

职场心理读物系列

成长零存 幸福整取

致职场新人的心理成长书

易普斯咨询 编著



成熟，是一次次零存整取
“零存”的是职场智慧，“整取”的是心灵成长
一本职场新人边走边看的心理成长书



科学出版社



龍門書局

 职场心理读物系列



成长零存 幸福整取

致职场新人的心理成长书

易普斯咨询 编著



科学出版社



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

成长零存,幸福整取:致职场新人的心理成长书 /
易普斯咨询编著. --北京:龙门书局, 2012.7
(职场心理读物系列)
ISBN 978-7-5088-3713-0

I. ①成… II. ①易… 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123237号

责任编辑:刘英红 金金 /营销编辑:朱薇
责任校对:仲济云 /责任印制:张倩 /封面设计:荆棘设计

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717
www.longmenbooks.com

北京佳艺恒彩印刷有限公司 印刷
科学出版社发行 各地新华书店经销

★

2012年7月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2012年7月第一次印刷 印张:7 5/8

字数:180 000

定价:28.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

编委会

顾 问：张西超

主 编：郑华辉

副 主 编：孙雪菲

编 委：王洋、张淑华

成熟，是一次次零存整取

还记得自己上学时的奖学金是怎么花掉的吗？也许，你会拿着五百元的奖学金请朋友们吃一顿大餐，那坦诚的友谊和碰撞的真诚让你餐毕隐约觉得自己只花了一百元，并慨叹这一餐吃得真是划算不已！但如果这五百元是你工作赚到的第一桶金，你还会这样无所顾忌地花掉它们吗？也许你的回答是：当然不。

同样是五百元，为什么我们在消费时会有如此大的差距？

这是因为除了“五百元”这个实际账户外，我们的消费行为还会受到“心理账户”的影响。“心理账户”的概念是由美国芝加哥大学经济学家塞勒教授提出的，源自心理学的兄弟学科——行为经济学。他认为除了实际的账户之外，在人们头脑中还存在着一个心理账户——人们会将现实账户中客观等价的收入或支出划归到不同的心理账户中，换句话说，同样数额的金钱，人们会根据其来源或用途的不同以不同的消费态度来对待它们。正因为受到心理账户的影响，我们在作消费决策时可能

不完全按照经济学的规律来进行，而是加入了很多情感性的因素，并因此最终做出非理性的消费行为。

心理账户是如何同我们现实生活中的金额账户互相作用的呢？比如，我们在生活中会持有若干张储蓄卡，每张储蓄卡上面存着不同来源的钱：A卡是工资卡，每月一存，在心理账户上，它就被定义为我们的实际劳动所得；B卡是奖金卡，不定期存入，在心理账户上，它被视为我们获得的“额外收获”；C卡是“天上掉馅饼”卡，诸如彩票中奖，在心理账户上，它则被看做飞来横财。试想，如果你同时拥有这三张卡，且三张卡中存着相等数额的钱，你会以怎样的态度对待这些钱？

也许，你会用A卡中的钱支持自己平日的生活消费，且精打细算，量入为出；你会用B卡中的钱，奢侈一把，轻松花掉，无所顾忌；而C卡，你可能完全不会觉得这些是自己的钱，无论你平时多么节俭，此时都愿意与更多的人共享这笔财富。尽管这些钱在数额上没有差别，但是人们却会对三者作出不同的消费决策。这就是心理账户在发生作用。

心理账户这一概念不仅能够很好地解释为什么我们会以不同的态度对待不同来源的收入，它同样也被延伸于学习及工作中，来解释很多我们可能不明就里的现象。

例如，在某次重要考试前，如果你平日勤学苦练，临考时突击复习，你可能觉得“这没什么，只是比平常多学一点”；如果平日里“放松无极限”，直到考试逼近才临阵磨枪，打算一次性在大脑中存入大批量的知识，可能就会感到“亚历山大”了。也就是说，如果你经常花费一部分时间学习知识，你的心理账户就会将学习视为一种常

态性的时间支出，到临考时就不会为多消耗些时间而感到负担，但是假如平时不用心，到临考时需要付出大量的时间进行复习，你的心理账户就吃不消了。

而对于踏入职场的新人，也是本书所关注的焦点，我们更愿意将心理账户这个概念演绎为“成长账户”。想一想，在步入职场这个“大人的世界”之前，也许你曾幻想过入职之后的美好境遇——做着喜欢且有意义的工作，并很快与周围的“战友”打成一片，由于杰出的工作表现被重用、被提拔……但上帝往往遵循着“天将降大任于斯人”的硬道理，以至于大部分职场新人一定会经历诸多波折，吃很多“堑”，长很多“智”，然后将这些“智”——存入你的“成长账户”，才能优雅坚定地“脱新”，即脱离新手角色，变身为真正的职场人。整个过程多么像一个“零存整取”的过程，只不过在这里，我们“零存”的是职场智慧，“整取”的是心灵成长。这种阶段性的“零存”，让我们有足够的时间和精力消化这些智慧，使它们真正融合于“成长账户”中。在需要的时刻将成长经验适时提取并投入新的挑战，随着“成长账户”的丰盈，我们也将逐渐成长和成熟起来。

本书将以“成长账户”的形式为你展现职场新人从步入职场伊始直至心理成熟的整个成长过程，在此过程中，以“零存整取”的结构贯穿整体，为职场新人的心灵成长提供陪伴与支持。

全书采用小说的表达形式，讲述主人公唐果的职场探险历程。这个年轻女孩儿的故事很平凡，平凡到仿佛就发生在我们身边，甚至是我们的化身。职场于她而言新鲜且充满挑战，她如同置身爱丽丝的兔子洞，

屡屡碰壁、摔跟头，却也会在每次摔倒后发现那一角落的别有洞天。她将每一次发现、每一次成长存入自己的“成长账户”，为日后的职场探险储备能量。

以唐果的心灵成长为主，辅以职场典型情境的应对策略，本书由开户、零存、整取三大部分组成。与在银行实际操作零存整取的存取款方式相似，在正式零存整取之前，我们需要先开设一个属于自己的户头，掌握自己最初的经济水平，然后制定“零存整取”的方案，所以在本书的“开户”部分，主要介绍职场新人在正式步入职场前期对自我的认知与对职业生涯的规划。接下来在“零存”阶段介绍职场新人正式步入职场之后，对职场大环境及职场人际的适应过程。在第三部分“整取”中，职场新人经历了职场的蜕变，慢慢褪去青涩，成长为成熟的职员，并面临升职及职业选择等新的问题，这时之前的成长经验得以提取应用，在一次次的修炼中终于成就一位职场新人的华丽转身。

这是一个关于职场新人唐果的故事，但主角不只是唐果，也是你。在这本书中，我们穿插了许多心理学的专业测试与分析，我们不是教你如何去做，而是试图为你呈现一个生动立体的职场环境，并为你递上一把发掘力量的金锄头，激发你快速寻找到最适合自己的成长方式，发现未知的自己，描绘未来的自己。

前言

成熟，是一次次客在零存 i

开户 1

第一章

Show出你的身份证 2

理想遭遇现实——重识自我 5

骄傲遭遇打击——重建自信 13

求职者遭遇面试官——秀出自我 23

热血遭遇寒潮——重整英姿 33

附录一 职场新人求职实用心理技巧汇编 40

附录二 自我意识评估量表 46

第二章

零存整取，一年、三年还是五年？ 49

通向未来的迂回路线——划定职业目标 51

规划，才能发现捷径——职业生涯规划 59

附录 职业偏好自测量表 68

» 零存 71

» 第三章

拥有人生的“第一桶金”——初识职场 73

初见格子间——适应新环境 75

初为职场人——适应新角色 84

附录 工作场所人际关系压力自测 95

» 第四章

不断升值的“第二桶金”——职场人际 99

初来乍到，请多关照——初识同事 101

不该说的，应该做的——职场人际的交往原则 107

既不喜欢，也不讨厌的人——职场人际的灰色地带 114

你说我听，沟通制胜——从需求处着手 122

没错，我生气了——办公场所的情绪处理 130

一不小心，就受伤了——人际交往误区 139

亲爱的，再见——正视职场分离 149

附录 职业适应能力自测 158

第五章

绝对保值的“第三桶金”——健康和能量 163

酸“鸭梨”，甜“鸭梨”——压力管理 165

时间就像海绵里的水——时间管理 179

越专注越轻松——专注力提升 189

未来，你好——做更好的自己 198

附录 职场压力心理自测 213

整取 217

第六章

职场压力心理自测 213

开户

我们在职场中的成长过程，就像是一次次零存整取。

每天在职场遭遇不同的事情，有进步、有挫折，如果珍视每天的见闻感受，并从中整理出收获，我们的心里就开启了一个巨大的“财富”场。所以，进入职场，我们不只获取有形的财富——金钱，也能够得到无形的财富——成长。

将这些零星的财富存储，化零为整，积少成多，在我们需要的时候，这些财富就一定能适时地发挥光和热。

开户，是零存整取的第一步。

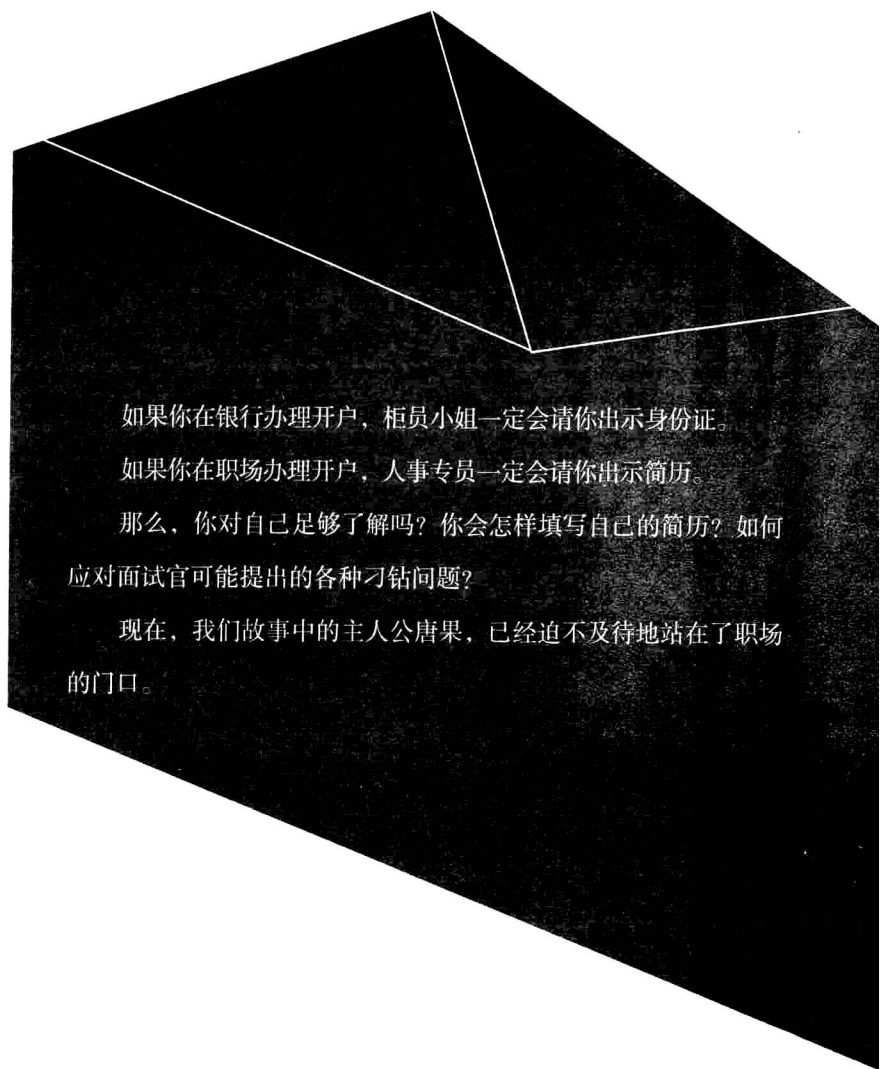
你需要带着身份证，需要填写申请表格，需要对自己的需求和能力有所了解，需要明确合适的存储目标，是两年存够十万，还是三年存到二十万？开户时，你要做很多准备工作，这些准备工作不可小觑，它们影响着你的职业发展。

现在的你，准备好开户了吗？

第一章

Show出你的身份证





如果你在银行办理开户，柜员小姐一定会请你出示身份证。

如果你在职场办理开户，人事专员一定会请你出示简历。

那么，你对自己足够了解吗？你会怎样填写自己的简历？如何应对面试官可能提出的各种刁钻问题？

现在，我们故事中的主人公唐果，已经迫不及待地站在了职场的门口。

理想遭遇现实

——重拟自我

在某战地，轰隆隆的炮声不时在耳边响起，轰炸激起了满地泥沙。唐果穿着防弹服，防弹头盔下的脸颊满是尘土，她目光坚毅地望着距离自己藏身的灌木丛两三百米开外的地方——那里有一辆军用卡车刚刚被炸成了碎片。她拿起胸前的水壶喝了一口水，对身边的摄影师说：“我们还得再靠近那里一点。”摄影师露出胆怯的神情说：“在这边也基本上能拍到了……”炮声再次响起，唐果一边拉着摄影师钻出灌木丛，一边火暴地吼道：“如果你照片拍得不够好，那是因为离炮火不够近！连炮火都不敢靠近，怎么能做战地记者？！”

孰料，刚钻出灌木丛的唐果就被流弹击中肩膀，她踉踉跄跄地倒地，只能隐约听见有人在呼唤自己的名字：“唐果！唐果！”声音低得仿若蚊子哼哼。

接着，她在一阵不算轻微的摇晃下恢复了意识。睁开眼，先是

看到了米色的桌面，她神情恍惚地想着：“我在哪里？医院？地狱？天堂？”接下来一张严肃得近乎狰狞的面孔回答了她的：“唐果！几点了，还午睡呢！赶紧工作！”在声如洪钟的吼声下，她感觉自己正在飘动的灵魂在0.1秒之内复位了。“石姐……”她从嘴角挤出一个不算太难看的微笑。“看看几点了！”石姐把手腕伸到唐果面前。“哎呀！石姐你新买了手表！真好看！”唐果抓住石姐的手，一边谄媚地笑着，一边在心里偷偷抱怨这个戴着昂贵手表的女人搅了自己的美梦。被唐果这么一抓，石姐倒有些不好意思起来：“去，把茶杯准备好，一会儿有客人来！”

唐果只得端起茶杯，晃晃悠悠地走去开水间。心里直犯嘀咕，自己一个堂堂的名校大学生，居然要在这种破报社给人家端茶倒水，实习难道就是打杂？！

洗完杯子回来，一肚子的怨气还在冒着热气，唐果又被负责带她的编辑林姐叫住了：“唐果，你来一下。”唐果慢悠悠地蹭过来，并一眼看到林姐电脑屏幕上显示的，正是之前自己写的新闻稿，虽然已经反复修改过三次，现在依然布满红红的修订标志和批注。林姐指着电脑上的一个个批注解释让她作出修改的原因，唐果心不在焉地点着头。

终于解释完了，唐果如获大赦一般拔腿要走。

“明白了吗？”林姐拉着唐果的胳膊认真地看着她。看来听完了作文课还要发表“获教感言”，唐果在心里暗自痛呼。

哪知林姐没有等待唐果的回答，而是友好地拍拍她的肩膀，语重心长地说：“唐果啊，你知道为什么这篇稿子改了这么多次吗？因为你一