

职场无忧心理历练丛书

把一直束缚着你的“职场外套”通通脱掉，脱得多彻底，你就有多成功！

脱掉你的外套⁹⁹

林 赞 吴少武 著



你是否总是觉得自己的生活很压抑？

你是否总是觉得自己无法突破现状？

你是否总是觉得自己体内蕴含的能量无法发挥出来？



清华大学出版社

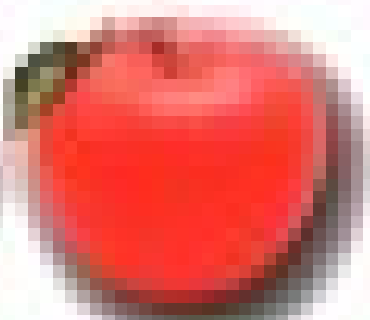
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

脱掉你的



中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

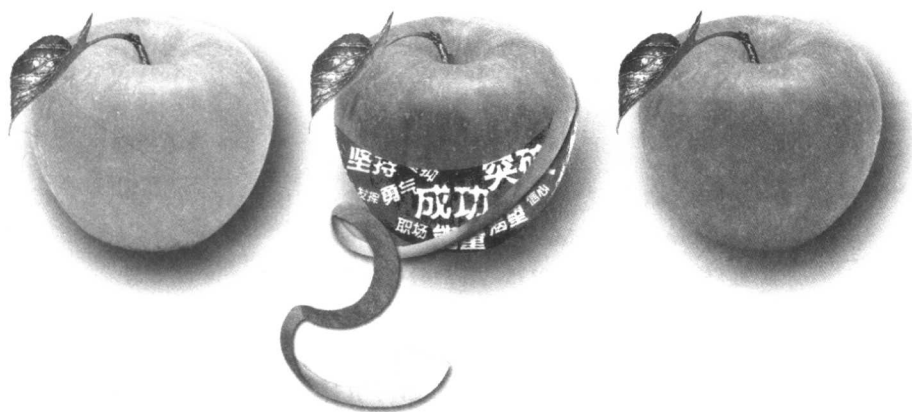


中国疾病预防控制中心

职场无忧心理历练丛书

脱掉你的“外套”⁹⁹

林 赞 吴少武 著



清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以作者多年职场咨询个案与职业培训的经历为蓝本,是对咨询培训机构热门课程的精华提炼。通过对职场人士形形色色的“外套”做深入剖析,一针见血地指出职场人士之所以不能在职场中一展抱负、实现自我突破的根源。在此基础上,提供相应的思维训练、培训游戏与“脱掉”秘籍,相信将有助于职场人士架起晋升云梯,达到职业生涯的新高度。本书不仅适合个人品读,而且可以作为各咨询培训机构以及企业团体的心理培训用书。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

图书在版编目(CIP)数据

脱掉你的“外套”/林赞,吴少武 著. —北京:清华大学出版社,2006.9
(职场无忧心理历练丛书)

ISBN 7-302-12887-1

I. 脱… II. ①林… ②吴… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037477 号

出 版 者:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 客户服务:010-62776969

组稿编辑:张立红(zlh-zlq@263.net) 文稿编辑:崔 伟

崔 伟(cuiwei80@163.com)

封面设计:细无声国际广告 版式设计:孔祥丰

印 装 者:清华大学印刷厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:169×230 印张:11.75 字数:105千字

版 次:2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

书 号:ISBN 7-302-12887-1/F·1520

定 价:22.00元



作者简介

林 贇 资深职业经理人，曾受聘于广东发展银行、国际环球咨询公司、中国光大集团、招商银行，现任广东粤强（企业）集团财务总监，兼中国职业经理人发展研究中心特聘研究员，博泓（BHC）管理咨询有限公司高级咨询顾问，世界职业经理人协会会员。

吴少武 职业生涯规划专家，东吴咨询（台湾）总培训师，英国爱丁堡大学经理人发展研究中心高级研究员。多年来致力于职业生涯规划研究，开创了职业生涯规划流派并创立了3S理论，对职业生涯发展理论有重大贡献。现任台湾交通大学客座教授，《成功周刊》专栏作家，并著有《闯荡大公司》等畅销书。

职场无忧心理历练丛书

社会生活节奏的加快、日趋激烈的竞争和永无止境的欲望，使职场人士承受着越来越重的压力，更有甚者，还患上了严重的忧郁症。职场人士既然无法逃避压力，就要学会与压力相处，学会调节心理平衡。平时注意舒缓工作压力，保持良好的工作、生活心态，促进身心健康。业内优秀的职业生涯规划专家、人力资源管理专家和情绪管理专家将为您解答疑惑，圆您一个快乐、健康的职场人生梦！



书号: 7-302-12887-1

定价: 22.00元



书号: 7-302-13091-4

定价: 25.00元



书号: 7-302-13088-4

定价: 20.00元

前 言



我在上职业指导课的时候，常常用这样一个开场白：

有一个大学毕业刚参加工作不久的女孩子，毫无道理地被老板炒了鱿鱼。中午，她坐在单位喷泉旁边的一条长椅上黯然神伤，觉得生活失去了颜色，暗淡无光。

这时她发现一个小男孩站在她身后咯咯地笑，就好奇地问：“你笑什么呢？”“这条长椅的椅背是早晨刚刚漆过的，我想看看你站起来时背上是什么样子的。”小男孩一脸的得意。

女孩一怔，猛地想到：昔日那些刻薄的同事不正和这小家伙一样躲在我的身后想窥探我的失败和落魄吗？我绝不能让他们的用心得逞，绝不能丢掉我的志气和尊严！

于是，女孩想了想，指着前面对小男孩说：“你看那里，那里有很多人在放风筝呢。”等小男孩发觉到自己受骗而恼怒地转过脸时，女孩已经把沾了油漆的外套脱了拿在手里，她身上穿的那件鹅黄色的毛线衣让她看起来更加青春漂亮。小男孩甩甩手，嘟着嘴，失望地走了。

脱掉你的“外套”

生活中的失意随处可见，如同那些油漆未干的椅背在不经意间让你苦恼不已。但是如果已经坐上了，也别沮丧，不妨换个角度看问题，脱掉你脆弱的外套，你会发现，新的生活才刚刚开始！

你是否总是觉得自己的生活很压抑？

你是否总是觉得自己体内蕴含的能量无法发挥出来？

你是否总是不能够把握身边的机会？

你是否总是陷足在昨日的成败当中难以实现新的突破？

如果你对这些问题的回答是肯定的，那么也许你应该脱掉一些东西，脱掉给你带来这些问题的根源，实现自我突破！

在生活中，人们总是自觉或不自觉地按自己原有的思维模式来考虑问题，跳不出思维的框框，就像是在铁轨上行驶的列车，日复一日，年复一年，总是沿着固定的轨道前往目的地，每次在沿途看到的都是一样的风景。我们不知道，也没想过还有没有其他的途径可以到达目的地，如果现在这条固定的轨道出了问题，那么我们就只能放弃行程了。为什么我们不尝试一下通过其他途径前往目的地呢？也许我们能发现一条更加便捷的道路，欣赏到更多更美的沿途风景！脱掉思维定势就是脱掉你的被动式思维、封闭型思维、静态性思维、经验型思维、定势思维，换个位置，换个角度，换个思路，你会发现一个新的天地！

在思想上我们总是受思维定势的束缚，而在行动上我们则总是受到习惯的控制。习惯有着巨大的力量，它既可以是推动的力量也



可以是破坏的力量，关键要看你具有的是好习惯还是不良习惯。好的习惯能把我们引向成功，而不良习惯则会阻碍我们前进的步伐，所以我们必须脱掉自己长久以来形成的不良习惯，无论是职场中的还是生活上的，通通脱掉！

失败是一个大家都不愿遇到的情况，大家都希望自己能够成功，但是自古以来成功永远都只属于少数人，而且这一部分人也不是固定的，他们也在来回扮演着成功者和失败者的角色。今天的成功者可能明天就会沦为失败者，而今天的失败者可能明天就会崛起成为成功者。放眼人生，其实就是一个成功与失败不断交替的过程，所以对于暂时的失意我们不必介怀，对于已经取得的成就也不要得意，我们唯一要做的是脱掉昨日的成败，不断地突破自我，超越自我，这样我们才能更多地把握成功！

思维定势、不良习惯、昨日的成败，正是这些东西束缚了我们的头脑和手脚，使我们无法发挥体内潜藏的巨大能量，无法突破自我，从而过着压抑而没有激情的生活，人生总是停留在一个层面，甚至倒退。在当今这个竞争如此激烈的社会，如果我们不能够突破自我，超越自我，那么我们将难以有自己的一块立足之地，遑论实现自己的远大目标！

我们必须学会脱掉这些束缚！

行动起来吧，把束缚你的“外套”通通脱掉！

目 录



第一章 思维创造机遇 1

你似乎总是逃脱不了“上帝之手”对你的掌控，挫折和失败总是一再发生，如影随形。问题到底出在哪里？思维不变，人不变；人要变，思维先变；思维一变，人就变。思维创造机遇，思路决定出路……

旅游者和旅行者 2

为你的人生目标打工 6

自我改造，化被动为主动 9

脱掉被动思维魔鬼训练 16

曲别针的用途有多少 19

我们行使了鸡的权利 23

本街道最好的裁缝 26

脱掉封闭思维魔鬼训练 29

“聪明”的鲨鱼	32
克莱斯勒为什么亏损	37
做一头初生牛犊	40
脱掉经验思维魔鬼训练	44
“出头鸟”被枪打之后	46
你真正需要什么	50
众人皆醉我独醒	54
脱掉从众思维魔鬼训练	56
第二章 架起晋升云梯	59
成功是一种习惯，失败也是一种习惯。好习惯有助于我们处理各种问题，克服各种困难，引领我们走向成功；坏习惯则相反，它会给我们带来各种问题和麻烦，使我们陷入失败的泥潭，难以自拔……	
晋升之路，始于“衣Q”	61
几案精严见性情	64
早到一刻钟	66
最危险的恶习	68
细节决定命运	70
只工作不合作	74



接近擂台	77
一流的电梯工	81
换位思考	85
把你的职业当成事业	88
一定要比别人学得快	90
不会休息就不会工作	93
脱掉职场坏习惯培训游戏	96
第三章 品行决定高低	105
那些在职场上傲视群雄的成功者，他们以高尚的人格魅力，征服了周围的人。他们不会为了蝇头小利而因小失大，不会沉陷于办公室的蜚短流长，不会不切实际、眼高手低，不会因失败而自怨自艾或迁怒于人，更不会是“身在曹营心在汉”的二心者……	
那个机箱居然是空的	107
从“开心果”到“瘟神”	110
心比天高，命比纸薄	112
该出手时再出手	115
只为成功找方法	118
多行少语	121
如何评价以前的“东家”	124

最让人无法忍受的人.....	128
因小失大.....	131
吃着碗里的，看着锅里的.....	134
职场品行“镜子”表	137
第四章 征服你的上司	139
要征服你的上司，既不能曲意逢迎、阿谀奉承，也不能刻意疏远，借以避嫌，更不能不以为然、公然藐视。单凭才干只能吸引上司的眼球，只有掌握和他们相处的技巧，才能征服他们的心.....	
行动上的马屁.....	140
花瓶只是用来插花的.....	142
上司是“狗熊”.....	145
两条不相交的平行线.....	147
落井下石.....	150
替打盹的“老虎”站岗.....	152
把荷花衬托得更美.....	155
“越位”陷阱.....	157
邀宠指数自测	161
脱掉指数(TQ)大考验	166
后记.....	175

第一章

思维创造机遇



你是否总处于被动地位？

你是否总是觉得自己无法突破现状？

你是否总是觉得自己被一些无形的框框束缚了而无法释放自己？

你是否总是觉得自己的生活受他人的支配？

.....

你非常压抑，你想改变这种现状，但似乎总是逃脱不了“上帝之手”对你的掌控，挫折和失败总是一再发生，如影随形。问题到底出在哪里？

问题就出在你的思维上！这是所有问题的根本！你必须意识到这一点，如果你不能从思维层面改变自我，你就不能改变现状！

在生活中我们总是不知不觉地受各种思维定势的束缚，这些思

维定势就如故事中女孩的“外套”一样束缚着我们，让我们无法创新，无法突破自我，突破现状。

我们受被动思维的束缚，不能主动支配自己的人生；

我们受封闭思维的束缚，不能打破框框，实现突破；

我们受经验思维的束缚，不能用新的方法来解决新的问题；

我们受从众思维的束缚，不能独立自主，分析自己内心的需要。

要改变现状，摆脱挫折和失败的阴影，就要摆脱思维定势对我们的束缚！

思维不变，人不变；人要变，思维先变；思维一变，人就变。思维创造机遇，思路决定出路。我们必须意识到，思维定势并非不可改变，它只不过是我们披在身上的一件“外套”而已，只要我们愿意，就可以把它脱掉。当然这并非易事，你必须下定决心，同时练习我提供的四个脱掉思维定势的魔鬼训练，换个思路，重新起步，没有什么是改变不了的！

旅游者和旅行者

被动的人受命运的主宰，而主动的人则主宰自己的命运。

相信大家都有过旅游的经历，但你体验过旅行的感觉吗？



旅游者是被动的，被导游拉着走，他带你去哪你就去哪，沿途有什么就只能看什么，纯粹只是观光；而旅行者是主动的，自己带领自己，想去哪就去哪，想停就停，想走就走，不断地探寻美景，追寻冒险，他们才能体验旅游的真正乐趣。

旅游者和旅行者分别代表了被动的和主动的这两种不同的人，被动的人纯粹只是观光，只有主动的人才能获得旅游的真正乐趣。被动的人受被动思维控制，这是一种消极的思维方式，不仅不利于我们完成工作，同时也不利于我们心智的健康发展。根据美国戴比医学研究所一项调查研究显示：那些意志薄弱、消极被动的人容易得抑郁症，这些人当中有 10%~15% 会出现心情忧郁和意志消沉的现象，进而患上抑郁症。

在生活和工作中有不少人受被动思维的“外套”束缚，成为一个被动的人。被动的人缺乏自我，对自己的人生没有具体的规划，经常感觉很迷惘，不知道自己想要什么，应该做什么，就像是一只在大海上漂流的小船，漂到哪算哪！这是很可悲的！在进行职业选择的时候，由于不知道自己想要做什么，他们只好盲目地根据市场需要和流行趋势选择工作，而不管适不适合自己，这样通常只能找到让他们感觉被动的“郁闷”的工作。

根据我的观察，被动的人分为两种：一种是懒惰的人，一种是缺乏自信的人。

懒惰的人对要做的事情总是一拖再拖，往往是等到火烧眉毛的时候他们才会不情愿地把自己“激活”起来。但是在这种被动的情况下，工作让他们感觉很压抑、很痛苦，因为他们是“逼”着自己去做的，所以即使被迫去做了，也很难把事情做好。事情做不好，难免会招致老板或是同事的不满和批评，这就让他们感觉更加压抑，接下来就更不愿意主动去完成工作了，如此一来就形成了一个恶性循环。

缺乏自信的人，有一部分是因为自己的能力不够，有很多则是低估了自己的实力。但是无论是哪一种情况，我们都不应该被动消极，而要主动出击，因为只有在行动中才能证明你的实力，才能提升你的能力。

被动的人受命运的主宰，而主动的人则主宰自己的命运。被动的人往往变主动为被动，而主动的人则能化被动为主动，从而开创辉煌，所以现在就开始主动出击吧！

- 直面拒绝

当你上交的提案遭到主管拒绝时，你会怎么处理呢？

被动的人会很沮丧、失落，然后接受这个残酷的事实，不会再“上诉”；但是在主动的人眼里，被拒绝只是说明这份提案存在一些不足，他们会向主管请教不足的地方，然后根据问题重新修正提案，如此继续，直到提案被采用。