

# 六大定律 让上班有乐趣

在职场中,有人愁眉苦脸,有人欢欢喜喜,有人如鱼得水,有人四处碰壁……选择什么样的工作,有时或许身不由己,但你的情绪不能被工作所左右。与其郁闷、烦躁,倒不如找一些办法来调整心态。

## 榴莲定律 职场新人主动点

如果问一个从未吃过榴莲的人“喜欢吃榴莲吗”,他是没法回答的——没有尝试,他既不能说喜欢,也不能确定自己不喜欢。这个道理在职场中被称为“榴莲定律”:不少人想立刻找到一份合适的工作,却从不主动去了解、体验,于是,好工作很可能就在你犹豫不决中悄悄溜走。

其实,用“榴莲定律”来形容职场新人更贴切。新人总是凭想象断定一份工作的好坏,

但不实践,就发现不了工作的真正价值。有人统计过,即使在不断实践的前提下,一个人要想找到理想的工作也需要大约3年时间。因此,等待没有结果,与其纠结如何寻找一份适合自己的工作,不如调整心态多去尝试,这样才能在每一次历练中得到最终的答案。对于在职场摸爬滚打多年的人来说,在处理工作时,也要主动发现和解决问题,敢于尝试;在处理人际关系时,要主动与团队靠拢,

以诚待人。

体验还有直接和间接之分,直接体验就是主动出击,而间接体验则是通过别人的建议和感受获取信息。没有吃过榴莲的人可以通过别人的介绍了解味道,但感受却不是最直接、最客观的。工作也一样,水深水浅要亲自试了才知道,他人的建议仅供参考。当然,职场体验也不能太盲目,频繁换工作不利于职业发展,应该找到一个平衡点,做到心里有数。

## 赌注定律 攀关系不如练内功

所谓“赌注定律”,是指职场中的很多人都挖空心思找捷径,希望发现最快速、最省力的方法。于是,他们往往把赌注押在不可控的事情上,比如走后门、攀关系。然而这样做,赢了固然能飞上枝头变凤凰,可输了就会一败涂地,连缓冲的机会都没有。

门路也好,捷径也罢,其实都逃不过正常发展的规律。通向成功的道路,是脚踏实地的人一步一步走出来的,他们获得的宝贵阅历是走捷径的人难以企及的。即便真有好机会,也需要踏实工作,才能获得成功。打个比方,一个智力超群的人,

是否需要从小学、中学、大学一路走来“浪费时间”呢?答案是肯定的。高智商的人的确可以跳过某些环节,但人生阅历不仅仅是硬邦邦的教材,还有为人处事、团队合作等综合能力。因此,好好修炼内功、稳扎稳打才是最佳策略。

## 碰撞定律 成绩是争取来的

喜欢看篮球比赛的人会发现,得分最多的明星往往失误也最多。“碰撞定律”告诉我们,运气是一种概率,你跟职场生涯的碰撞越多,获得好运气的几率就越大。因此,与其等待运气,不如去创造机会。

首先,最重要的是做好本职工作,在这个基础上,每天多

干一点,能吸引更多注意,创造机会。其次,敢于接受新任务,当然前提是做好计划和准备工作,比如,完成这项工作会出现哪些意外,该如何应对等。最后,无论何时,都要在领导面前保持最好的精神状态,这样他才会放心地把重要任务交给你。

获得好运的同时,也有可能遭遇失败。人们害怕失败,但更加害怕的往往是嘲笑,所以我们总是花费太多精力去揣测别人的看法。想得太多,你可能永远只能停留在原地。因此,不要因为一次失败而停下脚步,热情和坚持能让你最终获得成功。

## 梦露定律 不要放大不满意

著名女星玛丽莲·梦露曾这样说过:“如果你不能接受我最糟糕的一面,那么你也不配拥有我最好的那一面。”对待工作也是如此。

如果让你给现在的工作打分,相信没几个人会给满分。根据“梦露定律”,一份工作既有让你满意的地方,也有让你不满意的地方。薪资情况、工作环境、职业发展、人际关系等因素,都会成为工作满意度的评分标准。人们之所以跳槽,正是因为放大了对工作的“不满意”之处。美国职业咨询师派特里克·兰西尼奥指出,从现实来看,对工作不满意的人远多于满意的人。但实际上,对工作的满意程度与工作本

身关系不大。一位年薪25万元的经理可能并不满意自己的工作,而餐厅里为他服务的服务员或许就很有成就感。

因此,当你对工作产生不满时,首先要找出根源:是难以处理与同事、上司的关系,还是觉得公司对自己不公、不被认可、发展前景渺茫等。接下来要找解决方法,问问自己,在人际关系方面是否做到了尊重、示弱、沟通和包容;在发展方面,目前的工作能否提高你的能力。对管理者来说,要消除员工的不满,必须真正了解员工的需求,为员工创造轻松舒适的环境,保障稳定、健全、公平、公正的制度,才能解除他们的后顾之忧。

## 油箱定律 倦怠了定些小目标

一辆法拉利,性能再好,如果不加油也会抛锚。对职场人而言,“油”指的是职业目标,是工作的动力。很多完全根据兴趣选择职业的人,往往忽略了职业价值,即“我为什么对它感兴趣?我想要什么?”假如长期得不到想要的价值,人们就会出现职业倦怠。这就是“油箱定律”,具体包含两个问题。

1.职业目标。找工作,兴趣重要还是发展重要,这是个无解的问题。最好的状态当然是两者结合,但现实往往并不完美。当二者出现矛盾时,我们要先想想职业目标是什么,自己想从工作中得到什么,然后找出衡量尺度,是薪水、稳定性还是体现自我价

值。只有定义了得与失的标准,我们才能判断是工作本身的“发动机”不好,还是自己的“油”不够。

2.职业倦怠。人在一个岗位待久了,热情渐渐磨去,难免疲惫、厌烦、提不起精神、干活没动力、情绪不稳定,开始得过且过。这时,千万不要盲目辞职,而应想办法给自己“加满油”。我们可以将工作分解为一个个小目标,不断完成它们就是自我完善的过程,能给你带来成就感,还能激发新的工作热情。学会赞美和奖励自己,哪怕一点点成绩,都要肯定自己。当你身心疲惫时,最好适时休息,保证充足睡眠,多与朋友和家人倾诉沟通。

## 飞去来定律 跳槽前先找找病根

很多人企图通过跳槽、辞职来逃避本应付出的努力,可到头来才发现,很多事情还得面对。这就像玩飞去来器,扔出去还会飞回来,你逃得过世界,却逃不过自己的内心。

跳槽的人理由很多,对待遇不满、看不到前景、不喜欢老板、跟同事有矛盾……他们常把在原单位遇到的问题归于外因,而无视自己的不足。因此,他们即便换了新环境,也会重复过去的行为模式,遇到同样的麻烦。频繁跳槽是职场大忌,不仅缺乏职

业发展持续性,找不到职业方向,也让用人单位缺乏信任感。同时,爱逃避的人自信心不足,他们的核心信念是“我不够好”,尤其在面对挫折和挑战时,负面想法会占上风。

跳槽前,建议大家先找“病根”。如果是自身能力不足,就要想办法提高自己的水平;如果是目前的平台不合适,那先要明确职业定位,评估换工作的风险,并找好时机。此外,审视自己对工作单位的不满是否客观也很重要。

