



大夏书系·青春热线精选丛书

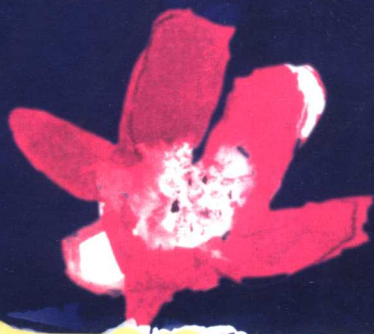


青春热线

QING CHUN RE XIAN
ZHI CHANG HUO YU HUO

职场 获与惑

丛书主编 / 陆小娅
本书主编 / 张丽丽



国内最著名的公益咨询热线
《中国青年报》名牌栏目

青春热线

16年案例精选+心理专家解析

陆小娅主编、毕淑敏郑重推荐



大夏书系·青春热线精选丛书

青春热线

QING CHUN RE XIAN
ZHI CHANG HUO YU HUO

职场 获与惑

丛书主编/陆小娅 本书主编/张丽丽



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职场: 获与惑/张丽丽主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 1

(大夏书系·青春热线精选丛书)

ISBN 978-7-5617-5219-7

I. 职... II. 张... III. 职业选择—青年读物

IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016269 号

大夏书系·青春热线精选丛书
青春热线·职场 获与惑

主 编 张丽丽
策划编辑 吴法源 李永梅
文字编辑 沈若慧
装帧设计 奇文云海
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 北京振兴华印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
印 张 16.75
字 数 240 千字
版 次 2007 年 4 月第一版
印 次 2007 年 4 月第一次
印 数 8 000
书 号 ISBN 978-7-5617-5219-7/B·300
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)



> 主编简介

张丽丽，笔名林欣，香港中文大学心理咨询与心理治疗方向硕士。

“青春热线”专业督导、资深咨询员。1996年加入“青春热线”，迄今已经志愿服务了11年。和“青春热线”一起经历了青涩的岁月，慢慢步入成熟。

国际再评价咨询学会教师（TEACHER, The International Re-Evaluation Counseling Communities）。

美国咨询师认证管理委员会（NBCC）认证全球职业规划师、培训师（GCDF Instructor Global Career Development Facilitator Instructor）。

北森吉松管理技术有限公司职业咨询师和培训师。

澳大利亚IPS公司（International Psychological Services）EAP心理顾问。

> 青春热线简介

1991年11月23日，青春热线在中国青年报社一间办公室中诞生了。从那时起直到现在，每天晚上18:30—21:30都有热线志愿者值守在电话旁，为青少年朋友提供免费的电话心理辅导。

1993年1月，为了回应变革年代青少年成长的需要，《中国青年报》又创办了“青春热线”专刊。

一条热线，一个版面，数百名志愿者和四代编辑，十几年的探索、坚守和创新，使“青春热线”成为千百万年轻人的成长伙伴，也成为为青年服务的著名品牌。

2000年，“青春热线”专刊被评为全国副刊好专栏。

2004年，“青春热线”志愿者团队被评为北京十大志愿者（团体）。

青春热线电话：（010）88569081

服务时间：每晚 18:30—21:30（法定节假日休息）



华东师范大学出版社

大夏书系 (部分)

◆ 大夏书系·青春热线精选丛书

丛书主编 / 陆小娅

- | | |
|------------------|--------|
| 1. 《青春热线·职场 获与惑》 | 张丽丽 主编 |
| 2. 《青春热线·校园 忙与茫》 | 郭韶明 主编 |
| 3. 《青春热线·家庭 爱与碍》 | 汪文 主编 |
| 4. 《青春热线·自我 结与解》 | 陆小娅 主编 |

◆ 大夏书系·成长阶梯

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. 《分心不是我的错：注意力障碍儿童父母必读》 | 刘翔平 主编 |
| 2. 《非常父母》 | 陶继新 著 |
| 3. 《做最好的母亲》 | Cherie Carter-Scott 著 朱衣 译 |

◆ 大夏书系·教育艺术

- | | |
|---------------|--------|
| 1. 《教育中的心理效应》 | 刘儒德 等著 |
|---------------|--------|

更多图书信息, 请浏览: www.dxjy.com (大夏教育网)

丛书策划 / 吴法源 李永梅

装帧设计 / 奇文云海 
www.qwyh.com

自序

不是我明白，这世界变化快

“你是谁？”毛毛虫问。

“我……眼下，我也不知道我自己究竟是谁了，先生。”爱丽丝很害羞地说。“不过今天起床时，我还知道我是谁的，可是从那时起，我已经变化过很多次了。”

——[英国]《爱丽丝漫游仙境》(刘易斯·卡罗尔)

这世界的变化真快，哲学家说这个时代叫“后现代”，也就是比“现代”更“现代”的意思。不管你懂了还是没懂，反正它来了……

《2005 年民政事业发展统计报告》说，我国 2005 年办理离婚手续的有 178.5 万对，比上年增加 12 万对。

詹姆斯·M·西特林(James.M.Citrin)在《一生能有几次工作》中讲到“未来十年之间，你转换工作的次数，比三十年前一个高级主管一生换工作的次数还多。”

不必都是大事，只是统计一下你身边有多少人在装修、搬家，每个人更换

手机的频率……就已经能感受到变化的无处不在了。

再简单点,听听今天的问候语都有了自己后现代的特点。大厦头商场尾的人们不再问“吃了吗”这种固定状态的小问题,而更多地以“现在在哪儿呢?还住那儿吗?电话变了吗?”之类的涉及到空间位置、身份转换的大问题来取代。所以,有人说,你提问的品位直接表明了你的生存状态。

在这种充满变化的时代,人们变得更加小心,什么“天长地久”、“永垂不朽”不敢说了,组织和个人的关系也做不到那么坚定不移了。有人统计说,人的一生平均会跳6次槽,拥有7份工作。但是,从我做职业咨询的经验来看,那些工作了六七年就换了六七个工作的人已经屡见不鲜。而且越年轻,每次工作转换的平均时间越短。有一位工作3年就换了5次工作的小伙子,平均一次工作的时间不超过5个月。用他自己的话说,就像一只不停歇的青蛙。温水煮青蛙的故事的确人人尽知,但是现在他跳的可说不上温水,连一点热乎气还没有呢,甚至是不是水都还不知道呢。哎,不怪别的,这世界变化快啊!

弗洛伊德在《文明及其缺憾》中认为,现代文明依赖于对冲动的控制及对真实情感的限制。从另一个角度讲,就是对自由的压抑。齐格蒙·鲍曼在《后现代性及其缺憾》中指出,后现代的非规则化将个体的自由推上了至高无上的境界,与此同时,稳定与安全的帷幕开始慢慢滑落。究竟是选择稳妥安全的生活,还是追求刺激变化里的无限风光,这几乎是每一个后现代职业人所面临的问题。从一开始寻找工作起,这个问题就在你耳边纠缠,直到你的而立之年,它越吵越凶。我的几位工作稳定的朋友都是在30岁左右发生重大的职业转型。职场中的30岁现象,已经引起了越来越多人的关注。几年前,许多人都在热看《选对池塘钓大鱼》,今天手握鱼竿的钓客们依然举棋不定,充满了困惑。

说后现代社会只有困惑是片面的,后现代社会还充满了无限的可能性,许多事情在以超出你想象的速度发展和变化着,从前牢不可破的东西,可能只是一夜之间,便被现实击得粉碎。昨天还被那些有固定单位,有组织的人看做“二

流子”的四处打工者,今天居然成了时髦的“自由职业者”,还什么“SOHO”一族,在家办公,弄得无比时尚,令人羡慕。昨天还受到鄙视,被指责为不务正业、浪费时间的游戏痴迷者,今天转眼就成了高薪一族的职业游戏玩家,将玩变成了自己的工作。那些好吃懒做之徒,变成了品尝家、懒人菜名厨,打着以人为本的旗号,大赚“懒人”们的钱;那些奢靡之辈,变成了专业买手、时尚评论家,披上了好看又令人嫉妒的华丽外衣,引领新一轮消费潮流;那些游手好闲,四处游荡的“驴友”则成了摄影大师、旅游作家、环保主义者、文化保护主义者,乃至户外运动专家,成为颇受欢迎的领袖。新的职业,像新的生存方式一样如雨后春笋,层出不穷。你一不小心可能就会创造出一个新的职业。后现代社会每个人都具有了成为“鼻祖”的潜质。还有什么是不可能的呢?在这个后现代的社会,最饱经考验的其实是你的脑子。如果你的观念不能像陀螺那样迅速更新,那么你就很可能在变化的迷宫中迅速崩溃。

因此鲍曼将后现代社会的人格分为两种,一种叫做观光者,一种叫做流浪者。观光者是那些主动变化者,他们首先厌倦了自己的环境,观察到新欲望的产生,于是抛弃了从前的舒适,开始自己的游走。他们被称作后现代社会的英雄。流浪者是那些不得不走的人,他们的走是因为环境厌倦了他们的存在,他们别无选择。所以,流浪者会被称为后现代社会的牺牲品。但是,现实中并没有什么人是绝对的观光者,或者绝对的流浪者,他们就像是两极,而我们总是处在两极中间的某个位置。所以,你我都是后现代社会的困惑者。青春热线丛书职场版则精挑细选了我们的困惑。在这本书中,你无需费力就可以找到自己的影子。

哎,不是我不明白,这世界变化快!

难怪有一个行业应运而生,那就是职业规划和职业咨询。所以,你看到这本书里的许多作者都打着“全球职业规划师”的牌子。这说明问题已经不限于一个国家、一个地区,职场的震动已经波及全球。

目 录

CONTENTS

1 自序

| 寻找我的池塘 |

我已经 23 岁了,我已经取得了硕士学位,我不想总是缩在育儿袋里靠父母养活。

3 我不想做袋鼠族

我总觉得自己选错了专业,但是我却对自己所学的课程很感兴趣……

6 依靠自我能量,规划职业生涯

就在考研的前一个月,他向我求婚了。我犹豫再三,最终放弃了考试。

10 我的变化绊了计划一跤

专家点评:职业生涯规划:变数应是计划的一部分

| 垂钓和垂钓者的个性 |

每个单位都有自己的游戏规则,每个老板都有自己的脾气个性,遵守还是排斥,人人有不同。

21 在职场游戏规则下点击个人自由

职场有职场的环境,个人有个人的喜好,牺牲个性把握前途,还是坚守个性决不妥协?

26 办公室个性保卫战

专家点评:个体差异带来环境冲突 消极坚持不如积极看待

不懂得保持职场人际距离,不会以成人的方式对待工作,已经成年却总需要父母出场……

33 办公室婴儿:职场不是你的家

专家点评:职场新人难免行为幼稚 专业塑造解决心态转化

| 钓竿上的鱼会慢慢长大吗 |

苏娅在这些地方都待不长,短则一两个月,最长也不超过一年。

43 30 岁的木偶娃娃

那是一个绝佳的机会,她也为此进行了辛苦的准备,但开会前一周,她突然觉得自己“焦虑得不行”……

47 我为何在机会来临时逃脱

对于一个职场人,职位就真的那么重要吗?

54 永远的“资深”是否是一种失败

专家点评:渴望提拔,体现职业发展需求 理性规划,争取自我平衡发展

你也许发现自己正不知不觉走前任领导的老路，这时好像才明白，一个好人可能当不了一个好领导……

62 我患上了“升职综合症”

专家点评：时代要求迅速成才成长 历程无法压缩

| 当我对钓竿上的鱼感到厌烦时 |

我只能偷偷摸摸地加班，也不敢报加班费，怕给部门抹黑。

73 职场新人保鲜攻略

以前特别喜欢和同事聊天吹牛，可是在这里，我面对谁都像是一个小学生，做什么事情都觉得把握不准。

81 成功形象打造的前进枷锁

毕业三年，有了一点工作经验和成绩，也有了新的困惑和焦虑……

87 25岁，遭遇职场三年之痒

专家点评：工作如鸡肋事出有因 进行新探索为时未晚

忘了是从哪一天开始，我不再是一睁眼就兴冲冲奔向办公室，而是从星期一开始就盼星期天。

96 职业平台期，有谁懂得我的疲惫

专家点评：工作倦怠跳槽并非良方 根除心病才能享受乐趣

| 池塘边的徘徊 |

我不知道自己究竟适合做技术还是做管理？在中国，哪一种更有前途呢？

105 IT 精英的总裁梦想

他擅长营销，却发现，最初对销售的兴趣并不是来自于这项工作本身，而是生活的需求。

109 “经历盘点”帮你选对自己的池塘

面对“食之无味，弃之可惜”的工作，职场上每天有多少人在一边抱怨，一边彷徨。

113 我为什么不舍弃鸡肋似的工作

专家点评：稳妥安全 VS 刺激风光，当职业选择陷入两难

尝试了这么多工作，都没有我感兴趣的。希望你能告诉我，我的兴趣究竟是什么？

121 当兴趣成为职业困境的借口

专家点评：职业满意并非单凭兴趣 未来发展有赖通用能力

一不小心我就成了“老人儿”，难道我的岁月就这样蹉跎下去……

129 青春饭好看不好咽

专家点评：新“青春饭”群体涌现职场 做“蓄电池”不畏时代竞争

| 同是塘边垂钓人 |

我曾和同事发展成无话不谈的好朋友,也曾因为把同事当成知心好友而受到伤害。

139 同事能否成为朋友

专家点评:利益冲突彼此难免心存顾虑 真诚合作理智把握交往分寸

一层上下级的关系横在眼前,那种所谓“肝胆相照、两肋插刀”的友情开始面临空前的考验。

146 一转眼朋友成了上下级

专家点评:搞清角色定位,保持相应距离 别让友情成为公司的人际暗礁

那些当年同场较量的兄弟、朋友再次成了对手,唏嘘间也不知道该去还是该留。

154 同一锅馒头,谁比谁个大

专家点评:把握机会,争取主动承担 调整期望,借力飞上青云

什么压力啊、工作啊、人际啊,在大家纵声傻笑的那一刻,全都抛到爪哇国。

162 聚光单位非正式团体

专家点评:拥有这类团体非常幸运 但不要拒绝与他人交往

不知不觉,你可能陷入流言蜚语中。你愤怒、无助、孤独,但甚至可能连对手都找不到。

169 **陷身办公室传言**

专家点评:在意传言实乃缺乏自信 从容应对流言最易破碎

在外人看来,我们是黄金搭档,可在小小的办公间里,我们撞来撞去,像一对磕磕绊绊的不倒翁。

176 **同行夫妻是冤家**

专家点评:“拍皮球”别太使劲 学会把人与事分开

| 和管鱼塘的人处好关系 |

那种说世界上不存在永动机的理论,相当可疑,我的工作狂上司身上铁定装着一台。

185 **与工作狂上司过招**

专家点评:工作不能穷尽生活意义 压榨自身必会付出代价

好上司可不是天上掉馅饼的,很多时候我们需要忍耐、坚持,有人也会拍案而起……

193 **直面顶头上司**

专家点评:面对上司,勇于表达感受 提出要求,只对事不对人

我们不再在会上争吵,而是通过文字去“管理”上司,因为他是“阅读型”而非“倾听型”的。

200 **试着管理我的上司**

专家点评:增强了解,上级下属人际互动 建立自信,积极影响领导决策

| 身陷鱼塘自救良方 |

辛苦是人生的常态,不辛苦是人生的意外。但不愉快的辛苦会让辛苦感倍数放大。

211 职场求解那些不愉快的辛苦

专家点评:被动压抑厌恶受控情绪 主动把握寻找快乐本源

我们的眼睛总会给我们带来烦恼,原来的朋友过得如何,我们的境遇是不是日渐改善……

218 职场落差的自救空间

专家点评:境遇转变造成情绪失落 接纳自己降低潜在影响

死命相撑,透支自己,远非明智之举;适当减压,轻松应对,才能挑战工作极限。

227 我的职场减压故事

专家点评:适度压力,保持应激状态 职场解压,重在自我调适

时下,听到“下班了”这三个字的职场人可不是个个高兴。工作狂啊?哎,怎么说呢……

239 我为什么怕下班

专家点评:工作惯性破坏正常生活 重新构建才是当务之急

251 后记

A black and white photograph of a tree with star-shaped leaves, possibly a Japanese maple, with tall grass in the foreground. The image has a diagonal line pattern overlaying it.

寻找我的池塘

