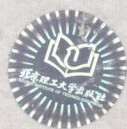


职场就是江湖，成功无非谋略

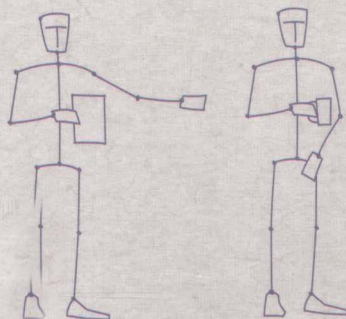


职场

job hugging
在职场要耐得住寂寞



双凌风 著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

卧槽

job hugging
在职场要耐得住寂寞



双凌风 著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

卧槽：在职场要耐得住寂寞 / 聂凌风著.

北京：北京理工大学出版社，2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4424 - 4

I. ①卧… II. ①聂… III. ①职业选择 - 通俗读物

IV. ①C913. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 064505 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 180 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

卧槽族的心里话

在职场中，曾经流传着一个经典的段子：

A 对 B 说：“我要离开这个公司，我恨这个公司！”

B 建议道：“我举双手赞成你报复！对这破公司一定要给它点颜色看看。不过你现在离开，还不是最好的时机。”

A 问：“为什么啊？”

B 说：“如果你现在走，公司的损失并不大。你应该趁着在公司的机会，拼命去为自己拉一些客户，成为公司独当一面的人物，然后带着这些客户突然离开公司，公司才会受到重大损失，非常被动。”

A 觉得 B 说得非常在理。于是努力工作，事遂所愿，半年多的努力工作后，他有了许多的忠实客户。

再见面时 B 问 A：“现在是时机了，要跳赶快行动哦！”

A 淡然笑道：“老总跟我长谈过，准备升我做总经理助理，我暂时没有离开的打算了。”

其实这种结果也正是 B 的初衷，因为在他看来，与其盲目跳槽，不如学会卧槽。

在当下的职场中，常常存在着这样一种误区，认为同一公司的晋升速度不如更换公司来得快。于是，频繁跳槽成了很多人的通病。由于对工作

的不满意，在各种各样的诱惑下，很多人一直跳来跳去，但自身境况并没有改善多少，工资没有明显提高，前程也越发渺茫。更可怕的是，这种习惯性跳槽已经成了一种恶性循环，对自己的职业发展非常不利。

其实，如果你是一个不受老板重视的员工，最好的解决办法不是跳槽，而是双管齐下：一方面调节好心态，换个角度来看问题；另一方面，适度“充电”很必要，利用下班时间学点自己感兴趣和有用的知识技能，也好为自己进一步发展奠定基础。

在工作中，常有人抱怨，说这说那如何如何的不好，所以就想换个工作环境，来改变尴尬的境遇。但是他们却很少反省，自己在职场的不如意，究竟是自己的因素，还是别人的因素所造成的。如果像是乌鸦一样，问题出在自己身上，不改变自己，你就永远陷入郁闷的泥潭之中，不能自拔。也唯有改变自己，才能让问题迎刃而解，否则不断地跳槽只能是对生命的浪费。再好的工作也难尽善尽美，如果不先调整好自己的心态，下一个工作必定又是新一轮厌倦的开始。然而，调整好心情，关键就在于要学会换个思维去看待工作中遇到的问题。

有位在深圳房地产广告公司任总监的朋友，30岁未到，在圈内就小有成就。有人问：“你为什么这么年轻，就坐到这位子？”他回答说：“第一，我从不跳槽。第二，凡事我都懂得换个角度思维！”

他23岁时从部队退伍，就到了这家公司，当时公司只有40多人，6年之后，公司壮大了，他也成长了。其间有许多人跳槽，也有人挖他出去，但他没受影响，一直待在那家公司。他认为，天下乌鸦一般黑，老板也都一样。你帮他赚不到钱，你就别想他对你好，所以跳槽不如换思维。在哪儿都一样，只要干好了，老板就不会对你怎么样，还会对你另眼看待。

老板常对他说：“我只要找到能力和你一样，要求没你高的人，一定把你辞退了。”他也笑着对老板说：“只要你找到这样的人，我一定自己

走。”于是他不断努力工作、学习，不断提高自己，让老板一直找不到比他强的人。现在他的要求比以前更高了，老板也不让他走。

事实上，跳槽也好，卧槽也罢，虽然形式不同，但目的都是一样——谋求职业生涯更上一个台阶。但是一些人跳槽时目标不明确，哪里钱多就往哪里跳，哪个公司名气大就往哪里闯，久而久之，“鲤鱼跳龙门”之路变得难上加难。试想，有哪个单位愿意被当做垫脚石或者跳板，而接收一位频繁跳槽的“流动人口”呢？

在一个人的职业生涯中，并不存在一步登天的“捷径”——只有当你把手头的每一件事情都做得很漂亮，才有可能去考虑“下一步”的问题。当你和其他人一起被拥堵在“瓶颈”里的时候，只能说明你还不够优秀，不足以脱颖而出。这时，即使跳槽也是没有作用的，你将会陷入到另一个“瓶颈”中。一切都是功到自然成，在这之前不必焦急也不必抱怨，调整好自己的心态，等待属于自己的机会。

聂凌风

▶ 目 录

第一章 别人跳槽,我卧槽

为什么跳槽的人那么多,幸福的没有几个	3
跳槽不是目的,提高自我价值更重要	5
跳还是不跳,你真的想好了吗	7
轻易跳槽得不偿失,一定要三思而后跳	10
冲动是魔鬼,冷静思考三分钟	13
不要为了多点薪水,放弃长远发展	15
其实,还有一种选择叫“卧槽”	18

第二章 卧槽:上班族也需要深谋远虑

当跳槽不能改变局面时,不如选择卧槽	23
留下来,也许更有利	26
再糟糕的工作,也有值得学习的地方	28
换种心态看工作	31
卧槽就是为了厚积薄发	34

坚守一年,会获得更大的发展空间.....	36
战胜重压下的“职业枯竭”	39
突破职场发展“瓶颈”	41

第三章 择槽而卧:不是每一款槽都适合你

不能在一棵树上吊死,但如果是一棵摇钱树呢.....	45
选择一个值得跟随的老板	47
和公司一起成长,你会更有成就感.....	49
多向优秀的人请教	53
为自己工作,不要计较太多.....	55
有时候,机会是等出来的.....	58
卧槽时间久了,你一定能脱颖而出.....	61

第四章 就地提升:卧槽卧出高身价

要改变局面,一定先改变自己.....	67
工作顺不顺心,自己说了算.....	69
情况并没有你想象的那么糟糕	71
工作苦不苦,要看你怎么看待.....	74
脚踏实地最可贵	77
好运来自努力	80
找到自己的工作价值所在	82
试着每天对工作说“谢谢”	85
既然选择了这份工作,就要热爱它.....	88
为事业而不是为工作奔波	90
永远保持“实习生”的心态	93
善于借鉴别人成功的经验	95

第五章 积极改变:你是卧槽千里马

没有怀才不遇,只有能力不够	101
生气不如争气,改变才有出路	103
无法改变现实,及时改变心态	105
调整心态,让一切变得积极起来	107
有时候,一步改变一生	110
为自己的未来负责	113
三个月,把自己训练成千里马	115
你有能力主导自己的命运	118

第六章 槽边春秋:如何吸引老板的眼球

有才能,就在老板面前表现出来	123
靠业绩说话,比什么都有效	126
老板只愿意为“结果”埋单	128
主动一点,让老板发现你的存在	131
能解决问题,老板才能迅速发现你	135
努力加勤奋,提升自己的业绩	138
多做一点,就能多表现一点	141
有才华,更要让老板看到你的才华	143
把工作做得有声有色,老板自然会注意你	146

第七章 双赢:和老板培养感情不是简单的拍马屁

卧槽时间越长,与老板关系越融洽	151
老板是你腾飞的推动器	154
好的老板就是你的恩师	157

学会理解老板,保持良性沟通	160
与老板建立“双赢”模式	163
和老板保持好“安全距离”	166
关系再好,也不要和老板太亲密	168
不要挑战老板的权威	170
维护老板的面子	173
任何时候,都不要让老板难堪	175

第八章 刷新:不要因为卧槽而沉底

可以卧槽,但绝不能安于现状	181
主动刷新自己,不因为资格老而掉以轻心	186
适应变化,让自己更强大	195
把眼光放长远些,最好拥有超前意识	199
扎实工作,才能努力钻研	202
发现自己的核心竞争力,你就是英雄	207
学会自我激励,做好职业规划	213
养成终身学习的好习惯	215

第一章

别人跳槽，我卧槽

为什么跳槽的人那么多，幸福的没有几个

“如果你对现有的工作不满意，或者不受重视，或者感到前途无望，你第一时间想到的解决办法是什么？”这样的问题，经常在职场被询问。

“跳槽！”十有八九的人会脱口而出，甚至很快付诸行动。

这个情景绝不夸张，如今有相当多的职业人士耐不住寂寞，对现有的工作一旦产生厌倦感，第一个想法就是跳槽。然而，每天跳槽的人不计其数，真正幸福的又有几个呢？

虽然，这个社会存在着无数的可能性，人们的观念也足够开放。跳槽，即使对普通人来说也并不算什么大事，这也许是人才寻求最佳发展舞台最有效的途径。但是，跳槽是有前提的，同时也是要必须把握住的。要明白，只有在特定条件下的跳槽，才是有必要的，例如，职业错位就必须及时跳槽。适合做与人打交道跑业务的，却让他埋头于办公室；适合当作家的，却让他走到市场一线做销售。这就是典型的对人才使用不对称，未能做到尽其位。对于这种情况，应鼓励其果敢地跳槽，去做真正适合自己的事。除此之外，频繁地跳槽，只会对自己的发展造成消极影响。

下面这个例子，就是一个典型的代表：

王飞特别聪明，在很多朋友眼里，他的前途一片大好。但是，3年后，他却是周围众多同龄人中混得最差的一个。这都是他的习惯性“跳槽”惹的祸。这已经是他第16次跳槽了。

王飞刚毕业的时候，进了一家民营企业。当时，老板对他特别满意，

还教给他很多东西，不停地鼓励他。但是，半年后，他很快发现了公司的内部秘密——公司欠了一堆外债，他马上有了危机感，就选择了跳槽。

王飞第二份工作是做销售，但是内向的他不善言辞，他很少能拉到大客户，对人情世故了解少的他，还常常在应酬的场合出丑，久而久之，不仅客户不愿意理他，连同事也不愿意靠近他了。处于尴尬境地的王飞，既没钱赚，又没有什么前途，就辞职了。

王飞于第三份工作的过程中，很快遇到了新的麻烦……就这样，王飞每遇到麻烦就跳槽，跳来跳去就习惯了……

事实上，工作时间久了，每个人都会产生厌倦情绪，这也是为什么人们那么热衷跳槽的另一个原因。但这时候，关键问题不是跳不跳槽，而是想办法扩展你的事业。因为一个人可以把一件事情越做越大，也可以越做越窄。所以说，跳槽并不是解决问题的万能药，只有改变思想观念，行动起来，主动调整自己的心态，充实自己的能力，才是最为关键的。

有些员工遇到问题就显得很被动，甚至被领导指出来的时候，也不去面对。他们觉得这样对自己的发展很不利，但他只知道怨天尤人，不敢主动去与老板沟通。然而，逃避躲不过问题，越是害怕的事情，越要主动去解决。因为很多的时候，越是你害怕的事情，往往是制约你发展的“瓶颈”。

有位有过20多年从医经验的医生曾经说：“疲惫、厌倦，这种情况谁都有啊，这是很正常的情绪，关键要善于主动采取办法化解，而不是稍不如意就想到跳槽。我当医生已经20多年了，有过疲倦，没有想过换行。从学医的那一瞬间就注定了我要干一辈子医生。别人可能因为对一种工作厌倦了就去干另一种工作，医生却很少有人这样。”工作中的问题虽然人人都会遭遇，但是，有的人却认为是极其自然的现象，没有那种受害的感觉。因为他们懂得主动去调节自己，从而很容易调整过来。

观念决定出路，有时候，我们之所以陷入死胡同，就是不懂得换个思

维去看问题。如果在选择跳槽之前能够换个角度看问题，就会看到事情的实质，也就更为客观。这时候，也许我们就不会那么冲动，反而会踏踏实实地做好手头工作，做个卧槽族了。

跳槽不是目的，提高自我价值更重要

有一些员工总是在抱怨自己的工资多么低，自己的工作环境多么差……因此动了跳槽的念头，以期寻找工作环境好、薪水高的公司。跳槽也许是个不错的选择，但是你想过没有，新的公司是否能给你带来更多的学习和成长的机会呢？

跳槽不是目的，提高自我价值才是最重要的。只有自我价值提高了，我们才有更多的机会获得更高的薪水。想想看，有哪一位富翁、成功人士在刚开始的时候仅仅是为了钱，为了好的工作环境而工作的？他们看重的是学习机会，在不断的成长中积累了更多的工作经验。而那些过于看重工作环境的人，最后只会在清闲的工作环境中养成懒惰的恶习；那些过于看重薪水的人，最后获得的薪水也许会更有限。因为在安逸的工作环境下，时间长了，就很难再有当初的激情；有很多人薪水虽然很高，但没有发展的空间。自身没有发展，哪还有机会让自己的薪水翻倍地增加呢？

周涛刚开始在一家大的贸易公司工作，刚进去的时候，由于资历的限制，工资并不高。但是，该公司的发展空间很大，只要做的时间长了，就会实现自己的价值。但是，当周涛看到自己的同学工资都那么高，周涛也觉得心理不平衡，就决定跳槽。

一次，无意中周涛看到了一条招聘信息，完全适合自己做，而且薪水特别高，就去应聘，结果被录用了。但是，做了没多久时间，周涛就意识到自己并没有学到什么新的东西，在工作中用的全是自己以前的东西。由于公司太小，根本没有更多的资金去组织培训。再加上发展空间太小，周涛就开始后悔了。

很多员工会像周涛这样，心里算计的总是这个月老板会发给我多少工资，下个月老板会发给我多少工资，我这一年能挣多少钱？够不够我攒钱买辆车啊？够不够我买件名牌新款裙子？这样，想来想去，他们就会觉得自己实在没有挣多少钱，就会动了跳槽的想法。他们心里并没有想自己能学到多少本事，为公司创造了多少业绩？而公司看重的是利润，你没有真本事，没有业绩，不能为公司创造利润，老板也不会无缘无故地给你加工资，甚至你的岗位也难以得到保障。

所以我们应该想方设法提高自己的能力，为公司做出相应的业绩，实现公司利益最大化，才有更多的机会获得高薪。事实上，工作就是在与自己赛跑，你不努力，但别人在努力，在不知不觉中你就掉队了。掉队的结果就是被淘汰出局。一旦遇到这样的情况，你怎么办呢？会想到跳槽这条路吗？可事实上，即使你跳到另一家公司，也会遇到类似的情况。难道你还会继续跳下去吗？

事实上，成功的人士达到自己的事业顶峰并不是一帆风顺的，他们之所以都一路走到目的地，原因就在于他们自身有能力，创造了更高的价值。相反，那些为了薪水或者体面的工作环境一次次跳槽的员工，只会在自己原有的水平上停滞不前，薪水不仅没有增加，最后反而会不得不为了生计而挣扎。到那时，他们才开始后悔自己当初跳槽时的短浅目光，没有想办法提高自身价值。

那么，如何提高自我价值呢？

◆确立一个长期目标和近期目标

跳槽到一家公司的初期，要为自己拟订一份年度目标，这样可以找到一些自我提升的动力。但是你要仔细分析这个计划的可行性，不要拟订得太过于美好，要看到当前的起点成绩，并沿着这个方向踏踏实实地工作，直到目标实现。

◆努力消除职业倦怠感

很多员工一旦进入事业稳定期，成为公司的重要员工，就很快会产生职业倦怠感，从而不再愿意主动追求自我提升的空间。这个时候，可以用心理暗示来让自己积极起来。比如，反复提醒自己：“走过这个坎，就会看到希望”，“痛苦地做这件事情也是做，快乐地做这件事情也是做，为什么不让自己更快乐一点呢？”“太阳每天都是新的”……这样会给自己一个全新的心情，从而使自己始终保持良好的工作状态。

跳还是不跳，你真的想好了吗

“我和他一起上的大学，他如今年薪 20 万元，而我不到 10 万元，不公平……”“他工作多体面啊，也轻松，看看报纸，喝喝茶……”看到自己的朋友和同学跳槽到另一家公司，获得如此好的待遇，自己也开始蠢蠢欲动。但是，你有没有想过自己是否适合这样的工作，是否能发挥出自己的优势，是否对自己的职业规划有利？在两者的对比中，你也许会陷入挣扎的沉思中——跳，还是不跳？

其实，有些员工跳槽实在是迫不得已，有的是因为不适应现在的公司制度和管理方式，有的是因为和同事、上司关系不和……在原公司条件不