



植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长

大师智慧·原创经管

不纠结的 职场

高睿可●著

BU JIU JIE DE
ZHI CHANG

您愿意为了快乐而改变吗？



不纠结的职场 |

搜索



职场纠结现状：工作中，忙并痛苦着

职场纠结隐忧：透支中，损害健康



职场快乐心修炼：百忙中，不烦就好

职场进取心修炼：行动中，感悟人生

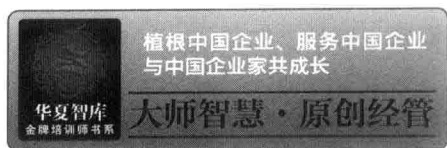
职场责任心修炼：付出中，体现价值

职场自信心修炼：反思中，愈挫愈勇

职场宽容心修炼：尊重中，彰显人性



中国财富出版社



不纠结的职场

—BU JIU JIE DE ZHI CHANG—

高睿可●著



中国财富出版社
(原中国物资出版社)

图书在版编目 (CIP) 数据

不纠结的职场 / 高睿可著. —北京: 中国财富出版社, 2012. 4

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-4186-8

I. ①不… II. ①高… 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 038023 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 丰 虹

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4186-8/B·0412

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 张 14

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

字 数 207 千字

定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

《华夏智库·金牌培训师书系》编委会

主 编

- 王 波 中国物资出版社社长
范建华 中国物资出版社副社长
张 杰 北京秦风汉韵文化发展有限公司总经理

副主编

- 黄 华 中国物资出版社经济管理编辑室主任
方光华 企达管理咨询集团总裁
翁建江 中华讲师网创始人兼 CEO
陈德云 行动成功国际教育集团专家导师
韦良军 柳州市培训师协会会长
邱道勇 商动力学院院长
叶 飞 英斯捷国际发展机构董事长
刘 星 智投咨询董事长
李高朋 凯沃企业管理有限公司总经理
韩 莉 杭州奇力企业管理咨询有限公司总经理

编 委

- 范虹轶 莫 庸 徐帮学 武 振 李 含 周瑞霞
孙 铨 陈娅茹

前言

您愿意为了快乐而改变吗

人生或许会有许多目标。孩童时我们渴望得到某个玩具，青年时我们渴望拥有某位心仪的伴侣，中年时我们渴望进入某个阶层……

无论这些目标披着怎样不同的外衣，仔细想来，我们要的无非是一个共同的内核：快乐。我们最终不都是为了追求快乐而工作、生活吗？

但是，这些目标里面真的有我们想要的快乐吗？或许正是目标选择中的一些误区导致我们与快乐擦肩而过。

一、把快乐的载体误做了快乐的本身

丰足的财富、高贵的权位确实会在某些条件具备的情况下带给我们快乐，但请不要忘记，它们只是快乐的载体之一，而绝非快乐本身。有钱人、权贵者都一定像我们想象的那么快乐吗？对有一定阅历的人而言，这是一个不需要回答的老问题。当人们对这个问题模糊不清的时候，为了获取财富地位而不择手段并最终害人害己的事情便会发生。

二、认为快乐只存在于结果之中

成功时的荣耀、发达后的享受……对于“目的地”的渴望让太多人放弃了沿途的风景，让自己的工作与生活在追求快乐的过程中不快地度过。许多人忙并痛苦着，忙得“心亡”了，累得透支了，拼得过劳了，却忽略了最重要的事：生命品质的提升。不要忘记一个事实，对于每一个生命来讲，结果都是死亡，快乐只存在于从出生到死去之间的过程之中。

三、认为唯有利己才会快乐

“我的所有需求都被满足的时候，我才会快乐，难道不是这样吗？”但真的是这样吗？当你处处只考虑自己而不顾他人的时候，你的同事还愿意配合你吗？你的朋友还愿意接近你吗？你的家人还依赖你吗？一个没有了信任、友谊与亲情的人，快乐从何谈起？当一个人过于看重自我的时候，不仅结果通常事与愿违，而且在自私狭隘的心理作用下，其内心已经时时处于烦恼与不满之中了。

这是一本写给职场人的书，试图通过不同侧面来帮助读者解决职场中遇到的纠结与问题，但它最终是一本写给渴望真正快乐的人的书，是一本写给期待远离职场纠结的人的书，是一本写给愿意补充内心能量的人的书。如果您能看清楚纠结背后的真相，找准纠结内部最本质的原因，那么负重的心灵就会减重，烦恼的心情就会放松，就会快乐多一些，计较少一些；豁达多一些，狭隘少一些；业绩多一些，纠结少一些……如果您能在字里行间进一步感受到我的快乐用心，并进而能将这份快乐延展到您的工作与生活中，传递给您的家人、朋友、同事、客户和所有有缘人，和他们一起践行书中倡导的“内在圆满才能外在丰盈”的主旨，那便是作者的最大快乐了。

高睿可于北京

2012年1月

目 录

第一章 职场纠结现状：工作中，忙并痛苦着	1
天天工作，太累、太无趣	3
工资太低，经常是“月光族”	5
老板太抠，发工资扣这扣那	7
同事太阴，背地常打小报告	9
客户事太多，好话说尽还是搞不定	11
想跳槽，害怕出虎口又入狼窝	14
第二章 职场纠结隐忧：透支中，损害健康	17
工作压力，健康的“隐形杀手”	19
小心身体“亚健康”	21
你的身体“透支”了吗	24
爱拼容易“过劳死”	26
鲜为人知的“匆忙症”	28
敏感多疑防“心衰”	30
工作重压下，职场抑郁症频发	32
职场“工作狂”谨防患上“人格分裂症”	34
第三章 职场快乐心修炼：百忙中，不烦就好	37
忙得快乐，享受工作	39

累得欢喜，充实自己	41
忙而不乱，累而不疲	43
心灵减压，化解情绪	44
融于环境，境随心转	47
创造机遇，把握机遇	49
 第四章 职场进取心修炼：行动中，感悟人生	53
爱岗敬业，认认真真	55
做事用心，提高标准	57
心无旁骛，专心致志	59
立刻行动，成功捷径	61
驱除抱怨，转换角度	63
赶走消极，激发热情	65
 第五章 职场责任心修炼：付出中，体现价值	69
负责任苦，尽责任乐	71
责任越多，价值越大	73
关怀开怀，付出杰出	75
踏实做人，稳当做事	77
对人尊重，对事负责	79
自私自利，害人害己	81
 第六章 职场自信心修炼：反思中，愈挫愈勇	85
扬长避短，事半功倍	87
缺点优点，坦然面对	89
突破限定，自我肯定	91

顺境逆境，自我提升	93
自我反省，能力提升	95
超越自己，挖掘潜力	97
第七章 职场宽容心修炼：尊重中，彰显人性	101
尊重他人，以人为本	103
心量要大，自我要小	105
成就他人，成长自己	107
大忍大益，小忍小益	109
尊重领导，心平气和	111
宽容企业，善待同人	112
第八章 职场感恩心修炼：百态中，洞察美好	115
对工作：心存感恩，知足惜福	117
对企业：滴水之恩，涌泉相报	119
对同事：心存感激，心和人和	120
对团队：全心付出，包容互助	122
对客户：奉献忠诚，诚实守信	124
对领导：尊重虚心，感谢知遇之恩	126
对众人：好人坏人，皆应感恩	128
对老板：像老板一样爱公司	130
第九章 职场沟通力修炼：沟通中，获得好人缘	133
微笑带来好人缘	135
赞美是种有效的激励	136
只要真诚，总能打动人	138

成为同事的知心朋友	140
处理好同事之间的矛盾	143
主动与上司沟通	145
切勿在同事间议论上司	147
向老板说“不”要讲究策略	149
第十章 职场激情力修炼：专注中，激情迸发	151
激情是工作的灵魂	153
工作就是一种激情生活	154
专注于工作可以忘掉一切烦恼	156
薪金再少也要像百万富翁般快乐工作	158
用100%的激情做1%的事	160
像第一天那样去工作	162
唤回沉睡已久的工作激情	164
永葆年轻的激情	166
第十一章 职场抗压力修炼：抗压中，变得坚强	169
做好面对困难的准备	171
遭遇挫折，要善于自我调节	173
凡事不要总是往坏的方面想	175
不要把自己逼得很紧张	177
走出压力的沼泽	179
向工作低潮说“拜拜”	182
用运动解除烦恼与压力	185
坚决不做“工作狂”	187

第十二章 职场平衡力修炼：平衡中，工作家庭美满	189
保持心理平衡	191
用幽默来解释生活	193
幸福不能用金钱来量化	195
健康是快乐的资本	197
养成有规律的生活习惯	199
有和睦的家庭才有成功的事业	201
家庭生活不得不放在工作之后怎么办	203
和家人一起成长	206

第一章

职场纠结现状：
工作中，忙并痛苦着



天天工作，太累、太无趣

职场新人如同初生之犊，初入江湖，浑身是胆，对工作满怀激情，每天都兴致勃勃、风风火火地走进办公室，好像有许多用不完的力量。然而，有一天这一切都变了。

日复一日的工作让好多职场人士都感到太累、太无聊，看起来很忙，但真实的状态是忙并痛苦着，甚至忙到了“心亡”的状态，很麻木也很无奈，既没有心灵自由，也没有时间自由，再也找不到往日的激情。

苏珊和李俊从小就是好朋友，一起读书，一起应聘到某大公司做业务经理。虽然分管不同的业务，但工作模式是一样的。苏珊觉得自己的工作就是皮笑肉不笑地应付一堆陌生人，和趋炎附势差不多，真是让自己感到太纠结。李俊觉得整天和不同的人洽谈业务，结交不同类型的朋友，而且单位还给发工资实在是一件令人兴奋的事情。

几年过去了，李俊早已成了营销界的知名人士，被很多名企争抢，而苏珊还是在和一群陌生人皮笑肉不笑地打交道。她觉得工作就是在瞎忙，忙得不高兴，忙得也不开心。有人劝她与其工作得不如意还不如换一份工作，而她却说：“已经做了那么久了，熟悉这个行业了，再换工作的话就要一切从头再来，不想再换了。”于是她就这么一天天地熬着。

两个人的区别是一个“爱”字，像苏珊一样在工作中没有真正投入爱，从内心就不喜欢，怎么会有什么业绩可言呢？正如一个广告所说：“唯有热

爱，才能用心；唯有用心，才能发现；唯有发现，才能卓越。”所以，如果你对工作缺少了激情和爱，你永远不会在工作当中有所发现，那么你对工作的感觉永远都是“鸡肋”，怎么会有更高的建树呢？实际上，人与工作的关系就像人与人之间一样：爱，怎么都可爱；不爱，怎么都不可爱。

美国著名管理学家罗宾斯有一个公式：人的价值 = 人力资本 × 工作激情 × 工作能力。由此看来，一个人一旦失去了工作激情，他的价值也就终结了。所以，工作没有激情、对工作缺少爱是职场失败的主要因素之一。要想对工作充满激情，首先要保持对工作的爱。

马斯洛认为，人在自我实现的创造性过程中，会产生“高峰体验”，此时，人欣喜若狂、如醉如痴，这种感觉往往是无意识的，但有经验的人可以通过一定的技巧，把无意识的需要转化为有意识的需要。高峰体验完全是内心的展现，是用心的结果，只有做事高度投入、高度专注时才会有这样的体验，是专注并放松的状态，这样才会有最好的发挥。每个人都有过高度投入地做自己最喜欢的事的体验，把这种体验延展于工作中，一定会有收获。这正如人们常说的：“身体有敏感点，工作也一样。”和客户接触，预估报告，团队激励，年度颁奖现场，哪个场合、哪种事情最能让你激动？那就是你工作的敏感点，它们会让你产生“高峰体验”，找到它们，把它们变成你自身的一种需求，那么你就会对工作产生爱！

如果工作实在让你无法产生“高峰体验”，那么你还可以尝试另外一种方法来改变这种状态，那就是自我清空。

当你感到工作实在是没有一点情趣的时候，不要再勉强自己去做了，那样的话只能让你对工作更加反感，负累感会更强。这时候你要放下手里的工作，不要去想它，选择一些能够取悦自己的事情来做，让自己完全放松，把大脑里乱七八糟的东西一扫而光，等自己精力充沛、心情好的时候再来处理那些令人烦恼的问题，这时你就会发现，原来它们也不是那么难对付。

所以，工作的累与不累、烦与不烦，完全是由自己来决定的，与其抱怨

工作太累、太无趣，不如去寻找让自己走出这种状态的办法。

工资太低，经常是“月光族”

“工资太低”，这句话好像已经成了职场人士的口头禅。常常听到一些在职场中厮杀了好几年的人抱怨自己的工资太低，工作多年还没有摆脱“月光”。而那些刚入职场的新人更不用说了，入不敷出是常有的事情。生活中谁都想让自己出手阔绰，以免给别人留下小气的印象，而有限的工资真的让人很郁闷、纠结。

小石工作6年了，现在月薪5000元，这个数字被刚入职场的新人羡慕不已，然而小石还是觉得自己的工资太低。每月还完房贷，再去掉饭费、话费、路费，已所剩无几。有时候想约朋友吃个饭，一起放松一下，考虑到自己的收入水平，只好作罢。小石经常抱怨自己的工资真的太低了，不但日常生活开销受到了限制，而且由于没有存款，每当碰到一些急需大笔用钱的事情的时候都要向信用卡求助。

于是，小石想换个工作，但是他对这份自己干了几年的工作心有不舍，再加上月工资高于5000元的工作又非常难找，无奈他只有这么继续纠结着！

小石看似因工资少而没有积蓄，甚至是入不敷出，实际上这和他的理财观念有关系。理财专家建议的理财观是： $\text{支出} = \text{收入} - \text{月存款}$ 。而很多年轻人的理财观念都是： $\text{月存款} = \text{收入} - \text{支出}$ ，结果入不敷出的情况可想而知。如果尝试一下理财专家建议的理财观，情况就会大不一样了。

其实，仔细分析一下理财专家的理财观，你会感觉这是很有道理的。初入职场的人月收入一般都远远低于5000元，这时候会觉得如果月收入达到5000元，不但手头不会这么紧张，而且还能有一部分存款。然而月工资一旦

达到了 5000 元，结果还是会像小石一样，感觉工资太低，根本不会有盈余。如果按照理财专家的说法，每次拿到工资之后都先扣除月存款，再去消费，那么即使你的工资不是很高，你一样会有一些盈余。

而对于初入职场的人来说，存钱不是重点，他们最关心的是怎样能够让自己的月工资满足一月的消费。

小赵大学毕业刚一年，在北京一家建材公司上班。当初应聘的时候，公司说试用期工资 2000 元，试用期过后 2500 元左右，然而，经常只有左，没有右，收入常常低于 2500 元。

小赵也知道毕业前两年不要想有什么余钱，把自己管好就不错了。然而，她常常是管不好自己，有时候还需要向父母求援。现在和别人合租一套三室一厅的房子，自己住最小的一间，里面只有简单的桌椅，每月房租 800 元。日常吃喝，再加上和朋友一起吃饭花的钱，每月都在 1000 元左右。再加上话费、路费，每月所剩无几，有时候逛街看中一件像样的衣服都要刷信用卡。

她感觉工资太低了，连基本生活都无法维持。她曾向公司领导要求加薪，但是领导总是说：“只要表现好了，加薪是一定的。”但是，一晃就是一个季度，加薪的事老板根本没提过。小赵对此感到很无奈，想要另谋高就，然而放眼整个行业，初入职场工资高于 3000 元的实在是凤毛麟角。

小赵的困惑是职场新人经常遇到的问题，显然希望通过跳槽来解决这一问题不太可行。那么只有通过调整自己的消费习惯来解决工资低与消费高的矛盾了。实践证明，通过下面的方法可以缓解低工资与高消费的矛盾。

1. 作收支平衡表

把每月的工资去掉固定消费（如房租）后，将剩下的钱作一个收支平衡表，详细记录下每一笔收入和支出。然后，归纳总结一下哪些支出是必要的，哪些是不必要的，以后尽量减少不必要的开支。