



RUHE YINGDUI
ZHICHANG WEIJI

如何应对
职场危机

| 任学明◎编著 |

职场“寒流”来势汹汹，切不可自乱阵脚，
本书为你道出**职场**人群在危机当前的**应对之策**。

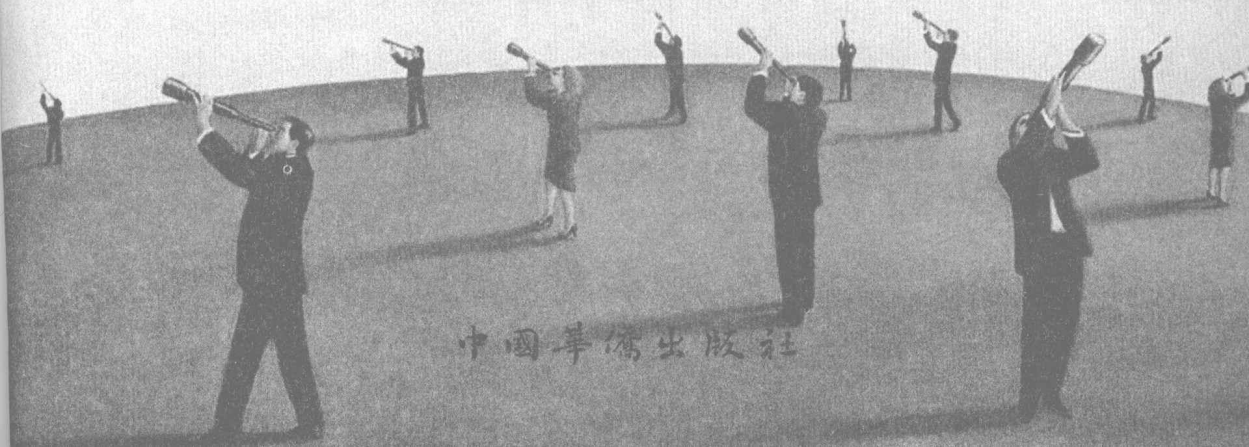


中国华侨出版社

RUHE YINGDUI ZHICHANG WEIJI 如何应对 职场危机

| 任学明◎编著 |

职场“寒流”来势汹汹，切不可自乱阵脚，
本书为你道出**职场**人群在危机当前的**应对之策**。



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何应对职场危机/任学明编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80222-864-1

I. 如… II. 任… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第025814号

● 如何应对职场危机

编 著 / 任学明

责任编辑 / 文 慧

装帧设计 / 张 涛

版式设计 / 张涛工作室

责任校对 / 雷一平

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16 印张 / 15.5 字数 / 200千字

印 刷 / 北京市通县华龙印刷厂

版 次 / 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-864-1

定 价 / 28.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

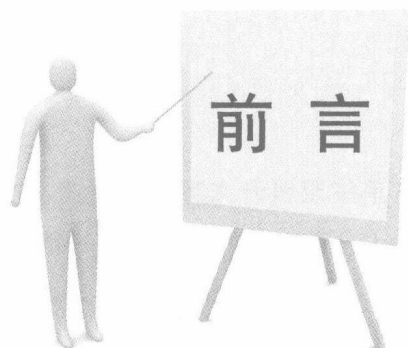
编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

· 版权所有 翻版必究 ·



在世界经济危机的冲击下，随着就业压力不断增加，本来就竞争激烈的职场更是面临着重重危机。

每个人都希望自己能够在这几十年的职业生涯中一帆风顺，功成名就。然而，职业生涯道路并非像想象中的那么好走，连百事可乐、微软、华为这样世界闻名的大企业都在搞“末日管理”、“破产预言”等经营之术，来提醒员工们时刻警惕危机的来临，更何况我们普通的上班族了。

竞争的压力、晋升之途的坎坷和挫折几乎不可避免。一旦发生危机，就会导致你整个职业生涯的失衡，影响你整个职业生涯的正常运转，也可能由此而改变你整个职业生涯的运行轨迹。所以，身在职场、防患于未然是非常有必要的。

有人曾做过这样的总结，一个人从年轻时候走出校门初涉职场，到五十几岁退出职场，一般会遇到下面几种职业危机：

刚毕业时，你会面临“就业危机”。能不能找到工作？如何在面试中胜出？进入什么行业？有没有明朗的发展前景？如何对未来的职业生涯进行规划？这一系列问题都是刚刚毕业的年轻人必须考虑的。

等到了而立之年，职场“发展危机”又接踵而至。尽管这时候的你已经积累了几年工作经验，经历过了跳槽的转折，有了在不同职位上的历练，渐渐心中的想法也多了，但是这时却突然感到了迷茫；有时会突然发觉，已经做了几年的行业并不适合自己发展；或者总能感到自己



在单位里晋升太难，眼看着后辈新人摩拳擦掌跃跃欲试的气势，咄咄逼人，而自己前面却还有一堆人挡着升迁之路，这时的你真的是进退两难了。要怎样才能从众多的竞争者中脱颖而出？要怎样才能进入公司的中层甚至高层？这时候的你，或许和女朋友已经谈了好几年，早该结婚了，可房子没有，车子没有，存款少得可怜，拿什么结婚？如果长期不能晋升进而又会怀疑自己，在这个行业内到底有多大发展前景？能不能赚到足够的薪水？是不是该换个行业？……不知不觉间便已走入了进退维谷的危机境地。

到了四十不惑之年，很多东西该弄明白的也弄明白了，事业的路该走顺的也走顺了。照理说这时候应该不会有什么职场危机了吧？但人在四十岁之后，仍然有很多令人烦恼的职业问题。我们一般称之为“高原危机”。按照正常的职业发展趋势，到了四十多岁时，一般人也应该坐上了公司高级主管的位子，或者创办了自己的公司。作为一个领导者，面临纷繁复杂的人事问题、战略问题、资金问题……这些问题的复杂性自然不必说，更重要的是，此时的你会面临知识结构老化之类的个人问题，而且随着年龄的渐渐增大，你的进取心已经渐渐变弱，此时的你更喜欢安于现状，死守那点家业。殊不知，当你沉醉于已有的点点成绩时，长江的“后浪”已经把你这“前浪”赶上，而且更有高过你这“前浪”之势……

虽然这个总结有些笼统，但是同样可以说明问题。从这个总结中我们不难看出，在我们生存和发展的职场中，可以说时时处处都危机重重，稍不留意，职场的危机便会找上门来。因此，对于职场中人来说，唤起你的危机感尤为重要，时刻怀有危机感是职场生存的法宝。

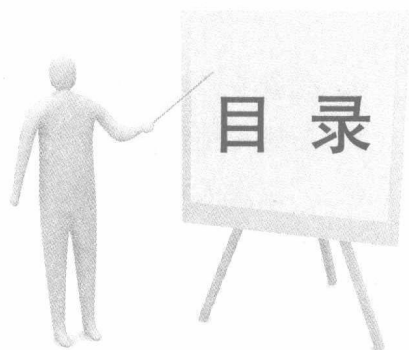
其实，人生的职场生涯同样也是一种挑战。有鲜花，也有荆棘；有康庄大道，也有坎坷泥泞。职场环境是变幻莫测的，但人的命运却掌握在自己的手中。

在职场上，唤起你的危机感，便能够让你在竞争中胜出，能够让你获得更多的安全感。因为总是警惕着变化，当变化来临的时候就不会觉得可怕了。我们常常会看到，往往越是优秀的人越总是抱着危机意识，他们以此作为前进的动力，时时会有新的突破，所以他们走向了成功。

面对职场的危机，消极的人只会看到危险，而积极的人在注意到危险的同时，还会发现其中存在的机会。危险是未知的、可怕的，而机会却充满着希望，充满了挑战。

所以，对于职场危机，我们首先要有一个正确的认识，和一个积极的心态，然后，我们再通过学习一些职场的策略来完善自我，这样就会有效地避免危机。

此书便是从这个角度出发，上半部分分析职场常常会有哪些危机，唤起职场人士的危机感；下半部分介绍一些如何避免危机的职场策略，告诉职场人士从自身找原因来完善自我。但愿此书的面世能够对读者有所裨益。由于受到某些条件的限制，书中难免存在纰漏和不足，还敬请广大读者指正。



上篇 危机重重的职场竞争

第一章 职场危机 夹缝生存 3

1. 穷忙族：忙碌在危机的边缘 4
2. 随时可能丢掉“饭碗” 6
3. 长江后浪推前浪 9
4. 晋升机会越来越渺茫 12
5. 搭错车，入错行 15
6. 为跳槽而跳槽 18
7. 天下没有白给的薪水 21

第二章 就业危机 雪上加霜 25

1. “毕业即失业”的就业形势 26
2. “就业门”之学历歧视 28
3. 高学历未必就能高就业 31



4. 先就业，再择业	33
5. 英雄无用武之地	36
6. “汉堡人才”的悲哀	38
7. 你的身价值多少	41
 第三章 知识危机 日新月异	 45
1. 你并不总是最好的	46
2. 该“充电”时要“充电 ”	48
3. “书到用时方恨少”	51
4. “心有余而力不足”	53
5. 被老板遗忘在角落里	56
6. 要用一滴水，需备一桶水	59
 第四章 态度危机 举步维艰	 63
1. 轻视自己的工作	64
2. 为报酬而工作	67
3. 总有好高骛远的心态	70
4. 不把小事当回事	73
5. 小聪明坏大事	75
6. 总把自己摆在前面	78
7. 打一枪，换一个地方	80
8. 欲望不断膨胀	83
9. 固执死板不变通	85

下篇 远离危机的职场策略

第五章 认清自己 准确定位	91
1. 为自己的职业生涯定位	92
2. 看清自己的跑道	94
3. 目标有多远，我们就能走多远	97
4. 选择自己感兴趣的职业	100
5. 不要把自己看得过高	103
6. 定位自己是优秀员工	106
第六章 不断充电 远离危机	111
1. 学习是一生都要经营的财富	112
2. 多一分努力，多一次机会	115
3. 走在别人前面	117
4. 打造核心竞争力	120
5. 弥补不足，让优势更优	123
6. 向成功者学习	126
7. 提高你的创造力	129
8. 不要满足，要勇于超越	132



第七章 忠诚敬业 尽职尽责 137

1. 忠诚是一种责任 138
2. 敬业比能力重要 141
3. 工作需要责任感 143
4. 尽职尽责才能尽善尽美 146
5. 对待工作要有激情 149
6. 把自己当作公司的主人 152
7. 全力以赴，义不容辞 154
8. 积极主动，公事就是自己的事 157
9. 关键时刻敢于挺身而出 160
10. 分外工作也要做 163

第八章 善用时间 提升业绩 167

1. 业绩是职场生存的根本 168
2. 有效利用时间提高效率 171
3. 该做的事情马上做 174
4. 一次只做一件事 176
5. 忙要忙到点子上 179
6. 用做大事的心态做小事 182
7. 让你的业绩超过老板的期望 185

第九章 职场策略 巧用为妙 189

1. 向核心业务线靠拢 190
2. 读懂老板的心思 192
3. 敢于向老板“申冤” 195
4. 每天多做那么一点 198
5. 多在细节上下功夫 201
6. 不放过任何机会 204
7. 团结协作更见成效 207
8. 懂得利用人脉资源 210

第十章 完善自我 无懈可击 215

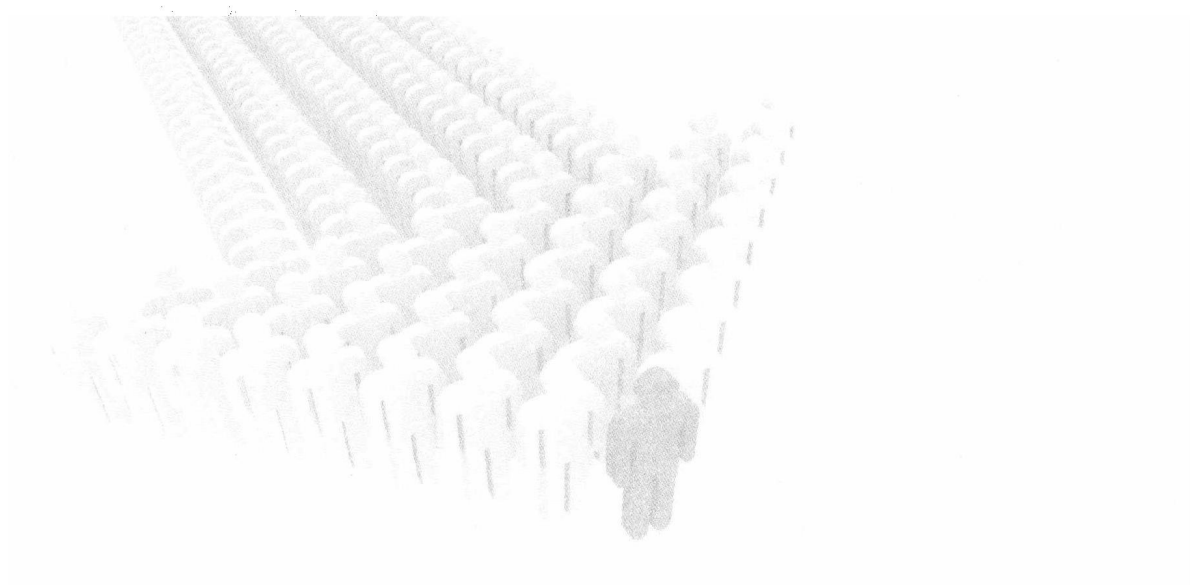
1. 做勤奋的员工 216
2. 有追求完美之心 219
3. 毅力创造奇迹 222
4. 积极乐观的进取心 225
5. 勇于承担，切勿逞能 228
6. 果断而不草率 230
7. 培养一种忧患意识 233



上 篇

危机重重的职场竞争

社会压力不断增大，市场竞争日益剧烈，工作环境危机四伏，职场风云变幻莫测。竞争残酷，企业也好，员工也罢，竞争给上班族们带来的是一个看似平稳实则危机四伏的职场。



第一章 职场危机 夹缝生存

世间万物千变万化，不同的时代决定着不同人群的命运，然而，从古至今亘古不变的，却是大自然优胜劣汰的生存法则。在当今竞争激烈的社会里，巨大的压力让职场中人如同生存在夹缝之中，带着沉重的枷锁，苦苦挣扎，负重而行。



1. 穷忙族：忙碌在危机的边缘

每天早上，我们可以看到地铁口处挤着蚂蚁般密密麻麻的“上班族”，虽然个个都是西装笔挺，而脸上的神情却是一片麻木。他们手中提着刚在路边小店买来的早点，脑子里想的却是新一天里的忙碌。

我们还可以看到，在大城市里，夜晚8、9点钟写字楼里依然灯火通明，9、10点钟公交车上人们还是那么拥挤。自愿加班已经成了当今白领的家常便饭，对于上班族来说，加班没有理由。

“最近忙什么呢？”这句话已经成了人们日常生活中的口头语。老相识见面会这样问，亲朋好友打电话会这样问，QQ、MSN聊天时候第一句话还是这样问。“忙碌”似乎成了人们生活的一种形态。

普通的上班族为了生存苦苦挣扎，甚至累得要死，难道上帝分给有钱人的机会多于穷人吗？

广州某私企白领李莉是一家广告公司的客户经理，平时常常忙得四脚朝天、疲于奔命。有一回，她的朋友问她为何那么忙。她长叹一声道：“我来跟你说说今天上午发生的那几件事情吧。”

“我今天早上刚进公司，就有几个人找我汇报问题。首先是公司的前台，她告诉我早上有客户打电话来抱怨等了一个晚上都没有收到我答应昨天发出的一封电子邮件。我立即去查自己的邮箱，发现信件太大被退了回来。

“赶紧把邮件分批发出之后，接着项目执行部的同事就来问我，为什么客户说活动场地布置不符合要求。我想起客户的确说过场地要求的问题，但是我以为他们会与项目执行部的人直接沟通。结果我只能忙着跟客户解释并马上做出补救的安排。”

“两件事处理完之后，就已经快到中午了，没想到策划部同事又来找我说明天是一个提案的截止日期了，但是我还没有提供充分的资料给他们。结果我中午饭都没吃就忙着准备资料，哎……”

紧张忙碌的工作让李莉觉得自己只是在过“日子”，而不是在“生活”。前面提到的只是日常工作中的一部分，由于工作关系，面见客户总是工作中不可避免的重头戏，因此李莉总是想办法穿得体面一点精神一点，这样才能给客户留下好的印象。为此，李莉每月不得不在穿着打扮上支出一大笔开销。这使她本来就不是很高的工资基本上月月都光，甚至有时出现意外还要借钱过活。尽管她自己心里确信越忙越穷只是暂时的，但论及日后的发展，李莉依然是愁眉不展。

刚刚大学毕业的李鹏程走进了某房地产做销售业务员，作为刚踏入职场的一个新人，他工作得格外卖力。可是每天刚一下班他就向老妈诉苦，说自己每天从一上班就开始忙个不停，一会儿干这，一会儿干那，天天忙得晕头转向。虽然看起来他总是一副从容不迫的样子，其实心里乱得很。每到月底开支的时候，心情更是难以言说。

李鹏程说：“这两年时间，我内心一直觉得焦虑，对于未来有一种非常紧张的感觉。现在的社会竞争太激烈，稍微不努力，等过了30岁就很难再有机会了。所以我很着急，但是一直没有找到解决问题的办法。推销这行业的基本工资不多，靠的就是业绩。对于新人来说经验是最重要的，为了得到资深前辈们的指教，总得表示表示才行，最起码也得请客吃一顿饭，小地方请不出手，高档饭店吃一次就差不多吃去了工资的一半。还有客户呢，每次与客户面谈签单时的饭局自然不能让客户埋单了。”



不仅如此，为了不陷入职业的危机之中，李鹏程在努力学习专业知识之外，还要处理大量业务来提高业绩。所以每天晚上自愿加班到8、9点钟是很平常的事。像他这样的业务员目前社会上有很多，工资自然是攒不下几文，最终的成效也可能付之一炬。又穷又忙难道就是新人的生活么？

在这贫富不均的现代社会大背景中，有钱人奢靡挥霍，没钱人奔忙不息。优胜劣汰是世间万物生存的法则，对于普通上班族来讲，“忙”成了人们生活的状态，职场之上更是处处都是危机，人们知道自己生活在危机的边缘，所以不敢不忙，因为稍一松懈便会陷入重重危机之中。



2. 随时可能丢掉“饭碗”

丢掉“饭碗”，无疑是职场人士最大的危机。我们先看一个身边的真实故事：

有位销售经理名叫孙胜利，他很能干，认识他的人都叫他老孙。老孙在某大型企业干了十年，是整个机电系统闻名的销售经理。他头脑活络，路子又广，在该企业里，他的位置可谓举足轻重，至少很多人这么认为。

以前，他接到总经理的电话，一定会“闻声而起”，以最快速度赶往总部。而现在，他可以一边和朋友们吃饭，一边和总经理聊天：“赵总啊，我现在很忙，正在和客户谈话。”

就在2008年全球经受经济危机冲击的时候，老孙的单位也进行了企业改制，老孙原以为有望再进一步，晋升为主管销售的副总经理。但不知道是哪个环节出了问题，他不但原地踏步，继续当他的销售经理，而且还听闻单位近期要进行裁员。果然，没过几天总经理便找他谈话，和他商谈裁员的事，老板已经决定，将公司的销售部和宣传部合并，并