

30 万年薪的 30 岁

张力升/著

重庆出版社

摇猿万年薪的猿岁轱力升著援一重庆：重庆出版社，
圆园园愿

摇 I 圆张撙援摇 II 圆张撙援摇 III 圆成功心理学—通俗读物
IV 圆月圆圆源—源

中国版本图书馆 数据核字 () 号

责任编辑摇张培华
特约编辑摇李摇林
封面设计摇吉安工作室

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 圆缘号)
摇新华书店经销
特约经销摇北京华章同人文化传播有限公司
电话摇园园-远缘源缘缘缘缘缘缘
三河宏达印刷有限公司 印制

开本 愿园用是员瑶瑶瑶印张瑶员瑶
字数 圆园千
圆年 员月第 员版
圆年 员月第 员版第 员次印刷

陈·~~月~~苑·缘·远·苑·~~田~~·~~蒙~~·远·翔·员·翥

第一篇 马屁股的哲学

... ...001



要做到最好，一定是要在正确的时间做正确的事，一开始就要选对行，越早越好，即便暂时的代价很大，但你如果迟疑的话，以后的代价就会更大。职场经历就是一个熬字，意味着在错误的时间里不要做错误的事，两者同样的看似简单实则艰难。

第二篇 百万年薪的家伙

... ...013



物质和知识的贫穷并不可怕，可怕的是想像力和创造力的贫穷。必须有与众不同的想法，才能有与众不同的收获。人对快乐的感觉是来自和周围人的攀比，起着决定性作用的并不是他“绝对”的成就，而是他和他所在的人群所比较之下的“相对”的成就。

第三篇 你的第一次与你的未来

... ...021



人生其实就是一种经营，关键是看个人能不能经营得好，经营得好才会有产出，一个人要想有所成就，就必须清楚地知道自己适合做什么。特别对于即将进入职场和刚刚进入职场的年轻人，未来职业的具体规划更显得极为重要。

第四篇 有没有大不一样：决定不做老板

... ...031



人生需要有目标，只有树立了明确的目标，才有可能向着目标的方向努力，才能有意识地创造条件，使自己获得成功。选择自己喜欢的专业以及怎样才能将自己



的兴趣爱好变成自己的工作，便成了职业生涯规划服务最需要解决的问题。

第五篇 找工作是一份重要的工作041



为了找到合适的工作，要像做工作一样认真投入地来求职，把这当成工作。人生的诀窍就是经营自己的长处，如果用短处而不是长处来谋生的话是非常危险的，可能会永久地沉沦。无论前景如何不明朗，作为未来的职场人士仍要义无反顾。

第六篇 面试如战场，斗智为先051



面试是决定你能不能进企业的关键，机会总要靠自己创造。你对所应聘的公司是否了解很重要，面试时要调整好心态，用一种自信乐观的心态去面对。面试带有一定的偶然性，不能把职业成功的宝都押在求职技巧上。

第七篇 职业生涯从琐事开始061



踏进职场后，要能够根据现实调整自己的期望值。整天做琐事很正常，要在职场生存只有老老实实脚踏实地做人。如果你觉得天天都在学习，每天都进步了一点儿，再单调的工作也不会厌倦。试用期要多考虑自己是否真的适合在该单位工作，你的待遇取决于你的价值。

第八篇 第一次的光荣071

职场新人的理想和现实会有差距，只有成长起来了，



做出业绩，自己成功的概率才会增大。企业的潜规则是约定俗成的，如果你没有把握住，对职业生涯的影响是致命的。要把同事也当成客户一样对待，才有可能取得职场第一次的成功。

第九篇 你的第一个老师

... ...081



上司是新人们职场上的启蒙老师，从他们身上学到的准则会让新人受益匪浅。上司通过“架子”来显示自己的权力是无可非议的，不要害怕上司。聪明些、圆滑些是下属应具备的素质。也许你在某些方面比上司强，但他肯定有些地方是你所不及的。

第十篇 如何管理老板

... ...091



虽然老板管着你，实际上你也有管理老板的办法。打工的人要调整好心态，多从老板的角度来理解老板，就不会经常有寄人篱下的感觉了。要想获得老板的信任与器重，必须抓住机会来证明自己的忠心与称职，多和老板交流。千万不要表现出自己比老板还高明。

第十一篇 陪你最久的人

... ...103



同事关系是最重要的人际关系，他们陪你的时间最长，决定了你的职场生活质量。和他们打交道要宽容，不要因为你的敌人烧伤你自己，“得饶人处且饶人”。遇到不满要有效地抱怨，重要的是少说一些，更多地去倾听，你会拥有更多。



第十二篇 所谓团队

... ...113



在职场里除了要有能力，还要有善于与同事合作、形成团队意识。龟兔合作就会无往不胜。嫉妒别人不能赢得友谊，要微笑地面对生活，友善地对待周围的同事。人总要生活在一定的集体之中，要想成为职场中的常青树，就必须去用心实践团队的精神。

第十三篇 成功的因素

... ...123



成功就意味着心血的付出和艰辛的生活，对谁而言都一样。职业生涯就像我们面对的一级级台阶。要想成功必须具备很多因素，要有自我挑战的习惯，要独立思考，要有面对困难和失败的勇气，还必须具备坚忍的精神。无论是做老板还是做经理人都应该如此。

第十四篇 修炼自己

... ...133



新的职业环境对人才的素质提出了新的要求，职场人士要想获得技能只有努力学习。此外还必须明了办公室政治应对策略，学会保全自己，建立起自己的人脉网络，这不仅会让你的工作变得更愉快，还能在你需要的时候助你一臂之力。

第十五篇 怎样抚摸你的伤痕

... ...143



在充满市场竞争的现代职场，性格至关重要。如何应对压力是职场人士需要重视的问题，我们的态度不是逃避压力，而是缓解压力，有效地应对压力。压力如果



转化得当，就能变成动力，经受住了逆境的锤打，在逆境中我们就将无敌。

第十六篇 放松心情，放松一切 ... 153



职场人士所面对生存的压力，不是努力加苦干就能应付的。坏心情是自找的，我们要学会及时调节心态。很多危险的产生在于我们对待敌人的心态。与其让无可挽回的事实破坏我们的情绪，还不如坦然接受，并加以适应，要找时间放松自己。

第十七篇 薪水再多一点! ... 163



薪水对于白领阶层而言，还应该包括对人力资本价值的肯定。多数所谓的“低薪”工作者所获得的收入不是他们真实职业价值的体现，他们因为这样那样的原因，使得自身的价值没有得到体现。最好能主动向老板提出加薪要求，不得已时再走人。

第十八篇 百万年薪的梦 ... 173



如今国内一些职场经理人年收入可以达到百万，这种现象在未来几年还会愈演愈烈，到那时候年薪百万不是梦。要在一个行业积累起经验需要多年的努力，所以选择自己喜爱的行业，你才能始终如一地工作下去，就有更大的希望拿到高薪。

第十九篇 我该学什么? ... 181

这是一个不断学习的年代，如果你不想成为被淘汰



者，只有不断学习。不断学习意味着你的职场地位越加稳固。充电找准定位最重要，这将决定学习的方向。对于转行的人来说，先充电可以视作是为转行所做的准备工作。

第二十篇 越学越穷

... ...191



要充电成本是不能不算的，看是不是划得来。具体如何充电还得细细思量，一不小心就会好事成了坏事，反而越学越穷。一定不能脱离个人的职业规划，不仅要认清自己，也要认清外界环境。洋证书和其他任何学习一样只是一种储备，而不能改变命运。

第二十一篇 生存的危机

... ...201



按照学校的教育所坚持的东西对自己的职场生存未必有帮助。过分依赖工作能力会影响我们有效地融入到团队之中。如果你处理不好与周围的关系，你离卷铺盖的日子就不远了。要想不被开掉，最直接的办法是做出工作业绩来，并让人知道，靠本事保住位置。

第二十二篇 职场：不进则退

... ...209



你要想在职场中成功，就必须争取不断升迁，这样才会有前途。你得把你的工作和升职大计结合起来，而且要保证大家对你产生认同。没有发展空间的升职未必有利于你的职业规划，要保持平和的生活和工作心态，对于负面影响要有足够的心理准备。



第二十三篇 为什么你不升迁?221



如果同事晋升而你却没有，要问问自己为什么，要以工作的效率和成绩来证明你的努力，使上司觉得你是人才。很多烦恼都是由于缺乏有效沟通造成的，别忘了宣传自己。拥有良好的人际关系就不会身陷孤立，升不了职要学会解脱，不要一时冲动做出犯傻行为。

第二十四篇 管理的精髓229



当主管就像在走平衡木，需要花时间来摸索学习，这样才能拿捏出做事最适中的分寸。新身份对人最重要的改变是从普通员工成为管理者，管理应该是最需要加强的能力，需要慎重行事。最有效的控制是触发个人内在的自发控制，帮助属下树立自信心。

第二十五篇 你的世界，挑战与考验237



作为公司的高层管理者，让更多的人参与决策，让更多的人投入进来，让他们富有激情，祝贺他们的成功，是重要的问题。只有在潜规则与显规则之间从容游弋，经理人才走向成功。经理人会面临要操守还是要利益的抉择，要自己学会把握。

第二十六篇 欲走还留：跳槽吗?247



在有些行业频繁跳槽是不利的，要防止其成为职业道路上的绊脚石。现在的员工则更强调个性的展示和个人才能的发挥。很多中年职场人对自己投入多年的工作



不愿再从事下去，但该怎么做却一筹莫展。赚公司竞争对手的钱要具备条件。

第二十七篇 挥一挥手，不带走一片云彩257



要使新公司相信，你会忠诚地一直干下去。离职也要讲诚信，每一份工作都是一种缘分，与原单位维持这种缘分是有百利而无一害的，最好还是好聚好散。集体跳槽可以使全体人员快速适应新环境，及时进入状况。想自主创业的要采取有针对性的措施。

第二十八篇 职场女性的难与不难267



职场女性要相信，别人歧视的不是你的性别，而是你的能力，要能承受压力。职场是让别人信任和依靠自己的场所，融合与被融合是最重要的，要控制好自己的情绪。压力的疲劳反应是自然的，但应对方式却是可以选择的。工作是女性获得充实生活的保障。

第二十九篇 敢闯的女孩升职快277



办公室是工作场所，是职业环境。职业女性必须成为敢闯的女孩。需要展示你的女性身份和女性优势时，就去展示，否则就做中性人。女性在管理层具有优势与特长，更适合创业，但劣势是缺乏冒险精神。不可忽视可能遇到的困难与挫折。

第三十篇 工作与婚姻的异同287

人在职场，开始讨厌工作的期限与每个人的经历息



息相关。工作大都是随遇而安，“结婚”了就要履行合同以内的义务。每个人都应该为自己的选择付出代价，无论是甜蜜的还是失意的。工作只要有希望就不要轻言放弃，也许会有意外的收获。

第三十一篇 以此为家295



职场人士的婚姻困难就在于心理定位自我拔高，恋爱成了一件奢侈的事情。现实会把同事慢慢磨成了亲人，工作场所是最有可能寻找到意中人的地方，但要谨慎处理。办公室恋情最精彩部分就在于必须掩过众人耳目，有平常恋爱所不能体会的快乐。

第三十二篇 生活的真谛303



工作能给我们的不应该只是薪水，如果我们觉得不快乐，不安全，完全可以改变这种状况，放弃一些东西。我们可以找到支持改变的方法，工作是为了更好的生活。人不可以同时选择多个参照，那样只会让自己混乱，难以做出理智的决定。

第三十三篇 适时离去，但会回来313



最艰难的不是创业，而是适时的退出。工作狂的出现是现代社会的产物，退休不是生活的尾声，而是另一种生活的开始。用休闲来养精蓄锐以赢取更大的成就，也积累人生的幸福。人生是自己的，可以有多种形式的选择。觉得必要，中间歇下来也未尝不可。

第一篇 马屁股的哲学



要做到最好，一定是要在正确的时间

做正确的事，一开始就要选对行，越早越好，即便暂时的代价很大，但你如果迟疑的话，以后的代价就会更大。职场经历就是一个熬字，意味着在错误的时间里不要做错误的事，两者同样的看似简单实则艰难。



摇摇要做到最好，一定是要在正确的时间做正确的事，一开始就要选对行，越早越好，即便暂时的代价很大，但你如果迟疑的话，以后的代价就会更大。职场经历就是一个熬字，意味着在错误的时间里不要做错误的事，两者同样的看似简单实则艰难。

抬起头的时候才发现已经是傍晚了，不知什么时候打开了灯，公司里一片灯火通明。走出我那间办公室，看见大厅密密麻麻的隔断里面还有几个同事在加班。多数人都下班走了，剩下的这几个也就不再有什么拘束，声音不知不觉就放得开了，这在平时可是不行的。

他们见我走过来，马上收敛了一些。我看着这几个同事，多是刚刚招聘来的应届毕业生，一个个年轻气盛、意气风发的样子。其中的两个因为在一个问题上看法一致，还来了一下击掌，好像是最好的 ~~袁制~~ ~~制制~~

这个镜头突然让我有些伤感。我已经 ~~猿~~ 岁了，而立之年，仿佛转眼之间跨越了一个时间的门槛，一切都和以前大有不同。我还有 ~~袁制~~ ~~制制~~ 吗？也许还有，但仅仅是同事关系。人到 ~~猿~~ 早已不再把同事当朋友，也不再轻易地发表任何意见，对别人的话最多也只接受一半，学会了忍耐，学会了打落牙齿吞到肚里，学会了卑恭屈膝，也学会了残忍。

这一切，可能都是刚入职的那些年轻人想像不到的，包括我自己。在他们这个年龄的时候也根本无从想像。热诚与进取心被岁月打磨成了这副样子，当初谁能想到呢？但人在职场，就不得不如此，那些成功的人其实在 ~~猿~~ 岁之前更早地明白了这个道理。

前几天见了一个投资公司的副总。他在江湖上漂了好多年，从原来一无所有做到上市公司的销售副总，接着自己出来做，遇见一个有钱的香港人，成立了一家投资公司，自己占了 ~~猿~~ 的股权。现在在走上层路线，据说在运作省级领导的升迁。他的话我只听进了一半还不到，但是他大学毕业的时候找工作



的经历却让我刮目相看。简单说就是，他闯进大学里曾有一面之缘的厅长的办公室，被羞辱了一个月后，终于拿到了他的批条。也许强者就是被羞辱出来的。最后，我们愉快地讨论了关于做人的善与狠的辩证关系，并对今后的业务合作达成了一种口头上的协议（当然变现的可能性极小）。

刚刚在社会上打拼，除了纯粹技术型的人才，一般人对自己的未来职业规划无非两种。一种是做一个创业者，也就是说，积累了一定的经验、关系和财富之后，自己来做老板；另一种则是职业经理人，拿着高薪甚至股份为别人的公司打工，也就是我们常说的“高级打工仔”。

拿一万元创造出一亿的财富，这种人我们称之为创业者，如陈天桥。

从倒水扫地做起，做到令人相信他有掌控十亿资金的能力并把生意交给他打理的人，我们称之为职业经理人，如唐骏。

自己道路的选择，自己往往无法作主，有太多偶然的不可预见的因素。因此无论用偶然还是必然来形容陈天桥（史玉柱辘光裕辘万里辘……），都是不妥的。“在正确的时间做正确的事”，仅此而已，做到却何其艰难！

有的人做到了，于是他功成名就。

有的人终其一生都没有做到，于是他注定郁郁寡欢、庸庸碌碌。

下午有个刚来上班还不到三个月的应届毕业生，男的，来我的办公室里找我，递出了一份辞呈。他辞职的理由是，觉得这份工作不适合他。

说实在的，我很佩服他的勇气。要知道，他的自身条件并不过硬，本科毕业而已，又不是名校，专业也不是热门，这样的资历在北京可是大把抓的。而我们这家公司呢，是一家知名的外企，待遇高，工作体面，是很多人求之不得的。每次的招聘会上，我们的展台都被人围得满满的，简直称得上水泄不通了。可他为什么还要辞职呢？

他的理由背后的准则就是那条“在正确的时间做正确的事”。他对我说，



公司虽然很好，经过这不到三个月的工作，他觉得并不适合他的发展。他虽然能够胜任本职工作，甚至坚持下去还有升职的可能，但这里的工作与他的性格和志趣不相符合，他虽然能够做得好，却不能够做到最好，因为要做到最好，一定是要做那些与本人的性格和志趣极为投合的事情。他希望在时间还不太迟的时候就为自己解决掉这个问题。

我批准了他的辞呈，并且表达了希望与他继续保持联络的意思。这并不是客套话，而是因为从这件事让我真的很看好这个年轻人，在他这个年龄能认识到并且真正做到这一点是相当难能可贵的。我当年的同学有些已经成为了比较出色的职业经理人，在不错的公司里拿着 10 万甚至更多年薪。但他们中的多数都很不快乐，有一位甚至还去看过心理医生。我觉得其中的原因在于，他们从一开始就留恋已经获得的不错的岗位和薪水，却没有太多地考虑到自己是否“入错了行”。他们中的一些人，虽然工作上很有成绩，但这工作实在不适合本身的性格与志趣，他们咬牙去做可以做得不错，可以获得一份旁人羡慕的薪水，但做得并不快乐，而且非常吃力。尽管如此，他们在工作场合中还不能把这种不快乐的感觉表现出来，那种压抑真不是一般人能够忍受的。

我有时在想，以他们的天资与努力，如果找到一份能让自己快乐起来的工作，成就一定会比现在大很多。当然，更有一些人，一开始就留恋在刚出校门的那个年纪里还算不错的岗位和薪水，由于天资不算很高，渐渐地就完全适应不了和自己的性格与志趣不相符合的工作，所以一直在原地踏步。当其他人逐渐升到更好的位置的时候，他们这才感叹当初的选择是完全错误的。

我有一个同学就是这种情况，刚刚毕业的时候进了一家非常有名的公司，在一个不太适合他的岗位上拿着很高的薪水。现在他仍然在那个岗位上艰难地维持着，而当初的“高薪”呢，在几年之后我们这些同学的眼里早已成了低薪。



所以，一开始就要选对行，越早越好，即便暂时的代价很大。你如果迟疑的话，以后的代价就会更大，这可以用“路径依赖”的道理来解释。

“你对自己的现状满意吗？”这是大家经常问的一个问题。

“不满意，但是我没有更多的选择。”这是最常听到的回答。我们也许会奇怪为什么如此多的人对自己毫不满意，却不试图去改变它。据我了解有两方面的原因：

我们已经习惯了某种工作状态和职业环境，并且产生了某种依赖性；

重新做出选择，会丧失许多既得利益，甚至大伤元气，从此一蹶不振。

第一种原因用一个经济学的词汇来表达：路径依赖，它是类似于物理学中的“惯性”。一旦选择进入某一路径（无论是“好的”还是“坏的”）就可能对这种路径产生依赖。某一路径的既定方向会在以后的发展中得到自我强化。人们过去做出的选择决定了他们现在及未来可能的选择。好的路径会起到正反馈的作用，通过惯性和冲力，产生飞轮效应而进入良性循环；不好的路径会起到负反馈的作用，就如恶性循环，可能会被锁在某种低层次状态下。以下的故事也许有助于我们理解这一概念，并且加深印象。

美国铁路两条铁轨之间的标准距离是 4 英尺 8.5 英寸，这是一个很奇怪的标准，究竟是从何而来的呢？原来是英国的铁路标准，而美国的铁路原先是由英国人建的。那么为什么英国人用这个标准呢？原来英国的铁路是由建电车轨道的人所设计的，而这个正是电车所用的标准。电车的铁轨标准又是从哪里来的呢？原来最先造电车的人以前是造马车的，而他们是沿用了马车的轮距标准。

好了，那么马车为什么要用这个一定的轮距标准呢？因为如果那时候的马车用任何其他轮距的话，马车的轮子很快会在英国的老路凹陷的路辙上撞坏。

