

中国科学院心理研究所博士、员工职业心理测评专家倾情之作！
据权威调查发现，遭遇职业瓶颈是当前95%的员工都会经历的职场难题。

员工 正能量

刘 曦 ◎编著

» 突破职业瓶颈，成就员工梦想 »

献给 正在遭受职场困惑与纠结的人；
正在渴望突破职业瓶颈 梦想获取成功的人.....

中国式员工职场励志枕边书！
拥有正能量，人生更精彩！



中华工商联合出版社

中国科学院心理研究所博士、员工职业心理测评专家倾情之作！
据权威调查发现，遭遇职业瓶颈是当前95%的员工都会经历的职场难题。

员工 正能量

刘晴○编著

» 突破职业瓶颈，成就员工梦想 »



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

员工正能量/刘曦编著.—北京:中华工商联合出版社,2013.7

ISBN 978-7-5158-0573-3

I. ①员… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物②
职业选择—通俗读物 IV. ①B848.4—49②C913.2—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 144362 号

员工正能量

作 者:刘 曦

策划编辑:傅德华

责任编辑:关山美

封面设计:文道思

责任审读:李 征

责任印制:迈致红

出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次:2013 年 8 月第 1 版

印 次:2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:195 千字

印 张:8.75

书 号:ISBN 978-7-5158-0573-3

定 价:29.80 元

服务热线:010—58301130

销售热线:010—58302813

**地址邮编:北京市西城区西环广场 A 座
19—20 层,100044**

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail:cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail:gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,请与印务部联系。

联系电话:010—58302915

序

时下的职场人都会给自己定下一些美好的目标，借此激励自我不断努力。然而，时光如梭，在不知不觉的忙碌中，一转眼就到了年底，当很多职业人在仔细审视了一年的工作历程之后，也许会感到沮丧、懊恼、失落，旧账未了新的任务又开始堆到眼前，年初的各种目标可能没有完成几个，工作毫无起色，面对明年新的职业发展更是感到迷茫困惑，不知在新的一年中，如何使自己的工作获得突破。

这种停滞不前、难以突破的感受就是人们常说的“瓶颈”期。

随着时代的发展和竞争环境的不断变化，我们每个人或多或少在工作中都会遭遇一些“瓶颈”。有的是由于工作内容找不到突破口和创新点，工作停滞不前；有的是因为自身问题，觉得疲倦，缺乏动力；有的是因为能力不足，无法跨越职业生涯中的门槛。

这个时候，有人不禁反省自问：“每天浑浑噩噩，我到底在干什么？”“下一步我应该做什么？”那么，面对这些“瓶颈”时，我们该怎么办呢？不分昼夜地加班、工作碰到困难、获得褒奖、遭遇委屈或挫折，这一切职场中每个人都会遭遇的状况，导致职场中人出现许许多多的情绪问题，比如焦虑、欢喜、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然、百无聊赖……

面对这些问题，职场人又应该如何应对呢？

保持良好的心态，适当地调整自己。面对抉择时，自我正确认识是关键，任何一件事都有它的两面性，应该学会客观地认识自己，发现问题的症结所在，并能够妥善地解决问题。

强化学习新知识，积蓄正能量，不断地提升自己。在这

个特殊时期,千万不要放弃各种学习的机会,将学习来的新知识与自己原来的知识形成互补,在实践中强化为竞争力,不断地挖掘自身潜力以及社会中的各种资源,提高自身的职业技能。

重新定位自己,制定新的职业目标。经过多年的工作历练,当年的计划和目标或许已经实现,或许早已远离,这就需要重新给自己一个规划和目标,将当前的工作和未来的目标联系起来,给自己一个动力和压力,才能摆脱“瓶颈”带来的盲目和痛苦。

总之,正如《羊皮卷》中所写:“一切问题、沮丧、悲伤,都是乔装打扮的机遇之神。”职业规划师指出:“机遇”的观点用在职业生涯规划的领域中也是一样,每一次的困惑与苦恼其实都预示着职业生涯新的开始,只是看你要如何把握。

遭遇工作“瓶颈”并不可怕,在树立坚定信念的基础上,加上完善的职业生涯规划,一旦有效地突破天花板,呈现给你的就将是一片灿烂的天空。

作者

2013年7月

目 录

CONTENTS

PART 1

当工作遭遇“瓶颈”篇

- ◇ 惊人的调查发现 / 3
- ◇ 走出失业,进入“瓶颈” / 6
- ◇ 卡在“瓶颈”无法喘息 / 9
- ◇ 我的未来在哪里 / 13
- ◇ 错失工作起步关键期 / 15
- ◇ 你被卡在“职业瓶颈”里了吗 / 17
- ◇ 下一步我该怎么办 / 21
- ◇ 五年之痛 / 23
- ◇ “七年之痒”要如何避免 / 26
- ◇ 难道真的“高龄”了 / 29
- ◇ 谈判高手缘何成为职场“懦夫” / 32
- ◇ 缺乏职业上升的清晰轨迹 / 36
- ◇ 我得了交际“休克”症 / 40
- ◇ 遇到职业“天花板” / 44
- ◇ 摆脱“匆忙病” / 46
- ◇ 从干将到病号的秘密 / 49

- ◆ 抗击中年职业危机 / 52
- ◆ 35岁生存状态思考 / 55
- ◆ 35岁关键词 / 56
- ◆ 35岁的困惑 / 57
- ◆ 35岁之外的人眼中的35岁 / 61
- ◆ 35岁,是打造你品牌的时候了 / 64
- ◆ 看别人35岁在干什么 / 65
- ◆ 35岁之前应该做的十件事 / 67

PART 2

自我管理篇

- ◆ 职业自我管理从对自己负责开始 / 73
- ◆ 人际沟通的有效方法与管理 / 76
- ◆ “刺猬距离”法则在职场中的应用 / 82
- ◆ 摆脱“枯竭”之困 / 86
- ◆ 时间的有效管理 / 95
- ◆ 情绪的科学管理 / 100
- ◆ 远离“拖延症” / 111
- ◆ 职业生涯规划书 / 116

PART 3

职场攻略篇

- ◆ 职场攻略之:细节决定成败 / 125
- ◆ 职场攻略之:职场女性必修课 / 130

- ◇ 职场攻略之：人才法则三十六计 / 136
- ◇ 职场攻略之：如何做一个好领导 / 141
- ◇ 职场攻略之：当好下属 / 144
- ◇ 职场攻略之：做好自己 / 149
- ◇ 职场攻略之：10招管理上班族全新的一天 / 160
- ◇ 职场攻略之：成功=知识+见识+胆识 / 163
- ◇ 职场攻略之：利用好职场中的“首因效应”和“近因效应” / 167
- ◇ 职场攻略之：提高人气指数的九大途径 / 172
- ◇ 职场攻略之：哪六种职场人升职加薪难 / 179
- ◇ 职场攻略之：弹簧升职法则 / 181
- ◇ 职场攻略之：执行为王 / 184

PART 4

打造职场正能量篇

- ◇ 一种新的视角——积极心理学 / 189
- ◇ 打造职场正能量，寻找职场幸福力 / 191
- ◇ 打造职场正能量，培养职场中的积极人格 / 196
- ◇ 打造职场正能量，创立积极的职场环境 / 198
- ◇ 打造职场正能量，重视员工的心理资本开发 / 203

PART 5

员工正能量积蓄篇

- ◆ 把工作当成事业 / 215
- ◆ 敬业是事业的第一课 / 216
- ◆ 专注让你一步一个脚印 / 218
- ◆ 责任重于能力 / 219
- ◆ 我在为谁工作 / 220
- ◆ 对工作负责 / 222
- ◆ 对老板负责 / 223
- ◆ 对客户负责 / 225
- ◆ 对同事负责 / 226
- ◆ 对产品负责 / 228
- ◆ 立刻行动, 绝不拖延 / 229
- ◆ 曰事曰清 / 230
- ◆ 每天进步一点点 / 231
- ◆ 工作不找借口找方法 / 232
- ◆ 把简单平凡的事情做好就是不平凡 / 234
- ◆ 把优秀变成一种习惯 / 235
- ◆ 坚持原则与令行禁止 / 236
- ◆ 端正自己的工作态度 / 238
- ◆ 心中要有成本意识 / 239
- ◆ 执著是通向成功的秘诀 / 240

PART 6

员工正能量传递篇

- ◇职场要讲诚信 / 245
- ◇悉心维护,别让友情断线 / 246
- ◇给别人留条路,给自己一片天 / 247
- ◇倾听是一种有效的沟通技巧 / 249
- ◇记住别人的长处好处 / 250
- ◇助人也是助己 / 251
- ◇礼仪是一道美丽的风景线 / 252
- ◇准时不仅仅是一种礼貌 / 254
- ◇同事关系好,心情就好 / 255
- ◇嫉妒之心不可有 / 256
- ◇摆脱自卑,做自信的职场人 / 258
- ◇给情绪装一个“安全阀” / 259
- ◇工作有压力,调适有方法 / 260
- ◇有了微笑就有了亲和力 / 262
- ◇拒绝抱怨 / 263
- ◇谨言慎行不制造矛盾 / 264
- ◇懂得感恩 / 266
- ◇经常换位思考 / 267

PART 1

当工作遭遇“瓶颈”篇



惊人的调查发现

几乎所有的员工都会遭遇发展“瓶颈”。根据近日中国青年报社会调查中心与腾讯网新闻中心联合实施的一项调查（4691人参与），结果是84.4%的受访者都表示自己曾遇到过职业瓶颈。

CHR可锐职业顾问最新发布的调查也印证了这一结论，这项针对1200名京沪深穗四地职场人士的调查发现，42%的人遭遇到职业瓶颈，近三成职场人士虽然生活无忧，但是精神上却处于落空状态，职业上的发展成为困扰他们的主因。

员工职业瓶颈的主要表现

调查显示，在公众眼中，所谓职业瓶颈，最突出的表现就是“缺乏工作热情”（56.2%）和“在工作中难有突破”（50.6%）。此外，46.7%的人“怀疑自己所从事的行业前景”，46.0%的人“经常感觉疲劳”，35.5%的人感觉“长时间压力过大”，33.8%的人“对工作没什么兴趣”，28.8%的人“遇到升职‘天花板’”。总之，发展空间变小和长时间压力过大成为职业瓶颈的主要成因。

出现职业瓶颈的时期

调查还发现，40.5%的人认为“工作五年左右的时候”最容易出现职业瓶颈，26.8%的人表示自己是在“30多岁的时候”才出现这一问题的。

此外，也有20.4%的人说“刚开始工作的时候”就遇到了职业发展障碍。在职业发展瓶颈面前，37%的人不清楚该怎么办，很多人都表示“发展似乎到了尽头，下一步不知道该向哪里走”。

遇到职业瓶颈该怎么办

当遇到职业瓶颈时，51.6%的人表示会找机会充电，相同比例的人则希望通过换个工作来寻求突破，同时，也有30.8%的人表示将以不变应万变，“忍耐，过一段时间就好了”。在调查过程中，受访者表示不打算跳槽的主要因为：不清楚下一步该做什么，害怕离开后的情况没有目前好，安于现状，经济、家人等原因的约束，对企业有深厚的感情等。

产生职业瓶颈的主要原因及分析

根据CHR的调查，造成职业发展瓶颈的原因在于个人和企业两方面。

在个人因素中，由于情商等方面的原因导致发展受阻的比例为70%左右，还有23%的人对自己的能力评价过高，15%的人的问题在于不自信。

在企业方面，由于职位设置和晋升机制等问题，一些企业无法为员工的个人成长提供足够的空间，甚至出现企

业与个人发展方向相悖的现象。

刚过而立之年的职场人可能忽然发现自己在职场上越来越力不从心，看着身边朝气蓬勃的年轻人干劲十足，自己的危机感日渐强烈；看着后辈对残酷的职场竞争表现得毫无惧色，而自身的竞争力却正随着年龄的增长不断地下滑；尽管已经熬成了所谓的“大哥大”，但依旧在现在的岗位上徘徊不前，迟迟得不到晋升。这些职场“老人”常常会很无奈地感叹：“在忙忙碌碌中，不知不觉就年纪大了，等到突然意识到时，又感到茫然无措，有时会发现前景特别渺茫，越想越觉得焦急痛苦。”

职业瓶颈不是资深职场人的专利。无论是已在行业里打拼了七八年的老手，还是刚入职场的新人，职业瓶颈是很多职场人都无法回避的问题。

有人会说职场新人没有工作经验何来瓶颈？其实不然。现代社会发展迅速和职场竞争激烈导致人们的职业生涯提前，瓶颈也变成了早发现象。

一方面，人们对于职业瓶颈的察觉总是后知后觉，很多人由于平常工作繁忙而无暇顾及个人发展的问题，等突然意识到把过往的工作业绩拿出来逐一审视的时候，才发现自己的职业之路好像越走越窄，看不到未来发展的空间，而究竟应该如何改变这种现况，是换个环境？还是充充电？很多人感到痛苦却又束手无策。另一方面，不同员工的工作领域、工作岗位遇到的问题各有不同，不同的职场人有不同的生活轨迹和发展经历，因此每个人面对的问题可能有共性也有差异性。

接下来，通过一组工作生活中常见的故事，让我们更深入地感受下职业瓶颈给我们带来了什么？

走出失业，进入“瓶颈”

出场人物：小石，男，25岁，教师

小张，男，27岁，某企业人力资源职员

就业难是备受关注的一个现实问题，也是很多毕业生心中“永远的痛”。每到就业季，总是几家欢乐几家愁，有的人因为找到一份别人羡慕的工作而暗自庆幸，有的人因为迟迟没有消息而焦虑。人们总是比较关注未就业的群体，对于刚进入工作岗位的人却较少关注，“已经找到工作了还有什么好愁的”，“无病呻吟，不知足”是人们惯常对新入职的人的看法。

但是，“万事开头难”，没有工作有没有工作的痛苦，可找到工作的人也有刚入职的困惑。刚刚踏入职场的大学生，前脚才迈出失业的危险，后脚仿佛又踏入了职业生涯的第一个瓶颈，常常会抱怨自己的工作太枯燥，钱太少，工作没几个月就失去了激情，总想找机会换工作，可是否该换，该怎样换，又感到非常的迷茫。

2012年从中文系毕业的小石，现在在一所中学教书，工作刚刚一年多，新鲜感和刚开始的热情早已不在，他说最初吸引自己的是教师头上神圣的光环，可现在“整天跟那些异常叛逆，但你又无法用很深的道理讲明白的孩子们

打交道，不会气急败坏就已经很不错了。而且办公室里都是已工作了好多年的老教师，根本找不到共同语言，一进办公室就是各忙各的，现在上班感觉就像在混日子，没有一点激情可言。想想一辈子都要这样度过，自己觉得都是一件非常可怕的事情，有时甚至想到要去上班都觉得头疼。

他常常幻想有一天能理直气壮地走进校长办公室，大声说“我不干了”，然后甩门而出。但他始终没有勇气付诸行动。

“虽然工资不多，但这毕竟是一个稳定的工作，现在就业那么困难，离开这个岗位还是舍不得的，一旦离开也不知道能否找到更好的工作，也许越找越差，更加郁闷。可现在这种状态，要想有所突破又非常困难，升迁遥遥无期，只能混日子，熬年头，等到老教师退休把位置让出来才有机会。教学工作上，由于缺乏热情，总是提不起精神，无法进行改进。个人生活上，大城市生活成本较高，每个月固定的收入也很有限，要想结婚，房子的问题更是个难以克服的困难。这么想想真不知道未来还有什么盼头。”小石很无奈地说。



在现实生活中，像小石这样的职场新人遭遇瓶颈的情况并不少见，本以为找到安全港，却又陷入困境，这种心理落差会带来很大的冲击。职场新人遇到的职业瓶颈一般有三种情况。

第一种情况是工作时间短，但是很快没了热情。像小