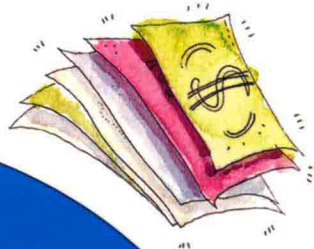
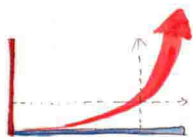


职场进阶
智慧丛书



你所有的努力， 都应该被看见

张雁涵◎著



写给万千职场人的醒脑之书
解构职业发展 洞悉职场关系



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

你所有的努力， 都应该被看见

张雁涵◎著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

杭州

图书在版编目 (CIP) 数据

你所有的努力, 都该被看见 / 张雁涵著. —杭州:
浙江工商大学出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5178-3017-7

I . ①你… II . ①张… III . ①职业选择—通俗读物
IV . ① C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 245140 号

你所有的努力, 都该被看见

NI SUOYOU DE NULI, DOU GAI BEI KANJIAN

张雁涵 著

责任编辑 谭娟娟

封面设计 新艺书文化

责任印刷 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址 : <http://www.zjgsupress.com>)

电 话 0571-88904980 88831806 (传真)

排 版 新艺书文化

印 刷 嘉业印刷 (天津) 有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.25

字 数 157 千

版 印 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-3017-7

定 价 49.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804228

自序

对于很多人而言，职场是实现自我价值的沃土，但也有不少人觉得职场似乎是一个魔咒般的存在，诸多不如意轮番上演。也许因为工作本身，也许因为人际关系，他们总会面临各种各样的困惑而无所适从。

本人自毕业，历经职场小白、主管、总监，再到高管，后被外派国外，然后回国创业成为企业主，可以说体验了职场的各个层级的工作。这期间，内心经历的无奈与纠结，面对不公时心底的委屈，不得不应对钩心斗角的身心疲惫，我都有深深的体会。

从事心理学的治疗、教育和普及工作 15 年来，我观察到，职场的发展在国人心里所占的比重是非常大的。中国目前无法像欧洲某些发达国家那样，让国人每天只工作六七个小时，每

周只工作4天半或者5天，全年1/3时间都在休假当中。在国内，特别是在很多互联网或高科技公司，“996”（每天早上9点上班，晚上9点下班，一周工作6天）是工作的常态，跟同事相处的时间远远多过跟家人相处的时间。在人际交往中，如此密切、高频的接触会产生更多纷争与困惑，如果无法及时化解，会导致更多心理问题的产生，或焦虑，或恐惧，或试图逃避，甚至抑郁。很多人向我抱怨：“我很努力了，为什么总不被周围人关注？不被领导看见？”

关于“努力”

相信大家一定看过很多鸡汤类的文章，此类文章让大家一定要“努力”，似乎只要够努力，够坚持，一切就能水到渠成一般。但这些文章却不曾讲清楚，如何才是正确的努力。有些努力是有意义的，但如果方向不对、方法不当，努力的过程必然充满煎熬且成果多半不尽人意。

关于“被看见”

生而为人，我们存在着，都期待着“被看见”。特别是在职场，“被看见”意味着会有更多的发展机会，有更高的价值体现。这是每个人正常的心理需求。有些人每天纠结于付出和

收获不成正比；有些人默默无闻做了很多事，却无法有效“被看见”。

大道至简

我把世间的事情分为两种，一种叫“我能掌控的事情”，一种叫“我掌控不了的事情”。对于能掌控的事情，我竭尽全力；对于掌控不了的事情，我顺其自然。譬如死亡，我们没有能力掌控其不发生，我们可以掌控的是，在它到来之前，认真地呵护自己的身心。譬如情感，我们掌控不了某个人必须如我们期待的那样爱我们，且不改变，我们可以掌控的是，让自己变得美好，成为一个有能力去爱，亦值得被爱的人。譬如职场，我们没办法掌控一切如己所愿，但我们可以通过正确的方向和正向的方法选择，通过努力实现自己的梦想。

这本书，其实就是给大家提供把自己能掌控的事情竭尽全力地做到最好的方式、方法。

这本书阐述了职场中每个人都或多或少要面临的五大核心问题模块，即职场选择管理、职场升迁管理、职场情商管理、职场沟通管理和职场关系管理，包含了30个常见的职场困扰话题。

在职场选择管理模块中，你将了解到，在选择职业之前经常被忽略的问题，以及如何选择才能事半功倍。

在职场升迁管理模块中，你将知道什么才是升迁必备条件，以及如何谈升迁最为有效。

在职场情商管理模块中，我将紧密结合职场话题，详尽解读自我情绪管理、如何与他人更好地互动、面对逆境怎样快速调整心境等，使你有效提升情商，使其成为职场发展助力。

我们很多的误解和分歧来自沟通。在职场沟通管理模块中，我将帮助大家迅速掌握沟通秘籍，成为职场沟通达人。

在职场关系管理模块中，我系统分享了职场关系范畴划分及具体管理技术，无论是上级管理、下级管理、平级沟通，还是办公室生存法则，抑或办公室恋情，甚至是客户关系，都有详尽的解读和处理方法。

在这本书中，我尽量用浅显的语言，为大家分析、揭示职场各种现象背后的心理本质成因。既有理论，也可实操，更能看得到成果。相信多年的理论研究与实际经验相结合的讲授，能够给大家带来不一样的感悟与收获。

愿大家可以“快乐工作，实现价值”。

目 录

自 序 I

第一章

职场选择管理

一、分析自我型格

002 我擅长什么

005 我决定成为谁

009 我想达到什么样的目标

二、如何选择好公司

011 行业 = 发展机遇

011 高管 = 资源整合及抗风险能力

012 培训体系 = 成长性

012 企业文化 = 你的适应度

第二章

职场升迁管理

一、迅速融入团队

020 观察为先

022 “花园理论”帮助你调整视角

025 高调做事，低调做人

二、快速达到优秀，
脱颖而出

025 转变心态

027 一万小时定律

029 20/80 原则，每个成果都对得起你的付出

三、升职加薪很简单

032 扪心自问，是否配得

035 脑袋决定屁股

036 万事俱备，再做申请

四、如何突破“职业瓶颈”

040 约谈公司人力资源

041 考虑换岗或细分业务

042 完善自己，培养能力

043 学会经营人际关系

五、“职业倦怠”怎么破

045 “职业倦怠”为什么会出现

046 重建工作意义

第三章

职场情商管理

一、自我情绪管理

- 055 降低自我重要感
- 056 别让完美主义成为你与他人沟通的鸿沟
- 059 小心“职场玻璃心”
- 064 如何和“玻璃心”同事相处

二、增加对他人的体察

- 068 发现别人的需求，尽力帮助
- 069 发现别人的情绪，陪伴安抚
- 070 发现别人的困惑，分享体验

三、如何看待不可抗拒的逆境

- 072 事情如何发生不是关键，如何解读是重点
- 073 困境是一个蓄能的过程
- 076 珍惜你生命的逆境

四、如何缓解、克服压力

- 080 降低目标，与能力匹配
- 083 目标拆分，压力折叠

五、如何克服攀比与嫉妒

- 089 用欣赏替代攀比
- 092 用赞美替代嫉妒
- 094 让自己更卓越，是超越嫉妒的方法

六、如何巧妙缓解愤怒

- 096 觉察
- 097 远离人或者环境
- 097 愤怒快速止息法
- 100 事后整理收获

七、如何治疗 “拖延症”“懒癌”

- 103 切割目标
- 105 分数激励
- 106 培养自律的习惯
- 107 尝试“抓阄”，用潜意识来决策

第四章 职场沟通管理

一、如何沟通最有效

- 112 带着你的“心”，而不只是带着你的“嘴”
- 113 永远说“让别人愉悦的话”，永远让你的眼睛“满含善意”
- 115 坚持共赢

二、倾听三步曲：听— 听到—听懂

- 118 听是基础
- 121 “听到”别人的情绪
- 122 听懂别人，是最终极的核心

三、赞美是人际关系的彩虹桥

- 125 人都需要被赞美
- 127 为什么我们不习惯去赞美
- 128 寻找赞美资料
- 130 赞美三原则
- 133 赞美如何超越对方期待

四、正确回应：三明治 回应法

- 137 采用肯定和赞美开始
- 137 建议和意见为中
- 137 以期待和相信结束

五、出现矛盾，不怕不怕啦

- 139 上归类法
- 141 下归类法

六、内向人沟通心得

- 144 学会接纳自己
- 145 化被动为主动

第五章

职场关系管理

一、职场关系范畴管理

- 150 人际关系范畴管理：好朋友不等于知心朋友
- 152 层级关系范畴管理
- 155 情绪范畴管理

二、上级管理：处理好领导关系， 实现职场快速超车

157 四型人格识上级

165 学会管理上级

170 学会建立信任

三、如何管理下级关系

174 识别四型团队人员

178 安抚个性较强的下级

182 激发下级的工作能动性

185 如何应对来势汹汹的“90后”

四、如何管理平级关系

192 做事之前先做人

193 增强自身能力

194 营造共同目标感

195 调整语言、姿态

五、如何应对办公室政治

196 办公室政治存在的原因

205 应对办公室政治三大方法

六、如何面对不喜欢自己的人

210 尝试共赢，而不是你输我赢

211 尝试沟通

212 积极示好

213 保持耐心

七、如何管理职场恋情

- 216 理智认识职场范畴
- 216 后退一步，除去幻想
- 217 冷静接纳，情感升华
- 219 感恩遇见

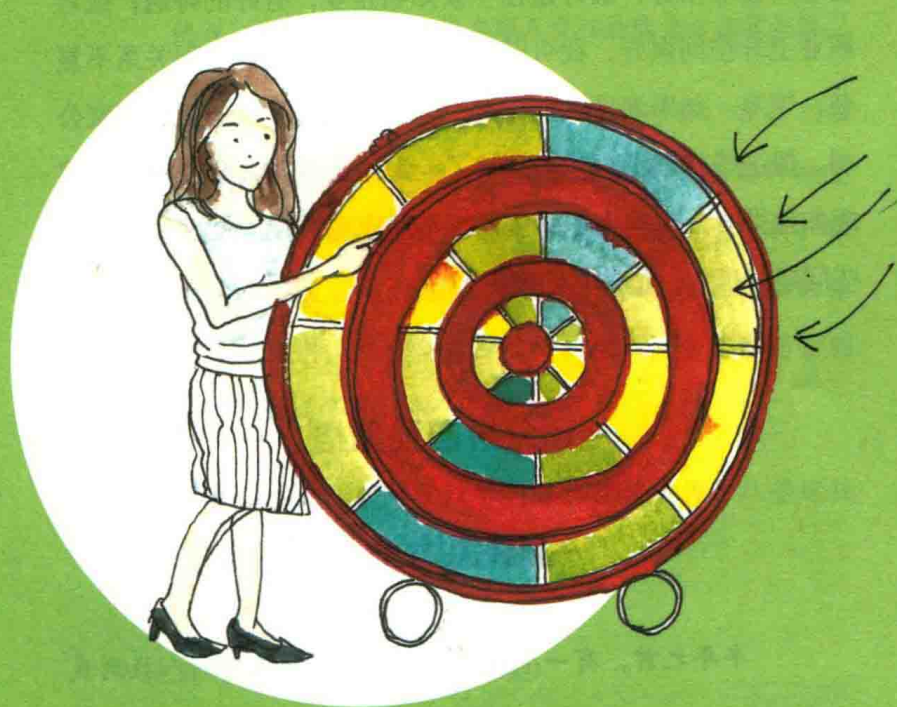
八、如何管理客户关系

- 220 陌生人“破冰六法”
- 234 密而不亲，智慧管控
- 237 维系人脉五步走

后 记 247

第一章

职场选择管理



清晰地了解自己适合做什么，
远比选择更重要。

选择职业之前，很多人的思路是：我要有一份工作，这份工作要非常好，最好是在一家知名企业，有好的待遇；或者职业上升空间很好，我可以有很好的发展；或者人际关系不复杂；等等。如果满足以上需求，就觉得自己可以加盟到那家公司。但这些就够了吗？如果够了，为什么有些人在这样的公司能如鱼得水，有些人却感觉非常不适应呢？我们似乎忽略了一些问题。那么，是什么问题呢？

一、分析自我型格

我擅长什么

半年之前，有一个在世界 500 强公司工作的人找到我

做咨询，他是清华大学毕业的，他“抑郁”了。他为什么会“抑郁”？

他说：“我以前是在这家公司搞技术研发的，我想挑战自己，去做销售，我努力了一年，发现我以前那么优秀，但是现在在销售当中却找不到感觉，没有价值感。我即使很努力也做不过有些学历和知识不如我的人。”

我说：“你知道为什么吗？”

他说：“我觉得自己好像在跟人交往的能力方面有点弱。”

我说：“其实每个人都有相应擅长的部分，有些人很擅长跟别人打交道、聊天，很擅长去捕捉一些新鲜的资讯。但是另外一些人具有很强的逻辑性，很善于分析，很愿意跟自己独处。挑战自己当然是一个人有上进心的体现，但在职场中，更符合自身性格的挑战，会更容易拿到成果，你觉得是不是这样？”

后来，这个人回到了技术岗位，经过努力，从普通技术人员变成了技术部经理。

从上面的案例中，我们可以发现：