

# 别做那只

每个人都是一只候鸟

愿你逆风而行

别失去方向

# 迷途的

别让自己成熟的只是外表  
内心依然焦躁

# 候鸟

刘同 著



北京联合出版公司  
www.bjlihupub.com

# 别做那只 迷途的 候鸟



著

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

别做那只迷途的候鸟 / 刘同著. — 北京: 北京联合  
出版公司, 2018.9

ISBN 978-7-5596-2653-0

I. ①别… II. ①刘… III. ①人生哲学—青年读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第218864号

别做那只迷途的候鸟

作 者: 刘 同

责任编辑: 楼淑敏

封面设计: 所以设计馆

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数155千字 880毫米×1230毫米 1/32 9.25印张

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2653-0

定价: 45.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



序言  
Preface

这是一本关于职场的书（或者也与生活相关），但这并不是一本职场教科书。

如果要下一个定义的话，这恐怕是一本这样的书：你问我很多有关职场（与人相处）的困惑，我会告诉你我的看法，但我的看法并不代表着正确答案，而是我思考问题的逻辑，供你参考，希望你有所得。

写这篇序言的前几天，我一个 17 岁的弟弟问我：“我以后要做什么？”

我：“做你自己最擅长的事情。”

他：“我不知道我自己擅长什么。”

我：“那就找一件事情，现在开始做下去。”

他：“要不，你直接告诉我应该做什么？”

我：“……”

不要以为 17 岁的人的问题很难回答，其实，有些 37 岁的人的问题更难回答。

同学聚会的时候，有个同学问我：“刘同，你一直在大城市，你能不能告诉我，现在有什么事情是挣钱多，又不要花太多时间的？提点提点我。”

这个问题看起来是在寻找这个世界上新的机会，但本质上反映了一个人对自身能力极大的不了解。我想一个真正通过努力而获得过回报的人，无论如何是问不出这种问题的，因为这个世界上不可能存在这样的事情。即使有，也是小概率事件，无法重复，无法复制。就像中了一次彩票之后，你就想着要把未来都押在买彩票上，这是不现实的，人生也会被毁掉。

进入职场之前，最需要搞清楚的问题不是：“这个工作需要什么样的人？”而是：“我能去做什么类型的工作？”

如果一个人没有花时间去思考“我究竟适合做什么”这个问题的话，那么他进入职场之后，一定会花大量的时间去问自

己：“我好辛苦，这份工作是不是不适合我？”

说到底，一份工作适不适合一个人，很大程度是由一个人的性格与特长所决定的。如果要靠反复投身新工作才能明白自己是否适合，成本就太高了。所以，你会看到很多同龄人工作一两年之后，不停地换岗、跳槽。他们的口头禅是：“我觉得这个工作不适合我。”但几次之后，你发现，他们其实并不知道什么样的工作适合自己。

你知道自己穿哪 100 件衣服不好看，远远比不上“你自己知道穿哪一件衣服很好看”。

以前，家里有个冰箱，制冷系统老坏，反复修了好多次。我们商量是不是要换一个新的。后来，来了个师傅，一检测，发现冰箱的电压偏低，因为电压长期偏低才导致制冷系统一直出问题。

很多职场上的问题看起来跟冰箱一样，虽然制冷坏了修制冷，保鲜坏了修保鲜，都能起到短暂的效果，但根本问题可能出现在电压上，不解决根本问题，这台冰箱制冷还是会坏，无论如何算不上一台能够正常工作的好冰箱。

正因为如此，会不会工作、能不能工作与一个人的年龄无关，37 岁的人工作能力不一定就比 17 岁的人强。

关键在于你是如何理解“工作”与“职业”的。

有几类人分不清楚“工作”与“职业”的区别。

比如，有些人大学毕业那年才猛然意识到自己要工作了，于是拿着简历不知道该给谁，把“找到一份工作”当成目的。

又如，有些人觉得工作就是为了养活自己，所以找到一份待遇不错的工作就很好了。

再如，有人觉得工作的目的就是能升职、加薪，所以不能升职、加薪的工作就不算好工作。

还有人觉得工作就是要环境好、老板好、同事好，满足这些条件的工作才是好工作。

以上的判断从某个层面来说并没有错，但他们忘记了另一个词——“职业”。

我们进入职场，究竟是要找到一份工作，还是要确定一个职业？

说白了，如果一份工作仅仅是工作，那么它很有可能只能养活此刻的你。但是，如果一份工作你是按照职业的标准去选择的话，那么它能养活未来的你，以及你的家庭。

所谓“职业的参考标准”有很多。比如，这份工作是不是自己喜欢的？这份工作自己是否愿意投入大量的时间去钻研？即使离开现在这家公司，未来是不是也依然会从事相关的工作？你希望自己三年或者五年之后，成为这个行业当中什么样的人？

如果这些问题的答案都紧紧围绕着某一个行业，那么恭喜你，你可能已经找到自己想要从事的职业了，而不仅仅是“一份养活自己的工作”。

当有人问我有关于他们工作的问题时，我通常会反问一个问题——你花了多久才决定去做这份工作的？

回到我自己的工作，头十年关于职业的选择，我把它总结为“3232”法则。

所谓“3232”，指的是你花在一份职业上的时间，三年，两年，三年，又两年。当然，这不是指一个人参加工作需要满十年，而是指你对于职场的思考时间。

就我个人而言，我的“3232”是从我大二的时候开始的。第一阶段的三年，我一直在思考自己究竟能做什么，对什么感兴趣。所以，从大二到大四，我花了三年思考这个问题。



第二阶段的两年是明确了自己的目标之后，就要靠实践去证明自己是否能胜任。后来，我花了两年时间从湖南电视台的实习生做起，毕业之后正式进入媒体行业。

第三阶段的三年是全身心地投入一个职业的时间。之前五年让我明确了传媒这个行业值得自己去奋斗。在这个行业中，我也找到了自己的职场榜样，所以不管出现任何问题，都不会改变我的目标。这三年必须义无反顾地投入，告诉自己不要被工资影响，不要被辛苦影响，不要被人际关系影响，因为我已经想得很清楚，我人生下半辈子都会待在这个行业中，所以眼前的障碍都不重要，重要的是三年后，我是否能拥有更多的经验，能脚踏实地在这个行业里扎根。

第四个阶段的两年，就是总结与重生阶段，利用过去八年的职场累积，开始为下一个十年的自己做职场螺旋上升的规划。

如果每个人的职业都有“3232”的过程，很多问题自然就能在过程中解决了。十年听起来很长，但经过这十年的任何人，都不会再为职场困惑了。即使有疑问，也能用明确的方法去解决。

“3232”的运用，无论你是高中生，还是“四十而立”。这

是每个职场人都必须历经的过程，只是被简单地总结成了四个数字。这四个数字具体每个阶段多少年因人而异，重要的是这四个数字包括了“我能做什么，试试能不能胜任，那就全身心投入，以及总结、调整为下一步做规划”的四个阶段。

很多在职场有所成绩的人，也许并不知道“3232”的意思，但对比他们的职场经历，基本上都经过了以上提到的四个阶段。

如果你参加工作的时间单位叫作“工龄”，那么“3232”指的就是你的“职龄”。如果你的“职龄”从高中开始，那你进入职场上手的速度一定比大多数同龄人更快。相反地，即使你到了四十岁，如果内心并没有“职龄”这个意识，你依然会在“我能做什么”的圈子里反复兜兜转转，成熟的只是外表，内心依然焦躁。

这本书里所有目录里出现的问题都是这些年我在工作中遇到，或是有人问我的问题。而里面的每一篇文章都是我在工作当中的所思所想，它们不代表着“正确的答案”，但是我尽量让它们有理有据，能让此刻阅读的你“不那么焦虑”。

我回顾了一下自己的职场历程，我发现职场最大的难题不是老板坏、同事讨厌、工资低、加班时间长，这些都能随

着你的成长而有不同的理解，职场真正的难题是“莫名的焦虑”。所以，解决焦虑，让自己心无旁骛，便能更坦然地面对未来。

读到这里，也许你会很好奇那为什么书名不叫“职场3232”，或叫“人生最重要的那十年”，而要叫“别做那只迷途的候鸟”？

有人说：“我在不喜欢的城市上不喜欢的学校、读不喜欢的专业、身边好多不喜欢的人、找了一份自己不喜欢的工作、租着便宜但不喜欢的房子，还有不喜欢的上司……都不知道工作的意义是什么？”

其实，很长一段时间，我也觉得自己是求职候鸟群中的一只候鸟，努力让自己跟得上迁徙的时刻，一刻不停地往前飞，在人群之中才有安全感，可一个人回到家，又忍不住问自己：现在的工作与生活真的是自己想要的吗？

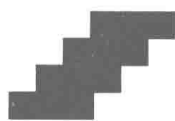
我常问自己这个问题，我害怕自己看起来是避寒候鸟中的一只，实际上我早已迷途。

我脑子里总有一个画面：一只鸟不知疲倦地飞着，以为前方有鸟群等着自己，以为前方就是南方，但某个闪失时早已迷途。

如果这本书里，哪怕只有一个问题的回答能让你所有感悟，调整了一点点飞行的角度，那这本书就有意义。

刘同

2018年5月28日



# Part 1

---

职业规划期

3年

---



目录  
Contents

# 3 年

Part 1

**职业规划期：3年**

考研还是工作，哪一个更适合我	2
我明年就毕业了，现在的工作很难找吗	9
非名校毕业的我，要如何逆袭	13
我有勇气和梦想，为什么没人给我一次机会	17
每天都在看娱乐节目的我，为什么做不了传媒	21
没背景没资源，怎样才能进入理想的行业	26
工作的意义是什么	30

Part 2

**职场实习调整期：2年**

我是来公司学东西的，为什么老让我打杂	36
我也曾是热饭小王子	40
实习生应不应该拿快递	48
没人注意的实习生，怎么给自己创造机会	50
简历做成什么样，面试官才会对我印象深刻	54
工作一定要穿职业装吗？自己的个性都没了	61
想要成功求职，面试前要做哪些准备	67
如何设计开场白，对方才会对我刮目相看	70
HR 最讨厌哪种类型的面试者	73
招聘现场，怎样说才能打动面试官	76

2  
年

# 3年

Part 3

## 职场炼狱期：3年

初入职场，有没有一条捷径	82
同样的职位，怎样才能做得比别人更好	86
你觉得这个岗位不适合你，到底是岗位太差，还是你太差	92
开会发言，为什么我总是说不到点儿上	95
为什么我很害怕跟合作者打电话	101
跟客户谈判时老是很慌乱，问题出在哪里	108
凭什么我的付出最后都成了别人的功劳	111
我觉得自己是对的，为什么同事都不听我的	115
背后遭人诋毁，该退让还是对抗	120
同事总是处处针对我，我要跟他对着干吗	124
想成为一个有魅力的人，就要学会化解尴尬	127
处于弱势局面，别等死的自救方法	131
领导说的都是对的吗	135
工作中要不要站队？感觉好累	139



怎样跟老板谈加薪	144
现状与期望差太远，我要继续坚持，还是离开	147
事情根本就是做不完的，为什么我们要为工作那么辛苦	151
既然决定干下去，所有的付出就都不白费	156

#### Part 4

### 自我突破职业上升期：2年

做自己感兴趣的事，还是追逐当下的“好机会”	162
工作已经这么忙了，每天还能有多少时间留给自己	166
别人的励志故事对我有什么用	171
面对沟通失效，我该如何应对	175
什么样的人享受不了过程，也得不到一个好结果	179
每个人都有自己的那把钥匙	183

2  
年