

## 【真实案例】

赵伟大学毕业后进了一家销售安全防护产品的公司做销售。赵伟没有任何销售经验,也没有任何销售渠道,两眼一抹黑地进了这家公司。

赵伟进入公司后,每天都努力地工作,不停地给客户打电话,但很多时候,对方以“我们有固定供货的厂家”拒绝了他。他毫不气馁,知道干销售就得“习惯被拒绝”。

见赵伟工作这么卖力,一位老员工忍不住告诉他:“你不用这么卖力啊,咱们老板答应销售员的销售提成,从来就没有兑现过。提成的比例都是老板口头说说,从来不以文件的形式下发给销售员,提成没有任何保障!”

虽然知道了这个实情,但赵伟的工作热情丝毫没有减退,依然卖力工作。

赵伟往某个城市的一家煤矿打电话时,工作人员无意中透露了一条很有价值的信息:该市一家私营煤矿发生了严重的矿难,上级主管部门严令这个市的其他煤矿增强矿工的安全防护装备,并限期完成。机灵的赵伟抓住了这个商机,开始重点给这个城市的多家煤矿打电话推销安全防护产品。很快,他的勤奋就得到了回报:公司生产的三防性质的安全头盔卖出了几百个,气体检测仪、空气呼吸器等安全防护产品也卖出了很多,赵伟很快就创造了六百多万元的销售业绩。这对赵伟是个非常大的鼓励。此后,他不顾辛苦地频频出差拜访一些潜在客户,维护老客户,开发新客户。

这一年赵伟就做了两千多万元的销售业绩,很快成为此行业的佼佼者。几家实力雄厚的大公司纷纷邀请他去工作。赵伟辞了职,选择了一家销售提成最为丰厚的大公司。

赵伟跳到这家大公司后,他每年的底薪、销售提成加一起就能拿到几十万元,在这家公司仅仅两年,他就被提拔为公司销售部的副经理……

# 跻身职场“星光大道”的秘诀



章睿齐(心理学博士,心理咨询研究员)  
心理邮箱:jyszh@vip.163.com

## 【心灵导航】

年轻的赵伟能在众多员工中脱颖而出,并取得辉煌的业绩,从此跻身职场“星光大道”,这至少给了我们如下几点强烈启示:

首先,努力总会有回报。

努力就是用尽我们全部的力量去做我们认为有意义的事,不管别人怎么看,怎么说。

心理学家研究发现,在人的大脑中有一个“努力-驱动-奖赏”的回路,努力就仿佛给这个回路注入了新的活力。当我们越努力时,对这个回路的刺激也越强烈,从而该回路也就越活跃,最终人就会产生更加强烈的幸福感和价值感,自己做的饭比买来的饭香就是这个道理。

反过来说,这种幸福感和价值感就是对我们努力的奖赏。

人越努力,对外界控制的能力就越强,乐观积极的情绪也会增强,悲观、抑郁的发生率就会降低。

德怀特说得对:所谓天才,就是努力的力量。

努力,就要做到勤奋、敬业、忠诚、自信、执著和奉献,勤奋是一个人最宝贵的财富,谁能珍惜点滴时间勤奋工作,就像一颗颗种子不断地从大地中吸取营养,点滴积累,最终能够成就大业,铸造辉煌。

其次,要有一双善于捕捉和发

现机遇的慧眼。

机遇不会垂爱那些坐等的人,也往往不会光顾那些为机遇而寻机遇的人。

机遇是需要慧眼去捕捉和发现的。

赵伟走向成功最重要的一步就是在往某个城市的一家煤矿打电话时,发现并抓住了这个市的所有煤矿必须尽快增强矿工的安全防护装备的商机。

确实,机会,就在每个人的身边。它对于任何人都是公平的,但机会在我们身边的时候,并不是打扮得花枝招展的,而是普普通通的,有时甚至是根本就不起眼的,这就看你是不是有一双慧眼,会不会抓住它,会不会利用它。

机会到处都有,关键是我们要有一双慧眼,去发现它抓住它,并充分利用好人生的每一个机会,我们的人生就会展示一片春光灿烂的前景。

另外,注意演好“职场广告片”。

从赵伟的经历中,我们很容易发现:在信息时代,只要能干出优异的工作成绩,通过很多了解你能力的人的多方“转播”,通过“职场广告片”,一定会有很多待遇丰厚的同行大公司热情地向你伸出橄榄枝,你从此就会进入职场上的“星光大道”。

## 爱心的教育

## 完不成的作业

小君今年读初二,她说自己一直压力很大,每天回家作业多得做不完,经常感觉有座大山压在心头,睡觉也不安稳,总是半夜惊醒,害怕没有完成作业。她说自己很努力的,很辛苦很累,每天都要到半夜零点以后才睡觉,早上六点就要起床,在课堂上天天打瞌睡,如此付出学习成绩却是越来越差,真的感觉活得没有意思。

小君妈妈虽然也心疼女儿身体,却认为女儿还是不够努力,做作业拖拉,说经常可见小君坐在桌子前半天,却一个字也没有写出来。现在女儿不睡觉自己也睡不着,每天陪到半夜,不仅女儿受不了,自己也快崩溃了。

心理学研究认为,压力来源于期望与承担超出能力。小君完不成作业的压力源需要从几方面具体分析。首先是小君的学习能力究竟有多少,也就是说,小君完不成作业是否是由于遇到了学习困难。咨询中发现小君数学计算能力不足,经常出错,所以对自己没有信心,做完题目反复算,结果不仅耽误了时间,还弄得自己很焦虑。还有,小君写字速度一直比较慢,握笔姿势有问题,需要加以纠正。其次,小君的情绪管理有问题,性子急,一遇到困难就紧张焦虑,一紧张就思想不集中,影响做作业速度还容易出错。再加上妈妈也是容易焦虑型的,妈妈的情绪再影响女儿,让女儿的紧张、焦虑情绪更甚,经常完全不能安心做作业。再次,做作业的顺序安排有问题,每次都先做有困难的,经常因为被卡住而耽误了



做其他容易完成的作业。

针对小君的问题,咨询师根据具体情况帮助她进行了调整与训练。数学能力不足安排适当补习来提高,写字姿势也通过训练来纠正。做作业的顺序问题进行调整,以后由易而难,实在做不出的可以先放下。最主要的就是帮助小君和妈妈调整对小君的期望值,接受小君在数学学习上确实能力不足、基础不扎实的事实,接受小君不够完美,有优势也有弱项的本来面目,面对现实,改善可以改善的,让自己的长处更长,短处不太短。更重要的是帮助小君提高情绪管理能力,通过一系列训练,学会觉察、认知和管理自己的情绪,面对困难时,减少焦虑和紧张,以更稳定的心态来接受学习的挑战。

通过一段时间的咨询,小君明显地减少了紧张、焦虑情绪,她的学习压力也减轻了,可以合理地安排完成作业的时间,每天基本上都能在晚上十一点前睡觉。睡眠时间充足了,白天上课学习效率更高,学习成绩也有了提高。最重要的是,她变得更自信快乐了。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:  
<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

## 敢于与自卑心理宣战

◎ 梅承鼎

宁玲的父母是乡下人,为了使女儿受到良好教育,他们全家搬进了城里。父母租了间不大的门面,赚点小钱谋生。宁玲则进了附近的小学念书。因为家里穷,宁玲穿的衣服鞋子,远不如城里女孩漂亮。上学前,妈妈总是给她一元钱,买两个馒头当早餐。当她看见别的女同学不但穿得漂亮,而且早餐非常丰富时,她感到很自卑。这种生活状况一直持续到宁玲上了大学。

大学毕业后,宁玲进了一家大公司,公司里美女如云,个个都身穿名牌,可宁玲买不起那些高档衣物,只好选择中档的。上班时,宁玲总是低着头,不敢和同事对视,尤其是当她看见打扮出众的美女时,自己只好自卑地低着头,匆匆从她们身边走过。宁玲感到自己低人一等,活得很窝囊。由于宁玲自卑感强烈,严重影响了她的工作效率,常常出

错,好几次受到领导批评。领导一批评,更加重了她的自卑感,使她越发不知如何是好。

最后,她只好去医院看心理医生。

医生问过她的具体病况之后,提醒她注意以下四条:

一、追溯自卑根源,正确认识自己。宁玲的自卑心理起源于家庭贫穷,其实,宁玲的自卑只在“物质层面上”。而一个人生活在现实之中,不能只关注物质,而应当把目光转向精神层面上,这样,别人才会把你看作一个人才。

二、不必长他人志气,灭自己威风。每个人都有自己的优缺点,自卑者往往只看见自己的缺点,不相信自己的能力,而忽视了自己的优点。有自卑感的人可以将自己的优点一一罗列出来,连细小的优点都不要遗漏,以此增长自己的信心。

三、逐渐改变自己软弱的个



性,使自己变得坚强。纵观一个人的自卑,往往是由于他自己的性格比较懦弱,不能正确地评价自己,低估了自己的力量。其实,人的能力有大小,也许你在某个方面的确比别人差一点点,但只要我们意志坚强,勇于拼搏,发挥自己的潜能,原本没有估量到的能力也能喷薄而出。

四、力争以自己的长处去弥补自己的不足。每个人都有自己独特的才华,你可以根据自己的强项去选择自己的主攻方向。比如,著名数学家陈景润,他开始担任教师,因口才不行,很不受学生欢迎。后来,他改行从事科研,结果攻克了世界难题。其实,如果这条路行不通,你可以选择另外一条自己熟悉的路走,只要朝着目标去努力,一定会有所收获。

## 用心做

## 别呵护他的痛

◎ 张珂

邻居家的小孩特别爱哭。每次不小心跌倒,他的哭声总是可以持续很久,仿佛他是世界上最痛的那个人。

有一次,那个孩子跌倒时,我以为他又要放声大哭了。这次却没有。他抬头望了望四周,却若无其事地爬起来,继续玩自己的。

这件事我百思不得其解。后来我才慢慢发现,若有家人在旁边,他的哭声是必不可少的,如果家人不在,他便不哭了。因为,哭给谁看呢?

我的一位女友失恋了。那段时间,我们几个好友经常去她家

安慰她。而她,每一次都会向我们哭诉一番。好朋友们苦口婆心的劝解安慰她,可是依然缓解不了她内心的伤痛。

那天另外几个好友有事,我便独自去了她家。她照例向我哭诉。我是讷言的,有心想去安慰她几句,又不知道该怎么讲,只有陪着她,静静地听她讲。

而她讲到最后,心情竟然平息了下来。她告诉我:你们都劝

我时,我觉得自己特委屈,越委屈我就越生气。今天你不劝我了,我自己想想,失恋也不是天大的事,这样一想,我竟然不是那么痛苦了。

我明白了,不去呵护别人的痛,也不失为一种明智之举。每个人心中都会有痛,这些痛,就交给时间来处理吧,不要随便去打扰。因为你的呵护和安慰,这点痛会在他的心中无限放大,及至到最后,连他自己都不知道是因为真痛,还是因为委屈了。

不要随便呵护别人的痛,那样,只会令他更痛。