

不浮躁的职场

BUFUZAODEZHICHANG

史荣新 编著

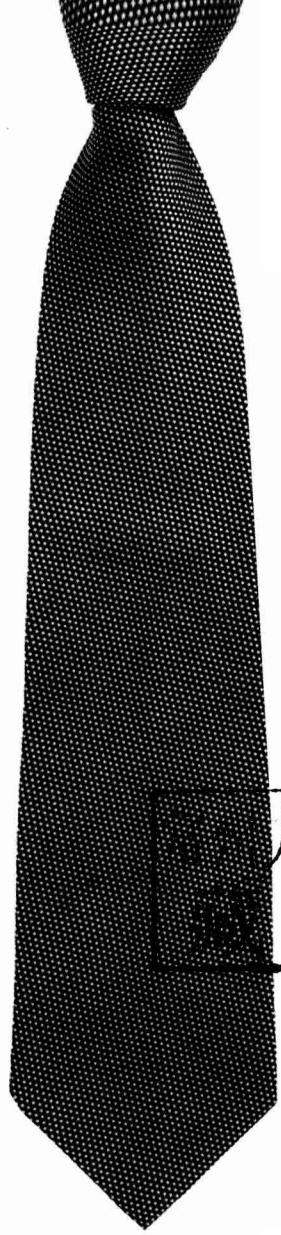
世界500强企业推崇的员工健康心态
多一份淡定，少一些浮躁，你的职场更精彩

面对浮躁的职场，我们要有一份淡定的心态。战胜浮躁的关键是明白自己真正的需要，保持一颗淡定心，不盲目攀比，不羡慕别人，更不唯利是图。倾听自己内心的声音，让自己的心简单起来，内心的浮躁自然烟消云散。

**经典
畅销**

 中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位



不浮躁的职场

BUFUZAODEZHICHANG

史荣新 ◎编著



中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

不浮躁的职场/史荣新编著. —北京: 中国
出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4088 - 1

I. ①不… II. ①史… 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 129127 号

书 名: 不浮躁的职场

编 著: 史荣新

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14

字 数: 180 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

前 言

有人说：“浮躁是国人的致命伤。”不要以为这是杞人忧天，危言耸听，只要我们静下心来好好想一想，就会惊讶地发现，像瘟疫一样在我们身边蔓延开来的浮躁，确确实实已经成为阻碍我们进步、阻碍我们走向成功、阻碍社会进步的最大障碍。

在心理学上，浮躁主要指由内在冲突所引起的焦躁不安的情绪状态或人格特质。我们一般把它理解为与“扎实”“沉稳”相对立的一种心理状态和行为方式。浮躁是一种冲动性、情绪性、盲目性相交织的社会心理。在这个瞬息万变的物质世界中，可能人人都有着或有过浮躁心理。当对自己失去准确定位的时候，人就会随波逐流、盲目行动，对自己的未来产生迷惘，从而辨不清前进的方向。

浮躁的产生有着深刻的时代根源，社会整体节奏加快、人际关系日益淡漠和功利化、生活和工作不稳定、人生发展没有稳定的预期、竞争激烈和天灾人祸等等，都是产生浮躁的诱因。一项以北京市 8 所高校



1000 名在校大学生为对象的问卷调查显示，大学生中，基本浮躁的占 52.3%，完全浮躁的占 18.4%。两项相加，浮躁的大学生竟然达 70%！另外一项对全国 22766 名员工的调查显示，17% 的人在过去一年有过跳槽经历，80% 的人正在酝酿跳槽，只有 16% 的人安于目前的工作状态，明确表示不想跳槽。

一时间，浮躁似乎成了现代人的一种通病，在职场中，有些年轻人为了尽快取得成功，能够在短时间内买到房子和代步的座驾，往往在本领域内还没彻底钻研明白，就这山望着那山高。他们嫌自己的工作成功太慢，有太多的人力无法解决的因素阻碍自己成功，于是四处张望、寻找“跳槽”的机会。等他们到了新的工作中，板凳还没坐热，又在丰富的想象力和外界的诱惑下，想去尝试更“适合”自己的机会，不仅浪费了自己的时间和精力，还把浮躁心态传递给其他的同事。

职场老人的浮躁也有自己的特色。不少人发现，人到中年理想还没有实现，另外再眼睁睁地看着部分与自己年龄相仿的有钱人，纷纷买名车购豪宅，不免急躁外加懊恼。工作与生活初步稳定，但忙于应酬，身心俱疲，又只能坚守。所以只要有机会，他们总会不自觉地表现出对变化的渴望，显出“不合时宜”的浮躁。

为什么华盛顿、林肯这样的伟人永远只是少数，因为世界上有着成千上万个和他们一样富有理想的人，却在浮躁的社会风气的耳濡目染下变得眼高手低，就这样自己把机会给扼杀了还浑然不知。

减少浮躁情绪可能是个长期过程，首先需要我们放平心态，正本清源，无论身居何位，都不要与别人盲目攀比，更不要唯利是图。

其次，要有良好的心理调节能力，提高自己的心理弹性或心理复原能力，通常可以通过阅读一些饱含智慧的书籍、经常反思和反省自己的行为来获得对浮躁的免疫力。

有这样一个小故事：

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片，“快撒些草籽吧，”徒弟说，“别等天凉了。”师父挥挥手说：“随时。”中秋，师父买了一大包草籽，



叫徒弟去播种，秋风疾起，草籽飘舞。“草籽被吹散了。”小和尚喊。“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽，”师父说，“随性。”撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急了。师父翻着经书说：“没关系，随遇。”半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”师父正在打坐，眼皮都没抬说：“随缘。”半个多月过去了，光秃秃的禅院地上长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，徒弟高兴得直拍手。师父站在禅房前，点点头：“随喜。”

故事至此，也许你一定能看得出，徒弟的心态是浮躁的，而师父的平常心却是成熟而理性的。师父的理性与平常心，尤其值得患得患失、在狂喜与颓废之间震荡的职场中人思量。从预备撒草籽到长出绿苗，徒弟的情绪大起大落，而师父却平和地面对。这种心态差别，源于两种人的阅历与素质。

职场中人，无论从事何种工作，无论身处什么位置，遇到的问题可能不同，但所面临的压力其实是一样的。漫长的工作生涯中，不分昼夜地加班、工作碰到困难、获得褒奖、遭遇委屈，甚至是挫折连连，这都是我们要经历的事情，它涉及所有的人，并不是单单指向某一个人。而职场中人不同的反应体现的则是个体的素质。所以，我们应当努力学习，而且是必须学会去适应环境，而不是怨天尤人、郁郁寡欢抑或是垂头丧气。

本书针对职场人浮躁的心态而编写，目的就是告诉职场人士，要想成功，重要的是坚持把手头的工作做好，而不是伴随着情绪上的大起大落。那么，我们就在一步步地远离青涩，摆脱浮躁，走向成熟与平和。

本书在编写过程中，得到了尹跃华、杨福仁、赵艳丽、李任增、陈广周、尹香利、孟岩、吴代君、王维仁、陈龙、李政远、刘亚娟等人的帮助，在此一并表示感谢。



第一章 放眼职场看浮躁 / 1

- 精力分散：有多少才华也不够挥霍 / 3
- 脱离实际：有多少行动也无成效 / 6
- 眼高手低：有多少企图都“见光死” / 9
- 急功近利：有多少梦想都成空想 / 12
- 自我陶醉：有多少优秀都已“生锈” / 15
- 虎头蛇尾：有多少雷声都没有雨点 / 19
- 职场心态小测试：你的浮躁指数是多少？ / 22

第二章 浮躁，职场人的致命伤 / 25

- 浮躁，让失败最喜欢你 / 27
- 浮躁，改变不了“不公平” / 30
- 浮躁，唯一的收获是平庸 / 33
- 浮躁时，良机已从指缝里溜走 / 37
- 你一浮躁，对手的机会就来了 / 40
- 今天，你浮躁了没有？ / 44
- 职场心态小测试：你的意志力强吗？ / 47



第三章 检视自我：别患上浮躁综合征 / 51

- 攀比：威力十足的浮躁强化 / 53
- 焦虑：浮躁的助推器 / 57
- 抱怨：浮躁的传声筒 / 61
- 倦怠：浮躁的副产品 / 64
- 穷忙：滋生浮躁的土壤 / 67
- 职场心态小测试：你对现在的工作厌倦吗？ / 71

第四章 用努力工作死磕浮躁 / 75

- 用大脑去工作，多思考才能不浮躁 / 77
- 多练“主动”功，浮躁去无踪 / 81
- 当好配角也是一种本事 / 84
- 升业绩：这比浮躁要实惠 / 87
- 守规则：不让浮躁钻空子 / 90
- 保严谨：不给浮躁留空间 / 94
- 职场心态小测试：你的工作效能如何？ / 97

第五章 淡定，有多少浮躁都不再重来 / 101

- 谁笑到最后，谁笑得最好 / 103
- 要想不凡，心先平凡 / 107
- 不要急着亮出自己的底牌 / 111
- 越淡定越清醒 / 114
- 不怕先天不足，就怕不肯付出 / 117
- 职场心态小测试：你的职业称职度如何？ / 120



第六章 方法多一点儿，浮躁少一点儿 / 123

- 保持饥饿，保持愚蠢 / 125
- 远离那些“烂苹果” / 129
- 多点权衡，少点草率 / 132
- 重拾旧心情，走出失业浮躁 / 134
- 年底，当心浮躁变焦虑 / 137
- 正确定位，走出浮躁误区 / 140
- 职场心态小测试：你是“职场恐龙”吗？ / 143

第七章 调节，不让压力为浮躁护航 / 145

- 定期给自己“复位归零” / 147
- 告别紧张，赶走心中那只蝶 / 151
- 宣泄适度，浮躁却步 / 153
- 在舒缓的旋律中淡化浮躁 / 156
- 用森田疗法化解浮躁 / 158
- 职场心态小测试：你的工作压力有多大？ / 160

第八章 不浮躁，每一处伤疤都代表成长 / 163

- 长满荒草的路也是路 / 165
- 不要被同一块石头绊倒两次 / 168
- 别怕遭排挤，就怕没能力 / 172
- 遭遇减薪更要冷静 / 175
- 降职了也要有平常心 / 178
- 别无选择时，可以选择态度 / 181
- 职场心态小测试：你对公司的忠诚度如何？ / 184



第九章 不浮躁，沉住气才能成大器 / 187

死神也怕咬紧牙关 / 189

有远见的人，从不浮躁 / 193

练就自己的“看家本领” / 197

改变不了职场，就改变自己 / 200

任何地方都可以圆梦 / 204

踢好自己的“临门一脚” / 207

职场心态小测试：你的敬业程度如何？ / 211

第一章

放眼职场看浮躁

能够从日复一日的工作中发现机遇是非常重要的，尽管机遇所带来的近期回报可能很少，甚至微不足道，但是，我们不能把眼光局限在自己得到了什么，而应当看到“我们能够得到这个机遇”本身的价值。

——戴尔公司总裁迈克尔·戴尔

- 精力分散：有多少才华也不够挥霍
 - 脱离实际：有多少行动也无成效
 - 眼高手低：有多少企图都“见光死”
 - 急功近利：有多少梦想都成空想
 - 自我陶醉：有多少优秀都已“生锈”
 - 虎头蛇尾：有多少雷声都没有雨点
- 职场心态小测试：你的浮躁指数是多少？



精力分散：有多少才华也不够挥霍

有一个农夫一早起来，告诉妻子说要去耕田，当他走到40号田地时，却发现耕耘机没有油了；原本打算立刻要去加油的，突然想到家里的三四只猪还没有喂，于是转回家去；经过仓库时，望见旁边有几个马铃薯，他想起马铃薯可能正在发芽，于是又走到马铃薯田去；路途中经过木材堆，又记起家中需要一些柴火；正当要去取柴的时候，看见了一只生病的鸡躺在地上……这样来来回回跑了几趟，这个农夫从早上一直到夕阳西下，油也没有加，猪也没有喂，田也没有耕，最后什么事情也没有做好。

虽然故事有些夸张，但只要仔细对照，你就能发现在现实的职场中或多或少都有这位农夫的影子。有很多人跟故事中的农夫一样没有定性，常常很难把一件重要的事完成，这一个致命伤就是缺乏专注于工作的信念。如果把这个农庄比作一个企业，农夫不能对如何解决企业里的种种问题事先做统筹安排，不能确立明确的目标和实现目标的先后顺序，即没有良好的流程设计，只顾手忙脚乱地头痛医头、脚痛医脚。显然，作为战略决策者，农夫是缺乏目标缺乏专注的，他的企业就必然没有竞争力；同时，作为执行者，他没有定力，没有为完成一个任务坚定不移的决心，而是三心二意，最终一事无成。

专心和专注，是对待事业和工作的一种职业姿态。大多数人身上往往缺乏做事专心的那股劲头，他们总爱干一件事时东想西想，做了



许多与完成任务无关的事情，结果到头来一无所获，白白浪费了时间和精力。

如此偏离轨道的做法，使我们更容易在心不在焉的状态下把事情搞糟，或者半途而废。可是，成大事者往往总是用心专注之人。一个专注做事的人，会用专注为成功铺路，执著投入他所认准的事情，然后集中精力迅速做出他所预期的结果。

亨利·杜赫是美国“都市服务公司”的创始人，现在“都市服务公司”发展得非常好，它的业务和分店已经遍布全美。在通往成功的路上，亨利始终认为，人有两种能力是千金难求的，一种是思考的能力，另一种就是能够集中力量完成重要的事情，全身心地投入工作的能力。如果每天当你走进办公室，你都不知道要干什么，或者手忙脚乱地围着一堆要处理的事情，发愁不已，那么可能你永远也做不好工作，永远都是忙碌得没有头绪。但是，如果你在遇到新的任务或者很多工作的时候，你都能清楚并且坚定地告诉自己，你将全力以赴地投入这项工作，摒除一切干扰，一心一意地对待，那么，结果可能会完全不同。

有一个年轻人非常的苦恼，他告诉昆虫学家法布尔：“我不知疲倦地把自己的全部精力都花在我爱好的事业上，结果却收效甚微。”

法布尔赞许地说：“看来你是一位愿意献身科学的有志青年。”

这位青年恳切地说：“是啊！我爱科学，可我也爱文学，同时对音乐和美术我也感兴趣。我把时间全都用上了。”

听着年轻人一口气说出了无数个爱好，法布尔笑着从口袋里掏出一个放大镜。在年轻人迷惑不解的时候，法布尔神秘地一笑说：“把你的精力集中到一个焦点上试试。”

有心人都是做事专注的人，他们心无旁骛，只想着专心做好手头



的工作，因而他们可以顺利达到目标，并且用实际的结果证明自己“干什么都会是成功者”。

专心工作是一种能够提高自己工作效率和工作满意度的工作技巧。你专注的程度越大，你在工作中取得成绩的可能性也就越大，你的发展机会也就越大。

社会上想改变自己处境的人很多，但很少有人将这种念头转化为一个个清晰的目标，专心落实在日常实际的工作和事情上。这是浮躁的表现，有了浮躁之心，你就很难专心做好手上的工作。

在一个岗位上，或者从事某个项目，一定要有一心扎进去的劲头，真正深入其中去思索，去掌握规律、找到窍门，去发现很少有人发现的东西，把看似简单的工作，做到不简单的程度。对于公司来说，也恰恰最需要这样的人。

如果手上做着这件事，心里又在想另外的那件事，结果两件事都有可能做不好。正如一位管理大师说过的：“通常，能够同时把所有事做成同一效果的人，是一个全面平庸的人。”相比之下，企业更需要在岗位上专注的专业人士。这也是当前很多企业希望引入专业化人才的原因，比如保险业需要精算师、汽车制造业需要专业的设计师等等。



脱离实际：有多少行动也无成效

我当年有一个同事，总嫌工资挣得太少，日子过得太平淡。于是，他不听亲朋好友的劝告，辞去了在别人看来挺不错的记者工作，去跟着别人开金矿。他的目标是三年挣够一千万，然后在衣食无忧的状态下安心地写小说。可是，三年后，他灰头土脸地出现在人们面前。他不但没有赚到钱，还把东挪西借的二十多万入股钱赔了进去。

他失落了一段时间后，重新应聘到一家媒体做记者。这回他开始脚踏实地地工作，凭着他的才华，很快坐到了首席记者的席位上。一位省里的领导看到他写的一篇报道，将他调到身边做了秘书。现在，他已是省城文化部门的一个领导了。

有一次，我们在一起聚会，说起他当年的冲动，他感慨万端，庆幸自己早早地从不切实际的目标中拔出脚来，这才有今天的长足发展。

为了一个不切实际的妄想去拼搏，结果撞得头破血流，我这位朋友的教训应该引起我们深思。有梦想是好事，但是，梦想应该是现实的，应该清醒地认识到：我目前拥有什么，我从哪里做起才能一步步地向梦想靠近。

可是，放眼现实的职场，很多年轻人被自己的蓝图套住了，总在做着不切实际的“白日梦”，对自己当前最该做的不屑于去做。其实，



我们所做的各种决定，越贴近现实，现实给我们的回报就会越多。

李杰是一家体育馆的乒乓球教练，他的人生理想是成为世界冠军。可是不幸的是，很多年过去了，在球坛上他依然是一个平庸之辈。在比赛场上，他常常是被打得一败涂地，根本没有机会扬名立万。不但如此，由于他的球技不够杰出，他的工作还常常处于丢掉的危险之中。

金融危机爆发的时候，很多企业开始裁员，李杰不幸地被裁掉，没有了收入，平时没有积蓄的李杰一家，在生活上陷入了危机。想要养活老婆和孩子，他必须挣到钱，起码每天要有饭吃。若是挣不到钱，他知道后果有多么严重。面对突如其来的变化，他一下子被生活逼上了绝境。做什么才能挣到钱呢？李杰沉思着，想到一个同学曾经邀请他加盟自己的公司，但那时他还做着要当“冠军”的白日梦，对那位同学的邀请置之不理。现在生活把他逼到了绝境，他决定加盟那位同学的公司。

加盟同学的公司后，李杰被安排做了一名营销主管，几年过去了，李杰在这个岗位上做得有声有色，他这才发现，自己早年的那个梦想太遥不可及了，倒是目前这个触手可及的现实的岗位让他感到实现了自己人生的价值。

现实的目标看起来不起眼，但却是最有成效的。知道最该做什么，是影响人今后生活的一个重要因素。知道自己现在最该做什么，不是让我们对那个遥远的宏大目标畅想、空谈，而是马上行动起来，解决目前所面临的问题。

如果现在问题都解决不好，怎么能有一个好的未来呢？营销学中，有一个反市场营销理论，大意是说，要根据目前的销售情况决定今后的销售战略。我们可以用这个理论指导我们的职业生涯。因为一切都在变化之中，我们的主观必须服从客观，自己下一步具体做什