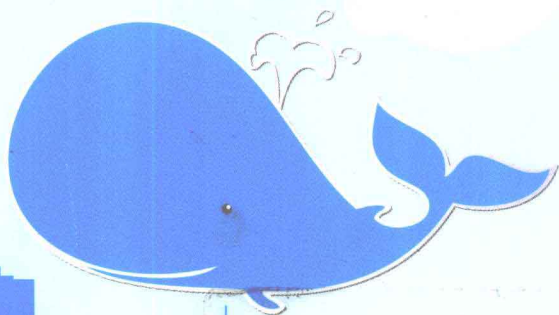


行走职场 不缺氧

——高压环境下的职场生存之道

赵曙光 ◎ 编著



谁说“职场缺氧”不能解决？

薪资问题，很纠结——理智看待薪酬与个人职业发展的关系，让你享受工作

工作环境，厌倦了——转换角度看问题，让你突破瓶颈，开辟职业的春天

得不到认可，真郁闷——要学会做事，更要学会创业绩，让你杀出重围获得晋升

人际沟通问题，理不顺——建立与领导、同事、下级沟通实用模型，让你畅通无阻

个人发展停滞不前，极头疼——打破僵化思维，力争求新求变，让你突破向上的屏蔽



让每位职场人都不缺氧，像鱼儿一样轻松畅游

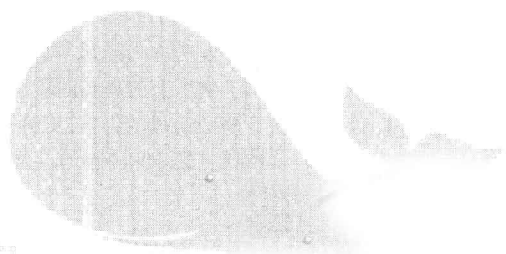


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

行走职场 不缺氧

——高压环境下的职场生存之道

赵曙光 ◎ 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

行走职场不缺氧：高压环境下的职场生存之道 / 赵曙光编著. -- 北京：人民邮电出版社，2012.4
ISBN 978-7-115-27448-9

I. ①行… II. ①赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第018036号

内 容 提 要

人们一旦处于缺氧环境，就会出现胸闷、气短、头晕、头痛等现象，严重时会导致机体免疫力下降，引发各种疾病甚至危及生命。其实，人不只是在空气稀薄的地方会缺氧，行走职场也会“缺氧”。你是否经常也感到厌倦松懈，甚至没有工作的冲动；是否对自己的前景开始担忧；是否为工作焦虑烦闷，夜夜失眠；是否感到才思枯竭、江郎才尽……直到有一天，当你发现自己已经开始讨厌这份工作了，办公室里压抑的空气使你感到窒息，这就说明你的职场“缺氧”了。用“缺氧”这个词汇形容职场人士的状态生动形象，看似无足轻重的“职场氧气”，其实对生活所造成的影响非常大。工作“缺氧”不及时解决，危害不可小视。

面对压力，并不是束手无策；摆脱压力，要选择正确的途径。方法总比问题多，只要对症下药，采取积极而主动的方法，什么问题都可迎刃而解。本书从了解压力的真实面貌出发，然后结合实例给出压力管理的有效方法，尽量降低压力对职场人士身心造成的伤害，最终达到摆脱压力的目的。请阅读这本职场减压书，希望每位职场人士像鱼儿一样轻松畅游而不缺氧。

行走职场不缺氧——高压环境下的职场生存之道

- ◆ 编 著 赵曙光
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12.5 2012年4月第1版
字数：181千字 2012年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27448-9

定价：29.80元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154

前言

人生需要深呼吸

就像鱼儿离不开水一样，人类离开氧气同样无法生存。

而职场，却偏偏是一个氧气稀缺的地方，越往高处去，呼吸越困难。

人类一旦缺氧，就会出现胸闷、气短、头晕、头痛等现象，重则导致机体免疫力下降，引发各种疾病。其实，人不止在空气稀薄的地方会缺氧，行走职场也会缺氧。你是否经常感到厌倦松懈，甚至没有工作的冲动；是否对自己的前景开始担忧；是否为工作焦虑烦闷，夜夜失眠；是否感到才思枯竭、江郎才尽……直到有一天，当你发现自己已经开始讨厌这份工作了，办公室里压抑的空气使你感到窒息，这就说明你的职场“缺氧”了！

刚刚工作2年的小慧，就是一个典型的例子。

小慧大学学的是广告设计专业，目前在一家广告公司工作。由于公司业务繁忙，小慧加班也成了常事。一个星期5天下来，小慧总是觉得自己累得不行，不仅是身体扛不住了，心里的厌倦感也与日俱增。其实小慧今年才27岁，正处于人生精力最旺盛的阶段，可她最近总感觉自己心力交瘁。做广告这一行的，工作压力真是太大了。每天连续工作十多个小时，让人脑力与体力都严重透支。小慧感觉自己就像一口快要挖不出水的枯井，随时可能会被一次失误辞退。让人心烦的是，除了工作压力大，办公室的关系还很复杂，常常会看到勾心斗角的事情发生，每当小慧所处的部门取得一点点小成绩时，

就会有好多人来抢功劳，让人很窝火。公司领导是个工作狂，他总希望手下的员工能像自己一样把工作当作重中之重，极少顾及员工的感受，动不动就加班。在这样紧张、压抑的工作环境下，小慧感觉每天都透不过气来，连和朋友逛街时脑袋里想的也是没完成的工作。

小慧的情形属于严重的“职场缺氧”，这是大部分职场人都会遇到的问题，只不过这些问题有轻重和时间长短之分。“缺氧”的原因很多，有对工作本身的厌倦也有对工作环境的不满。其实，再一帆风顺的人生，也不会事事如愿，总会有令人紧张、感到压力的时候。更何况人生在世，难免会遇到一些困难、挫折和打击。尤其像小慧在最容易让人“缺氧”的广告行业工作，遇到一些对自己情绪有负面影响的事件时，如果不会进行心理调节，或者情绪反应过度，那就很可能因此患上焦虑、抑郁等心理疾病。

既然职场缺氧不可避免，那么该如何积极应对呢？有没有什么好的方法可以补充氧气，让人呼吸更加舒畅？有病就有药，应对职场缺氧的方法当然有，只要适时减压、正确调节，就能保持良好的心境。而这些调节心理、自我“补氧”的具体方法，在我们这本书里，你都可以找到答案。本书就是专门针对这些问题来设计的，它可以帮我们及时找出造成自己心绪不宁的原因，并且提供一些切实可行的方法来平息自己烦躁不安的内心。比如说，试着去改变一下室内陈设和现有的生活方式，这对自我心理调节是非常有益的。

为了保持工作激情，我们除了自我进行心理调节之外，最好能适当转换一下工作环境，多与同事或业务联系人进行沟通和交流。此外，对自己的职业生涯要有规划，对自己的生活也要有规划，定期给自己安排个小假期放松一下，多做一些户外运动，这样才能缓解“缺氧”的问题。

总之，人生需要深呼吸，职场需要不断补充氧气，如此才能精神饱满、心态良好、从容不迫地面对工作和生活中的各种问题。

希望本书能为你送来“新鲜的氧气”！



目 录

第1章 工作就像爬高山，“缺氧”在所难免

当工作进入“缺氧区域”	2
职场的“氧气”为何变少了？	3
“缺氧”原因之一：薪酬待遇不理想	5
“缺氧”原因之二：单调乏味的工作环境	7
“缺氧”原因之三：努力工作却得不到老板认可	9
“缺氧”原因之四：错综复杂的同事关系	10
不思进取是最可怕的“缺氧”状态	12
压力太大会“缺氧”，措施得当可缓解	14
有时需要多用肌肉，少用脑筋	16
把压力控制在适当的强度	19

第2章 换工作不能为你带来“氧气”

别做上串下跳的“青蛙”	22
跳槽未必真潇洒	24
先权衡一下跳槽的利与弊	25
“高薪”背后的隐性成本	27
比工资更重要的东西	29
掌控金钱而不被金钱掌控	31
改变自己，比改变工作更重要	33

第3章 调整心态，你才能呼吸顺畅

停止抱怨，这个世界很公平	36
糊弄工作就是糊弄自己	38

爱工作就是爱自己	40
积极主动，让工作快乐起来	41
看不见的法宝——换种心态去做事	43
具备一些老板的思维	44
具有老板心态不是让你当老板	46
多去发现生活中积极的一面	47
用快乐的眼光观察环境	50

第4章 重塑自信，你是职业舞台上唯一的主角

破解囚禁自我的咒语	54
任何时候都不要自我设限	56
从“不可能”到“一定能”	58
即使离开也要保持你的自信	60
跨越自卑，做人生的主宰	62
经营自身，改变你的世界	64
效率第一，职场不需要“老黄牛”	66
细节致胜，不要输在小事上	68
劲舞吧，这是你的舞台	70

第5章 经营自我，像植物一样制造“氧气”

像经营公司一样经营人生	74
寻找一份适合自己的职业	77
选择工作兴趣是关键	79
掌握一技之长，让自己不可替代	80
发挥优势，打造你的核心竞争力	83
把自己训练成千里马	85
保持个性，不要被环境同化	87
你有能力主导自己的命运	89



第6章 生气不如争气，提高能力才是硬道理

职场是靠能力说话的地方	92
积极提升自己的业绩	94
忙忙碌碌未必就有业绩	96
关键是找到正确的工作方法	98
做一个详细可行的“工作计划”	99
有效利用8小时	101
把时间用在刀刃上	104
要提出问题，更要解决问题	107
成为公司最赚钱的员工	109

第7章 积极表现，赢得重视才能赢得“氧气”

职场不需要潜伏，让自己“暴露”出来	112
是千里马就要放歌长嘶	113
面试是你的第一次表现机会	116
相信自己，别让老板瞧不起你	119
做老板手下的精兵强将	121
忍耐寂寞，是金子总会发光	124
把握好每一次表现机会	126
没有机会就主动创造机会	128
脱颖而出其实并不难	130
职场舞台“秀”一把	131

第8章 疏通人际，给自己更多呼吸空间

不要一个人去战斗	136
行走职场，请多个心眼	138
主动沟通，别做沉默寡言的员工	140
老板欢迎你与他交流	142
巧妙地向上司说“不”	145
给上司提建议的技巧	147

与团队成员协调一致	150
与上司交流要谨言慎行	152
亲密也有间，与同事保持安全距离	153
构建自己的关系网	156
随时整理、维护你的关系网	160

第9章 求新求变，给自己输送新鲜“氧气”

“一招鲜”未必能吃遍天下	164
走出固步自封的牢笼	166
睁大双眼，世界每天都在变	168
与时俱进，让自己变得更强大	170
不要让你的“武功”生疏	171
更新旧知识，迎接新挑战	173
自我调整，创造一片新天地	175

第10章 经常“充电”，时刻呼吸“新鲜氧气”

失败皆因无知	178
怎样证明你比别人更优秀	179
养成终生学习的好习惯	181
提高技能，经常给自己“充电”	182
不断努力，令自己不可或缺	184
“充电”是一笔伟大的“投资”	186
职场修炼之另类“充电”	188
平常积累，最后成功	190



第 1 章

工作就像爬高山，“缺氧”在所难免

工作就像攀登一座高山，一开始充满了新鲜感，每天都有新的目标，但时间久了就可能感到厌倦。因为职场这座大山，越到高处，空气越稀薄，爬得时间久了，你就会感到呼吸艰难。直到有一天，你发现已经开始厌烦这份工作了，办公室里压抑的空气使你感到窒息，这就说明你的职场“缺氧”了！

职场“缺氧”的主要表现：对工作逐渐失去了最初的激情，出现倦怠，甚至是厌恶的现象。这个时候，你就有必要好好检视一下你的工作了——究竟是什么因素造成了这样的境况，是公司环境不适合你了？还是工作本身？抑或是自己？



当工作进入“缺氧区域”

刚刚走出校门的职场新人，往往对工作充满了激情和好奇，不会迟到早退，争抢着去干又脏又苦的活，拿最少的工资，却付出更多的精力，他们的态度也总是谦恭的。然而，这种心态很容易变老。几年后，曾经的新员工变成了老员工，很多人分化成为办公室极其普通的一员，喝茶、看报、不急不慢地处理手头的公务。

刚走出校门时的满怀激情，渐渐消失在城市的高楼里、格子间里，工作越来越像鸡肋——食之无味，弃之可惜。就像爬山时进入空气稀薄的“缺氧区域”一样，工作一旦爬到了“半山腰”，也会感到厌倦，也会产生危机！

工作中出现“缺氧现象”，追根究底，是工作懈怠、郁闷、失意现象，是典型的工作亚健康状态。工作之痒可谓人人都有过，不管你是从事什么样的行业，也不管是什么样的身份，处于何种地位，都概莫能外。

杨小姐是某公司的一名秘书，她经常向朋友抱怨自己的无奈：“我做了7年的秘书。7年以来，我是除了经理以外全公司所有岗位上唯一没挪过窝的。与其说爱这个职业，不如说是爱这个职业给我带来的薪酬。但现在，我特别讨厌现在的工作，没办法，为了生活，我没有勇气甩掉这样一份让我衣食无忧的工作。”

李先生干过7年彩扩摄影的工作，前5年干得挺开心也挺投入，但是后2年工作便成了他莫大的痛苦，虽然每天只上5、6个小时班，但上班却让他感到很难捱。如今，他虽然已经换过不少单位，但每当想起自己的工作，经过类似的工作场所，心底还是抗拒不已，可想而知他对彩扩摄影工作多么厌倦。摄影工作在别人看来是五颜六色的，在他自己看来却是苍白的，

没有一点儿色彩。

可见每个人都有一本难念的经，都有别人难以了解的工作之痒。

工作中“缺氧”看似无足轻重，其实对生活所造成的影响非常大。

如果长期承受着工作压力或对工作缺乏兴趣，而问题又不能及时解决，这就可能会引起心理状态的不良反应。比如一提到工作就感觉非常厌倦，工作没劲，什么都懒得去做；为应对工作的压抑，大量饮酒、常感到头痛、全身无力；心理有压力、心情郁闷低沉；工作效率低，工作错误多；刻意与同事保持一定的距离；无缘无故地怀疑自己的工作能力等。就像长期生活在空气稀薄的高原地区容易产生健康问题一样，职场的“缺氧”也严重地影响工作效率。对身体也有危害，可能导致包括周期性偏头痛、过敏症、胃溃疡、高血压症、腰背痛等。

由此可见，工作“缺氧”不及时解决，危害不可小视啊。但方法总比问题多，只要对症下药，采取积极而主动的方法，什么问题都可迎刃而解。

而要想对症下药，就要找到职场“缺氧”产生的根源所在！

职场的“氧气”为何变少了？

职场人士在工作中产生“缺氧”的根源何在呢？

从心理学角度来说，对工作或职业形式产生疲倦，其实是一种正常的现象。由于工作到一定程度，程式化的默契本身很容易在人类“求新求异”的本能心理需求中产生厌倦或被抛弃的感觉。通常情况下，能力大于期望值和期望值大于能力的人都容易产生工作厌倦心理。

一般来说，导致工作厌倦或疲惫的原因主要有：不喜欢所从事的工作，但由于某种原因而不得不继续干下去；努力工作，却没有得到相应的肯定和回

报，以至于丧失了对工作的热情；工作出现了一些挫折，如受到老板的批评而感到委屈等。

马先生在同事眼中，是一位非常有才能的人。大家一致认为，他的前途一片光明。可是他目前的状况却令人担忧——最近他又跳槽了，大学毕业才三年，这已经是他第15次跳槽了。虽然他平均每两个月换一次工作，但跳槽却是无奈之举，用他的话说：“那样的工作让人没有好心情，你叫我如何坚持得下去啊？”

马先生的第一份工作是在一家民营企业做销售，老板对他非常满意，还常鼓励他说：“你肯定前途无量，说不定我们这个‘庙’还太小了，供不起你。”马楚成也暗下决心，一定跟着老板好好干。然而，让他没想到的是，工作才刚过去一个月，危机就出现了。他无意中发现了老板的一个秘密：老板每次在会见客户时，都会肆意夸大自己公司的实力，有时候根本没有的事，还故作镇静，说自己有多么神通广大。老板在他心中的形象一下就被击垮了。思前想后，他决定辞职。

马先生的第二份工作是做市场调研。工作虽然辛苦，但他很喜欢这样具有挑战性的工作。然而，好景不长，他发现上司在决定很多事情时，主观意识太强了。而下属呢，即使知道领导是错的，也会不打折扣地执行。每次自己遇到这种情况，他心里难受极了，刚开始还找上司交流，上司也还很认真地听听，可到最后，上司就不耐烦了。马先生无法容忍这种错误决定，一走了之。就这样，每到一家公司，马先生都觉得老板有这样那样的难以容忍的问题，自己很难适应，这也就直接导致了他频繁地更换工作。

从上述案例中不难看出，影响马先生工作心情的因素是对老板和上司为人处世的不认可。其实，影响工作心情的因素多如牛毛。譬如说薪资待遇不尽人意；才能得不到充分发挥；无法与主管、同事愉快共事；对行业前景及公司未来担忧等。

再好的工作，都会有让人不如意的地方，而且这种坏心情，对工作的负面影响是相当大的。它会磨灭你的意志，让你丧失工作激情，没有激情，任何事情都无法用尽



全力，也就无法把事情做得尽善尽美，这样做的结果是难有所成。但是，换工作就能改变自己坏心情的状况吗？当然不能！马先生三年换了15份工作，也终究没有找到能够给自己带来好心情的作品。

事实上，如果你的工作状态不能尽如人意，或者繁忙的工作搞得你手忙脚乱，往往并不是你的工作本身有什么问题，而是你的心态需要调整一下了。作为公司的一名职员，只有培养积极向上的心态，只有不断地从学习中吸收新思想，不断地提升自己的工作能力，才能在工作中获得不断改进的方法。

没有这种积极向上的心态，一个人便无法做出伟大的成绩，也很难在事业上更上一层楼。没有精神寄托的人，只能浑浑噩噩度过一生。只有善于自我改进、自我超越的人，才会发现自己的无知及能力的不足，才能不断发展自我、完善自我，向成功的目标迈进。

只有在精神上获得了升华，你才能在事业上获得提升。

“缺氧”原因之一：薪酬待遇不理想

分析职场“缺氧”的原因，薪酬不理想绝对是最重要的一个因素。

俗话说：“人为财死，鸟为食亡！”金钱虽不是万能的，但却是衡量一个人能力和价值最重要的筹码。因此，有相当一部分人选择换工作，就是因为对薪水不满意，他们渴望获得更高的工资，于是总是处在“骑驴找马”的状态。

薪酬和职位的确是管窥个人职业生涯发展水平的重要指标之一。但这绝不能成为跳槽的主要理由，不要仅仅为了钱去跳槽，那样反而得不偿失。事实上，为了薪水去跳槽，是最愚蠢的行为。

关于工资与工作的相互关系，不同职场人站在不同的立场会有种种议论。但是，有一点是肯定的，那就是：人们的喜悦不是只靠金钱就能得到的。工资可以减少人的不满，但不能增加人的满足感。应该说，能够增加人的满足感的，还是工作本身获得的成就感。

不管什么工作，如果能够自动自主地去进行，人们就会从中感受到工作的意义。选择工作，不要只顾眼前利益，而应从有利于长远发展的角度出发。

职场人在选择职业时，不要仅仅考虑报酬，须记住，有得就有失。重要的是，能够在工作中找到乐趣和确定自己发展的方向。事实上，想要攀上成功的阶梯，最明智的办法就是选择一项即使酬劳不多，也愿意去做的工作。

很多人说，如果让我到李嘉诚身边去打工，不给工资也可以。那么，这些人图什么呢？当然是薪水以外的价值。其实，只要你认真对待自己的工作，这种价值你也可以得到。就是李嘉诚本人，或者其他事业成功人士，当他们还没有得到丰厚的金钱回报和取得如此大的成就时，是否曾努力地做好自己的工作呢？如果你拿这个问题去问他们，必然会得到这样的回答：“绝对是，我不会有丝毫改变，因为我热爱自己的工作！”聪明的员工懂得爱自己的工作，于是丰厚的薪水也便随之而来。

对一个想要成就一番事业的人来说，老板支付给你的只是薪水，但你一定要在工作中，赋予工作更多的价值，你要在工作中支付给自己更多的东西。汪中求先生在《营销人的自我营销》一书提出：“要将老板当作第一顾客，因为老板不仅给你一个工作平台，一个发挥自己潜力的机会，而且出资将你的服务买下。”

我觉得这话说得非常有道理。对于一个打工者来说，一定要善待老板，将老板当作第一顾客。同时，在工作中要努力经营自己。不管你是为老板打工，还是为自己打工，你都要想到，你得到的不仅是薪水，还有珍贵的经验、良好的训练、技能的提高、自我认识的加深等很多东西，这些东西与有限的金钱比较起来，其价值不知要高出多少倍。



“缺氧”原因之二：单调乏味的工作环境

相比薪酬的不理想对跳槽的影响，工作环境的不尽人意，也是影响极大的原因之一。

绝大多数人在初入职场时对一切事务都抱有新鲜感，满怀工作热情，可不久就会对工作中程式化、标准化的内容感到厌倦，从而变得情绪低落，无心工作。这是因为在刚参加工作时，他们抱有太多的幻想，一旦这些愿望落空，心情的郁闷可想而知。于是，跳槽的念头便开始重新活跃起来。但你可曾想过：除了换一份工作、换一个老板之外，还有什么方法可以让你永远摆脱这些梦魇？

无论出于何种原因，跳槽都是万不得已之时才可以做出的举动。然而，如今越来越多的年轻人把这个不应该轻易使用的方法，随随便便就拿出来用了。其实，与其着急跳槽，倒不如立足当前工作，等工作能力提高了，心智磨炼得差不多了，自然有更多更好的机会在等待着你。

我有两个中学时代的朋友，一个姓林，一个姓邱。高中毕业后，他们都考上了大学，而且两个人读的都是服装学院。他们在学校里学习刻苦，不放过任何可以学习的机会。在大学时代，被公认为“优秀学生”的代表。

可是毕业后，差距渐渐凸显了。当时，服装行业竞争很激烈，他们没有什么背景和工作经验，又是新毕业的大学生，找工作处处碰壁，两人都有些心灰意冷。最惨的一个月，他们身上的生活费都快用光了，租的房子也快到期，没办法，20几岁的小伙子总不能还向父母伸手要钱吧？两个人只得硬着头皮出去继续找工作。

小邱找了份送外卖的临时工，虽说这活不怎么体面，东跑西颠，一天也

能赚不少提成。去除了生活费，交了房租，还能有几百块钱的剩余，他过得好不自在，有时候下班出去吃个烧烤什么的，买个新手机用用；但是很快，他对这种毫无技术含量的工作厌倦了，于是又不断跳槽，一年内换了一份又一份工作，但都干不长久。

小林不像小邱那样没有定型，他找到一家私人开的小裁缝店，在老板手底下打杂。老板是乡下来的普通女人，没受过什么正规服装培训，可她无师自通，琢磨出不少别致的裁衣法。因为女老板做的衣服有自己的特色，生意做得有声有色。小林只能做一些零活，剪个布头啦、端茶送水啦。

女老板和小林讲好，在这里只管吃住，没有一分工钱。

按理说，小林也是正规服装学院毕业的学生，年轻人心高气傲，有谁愿意屈膝于乡下老板，而且还不发工钱？可小林不这么想，在这里虽说不发工钱，却能学到在服装学校里学不到的东西，更重要的是他虽在这里打杂，锻炼了自己的动手能力。时间一长，小林也向老板提一些建议，比如衣服怎么做更时髦一点。他和老板共同设计了一款服装，热销得一塌糊涂。

小林在小裁缝店干了半年的零活，又出去找工作。没想到，这次他被一家小有名气的服装公司录用了，公司经理正是看上了小林在裁缝店学来的新奇创意。在服装公司，他的实力得到了最大的发挥，没过多久，他就成了公司的台柱子。而小邱在这段时间，把学的知识全丢在一边了，工作虽然干了很多，可没有一份能干好的。

同是一个学校出来的学生，发展情况却有天壤之别，这主要是因为小邱“打杂失败”。而小林在跑好龙套的时候，也为自己修好了跑道。还记得周星驰在《喜剧之王》中的表演吗？开始他也是个落魄的龙套演员，演不上戏、受尽了气，但他从没放弃，而是每天看那本《演员的自我修养》来提升自己，最后终于实现了他的演员梦。

“选择你所爱的，爱你所选择的”应是我们工作的原则。既然选择了一家公司，我们就应该为做好工作而努力，而不要计较太多。要知道，被员工们认为是最差劲的公司也有很多有利于员工成长的东西，而被公认为最好的公司或最成功的企业也有其不足之处。