

破局

突破职业发展中的⑤种困境

戴伯龙◎编著

中国三峡出版社

破局

突破职业发展中的⑤种困境

戴伯龙◎编著

中国三峡出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

破局: 突破职业发展中的5种困境 / 戴伯龙编著.
北京: 中国三峡出版社, 2006. 7
ISBN 7-80223-146-9

I. 破... II. 戴... III. 职业选择-通俗读物
IV. C913. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第066103号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 52606692 52606693

(010) 52606690 (编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com (编辑部)

北京阳光彩色印刷有限公司印制 新华书店经销

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 17

字数: 220 千字

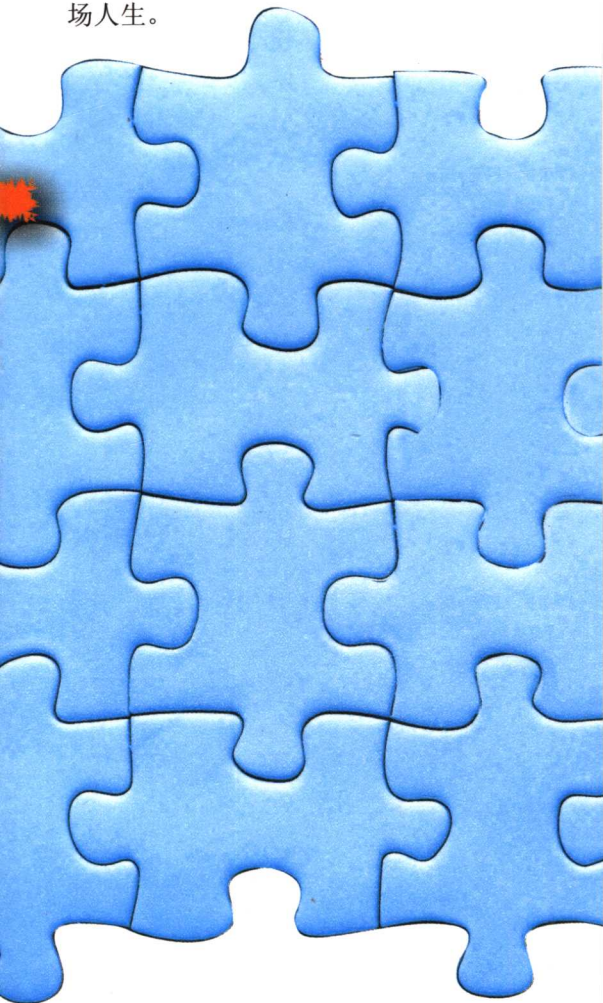
ISBN7-80223-146-9 定价: 28.00元

破局

☑ 一本好书足以改变一个人的生活和命运。

☑ 本书结合职场中人职业发展过程中所遭遇的各种问题和困境，总结出影响职业发展的五大困境，即迷局、困局、陷局、危局、败局等，指点职场中人发现并选择新的职场方向，消除职业发展中的阻力，避开职场陷阱，突破职场瓶颈，学会融会贯通、反败为胜，顺利达到成功的彼岸。

☑ 让你从现在开始，改变自己的职场人生。



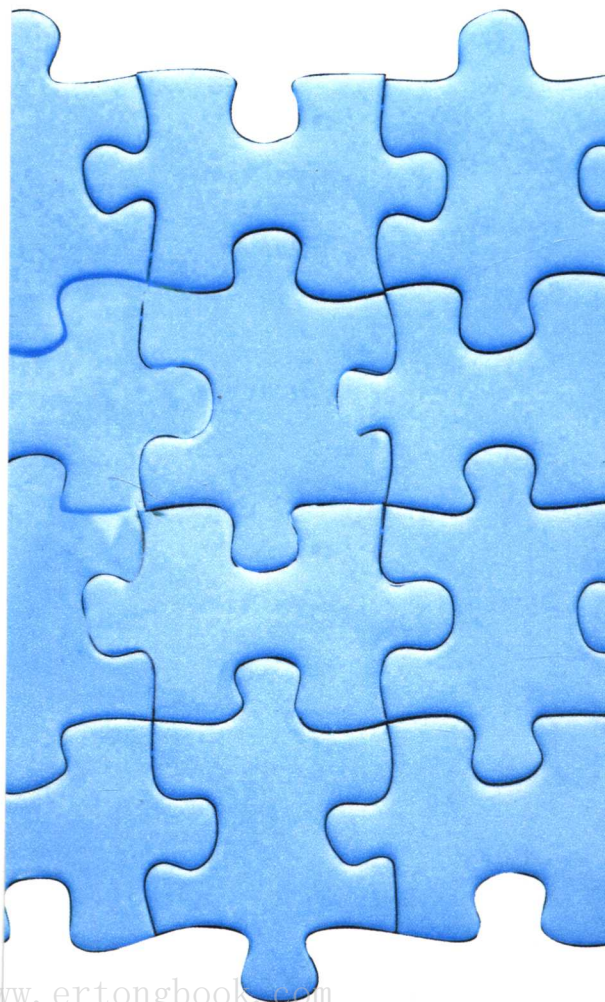


策 划：环 球 阳 光

<http://www.bjusi.com>

责任编辑：王杨

封面设计：铭洋设计工作室
010-87464948



前言

人类社会自从形成以来，就一刻也没有停止过前进的脚步。尤其是当科学技术飞速发展，进一步把我们的社会推进到一个科技化的时代后，一切都充满了变数，没有踌躇，也没有时间等待，所有可能的时间都要用来紧跟社会发展的步伐，一旦掉队，便极有可能被淘汰。“物竞天择”是无法挣脱的规律。在“适者生存”这条真理的指引下，我们为了打造自己“适者”的身份，开始了求索之路。我们都渴望能“先知”未来。科学的进步虽然不可能让每个人的明天变得如同昨天一样确实，但它却能让明天变得像今天一样可以把握。

职场竞争在所难免，我们所走的每一步都充满了崎岖和坎坷，但没有退路可走，我们必须在充满艰辛的“华山”路上行进。“人无远虑，必有近忧”。我们必须每时每刻都要做好充分的准备，来应对未知的职场变化和潜在的生存危机。

人生最有价值的东西就是在事业上成为一个“强者”。在竞争激烈的职场中，找到自己的位置和自身的价值，此为人生最大的乐趣。如何从纷繁复杂的职场中脱颖而出，成为一个可以掌控自己命运的强者呢？如何在职场上行走自如，不被职场淘汰，不在职场中沉沦，不被职场纷争所累呢？如何能够找到一份适合自己，在感兴趣的同时还能满足自己物质和精神需求的工作呢？如何从工作中获得家庭与事业的平衡及满足感？如何做到游刃有余地面对办公室如箭在弦、错综复杂的人际关系？这所有的一切都是我们在职业发展必须突破的困境。

本书作者通过对职场现状的调查、分析和思考，结合自身在职业发展过程中所遭遇到的各种问题和困境，以及对身边职场人士现状的观察和研究，从中发现和总结出影响职业发展的五大困境，即迷局——发展方向、困局——职场心理、陷局——人际关系、危局——职业素质和技能、败局——走出失败等，并给予科学的引导，希望能给广大职场人士一点可贵的启示。

破解迷局：主要从职业的发展方向 and 定位等方面解决职业带给人们的困扰。当我们摆脱了计划体制下人才发展被禁锢的困扰后，随之而来的是人才流动带给我们的困扰。在这个高速发展的社会里，我们的职业出路是什么？我们的发展方向是什么？我们的职业兴趣是什么？我们的性格特点和特长又是什么？这些都是困扰我们职业发展的重要问题。我们能否给自己一个科学合理的定位和职业发展方向，这是我们的事业能否成功，我们的生活能否过得更好的关键所在。我们尝试全面刷新人们的职业理念，探究性格是职业生涯陷入迷途的最大敌人，系统完整地介绍如何为自己定位，如何选择适合自己的职业、公司和老板，同时，我们还分析了影响人们职业选择的各个因素，最终让你发现自己的职业兴趣，准确定位、轻松确立自己的职业方向。

破解困局：主要是从职业的心理动机方面来破解人在职业发展过程中遭遇的困境。当今职场竞争十分激烈，在高强度的工作压力的作用下，人的心理对职业产生各种困惑和烦恼。如何排解职场压力？如何缓解人们因工作压力对职业产生的“审美疲劳”？如何面对和克服职业抑郁症？如何战胜职业枯竭症？我们以循序渐进的方式加以引导和分析，通过分析和阐述职业发展中存在的职业病症和心理问题，以及采取积极的具体行动来调适人们在职业中存在的不良心理，帮助职场人士走出职场的心理困境，以求得内心的平衡和压力的释放。

破解陷局：主要从破解职场纷繁复杂的人际关系入手，解决职业发展中的困境。职场中的人际关系问题是任何一个人都不可避免并且必须面对的。现代企业中，因为分工合作、职位升迁等利益分配，使得原本简单的同事关系、上下级关系变得复杂起来。拥有良好的人际关系的处理能力，往往决定一个人的工作成就。有许多职场人士因处理不好工作中的人际关系，从而影响到职业的发展。本章我们从如何与同事友好相处，如何得到上司的赏识，如何防范人际交往的漏洞，如何游刃有余地成为值得信赖的职场中人并能顺利晋升等方面给出解决方案。

破解危局：主要从职业技能和素质方面加以引导。在现代科技高度发达的社会里，对个人素质和技能的要求十分高，可以说是职业发展中的“生命线”。没有一技之长的人很难在这个社会中生存。在这一章里，我们对个人素质和技能方面的培养进行了有针对性的阐述：有没有注重知识的累积；有没有发现自己职业的缺陷；有没有具备良好的工作技能和职业素养；有没有理性而智慧地避开职场

的危机。培养个人学习能力，锻炼个人的职业操作技能，是化解职场危机最有效的方法。同时适时、适当地增加职业危机意识，也可以让你防范错误的发生。

破解败局：失败是成功之母。职场中，摔一两个跟头是在所难免的，问题是当你摔倒了后如何爬起来。有的人摔了跟头很快就站起来，也有的人摔倒了却始终为了那点疼痛而呻吟，长久地趴在地上不肯站起来。自然界的生存法则是“弱肉强食”，没有人会因为你的呻吟来同情你。败局中给我们开出的秘方就是如何让自己在失败中站起来，并走得更快更远。

人的一生中没有绝对的失败，也没有绝对的成功。破局，就是帮助职场人士突破职业发展中的困境，并给予走向成功的方法。

一本好书足以改变一个人的生活和命运。只有那些通读全书，并能结合自身特点融会贯通的人，才能避开职场陷阱，突破职场瓶颈，顺利达到成功的彼岸。我相信，本书将有助于你消除所有职业生涯发展中的阻力，帮助你发现并选择新的方向，有原则又灵活地解决人生职业生涯中遭遇的五大困境问题，只要你认真地阅读、思考、实践，就一定会打开职场的一片新天地，追求到适合自己的职业与人生。

目 录

CONTENTS

第 一 章

迷局——探究职业发展的方向

职业的精髓是什么 / 003

我的职业需求是什么 / 007

兴趣对职业生涯的影响 / 008

职业生涯的成长性和发展性 / 014

走出职业定位的迷丛 / 021

解决好专业选择与职业生涯的平衡 / 025

选择做老板还是做白领 / 026

职业潜能测评 / 033

第二章

困局——解密人的职业心理动机

心态决定一切 / 041

发现自己的职业优势和爱好 / 049

如何缓解职业审美疲劳 / 052

如何抑制职业抑郁症 / 061

突破职业心理瓶颈的方法 / 070

怎样战胜职业枯竭症 / 078

跳槽能改变职业发展的命运吗 / 084

第三章

陷局——洞察和处理职场人际关系

人脉资源是你的资本 / 097

了解职场的竞争对手和关系网 / 101

如何辨别职场中的贵人与小人 / 104

发现人际交往中的漏洞 / 118

让上司赏识你的要诀 / 122

同事人际关系学 / 137

第 四 章

危局——化解职业的潜在危机

发现自己的职业缺陷 / 163

注重知识的累积 / 177

能力是锻炼出来的 / 184

避免工作出错的方法 / 202

怎样做才能避开危机 / 206

如何解决升迁危机 / 218

第五章

败局——挖掘人的职业潜能

从失败中站起来 / 227

是什么让你在职场中失败 / 234

靠自己的力量改变职业命运 / 241

挽回败局的最有效的良方 / 249

发挥你的无限潜能 / 255

破局 第一章

迷局

探究职业发展的方向

职场如同一盘错综复杂的棋局，每走一步都会面临许多的岔口，许多的选择。留下？跳槽？转行？转型？每一次选择都是一次理性与感性相互交织的抉择，有时更像是一种赌博。而我们在选择职业的时候，往往没有人会告诉你是对还是错。事实上，经常有人抱怨：如果当初选择了另外一条职业路，情况可就……要知道，职场上没有后悔药可吃。人在职场，难免会遇到一些困难和阻力，也许有些人因为寻找职场突破口花费了很长时间；也许有些人因为一步走差而导致了满盘皆输；也许有些人虽然在历尽坎坷后，最终走到了发展的职业“高速路”，但也付出了很大代价。

站在职业生涯的十字路口，经常会有人迷失方向。向左行还是向右走，需要我们科学地判断和决定。那么，如何能在这错综复杂的职场中找到自己的生存和发展之路呢？如何让我们在职场上少走弯路，尽快地实现我们的职业目标呢？

职业的精髓是什么

职业的本性就在于职业的生存与发展。作为职业基本原则，生存和发展二者从本质上构成了职业生涯的基本要素。人类之所以超越动物的发展，其精髓和本质就是在不断谋求生存中发展自己。作为一个人，他的一生有近乎1/3的时间在工作中度过，工作不但解决了人的生存问题，还在发展中解决了人的精神需求，也就是我们常说的人的社会属性问题。

在实践中，职业生涯的生存与发展就意味着：在社会的发展过程中，人们渴望表现出自身的价值、社会的认可、人们的尊敬。然而想要获得这些，就必须认清职业的精髓所在。

1. 职业价值——贡献

随着社会的发展与进步，职业分工也越来越细化，人们的职业价值观也发生了质的变化。一般来讲，从事不同职业的个体在人格上是平等的，并无高下贵贱之分。从国家元首到田间农夫，都是令人尊敬的劳动者。但职业作为一种社会分工是有其相应的职业能力的，简称为职能。所谓职能，是指在职者行使职权为社会服务的能力。一般情况下，职权越大，职能就越大，从业者通过行使职权对社会产生的作用或影响就越大。

当今社会，人们对职业的价值认识有所偏颇，他们将职业分为精英职业和普通职业，致使人们在职业道路上纷纷挤上独木桥，使一些从事普通劳动的人受到社会的冷落。其实，人们关于精英职业与普通职业的争论实质上是职位对人生价值的影响。职业按其所承担的职责或者拥有职能的大小可分成不同的层次，通常被称为职位。比较普遍的讲，某类职业的职位越高，它的职权便越大，职能也就相应地越大，社会上与其有利益联系的人就越多、越紧密，它产生的社会影响也越大，反之亦然。比如街头小贩固然能安身立命，但其职业也仅是关系到自己和家人的衣食生活；政治家的工作却关系着更多人的安康和幸福；艺术家则能为众多的人带来精神的慰藉；而科学家的工作，对整个人类的发展有着极大的影响和

作用。

从社会发展观上看，每一个服务社会的人，其价值的体现不在于位高权重，而在于他对社会的贡献多少。唯物史观认为，一个人对社会的贡献越大，其人生价值也就越大。但是，社会的资源配置是有限的，而资源配置往往倾斜于位高者。因此，享受资源越多的阶层，对社会的贡献就可能越大。于是人们为了最大限度地实现生命的价值，都宁愿追求更高的职位。正是在这个意义上，我们的古人说：“天行健，君子以自强不息。”也才有了“人往高处走，水往低处流”的俗语。因此，在我们取得立业成功之后，远不是万事大吉，而要在新的起点上继续努力奋斗，以期实现更大的人生价值。

贡献不仅是社会的需求，也是个人价值的体现，更是人们精神上的需要。

2. 职业精神——敬业

关于职业精神，是我们经常提及和讨论的一个问题。那么，什么是职业精神呢？

《致加西亚的信》告诉我们：人们所需要的不仅是书本上的知识，也不只是聆听他人的种种指导，而是更需要一种敬业精神，对上级的托付立即采取行动，全心全意去完成任务把信送给加西亚。这里需要坚定的信念，以及一颗忠诚、服从的心。罗文之所以可以主动完成这一任务，究其原因，是他对自己的定位非常准确，即“我是一个送信人”，所以，“无论如何，我必须完成自己的职责，把这封信送到”。罗文是一个敬业爱业之人，正因为有这些正直而执著的人，我们的社会才能发展，我们的事业才能兴旺。主人公罗文通过他在极其危险的情况下安全地将信送给加西亚，并把加西亚的信带回这样一次经历，诠释了什么是忠诚，什么是敬业。敬业是由“敬”和“业”两个字组成的，“敬”有敬畏、虔敬、勤奋、专注之意，说的是一种态度；“业”指的是事业或工作，说的是一种要求。敬业的目的是为了把事业做好做成功，这既需要有“敬”的态度与精神，还要有“敬”的方法与技能。态度与精神让人愿做和敢做，方法与技能让人能做和会做，二者如同钱币的两面，是事物的完整构成。所以，要真正做到敬业，实现“业”的要求，不仅需要精神，还需要能力，抑或说敬业对人而言就是一种能力。倘若罗文仅仅是个不怕死的勇士，相信总统断不敢将如此重大的任务交给他