

你我不愁

黄娟 杨开 著

职业生涯点金石



工作的路为可这样漫长？好工作和职场危

49



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你愁我不愁: 职业生涯点金石 / 黄娟, 杨开著.

—北京: 新世界出版社, 2004.1 (职场减压丛书 / 陆小娅, 范丽华主编)

ISBN 7-80187-174-X

I. 你... II. ①黄... ②杨...

III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117866 号

你愁我不愁——职业生涯点金石

策 划: 北京东方华禹文化交流中心 作 者: 黄 娟 杨 开

责任编辑: 杨 彬 吕 晖 刘春梅

装帧设计: 风行工作室

封面设计: 石 巍

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68996304

(010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968

(010) 68998733 (传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld—press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 68996306

印 刷: 北京市金红发印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/24

字 数: 60 千

印 张: 8

印 数: 1—10000

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-174-X/G · 079

定 价: 16.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

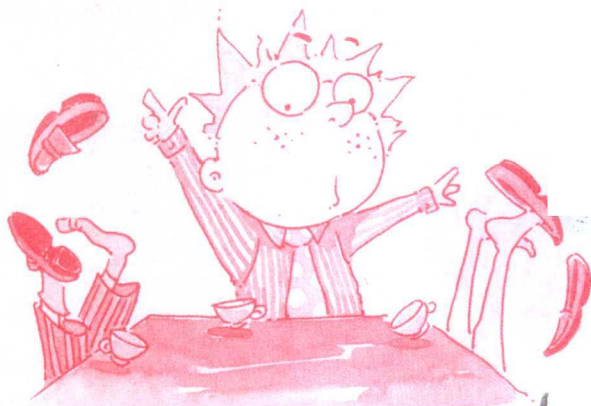
你愁我不愁

C913.2-49

6



职 业 生 涯 点 金 石



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

Chapter. 1



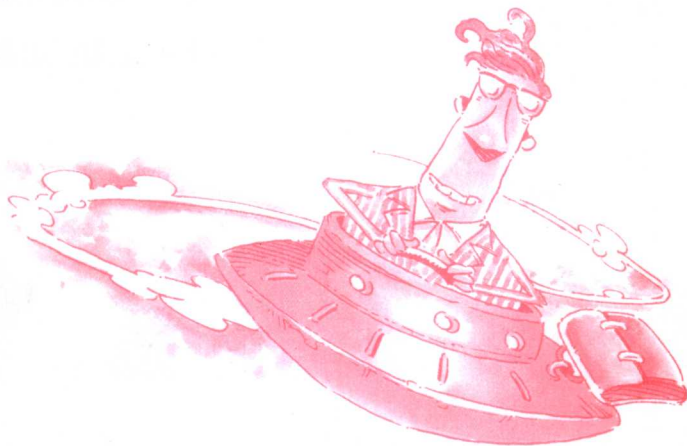
找准靶子，事半功倍 / 8

我的灯塔在哪里？ / 31

好工作不是天上的馅饼 / 39

面对诸多的希望、机会和职位，
面对自己，哪里才是正确的起点呢……

也许你正为怀才不遇而无奈，
也许你正为升职快乐并烦恼着……



你的成功动机够高吗？ / 50

烦恼的升迁 / 55

和职场危机说再见 / 62

升
职
发
展
危
机

升
职
发
展
危
机



Chapter. 3



需求决定了你的方向 / 74

外面的世界真的精彩? / 78

工作的路为何这样漫长 / 80

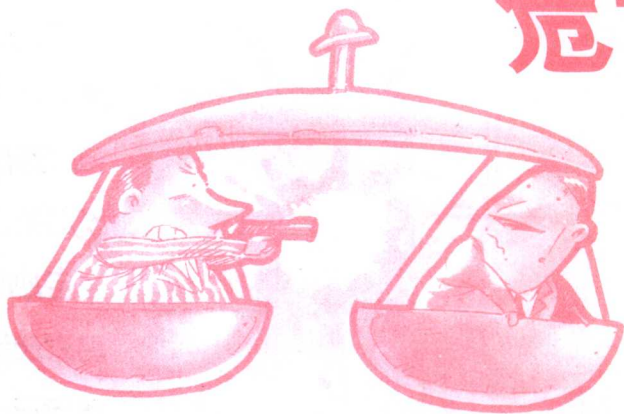
方向危机

你是否期望通过改行和转业来追寻自己的梦想，
你想好了其中的得失了吗，找到自己的生存底线了吗……

你努力工作、接受培训、顺利升迁，你
以为你的人生就在这里闪光了，但也许这一
切会突然消失……

饭碗

危机



为失业做准备 / 95

职业的天空灿烂依旧 / 103

药到病除还是药患无穷？ / 106

饭
碗
危
机



存路

上

职

业

生

涯

故

事



Chapter. 5

选择 / 113

找寻的过程 / 118

渡船 / 122

让自己重生 / 126

握手言和 / 132

梦开始在脚下 / 136

跃动的二十八年 / 141

坚定地向前走 / 150

梦想在别处 / 157

给自己一个理由 / 161

工作的快乐 / 166

附：职业能力测试 / 169



危

机

面对诸多的希望、机会和职位，
面对自己，哪里才是正确的起点呢……



找准靶子，事半功倍

认识自己



保持对自我的清醒认识是心理减压的第一步。

很多时候，压力的产生都是来源于对自己没有一个全方位的认知，以至于不能明确自己在生活和工作中的位置。

每隔一段时间，你都需要对自己作一个评估，可以算是生活小总结吧，这能够帮助你不断调整自己。

在一张纸上列出自己的性格特征、能力和专长、优点和缺点、体力以及健康状况、正在从事的工作，拿给熟悉自己并且比较坦率诚实的朋友修改。根据这份总结，评价自己对目前的自己是否满意、自己的哪些特点适合从事目前的工作、哪些不适合。

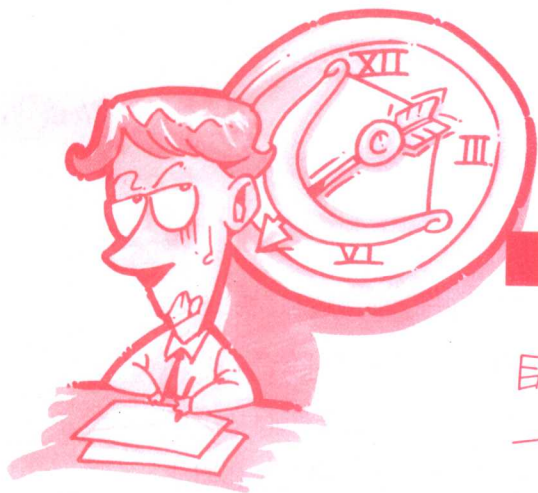
认识环境

了解和掌握环境中各种积极和消极因素是任何一个项目顺利发展的必要条件，常见的有生态环境评估、项目环境评估、投资环境评估等。

置身职场，也需要时常针对自己的工作内容、职业特点等进行环境评估，目的是找准自己的位置，方便合理有效地利用资源，减轻工作和职业给自己带来的心理压力，轻松走向成功之旅。

职场环境评估包括工作性质和特点、工作能给自己带来的机会和挑战、个人生涯发展和企业关系是相辅相成还是互相矛盾等等。





找准靶子，事半功倍

目标设定就像射箭，一定要有一个靶子才可能会射中目标

要达到职业生涯的成功，同样需要有目标，否则在职业生涯的过程中你会发现一切辛苦都是徒劳，距离成功还差的远呢！

因此，职业生涯过程中心理减压的第三部，就是设定切实可行的职业目标。先拟出您期望达到的目标；列出达到这目标有什么好处，可能遇到什么障碍；列出达到该目标所需要的知识、技能以及外界的协助；列出达到目标的过程中向谁寻求支持；最后制定行动计划和达成目标的期限。

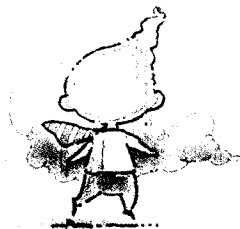
目标的作用就像灯塔，迷途的夜航人远远看见灯光，彷徨和绝望在一瞬间消失，代之以希望和喜悦。

心态平衡

职业生涯过程中，个人是背负自我、团队和社会的重重负担前行的，累和不累，全在于怎么给自己减压，其中保持心态的平衡是很重要的一个环节。

有人习惯于把“不到长城非好汉”当作行动宗旨，拼命努力追求公认的成功人士们已经获得的一切，地位、金钱、享乐一样不能少，弄得自己成天处于无法得到满足、达不到既定标准的焦虑情绪中。

心理学家马斯洛有句名言：“第一流的汤比第二流的画更富创造性。”对自己和别人的期望要现实一些，制定理智可行的目标，要知道我们不能总那么完美。



找准靶子，事半功倍

自我体察

要想对付压力，我们首先得体察自己的情绪，
知道自己为什么而担心，因什么而承受压力。

区分危机：

有时我们因惧怕危险而产生压力，有时我们却因面临挑战而倍感压力。

危险带来的危机：降职、失业等因挫折带来的危机。

机遇带来的危机：多个择业机会的同时出现、升职等因挑战或新责任的产生带来的危机。

两种危机在最初带给我们的情绪肯定是不同的，对于前者我们需要更多的支持和肯定；对于后者我们则要审慎地制订行动计划，顺利度过适应期，为自己建立信心。

区分危机本身和对危机的态度：

有人可以微笑面对死亡，有人提到死亡却如遇魔鬼。我们感受到的压力大小和我们看待事情的态度有着极大的关系。有时态度给我们造成的影响甚至超过事情本身。



合理情绪疗法 (Rational - Emotive Therapy) 的创立人埃利斯 (A. Ellis) 认为：情绪不是由某一诱发性事件本身所引起的，而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。这一理论又被称作 ABC 理论：

A (Activating events)

——诱发性事件

B (Beliefs)

——个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价

C (Consequences)

——在特定情景下，个体的情绪及行为的结果





当我们有这样的想法：“我必须获得成功”、“找工作应该是很容易的”……，我们在自己设定的绝对化要求（demandingness）下很容易受到挫折。

当我们这样评价自己：“我就是废物”、“我一点价值都没有”……，这种过分概括化（overgeneralization）的评价往往将自己带入自卑、自责。

当我们把一件事情的结果看成是一场灾难，几乎天塌地陷，这样糟糕之极（awflizing）的想法会导致自己的悲观、焦虑。反之，如果对人、对事我们都能从好和坏两方面分析看待，压力自然就缓解了。

