



一个神奇的职场寓言 让你工作游刃有余

鱼眼看职场



上班族生存法则与最佳职业规划

THE WORKPLACE IN FISH'S EYES

赵曙光 著

用鱼的视角和智慧，体验工作和生活真谛
快速战胜工作懈怠和压力，切实改善自身处境和前途
这不仅是一本**励志书**，更是一本**生涯指南**



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com





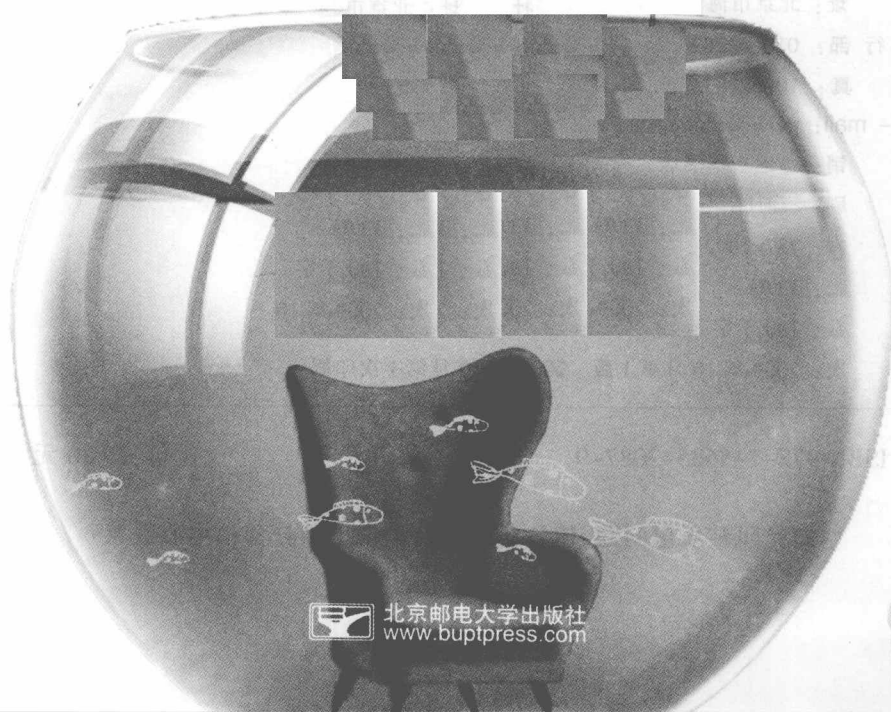
一个神奇的职场寓言 让你工作游刃有余

鱼眼看职场



上班族生存法则与最佳职业规划

THE WORKPLACE IN FISH'S EYES



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



图书在版编目 (CIP) 数据

鱼眼看职场：上班族生存法则与最佳职业规划 / 赵曙光著. —北京：北京邮电大学出版社，2009

ISBN 978-7-5635-2087-9

I. 鱼… II. 赵… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第161530号

书 名：鱼眼看职场：上班族生存法则与最佳职业规划

作 者：赵曙光

责任编辑：王晓宇

出版发行：北京邮电大学出版社

社 址：北京市海淀区西土城路 10 号(100876)

发 行 部：010-62282185

传 真：10-62283578

E - mail: publish@bupt.edu.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市南阳印刷有限公司

开 本：787×1092 mm 1/16

印 张：13.75

字 数：190 千字

版 次：2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-2087-9

定价：29.80 元

·如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社营销中心联系·

作者题记

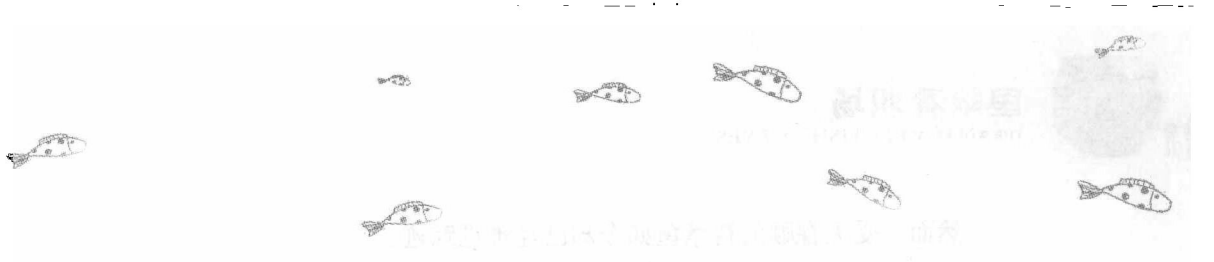
上班族们整天呆在办公室里，就像鱼儿每天生活在鱼缸里。日复一日，年复一年，一边忍受着枯燥乏味的职场生活，一边向往着“鱼缸”之外的广阔天地。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。在鱼的眼里，又何尝不向往海阔天空的世界？

本书将向你讲述一个有趣的职场寓言，故事的主人公是个郁郁不得志的小职员，他在鱼市中买回了一条神奇的鱼。这条充满智慧的鱼以鱼缸来解析职场，帮助主人解析职业生涯中的各种困惑，使他了解到“人也像鱼一样，需要不断给自己的‘鱼缸’换水，从而保持工作的新鲜感”等诸多新奇的理念，以及迅速改善自身处境的方法。

鱼眼看职场，并非是妄谈。当我们透过小小的鱼缸看五彩缤纷的职场，从全新的角度来审视我们的工作时，也许会有意想不到的收获。

事实上，这本书正是要告诉你，如何在职场中如鱼得水，游刃有余。



前言

PERFACE



智慧鱼的传说

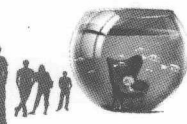
相传很久很久以前，大海中曾经生活着一种神奇的鱼类，它们一度非常兴旺，而后又忽然消失了。就象恐龙一样，这一神奇鱼类的兴旺与消逝给人们留下了解不开的谜。

这种海洋世界中的美丽精灵，拥有健壮而五彩缤纷的鳍，使它们能够在水中优雅而迅速地游动。

当它们在海中成群结队地游弋的时候，看上去就象海底的彩虹一样美丽而浪漫。它们的灭绝无疑是动物界的一大损失。人们称这种鱼为“智慧鱼”。

智慧鱼，这个名称本身就有很浓厚的传奇色彩。之所以称它们为智慧鱼，是因为和其他的水族类相比，智慧鱼有着无与伦比的生存能力和生存智慧。

事实上，在人类还没有出现之前，智慧鱼的家族就已经非常庞大了。它们生性温柔，只以水草为生，有着享之不尽的食物。不仅如此，它们还是所有海洋生物中游动速度最快的族类，食肉鱼和水鸟对它们无可奈何，这使得它们没有了天敌。于是，日复一日，年复一年，智慧鱼们平静地生活在富饶而宽阔的海洋里，悠闲、自在。



然而，受天眷顾的智慧鱼如今却已经难觅踪迹。

很长一段时间，人们始终想不通智慧鱼消失的原因，这个谜团一直困扰着考古专家，使智慧鱼的去向变得异常的神秘。似乎这种美丽的物种，根本就没有在这个世界上存在过。有关智慧鱼的所有记载，都只不过是传说而已。

直到有一天，通过一条偷偷溜回人间的小智慧鱼，人们才惊讶地发现，原来智慧鱼真的存在。如今它们正悠闲地生活在属于自己的天堂里，那个地方在海洋的最深处，如世外桃源一般，其他的异族永远无法到达。

然而，智慧鱼为什么要离开原来的环境，它们又是如何定居在现在这个神秘天堂的，这又成了人们最感兴趣的问题。有些好奇心强的人便开始孜孜不倦地探寻其中的原因。很快，真相渐渐展示在人们面前。

在智慧鱼们决定迁居之前，它们原本生存的那片水域已经不再纯净，而是变得乌烟瘴气。一方面是因为其他鱼类和物种的加入，使环境变得更加混乱和复杂。另一方面，人类在岸上的活动，也深深影响了鱼儿们生存的外在空间。

其他鱼类并不像智慧鱼那样聪明温和，它们普遍凶残好斗，由于嫉妒智慧鱼的美丽，也为了争夺食物，它们一次次向智慧鱼发动攻击。与此同时，岸上的人类为了自己的贪欲，也在试图大量捕捞智慧鱼。

然而，这些并不是最可怕的，因为智慧鱼完全可以凭借自己的智慧应付这些外在的威胁。真正可怕的，是智慧鱼家族内部的变化。通过和其他物种的接触，很多智慧鱼沾染了另外一些物种身上的恶习：浮躁、懒惰、自私、抱怨、贪婪、钩心斗角，这些坏毛病严重影响了智慧鱼群体的团结和生存。

于是，智慧鱼的首领召开了一个紧急会议。在会上，德高望重的智慧鱼首领表示，它极其讨厌智慧鱼从人类以及异族那里沾染的这些恶习，同时也痛下决心了结这种局面，必须使它的族类远离这些恶习，远离这种乌烟瘴气的环境。它相信，凭借它们的智慧，必将建立一种更加美好、积极向上的生存环境。在那里，所有的智慧鱼都会努力工作，不断提升



自己的修养和才能，它们会更加团结一心，把自己的家园建设得更加美好，让智慧鱼的群族生生不息，绵延不绝。

智慧鱼首领发表完激动人心的讲演之后，便把它鲜艳的尾鳍向空中一摆，在其他鱼类惊讶的目光中带领着自己的族类，以无比优雅的姿态潜入了深海，他们的离开卷起一涡涡绚丽的浪花，将乌浊、肮脏永远地抛在了身后。

海水幽蓝，智慧鱼们独自游荡在广阔的天堂，天堂美丽得令人沉醉。它们终于以自己的智慧战胜了愚昧，从而也获得了新生。

从此之后，世界上就再也没有人见到过这种美丽的生物。

直到很多年后，当智慧鱼重新出现在人们面前时，它以自己超群的生存智慧，向人们阐释了一种全新的生存和自我救赎之道。人们才重新见识了这一族类的高超智慧。

目录

CONTENT

前言：智慧鱼的传说	001
-----------------	-----

第1章 找到适合自己的鱼缸



一条“休克鱼”的悲惨生活	002
带智慧鱼回家	005
最初的选择决定最终的命运	007
兴趣与性格——找到好工作的指南针	012
走正确的路,才能更快到达	015
试着爱上你的工作	019
先自信,后成功	020
价值决定位置	022

第2章 感谢对手：职场中的鲶鱼效应



一条鲶鱼的故事	026
出色的对手胜过平庸的朋友	028
站在巨人肩上,更快地成为焦点	031

把对手发展成朋友	033
嫉妒是人际关系的毒草	037
太阳底下的竞争	040

第3章 职场沉浮：鱼鳔与水压



智慧鱼的抗压法则	046
一次只做一件事	050
好习惯，零压力	054
热爱是最好的减压阀	057
燃烧吧，我的小宇宙	059
减压秘笈：多用肌肉，少用脑筋	062

第4章 向智慧鱼学习，给工作保鲜



记得给“鱼缸”换水	066
面对挫折，要敢于亮剑	069
你需要一个新目标	072
逃离舒适区	074
工作中的“七年之痒”	077

第5章 创新，带你走出职场倦怠



从甩掉借口开始	082
变化，意味着机会	084

创新,让你比别人快一步	087
大黄蜂是怎样飞起来的	090
机遇从创新中来	092

第6章 效率 = 正确方法 + 努力工作



抢先一步才会赢	096
要聪明,不要拼命	099
方法正确,效率才更高	102
每天多做一点点	104
世界上最可怕的是拖延	106
这样工作最有效率	110

第7章 你不是一个人在奋斗



不做职场中的螃蟹	114
不要输在细节上	117
选对公司不如跟对人	119
与上司相处的艺术	123
学会与不同类型的上司相处	126
学会聪明地拒绝上司	129
与上司意见相左怎么办	132
提建议也要掌握技巧	135
找到你的“职场贵人”	138

第8章 跳槽：一只青蛙的酸甜苦辣



跳槽的理由靠谱吗	144
换个跑道,未必跑得更快	152
转行的成本	156
得到高薪的必由之路:把老板当成客户	159
成功跳槽的技巧	161

第9章 及时充电，不做缺氧鱼

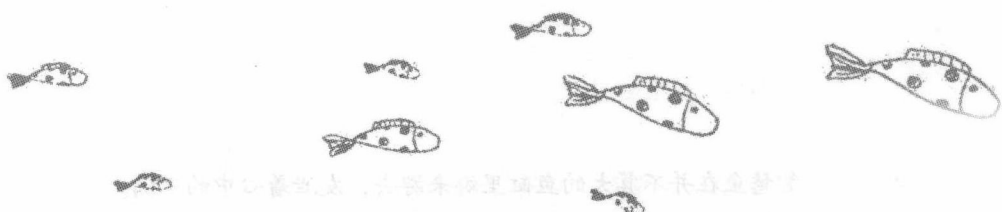


当工作进入“缺氧”状态	168
怎么成了职场“缺氧鱼”	169
满足现状你将停滞不前	173
把充电当作投资	177
智慧鱼的“另类充电”	179
小心掉进“充电误区”	117

第10章 鲤鱼跳龙门的故事

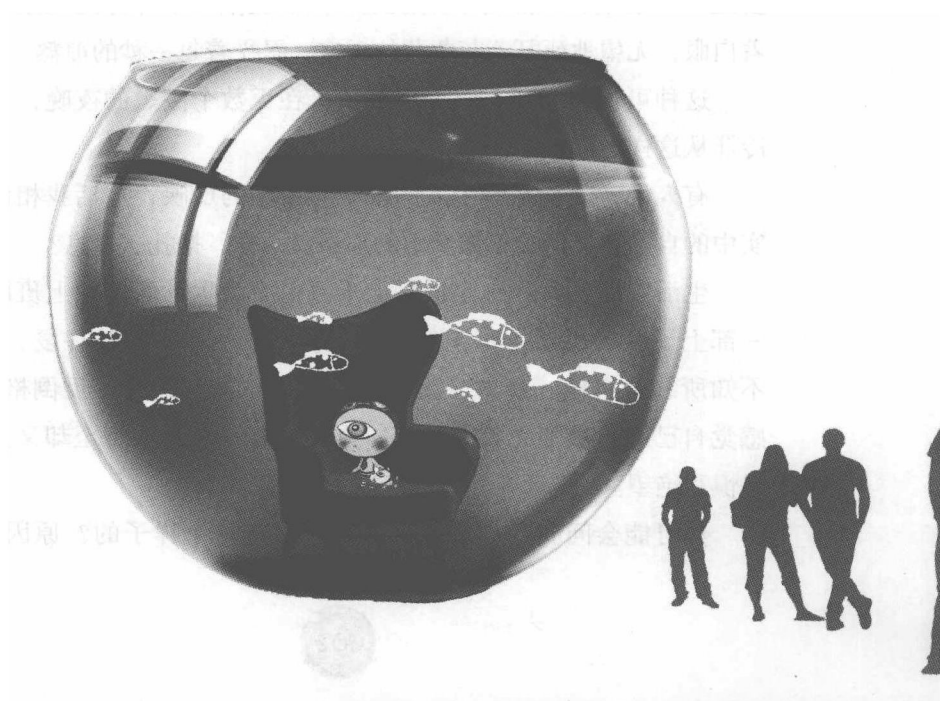


首先,请停止抱怨	188
有心人有大前途	190
机遇,是一种稀缺资源	193
打碎你的“天花板”	198
时刻准备着,晋升!	199



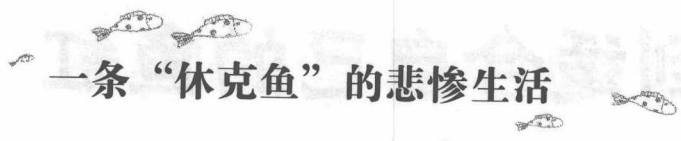
第 1 章

找到适合自己的鱼缸



智慧鱼在并不算大的鱼缸里游来游去，发泄着心中的不满。

“并不是我挑剔，而是我必须找到一个适合我的环境。”它嚷嚷着说，“就如同你要找到一份自己喜欢的工作一样。那样，你才能把自己的能力和热情最大限度地发挥出来。”顿了顿，它突然问：“告诉我，你喜欢自己的工作吗？”



一条“休克鱼”的悲惨生活

很长一段时间，我常常 would 做同样一个噩梦，在梦里我变成了一条鱼，一条离开了水域，挣扎在沙滩上的鱼。因为窒息，我贪婪地大口喘气，强烈的求生欲望反倒使我陷入了深深的绝望。我只能翻着白眼，无望地死盯着灰蒙蒙的天空，忍受着每一秒的煎熬。

这种可怕的梦境一直缠绕着我，在无数个漆黑的夜晚，我每每流着冷汗从这样的噩梦中惊醒。

有人说，梦境是一个人的现状与情绪的反映，这话我相信。想想现实中的自己，又何尝不像梦中的那条鱼一样，挣扎、窒息？

生活中的我，和这个世界上千万亿个为生计而忙的上班族一样，像一部上了弦的机器，每天朝九晚五在水泥丛林中穿梭往复，不明所以，不知所终。机械、麻木，无了生趣。偶尔清醒的时候反倒格外地痛苦，感觉自己终日被那无聊的日子所淹没，有一种死期将至却又无力逃脱的恐惧和绝望。

你可能会问我，你是怎么把日子过成这个样子的？原因当然很多，



而首当其冲的就是眼下这份鸡肋一样的工作。

这该死的工作，为了能够从它那里得到一份仅供糊口的工资，我每天都得像一部输入了程序的机器一样，机械地上班、下班、再上班、再下班……日子像是从激光拍照机里冲洗出来的一样，重复而单调。每当我在早上被刺耳的闹铃声惊醒的时候，这样的日子就会扑面而来，无奈、无助就会扼住我的喉咙，让我从内心深处感到深深的绝望。

作为一家公司的小职员，这已经是我的第三份工作了。我原来以为离开旧有的工作环境，或许可以摆脱那种死气活样的半休克状态，重新找到曾经有过的鲜活力量和热情。但是，我发现自己真是太天真了，刚跳槽的新鲜感一过，我很快又陷入了以往那种毫无生机的状态，每天办公室里的八小时对我来说都是一种煎熬。薪水少得可怜且又没有前途，还要时不时地忍受老板的挑剔与威慑。这常常让我想起梦里那条翻着白眼的鱼！跳槽也解决不了我的问题，我该怎么办？！

工作上的不如意，当然也严重地影响了我的生活。

每当工作疲累的时候，我都渴望着能像那些有闲又有钱的阶层那样，出去放松一下。但是我所面对的现实却是：手上无钱，工作又不给闲！只能临渊慕鱼……偶尔和同学或者朋友聚会聊聊天，又发现每个人都混得比我好，这就愈加让我灰心丧气。

更要命的是，工作上死气沉沉的状态也蔓延到了生活中，让我觉得原本五彩缤纷的生活变得灰蒙蒙一片。特别是每天早上，睡意正浓的我被震耳欲聋的闹铃声从床上掀起来的时候，一想到牢狱般的一天又开始了我就会万分沮丧。也往往会在个时候，老婆的唠叨会随着冉冉升起的太阳一起驾临。于是，早饭桌上的一番唇枪舌箭成了我每天必修的晨曲。曲终人散，我常常会带着一腔怒气夹着工作包摔门而出，看着大街上神色匆匆，急于奔命似的人群，心情会更加恶劣。

我相信，像我这样开始“一天之计”的人肯定为数不少，起码在我跻身其中的沙丁鱼罐头一样的公交车上应该到处都是。在这里，没有老弱病残之分，更无绅士淑女，只有一个景象：疯狂的拥挤！拥挤不堪的

公交车行走在同样拥挤不堪的公路上。每到这种时候，我的心里就堵得厉害，真想大吼一声，一舒心中的郁气。

挤了一身臭汗，终于到站下车之后，到了办公室也不能马上松一口气，因为这个时候往往是要接受老板训斥的时候。比如，因为一个文件处理不当，或是有客户投诉等问题，老板劈头盖脸的一顿臭骂就会不由分说地扔过来，没有任何机会辩解，况且明知辩解也没有用，还是省省力气吧。拿回文件进行处理，心情却糟到了极点：唉，为什么倒霉的总是我？

接下来，便是一天的“牢狱”折磨。坐在那里干着永远也干不完的工作，听着老板永远也不可能停的训斥，还要应付同事之间的钩心斗角，不得不时刻小心警惕，躲避着竞争对手的明枪暗箭。我感觉自己虽然表面光鲜，内心却早已成了一片荒野，寸草不生的荒野。那种像鱼一样被丢在沙滩上暴晒的感觉再次袭来，使我窒息。

好不容易熬到下班，走出办公室已是疲惫不堪。然而，回到家里，还要应付唠叨不休的老婆和调皮捣蛋、不争气的孩子。乱糟糟的家里，再也找不回往日的温馨。也许只有合上眼睛，在睡梦中才能找到片刻的安静。可是，那个可怕的噩梦仍然不肯放过我，让我在睡眠中继续忍受着无休无止的折磨……

第二天醒来，又是一个新的轮回。

而且，据我所知，像我一样每天生活在噩梦中的人还为数不少！要不然，何以每到周五的时候，周围的同事们都会像过节一样，高兴得什么似的？！而每到星期一的时候，又往往哭丧着脸来上班？！

日益浮躁的工作心态，越来越激烈的竞争环境，使整日蜗居在钢筋水泥中的人们普遍有一种“窒息感”。人们对工作缺乏激情和动力，把每天的上班当成了一种劳役。枯燥的工作环境令人无法忍受，同事之间的钩心斗角又让人疲于应付。

这究竟是怎么了，是什么原因造成了这种局面？该怎么去改善？这些问题一直困扰着我，使我急于寻找答案。可我作梦也没想到，替我摆



脱这个困惑的竟然是一条鱼！

带智慧鱼回家

一个星期天，百无聊赖的我走出家门来到附近的鱼市闲逛，一来奉老婆之命买几条鱼回家，二来也是以此打发时间。我就这么漫不经心地在熙熙攘攘的鱼市里踱着方步，不经意间被一条奇怪而美丽的鱼吸引住了。它的鳍修长而飘逸，像一件美丽的纱衣，更为神奇的是，它薄如蝉翼的鳍会随着鱼儿的迅速游动而不停地幻化出彩虹的颜色，如梦如幻，一时间看得我痴了过去。而且我发现，在巨大的鱼缸里，这条美丽而优雅的小鱼儿和其他的鱼保持着一定距离，显得有点特立独行。

当我走近它时，透过晶莹的玻璃，我惊异地看到它那美丽的眼睛中竟然流露出一种友好的表情。这绝不是一条鱼应该有的表情！我惊讶得差点叫起来。

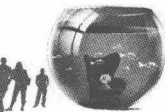
就在这一瞬间，我的耳边突然响起一个清晰而又遥远的声音：“别紧张，我的朋友，我想你需要帮助。”

谁？是谁在和我说话？我惊恐地四处张望，发现我的周围除了讨价还价的买家与卖家之外并没有人关注我。当我慌张地将视线再次落回到那条鱼的身上时，我惊异地发现小鱼儿的嘴巴一张一合，仿佛是在说话！它还不时焦急地左右摆着尾巴，就像一个人在一边疾走一边说话一样。

“是你在和我说话吗？”我盯着它问。

“是的，是我。我是一条智慧鱼，拥有超越人类的智慧。”那条神奇的鱼向我微笑了起来，至少我感觉它在笑，“我看得出，你对生活丧失了信心，而且充满了种种消极情绪。所以我想帮助你。”

我惊讶于它的洞察力，更被这条鱼身上那种神奇的力量所吸引。我想，那也许就是智慧的力量。终于，我忍不住问：“那么，你能帮助我



吗？”

“当然，”智慧鱼回答道，“只要你将我买回家，我可以让你的生活焕然一新。我会用我的智慧教你怎样面对工作和生活，怎样获得成功，进而获得永久的快乐。”

“你的智慧？”我疑惑了。

“是的，”智慧鱼说，“我此前的主人是世界一流的职业指导师，而我伟大的智慧使我继承了他所有的知识和能力。”

我动心了，很快就做了决定，对那条智慧鱼说道：“好吧，我不妨就相信你。希望你真是一条智慧鱼，而不是食人鱼。”

就这样，我把这条智慧鱼带回了家，并且把它放进了早已准备好的鱼缸里。

“这个鱼缸不适合我！”智慧鱼嚷嚷着向我抗议，“作为一条尊贵而智慧的鱼，我应该生活在一个宽敞一点的鱼缸。”

“我敢说，”我一边给它换上新鲜的水，一边打趣道，“你可算是世界上最挑剔的一条鱼了。”

智慧鱼一边在鱼缸里游来游去，一边向我发泄着心中的不满。

“这可不是我挑剔，而是我必须找到一个适合我的环境。”说这话的时候，它居然一脸严肃，“就如同你一定要找一份自己喜欢的工作一样。只有那样，你才能将自己的能力和热情最大限度地发挥出来。”

顿了顿，它突然问：“告诉我，你喜欢自己的工作吗？”

我皱了皱眉，没好气地说：“我讨厌工作！”

智慧鱼似乎并不意外，又问：“那么，你为什么不换一份自己喜欢的工作呢？”

“我找不到自己喜欢的工作，”我有些懊丧地说，“你知道，喜新厌旧是人类共有的劣根性，无论什么工作，做久了都会让人厌烦的。就像我现在的这份工作，一开始我还不是挺喜欢的？可现在呢？如果不是因为生计问题，我早就辞职不干了！”

“好吧，”智慧鱼听我垂头丧气地说完，反倒一下子活跃起来，说道：