

<<我叫不郁闷>>

图书基本信息

书名：<<我叫不郁闷>>

13位ISBN编号：9787111319399

10位ISBN编号：7111319397

出版时间：2010

出版时间：机械工业出版社

作者：职场片儿警

页数：157

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我叫不郁闷>>

前言

## <<我叫不郁闷>>

### 内容概要

本书与你一起解读十位职场“希望之星”极度郁闷的案例，分享多为跨国公司总裁的现身说法，重温世界级商业巨子的案例；为你倾情呈现办公室的郁闷解决方案，打造阳光心态；告诉你“高效并快乐着”的职场工作法制。

## <<我叫不郁闷>>

### 作者简介

职场片儿警，本名周宇。

职场片儿警现为北京君之路动漫科技有限公司总裁，创始人，职业发展规划专家。

曾为美国美世咨询(Mercer Consulting)人力资源高级分析师。  
专注于组织沟通、裁员方案设计、岗位测评、能力模型、领导力和管理能力测评与发展等领域，服务过的

## &lt;&lt;我叫不郁闷&gt;&gt;

## 书籍目录

序 把郁闷锁定在跷跷板的另一头 IBM人力资源咨询大中华区合伙人 黎化民自序 打败职场所有郁闷

第一章 驾驭人际关系需要胸怀 阳光心态 大海吸纳污浊，却映衬天空如洗 情景再现 外企中极度复杂的人际关系——外企公主：如何讨好所有人 职场真相 理论上能否讨好所有人 为什么有人平白无故不喜欢我 蜕变路线漫画 片儿警提示 学会拿成绩与他人分享

第二章 管理最强势的老板 阳光心态 腊梅源自苦寒，却相伴风雪绽放 情景再现 极度疯狂的老板——疯狂的老板，绝望的主妇：(她)疯狂是谁的责任 职场真相 无法共处，如何生存 无法逃避，如何适应 蜕变路线漫画 片儿警提示 老板管理我，我也能管理老板

第三章 积蓄能量突破压力 阳光心态 种子深埋土壤，却酝酿萌芽力量 情景再现 工作负荷是职场郁闷第一杀手——舍胆英雄：你可以为职业发展作出?大牺牲 职场真相 机会来了，是否玩儿命才能把握 挑战来了，是否坚持才会胜利 蜕变路线漫画 片儿警提示 健康第一，学会说“不”

第四章 别小看职业方向 阳光心态 舵手远离灯塔，却用心指路远航 情景再现 极度迷茫的悠闲人——生命不能承受之轻：谁说养尊处优不苦闷 职场真相 无挑战的工作意味着生存还是灭亡 无目标的人生何以扬帆远航 蜕变路线漫画 片儿警提示 有目标的健康职业生涯五条特性

第五章 现在，发挥你的优势 阳光心态 鲁迅弃医从文，却拯救民族之魂 情景再现 极度苦恼的优胜男——拿什么来拯救你，我的“头发”：耗材用完了也没有成果，怎么办 职场真相 你要学会展现自己的优势 蜕变路线漫画 片儿警提示 职场上“如鱼得水”需要的两个条件

第六章 诚信是职业生涯的长期投资 阳光心态 大商与人让利，却收获诚信无欺 情景再现 极度勇敢者的冒险游戏 职场真相 为何不能坚守简单的法则 冒险中怎敢萎靡消沉 蜕变路线漫画 片儿警提示 踏实努力地成长可能会慢一些，但是人生是一场长跑

第七章 你不能忽视职场的成长规律 阳光心态 驿站绵延千里，却传递捷报在即 情景再现 高级打杂者的焦虑——伴君如伴虎：生活何必殚精竭虑 职场真相 有何理由在老虎面前打盹 有何借口延续苦闷 蜕变路线漫画 片儿警提示 接近老板 接近机会，机会无处不在

第八章 从财务自由到梦想自由 阳光心态 孔明无兵无卒，却空城满腹妙计 情景再现 极品房奴&难念的经书——蜗居：为何梦想会被房子压垮 职场真相 什么叫整体薪酬 口袋空空如何洒脱生活 蜕变路线漫画 片儿警提示 用长远眼光定义优先项

第九章 给事业加满情感的燃料 阳光心态 将军攻城略地，却怀揣家信音息 情景再现 极度孤独的探索者——职场男女：“剩系列”、“胜系列”，还是“圣系列” 职场真相 职场压力无处不在 情感才是心灵的润滑剂 蜕变路线漫画 片儿警提示 再忙，也不能失去情感的容器

第十章 找到你的职场发动机 阳光心态 给你一个支点，你能撬动地球 情景再现 证书带来的极大烦恼——学历之痛：不一定非得用金砖敲门吧 职场真相 绝望的处境还是绝望的人 受苦的人有何权利享受悲伤 蜕变路线漫画 片儿警提示 支点无处不在

第十一章 从“小土豆”到大人物的真实成长——和你分享多位跨国公司总裁如何从“小土豆”逐步蜕变，最终笑傲职场 故事一 从打字员到金融集团总裁：机会总会“莫名其妙”地出现 故事二 不录取我“不行”：勇气是不合时宜的偏执故 故事三 从国企员工到外企高管：起点意味着什么？

故事四 咨询公司总裁的职场感言：人生苦短，奋马扬鞭

第十二章 职场片儿警心理自助工具箱——为你提供职场中心理自助必需的思维模型和解决方法 工具1 不同级别能力需求诊断 工具2 想想公司面临挑战时你在干什么 工具3 如何放弃“小土豆”的思维方式 工具4 试着理解大人物，理解你的老板 工具5 职场片儿警潜意识自我激励模型 工具6 职场片儿警排除郁闷模型 工具7 职场片儿警回忆引导模型 工具8 职场片儿警“希望”生产模型 工具9 职场片儿警职业突破方向性选择模型 工具10 职场片儿警职场优胜能力模型后记 职场片儿警的写作冲动

## &lt;&lt;我叫不郁闷&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一次见到这个故事的主人公莫菲，是在广州的一家休闲酒吧。

从外表看上去，她可能只有20来岁，长着典型的南方人清秀的脸庞，脸上还点缀着青涩的痘痘——这些都和名片上赫然显现的“国际石油公司管理经理”的形象有很大差别。

当时，我们只是闲聊了一些话题，缘由是她某次来北京出差的时候听过片儿警的职业发展讲座。

顺着这个话题开始，她其实很能侃。

第二次见面是在2009年年末，上海新世界的星巴克里。

这次的聊天就没有上次随意，因为这家伙是带着问题来的。

“片儿警，不知道上海的事情是不是也归你管？”

可是我必须找个人说说，烦透了。

“地球上关于职场的事情，我都管。

说吧。

”片儿警喜欢这种说话方式，“你能先给我简单说个框架吗？”

别太情绪化。

我有点不放心，怕万一在公共场所一个漂亮的女孩子对着我哭，我跳进黄浦江也洗不清。

”片儿警用这种方式努力打消她的焦虑感。

“你等等。

”莫菲从香奈儿包包里拿出了一本日记本，我看到密密麻麻地写着一堆小字，“我开始说了啊。

”这，多少把片儿警吓到了——她果真是有备而来。

于是我也拿出了我的笔记本，她一边说，我一边记录，弄得像是她秘书似的。

实际上，莫菲26岁，大学毕业近三年，已经在这家石油公司任业务分析经理。

“我还没有走出毕业后的迷茫期，具体问题有如下三点。

”片儿警在日记中如实地记录了莫菲的郁闷要点。

1.她希望短时间内能够获得公司的“高管培训生海外交换机会”，进而在三年的培训期过后能更上一个台阶。

2.由于公司的大老板很赏识她，经常会跳过她的顶头上司直接为她分配任务，这让她的顶头上司的心里多少有些芥蒂。

3.之前还发生过很多琐碎的事情，让她感觉自己得罪了目前的顶头上司，而且这个隔阂好像很深，顶头上司并不接受她主动和解的好意。

例如，莫菲希望请她中午一起吃饭，聊聊彼此的误会，她却说中午减肥不吃饭。

以上是我从莫菲诸多的叙述中总结出来的“郁闷”背景。

经过分析。

片儿警概括了她郁闷的症结并向她求证——是不是在追求工作进步的过程中发现自己不能讨好所有人？

“对！

对！

对！

我就是觉得没法平衡这些关系，对于刚毕业不到三年的我来说，真的挺难的，我不知道她们在想什么。

”莫菲急切地肯定片儿警的判断。

弄明白这些之后，片儿警突然回想起若干年前自己在公司中的类似经历和感受。

曾经的自己也是一个“很冲动”的有志青年，初入职场，过了新鲜期之后，突然发现公司的很多地方好像都需要改革，并希望自己成为一个能推进变革的英雄，可是后来的事实证明，这种想法确实不太招人喜欢——无论是从工作表现上还是人情世故上，稚嫩的自己都还没能力完成这样的转换。

将心比心，片儿警和莫菲一起分析了一下公司人际关系的特点。

第一，从人力资源管理的角度上看，公司需要的不是“聪明人”，更不是“天才”，而是和公司企业

## <<我叫不郁闷>>

文化相匹配的人。

比如，石油公司追求的文化是稳健的发展，而当这样的组织出现一个自以为是的年轻人时，组织文化产生的反感就会体现到人际关系上。

从另一个方面看，组织也不会因为一个聪明人牺牲既定的文化特质。

由此，可以肯定地说，莫菲的棱角过于锋利。

第二，你不能奢求在公司中讨好所有人。

这和公司中不同层级的人的审美特点有关系。

比如，你的同事喜欢的是有亲和力的合作者，你的上司欣赏有工作热情并能独当一面的执行者，而公司的大老板一般喜欢特立独行的人。

所以莫菲尽管被“大人物”欣赏，在身边同事那里却并不讨巧。

第三，一个职场悖论在于，越是大的公司老板，越喜欢和本组织文化有差别的创新性人才。

这听起来有些复杂，简单说就是，企业高管的审美往往很独特，他通常不会喜欢循规蹈矩的老好人，也不会把发展的机会给他们。

(其中一个重要的原因是，有个性和激情的人才能真正走到高管的位置，成功需要个性和激情)。

说到底，人是有感情的动物，在职场生存，彼此要懂得规则，给别人留面子，给自己留余地。

莫菲在职场遇到的问题，是初入职场的必修课，她也算吃亏长见识了。

## 后记

写一本优秀的励志类书，一直是职场片儿警的一个梦想。

或许是因为做财经记者期间见过很多的成功人士，或许是因为在美世咨询期间对人力资源的思考，或许是因为每次给学生讲演归途中感受到的安慰。

这种时候，我为自己受到的认可心存幸福，也会为“80后”职场新人受到工作困扰感到焦急。

以上这些情愫都促使我，急切地希望把心中的故事、脑中的知识和得到的启迪与广大年轻人分享。

帮助年轻人，将是我未来的事业。

摘录两段我的经历片段，与诸位分享我所看到的风景。

最深的一次采访那是几年前对麦考林集团总裁顾备春的系列访谈。

一个秋天，我们在他三面环窗的办公室里畅谈了一个下午，这也是我作过的最长的一次高层访谈。

其间，我听到一个完整的创业故事，包括力挽狂澜把麦考林从破产边缘拉上正轨并飞速发展的艰辛历程，也涉及他之前在贝塔斯曼的工作经历，还有他对行业的分析和独到见解。

我做了一个下午的发问者，努力代替读者了解面前这位38岁的商业新星，也为我三天以来对麦考林所有重要部门经理的访谈结果和若干工厂的走访结果作最后的求证。

我甚至带着点刻意拷问的意思。

访谈结束后，我对这个不太善于表达的采访对象，充满敬意。

这位上海绅士的确值得称道，他没有其他媒体中宣传的那么伟岸，但却异常坚毅和顽强；他没有夸夸其谈的口才，却字字珠玑；他没有渲染什么雄才大略，可是他经营的企业却步步高升。

于是我创作了《麦考林——细节之上》，并截稿后发给了顾总。

他收到稿件后顾的回复是：“很真实，很细致，这是真实的麦考林。”

后来别人告诉我，他经常带着那期杂志见他的客户。

同样，这篇文章在读者中也引起了不错的反响，很多读者认为，“万丈高楼平地起”，他们没想到一个受到风险投资青睐的公司，创业过程如此艰辛。

格局和责任我的第二段经历也是促使我写作本书的重要原因，那就是在美世咨询工作的那段时光。

期间，我还系统深入地研究了很多世界一流客户公司的人才战略和培训体系。

有些大公司人才战略的成熟程度，确实让人叹为观止。

这样的方法论，一般是不会拿出来与人分享的，但是作为战略制定者和观察者的我，确实有一种把好东西和他人分享的冲动。

我知道：我的所做所思所想，是多少中国企业和中国年轻人急切需要的！

今天，我写作职场片儿警的故事，正是完成了这个心愿。

在本书中，我们从头到尾没有说过这样的话：你一定要做“大人物”，一定要成功。

随着研究的深入，我们越来越发现职场上“小土豆”和“大人物”的本质区别在于格局和责任，而不在于天赋和运气，拥有一个平静的心态，反而容易稳步地获得成功。

职场片儿警希望读者能够和自己一样信仰自我，追求卓越，坦诚面对他人，积极享受人生。

这个世界上唯一值得我们崇拜的人应该是我们的父母，他们给予我们谦卑的灵魂和高傲的内心。

即使你的谦卑和高傲在岁月的磨砺中变得钝化，忆及父母的眼神和期待，你没有理由退缩。

这个伟大的国家和伟大的时代需要无数人的默默奉献和创造，鲁迅先生说过：“我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有舍身求法的人，有为民请命的人。

这就是中国的脊梁。

”我们需要这样的人。

如果你和职场片儿警一样，把自己归纳为普通人的范畴，希望我的研究和论述对你有所启迪和帮助。

一起来摒除“小土豆”的郁闷，一起来戒除“大人物”式的骄傲，把全部精力和智慧投入到自强不息的追求中。

2009年的网络上流传着这样一句风趣幽默的话，让人发笑和深省：“不要迷恋哥，哥只是一个传说。”

职场片儿警从这句幽默的流行语中看到了社会在尊重多元和尊重个体上的进步，也因此深信，近100年中华民族成长和进步的时期，也是我们破除个人崇拜并自我意识觉醒的时期，与此同时，也是我们

<<我叫不郁闷>>

努力向先进文化借鉴和学习的黄金时代。

希望在21世纪的中国，我们的国家没有“郁闷的小土豆”，只有自尊、自爱、自信、自强的个体；我们的国家也没有太多的“高傲的大人物”，只有敢于付出、敢于承担、接受监督、勇于创造、值得尊敬的独立的个体。

当有一天，您和朋友们谈及此书，会说：这本书充满温情，这将是职场片儿警收到的最好的礼物。

## <<我叫不郁闷>>

### 媒体关注与评论

在《我叫不郁闷》书中，很高兴看到片儿警能把专业的人力资源理论和职业发展建议演绎得如此轻松，案例选择也非常具有代表性，本书会为你带来轻松的职场氛围，成为一部倡导“快乐办公室”文化的经典作品。

——美世咨询合伙人 孙贺影本书将枯燥的职场郁闷进行了专业化的解读，书中的案例都非常的经典。

你可以把这本书当成枕边书，郁闷的时候翻开。

按照书中所写的方法去做，你会快乐起来！

——韬睿惠悦咨询公司顾问 洪楠职场郁闷只是理想与现实的小小碰撞，考验理想是否坚定。

《我叫不郁闷》这本小书告诉我们如何应对考验，奏响职业生涯的新乐章。

——瑞士银行董事 高鈞书中，每一个故事都是80后在职场中遇到的难题；每一个专家的讲解都折射出职场重要的生存法则；而故事的合集就是职场成功的心灵鸡汤。

——瑞士信贷证券(美国旧金山办公室)高级经理 许轶“郁闷”，几乎是职场人士的口头禅，而如何破解“郁闷”则是人们最关心的话题，《我叫不郁闷》没有采用干瘪苍白的说教，而是将职场中的郁闷情景展示给读者，并向读者一一道来解决“郁闷”的方法和对策，全文用语通俗生动，阐述的道理简单却让人恍然若悟，是一本充满职场智慧的宝书，一本提升EQ的小册子。

——《华尔街日报》研究员 高森

<<我叫不郁闷>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>