

选择很难，跳槽很累，选对工作，换个思维，成功一定属于你！

换工作

不如

换思维



崔生祥◎编著



中国言实出版社

选择很难，跳槽很累，选对工作，换个思维，成功一定属于你！

换工作

不如

换思维

最新
畅销书

崔生祥◎编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

换工作不如换思维/崔生祥编著.

—北京:中国言实出版社,2011.1

ISBN 978-7-80250-381-6

I. ①换…

II. ①崔…

III. ①成功心理学-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213284 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15 印张

字 数 200 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-381-6/ B·248

前言

Preface



石油大王约翰·洛克菲勒曾说过：工作是施展自己才能的舞台。我们的应变力、决断力以及协调能力都将在这个舞台上得到展示。除了工作，没有哪项活动能提供如此高度的充实自我、表达自己的机会，以及如此强的个人使命感和一种生活存在的理由。由此可见工作对于我们的的重要性。

但是据哈佛大学商学院丹尼斯·辛莱克教授的一项调查研究表明，在他调查的 500 家公司中，有 80% 的员工视工作为苦役，而且迫不及待地想要摆脱工作的桎梏！为什么如此重要的一个平台，却受不到人们的青睐呢？

不可否认，长时间在同一个公司做着重复的工作，必然会消磨掉最初的激情。加之对工作制度、环境、人际关系等等的不满，也必然会造成人才的离职。对于在职场中拼搏数年的所谓“老员工”们，总是“这山望着那山高”，渴望凭借自身的“工作经验”获得更高的职位和薪金，或者更好的发展机遇。另外，尤其是那些刚走出校门，踏上社会的职场新人，由于对工作想当然，一旦有稍微的不适应就会选择跳槽。结果跳来跳去，成了职场“跳跳糖”。

有项调查显示：有 60% 的跳槽者在跳槽以后产生了挫败感，认为自己的跳槽是失败的。其中还有 12% 的跳槽者在新公司未能通过试用期。这 60% 产生挫败感的跳槽者，问题到底是出在新公司还是自身呢？

因此,在我们选择跳槽前,最好先问自己这样几个问题:

换掉目前的工作是否就能解决遇到的问题?

换工作成功的可能性大不大?

跳槽也有风险成本的,万一新的工作更不理想怎么办?

.....

如果你对以上问题没有确切的把握,最好还是不要跳了。因为有时候,换工作不是解决问题的万能药,如果一味盲目地跳槽而不去权衡、分析其利弊,就会使自己陷入新一轮的困惑中。有人说,每个人永远做着两份工作,一份是当前所从事的,一份则是自己真正想做的。于是,人们常常把眼光放在别处,而一味地换工作,希望以此来找到更好的发展舞台,结果却往往陷入另一番失意的泥淖中。

有句名言这么说:“工作着是美丽的。”要使这种美丽长时间地持续下去,就需要我们换种思维,从另一个角度来看待它。不同的思维能够造就不一样的工作状态,如果你觉得自己目前的工作处处不顺心,不妨把它当作考验自己的机会,认真做好当下,不抱怨不逃避,把自己当成公司的老板,这样你的工作就会充满无限的动力,阴霾的日子也会变得阳光灿烂起来。

如果你还在为是否换个工作而犹豫,或者刚刚萌生出换工作的念头,那么不妨翻翻本书,它没有冗长的论证,没有繁杂的训导,没有深奥的哲理,也没有琐碎的方法步骤,而是以通俗易懂的叙述方式给你最贴心的指导。

与其换份工作,不如换份思维看问题。希望通过对本书的阅读,能让你认清利弊,带着好心情继续踏上工作的征途。

目录

Contents



第一章 当工作遭遇“七年之痒”

当最初的工作激情被磨得逐渐消逝,你也许产生了倦怠心理;当面对手头的工作之时,却产生了心力交瘁的厌恶感觉……这,也许就说明了你与工作已经进入了“七年之痒”的阶段。当然,“七年”绝不是实际意义上的七年,有时甚至是三年、两年、半年、三个月,在这样一个敏感的阶段,你常常会产生和婚姻一样的厌倦感。那么,是什么因素造成了这样的境况呢?公司?工作本身?还是自己?

1. 跳槽,并不是解决问题的最佳途径 /002
2. 工作也许并非想象的那么糟 /004
3. 卧槽有时比跳槽更可取 /007
4. 内部跳槽,不一样的精彩 /009
5. 别因冲动丢了“西瓜” /012
6. 跳槽 VS 裁员,别不小心“被跳槽” /014
7. 职业“瓶颈期”,去还是留 /017
8. 不做职场“跳跳糖” /020

第二章 换副好心态,做个跳槽终结者

长时间做着同样的工作,也会消磨掉当初拥有工作时的欣喜。的确如此,人的新鲜感是有时间限度的,当工作激情与热情被消磨殆尽的时候,很多

人会选择离开。不可否认,跳槽有时候会谋得一份如意工作,但更多的是失望和后悔。因此,不妨转换一下思维,为自己营造一个快乐、热情的工作环境,在现今的岗位上做出更加出色的成绩。

1. 好心态成就好工作 /024
2. 把工作当成一种乐趣 /027
3. 干一行,爱一行 /030
4. 带着快乐去工作 /033
5. 用微笑迎接压力的来临 /036
6. 热情是一切工作的灵魂 /039
7. 缺什么也不能缺激情 /043
8. 用幽默为工作心情排毒 /046
9. 带着感恩心去工作 /049
10. 宽容当道,驱走心中的“杂草” /052

第三章 停止抱怨,做实干型员工

比尔·盖茨有句话说:“当你陷入困境时,不要抱怨,默默地吸取教训,积累经验,这些是你成功的必经之路。”在日常工作中,面对复杂琐碎的工作,不要动不动就想着跳槽离开,而是主动用思考代替抱怨,用行动代替牢骚,坦然地应对各种问题。怀着这样的心态工作,才能始终保持着朝气蓬勃、昂扬锐气的“战斗力”,也才能将原本看起来不可能实现的工作轻轻松松地处理妥当。

1. 抱怨会产生恶性循环 /056
2. 抱怨不能解决任何问题 /058
3. 抱怨会惹人生厌 /060
4. 优秀的员工从不抱怨 /063
5. 抱怨公司前先反省自己 /065
6. 换位思考,理解你的老板 /068

7. 不要抱怨分外的工作 /071
8. 抱怨,改变不了“不公平” /074
9. 抱怨不如改变 /076
10. 用服从终结抱怨 /079

第四章 你是在为自己工作,而非老板

如果你始终以为别人打工的态度对待眼前这份工作,很可能永远都处于一种从属地位,无法真正获得独立自主,同时还会消磨掉自己的工作热情。事实上,工作绝非仅仅为了老板,也不仅仅为了金钱,因为它是你实现人生理想的重要手段之一。

如果把公司比作一艘船,那么你就应当像船长那样;如果把公司比作一个家,那么你就应当像一家之主那样!如果你能始终抱着这样的思想去工作,必然会激情满满,对自己的工作充满热情。

1. 为老板工作 OR 为自己工作 /084
2. 你就是自己的老板 /087
3. 别让“薪情”影响“心情” /090
4. 对工作负责就是对自己负责 /093
5. 把工作当成事业一样来经营 /096
6. 比别人多做一点点 /099
7. 树立“补位”意识 /102
8. 为公司省钱,就是为自己赚钱 /104
9. 你糊弄工作,工作也会糊弄你 /107

第五章 改变环境先从适应开始

每个人的一生都是适应环境的过程,工作也是如此。如果把工作环境比作一片森林,那么其中的每个人就是一棵大树。对于环境,既然我们改变不了,就应积极地去适应它,而不是逃避或者抱怨。人生苦短,适应的过程也是锻炼自身的过程,更是创造不凡业绩的过程。

1. 环境是我们走向成功的载体 /112
2. 环境影响命运 /115
3. 平凡的环境,也能造就不平凡的业绩 /118
4. 同样的环境,为何会有不同的人生 /120
5. 既然改变不了环境,就极力适应它 /122
6. 适应环境,从维护它开始 /126
7. 成功,就是不断优化环境的过程 /129

第六章 不是怀才不遇,是努力的程度不够

如今,因“怀才不遇”而换工作的情况越来越多。出现这种情况有两种原因:一是“千里马常有而伯乐不常有”,即真正的缺少伯乐;另一原因是自我膨胀,高估了自己的能力。有时候并非伯乐不常在,而是我们的努力程度不够。

面对这样的情况,一是要做自己的伯乐,相信是金子在哪里都会发光;二是要找出自己能力欠缺之处,努力去填补。机会总是偏爱那些有准备的人,总有一天,你会在现有的工作岗位上做出属于自己的成绩来。

1. 你真的很有才吗 /134
2. 怀才不遇的心理因素 /136
3. 与其默默无闻,不如亮出自己 /140
4. 练就“自我推销”的能力 /142
5. 相信自己,适当“自抬身价” /146
6. 没有怀才不遇,只有寻找机遇 /148
7. 做自己的伯乐 /151
8. 摒弃怀才不遇的想法 /155

第七章 与其跳槽,不如享受融入团队的终极幸福

一位职业专家曾说,一个人想要成功,必须学会寻找几匹马来骑。的确,在当今这个竞争如此激烈的社会,通过单打独斗脱颖而出的事例早已是过去式,一个人即使有三头六臂也不可能完成所有的工作,而要实现这一切,唯有



借助团队的力量。由此可见,换工作并不能改变这种境况,当你积极主动地融入团队,努力建立其乐融融的团队氛围时,自然能实现 $1+1>2$ 的目的,到那时,换工作也许只是一句玩笑话而已。

1. 甘做团队里的一滴水 /162
2. 用沟通架起理解和分享的桥梁 /164
3. 主动寻找周围人身上的优点 /167
4. 接受公司文化,迅速融入团队 /170
5. 学会利用协作的力量 /174
6. 别把坏情绪传染给大家 /176
7. 换个角度看问题,化解团队人际冲突 /180
8. 打造你的职场认同感 /182

第八章 坚守岗位,提高能力才是硬道理

有些人,当工作一出现问题或者遇到比较难解决的问题时,就会产生退缩或者逃避的想法,于是就想到了跳槽。事实上,这些问题也许并没有想象的那么难,只说明你在某一方面的能力还有所欠缺。其实,只要你能转变思维,时刻注意为自己“充电”,提高自己的能力,就能重新盘活自己的工作,跳槽之事自然搁置不谈。

1. 给自己一个清晰的目标激励 /188
2. 学习就是你的“金刚钻” /190
3. “低头拉车”,还要“抬头看路” /193
4. 丢掉幻想,努力工作 /195
5. 主动赢得先机 /198
6. 勤奋自立,用成绩证明自己 /201
7. 遇到事情,马上行动 /203
8. 掌控好自己的工作时间 /205
9. 让反思成为职场成长的跳板 /209

10. 打造个人职场诚信 /213

附 录

1. 你对目前的工作满意吗 /217
2. 你有清晰的职业规划吗 /221
3. 工作有必要换吗 /223
4. 你应该换工作还是换思维 /224

第一章 当工作遭遇“七年之痒”

当最初的工作激情被磨得逐渐消逝,你也许产生了倦怠心理;当面对手头的工作之时,却产生了心力交瘁的厌恶感觉……这,也许就说明了你与工作已经进入了“七年之痒”的阶段。当然,“七年”绝不是实际意义上的七年,有时甚至是三年、两年、半年、三个月,在这样一个敏感的阶段,你常常会产生和婚姻一样的厌倦感。那么,是什么因素造成了这样的境况呢?公司?工作本身?还是自己?



1

跳槽,并不是解决问题的最佳途径

如今,跳槽成了一个十分时尚流行的词儿,越来越多的职员热衷于此并乐此不疲,尤其是在职场中拼搏数年的所谓“老员工”更是“这山望着那山高”,渴望凭借自身的“工作经验”获得更高的职位和薪金。另外,因渴望到一个新的环境中发展自己而跳槽者也为数不少。同时,对现有工作制度、环境、人际关系以及各种情况的不满,也造成了大批人才纷纷加入跳槽大军。

据一项调查资料显示:跳槽人群覆盖面非常广,有工作刚满一年的年轻员工,也有工作6~10年的职业经理人等中高级人才。但是却有60%的跳槽者在跳槽以后产生了挫败感,认为自己的跳槽是失败的。其中还有12%的跳槽者在新公司未能通过试用期。由此可见,这支浩浩荡荡的跳槽大军,正以势不可挡之势“席卷”着各大公司。然而,在“跳槽热”的背后,隐藏着这样一个不得不令人思索的问题:对于这60%产生挫败感的跳槽者,问题到底是出在新公司还是自身呢?

的确,在一个公司待久了或者长时间重复做同一件事情,会消磨掉人的工作热情,但跳槽决不是解决这一问题的最好办法。因此,且凡有意跳槽者不妨在决定跳槽前先问自己这样几个问题:跳槽是否就能解决一切问题?跳槽成功的可能性大不大?跳槽也有风险成本的,万一新的工作更不理想怎么办?如果不能把这几个问题弄清楚,万无一失的法子还是不要换。不然,一味盲目地跳槽而不去权衡、分析其利弊,并不能解决所有的事情。

猫头鹰急促而忙碌地在树林里飞着。一旁的斑鸠好奇地问:“老兄,你在忙什么?”猫头鹰气喘吁吁地回答:“我在忙着搬家。”

斑鸠疑惑不解地再问:“这树林不是你的老家吗?你干吗还



要再迁移搬家呢？”

猫头鹰叹着气说：“在这个树林里，我实在住不下去了，这里的人都讨厌我的叫声，我还有什么必要待下去呢？”

斑鸠同情地说：“说实话，你唱歌的声音实在聒噪，尤其你爱在晚上唱歌，更是扰人，所以大家都把你当做讨厌的人物。其实，你只要把声音改变一下，或者在晚上将嘴巴闭上，那么，情况就会大不一样，这样你还是可以住下来的。如果你不改变自己的叫声或者坚持在夜晚唱歌，即使搬到另一个地方，别人同样还是会讨厌你的。”

由此可知，当我们觉得自身所处的环境一团糟，不能再继续融入其中时，逃避并不是最好的方法，关键问题是应让自己静下来并反思：出现这一问题的原因是不是在自己身上。如果是，唯有先改变自己，才能让问题得到解决。否则，不断地“挪窝”只能是对生命的浪费，至于对问题的解决没有丝毫益处。

有专家分析，跳槽的原因有很多，比如只认准一个热门行业，而忽视自己的兴趣和专业背景，或者是在新公司“水土不服”等，这些都会导致跳槽的失败，最终得不偿失。但大多数人都存在单纯以薪资为导向，渴望靠摆脱目前低薪金获得高薪金的状况。这种跳槽原因有时候很可能让自己一夜之间成为“负翁”。如今这类因辞职跳槽而遭遇原公司天价索赔的事件也是频频上演。

何伟原本在一家电力公司从事技术检测工作。在工作开始前，他与公司约定，无论因何种原因离职或与公司解除劳动关系，三年内不得在其他公司从事相同业务，否则认定为违约，应一次性向公司支付其年收入30倍的违约金即450万元，双方在合同上签了字。

但是才过两年，何伟对公司的各方面都感觉到不顺心，工作热情也逐渐消逝，于是就另谋了一个同行业的新“东家”，收入比现在的工作诱人，于是便辞职了。

原公司得知这一情况后,要求何伟立即离开新公司,否则要承担违约责任金450万。何伟不愿意,于是后来双方闹僵了,一举将此事闹到了法庭。何伟为这一事情蒙上了沉重的心理负担,不仅要花费精力和金钱来摆平这事,还耗费了不少时间。何伟真是后悔不该当初贸然跳槽。

先不论签订这种合同的合理性,正是何伟“这山望着那山高”,希望早日获得更好报酬才选择盲目跳槽的。结果不仅愿望没达成,还让自己背负了更多的问题。

跳槽有时非但不能给自己带来发展,还可能是另一种职业的滑坡。另外,从职业生涯上来说,换一份新的工作就如同改变自己先前的职业定位和职业目标。尽管有时候换工作可以给职业生涯带来一线生机,但往往更容易带来倒退和危害,同时错误地换工作还很可能会带来长期的职业低迷,以至于影响终生。所以,跳槽时千万不要意气用事,否则到头来只会越跳越糟。

因此可以说,跳槽不是解决所有问题的关键,有时候很可能的结果是“赔了夫人又折兵”。所以,在跳槽前不妨在一张纸上分别写上现有工作和新工作的利弊,包括职位、薪水、福利、交通、公司前景、企业文化以及领导风格、能给自己带来怎样的长进等方面。还要写下在目前公司所遇到的问题,并认真思考这样的问题会不会在新公司继续上演。经过如此客观、全面地分析后,至于“跳”还是“不跳”就显而易见了。

2

工作也许并非想象的那么糟

工作了一定时间后,很多人会慢慢进入“工作倦怠期”,总觉得自己的工作是如何如何的糟糕,如何如何的无趣,因而提不起工作的兴趣,做起事来也无精打采。IBM前营销总裁巴克·罗杰斯曾说:我们不能把工作看做为了五斗米折腰的事情,我们必须从工作中获得更多的意义才行。



是的,工作是充实、点缀我们生活的色彩之一,不能因为一叶障目而不见泰山。

程辉毕业后顺利进入一家台资企业,各方面的待遇还算不错。但在一年后,他逐渐产生了疲倦感,加之公司安排的住宿地点离工作市区有些远,于是他选择了离开。而且他认为像他这样的高材生找个好工作是不费吹灰之力的。

接下来的大半年里,程辉完全体验了找工作的艰辛,有些工作不是和自己的专业不对口,自己不感兴趣,就是待遇不满意。后来勉强在两家小公司里工作了一段时间,不仅没有了以前台资公司的完善福利,还要自己承担住宿和生活的费用。最后,为了减少开支,程辉无奈选择在较远的郊区租房。

令他后悔的是,这次跳槽前后花费了几个月时间,虽然找到了工作,但远远不及自己当初的工作,而且自己还花费了一大笔钱。他遗憾地想:“和现在的工作比起来,还是之前的工作舒服啊。如果当初自己不选择离开,如今都差不多快成为老员工了,而且年终奖也不会这样不翼而飞。”

不可否认,工作有时是烦琐复杂的,但有时候只要我们换个思维看待,就会发现,它并非自己之前认为的那么不好,甚至比我们现在所拥有的还要好。很多人认为,所谓跳槽,就是换个跑道重新起跑而已,也没什么大不了的。可是,当你到了一个新的跑道时,很多情况往往差强人意。因为跳槽后,既要承受待业期间因没有经济收入而带来的心理压力,还要面对来自外界的竞争压力。而且,即使找到新工作,也不见得就能称心如意。程辉若之前能有这样的认识,也不会让自己白忙活一场。

其实,工作并不只是谋生的手段,当我们赋予它一种使命,并投入自己百分百的努力时,工作就不再是件苦差事。即使在别人看来是何等的枯燥,自己依然坚持认真对待,那么必能使自己的人生随之步入一个全新的境界。

在评选“世界上最糟糕的职业”中,“鲸鱼解剖”就是其中之

一。这是怎样的一个工作呢？美国加州圣塔芭芭拉自然历史博物馆脊椎动物学类副馆长米歇尔·伯尔曼深有体会，她这样解释说：“当死亡的鲸鱼或海豚被冲上岸时，我和同事就要在第一时间赶往现场，研究鲸鱼遗体。如果是体型小点的动物可以直接带回实验室，但是像鲸鱼这么大的，则须当场解剖处理。”

· 2007年，一次有条被冲上岸的蓝鲸，由于其体积之大，只能在现场解剖。那天，下着小雨，伯尔曼和同事们穿着黄色雨衣，使用长柄刀子，先把鲸脂一条条割下来，才能见到胸腔。然后他们再有条理地把蓝鲸的各个器官一个个切下，放好，抬离现场（有时要使用起重机），再进行下一步工作。

整个过程，不仅要忍受小雨的侵袭，还要站在及膝深的鲸鱼血里，任凭鲸脂粘住头发，即使那气味几年都不会散尽。而且，新鲜的尸体有种金属气味，而腐烂的尸体则有股臭味，如果切割不当，气体还会发生“爆炸”，把整个内脏都冲出来，弄得满身、满沙滩都是。

按说，这种工作是多么的“肮脏”和无趣，而伯尔曼则不然，她从来没有转行的想法，并说：“我解剖的鲸鱼越多，学到的东西就越多。得到的样本越多越可以使整个鲸鱼物种得益。”就这样，伯尔曼很享受自己的这份工作。因此在她后来搜集到的样本证实，一头虎鲸死于沙门氏菌，这种寄生虫导致不少巨头鲸搁浅。而这，正是伯尔曼凭着对工作的热爱，始终不“嫌弃”自己的工作糟糕才取得的成果。

也许别人觉得十分糟糕的工作，但在你看来却是相当的美好。其实，不管别人怎么看，如果自己能够换一个角度重新审视自己当下的工作，就是一种成功。不管你是清洁工、教师还是公司管理者，如果能把自己的工作当成一项神圣的天职，并怀着浓厚的兴趣去做，就会发现工作并非我们想象的那么糟。