

打破定势，改变惯性，走出迷茫，赢得职场

赢在 职场 无定势



YINGZAIZHICHANG WUDINGSHI

杨宝藏◎著

打破经验定势、传统定势、书本定势、从众定势、名言定势
赢得职场适应、职场发展、职场提升、职场自信、职场成功

赢在 职场 无定势

杨宝藏◎著



 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在职场无定势 / 杨宝藏著. --北京 : 中国言实出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0780 - 4

I. ①赢… II. ①杨… III. ①职业选择 IV.
①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199687 号

责任编辑: 田 木

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: 64924714 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924853 (总编室) 68581667 (少儿中心)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河航远印刷有限公司

版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 22 印张

字 数 325 千字

定 价 39.80 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0780 - 4



前言

现如今，职场环境已经发生了巨大的改变，过去的老观念在新职场里，似乎变得越来越不奏效。许多人特别是一些职场年轻人面对书本上、学校里和前辈长辈的教导与现实的差距，常常感到迷茫和困惑，有的人一味固守传统观念，但在现实面前常常碰壁，付出很多却不能得到认可，有的人一味迎合世俗环境，自以为聪明，但最终往往失去了自我，也得不到领导和同事的认同。之所以经常出现这些情况，实际上是在职场观念上出现了偏差。所以，踏入职场第一步，最关键也是最重要的，那就是观念转变。

当前，我国正处于社会转型和深刻变革的阶段，社会环境、社会风气、社会认知等发生了巨大变化，各种思想、观念相互激荡，新与旧的职场观念不断碰撞和融合，而新的职场理念尚未正式确立和形成。在此情况下，许多人的职场观念还处于一种从众、想当然或者迷茫、模糊、混乱的状态，由此在职场中难免左右摇摆或固执于某一偏见，许多人一味相信或盲从一些书本或文章中倡导的观点，而很少去探究其正确性，质疑其可行性，或者不是结合自己单位和周围社会环境的实际去灵活掌握和运用，以致在职场中，或者僵化保守，死板教条，或者盲目地照抄照搬，自以为是，自以为顺应潮流，其实往往走入另一个极端。

所以，面对当前社会的深刻转变，我们在职场奋斗中，有必要对各个方面重新进行思考，对一些习以为常、司空见惯的理念进行一次认真地梳理和反思，那就是这些理念是否还是正确的，是否适合我们自己的组织和企业，如果要改变，我们从哪里做起。

我们很多的职场理念和方法，都是多年的实践经验积累所得来的，由此往往使我们形成一些思维定势。思维定势又称“习惯性思维”，是指人们按习惯的、比较固定的思路去考虑问题、分析问题，久而久之就会形成一些固定性、模式性、习惯性思维方式，使人们习惯于从固定的角度来观察、思考事物，以固定的方式来接受事物。思维定势的形成，一方面源于一些职场书籍、文章的反复说教和引导，另一方面源于一些人表面上的直观感觉，长此以往，造成我们大多数人在想问题、办事情时，想当然地就认为事情就是这样的或者就应该是那样的。思维定势一旦形成，人们往往会形成一套特定的观念，从而局限我们的眼光、思考方法以及我们对外部环境的判断和决策能力。

观念是思想的外化。如果说实践是一台机器，思想则是发动机，观念就是发动机的总开关。思维定势是自然产生的，本身没有问题。问题在于，我们需要时时刻刻意识到它的存在，以及它是如何影响着我们的思考方式和行动。一些老观念已经在时代的变革中被赋予了新的理解，不同的社会时期和社会氛围要求我们的工作方法和工作理念应该有相应的转变，照搬教条不可靠。如果我们懂得与时俱进，树立正确的工作价值观，形成新的职场工作方法论，深入冷静地思考工作对自己的真正意义，相信你一定会比其他人更出色！

基于此，本书从职场上经常碰到的常识性、基础性的六十八个方面入手，对许多人都深信无疑、流传甚广的观点提出质疑，从多角度、多方位、多层次、多手段去考虑和提出问题，并注重讲道理，从理论和实践两方面进行论证和解释，突破书本定势，突破经验定势，突破视角定势，突破方向定势，突破维度定势，力求从另一个方向、新的视角去分析这些观点的局限性甚至是错误性，并提出自己的观点，提出解决问题的方法。本书之所以取名为《赢在职场无定势》，也是想说明，职场上没有绝对正确、万能无阻的观念和方法，只有适合职场环境、适合自身实际的才是可行和有效的，所以本书的一些观点也可能难免存在一些偏颇，权为职场人士特别是职场新人提供一本开卷有益、掩卷深思的参考吧。

编者

2013年12月



目 录

第1部分 自省自律

1. 在职场靠能力水平,心态不是太重要,是吗? 3
2. 成熟就是要圆滑世故、八面玲珑,是吗? 9
3. 深藏不露就一定可以保护自己,是吗? 15
4. 面对现实社会诱惑,职场人只能随波逐流,是吗? 19
5. 固执就是执着、有主见,是吗? 21
6. 职场上越自信越好,是吗? 26
7. 讲真话就一定会得罪人,是吗? 29
8. 职场新人的幼稚是不可避免的,是吗? 34
9. 职场上越谦虚谦恭就越好,是吗? 44
10. 职场上有自己的个性就是追求与众不同,是吗? 48
11. 职场上的书生气应该彻底放弃,是吗? 52
12. 老实人在职场上一定吃亏,是吗? 57
13. 干好工作就行了,学不学习的不当紧,是吗? 62
14. 身受挫折和身处逆境就只有逆来顺受,是吗? 68
15. 控制好情绪就是什么时候都不能发火,是吗? 73
16. 清高就是超凡脱俗、素质高,是吗? 79
17. 身处职场完全可以不按潜规则办事,是吗? 83

18. 外在形象在职场上不重要,是吗?	88
19. 胆子大、敢想敢干就是有魄力,是吗?	92
20. 对于职场人来说,机遇比能力重要,是吗?	96
21. 忙忙碌碌就说明自己有本事能力强,是吗?	100
22. 职场上会干的不如会说的,是吗?	105
23. 任何时候都“细节决定成败”,是吗?	109
24. 事事较真就能得到别人的认可,是吗?	113
25. 职场上实干、苦干过时了,是吗?	118
26. 职场上争取自己的利益就是私心大,是吗?	123
27. 员工的工作满意度高就一定工作绩效高,是吗?	127
28. 是金子就一定会发光,是吗?	132
29. 职业倦怠症会像感冒一样能不药而愈,是吗?	135

第2部分 与领导相处

30. 尊重领导就是事事处处顺着领导吗?	145
31. 与领导保持完全一致才是忠诚,是吗?	152
32. 看领导的脸色行事就是溜须拍马,是吗?	156
33. 越聪明越精明就越讨领导和同事喜欢,是吗?	160
34. 表现得越完美,领导就越喜欢你,是吗?	166
35. 揣摩领导意图就是见风使舵,是吗?	172
36. 不拍领导的马屁就是为人正直有骨气,是吗?	179
37. 上下级之间应亲密无间,是吗?	186
38. 领导一定都不喜欢下属打小报告,是吗?	192
39. 多向领导请示报告就是了,方法不重要,是吗?	195
40. 逆耳的意见对上级才是忠言,是吗?	199
41. 职场找靠山就是投机钻营、心术不正,是吗?	207
42. 自己不能主动向领导提出升职要求,是吗?	212

43. 拒绝领导和同事就一定会得罪他们,是吗?	216
44. 职场上做领导“红人”就一定是好事,是吗?	221
45. 职场上事事都要求公平,是吗?	227
46. 被领导无理批评时可以当面辩解,是吗?	232
47. 挨领导骂一定是坏事,是吗?	237
48. 得罪了领导就一定无法挽回局面了,是吗?	242
49. “功高盖主”说明自己本事大、能力强,是吗?	247
50. 怀才不遇都是因为缺少“伯乐”,是吗?	252

第3部分 与同事相处

51. 与上级处好关系就行了,下级和同事不重要,是吗?	261
52. 只要能干事、干成事就能得到领导和同事的认可, 是吗?	266
53. 好同事就可以成为无话不谈的好朋友,是吗?	270
54. 坚持原则就是不讲人情,是吗?	279
55. 宽容就是最大程度地迁就别人,是吗?	285
56. 做个职场“老好人”就可以得到大家喜欢,是吗?	289
57. 有能力有才华就行,人缘好坏的无所谓,是吗? ...	293
58. 单位内的冲突都是不良和消极的,是吗?	299
59. 职场竞争就一定成王败寇,不可能双赢,是吗?	305
60. “对手”的存在一定对自己不利,是吗?	310
61. 对职场小人不妨“以其人之道还治其人之身”,是吗? ...	313
62. 对职场上的势利之人真的是不可饶恕,是吗?	317
63. 职场上万事不求人、求人不如求己,是吗?	323
64. 职场上一定不能发牢骚,是吗?	327
65. 职场上一定不能加入“小圈子”,是吗?	332
66. 职场上对领导和同事的称呼不重要,是吗?	336

第1部分 自省自律 >>>





1. 在职场靠能力水平，心态不是太重要，是吗？✈

目前，有关介绍职场技巧、艺术、经验教训等的文章在各种媒体上大量刊载，对职场人士的成长进步有着一定的参考作用。有一些人由此认为，职场上靠的是能力、水平、技巧，但却往往忽视了心态的重要性。一些单位在用人、选人时，也往往只注重能力而忽视心态。这个问题必须引起重视，因为以上这些技术操作层面的问题往往只有在心态正确的前提下才能发挥作用。特别是初入职场的人，由于需要从基层职位做起，平凡、琐碎、枯燥、重复性劳动等，会与自己的期望有所偏差，使很多人丧失信心，进而萎靡不振，产生严重的心态问题。

心态就是心理状态，是人们对生活、对事物的态度，是内心的一种潜在意志，是个人的能力、意愿、想法、感情、价值观等在工作中所体现出来的外在表现。好心态是人们得以健康生活、工作、学习的保障，甚至是拥有健康身体的保障。没有好的心态，我们就会失去心理平衡，我们的生活、工作、学习就会失去正确的方向指导，不是有一句话吗，“心小了，所有的小事都大了；心大了，所有的大事都小了”，说的就是心态的重要性。有人说，一个人的成功是90%的心态加上10%的方法和技巧。这些都说明，好心态对每个人而言都是必须具备的。

除了少数天才，大多数人的禀赋相差无几。那么，是什么在造就我们、改变我们呢？是什么让人们差距那么大呢？是态度！态度决定一个人做事、做人的方式，决定人生的高度、广度与深度。可以说，对职场人士来说，没有不合理的职场，只有不合理的心态。那些认为职场不合理的人，一味埋怨环境、埋怨他人、埋怨社会，但往往成为失败者，而几乎所有的成功者，往往觉得一切的存在都是合理的，其实这两者都是因为心态的问题。因

为失败者不能适应职场，所以把责任推卸给外部，而成功者抓住每一次机会，努力地适应职场，让自己游刃有余。

所以，想要在职场成功，靠的不只是技术、技巧、技能，更重要的是心态。有一句话说得好：“你喜欢挑战，方法就越来越多；你喜欢放弃，借口就越来越多；你喜欢抱怨，烦恼就越来越多；你喜欢逃避，失败就越来越多；你喜欢感谢，顺利就越来越多；你喜欢分享，朋友就越来越多；你喜欢拼搏，成功就越来越多！”一个人没有一个迎合世界、努力改变的心态，就永远只能在自我的世界里坚持自我。这样的人可以是很好的艺术家、很好的作家，却不可能成为职场的成功者。

当前社会中存在的一些不良社会心态也对职场人的心态产生了重大影响。一是急功近利、心浮气躁的心态，大多数人幻想一夜暴富，追求一举成名，不愿扑下身子、潜下心来做扎扎实实的基础性工作。二是压力焦虑、空虚迷惘的心态，面对社会变更、环境变迁和生活变动，压力感增强、归属感迷失，心理焦虑、情绪低落，心无所依、志无所托，甚至从宗教、迷信中寻求精神慰藉。三是麻木冷漠、失信失安的心态，对高尚的东西视之不屑，对庸俗的东西迎合附和，对需要关心的人熟视无睹，对当下社会不信任，对生活预期不看好，对社会安全不放心，感觉生活没味、工作没劲、社会没情。四是怨恨不满、失衡偏激的心态，抱怨社会对自己不公，抱恨机会对自己不均，与他人攀比有失落感，与心理预期相比有挫败感，与利益分配相比有被剥夺感，从而滋长非理性情绪，滋生怨恨报复心理，滋生恶性极端行为。

受这些消极社会心态的影响，目前职场上一些人也有着大量不同程度的心态问题或者说心理障碍问题，必须引起我们的高度重视。常见的有：

1. 盲从心态。有的在工作中只是一味听从上头的部署，服从领导的安排，即使领导的决策和观点明显错误甚至违法，也一味盲从，不提醒不表达自己的意见。

2. 冷漠心态。有些人对各种事情只要与己无关，就冷漠看待，不闻不问，或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲就是“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去一些朋友。



3. 投机心态。有些人不是去踏踏实实地工作，而是时时处处投机取巧，见风使舵，以谋私利。有的拉拉扯扯、吹吹拍拍，背着领导捞好处；有的四处钻营，习惯钻政策法规的空子；有的弄虚作假，沽名钓誉，报喜不报忧，把心思用在骗取上级的信任、荣誉和奖励上等等。

4. 势利心态。有的人认为同事在一起就是为了“互相利用”，因此对自己有用、能给自己带来好处的才去交往，而且常是“过河拆桥”。

5. 守旧心态。有的人受传统观念、经验、制度的影响很深，循规蹈矩，言必称经验，行必遵章法，不敢改革创新。有的满足于已有的成就，安于现状，不愿意再花过多的精力去寻找新目标，接受新挑战。

6. 依赖心态。有些人一遇到什么事儿，首先想到的不是靠自己，而是求人帮助，希望借别人的力量去解决问题、化解矛盾，一旦没人可“依”、没人可“求”，就一筹莫展，不知所措。

7. 求稳心态。对现状虽然不满足，但又不愿承担风险，有的产生“船到码头车到站”的思想；有的相信“多年的媳妇熬成婆”，不愿做“第一个吃螃蟹的人”；有的则习惯于上行下效，把“明哲保身”放在第一位。

8. 懒惰心态。不思进取，逃避困难，得过且过，工作缺乏主动性。拨拨转转，不拨不转，甚至拨也不转。这样的人，小事情懒得干，大事情干不了，最终是什么事情都干不成。

9. 怯懦心态。有的人怕冒尖、不敢面对竞争，总认为自己这也不行，那也不行，这也不如别人，那也不如别人。考虑问题瞻前顾后，畏畏缩缩。在他们身上很难找到蓬勃朝气、浩然正气和昂扬锐气。

10. 愤青心态。“愤青”，顾名思义就是愤怒的青年。有些受过高等教育的职场新人，自以为多看了几本书，对现实稍微有点认识，于是便这也看不惯，那也看不顺眼，到处散布自己的不满，似乎自己才是正确的。

11. 浮躁焦虑心态。现代社会，浮躁似乎成了“通病”。做学问的少了，作秀的多了；默默无闻的少了，追求出位的多了；独立自主的少了，人云亦云的多了。浮躁之风使青年人不能安心，中年人思想摇摆，老年人自怨自艾，一些人称之为“时代的基本焦虑”。

一个人在事业上和生活中的成就主要取决于自己的态度而不是能力。为什么？因为人是靠自己的性格造就自己的，控制自己态度的人才能避免被他人控制。此外，成功是指方方面面的成功，其标志在于人的心态，即积极、乐观地面对人生的各种挑战。有些人一生没有辉煌，并不是因为他们不能辉煌，而是因为他们的头脑中没有闪过辉煌的念头，或者不知道应该如何去达到辉煌。

我们也许不能选择生存的外部环境，但另一个环境，即心理的、感情的、精神的内在环境，是完全可以由自己去改造的。有人总结说“你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度”。是啊，我们每一个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，但我们可以改变的是看待这些事情的态度。

建议职场人士要做到以下几点：

1. 以静来修炼心态

优秀的职场人善养静气，能够在欲望与诱惑面前依然心无旁骛，在名利与荣辱面前依然镇定自若，在挫折与阻碍面前依然矢志不渝，在喧哗与骚动面前依然聚精会神。客观分析形势，严格遵循规律，正确认识自己，一步一个脚印地沿着既定目标走下去。静气，是一种气质，一种修养，一种境界。优秀者能够在浮躁的环境中保持宁静，自然能够随时抓住胜出的机会。一个优秀的人，能否有一个好的心态是个重要指标。静的过程，就是最好的修炼心态的方法，是个能够过滤杂念、过滤浮躁、过滤贪欲的过程，也是个战胜自我、超越自我的心路。

《挪威的森林》序言里有这样一句话：“每一个人都像是一座两层楼，一楼有客厅、餐厅，二楼有卧室、书房，大多数人在这两层楼间活动。实际上，人生还应有一个地下室，没有灯，一团漆黑，那里是灵魂的所在地。深处暗室，闭门独修，正是为了面对真实的自我。”因此，我们应该知道，人生应该有一个“地下室”。这个“地下室”，可以自我疗伤、自我咀嚼、自我



思考。一个没有“地下室”的人，哪怕地上的房子再华丽、再漂亮，也是一种“贫穷”和“困顿”。

2. 因地制宜地选择自己的心态

工作态度最终决定了工作成就的大小。一个人为人处事，要有平凡的心态，但要有不平凡的心。平凡的心态让人宠辱不惊、进退自如，伟大的心态让人胸怀博大、志存高远。如果能够以感恩的心态对人，以宽容的心态对己，以进取的心态做事，以顺其自然的心态看待仕途的升迁，如果不再患得患失，不再计较名利荣辱，不再压抑真实的自我，不因一时的挫折或心理失衡而自甘堕落，我们才会从日常的工作生活中享受到快乐，才会在人生的舞台上展现出独特的风采。

3. 战胜消极心态

人都有惰性，所以必须自律。自律就是要控制自己，在不适宜享受的时候，战胜自己的惰性。一个身在新中国、心在旧社会的人是无法快乐，也无法成功的。有一些职场新人往往对自己寄望太高，期许从一个较高的起点切入自己的职业人生，但稍微不如意便心灰意冷，怨天尤人。另外还有一种人属于天生的“抱怨派”和“悲观派”，总是觉得全世界都在和自己作对。这种消极心态的人往往怀疑一切，人际关系就注定好不了，工作效率也注定高不了，生活质量也注定没有什么品位，身体健康也注定不容乐观。而一个“乐天派”则生活处处充满阳光，欣赏自己也欣赏别人，无论陷入什么境地，总会坦然面对，并以积极的心态从中寻找乐趣和机会。

4. 树立能屈能伸的心态

职场像弹簧，你越能承受压力，那你的弹性越大，也就是说，你在职场中越能承受折磨，越能“屈”，你也就越能承担责任和压力，这样就具备了拥有更大权力的潜力和机会。这叫职场的“弹簧法则”，所以不是说能力越强，升职的机会就一定越大，不是那么回事。一个人心高气傲、自以为是，能力再强，也会被团队抛弃。因为他没有“屈”的精神，没有“屈”也就意味着没有“伸”的可能性。因为他已是失去弹性的弹簧，注定只能保持现状，直至性能越来越差。

5. 看待自己的工作要换一种心态

心理学家发现，快乐其实是一种习惯，不管大环境怎么变，有些人的快乐是改变不了的。当我们换一种心态去看待自己的工作，并带着游戏般的愉快心情面对工作时，会发觉自己的内在能量要强大许多，抗压应变的功力也会因此大为改进。以积极主动的心态对待工作、公司，就会充满活力与创造性的完成工作，就会成为一个值得信赖的人，一个领导者乐于雇用的人，一个拥有自己事业的人。比如有的人在职场上提升的很慢，这时不能一味地怨天尤人，而是要认真分析原因。比如是不是以下几种，一是会干但不精，参加工作时是什么水平，到退休时还是那个水平，更有甚者，“王老二过年，一年不如一年”。二是本职可以，挪窝不行，一动地方就不行了。三是只会自己干，不会培养接班人，领导舍不得放，结果七拖八拖，拖荒了；四是个性过强，让领导用起来不放心；五是除了自己，没有几个看着顺眼的等等。我之所以说这些，就是提醒大家要有一个客观、平和的心态来客观看待环境，客观看待别人，客观看待自己，不过分消沉，不怨天尤人，只有这样，自己才能保持一种正常的心态。否则就只能整天唉声叹气、消极沉沦，以致最后身体垮掉，那可真是一种悲哀了。

6. 增强改变自己、适应现实的心态

要知道，对于环境而言，能改变的就努力去改变它，不能改变的就要尽量去适应它，否则你会碰得头破血流。当我们面对不能改变的职场环境的时候，第一要学会的是适应。正如生活在沙漠，就要学会节约水源；生活在高原，就要适应高原反应；生活在城市，就要习惯噪音、堵车、拥挤和在人山人海找空间，在水泥森林里求发展。同样，生活在职场，就要忍受职场的种种。许多人，无论是身处治世还是乱世，之所以在当时当代能够独占鳌头，最主要的原因就在于他们是懂得改变自己的人。想要成功，抓住机会很重要，但是最重要的还是改变自己，把自己变成适应这个时代、适应激烈竞争的人。当然，适应现实不是要随波逐流，而是积极地、正面地适应，在适应的基础上发展壮大自己。

7. 培养快乐工作也快乐生活的心态

对于没有工作的人，工作无疑很重要，但对于已经工作着的人，工作却



不一定就是自己的全部。我们工作是为了养家糊口，也是为了自我发展，我们提倡敬业，但也反对工作狂。工作其实不过是一份职业、一个饭碗，做好工作当然是应该的，但如果只知工作，可能会失去很多东西，比如健康、家庭、朋友等。有人说，“生活就是一团欲望，不满足便痛苦，满足了便无聊，人生就这样在痛苦与无聊之间摇摆。”也有人说，人的健康就像是“1”，其他诸如工作、爱情、地位、权力、金钱等，不过是“1”后边的“0”，虽然这些“0”越多，数字越大，幸福指数越高，但一旦“1”不存在了，“0”再多，最后的结果也是0。一般而言，基本工作、主要工作要干好，8小时以内要全身心投入，而8小时以外，则应放开一些，要会生活，会娱乐，会休息，交朋友，陪陪家人，出外活动活动，享受享受人生的乐趣。

2 成熟就是要圆滑世故、八面玲珑，是吗？



成熟是成长的重要标志，也是在职位上晋升的重要条件。许多年轻人往往把追求成熟老练当做自己的一个重要目标，这没有错。但是，现在有那么一种趋势，就是很多人把会来事、心眼多、巴结逢迎、圆滑世故、察言观色、甚至是老奸巨猾等那一套当做成熟，渐渐失去了应有的本真，最终往往导致个性扭曲，成为周围同事厌恶的人。所以，成熟可不是一味地追求圆滑世故、八面玲珑。

成熟不是早熟，而是指心理年龄与生理年龄、外在环境的契合，具体表现为一个人的心智同他的年龄、受教育程度、社会与生活阅历、工作环境等因素比较一致，在思维方式、行为方式上表现得比较得体、相宜，心理适应性良好，人际关系较融洽，心理上较少障碍，重视诺言，不夸夸其谈，有学识而含蓄内敛，心胸宽广，不以自我为中心，勇于承认错误，意志坚定，干净整洁，尊老爱幼，有广泛爱好，诚实，宽容等。表现在职场上，最明显的