



怎样化解 你工作中的困难

.....

职场女性要想做生活的强者，
就必须学会从困局中破茧而出

焦海利◎编著



人生处处有困局

HOW
TO
DISSOLVE
THE
DIFFICULTIES
IN
YOUR
WORK



怎样化解 你工作中的困难

焦海利◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样化解你工作中的困难 / 焦海利编著. — 长春:

吉林出版集团股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5233-7

I. ①怎… II. ①焦… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第132726号

怎样化解你工作中的困难

编 著 焦海利

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260千字

印 张 18

版 次 2018年11月第1版

印 次 2018年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5233-7

定价: 45.00元

版权所有 侵权必究

前言

白领，如今是一个高雅时尚的代名词，但是头顶这一桂冠的人，又有多少人过着如他们的名字一样光鲜的生活，在他们这些“光鲜”的背后，又掩藏着什么呢？

为了赶上时代的步伐，他们在繁华都市中努力行走、奔跑，其实原因很简单，就是为了更好的生活。然而，世界是丰富的，有许多东西令人满意，也有许多东西令人讨厌。不管我们愿不愿意接受，两者都会如期而至。在他们前进的道路上，有人被事业所困，有人被爱情所困，有人被家庭所困，有人被健康所困……而且，一个困局解决了，又有新的困局来临，连绵不断，无止无休。

在繁忙的都市中，白领一族普遍面临的职场困局：每天规规矩矩地上班，心里却暗流汹涌。也许是因为飞速上涨的物价和薪水间的差距越来越大，也许是因为巨大的工作压力带来的心理压力，也许是因为千篇一律的工作方式磨损了工作热情，也许是因为不近人情的领导，也许是因为勾心斗角的同事……都让压力和郁闷日积月累，却无从排解。有人因此陷入工作低潮，有人因此考虑跳槽。但其实，这样的困局，会随时出现在白领的职场生涯中，听之任之或转身逃避都不能解决问题。

谭嗣同曾经说过，“人生世间，天必有困之：以天下事困圣贤困英雄，以道德文章困士人，以功名困仕宦，以货利困商贾，以衣食困庸夫。”也许，这就是真实的人生。

人生的风雨是立世的训喻，生活的困局是人生的老师。托尔斯泰、达尔文、牛顿、范仲淹等知名人士，都经历过坎坷，他们一路走过，最终战胜恶劣的处境，拥有辉煌的人生。

无论是强者还是弱者，都不能和困局绝缘。困局是一块试金石，困局是一剂清醒药。强者在困局中破茧成蝶，弱者在困局中沉沦堕落。

人生处处有困局，要想做生活的强者，就必须学会从困局中破茧而出，从而令生活质量迈上一个更高的台阶。

身处困局，一味地妥协肯定不可取，但一味地抗争也未必高明。因为有的困境只是分娩时的阵痛，你的妥协会造成“胎死腹中”的严重恶果，而有的困局是一盏红灯，明确地警告你此路不通，你强行闯关的后果会很严重。不同的困局需要用不同的应对之术。

如果你正身处困局，请打开本书。本书全面提出了白领一族的日常困局，深入浅出地介绍了各种简单易行而又十分有效的防护措施，是白领人士不可缺少的一本呵护自我的“枕边书”。

CONTENTS 目录

第一章 玩转职场，做一束永远不败的职场玫瑰

- 勿以事小而不为 / 003
- 不只为高薪而工作 / 006
- 给自己的人生做加减法 / 008
- 让自己成为一块职场锂电池 / 011
- 做办公室的“宠儿” / 013
- 绝不作潮流的跟风者 / 015
- 永远保持激情 / 017
- 沟通是升职之道 / 020
- 使自己变得不可替代 / 022
- 在跳槽中升段 / 025
- 让加班不再痛苦 / 028
- 给自己一个“缓冲地带” / 031
- 别让借口绊住你 / 033
- 勿闯职场“死亡线” / 036
- 掌好人生方向盘 / 038
- 潇洒挥别过去 / 042
- 增强自身“免疫力” / 045
- 掌握绕道的技巧 / 048
- 先入为主定输赢 / 050
- 超值利用时间 / 054

第二章 经营关系，给成功一个稳定的支点

学会给上司“伴舞” / 059

摘下你的有色眼镜 / 062

给他人以“精神贿赂” / 066

为“NO”找个借口 / 069

不要做一只爱开屏的孔雀 / 071

明智的抱怨 / 074

加强合作意识 / 077

将职场友谊进行到底 / 081

把握住同事的心 / 084

巧诈不如拙诚 / 087

与不同性格的人相处 / 090

注意给他人留面子 / 095

咄咄逼人必失败 / 099

放低自己的姿态 / 103

让个性与主流融合 / 106

尝试和同事做朋友 / 109

改变自己才能赢得别人 / 112

遇事后退两步 / 114

征服畏惧建立自信 / 117

换一个角度看问题 / 120

第三章 调适心态，在挑战中成长

将竞争视为成长的动力 / 127

把精神放在90%的好事上 / 129

学会调剂自己的情绪 / 132

给自己一个类似休假的心情 / 134

用积极的态度面对压力 / 137

将烦恼抛在后面 / 139

学会在动态中调整自己 / 141

让降级成为你的起床号 / 144

给自个儿找一颗定盘的星 / 146

上司也是普通人 / 148

相信自己能行 / 151

“不想工作”就不妨放弃 / 154

让不快乐学会快乐 / 157

失去也是另一个机会 / 160

在嫉妒中寻找平衡 / 163

让时间来作证 / 166

换一个角度来思考 / 169

情绪不好你就喊 / 172

自己为自己着色 / 175

做别人不愿做的事 / 178

不要太在意别人的评价 / 180

把自己视为主人 / 183

第四章 巧妙理财，给自己一个无忧的未来

理财是个持久战 / 189

“月光族”告别月光 / 192

不要掉入刷卡的陷阱 / 194

钱要用在点子上 / 197

合理筹划收入避税 / 200

摆脱“房奴”生活 / 203

让年终奖变成生财树 / 206

给自己留点零花钱 / 209

为未来宝宝早理财 / 212

省来的就是赚来的 / 215

买房结婚两不误 / 219

找好自己的角色定位 / 222

夜归族的理财经 / 226

在证券投资市场打拼 / 229

在动态中把握收支平衡 / 234

懒人巧理财 / 237

爱“拼”才会赢 / 241

第五章 合理安排，让单调的生活变得丰富充实

- 做一个“白领小业主” / 247
- 给生活加点料 / 250
- 周末郊游消除压力 / 252
- 培养有趣味的爱好 / 254
- 在游戏中享受大自然的真实 / 256
- 泡温泉，让你拥有健康美丽的肌肤 / 259
- 台球：最优雅的绅士运动 / 262
- 高尔夫，绿色健身的革命 / 264
- 健身操，燃烧你的脂肪 / 267
- 有氧搏击操，都市人的新风尚 / 269
- 户外运动，在挑战中享受乐趣 / 272
- 钓鱼，使紧张的思维放松 / 275

第一章

玩转职场， 做一束永远不败的 职场玫瑰

人在职场中，每一个人都有自己的智慧，每一个人也都有自己的谋略和权术，要想比别人看得远，就要比别人站得高；要想比别人成功得早，就要比别人跑得快。面对成功，大家都在同时追求，面对失败，大家也都在同时避免，狭路相逢，鹿死谁手，就要全凭自己的能耐和勇气了。俗话说：“兵来将挡，水来土掩。”因此，要想畅游职场，就要能够苦练“内功心法”，先比赢自己，才能赢得他人。

【 勿以事小 而不为 】

初涉职场之人，似乎都存在着这样一个思想误区：成大事者必不拘小节，自己将来是做“大事”的人，所以不拘小节。其实，如果“大”字当头，那多是眼高手低，纸上谈兵；这种人或许可以风光一时，但肯定不会风光一辈子。一步切实的行动远胜过一打华丽空虚的口号。只有脚踏实地，从小事做起，才有可能铸就人生的辉煌。

张帆是一位刚毕业的本科生，通过激烈的竞争，终于如愿以偿地进入了一家德国企业。报到的第一天，他偶然碰到了自己的老乡李珊。

中午吃过饭，张帆闲来无事，就想找自己的老乡李珊了解一些有关公司的一些事情。

张帆来到李珊的办公室后，发现她的桌子上有许多办公用品，如曲别针、红蓝铅笔、胶水等都摆有两套。张帆不禁好奇地问道：“你的办公桌本来就不大，为什么要摆两套办公用品呢？”

听张帆这么一问，李珊有些不好意思地说：“快别问了，为了这事，我差点被老板炒了鱿鱼。”

“为什么？”凭直觉，张帆肯定这里面有个好听的故事。

李珊知道自己的老乡得不到答案是不肯罢休的。于是，她无奈地说道：“当初为了能进这家德国公司，我不知做了多少准备，耗费了多少心血，也寄

托了许多梦想。可上班后才发现，每日做的无非是些琐碎的工作，既不需要多少专业知识，也看不出它们有多大意义；没过几天，我当初的满腔热情，在不知不觉中便冷却了下来。

“有一次，公司要开展新产品推广会，我们部门所有的人都连夜准备文件。部门经理分配给我的工作是装订和封套。我们的经理是一个快60岁的德国老头。他一再叮嘱：‘一定要做好准备，千万别到时候措手不及。’我当时听了心里很不高兴，心想：这种高中生也会做的事，难道还能难得倒我？你也太小瞧我了！于是我也没多加理会。等到同事把文件终于交到我手里。我就开始一份一份地装订，没想到只钉了十几份，钉书机‘咔嚓’一响，钉书针用完了。我漫不经心地抽开钉书针盒，脑子里轰地一响——里面没有钉书针了！我马上到处找，但找来找去就是找不到。经理发现后，也立刻让所有人翻箱倒柜。不知怎的，平时随处可见的小东西，现在竟连一排也找不到。

“这时已是深夜，而文件必须要在明早8：30大会召开前发到各个代表手中，经理像个恶魔似的对我大喊：‘不是叫你做好准备吗？你怎么连这点小事也做不好？’我低头无言以对，脸上像挨了一巴掌似的滚烫刺痛。

“办公室的同事几经周折，终于在凌晨4点钟在旁边一家五星级酒店的商务中心，找到了钉书针，并赶在开会之前，将装订得整齐漂亮的文件发到代表手中。

“没人知道，那一夜我是怎么熬过去的，也不知道自己在装订完之后做了些什么。开完会后，我等着经理的训斥，并做好了被炒鱿鱼的准备；但没想到平时严厉得不近人情的经理，却只对我说了一句：‘记住，办公室里无小事。’这是我一生都不敢忘记的一句话，它让我深刻地领悟到，‘不打无准备之仗’这句老话的真正含义。以防万一，做万分之一的准备工作并不是浪费；

而如果以三分的精力和态度面对十分的工作，将带来不可预料的恶果。在职场上要想取得成功，真正的障碍，有时可能只是一点点疏忽与大意，比如，那一盒小小的钉书针……所以，我从此养成了一个习惯，桌上永远放两套办公用品，它们相当于一个警示牌，随时告诫自己，不要忽视一切小问题。”

白领突击：

的确，有许多成功人士，正是因为脚踏实地，才一步一步成就了自己的事业。但是，我们不得不承认的是，更多时候一些小事更具有决定性的力量。电梯里和上司简短的几句聊天，可能会给你带来更多的机会；在谈判中说错一句活，可能会让你最后痛失快要到手的合同。如果你在日常工作中就很注意任何细微的问题，那么你就能从容应对任何问题。

生活中，什么事情都有一个从小到大的发展过程，要想在职场立住脚跟并有所作为，就不要嫌弃从小事做起，也不要抱怨一时的不得意，是金子，无论放到哪里总会有发光的一天。

不只为高薪 而工作

如今，许多职业白领的职业含金量在下降，其中尤其危险的有三类白领。第一类为企业形象工程的高薪者；第二类白领虽然身处高职位，但多年不能晋升，职位成为发展的阻碍；第三类人本身从事的工作就是垃圾工作(非核心工作)，看似繁忙却不能对企业产生价值，他们也随之沦为非核心员工，没有任何职业安全可谈。这三类白领的身价在下跌，职业发展前景不容乐观。

为了寻求更大的发展，他们需要保持职业活力，而这种活力来自于不断的学习、全新的工作和自身竞争力。每个人都有新的打算，能够在一生中，做好职业规划，跳出误区，就会得到更广阔的发展空间。

小萧是一家中型网站的首席执行官，薪水丰厚，可谓高薪高职。但是所做工作和职位不相符。每天做的工作就是维护网站正常运行，并管理手下的程序员和网络编辑。其实，公司的业务完全不在网站，这个网站的建立带有很大的政绩工程的性质，致使小萧工作时的热情骤减。而且，这样的日子总让他觉得是在混日子，但他却又不能下定决心离开。毕竟高薪还是让人不忍心放弃的。

白领突击：

职场生存，当然要讲究物质回报，但是当回报与工作不成正比的时候，

就面临着一个抉择，到底是要高薪，还是要职业发展？小萧已经陷入了纯粹以薪资为导向衡量职业价值的陷阱。当职业已经没有什么价值的时候，为了利益的标准而放不开，其实是在消耗以往的工作积累，自己的经验和时间成本在流失，职业身价在下跌。这对自己来说是非常不经济的。一定要走好每一步，否则，一步走错满盘皆输。职业的含金量与一个人的身价密切相关，不要被高薪高职的外表所迷惑。

因此，重新定位自己的发展迫在眉睫。小萧作为网络工程师，又有过运营商业网站的实战经验，可他的长期发展战略却明显偏离了正常的轨道，停滞不前。跳槽是目前唯一的选择，通过跳槽来经营职业长期规划，而不要为高薪所累。职业身价的增长和可持续发展才是最重要的。