样感叹：“我这一辈子都白活了。”

比如我们不能为了一套高额贷款的房子束缚了自由之身。但许多人

出于习惯和安全感等原因，却身陷房奴的不自由之中。他们为一套房子，失去了随时远走的冲动，失去了为理想而奋斗的热情，最后到人生的尽头时，也要像嘉宝一样感叹：为了一套毫无生命力的房子，这一生都白活了。

比如为了一个不喜欢的工作而感觉不到快乐。但同样出于习惯和对未知的恐惧，便日日重复下去。直到年华老去，激情缺乏时，才发现青春的冲动已经远离。

我非常敬佩那些智者，可以一眼望到人生的很远处。他们不被迷雾所笼罩，知道自己的目标，然后快马加鞭而去。

然而，更多的平凡人却在习惯中，在缺乏远虑的短见和画地为牢的束缚中，让生命的许多美好光阴白白流逝。直到有一天突然醒悟，可是人生已经蹉跎。

如果早些明白，我们本来可以避免走很多弯路，少付出很多生命的代价。

### ◆ 我曾经发现的

我家楼下有个卖煎饼的摊主，日复一日年复一年地守在那里卖煎饼。即使风霜雨雪之天，他仍沉浸在每张煎饼赚五毛钱的快乐中。

我想，他有过渴望改变命运的念头和冲动吗？还是他已经觉得所有事情都理所当然？

老家的人来北京游玩。几个孩子宁愿宅在家里，也不愿意出去玩。动物园有那么可爱的熊猫，他们居然不感兴趣；天文馆里可以看到的星星，能引发那么多神奇的幻象，他们居然不想去了解。

去爬长城，觉得太累。“不就是一堵墙吗？”他们说。

情愿安逸，不愿折腾。

我问一个偏僻山村里的农民，为什么不把房子翻新一下，可以让自己住得更舒服，他说：“太折腾和麻烦了，习惯就好了。”于是，就像那个经典的陕北放牛娃的故事——放牛是为了什么？为了娶媳妇。娶媳妇为什

么？生娃娃。生娃娃为了什么？为了有人放牛——一代一代人在习惯中惰性十足、不求思变。

看到报道说，美国人一辈子在不停地折腾，不停地换车，不停地换房子，换工作。媒体批评这是浪费各种资源的表现，我想这可能正是美国的活力所在。在每一次走出惯性、眺望崭新世界的过程中，完成自我发现并使生命获得一种更新。

比起折腾的风险，沉浸在习惯中，其实才是更大的人生风险。

### ◆ 伟大的人物都愿意折腾

那些成功的人物都愿意折腾。

很多人不明白，王石巨富无比，早就可以安心在家享清福，为什么还要一会儿去爬珠峰，一会儿去南极考察，不断折腾自己？

我想那是因为他要在这种对安逸和习惯的突破中获得更大的气魄和看生活的视野。决定人生高度的是思想、胸怀和视野。放牛娃一辈子只看到自己的山村，在他眼里，世界就是那个山村；卖煎饼的只看重每售出一个煎饼五毛钱的收入，还能把煎饼卖成必胜客吗？他可能想都不敢去想。

而我的朋友，多年只知道电脑可以用小字体打字，不知道Word从诞生那一天起，就有放大字体的功能。

在那些成功人物的眼中，最不能允许的大概就是在习惯中不断重复。习惯会害死人，会让我们在惰性中失去发现机会的能力，失去张望更大世界和更新奇事物的勇气。成功人物的折腾其实就是在改变和重组的机会中，获得灵性的发现和感悟，从而走向人生的辉煌。

## 你的职场变商有多高

当前，流行智商、情商、健商、财商和性商，以后可能要流行“变商”了。

生活在这样一个变化的时代，美国的科学家们研究发现，人类从农业文明进入工业文明用了几千年时间，从工业文明进入信息文明只用了一百年时间。

社会变化层出不穷，也许当你刚学完金融专业，沾沾自喜时，金融危机来了；也许你刚跳槽到一个新单位，准备大干一场，公司倒闭了。“不是我不明白，这世界变化快”，所以，生存在这个世界上，能够及时地发现变化，并且及时做出调整，才能永远立于不败之地。

### ◆ 一个高变商的典型案例

莱托刚大学毕业时，准备大干一场。

他遇到一个廉价收购二手电脑的机会。按照市场行情，他知道只要把这批二手电脑转卖出去，自己就能挣大钱。于是，他订购了一批，通过自己的努力，将这批电脑销售一空。

但拿着十几万元的回款，他还没有高兴两天，客户的退货投诉就纷至

沓来。因为那批电脑光驱都不好使，客户们准备向工商部门投诉他卖问题电脑。没办法，莱托只好给客户们一一退款。不但没有赚到钱，他一下子快要破产了。

那几天，莱托愁眉不展。他上街路过一所大学门口，发现许多学生正等在电信门口排队上网，他灵机一动，为何自己不利用这些电脑开家网吧？毕竟来上网的人不需要光驱。

说干就干，他立刻注册一家网吧，把那些客户退回来的二手电脑“变废为宝”。很快，他的网吧人气直升，一家网吧一天营业收入能达到上千元。他很快开分店，这样不到一年，他不但收回了成本，还小赚了一笔。

很快，他成了百万富翁。

但是后来北京蓝极速网吧发生火灾，政府开始全面清理整顿网吧，电信等运营服务商借机攻城略地，大幅下调资费，以吸引网民在家上网。莱托的网吧生意立刻冷清了许多；加上这时网吧如雨后春笋般出现，竞争加剧，政府又提高了网吧的进入门槛，营业税收等也提高了，莱托的网吧第一次出现了亏损。

他又面临破产的危险。

网吧开不成，莱托发现来网吧的人都渴望学习更多的电脑技术。有些网民告诉他，之所以天天来网吧上网，就是因为不会电脑找不到工作。他突然想，既然开网吧不顺利，何不开家电脑培训学校？

他马上把自己的网吧稍加改造，变成电脑培训学校，请来懂电脑的人，教那些待业青年学习电脑技术。他前期积累的良好客户资料以及口碑等，让报名人员络绎不绝。

当别的网吧老板正在庆幸抢占了市场时，莱托却已经及时抽身，开辟了新的赢利模式。没几年，他的电脑培训学校为他带来了上千万元的收入。

这是一个富有“变商”的创业者的故事，它告诉我们，如何从困境中及时转身，将不利转换成有利，赢得人生和职业的制高点。

## ◆ 变商：21世纪最重要的人生智慧

生活在21世纪，我们会发现，今天的世界真是让人眼花缭乱。2007年北京的房价还在直冲每平方米两万以上，2008年遇到金融危机，房价就开始狂降。然而，还没有等购房者反应过来，2009年房价突然攀升，以年平均将近100%的涨幅，再次刷新了北京房价的纪录。而到了2011年年底，又是降价之声四起。

是的，这就是变化。

如果不能及时抓住变化，那些持币待购的购房人，可能今天还在眼巴巴地看着房价飞涨，自己手中的钱却大大缩水，而那些能及时抓住房价变化的投机者，却早已经在起伏变化中通过高卖低吸赚得钵满盆满。

例如有一位购房者，在2007年北京房价高位时，将自己手中一百万的房产及时抛出，那么2008年年底房价跌到低谷时，可以趁机用一百万吸纳相同品质的两套房产。而在2009年房价一路暴涨后，他手中的房产如果及时兑现的话，他持有的现金资产则已经升至二百多万了。这就是善于抓住变化的好处。

再来看职场中的现象。一起大学毕业的同学，10年后聚会，有的人还是普通的白领小职员，有的人却已经职场多级跳，成为一家外贸公司的董事长，或是某个行业的名人了。聊起各自的职场经历，你会发现，那个普通的小白领一辈子守着一个公司，对变化缺乏敏感，职业没有上升空间，职场之路越走越窄。而那个成为行业名人的同学，则可能在遇到职业瓶颈时及时变化，总能抓住一个又一个的机遇，完成人生的飞跃。

看看许多职场骄子，他们谁不是“变商”极高的人？

杨澜，当她在央视成为如日中天的主持人时，有一天去台里主持节目，看见一位资深大姐级主持人暗自哭泣。因为那位大姐准备像往常一样上直播间时，制片人突然告诉她不用来了，因为另一位更年轻的新人将取代她。

杨澜后来说：“这让我从中看到危机，看到自己未来如果不变化的命

运。”她选择了去美国读书，然后开办自己的阳光卫视，变成企业家。现在，又成为珠宝经营者等。她的人生在变化中不断丰富、壮大。

弗里德曼在《世界是平的》中感叹道：全球化进程的加快，现在可能让全世界最古朴的村落都不能安享一成不变的生活了。每个人都被挟带着，好像被全球化的洪流带向远方。这样的过程中，你要么随波逐流，要么激流勇进，成为时代的弄潮儿。

这样几个因素，决定了我们必须拥有良好的“变商”才能不断成长：

#### ● 时代的大环境

已经说了，全球化的背景下，某个国家的政策变化或动态（如美国的一场次贷危机），都能引发全球化的金融海啸。企业竞争加剧，新技术层出不穷，都决定了我们生活的环境，充满了不按常理出牌的各种变化。

#### ● 个人职场的小环境

20岁时，你在一个公司当职员，可以没有危机感，因为那时你刚刚迈入职场，但是如果你35岁了，还在一个公司当小职员，领导你的都是二十几岁的青年才俊，那么我要说，即使别人不飞短流长，你自己也会感觉尴尬。

再说，以前这个工作适合你，现在就不一定适合你了。比如模特，你看见几个35岁的模特，还活跃在T形台上？

#### ● 生命意义的求变

“从我现在所做的工作里，我一点儿也找不到乐趣了”——这是一位职场中人的抱怨。

是的，即使拥有一份安逸的工作，环境没有变化，但你可能阻止不了内心发生变化。安逸越来越让你不快乐了，一成不变越来越让你觉得生活像死水一潭。作家葛登说，有一段时间我的心灵对现在的生活一点儿感受不到乐趣。我知道即使环境没有对我提出要求，我自己也必须向前走了。