

<<职场三年之痒>>

图书基本信息

书名：<<职场三年之痒>>

13位ISBN编号：9787506353823

10位ISBN编号：7506353822

出版时间：2010-6

出版时间：作家出版社

作者：程亮

页数：279

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>

## &lt;&lt;职场三年之痒&gt;&gt;

## 前言

我们经常会将职场形容似一盘迷幻的棋局。

每一位职场人就是一个“执棋人”，你要一步一步地落子，来布局你职场“棋盘”。

最终的结果，你在这场“棋局”中胜出或是失利。

之所以你有胜负，关键就是看你如何下好这盘棋，也就是说你如何走好每一步棋，落好每一个棋子。

这不是一件容易的事，你要三思而后行，你要有所选择，你要做出所谓“对的”或是“错的”决定。

职场如棋局，棋局映职场。

我们把话题扯回职场。

人在职场，你需要面对很多选择，面对很多岔路口：求职？

跳槽？

留守？

转型？

创业？

你的每一次选择都是一次理性和感性交织起来的判断，有时更像是一种赌博。

这些会在你不同的职场年龄段表现出来。

我们知道，初入职场两三年的职场新人会遭遇职场“三年之痒”。

你也曾经是“新人”过，也可能曾经遭遇过职场“三年之痒”。

值得高兴的是，你坚定而又从容地走过了那段日子。

紧接着，你步入了职场三十。

你以为从职场“三年之痒”走出来就万事大吉了吗？

不是的！

在职场三十这个年龄段，你将面临更大的“痒症”，你将走入一个更大的困局，你将面对更多的选择

……这里，我们有必要厘清一下职场三十的概念。

职场三十，并不仅仅就指30岁，它是一个年龄段。

这个年龄段从30岁到40岁，因为在这一年龄段的职场人有很多普遍的共性，会面临很多相似的问题。

那么，职场三十的你，会遇到什么样的“痒症”，走入怎样的困局，面对哪些选择呢？

我们先来看看职场三十的你，工作和生活状态是怎样的。

职场三十的你，到了这样的年龄，从工作职业上来说，你在职场或许已经小有成就或大有成就，在自己的公司处于管理者的位子；但也许，你还只是一个职场“平民”。

从生活上来说，你或许已经结婚生了孩子，上有老下有小；或许你正在感受甜蜜的爱情，即将走入婚姻；也或许你已沦为“剩男”、“剩女”，正在苦苦寻觅自己的那一半。

总之，无论你是谁什么身份，现在的处境如何？

你都有可能陷入“年龄恐慌”的困局：也许你会对自己的成就深感恐慌；也许你会对个人的婚育状况深感恐慌；也许你会对自己的职业方向深感恐慌；也许你会对职场竞争深感恐慌；也许你会遭遇职场“35岁现象”。

这些现象的发生，意味着你正在经历一个职场的“瓶颈期”，同时，这也是你人生的一个“瓶颈期”。

那么，你应该如何打破这一“瓶颈”，在向左固守还是向右发展的抉择中延续或是重塑你辉煌的职场生涯呢？

职场三十的你，在职场有哪些优势或是劣势呢？

你应该如何发挥自己的优势，补足自己的“短板”呢？

在本书的第一部分的内容中，你会得到自己想要的答案！

在本书第一部分的内容中，我们分析和了解了职场三十的你，会遭遇什么样的职业困局。

面对这样的困局，你应该怎样去脱困和突围？

这里面有很多的问题需要你去思考和解决。

一般来说，你会碰到这样的10个问题：怎样让老板为自己“加薪水”？

## <<职场三年之痒>>

怎样让“晋升”的机会落在自己的头上？

工作压力大怎么办？

怎样做一个受下属欢迎的上司？

怎样与同事处好关系？

怎样和自己的上司相处？

跳槽还是卧槽？

要生活还是要工作？

要不要走自主创业之路？

要不要进行职业生涯规划？

对于以上10个问题，你需要认真加以思考和解决，并不断从中汲取和总结职业经验。

如此，你的职业生涯之路才能越走越好！

在本书的第二部分内容中，我们将对这10个问题作详细的分析和了解。

对于正在为职场向左走还是向右走抉择不已的你来说，相信本书一定能帮助你找到职场发展的前进方向，走向更辉煌的职场人生旅途！

职场三十的你，到了这样的年龄，从工作职业上来说，你在职场或许已经小有成就或大有成就，在自己的公司处于管理者的位子；但也许，你还只是一个职场“平民”。

从生活上来说，你或许已经结婚生了孩子，上有老下有小；或许你正在感受甜蜜的爱情，即将走入婚姻；也或许你已沦为“剩男”、“剩女”，正在苦苦寻觅自己的那一半。

总之，无论你是谁什么身份，现在的处境如何？

你都有可能陷入“年龄恐慌”的困局：也许你会对自己的成就深感恐慌；也许你会对个人的婚育状况深感恐慌；也许你会对自己的职业方向深感恐慌；也许你会对职场竞争深感恐慌；也许你会遭遇职场“35岁现象”。

这些现象的发生，意味着你正在经历一个职场的“瓶颈期”，同时，这也是你人生的一个“瓶颈期”。

那么，你应该如何打破这一“瓶颈”，在向左固守还是向右发展的抉择中延续或是重塑你辉煌的职场生涯呢？

职场三十的你，在职场有哪些优势或是劣势呢？

你应该如何发挥自己的优势，补足自己的“短板”呢？

在本书的第一部分的内容中，你会得到自己想要的答案！

在本书第一部分的内容中，我们分析和了解了职场三十的你，会遭遇什么样的职业困局。

面对这样的困局，你应该怎样去脱困和突围？

这里面有很多的问题需要你去思考和解决。

一般来说，你会碰到这样的10个问题：怎样让老板为自己“加薪水”？

怎样让“晋升”的机会落在自己的头上？

工作压力大怎么办？

怎样做一个受下属欢迎的上司？

怎样与同事处好关系？

怎样和自己的上司相处？

跳槽还是卧槽？

要生活还是要工作？

要不要走自主创业之路？

要不要进行职业生涯规划？

对于以上10个问题，你需要认真加以思考和解决，并不断从中汲取和总结职业经验。

如此，你的职业生涯之路才能越走越好！

在本书的第二部分内容中，我们将对这10个问题作详细的分析和了解。

对于正在为职场向左走还是向右走抉择不已的你来说，相信本书一定能帮助你找到职场发展的前进方向，走向更辉煌的职场人生旅途！



## <<职场三年之痒>>

### 内容概要

婚姻有七年之痒，职场上亦有三年之痒。

职场三十，你开始吃香，同时你变得脆弱、敏感，不要否认，这是大多数人的处境。

有些人在这个职场关键转型期与成功擦肩而过，从此碌碌一生；而有些人从此平步青云。

本书为您呈现世界上最经典的10个职场瓶颈期问题，带您顺利解开职场三年之痒，为您揭开职场成功人士的真正秘密，使您掌握精英人群秘而不宣的职场进阶术！

## <<职场三年之痒>>

### 作者简介

程亮，原名尹达。

北京师范大学心理学研究生。

于1994年获得英国赫特福德大学教育学硕士学位，1996年获得剑桥大学管理学博士学位。

曾在美国甲骨文公司营销部任管理工作。

回国后多年从事于职场心理学及成功学研究工作。

于2006年9月，创办北京树人经典教育研究机构，并任主任。

专注于向国内广大职场从业人员介绍职场生存与进阶经验，深受广大读者欢迎。

目前已著有《职场三年之痒—突破职场十大困惑》以及《7天精通社交技巧》、《7天精通成功口才》等书。

## &lt;&lt;职场三年之痒&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 职场三十向左走，向右走？

职场三十遭遇困局 职场“年龄恐慌”来袭！

再谈职场“35岁现象” 职场三十，看清你自己 职场三十，你开始吃香

职场三

十，你很脆弱和敏感第2章 职场三十10个问题 怎样让老板为自己“加薪水”？

要求加薪，应该主动提出来吗？

自己要求“加薪”的底气足吗？

何时提出加薪的要求？

怎样进行一次成功的谈判？

如何向老板要求更多的福利？

怎样让“晋升”的机会落在自己的头上？

为什么晋升的机会与我擦肩而过？

野心是必须的吗？

如何成为晋升的“幸运儿”？

有没有必要给上司送礼？

如何为自己赚足晋升的人气？

可以为自己创造一个职位吗？

工作压力大怎么办？

工作压力，是“魔鬼”还是“天使”？

我是否也处于“过劳死”的边缘？

不加班就是懒吗？

上班总是不快乐该怎么办？

我也可以和幽默大师一样吗？

怎样做一个受下属欢迎的上司？

要不要和下属打成一片？

下属比自己优秀怎么办？

被下属越级打小报告怎么办？

如何管理同级弟兄下属？

下属是上司的朋友该怎么管？

怎样与同事处好关系？

要不要和同事做朋友？

遭到同事的“小广播”该怎么办？

同事把你的功劳抢去了该怎么办？

同事妒忌自己该怎么办？

如何让后来的新人拥戴自己？

怎样和自己的上司相处？

要不要“拍马屁”？

要不要和上司做朋友？

上司是个“小毛孩”怎么和他相处好？

昔日的同事今成上司该如何面对？

遭遇工作狂上司怎么办？

上司向我借钱怎么办？

我该如何继续提升自我？

我如何才能在职场上走得更远？

我可以更聪明一点地工作吗？

“跳槽”还是“卧槽”？

<<职场三年之痒>>

跳，还是不跳？

跳槽，为何要“小心翼翼”？

如何给自己找到“事业后盾”？

猎头公司找到自己该怎么办？

跳槽失败了该怎么办？

要工作还是要生活？

工作为了生活，还是生活为了工作？

要婚姻还是要事业？

失业了，婚姻怎么办？

是“生”还是“升”？

如何重新爱自己的父母？

要不要走自主创业之路？

继续就业还是自主创业？

没有资金就不创业吗？

做“热”还是做“乐”？

一定要做“一把手”吗？

一定要有百分百的把握吗？

要不要进行职业生涯规划？

人过三十不学艺？

今后十年的发展方向在哪里？



## &lt;&lt;职场三年之痒&gt;&gt;

## 章节摘录

职场三十，这里并不单单仅指30岁，而是一个年龄段，我们将这个年龄段厘定为30~40岁。

职场三十，是职场的一个关键期，同时也是一个人生的关键期。

职场三十也可被我们称之为“而立之年”，即在这个年龄要成家立业，生儿育女，反哺父母。是的！

三十而立，从古至今，这向来都是人生的一大命题。

正是因为“三十”要“而立”，要如何“而立”。

所以，对职场人来说，“三十”阶段同时也是一个困惑期、迷茫期和破局期。

在这一阶段——你或许经过前几年的职场奋斗小有成就或是大有成就，也可能依然平庸无奇——如果你以追求安逸舒适或淡然无争的生活为人生目标，那只需固守现有的状态便可以了；但是如果你想体验不同的人生精彩，实现另一种人生的飞跃，可能你的一切又要从头开始！

那么在职场三十这个人生关口上，你的职业以及人生发展是该向左固守还是该向右发展呢？

答案是肯定的，那就是向右发展！

职场三十向左走还是向右走？职场三十遭遇困局 我们知道，刚进入职场的年轻人，会遭遇职场“三年之痒”，你也可能曾经遭遇过。

走出职场“三年之痒”，你以为从此就职场无忧了吗？

不是的。

迈入了职场三十，你的困局又来了。

职场三十遭遇困局案例链接：所谓“年龄恐慌”，通常是指年龄在30~40岁的职场人，对于自己职场表现的一种焦虑。

这种焦虑的主要表现形式是对于年龄的慌张和不安，总是有一种“时不待我”的紧促感——感觉时间不够用，表盘转得是如此的快！

这种紧促感常常是压得人“喘不过气来”！

“年龄恐慌”在职场是一种非常普遍的现象，据一项统计数据显示：有86.5%的人存在着不同程度的年龄恐慌。

职场“年龄恐慌”是一种综合因素的恐慌症状。

从深层次的原因分析来看，职场“年龄恐慌”主要可细分为以下四大方面：1.对于自我成就的恐慌“走上漂泊的路，找不到回家的门；走完天下路，不知何时是归程。

”做了8年销售工作的林奇近来常常焦躁不安，心绪不宁——俗话说：“三十而立”。

林奇今天都31了，早就应该成家立业了，可如今他既未成家也未立业。

论家庭，最近和女友发生感情危机，年初制定的完婚计划可能搁浅；职场“年龄恐慌”来袭！

“年龄恐慌”都恐慌什么？

案例链接：所谓“年龄恐慌”，通常是指年龄在30~40岁的职场人，对于自己职场表现的一种焦虑。

这种焦虑的主要表现形式是对于年龄的慌张和不安，总是有一种“时不待我”的紧促感——感觉时间不够用，表盘转得是如此的快！

这种紧促感常常是压得人“喘不过气来”！

“年龄恐慌”在职场是一种非常普遍的现象，据一项统计数据显示：有86.5%的人存在着不同程度的年龄恐慌。

职场“年龄恐慌”是一种综合因素的恐慌症状。

从深层次的原因分析来看，职场“年龄恐慌”主要可细分为以下四大方面：1.对于自我成就的恐慌“走上漂泊的路，找不到回家的门；走完天下路，不知何时是归程。

”做了8年销售工作的林奇近来常常焦躁不安，心绪不宁——俗话说：“三十而立”。

林奇今天都31了，早就应该成家立业了，可如今他既未成家也未立业。

论家庭，最近和女友发生感情危机，年初制定的完婚计划可能搁浅；场“年龄恐慌”来袭！

职“年龄恐慌”都恐慌什么？

职场三十向左走还是向右走？论事业，这些年一直是“漂啊漂”，境况不好也不坏，距离职业经理人

## &lt;&lt;职场三年之痒&gt;&gt;

的标准还有距离……对于自我成就的恐慌是造成职场“年龄恐慌”的最重要的原因。

在职场中，三十而立不乏其人，但三十不而立的人更是比比皆是。

在竞争日益激烈的当今社会，不少三十岁以上的人会因为自己的事业前程而感到恐慌。

他们会产生消极心理，认为自己看不到未来，看不到希望。

女性多为自己的容颜渐老而焦虑；男人则为年岁渐长事业却没有多大进展而愁闷，尤其看到人才招聘要求都注明“35岁以下”时，不少人深为自己的前景担忧。

他们通常对自己要求很高，深怕自己碌碌无为，没有成就。

有调查表明，多数中年人都曾为自己的成就恐慌过，其中7%的中年人因此担心造成心理疾患。

2.对于个人婚育的恐慌案例链接：33岁的王小姐在一个大型快速消费品（FMCG）企业担任渠道经理，渠道管理是FMCG企业的关键部门所在，职业机会很好。

结婚4来，王小姐一直挣扎在要职业还是要孩子的艰难抉择中。

终于，王小姐和丈夫找到了最绝妙的解决方案：王小姐职业发展不错，渠道经理工作得心应手，但她仍然前瞻性地看到自己未来的职业发展路程——大本文凭压不住激烈的职场竞争，MBA是一定要读的。

于是王小姐决定辞职读书，而且还可以在这两年里完成生孩子大业。

不过，MBA第一学期结束，王小姐没有如愿怀孕。

王小姐清楚再不怀孕，等到毕业的时候职业链肯定会接得不顺畅，这是她绝不想面对的状况。

这段时间，王小姐对于怀孕的焦虑，怀孕测试的希望、失望快让夫妻二人疯了，睡不好，吃不下，绝望的感觉挥之不去，丈夫每天都告诉她这没什么，她其实很清楚丈夫绝对不会比她轻松。

直到有一天，王小姐宣布说自己不再测试了，夫妻互相说服对方：此生不要孩子也不是不可以，不是那么多人人都选择不要孩子了吗？

可压在心里的却是越来越膨胀的期待。

王小姐突然发现自己对“生”（孩子）的期待已经取代了“升”（职）的初衷。

对于婚育的恐慌是造成“年龄恐慌”的非常重要的一个原因。

身处职场，为了生计、为了事业而奔忙，人们往往就会忽视了家庭，忽视了婚姻，忽视了生育。

很多人会一直挣扎在要事业还是要婚姻，要事业还是要孩子的艰难选择中。

往往是等到功成名就之时，却已经“人老珠黄”，尤其是女性，可能错过了生育最佳期。

这时，对于怀孕的焦虑，“生（孩子）”的期待已经取代了“升（职）”的初衷。

这种现象在国内的一线大城市更为明显，如北京、上海、深圳等地。

另外，现在城市人生活压力大，标准要求高，希望家庭富足，希望婚姻美满，希望下一代能有较高的生活质量，往往造成鱼与熊掌不可兼得的局面，也是产生婚育恐慌的主要原因。

3.对于职业方向的恐慌宋平，32岁。

大学毕业之后一直从事销售工作，在武汉多家知名企业做过主管，但一直未能做到大区经理及更高职位。

于是，宋平跳槽到一家民营企业，在这家民营企业担任销售主管。

虽然坐上了销售主管位置，而且受领导器重，但宋平心中总有一丝淡淡的忧虑挥之不去：身边的同事多是“80后”（1980年以后出生者），他们年轻而富有活力。

宋平非常担心迟早有一天自己会被“80后”排挤走。

“继续打工，前途不明朗；若选择创业，可缺少勇气和项目。

”谈到未来，阿平不禁长长叹息……对于职业方向的恐慌，也是造成职场“年龄恐慌”的很重要的一个原因。

当今社会，人们对于职业的选择有很大的自由性。

在自由选择职业、岗位案例链接：职场三十向左走还是向右走？1.择业时可能出现的定位危机2.工作5~7年后可能出现的升职就业危机3.35~40岁可能出现的方向危机4.过50岁可能出现的饭碗危机的同时，也会有失业或对职业不满意的时候，即遇到职业危机。

职业危机可能因人、时间、环境而异，但对大多数人来说，最可能产生职业危机的有四个时段：即择业时可能出现的定位危机；工作5~7年后可能出现的升职就业危机；35~40岁可能出现的方向危机；

## <<职场三年之痒>>

过50岁可能出现的饭碗危机。

而在这4种危机中，最令职场中人困惑的便是“方向危机”，这常常会给人造成一种无形的恐慌情绪。这种恐慌源于对职业未来的未知和不确定，迷茫中看不清方向。

<<职场三年之痒>>

编辑推荐

《职场三年之痒》编辑推荐：最经典的职场进阶宝典。  
了解职场十大困局，突围职场三年之痒。  
学习职场生存之道，掌握职场升迁秘诀。

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>