

职场上有许多障碍如高墙阻挡你走向成功。有些高墙本来就有，你只能迎难而上；有些高墙是别人设置，你可以机智应对；有些高墙却是自己造就，你蜗牛负重却不自知，四面碰壁却不自觉。

许多人不能成功，并非别人挡路；

不是别人，正是自己，成了阻挡你走向成功的高墙！

李洁等◎编著

# 拆掉 自己砌的墙

把自己从自我包围中解放出来

不拆掉这些墙，你就永远在“撞墙”  
拆掉这些墙，请进阳光，卸掉重装，轻松朝前方



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



李洁 等◎编著

# 拆掉 自己砌的墙

把自己从自我包围中解放出来

不拆掉这堵墙，你就永远在“堵墙”  
拆掉这堵墙，请让阳光 驱散尘埃、轻松朝前方



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

## 内 容 简 介

我们在生活和工作中，会遇到各种各样的障碍，比如心态浮躁、拖拉缓慢、悲观消极……境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所造。这些障碍，我们暂且称之为“墙”。有时候，不是别人，正是我们自己，在人生道路上为自己砌了一道道墙，阻挡了我们走向成功的路。不拆掉这些墙，我们就永远在“撞墙”中头破血流，为找不到出路而迷茫。其实，只要转换了观念，跨越了心障，也就拆掉了自己砌的“墙”，我们就会请进阳光，看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，人生就会走上坦途。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拆掉自己砌的墙 / 李洁等编著. —北京: 机械工业出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-111-40003-5

I. ①拆… II. ①李… III. ①职业选择—青年读物②成功心理—青年读物 IV. ①C913. 2-49②B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239406 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈朝阳

责任编辑: 陈朝阳

责任印制: 张楠

北京双青印刷厂印刷

2012 年 11 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×240mm·14 印张·206 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-40003-5

定价: 28.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前言 Preface

现代社会，我们听得最多的似乎是抱怨声，抱怨社会不公平，抱怨公司管理苛刻，抱怨工资低，抱怨同事不好相处……也许我们也是这些“抱怨族”中的一员，经常抱怨声“不绝于耳”，但是我们有没有想过，这些貌似成为我们快乐生活、发展事业的巨大“障碍”，究竟是不是真正的“障碍”呢？

在印度和泰国，驯象人在大象幼年的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐习惯了不挣扎，直到长成大象，可以轻而易举地挣脱链子时也不再挣扎。

开始时，驯象人给小象设置了恢复自由的“障碍”，后来是大象自己给自己设置了逃生的“障碍”，即它认为改变无用。大象这种看似愚蠢而可笑的行为，其实在我们身上也时有发生，只是我们身在其中，没有发觉罢了。每个人都曾有一个或多个美好的梦想，可是真正成功的人却少之又少，究其原因，大多是被自己所设的障碍所困囿。我们之所以不能成功，不是因为我们无能，而是因为我们把暂时的困难当成了障碍，久而久之，就给自己设置了一道墙。

佛家有“破障”一说，是说宇宙本来是一个整体，也就是一真法界，本来不存在任何障碍，是由于人们心理有障碍，才使六根、六触、六识产生了十八界，这些界就是自己心里所设的障碍。要想达到一真法界，必须先破除自己心里的一切障碍。障碍越多离道越远，破除一重障碍，你就向道靠近了一步，因此，佛家认为，修行的本身就是破障的过程。

同样，我们在生活和工作中，也会遇到各种各样的障碍，比如心态浮躁、拖拉缓慢、悲观消极……境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所

## 拆掉自己砌的墙

造。这些障碍，我们暂且称之为“墙”，显然这些“墙”一定会阻碍我们向成功的道路前进，因为自己给自己设的障碍，处于无形之中，我们很难看见或留心，才会导致它们在很大程度上影响了我们发展的脚步。

有时候，不是别人，正是我们自己，在人生道路上为自己砌了一道道墙，阻挡了我们走向成功的路。不拆掉这些墙，我们就永远在“撞墙”中头破血流，为找不到出路而迷茫。其实，只要转换了观念，跨越了心障，也就拆掉了自己砌的“墙”，我们会请进阳光，看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，人生就会走上坦途。

要想拆掉这些“墙”，也许没有砌的时候来得简单容易。但说容易也容易，说难也就难。难在你缺少勇气，退鼓响起；容易的是你愿意释怀，甘心敞开，那堵原本密不透风的厚墙，就自然而然一点点倒塌，你就会突然发现，这里的每一缕气息正是你所期望许久的世界。

只需一点改变，你的人生也许就会大不相同。

参加本书编写的人员有：李洁、郭红霞、齐海英、陈莉、李良、郭睿。  
特此感谢！

## 目录 Contents

### 前言

#### 一

#### 拆掉浮躁的墙——踏踏实实精耕细作才能走得更远

浮躁的根源在于不能给自己正确定位 3

怎么看待“野心”和“平常心” 6

你的“态度”决定你的“高度” 9

你的情绪你做主 11

#### 二

#### 摒弃拖拉的习惯——果断行动才能抓住每一个机遇

“等一等”的心态，得到的只是“永远不能” 17

千万不要经历“人生最可怕的事” 20

努力找方法，而不要费力找借口 22

“责任100%”的心态 25

立刻行动，在执行中收获成功 27

#### 三

#### 按住折腾的神经——多看少动才能稳中求胜

工作不顺时不要瞎折腾 33

绝对不要与同事为敌 36

牢记：每一件事情的背后都是人在做 38

别以为下一份工作会更好 41

## 拆掉自己砌的墙

### 四 摆脱平庸的思想——追求卓越才能成就事业

- 守旧，还是创新，职场必须做出的选择 47
- 时刻保持学习的心态，不做没有创意的“鹦鹉” 49
- 千年不变的铁律——“天道酬勤” 52
- 将事情做到极致 55
- 让自己每一天都在进步 58
- 挑战现状，追求卓越 60

### 五 拒做独行的“豹子”——特立而不独行才能与团队协同进取

- 职场永远不需要“独行侠” 65
- 不做无法与人合作的“荒原狼” 67
- 有效沟通，职场必不可少的基本功 70
- 别让你的才华“耽误”自己 72

### 六 宁失利，不失信——诚信是职场立足之本

- 少许诺，多兑现 77
- 推卸责任的员工，不可能赢得信任 79
- 不忠诚的员工，没有资格做员工 82
- 忠诚——现代社会里最容易被忽视的长线投资 84

### 七 打破消极的思维模式——给自己注入“积极基因”才能快速成长

- 消极心态，健康职业生涯的大忌 89
- 事业心，成大事者必备的心 91
- 加强心理承受力，破除“自我诅咒” 94
- “知难而退”，可能最后遭辞退 96

### 八 莫让抱怨锁住手脚——懂得接受和适应才能“变逆为顺”

- 抱怨的人必将被更多的抱怨缠身 101
- 怀才不遇多半是自己造成的 104

你要主动去适应工作，而不是让工作来适应你 106

把遇到魔鬼型上司当成一种福气 108

## 九 拆除“一根筋”的思维轨道——头脑灵活才能在职场中如鱼得水

事业，不仅仅是老板的，更是自己的 115

热情是职场上的必备品 117

别做埋头苦干的职场“老黄牛” 121

不要轻视自己的工作 124

## 十 莫患职场“近视眼”这种通病——看得更远才能升得更高

我有文凭，我怕啥 129

时刻关注公司的发展方向，定位自己的目标 131

鼠目寸光，难成大器 134

做好工作规划，防止“头晕眼花” 137

定位职业方向，保持目视前方 139

## 十一 勿让耳朵睡觉——听懂职场“暗语”才能避踩“雷区”

听懂别人的心，理解说话者的真实立场 145

“听不清”就上路，容易走错路 148

固执己见，小心撞到南墙 151

竖起耳朵，随时接收有用的信息 153

## 十二 关上自大的门——别让自以为是成为职场“绊脚石”

自大，把进步挡在了门外 159

沾沾自喜，看待事物就戴上了“有色眼镜” 162

故步自封，你会离出色越来越远 164

盲目之灯，会使你变得更自大 167



## 拆掉自己砌的墙

### 十三 卸掉自卑的包袱——自信才是职场的生存准则

相信自己，丑小鸭会变成白天鹅 173

失败和挫折，是化装的祝福 176

拒绝自卑，工作其实很简单 179

鼓起勇气，战胜自己最重要 182

### 十四 突破胆怯的限制——冒险+理性=成功

只有冒险者，才能见到最美的风景 187

犯错不是一件坏事 189

承认错误，与自尊无关 192

敢于创新，才有未来 195

### 十五 别让嘴巴再惹祸——嘴严是得到别人信任的前提

惹祸的总是“长舌妇” 201

和上司争是非，结局不会赢 204

言多必失，给“口”上把锁 207

公司机密泄不得 210

打小报告者是办公室里的“害群之马” 212



# 拆掉浮躁的墙

——踏踏实实精耕细作才能走得更远

浮躁的根源在于不能给自己正确定位  
怎么看待“野心”和“平常心”  
你的“态度”决定你的“高度”  
你的情绪你做主



## 浮躁的根源在于不能给自己正确定位

面对这个急剧变化的社会，很多年轻人都不知道自己想要什么、不想要什么，应该选择什么、放弃什么，总是走一步算一步，永远都不能给自己正确定位。这些其实都会导致人变得浮躁不安起来……

随着社会整体节奏加快，很多人无法承受巨大的工作压力，也不能处理好人际关系，更无法面对职场激烈的竞争。于是，他们带着一颗浮躁的心，四处张望，寻找“跳槽”机会。等他们换了新的工作环境，板凳还没坐热，之前的问题又恶性循环般地回到眼前。这样，不仅浪费了自己的精力和时间，还使自己在整个职业生涯中失去方向。

刘鹏和张明两个人都是药学专业的学生，毕业后，两个人共同进入一家制药集团从事药品研发工作。

进入这家企业后，两人都发现老板更看好高学历的员工，相比之下，对本科学历的员工并不重视。所以，从一开始，刘鹏就总想着在最短的时间里，在各个方面都做到优秀，以得到老板的重用。而张明想的却只是认真完成每项工作，并且在工作之余，不断充电提高自己的专业能力。

起初，刘鹏工作十分努力，可并没有得到预期的回报，失望之余他觉

## 拆掉自己砌的墙

得公司不重视人才，继续干下去，肯定没前途。所以在这家公司只干了一年多，便辞职而去。他看到药品销售利润大，就应聘到一家医药公司做医药代表。可工作后才知道医药销售的竞争更加激烈，加上所做非所学，自己又不太善于交际应酬，业绩一直不佳，升职更是无望。干了不长时间，刘鹏又挂靴而去。

不到两年的时间里，刘鹏换了好几份工作，且每份工作干的时间都不是很长，最后刘鹏才发现自己喜欢干的还是产品研发。可是这几年专业能力没有长进，反而荒废不少，应聘进入自己想要的岗位，还得从头再来。何去何从他很是纠结。

而他的同学张明，因为一直脚踏实地地干着自己的本职工作，专业能力也在工作中不断进步，获得了升职的机会，待遇也相当丰厚。

案例中的张鹏从一开始就带着一颗浮躁的心进入职场，所以在面对新的工作环境时，就表现得急于求成、心浮气躁，一旦眼前的努力达不到预期的效果，就立即放弃，转身寻找新的机会，这样反反复复，最终还是找不到自己的“位置”。而张明在对待自己的工作时，始终能脚踏实地、安安稳稳地做好业务，始终清楚自己的职业方向。事实上，说到底，他们两人截然不同的命运，就是能否给自己正确的定位。

其实，在当今职场中还存在千千万万个“张鹏”，他们都不能给自己正确的定位，所以从一开始进入职场，就可能会因为待遇的差别而不安于现状，或者在经济利益与发展前景之间左右为难，还有的，在面对职场新的起伏时，自乱阵脚、惶恐不安……这些都会让人变得浮躁。

一个三伏天，某禅院的草地上枯黄一片。

“快撒些草籽吧。”小和尚对师傅说，“不要等天凉了。”

师傅挥手说：“随时。”

中秋到了，师傅买来了一大包草籽，让徒弟去播种，秋风疾起，草籽漫天飞舞。

“草籽被吹散了。”小和尚急忙叫喊。

“没关系，吹去的多半是空的，即使落下来也不会发芽。”师傅告诉徒弟，“这是随性。”

当徒弟撒完草籽，几只小鸟前来啄食，小和尚又急了。

师傅翻着经书说：“没有关系，随遇。”

半夜里一场大雨来临，小和尚急匆匆进入禅房：“师傅，这下完了，草籽会被冲走的。”

师傅正襟危坐，气定神闲地说：“随缘。”

大半个月过去了，在光秃秃的禅院草地上长出一片青苗，在没有播种的院角儿也有些许绿意，小和尚高兴得手舞足蹈。

师傅站在禅房前，高兴地点头说：“随喜。”

我们不难看出，小和尚的心态浮躁，而师傅的内心却平静、理性。“师傅”的这种平和心态，正是在颓废和狂喜之间震荡的职场中人所缺少的。从准备撒草种到长出绿苗，“小和尚”大起大落的情绪，与师傅平和心态的差别，也反映出职场中两类不同人群对待事业的两种不同的态度。

职场中人，不管从事哪个行业，处在什么位置，遇到的问题可能会不同，但面临的压力却是一样的。工作碰到困难，不分昼夜加班加点，受委屈，甚至是挫折连连，这些事人人都会经历，并非某个人的专利。所以，努力学会适应环境，用平和的心态应对工作，而不是沾沾自喜、怨天尤人、垂头丧气、大起大落，才能摆脱浮躁，远离青涩，一步步走向成熟。

## 拆墙有方

要脚踏实地地干自己的本职工作

遇事要沉着冷静、客观理性

不要好高骛远，应做实际的事

为自己正确定位后不断前行

## 怎么看待“野心”和“平常心”

在今天的职场，“野心”和“平常心”处理得是否得当，直接影响一个人的工作态度。可以说，没有了欲望，就没有了追求的动力，但如果处理不好“野心”与现实的关系，会非常容易陷入浮躁的境地。

当今的职场竞争十分激烈，有点野心、有点欲望是很有必要的。野心如果把握适度，是可以成为你进步的动力，否则就成了浮躁。那么怎样才能控制好“野心”，让其成为“动力”呢？

我们要明白这里说的“野心”，不是不择手段、不顾一切地去追逐金钱和名利，也不是去挖别人墙脚，或者通过损人达到利己，而是让你的野心变得有节制，把它放在道德和法律的规定范围内，懂得控制自己。

另外，要对“野心”进行引导，让它和你周围的环境达成平衡。而“野心”过大反而会造成严重的心理负担。当现实不能满足自我的要求时，就会产生焦虑、暴躁、敌意、对抗情绪，对外影响人际关系和外部环境，对内则损害个人心理健康。所以要懂得将“野心”调整在一个合适的限度之内，它才会成为对人有激励作用的动力。

王明从医科大学毕业这年参加了学校组织的一场招聘会，他心想：“我一定得进一家有实力的大医院，这样才不会辜负大家对我的期望。”

于是，来到招聘会现场，王明就直接把目光锁定在几家大医院，但他的简历却久久没能投出去，因为大医院的招聘条件写得很清楚：学历最低硕士。一天下来，王明毫无收获。

直到一个星期后，王明决定再到市里的人才市场看看，到了现场一看，情况还是一样，那些大医院的“门槛”仍然设得很高。王明只好选择一家正处于发展阶段的小医院。但他心里始终相信自己能进一家大医院。

在这家小医院就职期间，王明为了自己最初的梦想，边工作边复习，终于考回了本校的研究生。三年后。当烫金的硕士学位证书发到手里的时候，王明仿佛紧紧地握住了光明的前程。此时，他所在的医院正是最缺少人才的时候，可王明想起那些大医院的名气和待遇，还是丢下了手中的工作，毅然辞职了。

后来，他凭借较高的学历和丰富的临床经验，终于进入本市一家颇有名气的医院，并且很快就做了主任医生。在学术界，他的一些医疗成果也频频获奖。面对这些荣誉，王明的野心更是膨胀起来：病人家属给的红包来者不拒，评定职称时谎报医疗成果，排挤有潜力的新人……

一年后，王明的这些不正当手段终于传到了上级的耳朵里，医院也只能无奈地劝王明辞职。他的所作所为也在同行中传开了。当他再到处求职的时候，没有一家医院愿意录用他。

王明的“野心”虽然使他的技能和专业得到了提高，但是他却未能把野心控制在“知足”之内，所以才会不择手段，最终没有激励自己，反而害了自己。

在我们追求事业的途中，虽然少不了“野心”的激励，但是野心泛滥，也会带来“物极必反”的恶果。因此，“野心”在驱使我们前进的过程中，我们一定要学会进行自我调整，保持一颗平常心，才能不自乱阵脚，继续往前行。

大诚从小就梦想成为一名百万富翁，所以在同学都选择上大学时，他却选择做一名业务员，因为业务员挣钱快。但现实并没有他想得那样简单，虽然自己早出晚归跑业务，但却处处碰壁，遭人冷眼。

一年下来，业绩毫无起色。但大诚仍一如既往，同期进来的很多业务



## 拆掉自己砌的墙

员都辞职了，他还是坚持。他在心里想：反正自己每个月都有底薪，钱虽然不多，但总够开销。而且一旦能拿到大订单，工作就会有转机，一定要自己争取机会，挣够100万。

其实，大诚的表现业务经理都看在眼里，所以决定要给他一些稳定的客户名单，让他去争取。后来，凭着自己一年来的经验，和这些客户对他们产品的信赖，大诚有了第一笔订单，接着又有了第二笔、第三笔……打开了局面，大诚便开始自己创业。四年后，他有了自己的公司，并一步步让公司在市场上站稳了脚跟。

大诚的成功告诉了我们，在事业追求上，一定要有野心，把这份野心当成驱使我们成功的动力。而在前进的过程中，始终保持一颗“平常心”，才能遇到困难坦然面对。大诚既有“挣100万”的野心，又能在实现自己目标的过程中，以平常心对待一次次失败，才最终有了自己的事业和财富。

总之，对于每位职场中人来说，适度的野心可以成为你进步的动力。但与此同时，要防止野心泛滥，于是平常心更不可缺少，只有具备这样的心态才能在事业的路途上走得更远。

### 拆墙有方

不要总是不满足

身在职场就要培养一种“平常心”

不要心底暗藏愤怒、焦虑

确定职场发展目标