



陈建军◎编著

职场达人倾情奉献
让你的职业生涯突破瓶颈！

玩转 9条捷径 职场的

WANZHUAN
ZHICHANG DE
9TIAO JIEJING

九州出版社
JIUZHOU PRESS

目录

捷径一 对你的工作说“我爱你”

■第一步 爱上自己的工作

- 一、什么是好工作 /2
- 二、和工作谈谈“恋爱” /4
- 三、怎样才能爱上工作 /5
- 四、你的工作是独一无二的 /8
- 五、热爱工作就是成全自己 /9
- 六、不要做“糊弄员工” /11

■第二步 留住你的工作机会

- 一、要让自己胜任工作 /13
- 二、工作要任劳任怨 /16
- 三、每个行业都有发展机会 /17
- 四、不要好高骛远 /19

■第三步 点燃工作的激情

- 一、为什么需要激情 /21
- 二、如何点燃激情 /22
- 三、如何保持激情 /24
- 四、哪些情绪会浇灭你的激情 /25

捷径二 把公司当自己的家

■第一步 公司强大我光荣

- 一、热爱自己的公司 /30
- 二、公司与个人密不可分 /32
- 三、公司带来归属感 /35

■第二步 公司的事就是我的事

- 一、公司成长,个人才能发展 /39
- 二、视自己为公司的老板 /41
- 三、提出自己的建议 /43
- 四、为公司厉行节俭 /45

■第三步 背叛公司划不来

- 一、忠诚是职场的前提 /50
- 二、严守公司的机密 /52
- 三、不能轻易跳槽 /54
- 四、如果一定要跳槽 /57

捷径三 业绩高了底气足

■第一步 有业绩才能玩得转

- 一、业绩就是命根子 /60
- 二、著名企业重视业绩 /61
- 三、你的任务就是创造业绩 /64

■第二步 专业技能决定你走多远

- 一、专业技能是创造业绩的基石 /66
- 二、如何提高专业技能 /67
- 三、玩转职场,艺不压身 /69

■第三步 如何创造好业绩

- 一、认准公司目标 /72
- 二、讲究效率 /74
- 三、让自己脱颖而出 /78

捷径四 负责任就会受赏识**■第一步 工作就是一种责任**

- 一、责任感是最优秀的品质 /82
- 二、工作就要尽职尽责 /83
- 三、责任感比能力更重要 /85
- 四、公司兴亡,我的责任 /87

■第二步 每个人都要负起责任

- 一、你具备责任感吗 /90
- 二、培养责任心 /93
- 三、一定不要推卸责任 /94
- 四、别把责任当成负担 /95

■第三步 对工作负责就是对自己负责

- 一、拥抱责任就是拥抱机会 /97
- 二、敷衍工作就是敷衍自己 /99
- 三、责任感使人们在职场上取得成就 /101
- 四、在不喜欢的职位上闪光 /103

■第四步 工作中无小事

- 一、细节决定成败 /106
- 二、如何做好小事 /107
- 三、九尺高台起于垒土 /108

■第五步 责任是职场成功的保障

- 一、责任保证业绩 /112
- 二、责任让你不可替代 /113
- 三、责任引爆自我潜能 /114
- 四、认真负责让你受益匪浅 /115
- 五、责任让人快速成长 /117
- 六、责任助你实现人生价值 /117

捷径五 用好心态搞定困难**■第一步 好心态就是竞争力**

- 一、好心态才有好人生 /122

二、好心态才有好业绩 /123

■第二步 不良心态是职业生涯的杀手

一、不良心态有哪些 /129

二、面对压力如何调整心态 /131

三、可以调节心情的食物 /133

四、转变,从心态开始 /134

■第三步 如何保持好心态

一、心态决定一切 /137

二、随时随地保持快乐 /140

三、遇到挫折怎么办 /142

■第四步 身处职场如何减压

一、营养减压 /144

二、工作生活中如何减压 /145

三、职场女性更应该减压 /147

捷径六 身处职场“以人为本”

■第一步 善于造势和赢得人心

一、为自己造势 /150

二、赢得人心 /151

三、职场建立人脉的诀窍 /153

四、人脉让职场生涯绽放辉煌 /155

■第二步 和上司搞好关系

一、上司赏识什么样的员工 /157

二、如何让上司赏识 /160

三、别和老板对着干 /162

■第三步 尽量不要得罪人

一、冤家宜解不宜结 /170

二、职场中得罪不起的几种人 /171

三、化干戈为玉帛 /173

■第四步 躲开各种陷阱

一、对设陷阱的人避而远之 /175

二、练就慧眼,远离陷阱 /176

■第五步 木秀于林,风必摧之

一、树大招风 /178

二、改善自己 /179

三、低调做人 /180

四、高调做事 /182

■第六步 不要苛求每个人都喜欢你

一、做人做事不必面面俱到 /185

二、做好你自己 /186

捷径七 时不我待,速战速决

■第一步 工作就是一场赛跑

一、时间就是金钱 /190

二、养成管理时间的好习惯 /191

三、如何高效运用时间 /192

四、学会和自己赛跑 /194

■第二步 心动不如行动

一、100次心动不如1次行动 /195

二、不要畏惧行动 /197

■第三步 分清任务主次关系

一、做事没条理,机会不找你 /199

二、理清思路,明确主次 /201

■第四步 今日事今日毕

一、不要从明天开始 /203

二、今日事今日毕 /204

三、提高工作效率的技巧 /205

■第五步 借口是失败之母

一、别为自己找借口 /208

二、常见的借口有哪些 /209

三、找借口不如找方法 /211

■第六步 拖延是事业最大的杀手

- 一、你有职场拖延症吗 /214
- 二、拖延的代价 /215
- 三、拖延产生的原因 /216
- 四、几种职场拖延症的解决办法 /217
- 五、克服拖延的秘诀 /219

捷径八 升职、加薪是一门艺术

■第一步 一切都要有资本

- 一、老板会给哪类人升职、加薪 /224
- 二、你具备升职的资本吗 /226

■第二步 如何向老板开口

- 一、升职、加薪的理由 /230
- 二、提出要求的技巧 /231
- 三、女性升职、加薪的障碍 /232
- 四、如何写升职自荐书 /234

■第三步 公司为什么发给你工资

- 一、你的工资从哪来 /236
- 二、什么员工才配拿高薪 /238
- 三、你如何才能拿到高薪 /240

■第四步 切忌恃才放旷

- 一、恃才放旷者大都悲惨收场 /242
- 二、恃才放旷的症状 /244
- 三、适当掩饰你的锋芒 /246

捷径九 职场不是生活的全部

■第一步 身体是打拼的本钱

- 一、人体的黄金期 /251
- 二、再好的机器也需要保养 /252
- 三、保持健康身体所必需的微量元素 /254

■第二步 不要总是“疲劳驾驶”

- 一、过度疲劳的危害 /256
- 二、过度劳累与过劳死 /257
- 三、健康才是最重要的 /259

■第三步 感到疲劳怎么办

- 一、健康是吃出来的 /260
- 二、好心情可以驱赶疲劳 /262
- 三、好的生活习惯可以解除疲劳 /263
- 四、学会休息 /264

■第四步 乐观面对人生

- 一、放下包袱 /267
- 二、知足者常乐 /268
- 三、上帝对每个人都是公平的 /269
- 四、时间是治愈一切创伤的良药 /270
- 五、让生活变得更充实 /271

■第五步 走出户外,拥抱自然

- 一、拥抱自然 /273
- 二、运动保健 /274
- 三、大自然养生 /276

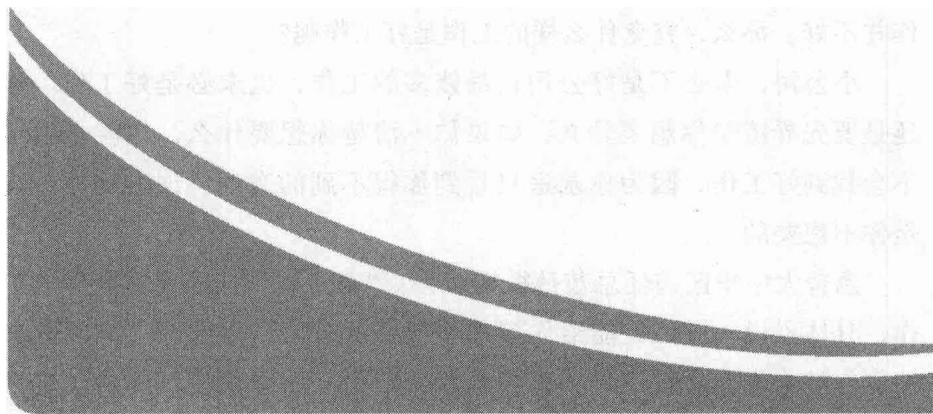


| 捷径一

对你的工作说“我爱你”

职场制胜的第一个捷径就是要衷心热爱自己的工作。每个员工都要热爱自己的工作,树立一个很好的工作态度:我不是在企业工作,而是为自己工作。只有衷心热爱自己的工作,才有可能得到企业和上司的认同,得到人们的尊敬,从而在职场中迅速获得成功。

生活中,每个人都拥有成为优秀员工的潜能,都拥有被委以重任的时机,只要你真正热爱自己的工作,就一定可以改变命运!一个人如果能衷心热爱自己的工作,成为一个热爱自己工作的人,必将得到巨大的回报,取得成功。



第一步

爱上自己的工作

热爱工作是你玩转职场最直接、最重要的一条捷径。只有不断地工作才能获得坚实的物质基础，满足个人和家人的衣食住行。但如果仅仅抱着满足这两个低层次的需要，为了工作而工作，那就是一件极其可悲、可怜的事情。

抱着“当一天和尚，撞一天钟”的态度，必然做不好手中一件件“普通”、“繁琐”的工作，也就不可能尝到成功的喜悦。只有努力地工作，才能充分发挥自身潜能，实现自我理想与抱负。



一、什么是好工作

拥有一份好工作是每个人的梦想。但是，很多人都觉得自己的工作并不好。那么，究竟什么样的工作是好工作呢？

小公司，未必不是好公司；赚钱多的工作，也未必是好工作。你还是要先弄清楚你想要什么，如果你不清楚你想要什么，你就永远也不会找到好工作，因为你永远只看到你得不到的东西，你得到的，都是你不想要的。

惠普大中华区前任总裁孙振耀认为：“好工作，应该是适合你的工作，具体点说，应该是能给你带来你想要的东西。你或许应该以此来衡量你的工作究竟好不好，而不是拿公司的大小、规模、外企还是国

企、是不是有名、是不是上市公司来衡量。”

微软的唐骏跳槽去了盛大，很多人觉得这才是他们向往的职业生涯。一个高学历的海归炒了世界 500 强的鱿鱼，这大约是很多人的梦想，问题是，这样的机会寥寥无几。

人都是要面子的，也是喜欢攀比的，即使在工作上也喜欢攀比，不管那是不是自己想要的。很多人认为外企公司很好，可是好在哪里呢？

他们在比较好的写字楼，这是你想要的吗？他们出差住比较好的酒店，这是你想要的吗？别人会羡慕一份外企公司的工作，这是你想要的吗？那一切都是给别人看的，人为什么要活得那么辛苦给别人看？

另一方面，他们薪水福利一般，并没有特别了不起，他们的晋升机会比较少，很难做到很高阶的主管，他们虽然厌恶常常加班，却不敢不加班，因为“你不干有的是人干”。

大部分情况下，公司会找个台湾人、香港人、新加坡人来管你，而这些人又往往有些莫名其妙的优越感。你想清楚了吗？外企一定好吗？500 强一定适合你吗？找工作究竟是考虑你想要什么，还是考虑别人想看什么？

人总想找到那个最好的工作，可是，什么工作是最好的？你觉得某个工作是最好的，是因为你的确了解，还是因为别人说那是最好的？即使他对于别人是最好的，对于你也一定是最好的吗？

对于自己想要什么，自己要最清楚，别人的意见并不是那么重要。很多人总是常常被别人的意见所影响，亲戚的意见、朋友的意见、同事的意见……问题是，你究竟是要过谁的一生？

人的一生不是父母一生的续集，也不是儿女一生的前传，更不是朋友一生的外篇，只有你自己对自己的一生负责，别人无法也负不起这个责任。

自己做的决定，至少到最后，自己没什么可后悔。对于大多数正常智力的人来说，所做的决定没有大的对错，无论怎么样的选择，都是可以尝试的。比如你没有考自己上的那个学校，没有人现在这个行业，这辈子就过不下去了？就会很失败？不见得。

非常可能的情况是，你现在的工作就是你最好的工作。只是，你还没有学会珍惜。人们总是盯着得不到的东西，而忽视了那些已经得到的东西。



二、和工作谈谈“恋爱”

很多人都写过年终总结，几乎所有写过年终总结的人们都会在总结中这样写道“在过去一年的工作中，尽自己的全力去完成任务……”每个人似乎都竭尽全力了，可是最终取得的成就却各不相同。那么造成这种结果的原因是什么呢？原因就是有些人没有尽“情”去工作。

有一个做了20多年的记者，快退休了，有一天他翻到了采访日志，想起20年前的三个采访对象。

记者曾经去建筑工地采访三个普通的建筑工人，采访时他们正在工地搬砖。记者问第一个人为什么搬砖，第一个工人说：“反正就是搬砖啊，没有为什么。”记者采访第二个人，第二个工人说：“我们要建一座房子！”记者采访第三个人，第三个人说：“我们搬砖是为了建设大家的美好生活！”

记者很想知道，现在这三个人的生活怎么样了。他费了好大的周折终于在一个建筑工地找到了第一个人，他还是在搬砖，生活没什么变化。第二个人没花多少时间就找到了，他是一个小有名气的包工头，有一个建筑工程队。第三个人不用花时间去找，他是一个很有名气的房地产开发公司的老总，身价过亿。

用心做事可以让你成为任何一个公司最优秀的员工，甚至最终成为老板，成就自己的一番事业。学会真正地享受做事的过程，融自己于做事的过程叫做尽“情”。

尽“情”地工作，才能让你获得成就与荣誉。



三、怎样才能爱上工作

大多数情况下，热爱工作的态度比才能更重要，它甚至会影响到一个人事业的发展。在日常的工作中如何端正工作态度，成为一个受人欢迎的好员工呢？你要先搞清楚三个问题：

1. 你在为谁而工作

这是端正工作态度的关键所在。一个人如果老是抱着一种“我是在为老板或部门领导工作”、“我不得已才干这份工作”和“又不是帮我干活，功劳都是领导的”等诸如此类的思想，那他在工作时的表现肯定不会充满热情和激情的，对待工作肯定也会是应付的。

这些人对本职工作也是抱有一种把事做完就算，明明可以一天内完成的工作，偏偏要拖拖拉拉到第五天以后才能完成，而且有些还要在他人的督促才能完成。这种做法纯粹是应付，工作质量不高，效率低下，缺乏创新。

这种工作态度当然是任何一个领导都无法容许的，最终的结果是，如果有合适的机会，领导就会另请高明，以便于更好开展工作。这些，是没有弄清楚自己究竟在为谁工作的问题的表现。

在一些知名的大企业，由于工资待遇优厚，很多员工都买了房和车，提前过起了小康生活。但是，他们有没有想过，如果每个人的工作态度都不认真，工作不负责，不敬业，如果哪一天公司的生存条件改变了，工资待遇有了很大的改变呢？你还靠什么生活和养你的房子和车子呢？恐怕到时候都要为了柴米油盐酱醋茶而绞尽脑汁了吧。

因此，不谈高远的理想信念，从切身利益谈起，你工作不是为了别人，而最根本的原因是为了自己，是为了自己首先能满足生活的基本需要。你需要日常的生活开支，需要支付柴米油盐等各种费用开支，需要确保家人生活得安乐幸福。其次才是满足心理上的需要，你需要取得其他人的认同，需要心理上的优越感。

这一切的取得都因为你在工作，都因为你还有能力工作，既然有

能力工作，而且大家又在同一条船上，凭什么不好好工作以尽量延续现在的这种生活呢？因此，不谈别的远大理想信念，你得为自己好好活着，得为自己而努力工作，而不是为其他人而工作。

2. 你为什么要工作

既然你是为自己工作，就该端正工作态度，好好干好每一件工作，可是有些人就会说，我不喜欢现在的这份工作，要不就是没完没了地与客户打交道，要不就是一天到晚坐在办公室里发呆，没意思。看旁边的朋友过得多自在，一天到晚时间自由掌握，想飞哪就飞哪，悠闲得很。对工作的不喜欢，从工作态度上来说，确实会产生一些不良影响，这直接会影响到工作的完成质量情况。

原因很简单，你需要这份工作，你离不开这份工作，不管自己喜欢与否，在潜意识里，这份工作就像一个鸡肋，食之无肉，弃之有味。所以就这么拖着，也提不起工作的激情。

这种情况，都是因为你没有意识到自己为什么要从事这份工作。没有人逼你去工作，但为什么还一直做着呢？这时，你需要学会换位思考和比较，只有比较，才会有所选取。

在竞争激烈的现今社会里，工作机会得来不易，每年都有众多的本科生、研究生甚至博士生加入到找工作的大军中来，找一份称心的好工作的机会更是难上加难。如果你不幸运的话，怎么还能有机会找到工作呢？有了工作而不努力工作，只知道抱怨说工作环境不好工种单调，不求付出只要收获，老是要求组织照顾的员工，终将被时代所淘汰和抛弃。

因此，你就必须要端正自己的工作态度，不管喜不喜欢现在的这份工作，你都必须努力工作，努力工作去创造自身价值，最起码对得起自己的那份工资，对得起自己的良心。

这样一想，心理应该豁然开朗，原来自己还可以这样对待工作的，工作不仅仅是喜欢不喜欢的问题，更是一份沉甸甸的对社会对家庭的责任啊，你需要这份工作，没有理由不去好好干，工作干好了，也就没有理由不去喜欢了。

3. 失去这份工作会怎样

也许，有人会说，我不努力工作主要的原因不是态度不端正，而是我认为这里没有施展抱负的空间和环境。我完全有能力找到一份更好的工作，目前这份工作只是暂时的踏脚板而已。

当然，对少数确实出类拔萃，能力确实超群的人来说，这样想无可厚非，他们完全有能力去完成这个华丽的转身，去寻求更好的发展空间。但是，如果这些员工到了另一个工作单位后还抱着这一种思想和工作态度，终将也不被下一个单位所容纳的。没有哪个单位喜欢不忠心、不安心工作的员工。

而且，现实中真正拔尖的人又有几个呢？大部分人的资质都差不多在一个层次上，都是抱着安安稳稳在单位里面工作到自然退休的思想观念。

如果某天真的失去了这份工作，以你现在的工作态度，重新加入到找工作的大军中去，你凭什么找到一个更好的工作呢？并不是每一个人出了单位后都会顺风顺水，干得风生水起的，有部分人甚至不如在原单位里面工作。此外，还要面对失业和养家糊口的重担，还要面对面子上的问题。

工作没有了，还能活得心安理得吗？既然现在的你没有这个改变的条件和承担风险的能力，也缺乏那种冒险往前冲的精神，为何不从改变自身的工作态度出发，树立良好的工作态度，安心心地做好本职工作呢？

工作态度才是决定一个人事业成败的重要原因，只有了解自己为什么要努力工作，你的工作态度才能端正。只有了解自己为什么要努力工作，你才能产生努力工作的动力，不断去提高自己的工作才能，在工作中变被动为主动，变观望为参与，变消极为积极。



四、你的工作是独一无二的

很多人都在抱怨，为什么别人能够在公司中呼风唤雨，而我的能力并不比他差多少，可是我只能做一些基层的琐事？为什么别人可以领导一个部门或者一个公司，而我却只能跑腿打杂？

于是，这些人就觉得自己没有得到重用，从而消极怠工。本来可能有的升迁机会也会错过了。

《橡子法则》的作者、加利福尼亚州凯斯卡特研究中心的 CEO 吉姆·凯斯卡特曾经讲过这样一个发人深省的感人故事：

有一次他途经佐治亚州亚特兰大机场，在候机大厅的饮食街停下来，准备吃些早点。饮食街内人潮汹涌，数千名旅客都挤在这里吃早餐。每张台子旁边都有人守着等座位。

凯斯卡特只好在一旁站着，边喝咖啡边吃糕点，这时他看到一个餐厅杂工在一桌接一桌地收拾残羹剩饭，用一块抹布清洁桌面，他一脸的疲倦和无奈，磨磨蹭蹭地从一张桌子转到下一张，眼睛谁也不看。他看了这个杂工一会儿，突然感觉到自己也受了感染，情绪也变得阴郁起来。

凯斯卡特及时控制住自己的情绪，心里说：“这种情况总要有有人管。”想到就做，他把餐盒清理掉，朝那个杂工走去，在他肩头轻轻一拍。（这让他的身体猛然向后一缩，好像干坏事被别人抓到了。）

凯斯卡特对他说：“你所做的一切确实非常重要。”“嗯？”杂工并没有领会他的意思。凯斯卡特又重复了一遍，并补充说：“如果没有你做这个工作，用不了五分钟，就会遍地垃圾，再也没人愿意进来吃饭了。你的工作非常重要，我只是希望对此表示谢意。”说完凯斯卡特就走开了，杂工则呆若木鸡。（可能从来没人对他说过类似的话。）

凯斯卡特走了大约十步，转回身，再向他望过去。就这么几步路的工夫，他最少长高了 6 英寸！他身体挺得笔直，脸上几乎挂着微笑，

甚至敢于直视他人的眼睛了。当然，他并没有一下子变成传播快乐和善意的服务模范，他只是工作效率更高了一些，而且看起来不再那么郁郁不乐。

其实，凯斯卡特所做的事微不足道。他说的那几句话，并没改变世界……只不过通过指出他的行为对别人的影响，为他的工作增添了尊严，对他的价值简单地表示一下肯定，就能使他更看重自己的工作，自我评价随之提高。

当一个人看不到自己工作的意义时，他也不会在工作中创造出很大的价值。不止如此，在一天的工作中，那位杂工可能会与数百人打交道，而这些人又会旅行到各个地方，再与更多的人发生接触。那个杂工本来可能把抑郁带给他们，现在却让他们感受到轻松和快乐。



五、热爱工作就是成全自己

在工作与生活当中，常常听到很多人这么说：

“我不过是在为老板打工！”

“凭什么要我做这做那，一个月才给我这么一点钱。”

“差不多就行了，是公司的事，又不是我自己的事情。”

说这些话的，大多数是年轻人，他们本来有着丰富的知识、卓越的能力，但却由于生活在不断的抱怨中而常常面临着如何找到下一份工作的难题。

像这样的年轻人可以说到处都有，他们最大的误区就是始终抱着“我不过是在为老板打工”的工作观念。他们认为，工作就是一种简单的雇佣关系，做多做少，做好做坏，认不认真，和自己没有多大的利害关系。这样的工作观念让无数年轻人错失了人生中许多宝贵的机会，甚至有些人等到中年时候仍在不断地埋怨自己所在的企业。

然而，有一个名为齐瓦勃的青年却不是这么想的，尽管这个故事发生在几十年前的美国，但是对现在的年轻人仍然有着重要的启发

意义。

齐瓦勃出生在美国乡村，只受过很短的学校教育。15岁那年，家中一贫如洗的他到一个山村做了马夫。然而雄心勃勃的齐瓦勃无时无刻不在寻找着发展的机遇。18岁那年，齐瓦勃来到钢铁大王卡内基所经营的一家建筑公司打工。一踏进建筑工地，齐瓦勃就抱定了要做一名优秀员工的决心。当其他人在抱怨工作苦、薪水低的时候，齐瓦勃仍然勤奋认真地工作着，坚持把工作做到位，默默地积累着经验，并自学建筑知识。

每天晚上，同伴们在闲聊时，齐瓦勃却躲在角落里看书。一天晚上恰巧公司经理到工地检查工作，经理看了看齐瓦勃手中的书，又翻了翻他的笔记本，什么也没说就走了。

第二天，公司经理把齐瓦勃叫到办公室，问：“你学那些东西干什么？”齐瓦勃回答说：“我想我们公司并不缺少打工者，缺少的是勇于负责、能把工作做到位的优秀员工或管理者，对吗？”经理点了点头。不久，齐瓦勃就被升任为技师。

打工者中，有些人讽刺、挖苦齐瓦勃，他回答说：“我不是在为老板打工，更不是只单纯为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前程打工。我们只有勇于负责、把工作做到位，才能使自己工作所产生的价值远远超过所得的薪水，只有这样我们才有可能得到重用，才有可能获得机遇！我要为我自己负责。”

就是抱着这样的信念和决心，齐瓦勃一步步升到了总工程师的职位。25岁那年，齐瓦勃做了这家建筑公司的总经理。几年后，齐瓦勃被卡内基任命为钢铁公司的董事长。

工作中，每个人都应该问问自己，你的工作目的是什么？你到底在为什么而工作呢？难道你觉得你工作就仅仅是为了让老板看，然后再从他那里换取每个月的工资吗？

其实，你不是在为老板打工，而是在为自己工作。因为工作不仅仅让一个人获得薪水，更重要的是，它还教给你经验、知识。通过工作，你能够提升自己，从而使自己变得更有价值，这就是负责任的最好表现。

美国前国务卿柯林·卢瑟·鲍威尔在自己的回忆录中写道：“工作是为了自己，只要你永远认真负责地去对待自己所从事的工作，并把每一件事情做好，你就一定会有所成就的。”



六、不要做“糊弄员工”

在一些公司内常常笼罩着一种紧张的气氛，员工抱怨老板太苛刻，整天像监工一样监督自己。老板则抱怨员工不能尽职尽责，一转身的工夫就糊弄工作，没有监督就没有工作。

确实，有些老板过于苛刻，他们时刻盯着员工的一举一动。但是，作为员工，你是否也应该自我检讨一番呢？任何人都无法否认，糊弄工作是如此普遍地存在于各个公司和组织之中，已经成为当今社会的痼疾。

世界上绝顶聪明的人很少，绝对愚笨的人也不多，一般人都具有正常的能力与智慧。但是，为什么许多人却无法取得成功呢？

世界上到处都是一些看起来很有希望成功的人，他们能够成为而且应该成为各种非凡的人物，但是，他们最终并没有成功，原因何在呢？

一个最重要的原因在于他们糊弄工作，不愿意付出与成功相应的努力。他们希望到达辉煌的顶峰，却不愿意经历艰难的道路。他们渴望取得胜利，却不愿意作出牺牲。糊弄工作、投机取巧成了一种普遍的社会心态，而成功者的秘诀就在于他们能够摒弃这种心态。

有这样一个故事：有一段时间，老农夫一直用牛和骡子一起耕地，耕作工作相当辛苦。

年轻的小牛对老骡子说：“今天我们装病吧，休息休息。”

老骡子却答道：“不行呀，我们还是努力把工作做好吧！因为耕种的季节很短呀，做完了就可以好好休息了。”

但小牛不听，最后还是装病休息。为此，农夫给它弄来新鲜的干

草和谷物，尽量让它舒服些。

等老骡子耕种回来，小牛便向老骡子询问地里的情况。

老骡子回答道：“没有我们俩在一起时耕种得多，但也耕种了不小的一段距离。”

小牛又问老骡子：“主人说我什么没有？”

“没有。”老骡子回答。

第二天，小牛还想偷懒，就再次装病。

当老骡子从田间回来时，小牛又问老骡子：“今天怎么样？”

“还不错，我认为。”老骡子答道，“但耕种得还不是太多。”

小牛又问道：“主人说我什么了？”

“啥也没有对我说，”老骡子说，“但是，他却停下来和屠夫说了好长时间的话。”

的确，糊弄工作、投机取巧也许能让你获得一时的好处，但是从长远来看，对你则是有百害无一利。

无论在什么地方，那些糊弄工作的人往往会成为裁员的“热门人选”。对于一个企业来说，拥有优秀的员工，企业的发展才能蒸蒸日上。如果公司内部有太多的“糊弄员工”而不及及时剔除的话，那么就会像一个烂苹果迅速使箱子里的其他苹果也腐烂掉一样，他们也会使企业慢慢腐蚀掉。

第二步

留住你的工作机会

工作岗位是人生旅途拼搏进取的支点，是实现人生价值的基本舞台。珍惜岗位就是珍惜生命，真正对自己负责。尤其是在就业形势无比严峻的今天，一份工作的获得是通过不断地努力争取来的，可以说是来之不易。所以，在职场打拼的你更应该努力留住工作机会。



一、要让自己胜任工作

从迈入职场的第一天起，你的职业生涯就此展开。如果顺利地完成任务角色转换，迅速进入到工作状态，就可以得到上司和同事的认可，在事业上蒸蒸日上。否则就可能一直得不到重用，甚至会失去工作。那么要如何顺利地完成任务并获得上司与同事的认可呢？你需要胜任自己的工作。

1. 让自己变得更职业

上班第一天就迟到、串岗聊天，或趁老板不注意上网打游戏等等，这些都是一个人在职场工作时常犯的毛病。这些都是关于职业化的问题，用人单位最青睐职业化的人才，所以一个合格的职场精英只有培养良好的职业习惯和职业素质才能够胜出。

张三和李四同时受雇于一家店铺，拿同样的薪水。一段时间后，

张三青云直上，李四却原地踏步。李四想不通，老板为何厚此薄彼？

老板于是说：“李四，你现在到集市上去一下，看看今天早上有卖土豆的吗？”一会儿，李四回来汇报：“只有一个农民，他拉了一车土豆在卖。”

“有多少？”老板又问。

李四没有问过，于是赶紧又跑到集上，然后回来告诉老板：“一共40袋土豆。”

“价格呢？”

“您没有叫我打听价格。”李四委屈地申明。

老板又把张三叫来：“张三，你现在到集市上去一下，看看今天早上有卖土豆的吗？”

张三也很快就从集市上回来了，他一口气向老板汇报说：“今天集市上只有一个农民卖土豆，一共40袋，价格是两毛五分钱一斤。我看了一下，这些土豆的质量不错，价格也便宜，于是顺便带回来一个让您看看。”

张三边说边从提包里拿出土豆，“我想这么便宜的土豆一定可以挣钱，根据我们以往的销量，40袋土豆在一个星期左右就可以全部卖掉。而且，咱们全部买下还可以再适当优惠。所以，我把那个农民也带来了，他现在正在外面等您回话呢……”

此时，李四一下子就明白了张三获得提拔、重用的原因。在采购工作上，张三确实比自己更加职业！

一个员工的工作是否职业，很大程度体现在工作结果的差别上。

埃及在修金字塔，法老先派第一组人去修，这些人兢兢业业，铺石修路。到了最后，需要将巨大的石头搬到金字塔的塔顶，这些人想尽了各种办法，但无奈都失败了，巨大的石头最终也没能搬运到金字塔上边。他们最后只好告诉法老“我们尽力了，但是实在没办法了”。

于是法老又派第二组人去修，第二组人一开始用尽了前一组人的办法，还是没有办法靠人力将石头弄到金字塔上去。第二组的首领就开始想办法“既然仅仅靠人力没办法弄到塔顶上去，那么可不可以靠其他工具呢？”他发动大家一起想办法，最后终于依靠工具成功地将石

头运送到了金字塔上。

修建金字塔的荣誉当然属于第二组人。

两组的人都是在尽力做事，而第二组人就显得更为职业。因为，他们在遇到困难的时候千方百计想办法，最后把事情做成了。

2. 学会融入企业节奏

进入一个公司，崭新的生活方式、陌生的社会环境、复杂的人际关系，都让不少人感到不习惯。没有耐心去思考一些细节上的问题。因此，难以适应、四处碰壁。在做人的方面，首先要揭掉自我标签，低调做人。对上司先尊重、后磨合，对同事多理解、慎支持，对朋友善交际、勤联络。

每个人在工作的时候，难免会满腔激情，急于得到领导的认可，但往往容易将事情看得简单而理想化，只想做专业性的能体现能力的工作，对一些普通琐碎的小事却不屑一顾，以至于碰了钉子还莫名其妙。

年轻人有激情是好的，露点锋芒也无妨，但一定要做到言行一致，不要眼高手低、光说不干。初来乍到的大学生从“学徒”干起是正常的，多干点杂活也累不着，刚到新单位就东挑西拣、争名夺利，尤其对工资待遇斤斤计较是最愚蠢的，很可能得不偿失。

“祸从口出”的古训要牢记，身处职场，最好还是少说多干。相反，在单位里，努力工作，适当表现自己，最大限度地得到老板和同事的认可是必需的，在论功行赏时应展现一个新人的宽广胸怀，赢得职场人缘。任何老板都讨厌自己的下属居功自傲，擅做主张，更没有人能忍受自己的下属对自己指手画脚。

公司、部门都喜欢那些能在公司安安静静做实事的员工。有些人对工作的认识过于理想化。经常碰到一些人，还没有给公司做一天事情，就先问自己的待遇怎么样，如果待遇低，还一脸的不高兴。这些都不是企业想要的优秀人才。优秀不仅仅体现在你的专业水平好、专业技能强，更多的是说明你各个方面都优秀，你只有一个闪光点的话，公司也会抛弃你而选择其他的人才。



二、工作要任劳任怨

珍惜你的岗位是一条实现自己人生价值的必经之路。只有踏踏实实、任劳任怨地度过自己在岗位上的每一天，认真负责，刻苦钻研，奋发图强，才能获得人生的成功。

麦当劳现任总裁查理·贝尔先生，当年由于家境贫寒，15岁便辍学在澳大利亚的一家麦当劳店打工。他非常珍惜这个养家糊口的机会，店里的各种工作都毫不惜力地去做。

老板看他年幼体弱，让他只负责洗手间的卫生保洁，但小贝尔每天打扫完洗手间后，便帮助同事擦洗厅堂的地板，稍有空闲，他又到操作间去帮助厨师翻翻烘烤的面包。面对这个勤快的小童工，老板看在眼里，喜在心上，不久，便让他参加了公司的正规职业培训。培训结束后，又让他到店里的各个岗位见习劳动。

经过两年的锻炼，贝尔熟练掌握了公司的生产、服务和经营管理的工作。19岁时，他被任命为澳大利亚麦当劳店的经理，成为公司最年轻的老板。这之后，贝尔更加勤奋进取，在走遍了世界各地的连锁店后，最终成为麦当劳公司的当家人——总裁兼首席执行官。

与此相反，有些人在工作中总是有太多的抱怨，最终受到伤害的却是自己。

刘先生在一家电信公司做营业员。工作了10年也没能当上他梦寐以求的大堂经理。为此他不但不积极自省，反而心存怨恨，对待客户也越来越不负责，甚至常常出言不逊。上级多次与他谈话，希望他有所改变，却被他视作故意找茬，工作态度不但没有好转，反而变本加厉，终于酿成恶果。

一天，刘先生值班。一位老大爷来交电话费，他不但不热情接待，反而因为自己要吃饭而让老大爷一等再等。终于，他开始漫不经心地办理业务。老大爷的话费共计175块7毛4分，老大爷给他200块钱，

他却只找回 24 块钱。

当老大爷向他索要零钱时，他冷冰冰地说了句：“没有零钱！”老大爷很生气，要他去银行换零钱。刘先生突然大发雷霆：“你这老家伙指挥谁呢！没钱就别打电话！”之后还骂了几句脏话。老大爷被他气得心脏病发作，幸好其他几个客户及时把老人送去医院才化险为夷。

事后，老人的家人直接找到公司总经理讨要一个说法。总经理得知后大为震惊，一方面立即道歉，并安排赔偿；另一方面当即宣布解雇刘先生。尽管刘先生再三央求公司再给他一次机会，但都被严词拒绝。失业后的刘先生对自己以前的所作所为后悔不已，可是一切都晚了。

托尔斯泰曾经说过这样一句话以警示世人：“当幸福在我们手中的时候，我们并没有感到幸福的存在。只有幸福离我们而去，我们才知道它的珍贵。”

这样的人世间确有很多，他们有工作时不珍惜，等到失业之后才觉醒，然而一切为时已晚。所以，身在职场绝不能犯这样的错误，一定要珍惜自己现有的工作，并做到尽职尽责。这种做法既是企业的要求，也是对自己负责。



三、每个行业都有发展机会

其实没有哪个行业特别好，也没有哪个行业特别差，或许有报道说哪个行业的平均薪资比较高，但是他们没说的是，那个行业的平均压力也比较大。看上去很美的行业一旦进入才发现很多地方其实并不那么完美，只是外人看不见。

这个世界上，成功的人总是少数，有钱的人总是少数，大多数人是一般的、普通的、不太成功的。因此，大多数人的做法和看法，往往都不是距离成功最近的做法和看法。因此大多数人说好的行业不一定好，大多数人觉得不好的行业不一定坏。

大多数人都去炒股的时候说明跌只是时间问题，大家越是热情高涨的时候，跌的日子越近。大多数人不买房子的时候，房价不会涨，而房价涨得差不多的时候，大多数人才开始买房子。不会有这样一件事情让大家变成功，发了财，历史上不曾有过，将来也不会发生。有些东西即使一时运气好得到了，还是会在别的时候别的地方失去的。

很多职场专家认为，选择什么行业并没有太大关系，要看长期效益不能只看眼前。比如，最近几年，国家开始整顿医疗行业，很多医药公司开不下去，很多医药行业的销售开始转行。

其实医药行业的不景气是针对所有公司的，并非针对一家公司，大家的日子都不好过，这个时候跑掉是非常不划算的，大多数正规的医药公司即使不做新生意撑个两三年总是能撑的，大多数医药销售靠工资撑个两三年也是可以撑的，国家不可能永远捏着医药行业不放的，两三年以后光景总归还会好起来的，那个时候别人都跑了而你没跑，那时的日子应该会好过很多。

有的时候觉得自己这个行业不行了，问题是，再不行的行业，做得人少了也变成了好行业，当大家都觉得不好的时候，往往却是最好的时候。大家都觉得金融行业好，金融行业门槛高不说，有太多的人削尖脑袋要钻进去，竞争激烈。进去以后还要时时提防，一个疏忽，就被后来的人给挤掉了，压力巨大。

太阳能这个东西至今还不能进入实际应用的阶段，但是中国已经有7家和太阳能有关的公司在纽交所上市了。国美、苏宁其实是贸易型企业，也能上市。鲁泰纺织连续10年利润增长超过50%，卖衣服的海澜之家都能上市……其实选什么行业真的不重要，关键是怎么做。

事情都是人做出来的，关键是我们怎么去做。所以，与其去开拓新的领域，还不如留守自己比较熟悉的行业。



四、不要好高骛远

工作本身是没有贵贱之分的，所有正当合法的工作都是值得尊敬的。所以无论你现在的工作在一般人看来是好是坏，你都要珍惜。

有许多人在寻找发挥自己本领的机会。他们总是觉得每天都做平凡的工作，这样下去根本没有什么希望。其实，就是在你看不上的那些平凡的岗位上，往往藏着极大的机会。好高骛远，总想一步登天的人，最终不但不能成就自己的梦想，反而会失去一些好机会。

有这么一位大学生，非常喜欢新闻，大学的时候就曾经多次在大报社实习。她在老师的指导下，做出过一些不错的选题。因此，她对自己的前途始终充满信心，希望毕业后进大报社工作，成为一名优秀记者。

临近毕业时，她一直想去的报社说目前没有招聘计划，可以进行实习，以后再说，她觉得这是歧视大学新毕业生，或者是因为自己是女生，觉得很郁闷，因此不想继续实习。

后来进入一家新杂志社，很受重视，而且一上来就全程参与了一个大策划，正当她踌躇满志时，由于抢了别人的选题，与主管部门领导发生了激烈冲突，领导当面说了一些很难听的话，她觉得这是歧视自己是个新人，嫉妒自己能干，一生气就辞职了。

实际早在前几天，她就已经找了另一份工作，因为她觉得那个杂志是新的，不够大，没什么影响，不正规。这次，她进了一家很不错的杂志，连续做了几个选题，有的被编辑表扬，有的没有通过，她又觉得自己被歧视了，认为这家杂志欣赏不了自己的才华，又辞职。

机遇总是很青睐她，没几天，她又进了一家报纸，不大，属于很专业那种，没两天，她又产生了所学专业不对口，被专业编辑歧视的感觉，但是，实际原因还是觉得报社小，不正规，老师不如实习的大报社那样会带她……结果还是辞职。

最后，她终于找了一家报社，依然不大，而且也不是很对口，她很不想干，但是形势所迫，只能在这里干下去，依然是骑驴找马的心态，依然是想进大报社的理想。

这个例子很具有代表性，反映了现在年轻人普遍存在的好高骛远的心态。他们总对自己抱有很高的期望，认为以自己的学识和才干，应该从事些体面的工作，获得重视。

但事实上，刚刚跨入社会的年轻人，由于缺乏工作经验，无法被委以重任，工作自然也不是他们所想象的那样体面。然而，当老板要求他去做应该负责的工作时，他就开始抱怨起来：“我被雇来不是要做这种活的。”“为什么让我做而不是别人？”对工作就丧失了起码的责任心，不愿意投入全部力量，敷衍塞责，得过且过，将工作做得粗陋不堪。长此以往，嘲弄、吹毛求疵、抱怨和批评的恶习，将他们卓越的才华和创造性的智慧悉数吞噬，使之根本无法独立工作，成为没有任何价值的员工。

有不少人自命清高、眼高手低。他们动辄感到被老板盘剥、替别人卖命、打工，是别人赚钱的工具，因而在思想上产生了严重的抵触情绪，聪明才智没有用来思考如何十全十美地做好上级交给的工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和大把精力，在蹉跎中白白浪费掉了。

如果你受雇于某个公司，就珍惜目前的工作，发誓对工作竭尽全力、主动负责吧！记住：这是你的责任。

第三步

点燃工作的激情

如果把工作只当成一件差事，那么你只能将目标停留在工作本身，不会有什么突破，如果把工作当作事业来看待，充满激情地去经营，你将会战胜任何困难，获得成功。

激情是不断鞭策和激励一个人向前奋进的动力，对工作充满高度的激情，可以使你不畏惧现实中所面对的重重困难和阻碍。可以这么说，激情是工作的灵魂，能否出色地干好工作，保持工作的激情是十分重要的。



一、为什么需要激情

人活着需要有激情，工作着更需要有激情，激情是活力的源泉，是生命价值的体现，更是发展自我，展示自我的催化剂。

激情是不断鞭策和激励一个人向前奋进的动力。对工作充满高度的激情，可以使你不畏惧现实中所遇到的重重困难和阻碍。可以说，激情是工作的灵魂，甚至就是工作本身。能否成就一番事业，保持工作激情最为重要！一个成就事业的人，最重要的素质是对工作的激情。

好莱坞著名导演斯皮尔伯格，在一篇关于他热爱工作的文章中曾这样描述自己道：“我每天醒来，就觉得无比的兴奋，以至于自己无法

吃下早餐，迫不及待地去摄影棚是最想要做的事情！”

世界首富，股神巴菲特，在2007年股东年报里这样说道，我每天都有激情四溢，是踩着舞步去上班，每天要工作13个小时。你能想象这个对工作充满了无限激情的人已经83岁了吗？你可以把它理解为仅仅是勤奋或者逐利的天性，可我相信是热爱的力量让他选择了继续卓越的工作。

激情是一切成就的源泉，是实现卓越的基础，而平庸是没有出路的。假如你现在工作的职位是你所热爱的，或者至少有很多部分是可以带来快乐的，那我真是要恭喜你了；如果不是，那我也恭喜你，至少你现在知道了，还有今天和明天去追求自己的激情。做你喜欢的、热爱的，同时，它对社会、对人群有所益处，这才是最重要的、幸福的。

没有激情的人，就不可能有真正切实的行动。没有激情的人容易志短，并且往往受制于人。迫于生计，很多的时候只能妥协，这一妥协又于无形中埋没了自己的才华，错过了发展的良机，最后只好随波逐流。

对于没有激情的人，“工作着、快乐着、功成名就着”，就只能是一种奢望，因为他根本体会不到工作中的乐趣，不会为了提升自己的工作能力和职业前景去努力挖掘潜力，他只把工作当作谋生的手段。

没有激情就没有动力，没有动力就不可能全身心地投入工作，不可能创造性地解决工作中的难题，更不可能有创业的力量和勇气，也就不知道工作着的快乐，而指望他成为团队的领袖更是妄想。



二、如何点燃激情

一个人怎样才能点燃自己的工作激情呢？下面这些意见也许会对你有帮助。

1. 变兴趣为热爱

诚然，兴趣的确很重要，但还是让这样的观点见鬼去吧！兴趣可以培养。你可能因为兴趣而选择了某一种职业，但是做久了，你会发现，支持你充满激情做下去的不再只是初始的兴趣，更多的是一种责任，一种因为熟悉而产生的眷恋，一种因为取得成绩而坚持下去的信心。这个时候兴趣已经转化为一种更加深厚的对工作热爱的情绪了。

2. 把工作当事业

如果你只把工作当作一件差事，或者只把目光停留在工作本身，那么即使是从事你最喜欢的工作，你仍然无法持久地保持对工作的激情。但如果你把工作当作一项事业来看待，情况就会完全不同了。有句话是：“今天的成就是昨天的积累，明天的成功则有赖于今天的努力。”把工作和自己的职业生涯联系起来，为对自己未来的事业负责，你会容忍工作中的压力和单调，觉得自己所从事的是一份有价值、有意义的工作，并且从中可以感受到使命感和成就感。

3. 挖掘新鲜感

任何工作在本质上都是同样的，都存在着周而复始的重复。如果是因为这永无休止的重复，而对眼前的工作失去信心的话，那么我要告诉你的是，如果你的态度不转变，不主动给自己树立新目标，即使那是一份让你称心的工作，即使那是一个令所有人艳羡的工作环境，它一样会因为一成不变而变得枯燥乏味，你也不会从中获得快乐。保持长久激情的秘诀，就是给自己不断树立新的目标，挖掘新鲜感。把曾经的梦想拣起来，找机会实现它，审视自己的工作，看看有哪些事情一直拖着没有处理，然后把它做完……在你解决了一个又一个问题之后，自然就产生了一些小小的成就感。这种新鲜的感觉就是让激情每天都陪伴自己的最佳良药。

4. 学会释放压力

工作不是野餐会，一个人无论多么喜欢自己的工作，工作多多少少都会给他带来压力。面对压力，有些人一味忍受，有些人只顾宣泄，

忍受会导致死气沉沉，宣泄会带来无尽的唠叨。应该学会管理压力并科学地释放压力，减轻对工作的恐惧感，心情轻松才容易重燃激情。

5. 不要自满

在工作中，最需要注意的是自满情绪。自满的人不会想方设法前进，对工作就会丧失激情。如果你满足于已经取得的工作成绩，忽略了开创未来的重要性，那么现在这个阶段的工作自然会丧失其吸引力。当你把过去的成绩当作激励自己更上一层楼的动力，试图超越以往的表现，激情就会重新燃烧起来。激情只能是从内燃烧，而不是从外促进。自己对于工作的激情要靠自己发掘，自己的工作士气要由自己负责，天下没有任何一家机构或者任何一个主管能够为你承担这个责任。不要怀抱着不切实际的想法，以为别人会负责为你加油打气，或是给你更刺激、更具挑战性的工作。每个人都要靠自己的力量，才能够从事业生涯中获得意义。正如一位著名企业家所说：“成功并不是几把无名火所烧出来的成果，你得靠自己点燃内心深处的火苗。如果要靠别人为你煽风点火，这把火恐怕没多久定会熄灭。”



三、如何保持激情

当你刚刚走上工作岗位时，是满腔热情、踌躇满志的。然而随着时间的流逝，面对工作中产生的竞争与压力，遭遇的困难与挫折，你是否仍能保持持久的工作激情呢？

1. 把奋斗目标长短结合

在奔跑的过程中，每个人都有过这样的体会：如果你的目的地太过遥远，很容易就会丧失自信。的确，在现实生活中，有许多目标看起来一时难以实现，但你可以把它们分成若干个可以很快实现的小目标，然后集中精力想办法逐一实现这些小目标。当这些小目标全部实现时，你的大目标也就实现了。

辉煌的人生不会一蹴而就，它是由一个个并不起眼的小目标堆砌起来的。把目标化整为零，用一个个小的胜利赢得最后的大胜利吧。

也许，你无法一下子拯救或者改变自己，但你可以一步一步地坚持下去，终有一天会有所收获。

2. 善于发现工作中的乐趣

很多时候，你只需换一个角度去思考，就会对自己的工作充满乐趣。发现工作的乐趣，正是保持工作激情的不二法门。

在工作中，只要调整了心态，你的心情就能抛开不景气的阴影，自创一片格局。其实，世上有许多的人，由于他们发现了乐趣，总会表现出与常人不一样的激情。

3. 平衡你的工作和生活

工作和生活，看似互相矛盾，其实相辅相成。这就如同去画一道弧线，关键在于学会平衡！平衡把握得好，那就是一道完美匀称的弧线；反之，则会扭曲变形，变得奇形怪状。弧线是美丽的，恰似武侠小说中描绘的圆月弯刀挥出时的那一瞬间，犹如羚羊挂角，绚丽而又无迹可寻。因为它在过程中已经孕育和包含了所有的变化，从一个点出发后，似乎结果还是要回到这个点的。然而，事实上你最终并没有看到一个圆的出现。

每个人要在工作中成长，在生活和工作之间找到来之不易的平衡，从而让自己达成更大的飞跃。



四、哪些情绪会浇灭你的激情

在工作中，长久保持激情是很困难的。因为会有很多事情和情绪影响你的心情，甚至会浇灭你的激情。到底有哪些情绪对于保持激情是不利的呢？

1. 知足

只要有吃有穿，就感到满足。这种人对生活没有一点欲求，怎么能长久地保持对工作的激情呢？

2. 自满

自己的总是最好的，甚至认为自己应该成为别人效仿的标准。这种人不屑于与外界来往，他们根本不知道社会进步到什么程度，怎么可能有更高的追求呢？

3. 保守

这种人的生活全凭过去的经验，没人走过的路他不敢走，没人做过的事他不敢做。这种人也许早已经看到自己的现状不如别人，甚至差得很远。但他们不是去创造财富以迎头赶上，而总是想到马失前蹄。因此，新的东西没有得到，旧的东西反而丢失了。这种人永远不敢向新生活迈进一步半，总是喜欢故步自封，根本不可能有什么激情。

4. 怯懦

保守性格的人具有怯懦的因素，但这里所指的怯懦是另一种人。这种人主要的特点不是恋旧，而是胆小，总是前怕狼后怕虎。到最后，连点燃激情的念头都没有了。

5. 懒惰

这种人做什么事情都觉得累，甚至连活着都觉得特别累。懒到这种地步，你还能奢求他们去激情四射地工作吗？

6. 骄傲

有一点成绩就忘乎所以，这种人也许富有激情，但很快又会把激情全部挥霍掉。这种人的心理最脆弱，既经不起成功的喜悦，又经不起失败的打击。一点点小的挫折就让他们心灰意冷，万丈豪情也随之灰飞烟灭。

7. 狂妄

这种人在哪儿都不受欢迎，他的能力也许很强，但是一定会招来

周围人的不满。结果只能生活在别人的冷眼之中，别说激情了，有活下去的勇气就不错了。

8. 消极

消极的人往往给人一种不慕名利的虚假印象，但其实在他的外表之下，是极度消极的心态。什么都不想，什么也不去做。即使有再强的能力，终生也将一事无成。想让这种人激情四射，简直是天方夜谭。



| 捷径二

把公司当自己的家

在职场中,可以保证你迅速获得成功的另一条捷径就是与公司休戚与共。只有与公司同呼吸共命运,个人才能与公司实现双赢,在壮大公司的同时实现自己的人生理想。

公司是一艘船,一艘属于你自己的船。你要靠这艘船去证明自己的价值。如果它乘风破浪,你就会得到丰厚回报。如果它触礁搁浅,你也难逃厄运。

公司是你自己的船,登上这条船,你就成了它的一部分,船上所有人的命运也就都紧紧地绑在了一起。你们要一起扬帆远航,一起经受风浪的洗礼。只有将你的命运和公司这艘船紧紧联系在一起,你才能掌握自己的命运。

把公司当自己的家,强调的是你与公司休戚与共,而非你在公司里像在家一样随意。

第一步

公司强大我光荣

作为一个员工，如果能够伴随着公司的强大而获得成功，无疑是制胜职场的一条成功捷径。

对每个员工来说，与公司共命运永远都是你的神圣职责。因为，公司的命运将直接影响到你个人的前程。

一个公司就如同一艘在商海沉浮的大船，需要船上的每个人齐心协力才能保证它的稳定航行。如果你对工作不负责任，这艘船也许就会因为你的失职而沉入大海，所有的人都将因为你而葬身鱼腹。

因此，任何时候，你都应该和船上的每个人同舟共济，无论遇到什么情况，你都应该负起责任来，与公司共命运，全心全意做好你的工作。只有公司强大起来，作为公司一员的你才能获得荣誉、成就梦想。



一、热爱自己的公司

如果你想在自己的公司好好干下去，并在事业上有所发展的话，你必须时刻做到这一点——热爱自己的公司。

热爱公司不只是一种想法、一种观念，更是一种行动。要在任何时刻都要表现出你对公司的热爱，如果你讨厌你的公司，或者仅仅把公司当成你谋生的场所，那么是不会取得好的业绩的，因为这么做不

仅是对老板的一种伤害，更是对自己心灵的一种伤害。

其实，除了在家，每个人在公司工作的时间是最多的，所以你应该像热爱自己的家一样热爱公司。

玛丽是纽约一家公司的普通职员，因为学历不高，公司给她分配的任务就是每天接听电话，记录客户反映的情况，但是她却总是让自己做得更多一点。每天，她总是提前半个小时就到达办公室，当其他同事来上班的时候，她已经把办公室打扫得干干净净，办公桌也被她擦洗过了，整个办公室因为有了她而变得更加清洁和美观。

在工作上，她总是尽自己最大的能力多做一些，在她的眼里，完成自己的任务还远远不够，她总是想方设法多为公司做一些事情，她这样对我说道：“我爱我的公司，它已经成为我生命的一部分。”

每个职员都应该向玛丽学习，也许你比她更有能力，也许你比她更有学识。但是，如果你没有玛丽这种热爱公司的精神，你是难以在公司里取得卓越的成绩的。有很多人自以为自己有很高的能力，却不屑于做普通工作。这种人是典型的眼高手低，他们到哪里都是眼睛只盯着薪水，而且还只想做轻松的工作，这样的人永远也不会有任何成就。

作为员工，在公司工作一天，就应该热爱公司，把公司当成自己的家。即便哪天离开了公司，也决不要说公司的坏话，因为这样的人在哪个公司都不会受到欢迎。

要成为一个热爱公司的职员，应该努力做到如下几点：

1. 把公司当成自己的家

应该像对待家一样对待你的公司，爱护公司的每一样物品，时刻维护公司的声誉。因为，公司的命运将决定你的命运，如果公司发达了，你也会得到发展。一旦公司衰败，你将会失去工作，而且很多公司都不愿意聘用那些因为公司倒闭而失业的员工。因为，一个公司的倒闭说不准会和这个公司的员工有关系呢！

2. 为“家”——公司多做一些

努力为公司多做一些！有很多人，他们连自己的本职工作都做不

好，等待这种人的往往是失业。还有一些人，自以为把工作已经做得很出色了，但从来没有想过去多做一些，而是整日抱怨自己怎么还没有得到升迁。只有一种人，那就是不仅把本职工作做得很出色，而且时刻想着“我能为公司多做些什么”并且付诸行动的人，他们会得到老板的认可，并且很快会得到提升。

3. 把公司利益放在第一位

一个优秀的员工首先应该是视公司利益为第一的人。任何时候，他决不会以公司的名义去牟取私利。他不会为了工资的高低而对工作敷衍了事，也不会对工作任务沉重而有任何怨言。

4. 努力维护公司的形象

如果一个人在背地里总是和人谈论他的公司或老板的坏处，这样的人你一定要远离他，这种人既不聪明，也决不会是一个有多大能耐的人。他这么做虽然是在诋毁别人，其实更是在伤害自己，没有人会相信这样的人，更没有哪个老板会喜欢这样的人。



二、公司与个人密不可分

每个人都要珍惜自己的工作，珍惜的工作岗位，因为公司与个人是密不可分的。二者紧密联系，休戚相关。

1. 公司是实现个人理想和价值的“检验所”

个人要在工作单位的职业活动中遵守职业规范，学习工作技能，学会扮演职业角色，通过自己的职业活动和职业成就来确立自己的社会地位，实现个人的理想和价值。比如学习工作技能，任何员工都可以主动向其他前辈请教问题，积极参与公司组织的培训。这会对你的工作方法和技能有很大的帮助，这种方法和技能上的积累会使你终身受益，若在这些方面持消极态度，不但对工作不负责任，更是对自己不负责任。

一个人能否适应社会，坦然面对各种新因素的冲击和考验，调整和发展自己的价值标准和行为方式，达到真正适应社会生活的要求，需要在公司这一社会环境中加以体验。

其实个人理想和价值都要体现在个人对社会角色的“扮演”上，简单地说，就是通过自己努力工作，力争符合社会要求，促进单位与社会发展，个人应该逐渐明确自己的发展目标，不可消极被动地应付工作，而应积极主动地承担自己的职责，从被动到主动，就像是一台机器上的一个小螺丝钉，要坚守自己的岗位，发挥自己的作用。

在工作中，还必须不断地从他人对自己的态度与看法中来认识自己，不断修正自我。通过不断熟悉工作环境，日渐加深彼此了解，实现合作。

一个人要实现自己理想，体现人身价值，除了树立科学的人生观和价值观，更需要为之奋斗和奉献。人不可以脱离社会而孤立存在，个人价值就体现在对公司发展的贡献上。这一切都是要求作为员工的你努力工作，尽职尽责，实现自己与公司的融合。

2. 个人利益与公司利益相辅相成

在一个公司中，任何一位员工的利益都是和公司捆绑在一起的，帮助公司就是强大自己，帮助公司就是帮助自己。

有一个人想知道天堂和地狱里的人都是怎么生活的。上帝满足了他的愿望。在地狱，他看到饭桌上放满了好吃的东西，但是人们一个个却饿得皮包骨，因为他们每个人拿着一双一米长的筷子，拼命往自己嘴里夹，然而却怎么也没有办法送到嘴里。在天堂，他看到饭桌上的菜肴和地狱并没有两样，人们却过得富足而快乐，虽然他们也拿着一米长的筷子，所不同的是他们所夹起来的菜，不是拼命往自己嘴里送，而是喂给对方。

天堂和地狱往往在于一念之差，心态和行为方式不同，就会导致不同的结果。成功的人总是能付出的人，只有先付出。才能有收获，帮助别人的时候，就是帮助自己。如果过分地突出自己而不肯帮助别人，那就很可能失去自己心中所希望和祈盼的一切，这就好像我们要

建筑一座富丽堂皇的大厦，光有设计精巧的图纸，只靠一己之力是不能让它成为美好现实的。

3. 个人利益离不开公司利益

公司的命运与个人命运紧密相邻，个人的利益也不能脱离公司利益而单独存在。如果每个人只看到自己的利益而忽略了公司利益，那么公司最终就会灭亡，而个人利益也会随之消失。

三个和尚在一所破寺院里相遇。他们都很奇怪这所寺院为什么荒废了。

甲和尚说：“必是和尚不虔，所以菩萨不灵。”

乙和尚说：“必是和尚不勤，所以庙产不修。”

丙和尚说：“必是和尚不敬，所以香客不多。”

三人争执不休，最后决定留下来各尽其能，看看谁能最后获得成功。

于是，甲和尚礼佛念经，乙和尚整理庙务，丙和尚化缘讲经。果然香火渐盛，原来的寺院恢复了往日的壮观。

甲和尚说：“都因为我礼佛念经，所以菩萨显灵。”

乙和尚说：“都因为我勤加管理，所以寺务周全。”

丙和尚说：“都因为我劝世奔走，所以香客众多。”

三人争执不休、不务正业，渐渐地，寺院里的盛况又逐渐消失了。就在各奔东西的那一天，他们总算得出一致的结论：这里寺院的荒废，不是哪一个人的责任，而是大家共同的责任。同理，每一个人都要履行自己的职责，公司才能壮大和发展，个人才可能获得利益。

4. 个人的成功是建立在公司的基础之上

大雁迁徙时往往排成“人”字形或“一”字形，前面大雁的飞行可以掀起一股向上的气流，从而减少了后面大雁的空气阻力，当领头雁飞累了的时候就会发出信息，队列中的另一只强壮的大雁就会自觉地飞上去替补。

动物学家们的试验表明，大雁长距离结队飞行的速度是单只大雁飞行速度的1.73倍。正是这样一种善于奉献、团结合作的精神，使得

大雁能够冬去春来，长途迁徙数千里。

一滴水很快就会干枯，它只有投入到大海的怀抱，才能永久地存在。同理，个体也只有和团队结为一体，才能获得无穷的力量。只有团队成长了，我们个人才可能有发展的空间。锅里有才可能碗里有，大河没有水了小溪是不可能会有水的。

因此，美国著名管理大师彼得圣吉说：“不管你个人多么强大，你的成就多么辉煌，你只有保持你与他人之间的合作关系，这一切才会有现实意义。”

5. 个人利益与公司休戚相关

个人利益与公司利益相辅相成，公司要靠每个人的努力奋斗而存在，而每个人则要靠公司的庇护才能充分发挥自己的才能。

有一群人在路上走着，忽然间暴风雨来了。没地方避风躲雨，人们向前跑，一看前面有个草棚，大家“哗”地冲了进去，一冲进去大雨就来了。大家好高兴，“哇，今天运气不错哟，刚刚找了房子大雨就来了。太快乐了！”大家也不顾虑房子干不干净，有没有人住过，只要有避雨的地方就很满足了。但这个房子在风雨中突然间要倒塌，大家想尽办法“扶住它，不能让房子倒塌”。

是这些人需要房子呢，还是房子需要这些人呢？公司就像这草棚的功能一样为大家“遮风避雨”。但是，同时还需要每个人都尽到自己的职责，献出自己的力量，她才可能永远矗立在激烈的市场竞争的“风雨”中成为人们的避风港。



三、公司带来归属感

投身职场，你不只是为了挣工资，也希望被人认可，被人认同，让自己有归属感。工作让自己骄傲，让自己美丽。

刘涛毕业后应聘到一家外资企业工作，他努力让自己对公司有非常强烈的归属感。谈到对企业的归属感，他坦言：“我喜欢这里的一

切，包括我的发展前景、我的办公环境，我的待遇，我的培训机会。当然，公司也有一些挺严厉的制度，但我认定这里是适合我发展的。”

公司可以给个人带来归属感，让人感到安心。

1. 归属感让你不孤独、不寂寞

每个人都害怕孤独和寂寞，希望自己归属于某一个群体，可以从中得到温暖，获得帮助和爱，从而减少或消除孤独感和寂寞感。除了家庭以外，能带来强烈归属感的地方，无疑就是你所工作的公司。

在职场中，经过一段时期的工作，你在思想上、心理上、感情上对企业产生了认同感、公平感、安全感、价值感、工作使命感和成就感，这些感觉最终内化为归属感。归属感的形成是一个非常复杂的过程，但一旦形成后，将会使你产生内心自我约束力和强烈的责任感，调动自身的内部驱动力而形成自我激励。

2. 归属感的形成过程

归属感的形成是一个由浅入深、渐进互动的过程，一般有三个层次。

(1) 进入公司之前，你通过各种信息途径对企业有一个整体大致的了解。如果公司的薪酬、福利等物质利益和公司的各种文化、价值观等意识形态基本符合你的价值标准，你将义无反顾地加入到企业当中。

(2) 进入公司以后，你对企业有了全面的认知。你通过接受企业一段时间的培训，逐渐感受、熟悉、适应企业的各个方面，对企业的经营理念、经营决策、企业精神和行为规范产生基本的认同感。

(3) 在公司工作一段时间以后，你的生理、心理、感情、人际关系等不同方面的需要逐渐得到满足。这时，你对企业领导者的思维方式和公司的核心价值观产生了深层次的认同，并逐步提高了职场的安全感、公平感和价值感。强烈的工作使命感和成就感使得你对企业的满意度不断增加，最终形成个体对企业的归属感。

“连续几个月业绩都不错，还受到了上级主管的表扬，我特别高兴。能为公司作出贡献，并且得到上级的认可，是我最引以为自豪

的。”张洋在广告公司任项目主管，他一直觉得，自己对公司的归属感主要来自他为公司业绩作的贡献。“能为公司带来效益就是我自身价值的最大体现。我不想做别人眼中的窝囊废，只要在这个岗位上，我就一定要体现自己的价值，否则我宁愿选择离开。”

归属感形成后，一方面加深了你对企业的认同，另一方面你将自发形成自我约束并产生对企业强烈的责任感，体现为个体的主人翁精神，并充分地、自觉地发挥个体主观能动性，最终为企业创造出巨大的价值。

3. 培养自己对公司的归属感

归属感可以让你对公司产生各种积极的感情。这些积极的情感将会在你的职场生涯中产生巨大的威力：它让你工作卓有成效，让你能和善地对待周围的人，让你进入到快乐工作的状态。

归属感对我们玩转职场有重大的作用，那么，我们应该怎样培养自己对公司的归属感呢？

通用汽车公司的前任总裁杰克·韦尔奇常说：“沟通、沟通、再沟通！”可见沟通在企业中的强大作用。对员工来说，你通过企业内部的沟通来表达自己的各种不同的情感，沟通提供的不仅仅是一种情感的释放，而且还可以满足员工的社交需要。

沟通形成了同事之间的公开、自由、诚实、开放的沟通氛围。有效、畅通的沟通渠道可以实现领导和员工之间心与心的交流，可以促进员工彼此之间思维的碰撞、感情的升华，从而避免一切不必要的误会。沟通还可以释放领导或员工产生的心理上的不满情绪。

因此，员工在有效沟通的文化氛围中工作，不仅能够控制和激励员工的行为，实现信息的共享，而且能够使员工体会到被尊重、被信任的感觉，心理上得到了极大的满足，从而对企业产生深深的依恋感和认同感，加深员工对企业的归属感。

习俗和礼仪是公司的价值观的表现形式，塑造着企业的自我形象，员工在习俗礼仪文化的氛围中受到熏陶和感染，自觉地调整不符合习俗礼仪的行为，使人际关系更加密切，激发工作的使命感和成就感。

企业习俗是企业员工自觉遵守的道德规范和准则，具有“软约束”作用，它是一种无形的精神力量，规范企业员工的一言一行。约定俗成的习俗让企业的员工无不感受到企业对员工的关心，大大地强化了员工与企业之间的“家庭”情感，员工的归属感不禁油然而生。

第二步

公司的事就是我的事

把公司的事当成自己的事情去办，这样才能充分发挥个人的能动作用，才能更快地获得成功。

每一个职员都必须清楚，在现在的企业组织里，工作范围的界定其实只是每个人所该做的最小范围。对事业有着雄心壮志和满腔热情的员工，绝不会将自己局限在固有的工作范围之内，他们知道要想在事业上有一番成就，就必须不断寻找证明自己的机会，扩大自己对公司的贡献。



一、公司成长，个人才能发展

每个时代都有很多的成功人士。但是，并不是每个人都能够成为最终的胜利者的，大多数人的成功还是要建立在团队成功的基础之上。对公司员工来说，只有公司成长了，你才能够获得发展，只有公司赢利了，你的工资才能得到提高，你个人才能有更大的发展空间。如果公司没有发展，哪里会有你的丰厚薪酬？

每个员工都应该明白这样的道理：只有公司成功了，你才能够成功。公司和你的关系是“一荣俱荣，一损俱损”的。只有认识到这一点，你才能在工作中赢得老板的赏识和尊重。

作为一个员工，你要时刻记住自己的使命是努力实现公司的目标。

然而，这些目标有时看来十分的简洁清晰，但有时却不那么明朗，你必须去做更深一层的挖掘。

有这样一位年轻人，他叫汤姆，是纽约一家纺织品公司的销售经理，他对自己的销售业绩甚为满意。很多次，他向老板讲述自己如何为公司卖力地工作，如何劝说一位服装厂的老板订公司的货。然而，老板只是点点头，淡淡地表示赞同。

最后，汤姆鼓起勇气，“我们的业务是销售纺织品，不是吗？”他问道，“难道您不喜欢我的客户？”

老板平静地直视着他，答道：“汤姆，你把精力放在一个小小的服装厂上，可他耗费了我们太大的精力。请把注意力盯在一次可订 3000 码货物的大客户身上！”

汤姆听了以后，就把手中较小的客户交给一位经纪人去处理。虽然这样一来，他只能得到少量的报酬，但更重要的是，他正努力实现他的目标——找到更大的客户。

人们在追求自己的目标时，很容易忘记自己这样做的最终目的：老板认为你可以为他成功尽心尽力，作出贡献。不少职场人员验证了这一法则的价值所在。

有一位负责超级市场连锁店的副经理，她和她的老板都认为：如果扩大连锁店的经营规模，生意就可以扩大两倍。但老板还是有些犹疑不定，因为老板还难以确定这样做的前景，即规模扩大能否带来适当的回报。在一次地区销售会上，这位副经理兴奋地说：“工作开展得不错，连锁店生意兴旺。多数经理们也许常常抱怨不能把所有商品和用户塞进如此狭小的空间，如果有更大的地方，我们的销售额一定会增长，我们是在现有的条件下全力以赴进行工作的。”

几周之后，老板为她所在的连锁店增加了一间销售厅，正如预计的那样，销售量迅速增长，老板对她的杰出业绩给予了高度评价。

任何时候，时刻和老板保持一致并帮助公司获得发展的人，最终都会成为企业的中坚力量，自己也会成为令人艳羡的成功人士。



二、视自己为公司的老板

在现实中，很多老板最看重的就是把公司的事情当成自己事情的人，这样的职员任何时候都敢作敢当。责任感任何时候都是很重要的，不论对于公司还是家庭和社交圈子都如此。

把自己视为公司的老板，不管是否是你的责任，只要关系到公司的利益，你都应该毫不犹豫地去维护。因为，假如一个职员要想得到提升，公司的每一件事情都是他的责任。要是你想让老板知道你是一个可造之材的话，那么你最好、最快的方法就是积极地寻找并抓住每一个可以促进公司发展的机会，哪怕不是你的责任，你也要这么做，因为公司的事情就是你的事情。

只有主动地对自己的行为负责、对公司和老板负责、对客户负责的人，才是老板心目中最优秀的员工。

一家工具厂的主管，有一天向人抱怨材料供应商办事效率奇低。“如果没办法如期拿到材料，我们公司就不能准时交货了。下个礼拜我们有一批很重要的货要批出去，可是有个零件到现在还没到，本来一个月前就该送到我们公司了！那家材料供应商根本也没在想办法，我们公司也一样！”

公司的总经理问道：“那对于这个问题，你做了什么呢？”

他一脸惊愕地回答说：“喔，我刚刚知道有这个问题，可是这不关我的事，那不是我部门负责的，也不在我的工作范围之内。”

像这位主管一样把自己的职责范围划分得很小的人，通常对公司的事务缺乏热情，这样的人永远也难以在老板心中留下好印象。

假如你总是推卸自己的责任，老板也许会看到你有某方面的才华而暂时不会辞退你。但是在老板心中，你一定是一个不能够委以重任的人。

任何时候，“公司的事就是我的事”不是一句简单的口号，而是有责任感的员工的自我意识。要真正地把自己视为公司的老板，积极发

扬主人翁精神，才能在帮助公司发展的同时让自己获得成功。

要真正做到把自己当作公司的老板，你应该努力做到以下几点：

1. 公司的命运就是你的命运

在很多人的眼里总是认为我为公司工作，公司发给我薪水，这是天经地义的事情。至于公司如何发展，与我没有任何关系。哪天一旦公司不景气，我换个公司就可以了。持这种观念的人实在可悲。他们从来没有认识到公司与自己的命运有着千丝万缕的关系，他们不知道公司的发展不仅有利于老板，更有利于自己。那些从破产的公司里出来的求职者总是很难受到别人的欢迎，而一位从一家优秀的公司离开的职员却会成为人人希望获得的人才。

2. 你时刻代表着公司的形象

有这么一种人，他们在工作的时候俨然一个正人君子，一旦离开公司，他们立刻判若两人。他们会做出一些让人无法想象的举动。有一位父亲这样教导自己的孩子：“永远不要说你老板的坏话。”作为员工，不仅要做到这一点，还要时刻维护自己公司的形象，不要让别人这样说：“某某公司虽然有名，但那些员工的素质却很低。”越是优秀的公司，公司的员工也就越懂得维护公司的形象，无论是在什么时候，你都应该想到这一点。

3. 做公司的主人

问一问你自己，你给公司带来了什么？不要时刻想着自己被老板剥削了多少价值，而应该想想自己为老板创造了多少价值。如果换成别人，我是否比别人做得更好。不要时刻想着自己是在为老板打工，而应该把自己当成公司的主人。

4. 无论遇到什么，永不后退

一旦听到公司遇到什么危机就辞职不干的人，是难以获得成功的。一个能够时刻与公司共命运的人才能获得最多，假如你与公司同生死，共命运，公司会给你最大的回报。即便公司不幸倒闭，你的品质也会为你赢得巨大的财富。



三、提出自己的建议

一个好员工应该主动提建议，只要自认为对公司有帮助的建议，就要大胆提出来。哪怕自己的提案被否决了，也不必难过，因为这是得到老板信赖的好办法。

因为你主动提出建议，是站在老板的角度上替公司着想。老板会认为，你是个能提出好建议的员工。这样，以后你还有许多提出建议的机会，同时推销自己的机会也绝不会少。你的合理化建议，可以让你在老板心中的地位水涨船高。

1. 好的员工会向公司提出合理化建议

比尔·盖茨说：“思考还要与实践相结合。好的员工会合理、高效地利用时间，并为公司提出合理化建议。”

微软公司欢迎员工给公司提出合理化建议。微软有非常先进的电子邮件系统，每个员工都有自己的电子信箱，相互间都知道对方的代码，上至公司领导（包括比尔·盖茨），下到每个员工都无一例外。只要你高兴，无论在什么时间、什么地点，你都用不着秘书的安排，就可以和在任何地方的员工，包括比尔·盖茨，进行联系交谈。这种系统使职工体验到一种真正的民主空气。电子邮件系统是一种最迅速、最方便、最直接、最尊重人性的沟通工作方式。除了员工间的相互沟通，传递消息，布置任务可以通过它外，最重要的是职工对公司最高当局提意见和建议也可以方便地使用它。

现代的很多企业，都建立了“建议奖”制度。在IMB公司，只要提出好的建议就付给报酬，即使你的建议微不足道，也能受到奖励。哪怕仅是改变一下办公室的布置，也不例外。

卡佳是IMB公司的制图员，为了查找资料，每天要到资料室跑好几趟。又累又烦人。有一次，卡佳看着办公室，突然想起可以调整一下办公室的位置，使它们挨得紧一些，这样不就腾出一块空间，可以

放几个书柜贮存资料了。

卡佳把这个想法向上司一说，上司觉得这个建议很好，就采纳了。此后，卡佳办公室的同事们每天再也不用跑资料室了，资料就放在办公室里，既节省了时间，又节省了精力，两全其美。

卡佳这个“改变房间布置格局”的建议成了一种创造，根据发明创造奖的标准，卡佳由此每年获得相当于纯节约额 25% 的奖励金额。

2. 提出合理化建议是工作兢兢业业的表现

单纯的“兢兢业业”在这个年代绝对不够，一定要有超前意识，有超出老板期望值的好建议。这需要员工挖空心思，创造一些额外的东西，这必然要额外地付出。这就是一般人与优秀人才的不同之处。有了想法，只停留在嘴上，不付诸实施，企业就不会特别关注你。

企业需要员工以公司为家，时刻关注企业的发展，参与管理，多提合理化建议。

一家大企业的老总认为：好员工要善于提建议。提建议的前提条件是做好本职工作。只有本职工作做好了，才有意见可提，才提得出意见。试想，一个对企业、对集体漠不关心的人，能让他提出什么合理化建议？衡量一个员工是否优秀，就要看他是否给企业提出有价值、有益的建议，这在一定程度上也反映了员工对企业的忠诚度。

小米是一家公司的秘书。她的工作就是整理、撰写、打印一些材料。很多人都认为这样的工作单调而乏味。但小米不觉得，她觉得自己的工作很好。

小米整天做着这些工作，做久了，她发现公司的文件中存在着很多问题，甚至公司的一些经营运作方面也存在着问题。

于是，小米除了每天必做的工作之外，她还细心地搜集一些资料，甚至是过期的资料，她把这些资料整理分类，然后进行分析，写出建议。为此，她还查询了很多有关经营方面的书籍。

最后，她把打印好的分析结果和有关证明资料一并交给了老板。老板起初并没有在意，一次偶然的机会，老板看到了小米的这份建议。这让老板非常吃惊，这个年轻的秘书，居然有这样缜密的心思，而且

她的分析井井有条，细致入微。后来，小米的很多建议都被采纳了。

老板很欣慰，他觉得有这样的员工是他的骄傲。自然，小米也被老板委以重任。



四、为公司厉行节俭

节俭不仅是一种生活方式，更是一种生活的态度。节俭是一种美好的品德，任何公司的领导都会喜欢懂得节俭的员工，尤其是在公司也厉行节俭的员工。因为这样的员工不但能为公司创造价值和财富，还会在日常工作中为公司避免很多不必要的浪费。这些看似微不足道的开销，天长日久也是一笔不小的花费。

1. 节俭真的很重要

也许有人会说，要过上好日子，只要有大笔大笔的银子就行了，和节俭有什么关系？

不错，做个有钱人，日子确过得不赖。不过话也不能说得太绝对，有些有钱人的日子可就不怎么样。

世界拳王泰森，被媒体称为“世界上最棒的印钞机”。他可以在3场比赛加起来仅有10分钟41秒的时间里，用自己的快速组合拳挣到几千万美元。其速度比印钞机制造钞票的速度还要快。在他鼎盛的10年间，一双铁拳带给他2亿美元的巨额财产。

然而，这位擂台上的“印钞机”，在台下却是个超级的“败家子”，他很快将这些钱挥霍在吃喝玩乐上了。结果，当铁拳生锈之后，这位昔日风光无限的拳王在生活上一落千丈，据说现在沦落到靠卖唱来赚钱！

杰西·利弗莫尔。20世纪初华尔街的传奇人物，14岁时在证券大厅赚到了人生中第一个1000美元。20岁时赚到了人生中第一个10000美元。最辉煌的1925年曾坐拥2500万的财产……

然而，金钱来得容易去得也快，这位“短线狙击手”赚到钱的时候

候，一掷千金地置办豪宅、游艇、自用火车、甚至那个时代闻所未闻的私人飞机……

可是当他股票失利的时候，则沦为了乞丐、酒鬼，以至于最后死在四处透风的公寓里，身后还欠下了226万美元的巨额债务。

这样的例子数不胜数，赚钱固然重要，但关键还在于如何守住钱。

那些手里有了钱就吃喝玩乐，今朝有酒今朝醉甚至是寅吃卯粮的人，常常有这样的错误认识——他们总是想当然地以为，日子会永远像现在这样——金钱源源不断地来到他们手中，被他们利用。而事实却恰恰相反，明天和今天绝不会一样！要想让自己和家人过一种有保障的生活，你必须为自己留足过冬的粮食。

财富，不是靠运气、遗产积聚而成，真正的财富是靠勤劳工作、坚持不懈、善于计划、克己自律的生活得来的。

闻名于世的犹太商人，他们看重的就是点滴累积的“恒财”。他们相信：财富的积累需要长期的“恒守”。世界股神巴菲特、第一个亿万巨富洛克菲勒……无一不是靠“恒财”实现今天的金融成就的。在他们看来，实现财务自由的第一步是守住你手里的钱，第二步是让它动起来。追求“恒财”即是按财富增长的内在规律，寻求高概率事件或机会，用时间的长度降低资产波动的风险，复利是“恒财”的加速器，这是一种可持续的财富增长方式。相比之下，一夜暴富，那是低概率事件，不符合财富增长的普遍规律。

节俭，不是坐拥金山过苦日子，而是教人如何管理好自己的财产，在永久、良性的互动中累积“恒财”。

过去那种一提及节俭，就想到“一分钱掰成两半花”、“新三年、旧三年、缝缝补补又三年”的清贫，甚至是为了两根灯芯不肯咽气的吝啬鬼形象，其实是对节俭的偏见和短视，真正意义上的节俭并不泯灭人性。相反，节俭的精髓实际上是一种远见和智慧。它教会人们抵制低级趣味，不役于钱、不役于物，做一个自由而有尊严的人。

如果让你在一夕之间便拥有上亿美元的财富，对你未必是一件好事，充其量你只是手上有一大笔钱的暴发户而已，你的生活状态、想法、知识还是维持原样。

这是日本安利营销之父中岛薰的金钱哲学。在他看来，真正让你实现富足的并不是金钱的数量，而是你的财富性格。一个人如果只是在拥有钞票的数量上发生了改变，而在生活和思想的其他方面并没有任何有益的变化，那么这些钱就没有任何意义。它甚至还会把一些意志不怎么坚定的人引入歧途。致富的结果固然重要，但是如果能够在财富增长的一点一滴中，充实你的精神和修为，那样的财富累积才会有更大的价值。

人生在世，无论是迫在眼前的经济危机，还是不可预料的个人无妄之灾，都无法阻止它们的发生。但是，如果你有足够的远见，能够在丰衣足食、事业如日中天的时候为这一天做好准备，那么你就为自己、为家人筑起了最为安全的财富大厦。

如果你爱自己，爱你的家人，那么就请你把爱落实在行动上——从现在开始，好好管理你的财富，不只为今天，更是为了明天，过一种自由而有远见的生活。

2. 为公司节俭，成全自己

经常会有一些公司的职员，他们在为单位或者公司做事情的时候，总是大手大脚，本来不会去节约一分一厘，甚至想方设法从中给自己捞取利益。一些人由此养成了浪费和贪污的习惯。就是这些损公利己的人，吃垮了许多的企业。当然，这些人最终的命运也是悲惨的。

今天，许多行业都充满了残酷的竞争，公司要想获取更高利润就必须在每个环节节约成本。

很多公司不缺少能干的职员，缺少的是那种为公司节约每一分钱，与公司共命运的人。为公司节约，不仅给公司带来了财富，也会给自己带来财富。任何时候，公司都会重用那些愿意为公司节约的人。

有这样一位年轻人，他年纪轻轻就当上了公司的副总裁，我请教他为何在公司升迁得如此快的原因，他告诉我，很简单，他为公司办事情的时候，总是尽力为公司节省每一分钱。很多次在一些大项目上，他为公司节省了巨额的资金，因此他得到了公司董事会的关注，很快在公司里得到了提升。

这个世界越来越多的人渴望过奢华的生活，于是他们总是想尽一切办法为自己捞取利益，他们往往因此而体会不到人生的快乐。

不仅是为了公司，更是为了我们自己，每个人都耳应该努力培养勤俭节约的习惯。如果你是一个节约的人，你将是快乐的。当你体会到节俭的好处的时候，你在生活中就会有一种成就感。

3. 知名企业更加节俭

扬州市委书记季建业率领代表团赴日韩访问，参观了很多世界 500 强企业及其他著名企业，在这期间，他们有幸看到了这些世界著名企业的另一面。

无论是每个人都耳熟能详的松下、夏普、欧姆龙，还是东丽、日本电产、三得利……这些活跃于全球市场、呼风唤雨的企业，给他们的第一印象却是那样的内敛与含蓄。

东丽集团是世界最大的合成纤维生产企业，2006 年度实际销售 15 460 亿日元。就是这样一个世界 500 强企业，却把会议室的空调温度只调到了 28℃。以至于身着正装的代表团人员进去后不久，就不断沁出汗珠。可是却迟迟等不来空调的降温。原来，日本规定室内空调的温度只能降至 28℃，所以代表团全体成员只能在闷热的会议室内坚持了一个多小时，出来时衬衫已被汗水湿透。

以“传感与控制”为核心技术的欧姆龙公司，会议室干脆就没开空调，直接将窗户大开。看着身着正装的代表团成员，他们安慰道，如果你们感觉热，可以将领带松开，随意一点，我们不会计较和在意。

他们的节俭，与他们动辄数亿美元的投资相比，让人感到了不同寻常的震撼。三得利公司的高管在闻听季建业书记来到日本后，本在上海出差的他迅即赶回大阪的总部，迎接代表团一行。访问结束后，已是晚上 7 时左右，三得利公司盛情邀请代表团吃晚饭。来到他们自己开设的酒店后，就在一间敞开式的小包厢中请扬州客人吃了一餐类似肥牛火锅的料理。据说，这已是破天荒的高规格礼仪了。

有朋自远方来，不亦乐乎。离开时，这些大公司无一例外，都会给代表团成员送上包装精美的礼物，让来宾感受到一份暖意。回到宾

馆里打开层层包装后，竟是一支活动铅笔或一枚胸针。

他们对节俭的把握到了无以复加的程度。也正是凭借着这样节俭的作风，以及对细节的把握，才能让日本的企业在战后迅速腾飞起来。

第三步

背叛公司划不来

任何一个领导也不会因为员工的责任和忠诚而批评或者责难他。相反，他会因为你的这种责任感与忠诚而对你青睐有加。因为矢志不渝的忠诚会让老板视你为一个值得信赖的人，你将会被老板委以重任，而且永远也不会被老板忘记。



一、忠诚是职场的前提

作为一名员工，如果你能忠诚于你的公司，对工作负责，那么你肯定会比其他人更容易获得成功。因为由于你的忠诚和不断努力工作，会使公司得到了长足的发展。作为老板，最先要感谢和嘉奖的自然就是你。

你为公司付出你的忠诚，公司也会用信任来回报于你。你将会得到领导的赏识，这样你自然就能脱颖而出了。

乔治到某家钢铁公司工作还不到一个月，就发现很多矿石在进行冶炼的时候，并没有得到完全充分的冶炼，一些矿石中还残留着没有被冶炼好的铁。如果这样下去的话，公司岂不是会有很太的损失。于是，他找到了负责这项工作的工人，跟他说明了问题。

这位工人说：“如果是技术出了问题，工程师一定会跟我说的，但是现在还没有哪一位工程师向我说明这个问题，这就说明我们的技术

根本没有问题。”乔治又找到了负责技术的工程师，对工程师说明了他看到了问题。工程师很自信地说我们的技术是世界上一流的，怎么可能会有这样的问题。

工程师并没有把乔治说的事情看成是一个很大的问题，还暗自认为，一个刚刚毕业的大学生，能明白多少，还不是因为想博得别人的好感而哗众取宠。

乔治并没有因此而放弃，他认为这是个很大的问题，于是拿着没有冶炼好的矿石找到了公司负责技术的总工程师，他说：“先生，我认为这是一块没有冶炼好的矿石，您认为呢？”

总工程师仔细看了看，严肃地说：“没错，年轻人你说得对。可是这块矿石是哪里来的呢？”

乔治说：“是我们公司的。”

“不可能，我们公司的技术是一流的，怎么可能会有这样的问题？”总工程师很诧异。

“工程师也这么说，但事实确实如此。”乔治坚持道。

“看来是出问题了。怎么没有人向我反映？”总工程师有些发火了。

总工程师召集负责技术的工程师来到车间，果然发现了一些冶炼并不充分的矿石。经过检查发现，原来是监测机器的某个零件出现了问题，才导致了冶炼的不充分。

公司的总经理知道了这件事之后，立即奖励了乔治，并且晋升乔治为负责技术监督的工程师。总经理感慨地说：“我们公司并不缺少工程师，但缺少的是负责任的工程师，这么多工程师就没有一个人发现问题，并且有人提出了问题，他们还不以为然，对于一个企业来讲，人才是重要的，但是更重要的是真正有责任感和忠诚于公司的人才。”

乔治从一个刚刚毕业的大学生成为负责技术监督的工程师，可以说是一个飞跃，但是他能获得工作之后的第一步成功就是来自于他的对公司的忠诚，他的忠诚让他的领导者认为可以对他委以重任。

一个忠诚而富有责任感的人是容易获得成功的，因为别人愿意和他合作，他会让人放心，他值得别人信任。



二、严守公司的机密

这个社会充满了诱惑，我们说不定什么时候就掉进了陷阱。诱惑随时可以让一个人背叛自己信守的情感、道德和工作原则。在很多公司都有这样的员工，他们为了一己私利，不顾老板和公司的利益，将公司的商业机密出卖给别人。然而，这么做是不可能获得成功的。

1. 每个公司都喜欢忠诚的员工

希尔是一家金属冶炼厂的技术骨干，由于工厂准备改变发展方向，希尔觉得工厂不再适合自己，他准备换一份工作。

由于希尔原来工厂在行业内的影响力以及他自身的能力，他要找一份工作是轻而易举的事情。很多公司很早以前就来聘请过他，但是都没有成功，这次是希尔主动要走，很多公司立即向他抛出了橄榄枝。

很多公司都给希尔提出了很高的待遇，但是希尔觉得这种高条件后面一定隐藏着另外一些东西。希尔知道天下没有免费的午餐，自己不能为了某些优厚的报酬而背弃自己的某些原则。因此，希尔拒绝了很多公司的邀请。最后希尔决定去全美最大的金属冶炼公司应聘。

负责面试希尔的是该公司负责技术的副总经理，他对希尔的能力没有任何挑剔，但是却向他提出了一个让希尔很失望的问题：

“我们很高兴你能够加入我们公司，你的资历和能力都很出色。我听说你原来的厂家正在研究一个提炼金属的新技术，听说你也参与了这项技术的研发，我们公司也在研究这门新技术，你能够把你原来厂家研究的进展情况和取得的成果告诉我们吗？你知道这对我们公司意味着什么，这也是我们聘请你来我们公司的原因。”那位副总经理说。

“你的问题让我十分失望，看来市场竞争确实是需要一些非常手段，但是我不能答应你的要求，因为我有责任忠诚于我的企业，尽管我已经离开它了，但任何时候我都会这么做，因为信守忠诚比获得一份工作重要得多。”

希尔身边的人都为希尔的回答感到惋惜，因为这家企业的影响力和实力比他原来的工厂要大得多，在这里获得一个工作是无数人梦寐以求的，但是希尔却放弃了这个绝好的机会。

就在希尔准备寻找另一家公司的时候，那位副总经理给希尔来了一封信，在信中他这么说道：“年轻人，你被录取了，并且是做我的助手，不仅是因为你的能力，更因为你的忠诚。”

每个公司都需要希尔这样的职员，你只有成为这样的人才能受到公司的重用。无论在哪个公司，你都应该保守公司和老板的机密，对公司的各种事情都不能随便张扬，一定要守口如瓶。

2. 不忠的下场是悲惨的

戴维是一家公司的办公室秘书，能力出众，深受老板赏识，因为经常和老板在一起，自然知道公司很多的商业机密。

有一次，公司的一位合作伙伴请戴维喝酒，席间，这位合作伙伴说：“最近我和你们老板正在谈一笔很大的合作项目，如果你能够把你们公司的一些机密资料告诉我，这将使我在谈判中掌握主动。”

“什么？你是说让我出卖老板的商业机密？”戴维皱着眉头说道。

这位合作伙伴小声对戴维说：“这件事情除了你我之外，没有任何人知道，对你不会造成任何影响。”说完，便给戴维一张十万美元的现金支票，戴维欣然接受了，并讲出了公司所有的机密。

结果，在谈判中，戴维的老板吃了很大的亏，公司损失巨大。事后，公司老板费尽心机终于查出是戴维泄露了公司的商业机密。原本有很大发展前途的戴维不仅丢掉了工作，而且他得到的那十万美元也被作为赔偿款被公司没收。

一个不忠诚的人到哪个公司都不可能得到老板的欢迎，哪怕他有多么出众的才华，都比不上忠诚重要。没有人会信任不忠诚的人。因此，忠于公司就是忠于你自己，背叛公司，背叛老板，其实也就是背叛你自己，最终的结果就是走向失败。

3. 对公司不忠，最终吃亏的是自己

作为一名员工，不要忘了自己的角色。你首先需要为公司争取利

益。有时，公司与你个人在利益上也会发生冲突，这时你千万不能把公司利益置之度外。

有一个公司老板因竞争对手业务的红火而愁眉苦脸，但想不出制服对手的良策。对策终于有了！他们想方设法寻找关系，接近对手公司的一名仓库主管，让其暗中出卖商业机密。这个主管在利益的驱使下，利令智昏，把自己公司的库存数量、货品结构、价格策略一一泄露。

几经交手，商界风向大变，原先生意红火的公司，节节败退，最后元气大伤而倒闭。另一家濒临倒闭的公司，却起死回生，反败为胜。一个蛀虫，转眼之间就将一个公司搞垮了。老板输得稀里糊涂，蒙受了惨烈的苦痛。

而那位不忠诚的职员，最终因为公司的倒闭而失去了自己赖以生存的工作。当他想去别的公司谋生的时候，人们都因为他的不忠而拒绝了他。为了一些蝇头小利，最终让公司和自己蒙受无可挽回的损失，这种赔本的买卖还是不要做为好。



三、不能轻易跳槽

如果，你在原来的单位确实已经勤勤恳恳地工作了很久，你作出的贡献和你收到的回报并不相符。而且，你也确实向老板正式提出了升职、加薪的要求，可是老板并没有满足你的要求。很多人在这时候都会做出跳槽的选择，到其他的公司去施展才华。但是请记住，除非有更好的职位和更高的薪水在等着你，否则请不要轻易跳槽。因为跳槽是万不得已的选择。

1. 跳槽之前必须要考虑的

并不是每个人跳槽之后都会如鱼得水，有的人甚至过得并不如在原来的单位好。跳槽之前，你一定要仔细考虑清楚。

也许你压根就没有跳槽的想法——尽管目前的工作状态也有很多

不尽如人意之处——只是看到周围的人跳槽才心动。这种情况下你大可不必去追赶跳槽的时髦。

虽然看别人跳槽觉得很平常，但真要轮到自己来实际操作，却往往并不那么容易。

如果跳槽后的单位比现在的单位好，那当然最好。就担心费了好大一番折腾后，发现跳进的公司并不比原来单位好多少，那种打落门牙后往肚里咽的难受滋味，只有自己知道。所以，不是百分之百肯定的时候别跳。

现在很多公司为了防止员工流动过于频繁，有很多的收入和福利，要等工作一定年限后，才能让员工拿到。如果你要提前离开公司，很多此类预期收入也就泡了汤。所以，不妨等等看啊。

要跳到收入高、福利好、有前途的大公司，必须具备个人实力做后盾。如果没有过硬本领，即使侥幸进了人才济济的大公司，也会因为自身条件的限制，早晚会被大公司内部激烈的竞争给淘汰掉——别把自己看得太高。

是金子总会发光的。只要你安心在岗位上踏实工作，干出成绩，老板可能没说，但是心里记着，说不定单位领导现在已经在考虑提拔你，而你突然提出要辞职，岂不是前功尽弃？

跳槽太过频繁的人，往往得不偿失。因为工作能力的培养，都要经过一个相对长的时间才能真正掌握，如果经常跳槽转行，往往容易成为万金油，即什么都会一点，但什么都不精通、不专业，只好一直做不需要精通的初级工作。

最后，也是最关键的，对于那些经常炒公司鱿鱼的应聘者，招聘单位往往心存芥蒂，担心你到他们公司后也干不长。用人单位的主管往往是疑人不用，如果对你有疑心，你就很难有出头机会。

2. 跳槽者都有哪几种类型

当今社会，每天都有无数的人在单位之间跳来跳去。仔细分析一下，这些人不外乎以下几种类型。

(1) 升职加薪型

大多数人在职业生涯第一次跳槽后，都会有一个更好的发展。这些人一般属于找好了退路再跳的人。他们中，一种人是“小跳”，另一种人是“大跳”。比如，刚刚毕业的大学生，他们在第一个单位工作一段时间后，很快就会跳槽，选择到一个比较适合自己的新单位。属于“大跳”的人，一般情况是在原单位工作了五六年或比较长时间后，从一个普通员工升职到了经理或主管职位，他们跳槽主要是从一个小单位跳到一个大集团公司，或者从一个大集团公司转到一个小公司当领军人物。这其中，他们都能基本实现人生价值的升值。

(2) 再造价值观型

喜好跳槽的人都不愿安于现状，总想着“外面的天空很精彩”，想去寻找新的人生起点或更适合自己的行业 and 平台。

小李从原先一个自己不喜欢的行业，跳到另一个自己喜欢的行业干了两年后，他又跳槽了。他说，随着工作年限的增长和各方面综合知识的增加，自己已具备独当一面的能力，如果还局限于做简单的事情，拿固定工资，实在不利于自己的发展。这次跳槽，小李从事的是策划工作，这项工作具有一定的挑战性，侧重知识的总结与资源的整合。他说：“不想跳槽的人，完全是保守派，工作上只会循规蹈矩，缺乏创新意识。那些死耗在一家公司的人，不是对自己信心不足，就是没有能力实现个人新的价值。”第二次跳槽与第一次跳槽的最大差别在于，第二次跳槽属于价值观再造，不仅仅局限于简单的工资待遇的提升。

(3) 没人要型

这种类型可以细分为两类，第一类是为了满足生活需要，显得有些茫茫然，到了近乎无人要的地步了，心态上也会出现好像找不到工作的感觉。如在一家台资企业做行政总监的王先生，今年四十多岁，每月工资六千多元，家庭负担虽然不重，但他还是想跳槽。实在找不到比现在工资高的工作，自己一直感到闷闷不乐。第二类就是职位达到了较高级别，成为仅次于老板的人。这类人跳槽不是没人要，是别人不敢要，自己也不想去打工了，也没有哪一个公司能给得起待遇，

到了逼上梁山，需要自己另立单干的地步。这样的例子在当今职业经理人很流行的社会有很多，许路原来在一家大型国有造纸企业做老总，几年后，由于上面要调整职位，他就独自出来开了一家公司，因为自己将近五十岁了，所以找工作时丢不下面子，而屈人之下也接受不了，在某种意义上，也到了无人要的地步。



四、如果一定要跳槽

身处职场，总是这山望着那山高？但是你想好没有，跳过去是平步青云还是血本无归？想要更好的发展，以下四个问题你一定要考虑：

1. 是压力大还是自己懒

职场里，扑面而来的任务和挑战总是压得人喘不过气。熬过了适应期，虽然一切按部就班，却还是找不到属于自己的时间，达不到领导要求的标准？找不到事业的方向，看不透自己的兴趣，感到前所未有的失落都在所难免。如果你只是怕吃苦，幻想下一份工作一定比这份工作强百倍，倒不如学习如何克服压力让自己增值。升职和加薪机会较多的职位，通常伴随着更大的压力。而压力小、时间充裕的职位，则通常没有丰厚的经济报酬和良好前景。

2. 要头衔还是要发展

人往高处走。想要步步高升，先换个响亮的头衔总是让人心驰神往。新头衔背后的工作责任到底有什么变化？新任务是不是能突破现有瓶颈、挖掘出你更多的潜力？未来发展舞台是不是更大？这些问题都需要在跳槽前仔细思考。

要清楚知道自己到底想要什么，否则只是为了名片的体面头衔，一旦跳槽后不如你所愿，心里就会产生极大落差。在这种情绪下，很可能让你下一段职业生涯“虎头蛇尾”草草结束。浪费青春不说，原有的职业规划也会被打乱。绕了一圈还要从头再来，这种经历写在简历里可不太好看。

3. 高薪你敢不敢拿

在这个消费水平疯长的时代，看着工资单上那个可怜的数字一天天贬值，你是不是不止一次考虑过换个待遇更好的公司，让自己过得舒服些？但高薪到手的那一刻，真的就是好日子的开始吗？

要知道天下没有免费的午餐。老板给你越多，就会从你身上获取更多！问题不是你要多少，而是如果公司给得起，你是不是消受得起。拿高薪意味着工作也要加倍高效高收益。如果达不到公司的既定目标，不仅工作能力立刻遭到质疑，从此被打入冷宫也大有可能。所以在拥抱高薪之前，先问问自己是不是真的有这份能力。

4. 谁才是你的伯乐

现在的老板总是不重视你的建议，看不到你的成绩，只会整天挑你的毛病？你一直等待遇到真正赏识自己的人，能让你把一肚子创意付诸实践？在忙着证明你的价值之前，先问问自己：除了专业，你解决问题的能力是不是够强？学习的积极性是不是够高？你和老板的理念是否契合？如果答案是肯定的，那么你就要想办法争取表现机会，让老板了解你的潜力。只知道闷头做事，希望有一天老板会发现你这块金子，只能说明你天真，沟通能力还有待提高。如果你发现和老板真的水火不容，在他手下没有任何发展余地后，再去寻找你真正的伯乐也不迟！



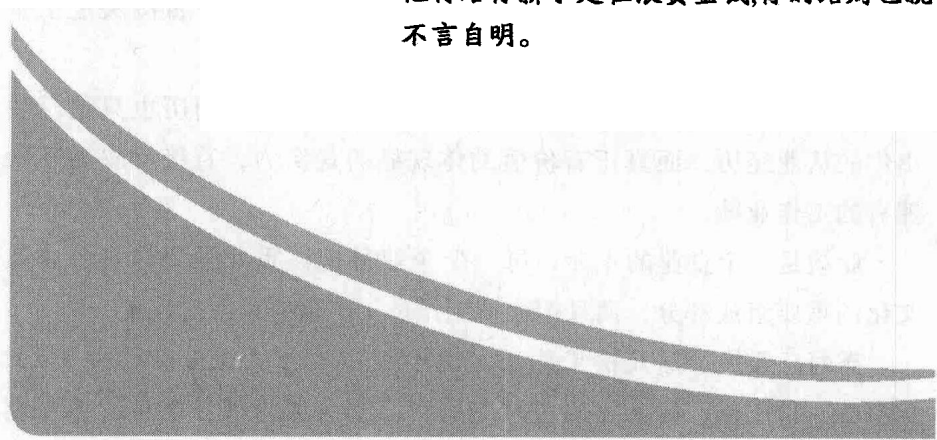
捷径三

业绩高了底气足

在老板的心目中，最看重的就是两个字——业绩。因此，要想在职场中呼风唤雨，最直接也是最简单的方法就是拿出业绩来。业绩是你通向成功的重要捷径。

业绩对员工和公司的重要性不言而喻，企业要蒸蒸日上，需要好业绩，员工实现卓越也需要好业绩，没有业绩，一切都免谈。一个员工每天辛苦努力工作，如果没有业绩，公司怎么会给你工资？

所以，作为一名员工，无论你曾经付出了多少心血，做了多大努力，也不管你学历有多高，工作年限有多长，人品是如何的高尚，只要你拿不出业绩，那么老板就会觉得他付给你薪水是在浪费金钱，你的结局也就不言自明。



第一步

有业绩才能玩得转

纵观一个人的职业生涯，有些人工作没多久，就迅速获得老板的赏识，又是升职又是加薪，令人艳羡不已。而有些人辛辛苦苦打拼多年，却总是得不到重用。

那么，是什么造就了这两种截然不同的结果呢？那就是业绩。只有做出了业绩的员工才能得到重用，才能迅速登上职场的顶峰。而那些没有业绩的员工，却只能在众人鄙夷的眼光中黯然神伤。



一、业绩就是命根子

利润是决定一个企业命运的重要指标之一，而企业的利润正是从员工的业绩中来的。客观地说，员工所创造业绩的多少直接决定了企业利润的高低，这也是员工自身价值的一个重要体现。

资历只是从一个侧面反映出你进入公司的年限，阅历也只是反映出你的从业经历，而真正有价值的体现靠的是实力，直接反映为其所拥有的工作业绩。

业绩是一个企业的生命，每一个企业都把注重业绩当作自己企业文化的重要组成部分，而且把业绩当作员工的重要素质标准之一。

露西已经换了好几次工作了，她不明白为什么无论在哪个公司、从事哪一份工作，每到年底考核之后自己都会成为被炒鱿鱼的那个倒

霉蛋。莫妮卡和安吉拉是和自己一起毕业的，而且都是同一批进入公司的，她们现在都有了丰厚的业绩，而且在新的一年里都有望得到进一步提升。

露西找到了业务主管，希望主管再给她一次机会。到了主管的办公室，刚刚坐下，主管就接听了一个电话，是公司总部打来的，露西听到电话的另一端正在向主管下达解聘自己的命令，而主管则竭力向对方证明露西是个不错的员工。

对方沉默了一会儿，然后说道：“我们也相信她不错，但是她可能并不适合在我们公司待下去，因为她一直没有像其他员工一样用业绩证明自己的优秀。我也没有办法，她必须离开，因为公司要发展，不能让任何人拖后腿。”

听到这里，露西没有再说什么，只有黯然离开公司了。



二、著名企业重视业绩

业绩是一个企业的生命，每一个企业都十分重视业绩。一些世界知名的企业更是把业绩看做企业核心价值的重点。他们究竟是如何看待业绩的呢？

1. 通用公司：培养员工的业绩观

在美国通用电气公司，业绩在其核心价值观中占有着十分重要的地位。通用特别重视对员工的业绩观的培训。

新员工进入通用，公司会在员工的入厂教育中告诉他们：业绩在通用的文化中非常重要。在通用，所有员工无论是来自哈佛大学，还是来自一所不知名的学校，也无论以往在其他公司有着多么出色的工作经历，一旦进入通用，都在同一起跑线上。每个员工必须重新开始，从进入通用开始，衡量员工的是他在通用的业绩，是为通用所作的贡献，员工现在及今后的表现比他过去的经历更重要。

通用向来都关注业绩，通用前首席执行官杰克·韦尔奇提出的

“数一数二”的口号就是对此最好的诠释。对于员工来说，业绩当然重要——业绩好、有明显成绩的员工很容易得到提升。业绩若不尽如人意，则会面临被淘汰的危险。

通用严格评估员工的业绩和发展潜力，公司对每位职员的考核是经常性、制度性的。通用有一个称之为“活力曲线”的有效绩效评价方法，根据业绩评估结果，通用绘制出一条活力曲线，这一活力曲线在通用内部有效地营造了一种强有力的绩效文化。

通用为员工提供有竞争力的薪酬，通用的工资增长计划也是根据员工的业绩确定 A、B、C 三级，员工的工资增长都是根据员工的业绩制定的，员工上一年的业绩好坏直接决定着工资增长的周期和工资的涨幅。

在通用，员工的升迁不是论资排辈，而是根据业绩和才能来决定的。才华突出的人很容易就能找到自己的用武之地，一夜之间连升三级早已不是什么稀奇事，韦尔奇本人当上首席执行官时也是年仅 44 岁。

现任通用 CEO 杰夫·伊梅尔特在负责通用医疗系统时，曾经有一年业绩不太好。通过一段时间的考察后，韦尔奇告诉他说：“我们都很喜欢你，也相信你的能力，但如果明年你的业绩还不好，我们就必须采取行动了。”

当时杰夫回答道：“如果结果不尽如人意，您不需要亲自来辞退我，因为我自己会离开的。”结果，第二年，杰夫·伊梅尔特的业绩又重新提高了上去，并且业绩越来越突出。通用也给了他相应的回报，他的职位在逐级晋升。在通用，这种例子不计其数。

在通用，合适的员工有两个条件，一是业绩良好，二是价值观与公司的价值观相同。

在这个以业绩为主要竞争力的时代，没有能力改善公司业绩，或者不能出色地完成本职工作的员工，是没有资格要求企业给予回馈的，因为这种人恰好是公司打算“去掉”的人选。

2. IBM：高效益重塑辉煌

IBM 改革之前，不解雇政策一直是企业文化的主要支柱，公司创

始人托马斯沃森认为，这样可以让每个员工觉得安全可靠。虽然这样做得到了所有员工的称赞，但是却给企业带来很多不必要的负担。人员冗余、部门繁多等一系列弊端让 IBM 公司亏损惨重，面临即将分崩离析的危险。

1993 年，郭士纳就任 IBM 公司董事长和首席执行官。这是 IBM 第一次从本公司员工以外挑选一个领导人。郭士纳上任后，他的扭亏为盈的措施之一就是裁员。他在一份备忘录中说出了自己的肺腑之言：“你们中有些人多年效忠公司，到头来反被宣布为‘冗员’，报刊上也登载了一些业绩评分的报道，当然会让你们伤心愤怒。我是在公司要大量裁员时上任的，我知道这对大家都是痛苦的，但大家都知道这也是必要的。”于是，郭士纳给企业动了大手术，辞退了至少 35 000 名员工。

裁员行动结束后，郭士纳对留下来的雇员说：“有些人总是抱怨，自己为公司工作多年，薪水太少了，职位升迁太慢。你必须拿出点成绩让我看看，得给我创造出最大的效益。现在，你是否继续留任，就看你的表现了。”

通过一系列的治理整顿和改革，郭士纳在短短 6 年中重塑了 IBM 这个曾是传奇式偶像企业的美好形象，使之走上了重新增长的复兴之路。

职场中辞退员工是经常见到的事情，有些人已经是处变不惊了。但有一个道理你必须清楚：公司作为一个经营实体，必须靠利润去维持发展，而要发展，便需要公司中的每个员工都贡献自己的力量和才智。公司是员工努力证明自己业绩的战场，证明自己的唯一法则就是业绩。无论何时何地，如果你没有业绩，你迟早是一枚被弃用的棋子。



三、你的任务就是创造业绩

在职场打拼，唯一可以证明自己成就的就是业绩。只有你的业绩得到了人们的认可，你才算是一个合格的、成功的职场人。所以，你的任务就是创造业绩。

前任惠普全球副总裁兼中国区总裁孙振耀从台湾来到大陆时，只是一个小小的部门经理，在其随后的职业生涯中，惠普换了4任CEO，而他则连升4级，不仅稳坐中国区最高领导的位子，而且前面加上了“全球副总裁”的头衔。

当年，当时的CEO卡莉力主并购康柏的时候，孙振耀是积极行动的马前卒，并成为中国区总裁。当卡莉下台、马克上台成为新CEO的时候，许多人都想：“你孙振耀是卡莉的红人，都说一朝天子一朝臣，这回要完了吧。”可是，让很多人惊异的是，马克上台不久，孙振耀成了全球副总裁兼中国区总裁。

有人问他“您为何官运亨通”，孙振耀露出了平和的微笑，他说：“在我的领导下，中国区的业绩连续两位数增长，是全球惠普增长最快的地区。您说，哪位老板不喜欢我这样的打工仔呢？”然后，他说了这样一段话：“不管领导怎么喜欢我，如果我不能创造良好的业绩，走人的肯定是我。”

同为跨国公司杰出经理人的高群耀（曾经担任微软中国区总裁，现为Autodesk全球副总裁兼大中华区总裁），拥有几乎同样的感受，他说：“最好的经理人是拿结果说话的人，数字决定一切，我们是以功劳算数而不是以苦劳算数的人。”华为的总裁任正非直截了当地用通俗的语言对公司的中层说：“不打粮食的干部要下台。”

然而在市场经济条件下，企业要继续生存发展，做事必须要讲求成效，投入须有回报。因此，必须将最终业绩作为考核标准的主体，一个职业人的德、能、勤最终体现在业绩上。

“没有功劳，也有苦劳”是很多职场人员的一种习惯性思维，以工作态度作为员工绩效考核的首要标准似乎无可厚非，努力工作的人，即使没有功劳，也有苦劳，应该得到嘉奖或加薪的鼓励。

员工努力工作当然是好事，但是更重要的仍要看他实质的表现，因为在竞争激烈的现代企业环境里，只有持续创造价值的公司才能生存。

有些人以为，只要在公司服务足够的年限，自然年年加薪。殊不知，如前所述，每个职位的薪资均有基本上限，如在同一职位工作多年，其薪资当然有一定的限制，更不必讲那些号称在公司服务 10 年，不过是将第一年的经验重复 10 次的现象了。

年龄不一定代表智慧，年资也不一定代表贡献，当然也不一定就代表高薪。员工拿出了成绩，企业创造了效益，企业才能生存。

企业只有以业绩为标准评价员工的绩效，让员工只以工作业绩来说话，将考核与实质的薪酬制度挂钩，才能够建立一个高贡献、高绩效、高报酬的有效率的组织，才能够为员工提供一个安身立命和持续发展的平台。

第二步

专业技能决定你走多远

对于一名员工来说，出色的业绩是靠踏踏实实干出来的，绝不是口头上说说就能得到的。要吃樱桃先栽树，要想收获先付出。出色的业绩需要人们在工作中拥有超强的专业技能。专业技能才是决定业绩水平的主要因素。



一、专业技能是创造业绩的基石

大家都听说过这么一个故事：森林里的鸟儿在一起开会，要推举一位勇敢的国王来领导和保护大家。一心想做国王的孔雀先开口说：“各位，大家就选我做国王吧，我的羽毛是最美的。”但大家都没有选择孔雀，因为都感觉孔雀不具备领导和保护他们的技能和能力。

他们最终都选择了强悍的、飞行能力最强的老鹰为百鸟之王。这个故事暗示了一个道理：在竞争日益激烈的今天，专业技能才是制胜的关键。

专业技能是一个职业人的硬性条件，它直接决定了你是否能够创造出骄人的业绩。在公司，你所做的一切都是为了创造业绩，达成公司的目标。如果不能创造业绩，一切工作都是白做。很多人整天忙得团团转，却一点效果没有，可以说，他们的专业技能并不过硬。因此，

这些人不会得到上司和同事的认可。而另一些人每天虽看似都很清闲，做的事情不多，但却成绩斐然，迅速获得认可和提拔。因为他们是在用心做事，而且具备一定的专业技能。

没有专业技能，你只能是有效率而无效果地做事。没有专业技能，就不能顺利地解决问题，也就不能达成公司的目标。

近几年，高校毕业生的就业成为人们普遍关注的问题。

最新资料指出：“2009 年我国大学毕业生平均就业率约为 70%。”这意味着有三成的毕业生找不到工作。而成功就业的学生也有相当一部分的工资待遇不及职业学校毕业的学生。这种现象的产生意味着什么呢？有些媒体对一些招聘单位进行了采访，问他们招聘人才的标准。大多数的企业竟不约而同地回答说是“事业心和专业技能”。

很多招聘单位反映说：很多学生虽然成绩很好，却不具备专业技能，他们只会纸上谈兵，缺乏对实际工作的深入思考。很多名牌高校毕业的学生在专业技能上不及职业学校毕业的学生，要求的待遇又高，所以我们宁可要职业学校毕业的学生。

名牌高校毕业的学生确实在知识面上和气质上要胜于职业学校毕业的学生，但他们的很多知识都是虚的和不适用的，职业学校培养出来的学生虽然知识面窄些，却在专业技能方面优于高校毕业生。



二、如何提高专业技能

既然知识不能代表专业技能，是否就说明你可以只注重专业技能的培养，不用学习新的知识呢？歌德曾经说过：“并不是有水的地方都有青蛙，但是青蛙叫的地方必定有水。”如果把知识比作水，那么青蛙便指的是专业技能。并不是有了知识就有专业技能，但专业技能的培养是离不开知识的学习的。

1. 要以知识为本

古人云，“才以学为本”、“非学无以成才”。歌德也曾说过：“一

切才能都要靠知识营养，这样才有施展才能的力量。”知识犹如人体血液一样宝贵，能力犹如人的生命一样重要。人没有血液，便会失去生命。没有知识，专业技能就成了“空中楼阁”。抽象的、空洞的专业技能是没有的，只有具体的吸收知识、运用知识的能力。这样的能力，总是随着知识的学习和积累而逐渐形成和发展起来。

没有知识，专业技能就失去了发展的基础，是不会有作为的。一个只懂得很少几味药材药性的医生，是不会开出好处方的。

2. 活用知识

一般说来，知识储备越丰富，可供调用的知识越多，运用起来就可能越灵活，产生新的思想的可能性就越大，专业技能就越强。纵观古今，大凡杰出的人才都必定是知识渊博的大学问家，而且正是渊博的知识使他们成了杰出的人才。

很多知识丰富的职业人常自陷于自己知识的格局内，以至于无法成大功、立大业。

汽车大王亨利·福特曾经说过这么一句话：“越好的技术人员，越不敢活用知识。”福特是在企业经营上屡次发现增产方法的人。他为了增产和技术人员研究时，技师往往说：“董事长，那太难了，没有办法的，从理论上着眼，也是行不通的。”而且技术越好的人，越有这种消极的个性，这令福特大伤脑筋。

在日本，常听人说“白领阶层是弱者”这句话。其实仔细想一下，所谓“白领阶层是弱者”这句话是可笑的，学历良好，有丰富知识的人，不可能是弱者。实际上如果没有一定的知识水准的话，办不了的事着实很多。但为什么那么多人说知识阶级是弱者呢？这是由于白领们陷于自己的知识格局内，而不能活用的关系。在面对一项工作时，一个人如果对有关知识了解不深，他会说：“做做看。”然后着手埋头苦干，拼命地下工夫，结果往往能完成相当困难的工作。但是有知识的人，常会一开头就说：“这是困难的，看起来无法做。”这实在是划地自限，且不能自拔。所以有“白领阶层是弱者”的说法。

知识和专业技能是相互促进的，你要意识到自己学习知识的最终

目的是为了增强专业技能。如果不能将所学的知识转化为专业技能，而是反受知识的束缚，那么对知识的学习将影响你能力的发挥，结果会与你的初衷背道而驰。



三、玩转职场，艺不压身

员工的主要职责就是创造业绩。只有具备了关键的专业技能，员工才能真正在职场中立足。除了专业技能之外，还有哪些“技艺”会对你玩转职场有帮助呢？

1. 目标关注能力

一个善于创造业绩的职业人首先是能够迅速确定解决问题的目标，并能够集中精力关注目标的人。有的人一天做很多事情，整天忙得焦头烂额，但效果却极差。为什么？因为没有明确的目标。

有的人则只关注工作本身，常常为了做某件事而做某件事，甚至仅仅是为了完成你交给的任务而完成，忘记了这个任务的真正目的。

因此，你需要在做任何事情的时候要首先想到做这件事的目标究竟是什么，想不明白就先不要做。

2. 计划准备能力

出色的员工要有极高的效率，这种效率来自于出色的计划管理能力。计划就像梯子上的横档，既是你的立足之地，也是你前进的目标。计划阶段就是起步阶段，是成功的真正关键阶段。

巴顿将军说过：“要花大量的时间为进攻做准备。一个步兵营进行一次配合很好的进攻，至少需要花两个小时的准备时间，匆忙上阵只会造成无谓的伤亡。在战争中，没有什么不是通过计算实现的，任何缺乏细致、合理计划的行动都不会取得好的结果。”

3. 观察预见能力

良好的观察预见力让你能够在竞争日益激烈的社会大环境下，寻

找到很好的生存发展机遇，同样的也可以预防一些即将或者未来可能发生的，对于你的事业有所阻碍的事情。可以说，成功源于拥有一双会观察、会发现的眼睛。

4. 系统思考能力

不谋全局者，不足以谋一隅。实际上，在中国古代智慧中，特别是《易经》中的核心思想也是一个系统思考问题的思想，强调了面对任何问题的時候，都要善于从整体上进行考虑，而不仅仅就事论事。只有这样，职业人才能形成大局观。

5. 深度沟通能力

美国著名企业家卡内基先生曾指出，一个人事业的成功因素，只有15%是由他的专业技术决定的，另外的85%则要靠人际关系。在这个人际关系复杂的社会，要想使自己成功就应该强化自身的沟通能力。企业管理过程的大量问题也是沟通问题，甚至有的企业家称：“企业中99%的问题都是沟通造成的。”可谓“管理即沟通”。具备强大的沟通能力是创造业绩的前提。

6. 适应矛盾的能力

在工作过程中会有大量相互矛盾的事情发生，很难找到十分绝对的问题，更是很少存在唯一的最佳答案。如果总是用“非此即彼”的思维方式，问题往往难以解决，甚至可能把问题引向死胡同。因此，职业人要善于适应矛盾，避免绝对化地看问题，拥有开阔的思维，不固守成功经验，既能这样又能那样，追求解决问题方案的开放性，不钻牛角尖。

7. 专注于眼前的能力

“未来不迎，既过不恋，当时不杂”，曾国藩这句话的意思就是，对于那些已经过去的事情，不要过于留恋。现在做的事情要清晰、有条理；那些将来可能发生的事情，还没有到眼前，不要着急处理。这可以说是曾国藩一生的职业总结。职业人要善于选择最重要的事情投入全部精力解决，有些事情则需要快速遗忘。

8. 执行到位能力

就个人而言，执行到位能力就是将事情做到位的能力，这是一切职业人的基本能力。如果不能说到做到，做不能做到位，职业人也就缺少了立身之本，一切设想就会沦为梦想，一切问题仍然会是问题，甚至成为更加严重的问题。

第三步

如何创造好业绩

业绩是衡量一个人职场成就的基本标准，是企业赖以生存的重要保障。因此，闯荡职场最重要的就是要创造业绩。有的人埋头苦干、实干了半天，可总是不得其法，一点效果也没有。而有的人看似闲庭信步，也很少加班、加点，最后却能取得不错的业绩。为什么会出现截然相反的效果呢？主要原因还是有的人没有掌握到重点，忙起来瞎忙一气，自然就不会有好的收获了。



一、认准公司目标

为什么苦劳没有换来功劳？除了一些外部客观条件外，更多的是因为许多人在做事的过程中，忘记了工作的目标。

要避免劳而无功、有苦劳无功劳的情况，必须要树立自己的职业目标，了解公司的组织目标，将个人的目标实现和公司的目标平衡地联系起来。

只有这样，一个人的工作才能开心，才能创造良好的业绩。

如果一个人本身就很不喜欢这项工作，而且工作与自己的目标也不一致，你要求他做出良好的绩效几乎是不可能的。即使他能够创造良好绩效，这种绩效也不能持续。

1. 公司目标和个人目标之间的关系

公司想要的结果和个人想要的结果在本质上是两个不同的结果，最直接的体现就是承担结果的主体不同，公司运营结果的好坏最终是公司在承担，而不是个人。个人职业发展结果的好坏，最终的承担者是人。

公司想要的结果和个人想要的结果之间是一种动态的平衡关系，没有公司能够无条件、低成本地长期使用有质量的人力资源，也没有个人能够无代价地使用公司的平台资源来实现自身的经济利益和职业成长。两者相互制约，在动态中保持一种平衡关系。

公司想要的结果和个人想要的结果是严格地联系在一起的：公司想要的结果必须通过个人去一步一步、一个环节一个环节地实现；个人想要的结果又受到公司经营结果的很大限制。

一方面是因为个人的人力资源受到公司的支配，另一方面则是因为公司经营结果的好坏会影响个人的经济分配和职业成长的结果。

这种兼顾性的、平衡的结果导向意识，不仅告诉你首先要明确自己真正要得到的是什么，而且还告诉你如何去得到。

2. 如何将两者相结合

职业人首先要清晰地描绘自己想要的结果，包括经济上的、职业发展上的、家庭生活上的以及个人知识技能上的结果。

职业人要清晰地掌握自己所在的公司想要的结果，公司想要的结果和自己以及自己想要的结果的关系。

职业人要为自己做好定位，将自己的长处与公司要达到的目标的需求结合起来，为公司做出尽可能多的贡献，然后由公司帮助自己达成个人目标。

被媒体誉为“中国职业经理第一人”的姚吉庆，对这条原则做了一个很好的诠释。

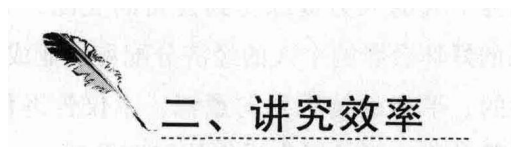
1997年，姚吉庆加盟广东华帝集团任管理者代表兼营销总监。1999~2001年，任职广东中山华帝燃具有限公司总经理及集团总经理，公司创业的7位股东全部退位让贤于他，于是一举成名。

在个人利益上，姚吉庆并没有过分计较，连总经理聘任合同都没有签，没有明确的任期和待遇保证的条款。

姚吉庆说：“不订合同也好，如果签了3年的合同，我很可能也走急功近利的终南捷径，就想这3年的事了，而不去考虑企业未来的发展道路。”在这种情况下，姚吉庆完成了企业的5年发展战略设计。

尽管在华帝集团面临很多阻力，但姚吉庆还是突破了重重的权力障碍，创造了出色的业绩：在姚吉庆当总经理期间，华帝的品牌知名度上升了20%，销售额稳步增长。在海尔、美的等家电巨头抢滩燃具市场的情况下，使产品的市场占有率从原来的10%增加到17%，超越了董事会对姚吉庆的要求。

组织需要个人为其做出所需的贡献；个人需要把组织当成实现自己人生目标的平台。



进入市场经济的新时代，那些光知道苦干、穷忙的人，越来越得不到认可。社会正越来越认可一个新的理念：做任何事情都要讲究效率和效益。

两个好朋友同在一家公司工作，小张青云直上，而小王总是低小张一级。小王很不满意老板不公平的待遇。

终于有一天，小王到老板那儿发牢骚：“老板，你交代我做的事，我都努力去完成。几乎每天我都把做不完的工作带回家去做，即使牺牲睡眠，我也在所不惜。我那么为公司卖力，为什么你总是先升小张不升我？”

“小王，恕我直言。”老板开口说话了，“同样是朝九晚五，同样性质的工作，但是小张能在下班以前就把工作完成。她能做到‘今日事，今日毕’，你却只能做到‘今日事，今夜毕’。我感激你的苦劳，但我更欣赏她的功劳！”

小王哑口无言。她终于明白自己是输在效率上。

有些人认为，工作时间越长，越能显示自己的勤奋。其实，工作效率和工作业绩是最重要的，整天忙忙碌碌但不出成果，并不是一个有效的工作者。

在讲究效率和效果的现代社会中，苦劳是不等于功劳的，认真工作不等于业绩，效率才是第一位的。商业时代以效率为先，凭业绩说话。企业中员工不管多么辛苦忙碌，如果缺乏效率，没有业绩，那么一切辛苦皆是白费，一切付出均没有价值。

如果你已身心疲惫但是一无所获，那么，你可能不是工作不努力，而是没有掌握提高工作效率的正确方法，在无意中浪费了你的生命。下面这些建议，也许可以帮助你提高自己的工作效率。

1. 凡事分清轻重缓急

如果你想有效地管理时间和利用时间，在自己的职业生涯中创造辉煌，那么一个最行之有效的方法就是：培养自己根据工作的轻重缓急来组织和行事的习惯。

有效运用时间，提高工作效率的精髓即在于：分清轻重缓急，设定优先顺序。

美国伯利恒钢铁公司总裁查理斯·施瓦伯向效率专家艾维·利请教“如何更好地执行计划”的方法。

艾维·利声称可以在10分钟内就给施瓦伯一样东西，这东西能把公司的业绩提高50%，然后他递给施瓦伯一张空白纸，说：“请在这张纸上写下你明天要做的6件最重要的事。”

施瓦伯用了5分钟写完。艾维·利接着说：“现在用数字标明每件事情对于你和你的公司的重要性次序。”

施瓦伯又花了5分钟。艾维·利说：“好了，把这张纸放进口袋，明天早上第一件事是把纸条拿出来，做第一项最重要的。不要看其他的，只是第一项。着手办第一件事，直至完成为止。然后用同样的方法对待第2项、第3项……直到你下班为止。如果只做完第一件事，那不要紧，你总是在做最重要的事情。”

艾维·利最后说：“每一天都要这样做——您刚才看见了，只用10分钟时间——你对这种方法的价值深信不疑之后，叫你公司的人也这样干。这个试验你爱做多久就做多久，然后给我寄支票来，你认为值多少就给我多少。”

一个月后，施瓦伯给艾维·利寄去一张25万美元的支票，还有一封信。信上说，那是他一生中最有价值的一课。

5年之后，这个当年不为人知的小钢铁厂一跃而成为世界上最大的独立钢铁厂。人们普遍认为艾维·利提出的方法功不可没。

人们有个不按重要性顺序办事的倾向。多数人宁可做令人愉快的或是方便的事，但是没有其他办法比按重要性办事更能有效利用时间和提升效率了。

如果你养成了根据工作的轻重缓急来组织和行事的习惯，你就能把工作逐一归类，合理地支配时间，做最该做的工作。按这个方法去做，你就将不再为繁忙的工作所累，还能少花时间而把重要的事迅速做好。

2. 预先规划，制定工作进度表

养成“凡事预则立”的习惯。如果你能制定一个高明的工作进度表，你一定能在限期之内拥有充分的时间，完成交付的工作，并且在尽到职责的同时，兼顾效率、经济与和谐。有期限才有紧迫感，也才能珍惜时间。设定期限，是时间管理的重要标志。

3. 善于利用零碎时间

时间不可能总是高度集中，常常出现许多零碎时间。你每天的工作时间中就有许多零碎的时间，如一重要客户还没来，于是你只能等待。去取一份重要的报表，因对方不能按约定时间交付，你只能等待。上司要约见你，因时间未到而等待……不要把这些短暂的时间白白浪费掉，你要养成一种习惯。

有一个保险公司的职员，他每天都开车外出跑保险业务，他非常善用空挡时间，即使在等红绿灯或塞车时，他也会拿出客人的有关资料出来看一看，以加深印象。一位总裁助理也是如此，她在车里放了

一把拆信刀，每次开车时都带着一叠信件，利用红绿灯时看信。她说，反正15%都是垃圾信件，而且在她到达办公室前，信件已经筛选完毕，所以一到办公室她就把垃圾信件全丢掉。

张蕾是一家顾问公司的业务经理，一年大约可以接下130多个单子，她有很多时间是在飞机上度过的。她相信和客户维持良好的关系是很重要的，所以她常常利用飞机上的时间发短信给他们。一次，一位同机的旅客在等候领行李时和她攀谈说：“我在飞机上注意到你，在2小时48分钟里，你一直在写短信，我敢说你的老板一定以你为荣。”张蕾笑着说：“我只不过是有有效利用时间，不想让时间白白浪费而已。”

4. 遇事不拖延

“拖”是人的通病，也是大病，因为它会拖掉你成功的机会。不要把拖延看成是一种无所谓的耽搁，有时候一个企业家会因为没能及时做出关键性的决定，错过了最佳时机而惨遭失败；一个病人延误了看病的时间，会给生命带来无法挽回的损失。拖拉这个坏习惯看似无碍大局，实则是个能够让你的抱负落空的恶棍。

在现代职场中，抱着“今天实在太苦太累太疲倦了，明天再来做吧！”这种想法的人很多。殊不知，明天还有明天的新工作，这样积累下来的工作就会越来越多了。

一些职场中的人有一个很不好的工作拖拉作风，本来可以随手处理的事，却拖得几天几周办不了，几天内可以办的事，却几个月不见踪影。还有的人对需要解决的问题有意识地“踢皮球”，你踢向我，我踢向你，这样导致工作效率极低。

做事拖延的员工绝不是称职的员工。假如你应该打一个电话给客户，但由于拖延的习惯你没有打这个电话。你的工作可能因为没打这个电话而延误，你的公司也可能因这个电话而蒙受损失。

拖延是一种恶习，唯一的解决方法是：不要拖延，现在就去做！



三、让自己脱颖而出

有效地突出自己在日复一日的工作当中所取得的业绩，有时会帮助你推动职业生涯的发展。你可以通过以下几种方法，突出自己在工作中取得的成就。

1. 让大家认识自己

想要在公司当中得到认可，你要做的第一件事就是拿出自己的工作业绩证明。你是否曾经为主管或是上级主管起草过报告？你最近是否帮公司解决了某个重大问题？你是否参与设计了公司某个项目？在你所起草的报告或是你所设计的项目当中，你是否已经写上了自己的姓名、电话号码和电子邮件地址？你的名字并不需要以多么突出的字体显示，也不需要出现在报告的每一页，但是必须要有。

在任何能够突出业绩的工作中，尽量留下自己的名字。这样，才能让公司中的同事以及客户们认识你。你的知名度也随之水涨船高。

2. 为自己的工作感到骄傲

有一位艺术家曾经说过，不管你觉得自己是否能够算得上是艺术家，都要在自己创作的每一幅作品上签上自己的名字，这非常重要。因为在自己的作品上签名说明你对自己的创作有一定的自信，你觉得自己的作品非常重要而且极具价值。如果连你自己对待自己的作品都不严肃的话，你又怎么能指望别人严肃对待它呢？

当然，除了表示自己对作品的满意之外，在自己的作品上签名还具有更为重要的意义，那就是能让你的作品得到大家的认可。因为，除了在你的作品上，有的人可能永远都不会在其他场合看到你的名字。这样的道理对于在职场工作的你来说也是同样适用的。大多数人很容易在公司里显得默默无闻。因为这些人可能每天都把自己封闭在自己的办公桌上，远离其他同事。要避免这种尴尬的局面，可以采用的办法之一就是让大家认可你的工作。

3. 承担特殊项目

想要突出自己在企业中的业绩，另外一个途径就是承担一些特殊项目。为了给自己创造这样的机会，你要多同自己部门内外的同事合作，并且让其他部门的同事认识你、了解你。在公司即将进行裁员的时候，积极突出自己的业绩就显得更为重要了。通常，管理人员们都会觉得要解雇那些自己认识的员工难度更大（特别是那些在公司内扮演着活跃角色的员工）。把自己放在一个大家都注意到的位置可能会帮助你度过在任何公司中都会出现的裁员困境。

4. 关注自己得到的赞誉

无论你什么时候得到领导们的称赞，都要积极地把自己得到的赞誉收集起来。

如果你因为出色地工作而得到了客户们的口头赞誉，那么不妨礼貌地邀请他们把口头赞誉转换成书面的形式，通过电子邮件或是备忘录发送给你本人和你的主管人员。要知道，向客户提出这样的要求永远不会给你带来什么害处，并且，在大多数情况下，你会发现因为你的帮助而感到快乐的客户是非常愿意这么做的。

要突出自己的成就，还有一点非常重要，那就是让任何一个欣赏你工作的人为你写推荐信。要在气氛愉悦的场合不失时机地尽快把这些信收集起来。要知道，推荐信的作用是非常重要的，因为它能够说明你的工作得到了怎样的欣赏和认可。在需要的时候，这些推荐信能够给你带来很大的帮助。

5. 创建职业履历

在收集到了这些宝贵的资料之后，你需要给它们一个存储空间，以备日后之用。你可能觉得这种做法往往都是艺术家们所擅长的，但实际上，每一个人都应该这样做，要知道你所收集的这些宝贵资料可能会在很多不同的场合发挥令人意想不到的作用。

如果你现在正在某家公司工作，那么在常规的工作业绩评估当中，你可以应用这些资料。要知道，没有什么能比这些具体的资料更让人印象深刻的了。你还应该及时收集现在正在负责的项目的资料。要知

道，业绩评估可能是你的职业生涯中最让你感到压力的事件之一，而你的职业履历能够在很大的程度上帮助你减轻压力。

如果你正在寻找或是正打算寻找一份新工作，这些资料的价值就显得更为重要了。在任何时候，任何人都应该做好重新寻找工作的准备。任何公司在竞争市场上都会有得意和失意的时候。任何技术也都有自己的生命周期。你永远都不知道自己什么时候需要去寻找一份更好的工作。通过日常收集积累的资料对自己进行包装将会帮助你给面试经理留下很好的印象。

要随时对自己收集掌握的资料进行更新，因为你永远都不知道这些资料会在什么时候派上用场。如果你需要同时和多家公司接触，你可能需要把这些材料复印多份。

最重要的是，你要随时寻找对自己职业生涯发展有利的证明。也许，你可以使自己在公司里那些麻烦的用户变成自己最好的用户。也许，你创建了某个特殊系统帮助公司中的某个部门在不增加预算投入的基础上提高生产率。把这些故事用书面形式记录下来，他们也许可以帮助你更好地展示自己。

6. 一切由你决定

你要记住最重要的一点：没有人能够把默默无闻的你挖掘出来！职业生涯的发展是由你自己来决定的。你要主动创建自己的职业履历，突出自己的工作成就。你是唯一真正关心自己职业生涯发展的人。要想使自己崭露头角，得到应该得到的，你只能依靠自己的力量。一切由你决定！



| 捷径四

负责任就会受赏识

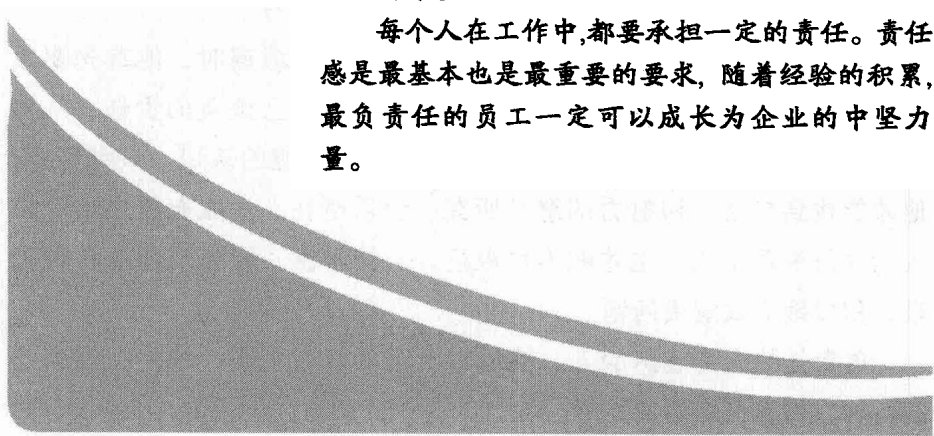
打拼职场，负责任是能够帮你获得成功的捷径。因为负责任的员工往往能够得到老板的赏识，能够有更多的机会证明自己的价值。

责任感 and 能力是很多企业选择员工时首要考虑的因素。有责任感又有能力的人是企业都欣赏并乐于雇佣的。能力和责任，两者兼有的人当然最好，但是如果不能兼备，大多数企业都倾向于选择有责任感的员工。

这是为什么呢？

有责任感的人，即使办事能力上差一些，但他们会认真负责地完成公司交给自己的任务。同样去办一件事，也许他们不是最早完成的那个，也不是完成得最漂亮的那个，但一定是最认真、最踏实的那个。

每个人在工作中，都要承担一定的责任。责任感是最基本也是最重要的要求，随着经验的积累，最负责任的员工一定可以成长为企业的中坚力量。



第一步

工作就是一种责任

有责任感的员工总是会得到老板的器重，正是因为有了这份器重，才能让你比其他人更容易获得成功。

责任对每个人来说都是一种与生俱来的使命。从一个人来到人世间，到他离开这个世界，每时每刻都要履行自己的责任：对家庭的责任、对工作的责任、对社会的责任、对生命的责任……在职场中，工作就意味着一种责任。



一、责任感是最优秀的品质

古往今来那些成功人士，无一例外是承担着责任的人。“敢于承担责任”，是全人类对英雄人格、理想人格的一种向往。

当一个人下决心改变自己的生活境况和人生境遇时，他首先要改变的是自己的思想和认识。也就是要首先考虑自己该负的责任，从责任的角度入手，对自己将要从事的事业有一个清醒的认识。只有这样，他才能找到自己一切努力的意义所在、快乐所在，才能充满热情地投入到这份事业中去，也才能不畏艰险，坚持不懈，顽强地面对各种困难，积极地尝试解决问题。

负责任的人是成熟的人，他们对自己的言行负责，他们把握自己的行为，做自己命运的主宰。

一些不成熟的年轻人，往往会打着“潇洒”的借口，对自己的工作嗤之以鼻。比如，对公司的组织机构和岗位制度抱有抵触情绪和怀疑态度，玩世不恭地对待自己的本职工作和职责，嘲讽自己的上司和老板。而且稍有不顺心就辞职，甚至频繁跳槽。

如果这样对待工作，这样一天天地混日子，必然是年华虚耗，一事无成。更有甚者，不从自己身上找原因，越是自己工作表现不佳，越是怪罪公司不重视自己、上司不提供方便、工作中困难多。而越是怀才不遇，抱怨不休，工作就越打不起精神，人也会变得更加故步自封、自甘堕落。这样恶性循环下去，何谈谋求自我发展？何谈改变自己的人生境遇？又何谈实现自己的梦想呢？

责任感之所以不容易获得，原因在于它是由许多小事构成的。但最基本的是要心态成熟、做事成熟，无论多小的事，都要认真地做。

每个人都想成功，都想得到领导的赏识、同事的尊重，这其中没有捷径可走，只有行动起来，积极承担责任，做出突出业绩。

有了这样的责任感，你平凡的日常工作就变得更有意义了。使人强大的，不是野心而是责任。因为野心会在现实的打击下变得脆弱，而责任会经过现实的磨砺变得越来越坚强。



二、工作就要尽职尽责

美国前教育部部长威廉·贝内特曾说：“工作是需要我们用生命去做的事。对于工作，我们又怎能去懈怠它、轻视它、践踏它呢？我们需要尽职尽责地去把它们做好。”

工作就是一种责任，任何时候你都不能放弃自己肩上的责任。不管从事什么工作，你都需要尽职尽责。

1. 有责任感的人会经常问别人自己做得好不好

有一个替人割草赚钱的男孩打电话给布朗太太说：“您需要割草吗？”

布朗太太回答说：“不需要了，我已经有了割草工人。”

男孩说：“我会帮您拔掉草丛中的杂草。”

布朗太太回答：“我的割草工人已经做了。”

男孩又说：“我会帮您把草与走道的四周修理整齐。”

布朗太太说：“我请的那人也已做了，谢谢你，我不需要新的割草工人。”

男孩便挂了电话，此时男孩的伙伴问他说：“你不是就在布朗太太那儿割草吗？为什么还要打这个电话？”

男孩说：“我只是想知道我究竟做得好不好！”

多问问自己“我做得好不好”，这就是尽职尽责。

只有当你在工作中做到尽职尽责时，才能够把工作做得更好，才能更好地体现自己在工作和生命中的价值。

2. 站好最后一班岗

有一名公交车司机在行车途中突发心脏病，在生命的最后一分钟里，他做了三件事：

第一，把车缓缓地停在马路边，并用生命的最后力气拉下了手动刹车闸；

第二，把车门打开，让乘客安全地下了车；

第三，将发动机熄火，确保了车、乘客和行人的安全。

他在做完了这三件事后，便安详地趴在方向盘上停止了呼吸。这名司机叫黄志全，因为他在工作中的尽职尽责，人们记住了他的名字。

工作就意味着责任，工作需要每一个人去尽职尽责地完成！社会学家戴维斯说：“放弃了自己对工作的责任，就意味着放弃了自身在这个社会中更好的生存机会。”

3. 认真对待每一次任务

工作中，如果每个人都充满着责任感，尽职尽责地去对待工作，那么就会设法去解决出现的问题，就能够排除万难，甚至可以把“不可能完成”的任务完成得相当出色。一个人如果一旦失去责任感，不能够尽职尽责地去对待自己的工作，那么即使是自己最擅长的工作，

也会做得一塌糊涂。

有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。

老板舍不得他的这位出色的工人，问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是大家都看得出来，他的心思已不在工作上，他用的是次料，出的是粗活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他。

“这是你的房子，”他说，“我送给你的礼物。”

老木匠震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在，他得住在一幢粗制滥造的房子里！

同样一个人，可以盖出豪华的住宅，也可以建造出粗制滥造的房子，不是因为技艺减退，而是因为没有尽职尽责地去对待工作。



三、责任感比能力更重要

有一位伟人曾说：“人生所有的荣誉都必须排在勇于负责的精神之后。”因为责任能够让一个人具有最佳的精神状态，精力旺盛地投入工作，并将自己的潜能发挥到极致。

1. 责任感促使才能得到充分发挥

小刘毕业后到一家公司工作，由于单位住房紧张，他只好暂时到外边租房住。他也曾经找到经理提出想搬进公司宿舍居住的要求，但是一直没有空房。久而久之，他开始对工作产生了抵触情绪，慢慢地失去了对工作的责任心，整天想着住宿的事情。

由于失去了对工作的责任心，小刘工作经常出错，经理常常责怪他。其实小刘也想做好工作，可一想到全公司就自己还得出钱租房，心中就十分不快，结果工作越做越差，最后不得不离开了公司。

此后，小刘回到家乡的一家企业工作，因为可以和家人团聚，所以他很珍惜这次机会。虽然要和全家人挤在一套小房子里，但小刘从

来不叫苦，在认真负责地完成自己本职工作的同时，还在工作上进行大胆创新。因为他突出的表现，多次受到领导的表扬。国庆节后的一天，领导把他叫到办公室，笑着说：“小刘，你来到这里一年，工作非常认真负责，为我们企业做出了杰出的贡献。领导对你的表现非常满意，决定分给你一套住房。”小刘大为惊讶，他没有想到自己的认真负责能够换来如此大的回报。

小刘因为工作态度的转变，使得自身的才能得到了充分发挥。这里促使他表现突出的关键因素，就是重新唤起的他对工作的责任感。

2. 有责任感才能创造好的业绩

在这个世界上，每一名员工都要有强烈的责任意识，有责任感的人不论能力怎样，都会受到老板的重视，公司也会乐意在这种人身上投资，因为这种员工是值得公司信赖和培养的。

当然，强调责任比能力更重要，并不是对能力的否定。一个只有责任感而无能力的人，是无用之人，因为责任需要用业绩来证明，业绩是靠能力去创造的。

皮特先生是美国一家航运公司的总裁，公司下属有一个造船厂，这个船厂的生产状况总是不能够达到生产指标。

他亲自到生产车间视察。这时恰逢太阳西沉，夜班工人已经陆陆续续向厂里走来。“给我一支粉笔，”皮特先生说，然后他转向离自己最近的一个刚刚下白班的工人，“你们今天完成了几个部件？”

“6个。”

皮特先生在墙壁上写了一个大大的、醒目的“6”字以后，一言未发就走开了。当夜班工人进到车间时，他们一看到这个“6”字，就问是什么意思。

“皮特先生今天来这里视察，”白班工人说，“他问我们完成了几个部件的工作量，我们告诉他6个，他就在墙壁上写了这个6字。”

次日早晨，皮特先生又走进了这个车间，夜班工人已经将“6”字擦掉，换上了一个大大的“7”字。下一个白班工人来上班的时候，他们看到一个大大的“7”字写在墙壁上。

“夜班工人以为他们比白班工人好，是不是？好，他们要给夜班工人点颜色瞧瞧！”他们全力以赴地加紧工作，下班前，留下了一个神气活现的“10”字……生产状况就这样逐渐好起来了。没过多久，这个一度生产落后的厂子比公司别的工厂的效益都要好。

同样的员工，同样的能力，为什么前后表现出不同的生产效率呢？问题的关键在于“责任心”。

皮特先生巧妙地用一个数字激起了员工对工作的责任意识，而这种责任意识使得员工充分发挥出他们的能力，创造出骄人的业绩。

作为企业员工，不要总抱怨公司没有给你机会，不妨仔细想一想，你是否能够漂亮地完成公司交给你的任务？你是否平时就给老板留下了一个能够承担责任、勇于负责的印象？如果没有，你就不应该抱怨机会不垂青于你。

工作中，只有每个人都意识到自己的责任，承担起自己的责任，你所在的企业才有可能变得更加强大，你的人生才会更加精彩。



四、公司兴亡，我的责任

在一个公司中，只有每个员工都能做到“公司兴亡，我的责任”，这样的公司才能真正取得胜利，并且能够永远领先于别人。这样，员工才能通过公司的发展和壮大而实现个人价值的升华。因此，每个员工都应该把责任拉到自己身上来，而不是推出去。

1. 坚守你的责任

责任是什么？当然不同的人会有不同的回答，就像是一千个读者的眼中就有一千个哈姆雷特一样。责任是对人生义务的勇敢担当；责任也是对生活的积极接受；责任还是对自己所负使命的忠诚和信守。一个充满责任感的人，一个勇于承担责任的人，会因为这份承担而让生命更有力量。

2. 每个人都在饰演不同的角色

无论一个人担任何种职务，做什么样的工作，他都有对他人的责任，这是社会法则，这是道德法则，也是心灵法则。一个人可能设法逃避承担责任，他可能会游刃有余地躲过社会法则的惩罚，但他最终很难逃过道德法则和心灵法则对他的惩罚。

在这个世界上，每一个人都扮演了不同的角色，每一种角色又都承担了不同的责任，从某种程度上说，对角色饰演的最大成功就是对责任的完成。正视责任，让一个人在困难时能够坚持，让一个人在成功时保持冷静，让一个人在绝望时绝不放弃。因为每个人的努力和坚持不仅仅为了自己，还有别人。

社会学家戴维斯说：“自己放弃了对社会的责任，就意味着放弃了自身在这个社会中更好生存的机会。”放弃承担责任，或者蔑视自身的责任，这就等于在可以自由通行的路上自设路障，摔跤绊倒的也只能是自己。

一个漆黑的大雪天，约翰·格林中士正匆匆忙忙地往家赶。当他经过公园的时候，在一个不显眼的地方，看到有一个小男孩儿在那里哭，但却一动不动的。约翰走过去，敬了一个军礼，然后说：

“下士先生，我是中士约翰·格林，你为什么站在这里？”

“报告中士先生，我在站岗。”小孩儿停止了哭泣，回答说。

“天这么黑，雪这么大，为什么不回家？”约翰问。

“报告中士先生，这是我的责任，我不能离开这里，因为我还没有得到命令。”小孩儿回答。

“那好，我是中士，我命令你回家，立刻。”约翰的心又为之震了一下。

“是，中士先生。”小孩儿高兴地说，然后又向约翰敬了一个不太标准的军礼，撒腿就跑了。

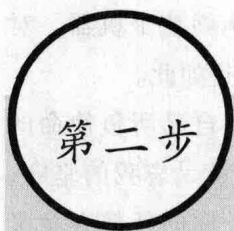
约翰沉默了很久。最后，自言自语地说：“他值得每一个人学习。”

小男孩儿的倔强和坚持看起来似乎有些幼稚，但在这个孩子身上体现的对于责任的这种坚守是很多成年人无法做到的，每个人不仅对

自己负有责任，还对别人负有责任。正是责任把所有的人联结在一起，任何一个人对责任的懈怠都会导致整个社会链的不平衡。

世界就像一个大机器，每一个人都是机器上的一个齿轮，一个齿轮的松动都会引起其他齿轮的非正常运转，进而影响到整个机器。对于这个社会如此，对于社会的一个单元——公司，亦是如此。

对一名公司的职员来说，责任是什么？责任就是自己所负使命的忠诚和信守，责任就是对自己工作出色的完成，责任就是忘我的坚守，责任就是人性的升华。总之，责任就是做好公司赋予你的任何有意义的事情。公司兴亡，是每个员工的责任。



每个人都要负起责任

在日常工作、生活中，经常有这样一些人，他们头脑聪明也很能干，但却工作平平，甚至常出纰漏，究其原因，周围人的共同看法是，此人缺乏责任感。

相反，另一类人并无过人之处，但做事却目标明确，坚毅果断，敢作敢当，事业有成，与其共事的人也很信任他，具有良好的信誉，分析原因也很简单，对人、对事、对工作有强烈的责任感。可见，责任感的培养是一个人健康成长的必由之路，也是一个成功者的必备条件。



一、你具备责任感吗

在现代生活中，每一个人都面临着许多问题，都需要负起程度不同的责任，责任感的强弱直接影响着你的生活。如果你有兴趣，可对下列题目进行测定，即可知道自己是否具有责任感。

1. 你是否觉得自己的良心过强？ 肯定☐ 不能确定☐ 否定☐
2. 你是否经常准时赴约？ 肯定☐ 不能确定☐ 否定☐
3. 你是否信守这样的格言：“值得做的事就做得好”？
肯定☐ 不能确定☐ 否定☐
4. 你总是能受到别人的依赖吗？ 肯定☐ 不能确定☐ 否定☐

5. 你是否喜欢顺其自然地生活？ 肯定□ 不能确定□ 否定□
6. 你是否经常把事情留到非做不可的时候才做？
肯定□ 不能确定□ 否定□
7. 你是否偶尔有这样的倾向：“凡事顺其自然”？
肯定□ 不能确定□ 否定□
8. 你是否很难做那种需要持续集中注意力的工作？
肯定□ 不能确定□ 否定□
9. 你是否觉得万事开头难？ 肯定□ 不能确定□ 否定□
10. 你是否常常丢三落四？ 肯定□ 不能确定□ 否定□
11. 一般讲，你是一个无忧无虑的人吗？
肯定□ 不能确定□ 否定□
12. 你喜欢写评论文章吗？ 肯定□ 不能确定□ 否定□
13. 一般来讲，你是否以一种严肃、负责的态度对待人生？
肯定□ 不能确定□ 否定□
14. 你被认为是一个容易相处的人吗？
肯定□ 不能确定□ 否定□
15. 如果你说出来要做某事，你是否从不食言，尽管做此事可能很困难？
肯定□ 不能确定□ 否定□
16. 在工作中你是否有时草率粗心？
肯定□ 不能确定□ 否定□
17. 你接到信件后就立刻给别人回信吗？
肯定□ 不能确定□ 否定□
18. 一般来讲，你对未来不太关心吗？
肯定□ 不能确定□ 否定□
19. 你能问心无愧地说你比大多数人都守信用吗？
肯定□ 不能确定□ 否定□
20. 当早晨需要在某一钟点起来时，你上闹钟吗？
肯定□ 不能确定□ 否定□
21. 你是否总是奉行这样的准则：“劳于先而后享乐？”
肯定□ 不能确定□ 否定□

22. 在选举中，你是否觉得选谁都无所谓？

肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

23. 上学时，你是否偶尔逃过学？肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

24. 你是否有时喝得醉醺醺的？肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

25. 你是宁愿寻找果皮箱，而不把废物随手扔在马路上？

肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

26. 你定期做牙科检查吗？肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

27. 你对自己的身体状况了解吗？肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

28. 你是否有时装病以逃避不愉快的责任？

肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

29. 你是否觉得，为自己晚年精打细算毫无意义？

肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

30. 如果在街上捡到一件值钱的东西，你是否把它交给警察？

肯定 ☐ 不能确定 ☐ 否定 ☐

评分规则：

30 道题各题评分标准如下表：

题号	肯定	不能确定	否定	题号	肯定	不能确定	否定
1	1	0.5	0	16	0	0.5	1
2	1	0.5	0	17	1	0.5	0
3	0	0.5	1	18	0	0.5	1
4	1	0.5	0	19	1	0.5	0
5	0	0.5	1	20	1	0.5	0
6	0	0.5	1	21	1	0.5	0
7	0	0.5	1	22	0	0.5	1
8	0	0.5	1	23	0	0.5	1
9	0	0.5	1	24	0	0.5	1
10	0	0.5	1	25	1	0.5	0
11	0	0.5	1	26	1	0.5	0
12	0	0.5	1	27	0	0.5	1

题号	肯定	不能确定	否定	题号	肯定	不能确定	否定
13	1	0.5	0	28	0	0.5	1
14	0	0.5	1	29	1	0.5	0
15	1	0.5	0	30	0	0.5	1

评分与分析：

得分在 15 分以上的，认真谨慎，稳重可行，责任心强，值得依赖，甚至可能有点强迫性。得分在 15 分以下的，平时随随便便，漫不经心，不拘礼仪，毁约失信，难以预测，多少缺乏些社会责任感。



二、培养责任心

命运总是厚待那些勇于面对问题、自觉承担责任的人。责任能够让一个人具有最佳的精神状态，精力旺盛地投入工作，并将自己的潜能发挥到极致。

世界上没有做不好的工作，只有不负责任的人。要做好工作，先要培养责任心。培养责任心可以从以下几个方面入手：

1. 要有强烈的使命感

使命感来自于兴趣和义务感。兴趣会使人的“内在激励”更持久、更经济、更有效，因为责任与兴趣是相伴而生的。所以，寻找工作的意义，培养兴趣是第一步。如果你对你的工作实在无法培养兴趣，就没有必要浪费更多的时间，不如去积极寻找感兴趣的工作。

义务感是一个人成熟的标志，意味着一个人不再做天上掉馅饼的白日梦，不再指望不付出就能得到收获。简单地说：工作是对薪水的义务。

2. 不要置身事外

不要以“这不是我的职责”、“老板没要求我这么做”为理由，推

卸责任，置身事外，而应该抱着“公司的事就是我的事”的工作信念，为公司的发展着想。

如果你是公司的一名货运管理员，当你发现发货清单上有一个看似与自己职责无关的错误时，你该如何处理呢？如果抱着“反正不是我的错”的心态，到真的酿成大祸时，你可就摆脱不了责任了！如果你是一名过磅员，如果磅秤的刻度发生了错误，这能说与你的工作无关吗？

3. 不要坐等问题解决

不要抱有“等着瞧”的态度看别人工作，这是一种消极的行为，也是渎职的行为。有成就的人都是积极的参与者，而不是旁观者。

4. 主动地为公司解决问题

不论你处在公司的哪个部门，你都是为公司服务。所以，你必须为公司的整体利益着想，通过部门间的合作来解决公司的问题。同一部门的同事更要精诚团结，每个人都要主动地为公司想一想。

5. 不要自我设限，积极面对现实

成功人士都是以积极心态看待问题的，他们从来不会在没有做之前，就假定“这件事情我做不好”。害怕承担责任的一个重要原因就是没有勇气，自己给自己设置了太多限制。而相信自己的潜能，就能使你勇敢地承担责任。同时，也不要轻视自己的工作，再平凡的工作都是未来不平凡的积累。只有做事积极，一丝不苟，才能够在工作的过程中发现问题、驾驭问题，并保证自己时时刻刻都有所进步。



三、一定不要推卸责任

作为一个优秀的员工，面对问题，应当主动去解决。面对失误，则能主动承担。对自己的失误负责，不仅能以良好的人品、道德和人格魅力换得别人的信赖，同时，也在积极补救原先失误的过程中，提

升了自己的能力，从而使工作做得更好。

如果工作出现失误，不但不主动承担错误，还嫁祸他人、推卸自己的责任，不但于事无补，反而会毁了自己的前程。

陈宫是一家大型建筑公司的部门经理。由于他口才好、反应快，上司安排他去处理公司在外地的一桩工程收尾过程中与当地居民发生的纠纷，希望他与外地公司的几位负责人共同协调，把这件事处理妥当。

陈宫觉得，这些事务不属于他的职责范围，因而工作起来不积极。在处理具体事务时，又自恃是总裁派来的人，总是一意孤行，不与分部负责人积极配合，结果没把事情办好。加上他不了解当地的民俗民情，还与当地居民发生了尖锐的冲突。当总裁责怪他时，他却把责任统统地推到分部负责人的头上。总裁对事情进行了一番详细的调查后，终于了解了事情的全部过程，不但给了他罚薪的处分，还对他的人品和能力产生了极大的怀疑。

事隔不久，陈宫又因为公司业务，与分部那几位负责人进行了工作方面的交接。大家都记恨他当初嫁祸于人的做法，借机报复他，导致他业务不佳。无奈之下，陈宫不得不辞职，离开了这家极有发展前途的公司。

假如在一个公司内部，嫁祸于人成了一种风气，责怪别人成了一种习惯，大家都互相埋怨，互相推卸责任，就不会再感到道德的压力与约束了。于是，推卸责任就会变得理所当然起来。

总裁责怪副总裁，副总裁责怪总经理，总经理责怪主管，主管责怪员工……这样一个组织，以及在这个组织中工作的员工，他们的未来实在不容乐观啊！



四、别把责任当成负担

以前的管理专家经常会说，人的本性是回避风险、逃避责任的。

然而人性是复杂的，人的本能也存在双重性。逃避责任一种本能，拥抱责任也是一种本能。

因而，面对工作中具体的责任，人往往也会有两种心态。有的人，感到强大的压力，心理上无法承受，以至于在责任面前手足无措，无所事事。因为害怕犯错误而选择了唯唯诺诺、逃避责任。而在另一种人身上，责任却可以转化为一种动力，激励他们克难攻坚，保持乐观的精神状态。

责任的意义，绝不是让你活得很累，内心充满沉重的负担，思想中充满了焦虑，不能稍作喘息。相反，责任使你健康向上，使你有一个阳光的心态，把你潜藏已久的力量激活，让你看到原来自己有这么强大。

懒惰、逃避、沉溺在不负责任的所谓“舒适感”中，就会导致你的思想趋于僵化，走向保守，使你只看到困难，而看不到办法。而责任给你带来活力，使你大脑中的思考从不停顿。当你的大脑处于“高速搜索”的状态，你就不难打开思路，拓宽眼界，增强工作的预见性和主动性，前进道路上的一切问题就会迎刃而解。自然，你的未来也会“充满阳光”！

第三步

对工作负责就是对自己负责

几乎所有的成功人士是这样的人：具有高度的责任心，工作态度表里如一、一丝不苟，永远抱有激情。他们的成功都是彻底的成功，掺不得半点虚假和水分。

生活总是给每个人回报的，无论是荣誉还是财富，条件是你必须转变自己的思想和认识努力培养自己尽职尽责的工作精神。一个人只有具备了尽职尽责的精神之后，才会产生改变一切的力量。

工作的底线是尽职尽责。改变态度，努力培养自己勇于负责的精神。你将成为工作与生活在的赢家。



一、拥抱责任就是拥抱机会

拥抱责任的人，才是真正抓住机会的人。而那些逃避责任的人，看似世事通达，实际是放弃了机会。“机会”总是藏在“责任”的深处，只有聪明人，才能够看到机会究竟藏在哪里。

当你觉得自己缺少机会或职业生涯充满坎坷时，不要抱怨他人，应该问问自己是否承担了责任。

1. 责任与机会的关系

一般情况下，责任和机会的关系有三种情形：

(1) 责任与机会合二为一

某公司有一个重要项目需要实施，董事长提出竞争上岗，谁做好了，谁就是下任项目主管。谁都看得出来，做好项目既是责任也是机会。

(2) 责任中隐藏着机会

老板对一位员工说：“你去开发南方市场。”表面看来，老板是给员工一个任务，实际上是给了员工一个机会，因为如果开发南方市场成功了，这位员工很有可能被提拔为南方市场的负责人。

(3) 机会中隐藏着责任

老板任命某员工为经理。从表面上看，这是一个机会，事实上，它同时又有责任，抓住做经理这个机会，同时也就意味着要承担起一个合格的经理应当承担的责任。

上面三种关系，归纳起来实际上就是一种关系：“责任就是机会”，或者说“拥抱责任就是拥抱机会”。

机会在哪里？这是很多人，尤其是年轻人经常挂在嘴边上的一句话。事实上，机会在每一个人的身边。之所以很多人抱怨机会太少，是因为很多人没有认识到责任就是机会，见到责任就躲，结果把机会也躲掉了。

2. 机会总是青睐那些认真负责的人

杰克·马丁在一家五金商店工作，每周只有2美元的工资。他刚来的时候，老板就对他说：“你必须对这个生意认真负责、熟门熟路，这样你才能成为一个对我们有用的人。”

“一周2美元的工作，还值得认真去做？”与杰克一同进公司的年轻同事不屑地说。

然而，这个简单得不能再简单的工作，杰克却干得非常用心。

经过几个星期的仔细观察，年轻的杰克注意到，每次老板总要认真检查那些进口的外国商品的账单。那些账单使用的都是法文和德文，于是，他开始学习法文和德文，并开始仔细研究那些账单。一天，他的老板在检查账单时突然觉得特别劳累和厌倦，看到这种情况后，杰

克主动要求帮助老板检查账单。他出色地完成了任务，后来账单自然而然就交给他接管了。

过了一段时间，他被叫到一间办公室。老板对他说：“杰克，公司打算让你来主管外贸。这是一个相当重要的职位，我们需要认真负责、能胜任的人来主持这项工作。目前，在我们公司有 20 多名与你年龄相仿的年轻人，只有你看到了这个机会，并凭你自己的努力，用实力抓住了它。我这一行已经干了 40 年，你是我亲眼见过的三位能从工作中发现机遇并紧紧抓住它的年轻人之一。其他两个人，现在都已经拥有了自己的公司。”

杰克的薪水很快就涨到了每周 10 美元。一年后，他的薪水达到了每周 180 美元，并经常被派往法国、德国洽谈生意。

年轻人往往充满梦想，这是件好事情。但年轻人还需要懂得：梦想只有在脚踏实地的工作中才能得以实现。许多浮躁的人曾经都有过梦想，却始终无法实现，最后只剩下牢骚和抱怨，他们把这归因于缺少机会。



二、敷衍工作就是敷衍自己

“粗心、懒散、草率”等这样一些字眼，正是工作不负责任的表现。由于粗心、懒散、草率造成损失的例子，更是不胜枚举。对工作的不负责任与敷衍，到头来受害的还是自己和公司。

1. 职场中容不得敷衍

职场中容不得半点敷衍。作为一名员工，自己应该做的事情一定要保质保量完成。不要以为自己不做自会有人来做，也不要以为自己不负责不会被人发现，不会对企业有什么影响。当你在信守责任的同时，也是在信守一个人的人格和道德。

库伯曾经服务于一家大型建筑公司，他的上级该家族公司中的总经理，也是第一位被提拔为高管的非家族成员，他所承受的压力自然

可想而知。所以，他对下属非常严格，甚至有点鸡蛋里挑骨头。不过，库伯觉得自己在公司待的时间长了，还是有能力驾轻就熟，应付他的各种命令的。

一次，主管要求库伯为董事会准备资料，库伯迅速整理了从各部门呈上来的报表，工作很快就完成了。但是当库伯把资料交上去之后，总经理只说了一句话：“不用心。”库伯很不服气，他告诉总经理，为了这份材料，他已经很久没有按时吃晚饭了。总经理叹了一口气说：“你自己对这堆资料满意吗？不满意，你就是在敷衍工作。记住：敷衍工作首先就是敷衍自己。”

库伯的问题，不是因为他不聪明，没有能力，而是不愿将问题看透，这样导致他习惯性地在工作中糊弄事。他虽然牺牲了吃晚饭的时间，但是并没有用心去做。如果总经理拿着他给提供的资料上会议桌，肯定会受到董事们的批判。

“天上不会掉馅饼”，即使侥幸占过那么一两次小便宜，长此以往必然害了自己。

2. 敷衍工作的害处

敷衍不会给人带来轻松，相反，它会使人越来越没法轻松。在职场中，敷衍主要会造成以下危害：

(1) 敷衍的工作必然有漏洞——既使你觉得自己“执行”得很好，也不可能一点失误都没有。

(2) 敷衍的工作非常有可能被老板枪毙掉，白费工夫（因为敷衍也要花费一定工夫）。

(3) 被动执行、敷衍工作的人很难发挥创造力。

(4) 没有人会欣赏敷衍了事的人，不论是上司、同事，还是下属。

3. 如何克服敷衍的陋习

克服敷衍，可以用以下几个步骤来实现：

(1) 认清敷衍的后果。

(2) 改变心态，对周围的人抱有一颗责任心，积极自信。

(3) 要区分“工作”与“做了”的界线，避免“我做了”的想

法，因为这个想法最容易导致敷衍。要知道，工作就必须积极地解决问题。

(4) 要做有益的工作，而不是时间、精力的牺牲。

(5) 主动地思考，设法使你目前的工作具有广阔的发展前景。

这样，自然而然地，你就会有一种不断地寻找解决方法的能力，就会有克服障碍的意志力，你的表现便能到达崭新的境界，你的工作品质以及从工作中所获得的满足感都掌握在你自己手里。



三、责任感使人们在职场上取得成就

丘吉尔说：“高尚和伟大的代价就是责任。”古往今来，无论在任何一个地方，如果有人想在职场上有所成就，必然会有强烈的责任感。威尔逊说：“责任感与机遇成正比。”职场上亦是如此。

为什么有责任感才会成就呢？

这是因为我们都生活社会里，但是不只是你自己生活在这个社会里。我们每个人能够在社会生存，是因为有他人的存在。如果没有他人的存在，社会就不成其为社会，个人也不能存在。这就决定了人与人之间必须相互承担责任，每个人的生存都依赖于他人对其负责，是他人对其负责的结果。

人生价值的内容本身，就包含着对他人承担一定责任。正如邹韬奋先生所说：“自己无论怎样进步，不能使周围的人们随着进步，这个人对社会的贡献是极其有限的，绝不以‘孤独’、‘进步’为满足，必须负担责任，使大家都进步，至少使周围的人都进步。”

还记得电视剧《康熙王朝》中周培公和图海在攻入平凉城前的争论。图海主张立刻进城，而周培公则不同意，因为害怕老百姓遭到屠杀。他说：“今天的人们还可能知道这场战争的残酷，但多年以后，当硝烟散去后，御史们如果提及此事（三十万老百姓遭到屠杀），就会认为过于残忍，皇帝为了平息众怒，也要找人承担责任。到那时，人们

已经不在记得战斗的惨烈，而只记得三十万人被无辜杀害。”图海一听，为之一怔，直夸周培公想得细致。其实，这正是一个政治家在行使自己权力时，体现出的历史责任感！当然，他们也是在自己的职业生涯——仕途中，显示出了自己的责任感。只是这种责任感，需要历经沧桑才能突显得明白。

无论是从外国到中国，还是从政治领域到经济领域，人的责任感的强弱往往决定了他在职业生涯中取得成就的大小。

1999年的时候，一个年轻人看到太阳能热水器行业是个非常好的行业，决定全力以赴投身这个行业的发展，他筹集了自己家里所有的资金，又贷款20万，成立了一个太阳能热水器企业，开始了他的太阳能热水器生产和销售的事业。那年正是太阳能热水器行业非常黄金的时刻，太阳能热水器市场正是一个火热的开始时期，所以他的生意非常的红火。当年就完成了接近万台的生产和销售，当年就能够实现100多万的销售利润，这个数字在那个时候，是多么巨大的一笔财富啊！

可是，因为他在太阳能热水器行业的经验不够，技术也不过关，结果，有大批的产品出现了质量问题。他面临着一个前所未有的考验：如果承担责任，把这些有问题的产品全部召回，当年他不仅不能够赚到100多万，而且要赔得血本无归；如果，不去承担这个责任，选择逃避，他可以赚到100多万！怎么办？他最终的选择是“不管怎么样，我都要承担这个责任”，因为“我不能够让经销商去替我承担这个责任，我也不好意思让消费者花了买好东西的钱，却买了一个不合格的太阳能热水器。”

结果呢，1999年当然是赔了个血本无归。可是他认为是值得的。这个值得，让他得到了经销商的认可，也让他得到了消费者的认可，他的产品因为了他的责任，在市场上获得了良好的口碑，他获得了事业上的快速发展。

一位大公司的老板曾经讲过这样的故事，有个人来他公司应聘，经过交谈，他觉得那个人其实并不适合他们公司的工作。因此，他很客气地和那个人道别。那个人从椅子上站起来的时候，手指不小心被椅子上跳出来的钉子划了一下。那人顺手拿起老板桌子上的镇纸，把

跳出来的钉子砸了进去，然后和老板道别。就在这一刻，老板突然改变了主意，他留下了这个人。事后，这位老板说：“我知道在业务上他也许未必适合本公司，但他的责任心的确令我欣赏。我相信把公司交给这样的人我会很放心。”

由此可见责任心是一种习惯性行为，也是一种很重要的素质，是做一个优秀的人所必需的。责任心对于一个人来说是极其重要的，梁启超曾说：“凡是我应该做的事，而且力量能够做到的，我对于这件事便有了责任，凡属于我自己打主意要做的一件事，便是现在的自己和将来的自己立了一种契约，便是自己对于自己加一层责任。”

工作是安身立命之所，既然有了一个施展才能的平台，忠于职守、勤勉尽责就是最起码的职业操守和道德品质。每个人的岗位不同，所担负的责任有大小之别，但要把工作做得尽善尽美、精益求精，却离不开强烈的责任心。有了责任心才能尽职，一心扑在工作上，有没有人看到都一样；有了责任心才能进取，不因循守旧、墨守成规、原地踏步。



四、在不喜欢的职位上闪光

当然，不是让每一个人都成为一个政治家，企业家。我们在平凡的岗位，也会因为有责任心，而变得不平凡。

其实责任心就是平常的心，最好的心，把自己的事做好的心。

几年前，美国著名心理学博士艾尔森对世界 100 名各个领域杰出人士做了问卷调查，结果让他十分惊讶——其中 61 名杰出人士承认，他们所从事的职业，并不是他们内心最喜欢做的，至少不是他们心目中最理想的。

这些杰出人士竟然在自己并非喜欢的领域里取得了那样辉煌的业绩，除了聪颖和勤奋之外，究竟靠的是什么呢？

带着这样的疑问，艾尔森博士又走访了多位商界英才。其中纽约

证券公司的金领丽人苏珊的经历，为他寻找满意的答案提供了有益的启示。

苏珊出生于中国台北的一个音乐世家，她从小就受到了很好的音乐启蒙教育，非常喜欢音乐，期望自己的一生能够驰骋在音乐的广阔天地，但她阴差阳错地考进了大学的工商管理系。一向认真的她，尽管不喜欢这一专业，可还是学得格外刻苦，每学期各科成绩均是优异。毕业时被保送到美国麻省理工学院，攻读当时许多学生可望而不可及的 MBA，后来，她又以优异的成绩拿到了经济管理专业的博士学位。

如今她已是美国证券业界风云人物，在被调查时依然心存遗憾地说：“老实说，至今为止，我仍不喜欢自己所从事的工作。如果能够让我重新选择，我会毫不犹豫地选择音乐。但我知道那只能是一个美好的‘假如’了，我只能把手头的工作做好……”

艾尔森博士直截了当地问她：“既然你不喜欢你的专业，为何你学得那么棒？既然不喜欢眼下的工作，为何你又做得那么优秀？”

苏珊的眼里闪着自信，十分明确地回答：“因为我在那个位置上，那里有我应尽的职责，我必须认真对待。”“不管喜欢不喜欢，那都是我自己必须面对的，都没有理由草草应付，都必须尽心尽力，尽职尽责，那不仅是对工作负责，也是对自己负责。有责任感可以创造奇迹。”

艾尔森在以后的继续的走访中，许多的成功人士之所以能出类拔萃，与苏珊的思考大致相同——因为种种原因，我们常常被安排到自己并不十分喜欢的领域，从事了并不十分理想的工作，一时又无法更改。

这时，任何的抱怨、消极、懈怠，都是不足取的。唯有把那份工作当作一种不可推卸的责任担在肩头，全身心地投入其中，才是正确与明智的选择。正是这种“在其位，谋其政，尽其责，成其事”的高度责任感的驱使下，他们才赢得了令人瞩目的成功。

从艾尔森博士的调查结论，使人想到了我国的著名词作家乔羽。最近，他在中央电视台《艺术人生》节目里坦言，自己年轻时最喜欢做的工作不是文学，也不是写歌词，而是研究哲学或经济学。他甚至

开玩笑地说，自己很可能成为科学院的一名院士。不用多说，他在并非最喜欢和最理想的工作岗位上兢兢业业，为人民做出了家喻户晓、人人皆知的贡献。

“人生须知负责任的苦处，才能知道尽责任的乐趣。这个社会尊重那些为它尽到责任的人。”梁启超如是说。

第四步

工作中无小事

其实，每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的。你每天所做的可能就是接听电话、整理报表、绘制图纸之类的小事。你是否对此感到厌倦、毫无意义而提不起精神？你是否因此而敷衍应付，心里有了懈怠？请记住：这就是你的工作，而工作中无小事。只有把每一件小事做到完美，你才能获得成就。



一、细节决定成败

作为普通人，在无数个日日夜夜，你都在做一些小事。但是这些小事你都做好、做到位了吗？很多人不屑于做具体的事，不屑于做小事和细节，总盲目地想干一番大事业。孰不知正是生活中的这些小事、小细节，才是决定成败的关键。

汤姆·布兰德，起初只是美国福特汽车公司一个制造厂的杂工，就是在做好每一件小事中获得了极大成长，最后成为福特公司最年轻的总领班。在有着“汽车王国”之称的福特公司里，32岁就升上总领班的职位，的确不是一件太简单的事。他是怎么升起来的？

汤姆是在20岁时进入工厂的。一开始工作之后，他就对工厂的生产情形，作了一次全盘的了解。他知道一部汽车由零件到装配出厂，大约要经过13个部门的合作，而每一个部门的工作性质都不相同。

他当时就想：既然自己要在汽车制造这一行做点事业，必须要对汽车的全部制造过程，都能有深刻的了解。于是，他主动要求从最基层的杂工做起。杂工不属于正式工人，也没有固定的工作场所，哪里有零星工作就要到哪里去。汤姆正是通过这项工作，和工厂的各部门都有了接触，对各部门的工作性质也有了初步的了解。

在当了一年半的杂工之后，汤姆申请调到汽车椅垫部工作。不久，他就把制椅垫的手艺学会了。后来又申请调到点焊部、车身部、喷漆部、车床部去工作。不到五年的时间，他几乎把这个厂的各部门工作都做过了。最后他决定申请到装配线上去工作。

当汤姆确认自己已经具备管理者的素质时，他决定在装配线上大显身手。汤姆在其他部门干过，懂得各种零件的制造情形，也能分辨零件的优劣，这为他的装配工作增加了不少便利，没有多久，他就成了装配线上的灵魂人物。很快，他就升为领班，并逐步成为 15 位领班的总领班。



二、如何做好小事

要做好小事，就要把小事做到位、做透彻。在工作中，没有任何一件事情，小到可以被抛弃。没有任何一个细节，细到应该被忽略。正所谓：千里之堤，溃于蚁穴。所以，在做小事的时候应该做到最基本的四点：

1. 用心做小事

要用心做好每一件小事，态度决定一切。只有用心才能看得见细节的实质，才能将事情做得更细。很多日常工作，如打印复印就是很细致的工作，稍有不慎，就会影响公司的形象，甚至造成经济损失。

2. 做好细节

一件小事中会有无数个细节问题，只有做好每一个细节，才能将事情做成功。善于观察和分析小事中的细节，从细节上做文章，会起

到意想不到的作用。如文件的传阅工作，看似简单，若传阅时用提醒和提示的语言让同事认真地去阅读，深刻地去领会，用心地去落实，保证传阅的时效和质量，就要有一定的技巧，否则，就会延误工作。

3. 把事情做透

要把事情做透，做到位。做事不到位事情就不算做完，只有将事做到位做透，才算是尽了职责。如领导安排的临时性工作，就要马上去办理，要克服困难把事情办好，然后再反馈领导。这些小事说起来容易，有时做起来并不简单，所以，员工还要具备一定的素质和办事能力。

4. 习惯成自然

小事也要做细，并培养成一种习惯。有了这种良好的习惯，做任何事情就能看清事情的实质和细节，也就能将事做透做好。习惯的力量是强大的。平时总是粗心大意的人，认认真真做好一件小事，简直比登天还难。平时就养成做事细致的习惯，在实际工作中，就能习惯成自然，一点也不觉得困难。



三、九尺高台起于垒土

俗话说：九尺高台起于垒土，千里之行始于足下。但是，是什么使你在自己职业生涯中、从小到大、从弱到强、从无到有呢？是责任。

杰克·韦尔奇说：“一件简单的小事情，所反映出来的是一个人的责任心。工作中的一些细节，唯有那些心中装着大责任的人才能够发现，能够做好。”

比尔·盖茨说：“每一天，都要尽心尽力地工作，每一件小事情，都力争高效地完成。尝试着超越自己，努力做一些分外的事情，不是为了看到老板的脸色，而是为了自身不断进步。”

迪斯尼是全球最大的娱乐场。迪斯尼公司为观众和客人提供的优质服务，使游人在离开迪斯尼乐园以后仍然可以感受到。他们调查发现，

平均每天大约有两万游人将车钥匙反锁在车里。于是公司雇佣了大量的巡游员，专门在公园的停车场帮助那些将钥匙锁在车里的人们打开车门——这一切工作，无须给锁匠打电话，无须等候，也不用付费。迪斯尼公司的服务意识与其产品一样，赢得了全世界人民的认可。

人们都说大人物干大事情，小人物干小事情。大事干不了，就干小事。只要坚持不懈努力，以自己极大的责任感，想着把自己手头的的事情做好，你照样可以做出不平凡的自己。

大企业、大事情之所以能做大，是因为做大事业的人在自己的职业生涯中以极大的责任心，把每一个细节做到完美。

希尔顿饭店的创始人、世界旅馆业之王康·尼·希尔顿就是一个要求员工将责任体现在细节中的人。

一家企业的副总凯普曾入住过希尔顿饭店。那天早上刚一打开门，走廊尽头站着的服务员就走过来向凯普先生问好。让凯普先生奇怪的并不是服务员的礼貌举动，而是服务员竟喊出了自己的名字，因为在凯普先生多年的出差生涯中，在其他饭店住宿时从没有服务员能叫出客人的名字。

原来，希尔顿要求楼层服务员要时刻记住自己所服务的每个房间客人的名字，以便提供更细致周到的服务。当凯普坐电梯到一楼的时候，一楼的服务员同样也能够叫出他的名字，这让凯普先生很纳闷。服务员于是解释：“因为上面有电话过来，说您下来了。”

吃早餐的时候，饭店服务员送来了一个点心。凯普就问，这道菜中间红的是什么？服务员看了一眼，然后后退一步做了回答。凯普又问旁边那个黑黑的是什么。服务员上前看了一眼，随即又后退一步做了回答。她为什么后退一步？原来，她是为了避免自己的唾沫落到客人的早点上。

也许你会觉得这些都是不起眼的小事，但在商业社会中，是否注重细节的完美就体现在这些小事上。因为我们每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的。把每一件小事做好，体现的正是你的责任感。而只有具备了强烈责任感的人，才能铸造完美的细节。

工作无小事。

一位年轻的修女进入修道院以后一直从事织挂毯的工作，做了几个星期之后她再也不愿意干这种无聊的工作了。

她感叹道：“给我的指示简直不知所云，我一直在用鲜黄色的丝线编织，却突然又要我打结，把线剪断，这种事完全没有意义，真是在浪费生命。”

身边正在织毯的老修女说：“孩子，你的工作并没有浪费，其实你织出的很小的一部分是非常重要的部分。”

老修女带着她走到工作室里摊开的挂毯面前，年轻的修女呆住了。

原来，她编织的是一幅美丽的《三王来朝》图，黄线织出的那一部分是圣婴头上的光环。她没想到，在她看来没有意义的工作竟是这么伟大。

你可能永远都无法看到整体工作的美，但是缺少了你那部分，整体工作就不完整了，就什么都不是了。

社会是由许多大人物和小人物组成的，小人物的重要性有时显得更加重要，大机器也需要小齿轮的配合。所以要知道，没有小事情，没有小人物，他们是平等的，因为他们同等重要。

工作无小事，认真对待每一件事都算是做大事，固守自己的本分和岗位，就是做出了最好的贡献。所以对小事情负责任，就是对大事物负责任。

没有哪一件工作是没有意义的，每一个过程都成就了另一个过程，只有环环相扣，整体才会和谐美好。每个人各就各位，努力尽责并扮演好自己的角色，我们才可以顺利地完一份共同的责任。完整的工作才有意义，就像一部零件齐全的车才能在路上奔驰。我们不能想象一辆只有三个车轮的宝马汽车在大马路上飞速行驶。

世界出色的汽车销售商乔·吉拉德认为，卖汽车，人品重于商品。一个成功的汽车销售商肯定有一颗尊重普通人的爱心，有一个为顾客安全负责任的心。

有一天，一位中年妇女从对面的福特汽车销售商行走进了吉拉德的汽车展销室。她说自己很想买一辆白色的福特车，就像她表姐开的那辆，但是福特车行的经销商让她过一个小时之后再去看，所以先过这

儿来瞧一瞧。

“夫人，欢迎您来看我的车。”吉拉德微笑着说。妇女兴奋地告诉他：“今天是我55岁的生日，想买一辆白色的福特车送给自己作为生日的礼物。”“夫人，祝您生日快乐！”吉拉德热情地祝贺道。随后，他轻声地向身边的助手交代了几句。

吉拉德领着夫人从一辆辆新车面前慢慢走过，边看边介绍。在来到一辆雪佛莱车前时，他说：“夫人，您对白色情有独钟，瞧这辆双门式轿车，也是白色的。”就在这时，助手走了进来，把一束玫瑰花交给了吉拉德。他把这束漂亮的鲜花送给夫人，再次对她的生日表示祝贺。结果那位女士就买了一辆雪佛莱车。吉拉德成功地卖出了一辆雪佛莱车，因为有了一次又一次的成功，才有了吉拉德在汽车销售的职业生涯中取得了杰出的成就。

只有尽责任做好每一件小事，才会成就大事，不是吗？无论处在哪个领域，要想使自己的职业生涯取得辉煌的成绩，就必须以高度的责任感，去做好每一件小事，然后累积起来，最终会做成大事，这样我们才会取得自己职业生涯的辉煌。

第五步

责任是职场成功的保障

工作是你衣食住行的保障，工作让你成就人生目标，实现人生价值。所以，对工作认真负责，你就会发现自己是最大的赢家。职场老鸟都有这样的经验：责任感就是职场成功的保障。



一、责任保证业绩

著名管理大师德鲁克曾说过：“责任保证业绩！”责任与业绩之间的关系应该是正比例的关系。当前者提高时，后者也随之提高。所以，要提高工作业绩，首先要确保自己的责任感。很多的企业管理者也都从这句话里悟出了提高业绩的根本所在。

在医院里，即使是刚参加工作的护士，她的责任感也足以使她对病人负责，保证手术病人的安全。但是在企业里，很多员工却缺乏这种责任意识。

很多企业都在寻找各种方式和方法来提高工作业绩。但是他们发现，无论是优秀的管理模式还是先进的管理经验，一应用到自己的公司就“不灵”了，工作绩效并没有明显的提高。这是为什么呢？原因就是员工缺乏足够的责任心。

美国独立企业联盟主席杰克·法里斯曾讲过他少年时的一段经历。

13岁时，他就开始在父母的加油站里工作。那个加油站里有三个

加油泵、两条修车地沟和一间打蜡房。法里斯想学修车，但他父亲却让他在前台接待顾客。

当有汽车开进来时，法里斯必须在车子停稳前就站到司机门前，然后忙着去检查油量、蓄电池、传动带、胶皮管和水箱。在工作中，法里斯注意到，如果他干得好的话，顾客大多还会再来。于是，法里斯总是多干一些，帮助顾客擦去车身、挡风玻璃和车灯上的污渍等。

有段时间，每周都有一位老太太开着她的车来清洗和打蜡。但是，这位老太太极难打交道，每次当法里斯清洗完毕后，她都要再仔细检查一遍，让法里斯重新打扫，直到清除掉每一缕棉绒和灰尘她才满意。

终于，法里斯忍受不了了，他不愿意再伺候她了。然而，他的父亲却告诫他：“孩子，记住，这是你的责任！不管顾客说什么或做什么，都要努力做好你的工作，并以应有的礼貌去对待顾客。”

父亲的话让法里斯深受震动，法里斯在回忆中说道：“正是在加油站的工作使我学到了严格的职业道德和负责的工作态度。这些东西在我以后的职业生涯中起到了非常重要的作用，让我最终获得了今天令人羡慕的成就。”

责任保证工作绩效。当你在工作中凡事都能尽职尽责，追求完美时，你就将会与“胜任”、“优秀”、“成功”同行。



二、责任让你不可替代

当你认真负责地对待自己的工作时，你会惊奇地发现，自己在平凡的工作中发现很多的乐趣，这不仅会提高你的自信心，还会让你拥有不可替代的能力。

格蕾丝·莫里·赫柏是一名电脑编程人员，她改变了传统的电脑编程理念。电脑程序代码以前只能用数字或者二进制码来编写，这使得编码和改错非常困难、枯燥。赫柏开始怀疑为什么代码必须是数字，并提出一种完全不同的方案。

虽然大家都觉得她疯了，认为肯定行不通，但她还是坚持着。最后，她发明了计算机编程语言 COBOL，终于能把那些无数行的数字变成了英文单词。这是个惊人的突破，让赫柏成为获得《计算机科学》年度奖的女性第一人。

赫柏所做的事情并没有谁来指派，也不是她岗位职责的一部分，但她就是做了，并取得了骄人的成绩。她的努力不仅给社会、也给自己带来了巨大的收获。她在工作中实现了自身的价值，也使自己成为这一领域不可替代的员工。



三、责任引爆自我潜能

每个人的体内都潜伏着巨大的才能，但这种潜能一直沉睡，只要引爆激发它，就能做出惊人的业绩来！美国著名管理学家玛丽·弗洛特说：“责任创造卓越，责任是人类能力的伟大开发者。”

任何成功者都不是天生的，成功的一个最根本的原因就是成功者尽可能多地开发了他自身无穷无尽的潜能，在责任心的驱使下，将一个又一个“不可能”变成了“可能”。

很多人把自己做不好工作归咎于没经验、不成熟。事实上，经验和阅历固然重要，但和责任心比起来，这些根本算不上什么。

一个不负责任的人，即使拥有非常丰富的经验，也未必能够把工作做好，因为他根本不可能全身心地投入到工作中去。而一个负责任的人，责任感能激发他无限的潜能，他会全力以赴，将工作做得近乎完美。

一架飞机从南向北刚刚起飞，机舱里便传出一阵痛苦的呻吟。

大家寻声望去，是一位年轻的妇女，痛苦使她的身体扭作一团，蜷在座位上。空姐走过去，一番询问才知道，她要生孩子了。坐在她身边的丈夫很紧张，他告诉空姐，妻子以前难产过一次，孩子没保住。

机舱最后一排座位很快被腾空，妇女被平放在座位上，空姐拉起

一张布帘子挡着她。

机长大声问乘客中谁是医生，但是没有人回答。接着，机长又问有没有谁会接生，可是还没有人回答。无奈之下，机长问有没有人是学医的。这时，一个20岁出头的姑娘害羞地站了起来。但她小声地对机长说她是一名护士。

“在这次航班上，你就是专家，”机长的眼中满含着信任，“我们依靠你，信任你！”

姑娘用更低的声音说：“我毕业不到一个月，就因为粗心被医院辞退了，已经很久没有从事医护工作了，而且，从来没有接生过，那名女士还有难产经历呢。”

“孩子，那只是过去，你行的。”机长说。

姑娘脸上一瞬间掠过神圣无比的表情，只见她昂首挺胸，信心百倍地走向了机舱后面。

差不多半个小时后，一个孩子清脆的哭声从机舱后面传来，一直悬着心的乘客们热烈地鼓起掌来，接生的姑娘脸上有汗水也有泪水。

“你从来没有接生过，你是怎么做到的啊？”有乘客问那位姑娘。

“事实上，我对接生的认识，仅仅局限于教材上那一点点，是责任引爆了我的潜能，是责任给了我力量。”姑娘说，“机长说我是专家，让我明白了，在这次航班上，只有我能够完成接生这份任务，而且作为这里唯一一个学医的人，我应该担负起这份责任。”

“责任引爆我的潜能！”多么精辟的话语啊！把重大的责任放在一个人的肩头，这样自然就会把他全部的潜能激发出来，并促使他运用自己的全部力量去完成任务。



四、认真负责让你受益匪浅

表面上，一个人通过出色的工作取得非凡的业绩，受益者是公司老板，但其实最终的受益者还是自己。在任何一家公司，只要你努

力工作，认真负责地对待每一件事，你就会受到尊重，同时也会让你受益匪浅。

张涵在一家大型综合超市从事送货员工作，每月薪水是1 000元。有一天，一位顾客买了很多东西。这位顾客过些天就要结婚了，她是来购买必备的厨房用品和清洁用具的。货物堆放在购物车上，装了满满一车，因为家就在附近不远的小区里，所以这位顾客并没有开车出来购物。满满一车的东西，对这位二十多岁的女顾客来说真是太重了，拿起来很吃力。于是她找到超市送货部门，请求帮她把这些东西送到家。

可是，这家超市的送货部只为批发的大客户送货，没有设立为个人客户送货的职责，为个人客户送货的事不是这些送货员的责任。所以，她请求了几位送货员帮忙，都被拒绝了。这时，张涵送货回到了超市，得知这位小姐的难处后，立即表示愿意想办法。他在超市保安处借了购物车，帮着这位小姐将货物送到了家。事后，张涵并没有将此事放在心上，在他看来尽自己最大努力帮助客人送货是自己应尽的责任。

一个月后，公司召开全体职工大会，在会议快进入尾声时，总经理亲自宣读了一封热情洋溢的感谢信。信中表达了对超市一位送货员主动热情、尽心尽力服务的感谢。写信人还在信中说，自己被这种全心全意为客户服务的精神深深感动。

读完这封信后，总经理对全体员工说：“我是在两周前收到这封信的，我也被信中所写的那位送货员的主动负责的精神深深感动。这两周的时间我都在查找这位员工是谁。我现在郑重地向大家宣布，他就是送货部的张涵！公司决定给张涵5 000元奖金，以奖励他对工作的负责和对公司的热爱！从现在起，他就是我们大家的榜样！”总经理的话讲完后，全场为张涵热烈鼓掌。

张涵对待工作认真负责的事迹激励了全体员工，也为他自己赢得了荣誉。



五、责任让人快速成长

在企业中，责任心是一个优秀员工最不能缺少的东西，忠于职守，尽职尽责永远是一个员工责任感和人生价值的最佳体现。人生的意义就在于承担一定的责任，而承担责任的大小也就决定了一个人人生意义的大小，只有承担足够多的责任，才能促使你快速成长。

现任 Google 中国区总裁的李开复，早年曾在苹果公司从事技术工作。有一段时间公司的经营状况欠佳，员工们士气低落。李开复经过细心调查，很快发现一个问题：苹果公司有许多很好的多媒体技术，可惜因为没有用户界面设计领域的专家介入，这些技术无法形成简便、易用的软件产品。

于是，李开复写了一份题为《如何通过互动式多媒体再现苹果昔日辉煌》的报告。这份报告引起了公司高层的注意，并被送到多位副总裁的手里。最后，公司决定采纳这个建议，发展简便、易用的多媒体软件，并任命李开复为互动多媒体部门的总监。

多年以后，李开复遇到了当初的一位上司，后者深有感触地对他说：“当年，看到你提交的那份报告，我们感到十分惊讶。以前，我们一直把你当作语音技术方面的专家，没想到你对公司战略的把握也这么在行！如果不是这份报告，公司很可能会错过在多媒体方面的发展机会，你也不会有升职总监和副总裁的可能。今天，苹果公司能这么成功，有不少的功劳要归功于你和你那份价值连城的报告。”

可见，一个具有高度责任感，积极为公司发展献计献策的员工，必定会得到重用。



六、责任助你实现人生价值

在这个世界上，每个人都有自己的责任。只有担当起自己应尽责

任的人，才能获得成长和成功。

1920年的一天，美国一位12岁的小男孩，正与他的伙伴们玩足球。一不小心，小男孩将足球踢到了邻近一户人家的窗户上，一块窗玻璃被击碎了。

一位老人立即从屋里跑出来，大声责问是谁干的。伙伴们纷纷逃跑了，小男孩却走到老人跟前，低着头向老人认错，并请求老人宽恕。然而，老人却十分固执，小男孩委屈地哭了。最后，老人同意小男孩回家拿钱赔偿。

回到家，闯了祸的小男孩将事情的经过告诉了父亲。父亲并没有因为他年龄还小而开恩，而是板着脸沉思着一言不发。坐在一旁的母亲为儿子说情；可父亲只是冷冷地说道：“家里虽然有钱，但是他闯的祸，应该由他自己负责。”

停了一下，父亲还是掏出了钱，严肃地对小男孩说：“这15美元我暂时借给你赔人家，不过，你必须想法还给我。”小男孩从父亲手中接过钱，飞快地跑出去赔给了老人。

此后，小男孩一边刻苦读书，一边用空闲时间打工挣钱还给父亲。由于他年纪小，不能干重活，他就到餐馆帮别人洗盘子、刷碗，有时还捡捡破烂。经过几个月的努力，他终于挣到了15美元，并自豪地交给了他的父亲。

平生第一次，他通过自己的顽强努力承担起了自己的责任。父亲欣然拍着他的肩膀说：“一个能为自己的行为负责的人，将来一定会有出息的。”

许多年以后，这个当年的小男孩成为美国的总统，他就是里根。

后来，里根在回忆往事时，深有感触地说：“那一次闯祸之后，我懂得了做人的责任。”

事实上也确如里根所说，在他担任美国总统期间，爆发了一场经济危机。面对巨大的困难，里根勇敢地负担起引领当时世界上第一大强国走出困境的责任。最终他成功了，8年后，他把一个开始复苏的美国交到了继任者的手中。

阿基勃特是洛克菲勒时代美国标准石油公司的一名普通职员，他无

论在什么场合中签名，都不忘附加上公司的一句宣传语“每桶4美元的标准石油”。时间长了，同事们干脆给他取了个“每桶4美元”的外号。

公司董事长洛克菲勒听说了此事，便叫来阿基勃特问道：“别人用‘每桶4美元’的外号叫你，你为什么生气呢？”阿基勃特答道：“‘每桶4美元’不正是我们公司的宣传语吗？别人叫我一次，就是替公司免费做了一次宣传，我为什么要生气呢？”

洛克菲勒感叹道：“时时处处都不忘为公司做宣传，我们需要的正是这样认真负责的职员。”

5年后，洛克菲勒卸任董事长，阿基勃特接替了这个职务。可以说，阿基勃特得到升迁的重要原因就是因为他对工作和公司的高度负责任感。

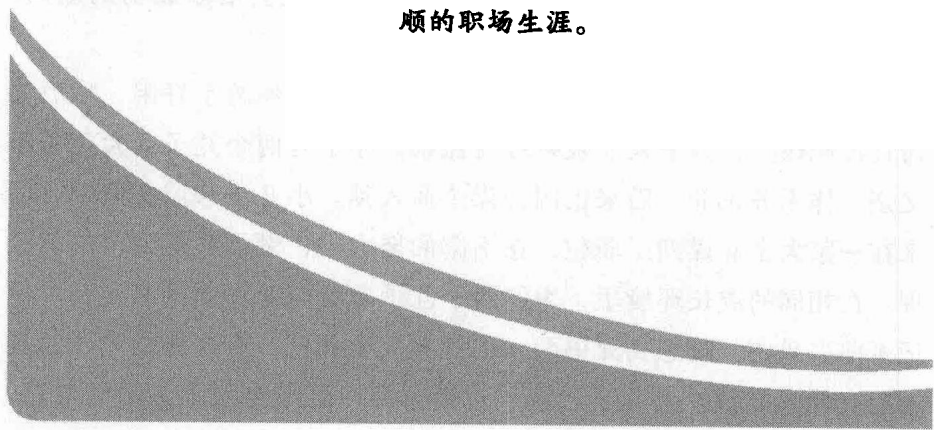


| 捷径五

用好心态搞定困难

能够保持好的心态,是玩转职场成功的又一捷径。“玩转”两字,本身就有放松心情、调整心态的含义。好的心态是一个人能否正常发挥自己的能力,应付各种困难的关键。

随着现代职场的节奏越来越快,身处职场的你也感觉到肩上的压力越来越大。压力越大,人们表现得就越急躁,甚至暴躁。作为一个职员,在职场打拼的时候,难免会遇到这样或那样的困难甚至刁难。如何在重重压力下保持冷静的头脑和敏捷的思维,并在逆境中发挥自身的潜能呢?这就需要你有一个好的心态,心态摆正了,才能正确对待人生中的种种麻烦事情,才能拥有一帆风顺的职场生涯。



第一步

好心态就是竞争力

职场中到处都充满了竞争，只有具备了一定的竞争力，你才有资本和竞争对手们角逐，才有可能获得最终的胜利。职场竞争，除了比能力之外，最重要的就是心态。没有好的心态，即使有超强的能力也不可能百分之百地发挥出来。因此，在职场，好心态就是竞争力。



一、好心态才有好人生

生活在这个世界上，每个人总会遇到各种各样的事情，好的、坏的、开心的、烦恼的，如何面对？心态很重要。心态改变人生。

把石头背在肩上，只能成为一种负担，只能增加前行的艰难；相反，把石头垫在脚下，就会成为登攀的阶梯，就会增添成功的砝码。这是一种智慧，更是一种心态。

美国的一所监狱里有一个叫库丁的重刑犯。他游手好闲，嗜酒如命且毒瘾极大，因杀人而被判终身监禁。库丁有两个儿子，大儿子跟父亲一样不务正业，后来也因为谋杀而入狱。小儿子却诚实好学，后来在一家大企业谋到了职位，在不懈的努力中，做了那家公司的总经理。在相同的成长环境里，为何两个儿子有着完全不同的命运？一位记者前去采访，没想到兄弟两人的答案完全相同，有这样的老子，我还能有什么办法？大儿子选择了自暴自弃，最终走上了父亲的老路。

而小儿子则是智者，他选择了奋斗，把上帝给他的“灾难”，当作了财富，垫在了自己的脚下，自己则越站越高。

困难是什么？有人说，困难是道坎，这天下就没有迈不过去的坎；有人说，困难是弹簧，你弱它就强；有人说，困难是绊脚石，搬开绊脚石，前面依然是一马平川；也有人说，困难就是困难。不同的人，心态不同，对待困难的看法迥异，在人生道路上迈开的步伐自然迥异。

曾读过这样一段话：一位哲人与门徒雨后走在土路上，哲人的新布鞋上沾上了很多泥点。穿了雨鞋的门徒问道：“出来时，为什么不换双鞋呢？”哲人望着连着村子与外界泥泞的路，意味深长地说：“换鞋，不如换路。”门徒顿时明白，后来在哲人的带领下，大家一起硬化路面，从而一劳永逸。

现实生活中，许多人，常常会心怀抱怨，抱怨这个，叹息那个，这个不好，那个太差。熟不知，长此以往，毁了自己的不是环境，不是别人，而是自己的心态。

在生活的道路上，总是充满了荆棘，手无寸铁的你我，如何面对？拥有健康的心态，拥有坚定的信念，这是美好人生的法宝。



二、好心态才有好业绩

心态决定成败。在职场中，好的心态会帮助你成功，而不好的心态却会阻碍你获得成功。所谓好心态，表现在职场中就是热情、勤奋、忍耐、执著、积极以及勇气。如果你具备了这些品德，就能由平凡到卓越，由怯懦到勇敢，由脆弱到坚忍。保持好的心态是职场打拼的不二法宝。

还记得米卢常说的那句“态度决定一切”吗？正是这句话让处在困境中的中国男足摆正了心态，最终获得了2002年世界杯的参赛权。态度是一个人对待事物的一种驱动力，不同的态度将产生不同的驱动作用。

在职场竞争中，好的心态都有哪些呢？

1. 积极的心态

积极的心态由一些“正面”的特征所组成，比如信心、诚实、希望、乐观、勇气、进取、慷慨、容忍、机智等。如果一个创业者能始终保持积极的心态，养成“立刻行动”的习惯，那么他在处理事务时就能够从潜意识里得到行动的指令，将想法付诸行动。

2. 主动的心态

工作中，很多事情都要你去主动做。主动就是“没有人告诉你而你正做着恰当的事情”。当今时代是一个竞争异常激烈的时代，只有主动才能占据优势地位。如果什么事情都需要别人来告诉你，你已经落后了。因此，每一个成功的职场精英都应当培养自己主动的心态。

3. 热爱的心态

热爱自己的公司或企业是每一个身处职场的员工首先应做到的。也许你的个人兴趣不全在工作上，但工作一定要成为你的爱好。这样能极大地增进你在工作中所获得的乐趣和满足。

4. 包容的心态

也许在工作过程中你会接触到各种各样的客户。这位客户有这样的爱好，那位客户有那样的需求。这就要求你学会包容，包容他人的不同喜好，包容别人的挑剔。

5. 自信的心态

自信是成功的动力。作为一个打工者要对自己的公司或企业充满自信，对自己的产品充满自信，对自己的能力充满自信，对领导们充满自信，对未来充满自信。充满自信，就会充满干劲，就会感觉到没有什么是不可能的。

6. 乐观的心态

乐观的心态对每个人来说都是很重要的，但仅仅靠乐观还是不够的。有人认为只要乐观进取，那么天下就没有不能克服的困难。坦白地说，这样的想法很幼稚，因为乐观进取只是一种行为上的态度，至

于生意能否谈成还得靠其他因素来配合，诸如用心去倾听和观察等。一个人切记不可忘记乐观，但是也不可过度乐观。

7. 学习的心态

具有关机构调查，世界上每天产生的信息要一个人学1 100年才能学完，并且知识又在以 40% 的年淘汰率更新，将来的机会是属于会学习的人。有句话说：成功代表过去，能力代表现在，而只有学习才能决定将来。从国家到企业，从团队到个人。都在拼命地学习，拼命地充电。于是报班、买书、拜师……结果到最后把自己学的四分五裂的。所以就出现了学习的误区：学不完、学不全、学不透。

所以学习要找到自己的方法。特别是离开学校以后，更要注意学习的方法。因为已经没有了学校的氛围和环境、时间。所以就要用成人的学习方式。

8. 创新的心态

这个世界上唯一不变的就是变！变着通，通则达。特别在竞争激烈的今天。要时刻站在时代的前沿。有些人经常看一些老套的电视剧、电影，演来演去也离不开哭哭啼啼、打打杀杀。而有些人就是工作再忙也要看新闻，看广告，看法制等能反映社会，反映市场情况的节目。如果想要创新，就不要让自己和社会脱节。

9. 付出的心态

人都怕失去，没有人不想得到，但是关键是要先付出。林伟贤老师说过一句话：人生是算总账的过程，不要计较眼前的得失。当你成功的时候，老天会把你的一切都还给你。放眼开去，这一条路那么漫长艰辛，能时时付出，不计得失，难能可贵。这一定要有大智慧，或有佛家的宽容大度。有一个年轻人，那一年他 16 岁，由于电击昏倒。当他醒来的时候发现自己的一只眼睛，两条胳膊，一条腿全部没有了，从那一年开始，他开始用嘴咬着画笔画画。28 年后的今天。他成为台湾画家协会的主席。他就是谢坤先生。当别人问他：“谢先生，你认为什么样的人生才是最有价值的人生？”他说：“能够为别人服务的人生才是最有价值的人生。”

10. 平衡的心态

这个世界竞争太残酷，压力太大，责任太重，有时真的让人喘不过气来。常言道：人生在世，不如意十有八九。其实人都有情绪，都有苦难艰辛，都有不开心甚至痛苦迷茫的时候，而别人的劝慰其实是什么都没有用的，这时就要有医生的心态来调整自己。

有一位在成都工作的先生，他的老家是西北的。他背井离乡到成都工作，一个人要面对很多的艰难和无奈。他非常痛苦的时候就跑到医院去，在那里看着一个个比他还要痛苦的人，就找到了一种心灵的平衡。在每个人心底都有一个临界点，当你的心情跌到临界点的时候就会反弹起来，并且会产生强大的力量！

11. 共赢的心态

人的成长是依赖——独立——互赖的过程，最高的境界就是互赖、共赢。小成功靠自己，大成功靠别人。其实现在社会任何的成长和前进都离不开别人的支持。社会是人群居的组合。而“人”字结构也很奇特，一撇一捺。你我共同组成一个奇特的支撑体，少了谁都会倒下。一个人有他的价格和价值，价格是别人给的，但是价值是自己提升的。你希望自己值多少钱，就要让自己具备多少价值。与人合作共赢的基础就是你能给别人的价值。

12. 责任的心态

每个人都是带着责任来到这个世界上的。美国西点军校的学员章规定：每个学员无论在什么时候，无论在什么地方，无论是否进行自己的私人活动，都有责任履行自己的职责和义务。这种履行必须是发自内心的责任感，而不是为了获得奖赏或别的什么。

一个有责任感的员工，当他面临挑战和困难的时候，他会迸发出比以往强大若干倍的能力和勇气。因为他知道，很可能因为他的懦弱而让企业承受巨大的损失，只有勇敢地面对，才能真正担当起责任，不让企业遭受损失。当你在为公司工作时，无论老板安排你在哪个位置上，都不要轻视自己的工作，都要担负起工作的责任来。能力，永远由责任来承载。而责任本身就是一种能力。

13. 务实的心态

要实实在在，不懂就问，不懂就学，不要眼高手低。认真做好每一件小事，每一个成功的人都是从小事做起，把一件小事做到极致。刘翔就是每天重复把跨栏这一件事做好，而拿到了亚洲人在奥运会 110 米栏项目的第一枚金牌。就像武林高手要立足江湖就要有绝招，练刀就要把刀练精，练剑就要把剑练好，执行首先在于务实的心态！

14. 成长的心态

要不怕出丑，做事情要抢着做，成长就是出丑，出丑就是为了成长。不要怕失败，成功者永不放弃，放弃者永不成功，每个人都会失败，失败并不可怕。可怕的是，失败一定要检讨，成功一定有方法，失败一定有原因，就像小孩一样，谁开始学步的时候，没有摔倒过？

15. 竞争的心态

在这个社会里，每个人每天都要面对着很多的竞争，承受着很多压力，想在竞争中生存，你就得有一种比别人更强烈的竞争意识和危机感，能够承受着更大压力。这样才可能有机会保命，才可能有机会出击……要不断地充实和完善自己，给自己制定一个竞争策略和战略规划，适者成功，不适者淘汰，这是很正常的自然规律。

16. 谦虚的心态

任何事情都要谦虚，葡萄不熟才酸，人无知才傲。既有能力，又懂得谦虚的人最容易成功。比如清洁工、门卫，老板要用他就有他的道理。不需要知道的就千万不要去打听，知道的太多，对你没什么好处。每个人都有自己的秘密，该你知道的你才要知道吗？否则死了，也不知道原因，可悲！社会就是一个江湖，有人的地方就有江湖！

17. 合作的心态

现代社会注重的是团队精神，要有狼性合作精神。每个人都要学习狼的合作精神，狼的伟大在于团队合作（一个人是条虫，十个人是条龙）。每个人都有自己的长处，欣赏一个人就是欣赏一个人的长处，特别是企业或公司的员工更要注重合作精神。

18. 感恩的心态

日本人对桌子和板凳都要鞠躬，上班对企业徽标都要鞠躬，感谢公司给的工作机会和提供的工作环境与工作条件。在这个光怪陆离的世界里，执著地工作，随着匆忙的人群一直向前走。每个员工都不能忽略一件非常重要的事情，忽略回忆，忽略怀念，过去的一切似乎快要遗忘了！

感谢给我们工作机会的人们

感谢我们的老板给我们工作机会

感谢我们的员工让公司强大

感谢我们的同事让自己成长

感谢我们的合作伙伴

感谢上天给我们认识的缘分

感谢给我们生命的父母

.....

第二步

不良心态是职业生涯的杀手

一个人的职业生涯大概有几十年，要想在这漫长的岁月中，一直一帆风顺是不太可能的。但是，你可以尽量自己的职业生涯出现不和谐的因素。不良心态是职业生涯中最大的杀手，如果处理不好，很有可能对你的职业生涯造成重要的影响，甚至会葬送你的职业生涯。



一、不良心态有哪些

职场中有各种各样的心态，可以说五花八门、数不胜数，这其中有好的也有坏的。那么，职场中常见的不良心态都有哪些呢？

1. 公司的主管经理很无能

如果你不能说服你的主管经理，那就服从他。

在如今的职场中，很多人都在抱怨自己的主管是多么的无能，没有一点工作能力，管理要不就是严厉了，没有一点人情，要不就是太温柔了，没有一点领导的样子。无论怎么看，主管就是不顺眼，怎么也想不通公司怎么会用这样的主管。每当主管经理下派某项工作任务给他的时候，他的第一反应就是抵触心里，久而久之抵触就成为一种习惯。当自己的某项提议或方案被否定的时候，他总不忘在心里把主管经理的家人问候一遍，却从没有站在全局角度或执行的角度去认真

思考自己所做方案的可行性。不可否认，大部分主管经理对于方案的要求偏重于安全可靠。但是，这并不能成为你贬低主管领导的理由。

2. 公司没有把我放在合适的位置

有一项权威调查显示，在对全国一千多名职业人士进行的调查报告显示 57.2% 的人表示公司没有把自己放在合适的位置上，从而导致了自己没有做出突出业绩。他们表示，如果让他们做自己喜欢的工作，工作效率和工作效果会有很大程度的提升。于是，调查者做了一个实验，他们与几个试验公司的领导进行沟通，让他们的员工自己选择自己的岗位，选择自己喜欢的领导，做自己喜欢的工作。结果却令人寒心，那些自称会将工作效率和工作效果提升的人，并没有很大程度的提高，反而无论是工作态度还是工作成绩都打了很大的折扣。

这个结果不能不让你思考，不能不给那些自以为是的员工敲响警钟。工作中不出成绩，大部分的情况并不是因为你从事了不喜欢或不擅长的岗位，也不是没有一个好的领导人，更不是公司整体管理水平不行，而是你没有摆正一个正确的工作心态。

作为一名员工，你首先也是必须要明白的一点就是：“我是企业的员工，老板是养活我的第二父母”，这样说虽然有点夸张，可是却不失为一条金科玉律。想想，如果没有了老板给你提供工作机会，给你开工资让你养家糊口，你是否能生存。就从这一点来说，在工作中，你没有挑选岗位的太多权利，企业只会把你放在最需要你的岗位上，而不是你喜欢的岗位上。

3. 这山望着那山高

如果你只能看见远处的山，而忽略了脚下美丽的风景，你将失去所有。

无论是新人还是在职业场上摸爬滚打了很多年的职场精英们，都有相当一部分的人心目中总在比较自己所在的公司和另外一个或一些公司，他们总是不满足于现在，永远梦想着其他公司的好处。

他们对公司的管理制度不满，对公司文化不满，对工资待遇不满，甚至因为休假的问题而对公司怨声载道。他们埋怨公司的人际关系复

杂，钩心斗角严重，自己却像他们一样算计着别人；他们埋怨公司没有给他们合适的职务和待遇，但却从没有想过自己为公司创造了多大的效益；他们埋怨公司把工作安排得非常紧张，没有休息的时间，但他们却总能在上班时抽出一大半的时间去各个部门探听“最新公司动态”。

在他们的眼中，别人所在的公司好比是天堂，一切是那样的完美，而自己的公司俨然成了地狱，却从没有考虑过，地狱和天堂只是一念之差造成的。总认为别人的老板是那样的和蔼可亲，很人性化，而自己的老板俨然成了黄世仁；总认为别人的员工主动性很强，根本不用操心，而自己的员工俨然就是一群混蛋；他们不懂得剖析自己，却很懂得挑毛病；他们不懂得如何服务好现在所在的公司，却很向往别的风光。



二、面对压力如何调整心态

职场压力大，每个人都有切身感受。长期处在高压之下，人难免就会在心态上发生一些微妙的改变。要想避免这些改变的发生，你就需要掌握一些减压、调整心态的手段。

1. 正确评价自己

将你的优点和缺点列出一张表，并让那些熟悉你并能坦率直言的朋友对这张表作出修改。然后决定你该如何充分利用自己的每项长处并有效避免暴露缺点。

2. 克服畏惧情绪

开发出潜力的关键是克服人人都会有的畏惧情绪。你可以从和工作毫不相关的小事入手。比如，主动和刚认识的朋友打招呼，独自一人去看恐怖片等。经常尝试一些你想做却不敢做的事，能让你在工作中也逐渐拥有无所畏惧的魄力。

3. 让生活充满秩序

有秩序的生活会使你每天头脑清醒，心情舒畅。每天下班前整理好办公桌，定期清理电脑中的文件和电子邮件都是必要的。光是看见桌上堆满了报告、备忘录和要回的信就已足以让你产生混乱、紧张和忧虑的情绪。另外，千万不要小看家庭生活。事业的成功与否往往与家庭生活有直接关系。一个从容的早晨，一顿丰富的早餐也许就决定了你一天的心情和工作效率。没有人会觉得蓬头垢面、饥肠辘辘地赶去上班会让一天都有好心情。

4. 保持平和的心境

不要让自己压力太大，是保持良好心境的关键。为此，你应该每天至少从事一种体育活动，时间不少于半小时。最好还能在家里开辟出一块能彻底不受打扰的地方，每天去那里呆上一刻钟，在这段时间里，只想积极的、让你开心的事情。这种短时间的充电对你的情绪会大有帮助。

5. 不要盲目相信他人

不要指望和你一起工作的人都会站在你的立场考虑问题。认识到这一点，你会减少很多失望和挫折感。一定要谨慎选择那些你想信赖或想向其一吐为快的人。

6. 坚持自己的价值观

一定要弄清楚自己最想要的到底是什么？富有的生活、挑战的刺激还是不断超越自我？然后想想现在的工作能不能给你提供这些物质条件或精神上的感受。如果两者相去甚远，你就应该考虑变换一下工作了。

7. 保持充沛的活力

如果你是一名脑力劳动者，使你疲劳的原因很少是由于你的工作过量，大部分时候一个人的疲劳并不是因为工作，而是因为忧虑、紧张或不快的情绪。请尝试着“假装”对工作充满热情和兴趣，微笑着去接每一个电话，在上司通知周末加班时从内心叫一声“没关系”，每

天早上都给自己打打气……千万不要认为这是很肤浅的事。这是心理学上非常重要的“心理暗示”。

8. 适应不可避免的事实

英语里有句谚语，叫“不要为打翻的牛奶而哭泣”。生活中，谁都会遇到令人不愉快的事：好不容易得到了上司的赏识，他却又调往别处；全力以赴做了投标书却因为最后一个数据没有核实而失去了机会……与其让这些无可挽回的事实破坏你的情绪、毁坏你的生活，还不如让自己对这些事情坦然接受，并加以适应。要记住，有些时候后悔是无济于事的，你已经失去了很多，只要不再失去教训就行。



三、可以调节心情的食物

心情不好的时候，每个人都知道需要调节一下。可是，你肯定不知道吃东西也可以调节心情。下面给你介绍几种可以调节心情的食物：

1. 深水鱼

研究显示，住在海边的人都比较快乐。这不只是因为大海让人神清气爽，最主要的是他们把鱼当作主食。哈佛大学的研究报告指出，鱼油中的 Omega-3 脂肪酸有常用的抗忧郁药如碳酸锂的类似作用。

2. 香蕉

香蕉含有一种被称为生物碱的物质，可振奋精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和维生素 B6 的超级来源，这些都可帮助大脑制造血清素，减少忧郁。

3. 葡萄柚

葡萄柚不但有浓郁的香味，更可以净化繁杂的思绪，提神醒脑。葡萄柚所含的高量维生素 C，不仅可以使身体有抵抗力，还可以抗压。最重要的是，在制造多巴胺、正肾上腺素时，维生素 C 是重要成分之一。

4. 菠菜

菠菜除含有大量铁质外，更有人体所需的叶酸。医学文献一致指出，缺乏叶酸会导致精神疾病，包括抑郁症和早发性痴呆等。研究也发现，叶酸不足超过5个月的人无法入睡，并产生健忘和焦虑等症状。

5. 大蒜

德国一项针对大蒜对胆固醇功效的研究从病人回答的问卷发现，他们吃了大蒜丸之后，感觉不疲倦、不焦虑、不易发怒。

6. 南瓜

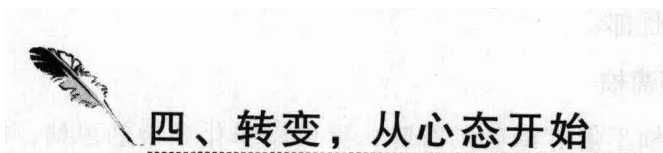
南瓜能制造好心情，是因为它们富含维生素B6和铁，这两种营养素都能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖正是脑部唯一的“快乐燃料”。

7. 低脂牛奶

纽约的西奈山医药中心研究发现，让有经前症候群的妇女吃1000毫克的钙片3个月之后，3/4的人都在不同程度上解除了紧张、暴躁或焦虑。

8. 鸡肉和全麦面包

英国心理学家班顿和库克给受试者吃了100微克的硒之后，受试者普遍反映觉得精神很好、思绪更为协调。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类食品等。麻省理工学院的朱蒂丝·渥特曼博士表示，吃复合性的碳水化合物如全麦面包、苏打饼干，它们所含有的微量的硒能提高情绪，相当于抗忧郁剂。



四、转变，从心态开始

当然每个人在人生之路上都会到挫折，调整心态，我们才能走出阴霾。古往中外，名人政要大凡都如此。

大家可都看过英国作家迪福写的长篇小说《鲁滨逊漂流记》。

鲁滨逊在荒岛上通过自己的劳动克服重重困难，最终战胜了恶劣的环境，与土著人星期五共同回到了家乡，过上了幸福生活。

他一个人在荒岛上生活了十几年，没有人陪伴他。整个荒芜的岛上没有房屋，没有稻田，只能靠他自己辛辛苦苦地打造出一片天地。如果他意志消沉，沉湎于这种孤苦中无法自拔，那么他肯定也就回不到家乡了，是什么力量让他从一个荒岛回到家乡的呢？

仔细想想，其实鲁滨逊也是一个常人，他没有什么惊人的本领可以在这凄凉的环境中久久地挣扎。可是他承受住了这个打击，发挥出超出凡人的心理承受能力。他转变了心态，不一味沉湎于这种单调的生活中。为了重新拾起勇气，鲁滨逊写了一张利害差异表，把种种可能都分析出来。

无论是出于消极还是积极，这使得他能够冷静下来，从只会空想的日子中解脱了出来，学会从绝望中寻找希望，从而勇敢地去面对现实，去改善现状。

其实每个人在生活中都会经常遇到不顺心的事情。最重要的是我们要学会转变。

曾经听过一个名人说过：苦难对于弱者来说是万丈深渊，而对于强者来说则只是一块不起眼的垫脚石。你自己是做强者还是做弱者，取决于你把苦难当万丈深渊还是垫脚石，取决于你心态的转变。

“这个世界上没有失败，只有暂时停止成功。”

“心态若改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格跟着改变，人生就会跟着改变。”

想必大家都听过这样一个故事。

有两个秀才一起进京赶考，路上遇到一支出殡的队伍。看到那黑乎乎的棺材，其中一个秀才心里立即凉了半截，心想：今天怎么这么倒霉，赶考的日子竟然遇到棺材。于是，心情一落千丈，直到走进考场，那黑乎乎的棺材一直挥之不去，结果文思枯竭，名落孙山。

而另一个秀才同时也看到了棺材，心里也同样凉了一下，但转念一想：棺材，那不是有“官”又有“财”吗？好，好兆头啊，看来这

次要红运当头了，一定会高中的，于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场文思如泉涌，果然一举高中。

回到家里，两人都对家里说：那“棺材”真的很灵验！

故事到此结束，虽然这只是一个故事，大家也不用去研究真假。大家想一想，为什么同样的人做同样的事情，但结果就完全不同呢？是心态！

在上面的故事里，第一个之所以名落孙山，是因为他在考场上文思枯竭，而其原因是因为情绪不好，而情绪不好的原因是因为他看到了他认为很“倒霉”的“棺材”。

另一个秀才之所以金榜题名，是因为他在考场上文思泉涌，而其原因是因为情绪高涨，而情绪高涨又是因为他看到他认为“好运”的“棺材”。

不是有那么一说：“你觉得你是什么样的人，你就是什么样的人。”

还有一句是：“你觉得你行，你就行，你觉得你不行，你就不行。”生活怎么样，命运怎样，真的取决你怎样看待，取决于你的心态。

既然人生挫折不可避免，那么当我们在人生低谷的时候，首要要做的就是：转变心态。然后改变习惯，然后改变态度，然后改变命运。

第三步

如何保持好心态

一个人要获得成功，首先必须要改变心态。如果心态不改变，思维不开放，就不可能有好的状态，也不可能保持强大的竞争力。

有些职场人，没有像样的专业和技能，找不着好的工作，也不想办法改变自己，总是安于现状，惧怕挑战自己，拒绝调整自己。他们不相信，只要随时准备改变，随时迎接挑战，随时重新开始，每一天都是新的。他们也是一旦失去既得的东西就会一蹶不振的人。他们要想改变命运，其实也简单，只需要改变心态就可以了，因为心态决定一切。



一、心态决定一切

一个人的态度直接决定了他的行为，它决定了对待工作是尽心尽力，还是敷衍了事，是安于现状还是积极进取。态度越积极，决心越大，对工作投入的心血就越多，从工作中所获得的回报也就相应的更为理想。

1. 心态也许会影响生命

人和动物的本质区别在哪里？就在于人类有灵魂，有一种精神力量可以依靠。很多时候，人类会做出其他人认为不可能的事情，那就

是因为精神力量在起作用。心态就是一种奇妙的精神力量。

有一个患绝症的人，医院已经安排他们家准备后事了。他了解了这一情况后想：看来我的时日已经非常有限，我一定要珍惜今后的每一天、每一小时、每一分钟、每一秒。

从此，每天早上醒来时，他的第一句话就是：“太好了！我今天还活着呀！”

他每天用这样的思想充满自己的大脑和思维。每天用灿烂的微笑面对他身边的所有的人和事。他每天都尽情享受生命的每一份恩赐。他每天都用最积极的态度去做每一件事。他抓紧时间尽可能多的做好事，来回报他的生命中的所得。他每天用感恩的心回报上天、生活、社会、家人和阳光、空气。

奇迹发生了，一段时间以后，他的病不治而愈了！

这就是积极心态的力量。

2. 态度决定你的收入

著名足球教练米卢说过，态度决定一切。在单位里，你与别人在竞争智慧和能力的同时，更在竞争态度。一个人抱有积极的工作态度，工作绩效肯定会比别人出色，那么，加薪自然是早晚的事情。

米勒很不满意自己的工作，他忿忿地对朋友说：“我的老板一点不把我放在眼里，我的工资是公司里最低的。哪天我要是忍不了，就要对他拍桌子，然后辞职不干。”

朋友问他：“你对公司贸易情况熟悉吗？对他们做国际贸易的窍门完全搞通了吗？”

米勒漫不经心地回答：“没有。我懒得去钻研那些东西。”

朋友说：“我建议你先静下心来，抱着积极的态度，认认真真地对待自己的工作，好好地把他们的贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至包括签订合同，都弄通以后再作决定，这样，你可能会有更多的收获。”

米勒听了朋友的建议，一改往日散漫的习惯，开始积极地投入到工作中，甚至下班之后，还留在办公室研究写商业文书的方法。

半年之后，那位朋友偶然遇到米勒，问道：“你现在大概多半都学会了，准备拍桌子不干了是吧？”

“可是我发现近半年来，老板对我刮目相看，最近更是给我加薪，并委以重任，我已经成为公司的红人了！”

“这是我早就料到的！”他的朋友笑着说，“当初你的老板不重视你，是因为你在工作中自由散漫，敷衍了事，能力不足，却又不努力学习。现在，你的工作态度这么积极，担当的任务多了，能力也更强了，老板当然会给你加薪。”

积极主动与消极被动，这两者之间会有天壤之别，其关键在于对待生活和工作的态度上。每个人工作的目的和成果都是不一样的，存在差距的一个主要原因就是态度。良好的工作态度，是你走向成功的一个前提。决定一个人的工资收入的深层因素，不再是知识和技能本身，而是生活与工作的态度。

3. 态度决定工作成败

新希望集团总裁刘永行到韩国考察，在一家面粉加工厂他了解到了这样一个数字：这家工厂每天加工小麦1 500吨，只需要66个工人。而在国内，同样规模的面粉厂日生产能力只有几百吨。刘永行自己的日处理能力250吨的工厂，其效率在国内同行业之中已经是很高的了，却也有七八十名员工，日生产能力仅有韩国工厂的1/6。

后来，刘永行通过深入了解到，这家企业曾经在内蒙古投资办过厂，当时的日处理能力是250吨，员工人数却高达155人，而且当时的设备比现在的韩国工厂的设备要先进。同样的投资人，同样的管理，设在中国的工厂与韩国本土生产效率居然相差10倍。

主要原因是什么呢？那就是对待工作的态度。韩国人做事总是手脚不停，无论是工人还是管理人员，比如说某个人觉得自己的岗位比较空闲，就会做其他一些事情。而中国大部分的企业，还存在把自己的事情做得差不多就够了的想法。

态度是无形的，却比什么都重要。企业的态度决定企业的成败，员工的态度决定员工个人生涯的成败。每个人都有不同的职业轨迹。

有人成为单位的骨干，受到领导的器重；有人一直碌碌无为，不被人知晓。有些人牢骚满腹，总认为自己与众不同，而到头来仍一无是处。

是什么在造就一个人、改变一个人？是“态度”！是认认真真的工作态度，是求精、求专、求博、用心去工作的态度！态度是内心的一种潜在意志，是个人的能力、意愿、想法、价值观等在工作中的外在表现。



二、随时随地保持快乐

常言道：笑一笑，十年少。快乐的心情对于保持好的心态有着至关重要的作用。

1. 处世的心态就是快乐

快乐不是结果，快乐是原因。

人的心态需要管理，不能够让它自由放纵。那么如何管理自己的心态呢？当你的心情和情绪符合你的人生原则和人生目标的时候，你可以随从它。当心情和情绪违反你的处世原则和人生目标的时候，你就应该控制它、调整它、纠正它、扭转它、改变它。

有的人遇到什么事情都表现得不顺心，都把不好的心情写在脸上。好像只有他是个可怜虫，是个倒霉蛋。你为什么让那些客观的、人人都必须面对的、你根本就无法改变的事情，去影响你的心态呢？

实际上，每一个人的心情都是可以调节的。每一个人都能够主宰自己的心情。你过多地往什么方向想，你的心情就会变成什么样的。你心里总是执著于想不高兴的事情，你能高兴吗？

如果你能够透过一切纷繁的事物去欣赏每天呈现在你面前的美好事物，你永远都欣赏不完。如果你每天都用微笑的神态去面对所有的人、所有的事，你得到的回报就是快乐心情。有了这样的心态，你的心情将会永远充满阳光。这种心态就被称之为快乐心态，或者微笑心态。

如果用这种方法你把自己改造成为一个快乐的人，你在什么情况下都会快乐，因为快乐已经成为你的习惯和性格。这就叫做乐观主义。无论在什么困难面前都仍然保持快乐，就叫做豪迈主义。每一个人都实际上都认识这样的人，这种人拥有良好的人缘和人际感染力。

如果你是一个儿子或女儿，你知道吗？你能够给你的父母的最好的礼物就是快乐；你能够最让你的父母放心的还是快乐。如果你是孩子的父母，你能够给孩子的最大的感染力就是快乐。记住，不管什么样的心情都是可以传染的。不要把不好的心情传染给你的亲人。

2. 有失才有得

每一个人都应该好好学习一下塞翁失马这个故事和故事背后深刻的寓意。当一个人碰到一件坏事的时候，他有可能不高兴，但是这件事它并不一定是真的坏事，每个人在当时甚至过后都并不一定有能力看到事情背后的原委。这种原委和事情的机缘也可能都是上天特意安排的。既然你没有能力看懂每一件事的真正实质，那么不管你遇到什么样的事情，都应该学会高兴。

有一次，有一个人在驾车赶往机场的路上，被一个严重违反交通法规的司机开车撞了。紧接着，两人发生了一场激烈的争吵。赶飞机的这个人愤怒地指责肇事者给他造成了严重的损失，因为误了航班，也耽误了一次极其重要的商务谈判。找来警察扣下了肇事司机的本子，等待第二天好好追究一下责任。

可是第二天，这个人像招待恩人一样把肇事司机请到了一家高档酒店款待、答谢！

因为他错过的那班飞机坠毁了，机上人员全部遇难。正是这个司机救了他的生命。

一个背向太阳的人，只会看到自己的阴影，一旦转过身来，眼前就会充满明媚的阳光。记住本杰明·富兰克林说的这样一句话吧：“当事情无法改变时，我们可以通过改变态度来改变自己的处境。”

3. 人生不可能没有坎坷

生活中不可能没有难题。既然每一个人都一定会遇到各种各样的

难题，为什么不能够豁达一点，为什么不能够豪迈一点，为什么不能够开怀一点？

不要指望生活中没有坎坷，把这种意识融入自己的思想深处，融入自己的思维习惯之中。其实，生活中的难题对每一个人的人生都是有意义的。困难使人思考，困难使人奋进，困难使人坚强，困难使人得到锻炼，困难使人更有经验。如果没有了困难，所有这一切都不能存在，生活将会变得多么乏味和枯燥？

有的人为人生的坎坷而感到痛苦和不公平。但是，实际上，坎坷和艰苦的人生经历是人生的无价财富。人生的意义就在于经历和体验。坎坷使人变得成熟，坎坷使人练就意志，坎坷使人经历丰富。人生如果没有了坎坷，这一切就没有了来源。

一个人应该学会，在自己的心灵里，为自己的人生预留一些不好走的路。只有这样，当遇到困难的时候，才能够有足够的心理准备去应付难题。

船只只有停在港湾里最安全，但那不是造船的目的。人生就像一艘船，不经历风浪，生活有什么意义？不扬帆远航，怎么能够创造辉煌？如果没有了人生的坎坷和风浪，用什么来造就一个人的坚强和勇敢？用什么来衬托、证明、显示一个人伟大的人格和令人景仰的品质？



三、遇到挫折怎么办

在一个竞争体系里生存，人的使命就是竞争，而任何竞争的结果只有两种，面对两种必然的结果，一定要保持好的心态。

竞争就是能上能下，有上有下。犹如鲤鱼跳龙门，过去的自然春风得意，没过去的则难免呛几口水，弄个“透心凉”。但是，如果前者高兴得过了头，放松了对自己的要求，也可能“马失前蹄”；如果后者及时调整心态，进行“自救”，也会在奋斗者的金榜上题名。正如古人所说：“塞翁失马，焉知非福”。所以，重要的不是金榜题名或名落孙

山，而是作为一个人在纷繁复杂的事面前所拥有的良好心态，保持自己良好的状态。只有把心放平，把态度摆正，才能坦然面对顺境与逆境，正确对待成功与失败。对竞争失败的人来说更是如此。只有及时调整心态，才能有勇气去面对挫折，有决心去迎接挑战，有信心去战胜困难。

那么对失败者来说，如何调整自己的心理状态呢？

1. 给自己积极的心理暗示

竞争失败，心里肯定不好受，情绪低落，少言寡语，有时易发脾气，这些都是正常的反应，也是一种宣泄情感的方式。但是，如果一味沉湎于这样的情绪不能自拔，就必然会影响正常的工作、生活和学习。要克服这种情绪，可以多给自己一些积极的心理暗示，如“这点困难算什么，人生的路还长着呢”、“一次失败并不等于永远失败”、“我还年轻，只要努力，就会有希望”等等，经常提醒自己、暗示自己，让自己拥有一种良好的“心理环境”，重新树立起战胜困难的信心和勇气。

2. 设定一个新目标

这也可以叫做“兴趣转移法”。很多人只有一个目标，为了这个目标自己不断学习、不断进取的动力，并为之付出了极大的努力。而一旦这个目标不能实现，则往往会觉得心里没有了着落，不知道该干什么。对此，最好的方法就是做自己最喜欢做的事、最有趣的事，转移竞争失败的注意力；并根据实际情况，重新设定一个新目标，把精力投入到新的工作中，打起精神，重新开始。

有人说过这样一句话：心态变，状态亦变；状态变，命运亦变。由此可见，良好的心理状态对一个人的成长发展至关重要。这也就是面对挫折和不幸，为什么有的人被打倒而有的人依然站立的原因之所在。

请调整你的心态，改变你的状态，好的心态会给你一个更好的状态，好的状态会给你一个更好的命运。

第四步

身处职场如何减压

面对无休无止的工作，面对错综复杂的人际关系，职场人的压力无处不在。压力太大难免影响心情，从而影响工作效率。那么身处职场到底应该如何给自己减压呢？



一、营养减压

人的日常活动需要有能量的支持，因此每个人都需要补充营养。从营养入手，可以从根本上缓解每个人在职场中所承受的压力。

1. 睡眠充沛可以减压

当人们感到压力的时候，那是身体中释放的压力激素在其作用。如肾上腺的皮质醇，会使人类血压和心率加快，使身体感到更加疲劳。其实在它们发作之前，是可以防止的，只要多睡觉即可。身体需要以休息来修补伤害，很多人有这样的体会，晚上良好的睡眠可以使人次日感到平静而精力充沛。

2. 多吃各类酸，少吃盐

调查结果显示，当人们紧张时，是由于人们吃了少于14%的高蛋白，少吃盐就能使你的压力激素水平下降30%。虽然医生不能确定盐为什么能增加激素的产生，但他们认为，酸能缓解从肾上腺分泌出的

大部分压力。事实上，从营养学角度看，每天补充各类新鲜的谷物和豆类，是一种有效的职场减压方法。

3. 营养饮食平衡压力

调查表明，职场减压需要一定的营养饮食平衡，如果在两周内，每天补充1 000毫克的维生素 C、维生素 B6 和其他多种矿物质，可以帮助我们减少 55% 的压力。要想立即恢复体力、驱除压力，请试试茶氨酸这种从自然界的绿茶中提取出来的物质。它能使色氨酸和多巴宁多产生 26%。我们每天吸取 200 毫克这两种物质，就会让我们感觉轻松许多。茶氨酸是许多健康食品都有的，每天摄取 200 毫克也不会对人体造成任何副作用。但是通常在服用前都应问问医生，认真阅读说明书。



二、工作生活中如何减压

除了从营养入手可以缓解职场压力，你也可以尝试一下用其他的方式进行减压。

1. 放弃无意义的固执

有些人总想能得到一切，而怕失去一点儿，不愿作出任何放弃，这种心理常会使你患得患失，背着沉重的包袱熬过每一天，此时也往往会放大这些困难形成压力。关键是放弃无意义的固执追求，抓住主业大事不放。

2. 不要刻意追求完美

许多人做事的标准是完美无缺。事实上，并非所有的工作都要尽善尽美。当有数不清的工作涌来时，有些工作做到 80 分就足够了，保证最重要的事得 100 分才是最要紧的。

3. 勇于挑战极限

有时压力的产生很大程度上来自于你对某些事情的逃避。但当你

挑战了自己的极限，或者哪怕是走出小小的一步而获得成功，你都会信心倍增。于是，不妨每天尝试新的工作方法，甚至尝试一些极限运动等，都能帮你减轻压力。

4. 制订可行的计划

当一个人有一个完美可行的计划表，而且正在按部就班地实施时，就不会产生无谓的压力。因为，一切尽在掌握之中。计划表是一个很好的“监督者”，它可以叮嘱你每一个目标的实现。它又是一个软性的压力，你只有跳起来才能够得着。当你心里有底时，也就没有了压力。

5. 通过沟通释放压力

敞开心扉，多与亲朋好友聊天，必要时还可以与上司谈心，当你将工作中的压力抒发出来的时候，必然得到了对方的关爱、回应和鼓励，甚至会给你提出很好的建议，这样压力自然就被化解了。

6. 劳逸结合的生活状态

每工作一段时间就要休息一下，从事一些可以娱乐精神和放松身体的活动。从事一些有氧的运动，也可以缓解紧张的情绪。

7. 远离噪声可减压

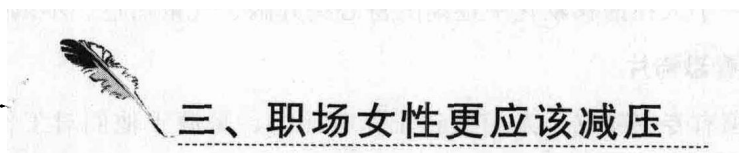
研究表明，在繁杂地带附近居住的人们产生的压力是在幽静环境居住人们的两倍。短短三个小时的噪声：电话铃声、录音机和电视机的声音，会使压力显著增加，它会使人的思考能力降低40%。研究职场减压的专家说：“每天减少一个小时的电视、录音机和其他声音的吸收。如果你住在繁杂的地带或你丈夫正在打鼾，你在睡觉的时候可以戴上耳机。”

8. 30分钟休息战胜压力

注意潜在的争论或厨房里的伙食，它能给你高达4倍也许会更多的皮质醇。你最好的职场减压方法是：采用让你感到平静的任何方法。如深呼吸、看杂志或做运动。研究表明，从你狂乱的生活中，每天抽30分钟来休息，你在精神上的压力就会减少63%。而实际上，85%的人是用看有趣电视的方法来放松和战胜压力的。

9. 尝试打破现状

当你觉得日子一成不变时，应设法改善工作方法和尝试新的工作，你也可以主动要求多负担一些责任，或者自己去充电，如果可能的话，你也可以考虑转调部门，或者换个环境或工作方式等。总之，要对自己的状态进行调试，但关键还是要保持发现工作中的乐趣和发现未知的心态，永远拥有孩童般的好奇心和热情。



三、职场女性更应该减压

职场女性承受的压力比男性要大，职场女性的身心更加疲劳。面对工作压力，女性更容易表现出情绪上的疲劳反应。

另外由于身体和生理的原因，女性更容易得病（如头疼感冒）和感到疲劳。那么，职场中的女性应该如何有效地缓解压力呢？

1. 找人倾诉

女性在价值观上更加重视感情、交流、美好、爱好和分享。分享和交流使她们够得到内心的满足。因此当女性面临压力的时候找自己信任的人倾诉就成了非常有效的缓解压力的方式。

2. 运用言语和想象放松

通过想象训练思维“游逛”。如“蓝天白云下我坐在平坦绿茵的草地上”，“我舒适地泡浴缸里，听着优美的轻音乐”，在短时间内放松、休息、恢复精力，让自己得到精神小憩，你会觉得安详宁静与平和。

3. 压力支解法

把生活中的压力罗列出来，一、二、三、四……一旦写出来后，你会惊奇地发现，只要你“个个击破”，这些所谓的压力便可逐一化解。

4. 想哭就哭

医学心理学家认为，哭能缓解压力。心理学家曾给一些成年人测

验血压，然后按正常血压和高血压编成两组，分别询问他们是否哭泣过。结果，87%的血压正常的人都说他们偶尔有过哭泣，而那些高血压患者却大多数回答说从不流泪。由此看来让人类情感抒发出来要比深深埋在心里有益得多。

5. 一读解千愁

在书的世界遨游时，一切忧愁悲伤便会丢之脑后，烟消云散。读书可使一个人在潜移默化中逐渐变得心胸开阔、气量豁达、不惧压力。

6. 看恐怖片

英国专家建议，人们感到工作有压力，是源于他们对工作的责任感。此时他们需要的是鼓励，是打起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，倒不如激励自己去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影。

7. 闻闻精油

在欧洲和日本，正在风行一种芳香疗法。特别是一些女孩子，都为这些由芳草或其他植物提炼出的精油所醉倒。原来精油能通过嗅觉神，经刺激或平复人类大脑边缘系统的神经细胞，对舒缓神经紧张心理压力很有效果。

8. 吃零食

吃零食的目的并不仅仅在于满足肚子的饥饿需要，而在于对紧张的缓解和内心冲突的消除。

9. 穿上称心的衣服

穿上一条平时心爱的裤子，再套一件宽松衫，你的心理压力不知不觉会减轻。因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，并深深地沉浸在缅怀过去如梦般的生活眷恋中，人的情绪也为之高涨起来。

10. 养宠物益身心

一项心理学试验显示，当精神紧张的人在观赏自养的金鱼或热带鱼在鱼缸中姿势优雅地翩翩起舞时，往往会无意识地进入“宠辱皆忘”的境界，心中的压力也大为减轻。

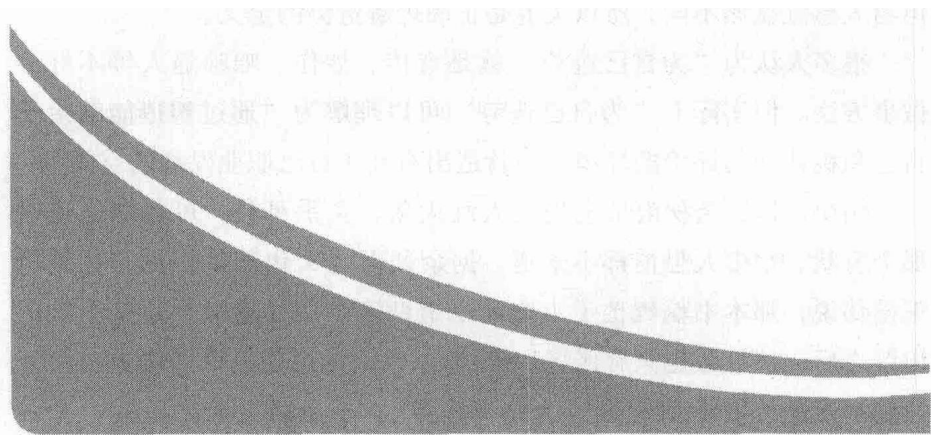


| 捷径六

身处职场“以人为本”

古今中外，无论是职场还是在其他领域，人脉都是保证成功的一条捷径。尤其是在职场，“以人为本”会对你的成功起到至关重要的作用。

如果你能够处理好职场上的各种人际关系，势必会让你的工作开展起来事半功倍。而对于那些在职场打拼多年却仍然一事无成的人来说，就更应该学习如何处理好职场那复杂的人际关系。做到有目的地交朋友、见什么人说什么话，就能让你在职场左右逢源，为你的事业锦上添花。



第一步

善于造势和赢得人心

为自己造势和人心，是成功利用人脉这条捷径的第一步。如果能够成功地为自己造势和收买人心，将会使你的成功来得更快更容易。

想要获得好的人缘势必要为自己营造一个有利于自己的氛围，并且适当地收买人心。想要在职场获得提高，就必须扩大自己的朋友圈，而这些朋友圈都是能帮助你事业更上一层的强力“阶梯”。



一、为自己造势

“为自己造势”，听起来很有炒作、虚张声势之意，但什么事都有一个度，例如，处心积虑和用心良苦，虽然说的都是相似的心理状态，但给人感觉截然不同，所以关键是正确理解造势的定义。

很多人认为“为自己造势”就是宣传、炒作、咄咄逼人等不好的做事方法。但实际上“为自己造势”可以理解为“通过塑造能够给予自己积极认知与评价的环境，而营造出有利于自己职业发展的空间”。

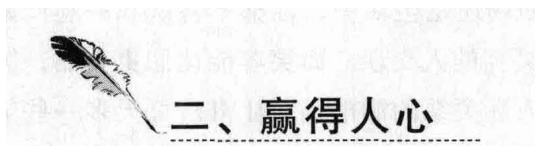
例如，作家余秋雨虽说现在大红大紫，炙手可热，可他刚出道时那个窘状，很多人恐怕都不知道。据余秋雨《文化苦旅》的责任编辑王国伟说，那本书稿到他手上之前已遭两家出版社退稿，他拿了决定出版之后，征订数也只有区区1 400本，也就是说连最低开印数也没有达到。于是他们发动传媒“为此书造势”，书出版之前之后的一个月

间，组织了很多人为他写了300多篇评论发表在全国各地主要报刊。结果一炮打响，一版再版。当然，除了“造势”有功，余秋雨的文章也确实不错。

加西亚·马尔克斯在因《百年孤独》成名之前，已经写出了他最好的两部小说《上校没有来信》和《格兰德大妈的葬礼》，但他的名气却只限于文学小圈子，比起写作年龄比他短、年纪也比他轻的巴尔加斯·略萨和富恩特斯，名气小多了。可是在他结交了一批朋友后，这群朋友教他并帮他“造势”，于是，情况就不同了。

在他还未动笔写《百年孤独》之前，朋友们已向出版界大力吹风，说有一部惊人之作将要出现，刚写了几章，就同时在各报发表小说的片断。当小说快要出版时，各大报刊登他的整版访问记，朋友们组织的评论也都对此书进行积极推荐。所以，小说后来惊人的畅销，并成为世界名著，也顺理成章了。

在职场打拼的你，要适当地为自己“造势”，提高公司员工对你的积极评价，而且这些众人的评论自然会有一天传到领导耳中，那你的发展机会就来了。



职场中“人心”也是一大资源，有很多时候，也就是因为别人在上司面前的一句话而让你少努力了很多年。新入职场的每个人，都希望自己的工作能为自己赢得在同事中的认同，老板的肯定以及公司中位置的上升，那么，怎样才能赢得他们的肯定呢？

1. 要先学会吃亏

吃亏听起来是对自己的损失，但是职场中适当地吃亏却能起到相反的效果。心理学家就认为，其实吃亏是一种能力，学会“吃亏”，就是让自己在人际交往或合作中不要“斤斤计较”，要学会分享，帮助他人，对人对事显得大度一些。这会大大改善你的人际关系。

2. 公文包效应

如果你每天上下班夹个公文包来，那一定能让老板或同事们认为你专注于工作，也许你的包一到办公室就被扔到一边。或许你的公文包每天仅仅出现在你去吃午餐的时候，但那些已经不重要了，因为你专注于工作的信息已经被传达出来了。

3. 相互理解很重要

与别人相处理解是很重要的，能理解同事或合作伙伴的感受，站在对方的角度来看问题，说话、处事方面多考虑他人，多一些理解，这能使得自己为人处世方面更客观，能够接纳他人。你理解别人一点，那别人也就不会对你太苛刻的。

4. 时刻保持抖擞精神

站得直，坐得正可以让你看上去一直是精神饱满的、充满自信的。你当然肯定也不希望同事或老板看到你整天无精打采地缩在自己电脑前吧，除非你昨天熬了一夜要完成一个报告。

5. 随时保持笑容

无论是在职场还是生活中，谁都不喜欢和一脸严肃的人交谈，都会喜欢和挂满笑容的人交谈。而笑容能让您更美丽，笑容能让您更自信，笑容也是人际关系的润滑剂。让自己每天多一些笑容，带着笑容工作，带着笑容和他人相处，这能让自己和他人感到更快乐。

6. 做到表里如一

在职场虽然适当地阿谀奉承的确有利于发展，但是如果你既在比自己高一层的领导面前奉承拍马，又在和自己同级或层次低的人面前趾高气扬，这样要获得好的人际关系是很难的。好的人际关系，实际上更需要表里如一、真诚的人。在人际交往上简单一些，实在一些，就更容易获得他人的信任。

7. 多和人们交谈

学会多与他人沟通交流，尤其是你周围的同事们，因为他是你最近的人，也可以说是在工作上最了解你的人之一。他会给你带来很多

你并不知道的信息，记住，一切都应该是很自然的，没有人喜欢僵硬分子。

8. 不要丢掉责任心

在自己工作出现错误时，敢于承担责任，而不是指责他人，推卸责任。做到这一点，那是值得他人托付的人，容易承担重要职责，获得他人的信任，并拥有好的人际关系。而责任心也很容易得到领导的青睐。

9. 信任他人很重要

有些人在同事交往中，经常带着猜疑和不信任的态度，其实人都是很敏感的，如果你对他人不信任，即使你不说出来，但从你的眼神肢体语言也能让他人感觉到。而有些人更是会捕风捉影、说三道四，这会大大影响人际关系。所以，人际交往中，要学会基本的对人的判断，也应该对他人有信任。



三、职场建立人脉的诀窍

身处职场，人脉是成功的一大保证。如何才能有效地建立起自己在职场的人脉关系呢？下面这些诀窍也许会给你一些启示。

1. 建立诚实守信的形象

台湾地区花旗银行商人银行处处长韩蔚廷认为，“说到做到”是他最希望自己在别人眼中的样子，也是他一直以来奉行的信念。而也正因为他“绝不过度承诺”，不管是朋友、同事还是客户，都很信任他。

而美商摩根大通集团台湾地区负责人郭明鉴表示，如何建立一个让人信任的形象，是让人脉竞争力可以产生正向循环的关键。如果一个人讲的话每次都要打七八折，那么他认识的人越多，带来的负面效应就越多。

2. 最大化自己的利用价值

在这个方面，杨耀宇就做出了表率。因为他有投资方面的知识，

周围的朋友都想找他咨询，他对此稍加利用，就建立了一个广大的人脉网络。

3. 创意与细心

善用名片管理法，就是一个妙招。法国亿而富机油前总裁，每年总要立下志愿，与1 000个人交换名片，跟其中的200人联络，并跟其中的50人成为朋友。据传，日月光半导体总经理刘英武当初在美国IBM服务时，为了争取与老板碰面的机会，每天都观察老板上洗手间的时间，然后自己也选择在那时去上洗手间，增加与老板的互动。

4. 保持好奇心

一个只关心自己，对外界没有好奇心的人，即使再好的机会出现，也会与之擦身而过。

黑幼龙说：“当你对人产生兴趣时，问题总是可以触及人心。”比如美国知名电视主持芭芭拉·华特丝就常常在人物访问中询问被访者：你一生中最有成就感的事，你跌入谷底的经验，未来5年后你想成为什么样子，毕业后的第一份工作等。

5. 增加自己曝光的渠道

EMBA、旅游团、健身俱乐部等团体，都是把自己推销给别人的好渠道，也是可以建立自己形象的机会。专门从事人力资源培训的曾毓芬就表示，4年前，她是为了拓展人脉而参加人力资源协会的。

虽然当时她只能担任会员服务组里一个毫不起眼的组员，但她牺牲私人时间，每个月举办研讨会，逐渐地就把知名度打开了，进而晋身为协会主任，业务量自然也跟着蓬勃发展，短短3年的时间，她的月薪从五万元跳级到二三十万元。

6. 乐于与别人分享

不管是信息、金钱利益或工作机会，懂得分享的人，最终往往可以获得更多。“赚钱机会非常多，一个人无法把所有的钱赚走。”曾禹旖常这样对属下说。而敦阳科技总经理梁修宗、友旺科技总经理欧阳自坤都是这类型的人，梁修宗的口头禅是：“只要跟着我，就有钱赚。”

8. 珍惜每一个帮助别人的机会

胡雪岩是一代传奇商人，他倒霉时，不会找朋友的麻烦，他得意了，一定会照应朋友。“得道多助”虽然是老生常谈，但台湾地区花旗银行副总裁程耀辉却一直秉持这个信念，不管往来的人职位高低，他总是尽量帮助别人，所以大家总是知道：“有事找他就对了”。这就是程耀辉人脉竞争力突出的地方，他也凭着这条捷径在职场上平步青云。



四、人脉让职场生涯绽放辉煌

成功人士都十分注重人脉，据一个科学的数据调查显示：成功85%来自于人脉，只有15%来自于专业知识。世界顶尖激励大师安东尼·罗宾曾经说：“人生中最大的财富便是人脉关系，因为他能为你开启所需要能力的每一道门，让你不断地成长，不断的贡献社会。”所以，每一个想在职场中取得成绩的人，就必须注意经营和积累人脉。

很多人都知道比尔·盖茨在事业上取得了很大成功，是因为他的在电脑上的智慧和执著。但是除此之外，他还在经营人际关系上特别的成功。在他20岁开始创业的时候，他还远远没有今天广阔的人脉的关系。但是，那个时候他就开始学会经营自己的关系。

我们知道，他20岁创业的时候，拿到的第一份合约，这份合约是跟当时世界第一强电脑公司——IBM签的。当时他还是一个大学生，且看他是如何经营关系的。很多人不知道，他能钓到这条大鱼，还有一个中间人，他的母亲。他的母亲是IBM董事会的董事，妈妈介绍儿子认识董事长，合情合理啊。

另一方面，利用合作伙伴的人脉资源，我们都知道盖茨中要合伙人保罗·艾伦和史蒂芬。他们不仅为微软贡献了智慧，还为微软贡献了人脉。再一方面，盖茨发展外国朋友，他有一个日本朋友叫彦西，他为盖茨讲日本市场的特点，盖茨也找到了在日本的合伙人，并通过他来开辟市场。第四，他会雇佣独立、也非常有潜力的人来跟他一起

工作。所以说盖茨取得成就，一个很重要的原因在于他会经营也会利用人脉。

在中国，一个很典型的例子，是中国近代有名的红顶商人——胡雪岩。

胡雪岩 20 岁的左右的时候，遇见了一个穷困潦倒的书生，名叫王有龄。这个书生很有才华，也很有抱负，有机会做官，但是缺少进京的盘缠和做官的“本钱”。胡雪岩虽然和他不相熟，但是二话没说，立即私下借用了钱庄的 500 两银子送给了王有龄。这样一来，他虽因此失业，但却为自己铺就了锦绣前程。做了官后的王有龄感其恩德，视其为生死之交。得势的胡雪岩也利用王有龄在官场上的发达，开设了钱庄、当铺、药铺，经营丝、茶，从而迅速致富。

曾任美国总统的西奥多·罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”有人说，人脉是世界上最厉害的乘法。人脉资源是一种潜在的无形资产，是一种潜在的财富。的确，当你对一个人有了更深的理解之后，你才会发现他背后的潜在价值。很多成功的商界人士都深深意识到了人脉资源对自己事业成功的重要性。

第二步

和上司搞好关系

很多人每天似乎都忙忙碌碌、兢兢敬业，但却从不被上司赏识。在一些大的公司，上司甚至连你的名字都记不住。很多混迹职场的人们往往因此苦恼，不知道其中原因。其实上司都是很聪明的，他们知道什么样的员工能为自己分担工作。

你应该多注意那些得到赏识的员工，发现他们身上的闪光点。然后找到自己的不足之处，并加以改正，你才能走向成功。



一、上司赏识什么样的员工

在什么都注重经济效益的今天，很多企业都很注重员工的个人能力。而上司们也都比员工想象得要聪明，因为他们是要挑选能为自己分担工作的人。那么，作为一个聪明的领导都喜欢什么样的人呢？那些人往往具备以下优点。

1. 对上司尊重

尊重上司是领导赏识的先决条件，试想，哪个领导会喜欢一个不尊重自己的人？当他交给你一项特殊任务时，请记住不管你正在忙什么，上司交代的工作更重要。让上司等候哪怕一秒钟时间都是一种缺乏尊重的表现。

2. 工作有主见

凡事都向上司请示，不负责任或害怕负责任的人，通常都缺乏创造性，所以他们对于企业的发展没有什么好处，更不可能为上司分担工作，甚至去做一些富有建设性或创造性的事情。而那些在工作中有主见，勇于开拓创新的人，才是有创造潜能的人，他们给上司们带来的收益是高附加值的。

3. 爱岗敬业

其表现为干一行爱一行，而那些这山望着那山高、常常“跳槽”的人，就很难讲敬业了。从一般情况看，爱“跳槽”的人，对企业自身的相对稳定和管理工作，总是带来这样或那样的麻烦，自然不受上司们欢迎。

4. 保持冷静

上司和客户都非常欣赏那些在困难或紧急情况下能出色完成工作的人。如果你始终保持从容冷静，那么一旦发生问题，你也能很快找到解决办法，而且能在上司和同事面前会使你变得精力旺盛，工作起来有条不紊，成为一名训练有素的职业能手。

5. 行事果断

一旦你成为决策者，做决定时要快速而坚决，不要优柔寡断或过于依赖他人意见。小心谨慎地权衡意见、及时迅速地做出决定是成功决策者的必要条件。

6. 任劳任怨

将“那不是我分内的工作”这句话从你的字典中删掉。当上司要你接手一份额外工作时，请把它视作一种赞赏。这可能仅仅是一个小小的考验，看看你是否能承担更多的责任。千万不要对你的上司说“不，我没时间。”那听起来就像你不愿服从他，你应用“我真的很想做这项工作，但是你想让我先完成哪一项工作呢？”来回答。

7. 亡羊补牢

一旦工作出现失误，要快速对情况做出评估，制定出控制损失积

极的可行性计划，然后直接找上司告知问题所在以及你准备采取的解决办法。决不要没有准备好你自己的建议就带着“我该怎么办”的问题去找上司。

8. 乐观开朗

没有人喜欢满腹牢骚的人。人们更愿意同乐观开朗、生活态度积极的人交往。在你最沮丧的日子里，也要向上司和同事显示出你最快乐的一面。

9. 穿着得体

衣着得体，修饰得当，并具有良好的个人卫生习惯非常重要。公司职员的衣着，特别是高级职员的衣着与周末休闲时的随意和摩登恰恰相反，它是保守和反摩登的。如果你的穿着像一名高级经理，人们在与你交谈时便会不自觉地把你视为一个重要的谈话对象。

10. 有一技之长

有一技之长本身就说明个人素质，尤其是在职业素质上超过一般人，如果能够创造一个恰当的环境，他仍旧可以成为企业的骨干，甚至成为上司们的得力助手。就价值而言，这些人的含金量高，是企业蓬勃发展的依托。

11. 综合素质强的人

在非国有企业中，老板往往使用综合素质比较强的人才。王强在民营企业担任办公室主任的工作，但是，他负责的业务非常多：不仅是日常的迎来送往，还有起草公司规章制度、文件，编辑企业内刊，购买办公用品，维护办公设备等工作。王强说：“我的工作，在某些事业单位至少需要3个人才能完成。老板也正是看重了我的综合能力。”自己的工作虽然很忙、很累，但是王强广泛接触到了各种工作，能力得到了长足的进步。

12. 实践应用能力强的人

学习快、上手快的新人也很容易得到上司的青睐。企业普遍欢迎有较强动手能力和实践能力的新人。而专业性强的科研部门则希望新

人们具有独立的思维，并能提出问题。



二、如何让上司赏识

在职场中新进员工还处于学习和发展的阶段，你身边已经有很多优秀的同事了。那么你如何才能让自己“闪光”，然后得到领导的赏识呢？如果你做到了以下几点，那你这颗“金子”就难免要“发光”。

1. 比别人早到几分钟

“早起的鸟儿有虫吃”，是个老少皆知的格言。也许自己的单位，对迟到考勤方面没有什么特别的要求，但也决不能随便地放松自己。每天不是迟到要么就是早退，其实，您在公司的一举一动，上司可全都是看得很清楚地。如果您每次上班总能比别人提前几分钟到公司，您的上司就会认为您非常重视这份工作。

2. 穿着要大方得体

外表是给人的第一印象，而第一印象给人又是比较深刻的，因此穿着要得体是你必须时刻要注意的。穿得光鲜一点自己也会倍感自信。而有些兼职人员或实习生，公司也许对他们的着装不做强制要求，但也决不能放松自己，要时时刻刻把它作为规则来提醒自己。让上司和同事们不要老想着自己还是一名兼职人员，通常专业化的穿着会获得那些能提拔你的人的尊敬。

3. 尽快地融入公司

努力了解公司的一切：公司目标、使命、组织结构、销售方式……表现出你愿意接受公司的企业文化。愿意融入这个群体，而不是作一个匆匆过客。除此以外，你还要了解公司的经营方针以及工作作风，你对公司的全局认识有助于你日后的发展。

4. 不要斤斤计较时间

刚进单位的新人，由于一开始不适应工作时间和工作节奏，因此

常常会有刚刚上班就盼望下班的念头。每天下班铃一响，就冲出公司大门的员工，在上司眼里，肯定不喜欢目前的工作，随时准备放弃这份工作。请注意你要将对工作热忱的形象刻印在上司的脑海里，而不是斤斤计较是否在工作多花了原该用于自己休闲的时间。

5. 处事要冷静

要想让上司对自己器重，就必须想方设法地使他信任自己，而要想使别人信任自己，就必须做到面对任何状况都能处之泰然，这样的话就可能使上司加深对自己的印象。因为，上司、客户不仅钦佩那些面对危机声色不变的人，更欣赏能妥善解决问题的人。

6. 做事坚决果断

有许多人在刚开始工作时，为了怕做错事情或者做不好事情，而表现得畏畏缩缩，不感承担事情，不敢随便发表意见，遇到自己非要做的事情时，表现得犹豫不决或过度依赖他人意见，这是一辈子注定要被打入冷宫的。因为上司深深知道这个道理，企业需要创新才能发展，而创新需要那些做事坚决果断的人才。

7. 工作积极主动

一旦上司给自己分配任务时，如果能做到接到工作立刻动手，并能迅速准确及时地完成的话，您的上司一定是开心的，因为反应敏捷给人的印象是金钱买不到的。另外在做事情的过程中，不能消极等待，存在着太多的希望和幻想。千万别期盼所有的事情都会照自己的计划而行。相反，你得时时为可能产生的错误和新的任务做准备。

8. 工作时间不做私事

工作需要高度集中的注意力，尝试多花些时间与同事合作，把私人事务暂时搁置吧。尤其忌讳工作中的闲聊，它不但会影响你个人的工作进度，也会影响其他同事的工作情绪，招来上司的责备。注意了这些，你就能树立起一个专业人员的形象，你的整个职业生涯的发展将受益匪浅。

9. 不要和上司针锋相对

在工作中，与上司难免会有一些误会，但不要因这个误会引起你

和自己的上司针锋相对，因为同上司打交道有一条至关重要的准则——永远不要坚持一场不能获胜的战争。如果与上司的确发生一些冲突，这时你应该记住的是：讲究方法。除了注意时机、澄清问题、提出方法以外，更值得一用的是“站在上司的角度思考问题”。如果你自己此刻站在上司的位置上，你会怎么处理这件事，多设身处地为上司想想，改变一下自己的思维方式。长久，上司也会从你的转变中看到你的成长，而愿意跟你一起共事并实现你的目标了。

10. 深入熟悉业务知识

每一个上司都希望自己的职员能非常熟悉和了解业务知识，这样才能确保开展工作时得心应手，因此你必须具有丰富的知识，才能完成上司交给你的工作。这些工作所需的知识与学校所学的书本知识有很大差异。它需要的是实践经验。另外如果让上司感觉到你总是能完成更多更重的任务，总是能很快掌握住新的技能的话，相信您在他的心目中肯定会有一席之地的。



三、别和老板对着干

老板才是公司的 NO. 1，无论何时你都要牢记这个事实。因此，老板的命令要绝对服从，千万不要和老板对着干，尤其是在公众场合下。哪怕老板的决定是错误的，在众人面前也要表现出绝对的服从，然后在私下说出自己的想法。因为老板掌握着公司的生杀大权，没有一个老板喜欢不听话的员工。

1. 服从是一种美德

服从，在美国的西点军校被人视为一种美德。每一位员工都必须服从上级的安排，就如同军人视服从名利为天职一样。服从是行动的第一步。在一个公司中，如果员工不能无条件地服从上司的命令，那么就会在在达到目标的路上制造很多不必要的障碍。反之，则能发挥出超强的执行能力，使公司胜人一筹。

上午11点55分，天气寒冷。在哈得逊河的一个河湾的上空，北风呼啸。北风穿过西点平原，冲击着美国陆军军官学校六层楼高的花岗石堡垒。

“所有学员请注意：5分钟内集合，进行午间操练。请在野战夹克里面套上作战服。”

“离午间操练的集合时间还有4分钟。”营房里的新生严阵以待，计算着离规定的餐前集合还有几分钟。在营房的过道，每隔50英尺就有一座钟，看时间很方便。

学员们迅速涌向营房之间铺着柏油的大操场。一年四季，他们每天都要至少两次集合操练。“站好队！”一声令下，一群松散的人顿时排成整齐的队形——每个方阵是一个排，四个排组成一个连，四个连编成一个营，而两个营编成一个团。“立正！”所有人立即目视前方。

这就是西点的列队。列队是西点的必修课，可以称之为点名的简单操练：从排长开始一级级向上汇报到队学员的数目。当然，列队的意义远不止于此。学员们以此种方式聚在这里，200年来天天如此。更重要的是，列队暗示了服从是第一位的：这里，个人要服从整体，服从部队。

服从，在西点人的观念中是一种美德。在西点军校，即使是立场最自由的旁观者，都相信一个观念，那就是“不管叫你做什么都照做不误”，这样的观念就是服从的观念。西点人认为，军人职业必须以服从为第一要义，学不会服从观念，就不能在军队中立足。

1945年6月30日，在准备装入“201档案”的巴顿将军工作能力报告时，布雷德利将军给巴顿写了一个不同寻常而又合情合理的评语：“他总是乐于并且全力支持上级的计划，而不管他自己对这些计划的看法如何。”

西点人认为，服从是自制的一种形式。西点要求每一个学员都去深刻体验身为一个伟大机构的一分子——即使是很小的一分子，具有什么样的意义。

西点的每一分子，对于个人的权威止于何处，团体的权威又始于何处，都会有清楚的认识。对西点人来讲，对当权者的服从是百分之

百的正确。因为他们认为，西点军校所造就的人才是从事战争的人，这种人要执行作战命令，要带领士兵向设有坚固防御之敌进攻，没有服从就不会有胜利。

威廉·拉尼德对此做了非常生动的描述：“上司的命令，好似大炮发射出的炮弹，在命令面前你无理可言，必须绝对服从。”一位西点上校讲得更为精彩：“我们不过是枪里的一颗子弹，枪就是美国整个社会，枪的扳机由总统和国会来扣动，是他们发射我们。”曾有人说，黑格将军所以被尼克松看中，就是因为他的服从精神和严守纪律的品格。需要他发表意见的时候，坦而言之，尽其所能；对上司已做了决定的事情，就要坚决服从，努力执行，绝不表现自己的小聪明。

这就是西点对学员的训诫和要求。西点为什么要这样做呢？请看一看一位毕业于西点的将军给一位西点学员的父亲的信：

“为什么我们让这些孩子经受4年斯巴达式的教育？他们住在冷冰冰的兵营，上午9点30分之前不能往垃圾桶里倒垃圾，水池必须始终干净，不堵塞。如此多的规定和规则，为什么？”

“因为一旦毕业，他们将被要求全无私心。在军队的这么多时间内，他们将要吃苦，将在圣诞节远离家庭，将在泥地上睡觉。这份工作有许许多多的东西让他们把自我利益放在次要地位——因此，必须习惯这样。”

背上有痒不能抓，这能够有什么好处呢？西点学员知道，军人就是要连背痒都能忍得住。

如果一支部队里士兵都在左摇右晃拼命抓痒，还能称得上是训练有素的部队吗？

商场如战场。服从的观念在企业界同样适用。每一位员工都必须服从上级的安排，就如同每一个军人都必须服从上司的指挥一样。大到一个国家、军队，小到一个企业、部门，其成败很大程度上就取决于是否完美地贯彻了服从的观念。

服从是行动的第一步，处在服从者的位置上，就要遵照指示做事。服从的人必须暂时放弃个人的独立自主，全心全意去遵循所属机构的价值观念。一个人在学习服从的过程中，对其机构的价值观念、运作

方式，才会有更透彻的了解。

当然，西点的训诫和要求是从军事指挥的角度来制定的，在企业中不能机械地照搬。而且，并不是所有上司的指令都正确，上司也会犯错误。但是一个高效的企业必须有良好的服从观念，一个优秀的员工也必须有服从意识。因为上司的地位、责任使他有权发号施令；同时上司的权威、整体的利益，不允许部属抗令而行。一个团队，如果下属不能无条件地服从上司的命令，那么在达成共同目标时，则可能产生障碍；反之，则能发挥出超强的执行能力，使团队胜人一筹。

曾有一位著名的田径教练，每当见到运动员，便苦口婆心地劝他们把头发剪短。据说，他的理由是：问题并不在于头发的长短，而是在于他们是否服从教练。

可见，纵然不懂教练的意图，但不找借口地服从，这才是教练所期望的好选手。同样，不找借口地服从并执行，这才是企业所期望的好员工。

2. 纪律是事业的基础

在职场打拼时，如果你具有强烈的纪律意识，在不允许妥协的地方绝不妥协，在不需要借口时绝不找借口。有了这样的工作态度，你会猛然发现，自己的工作会有一个崭新的局面。

一个积极向上、努力工作的员工，必定是一个纪律意识很强的员工。可以说，纪律，永远是忠诚、敬业、创造力和团队精神的基础、对企业而言，没有纪律，便没有了一切。

西点军校非常注重对学员进行纪律锻炼。为了保障纪律锻炼的实施，西点有一整套详细的规章制度和惩罚措施。比如，如果学员违反军纪军容，校方通常惩罚他们身着军装，肩扛步枪，在校园内的一个院子内正步绕圈走，少则几个小时，多则几十个小时。关于这方面的逸事，我们随处可见。

据说，艾森豪威尔到西点不久，就因为他的自由散漫而赢得了“操场上的小鸡”的头衔。原因是艾森豪威尔经常不得不接受惩罚，像小鸡在田间来回走动一样在操场上来回走步，只是不如小鸡那样自由

罢了。

纪律锻炼主要是在新生入学后的第一年完成。西点认为，通过纪律锻炼，可以迫使一个人学会在艰苦条件下怎样工作与生活。比如日常的着装训练，高班级学员管新生。一会儿下令集合站队，一会儿又指令新生返回宿舍换穿白灰组合制服，限定在5分钟内返回原地。接着班长又一次下命令，换上学员灰制服。在整个过程中，必须无条件地完成指令，不得有任何借口。

这样的训练会持续整整一年，纪律观念由此深深地根植于每个人的大脑中。同时，与之而来的，是每个人强烈的自尊心、自信心和责任感，这是一些让人受益终身的精神和品质。

新生在西点军校接受了关于纪律的严格训练，这种训练帮助新生成为一名合格的陆军指挥官。不但在西点军校，即使在为企业或公司服务的过程中，西点军校毕业生成功地把这种纪律观念灌输给每一个下属，使每个人都获得了不凡的成功。纪律的作用和重要性，比人们通常所想象的还要大。

当你具有强烈的纪律意识，在不允许妥协的地方绝不妥协，在不需要借口时绝不找任何借口时，比如质量问题，比如对工作的态度等，你会猛然发现，工作因此会有一个崭新的局面。正如伟大的巴顿将军所说：

“我们不可能等到2018年再开始训练纪律性，因为德国人早就这样做了。你必须做个聪明人：动作迅速、精神高涨、自觉遵守纪律，这样才不至于在战争到来的前几天为生死而忧心忡忡。你不该在思虑后去行动，而是应该尽可能地先行动，再思考——在战争后思考。只有纪律才能使你所有的努力、所有的爱国之心不致白费。没有纪律就没有英雄，你会毫无意义地死去。有了纪律，你们才真正的不可抵挡。”

乔治·福蒂在《乔治·巴顿的集团军》中写道：“1943年3月6日，巴顿临危受命为第二军军长。他带着严格的铁的纪律驱赶第二军就像‘摩西从阿拉特山上下来’一样。他开着汽车转到各个部队，深入营区。每到一个部队都要啰啰嗦嗦地训话，诸如领带、护腿、钢盔和随身武器及每天刮胡子之类的细则都要严格执行，巴顿由此可能成

为美国历史上最不受欢迎的指挥管。但是第二军发生了变化，它不由自主地变成了一支顽强、具有荣誉感和战斗力的部队……”

巴顿可以说是美国历史上个性最强的四星上将，但他在纪律问题上，对上司的服从上，态度毫不含糊。他深知，军队的纪律比什么都重要，军人的服从是职业的客观要求。他认为：“纪律是保持部队战斗力的重要因素，也是士兵们发挥最大潜力的基本保障。所以，纪律应该是根深蒂固的，它甚至比战斗的激烈程度和亡的可怕性质还要强烈。”“纪律只有一种，这就是完善的纪律。假如你不执行和维护纪律，你就是潜在的杀人犯。”巴顿如此认识纪律，如此执行纪律，并要求部属也必须如此，这是他成就事业的重要因素之一。

被人认为有些粗鲁的巴顿并不是强硬的命令者。他从不满足于运筹帷幄和发号施令，他经常深入基层和前线考察，听取部属意见，而且身先士卒，让部队感觉到统帅就在他们中间，从而愿意听从他的命令，愿意服从他的指挥。

3. 对立情绪不可取

在这样一个竞争的时代，谋求个人利益、自我实现是天经地义的。但是，许多人以玩世不恭的姿态对待工作，他们觉得自己工作是在出卖劳动力。他们蔑视敬业精神，嘲讽忠诚，将其视为老板盘剥、愚弄下属的手段。他们认为自己之所以工作，不过是迫于生计的需要。

许多公司在选择员工时，除了能力以外，个人品行是最重要的评估标准。没有品行的人不能用，也不值得培养，因为他们根本无法让完成自己的使命。因此，如果你想做一名成功的职场人，那么你就应该真诚、负责地为老板干，支持老板的立场。

也许你的上司是一个心胸狭隘的人，不能理解你的真诚，不珍惜你的忠心，那么也不要因此产生抵触情绪，将自己与公司和老板对立起来。不要太在意老板对你的评价，他们也是有缺陷的普通人，也可能因为太主观而无法对你作出客观的判断，这个时候你应该学会自我肯定。只要你竭尽所能，做到问心无愧，你的能力一定会提高，你的经验一定会丰富起来，你的心胸就会变得更加开阔。

“老板是靠不住的”！这种说法也许并非没有道理，但是，这并不意味着老板和员工从本质上就是对立的，情感需要依靠理智才能保持稳定。老板和员工关系也只有建立在一种制度上才能和谐统一。在一个管理制度健全的企业中，所有升迁都是凭借个人努力得来的。想摧毁一个组织的士气，最好的方式就是制造“只有玩手段才能获得晋升”的工作气氛。管理完善的公司升迁渠道通畅，有实力的人都有公平竞争机会，只有这样，员工才会觉得自己是公司的主人，才会觉得自己与公司完全是一体的。

因此，员工和老板是否对立，既取决于员工的心态，也取决于老板的做法。聪明的老板会给员工公平的待遇，而员工也会以自己的忠诚予以回报。如果你是老板，一定会希望员工能和自己一样，将公司当成自己的事业，更加努力，更加勤奋，更加积极主动。因此，当你的老板向你提出这样的要求时，请不要拒绝他。

绝大多数人都必须在一个社会机构中奠基自己的事业生涯。只要你还是某一机构中的一员，就应当抛开任何借口，投入自己的忠诚和责任心。一荣俱荣，一损俱损！将身心彻底融入公司，尽职尽责，处处为公司着想，对投资人承担风险的勇气报以钦佩，理解管理者的压力，那么任何一个老板都会视你为公司栋梁。

有人曾说过，一个人应该永远同时从事两件工作：一件是目前所从事的工作；另一件则是真正想做的工作。如果你能够将该做的工作做得和想做的工作一样认真，那么你一定会成功，因为你在为未来作准备，你正在学习一些足以超越目前职位，甚至成为老板或老板的老板的技巧。当时机成熟时，你已准备就绪了。

当你精熟了某一项工作，别陶醉于一时的成就，赶快想一想未来，想一想现在所做的事有没有改进的余地？这些都能使你在未来取得更长足的进步。尽管有些问题属于老板考虑的范畴，但是如果你考虑了，说明你正朝老板的位置迈进。

如果你是老板，你对自己今天所做的工作完全满意吗？别人对你的看法也许并不重要，真正重要的是你对自己的看法。

回顾一天的工作，扪心自问：“我是否付出了全部精力和智慧？”

以老板的心态对待公司，你就会成为一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人，一个可能成为老板得力助手的人。

更重要的是，你能心安理得地入眠，因为你清楚自己已全力以赴，已完成了自己所设定的目标。

一个将企业视为已有并尽职尽责完成工作的人，他会得到工作给他的最高奖赏。这样的奖赏可能不是今天、下星期甚至明天就会兑现，但他一定会得到奖赏，只不过表现的方式不同而已。当你养成习惯，将公司资产视为自己的资产一样爱护，你的老板和同事都会看在眼里。我相信，这样的员工在任何一家公司都是受欢迎的。

不要感慨自己的付出与受到的肯定和获得的报酬不成比例，不要老是觉得自己得不到理想的工资，不能获得上司的赏识。这样的情绪进产生借口的温床。记得提醒自己：你是在自己公司里为自己做事，你的产品就是你自己。

对立情绪要不得，以老板的心态对待公司，这是许多大企业正在倡导的一种企业文化。试想一下，假设你是老板，你自己是那种你喜欢雇的员工吗？

第三步

尽量不要得罪人

身处职场，一旦得罪人，难免被他打击报复，其代价不可估量。冤家一个都嫌多。正所谓得饶人处且饶人，何必害了别人又害己呢？在职场打拼的每个人都要明白这点，否则那些你得罪过的人很有可能成为你事业道路上的一块“绊脚石”。



一、冤家宜解不宜结

冤家宜解不宜结，这个道理不管在生活中还是职场都很重要。而且一旦成为冤家了就使两人的“疙瘩”更难解开了，今后的工作中谁也不想带着负面感情这个“疙瘩”来工作。冤家宜解不宜结，不与人结怨才能为你的职场道路更为顺畅。

1. 不要恶语伤人

说话别揭短，嘴上的胜利并不能代表什么。说话也要考虑别人的立场，咄咄逼人对谁都不利。切忌因嘴上的痛快几句而伤害了别人。

2. 不要过于心直口快

也许你真的对很多事看不过去，但记住不要心直口快地插嘴别人的闲事，因为很多闲事都有可能涉及别人的隐私。你也不要自认为自己的想法是很聪明的，事事都要留点面子给别人，否则吃亏的还是

自己。

3. 不尊重别人也将得不到别人的尊重

在任何时候记住不要取笑别人，对别人没有礼貌必定要伤害到别人的自尊。也不要势利眼，谁都不可小瞧，不要因为自己没有眼力可能会自讨没趣。

4. 见利忘义，损人害己

凡是见利忘义的人都会被人厌恶，做了损害他人的事其实未必能有利于自己。切忌贪图小便宜，往往很多人因此吃了大亏。如果你做事常常为了目的而不择手段，必将会遭人唾弃。

5. 嫉妒之心不可有

在职场别人做的事情比自己好，或得到了升迁的机会，人就往往会产生嫉妒心理。职场之人切忌不要让这种负面思想来影响自己，应该让此成为你成功的动力。

6. 职场做人要谦逊

职场中不可目中无人，即使你有理也不可胡来，做人谦虚一点，会少一些因张扬而惹来的麻烦。



二、职场中得罪不起的几种人

一般人都认为，在公司里只要尽心尽力，取得业绩，赢得上司的赏识和老总的欢心，自己的职业生涯就可以一帆风顺了。于是就会忽略了对那些一般行政人员应有的尊重和礼貌，认为他们的工作都是理所应当的。因此，平时就对他们指手画脚，急躁起来甚至会对他们吹胡子瞪眼。

这是一个非常严重的认识误区。事实上，有些人的职位虽然不高，权力也不怎么大，跟你也没什么直接的工作关系，但是，他们所处的位置却非常重要，他们的影响无处不在。他们的资历比你高，职场风

浪经历比你多，要在你身上找点毛病、失误，实在是易如反掌。

别轻视职场上那些鸡毛蒜皮的小事，它们往往能左右你的工作效率。更不小看那些平日不上眼的人，他们的潜能会让你大吃一惊，甚至影响到你的业绩和升迁。在职场中，有些人是你绝对碰不得的“红灯族”。

1. 财务人员

不要以为财务部门只是做做财务报表，开开单据。在以数字化生存的时代里，财务部门的统计数据，决定着你的预算大小和业绩优劣。财务人员已经从传统的配角逐渐走入参与决策的权力核心，他们对各个部门业务的熟悉程度简直会让你大吃一惊。而对金钱的斤斤计较也使得老板对他们言听计从。

警告：金钱是权力的狗腿子，在你没有足够的权力时，最好对他们笑脸相迎。

2. 人事部门

进入公司要靠他们，求得生存也靠他们，加薪提升更要靠他们，因为他们无处不在。偶尔迟到、早退也许不算什么，但是只要他们想做，随时随地都可以揪你的小辫子，你的表现又会好到哪里去？

警告：敏锐的耳目老板最需要，记住即使在办公室里放松片刻，背后还有一双发亮的眼睛在盯着你。

3. 老总秘书

秘书绝对是公司的重要人物。他们是老总的亲信、参谋，甚至可能更加亲密。得罪了他们，简直性命攸关，只要他在老总面前随便说上几句，你的多年努力就会毁于一旦。

警告：老总秘书是决定你事业成败的关键人物，他们的三言两语抵得上你的百般辛劳。

4. 老总心腹

他们可能是老总的旧日同窗好友，可能是童年伙伴、邻居，如果他们发起威来，经理主管们都唯恐避之不及，何况是你？他们想要废

了你，绝对是借刀杀人不见血，除了仓皇出逃外，你别无生路。

警告：大哥大姐无处不在，进入公司的第一件事、就是把他们认出来，保持距离，永远用恭敬的微笑面对他们是你的最佳选择。

5. 身边的同事

远亲不如近邻，与你隔桌相望，你的一举一动都在他们的眼里，甚至你的电话交谈他们都听得一字不漏，如果他们变成跟你咫尺天涯的竞争对手，你就太危险了。

警告：当心身边的定时炸弹，锁好所有的文件，别露出任何把柄。



三、化干戈为玉帛

有些人在工作中有可能就因为自己的说话和办事不注意，而不知不觉地惹到同事，甚至有可能成为被排挤的对象。那么如何化解同事之间的误解？如何的化干戈为玉帛呢？

学生时期如果跟领袖意见不合，因为彼此没有利害关系，最多只是井水不犯河水。一旦进入职场遇到类似情形，就不是“冷处理”可以解决的。除了造成孤立以及心理压力，更可能因为被刻意刁难而降低工作效率。

面对领袖的排挤，一定要先看看是什么状况，借由平时与同事互动，观察是否真的所有的人都排挤你？还是只有领袖排挤你，其他人只是不表态？或者根本就是自己多心？有时候事情未必如想象中的糟糕，千万不要钻牛角尖。

确定已经被同事孤立排挤了，而如果对方还跟你在工作上接触频繁，就不能继续僵持下去。最好还是与对方和解。

职场和同事和解需要以下几步：

第一步，先反问自己是否真的错了？若是对方不愿意告诉你，可以请教其他同事，或者办公室中的社会公正人士。

第二步，适当地容忍是很有必要的。忍住委屈很痛苦，所以一定

要放宽心胸，才能容纳所有的事情。比较开阔的想法是，这个世界上有人喜欢你，也必然有人讨厌你，本来就是常态，不要刻意去放大讨厌的部分。

第三步就是寻求和解。找出对方排挤你的原因，和解的过程中，异中求同很重要，找出双方共同的兴趣、立场、认识的人、活动范围，彼此有交集，问题就容易解决。

如果你尝试了各种方法后，对方仍然不肯和解，这时的问题就不在自己，而在对方。根据经验，这样的人通常也会被其他领袖排挤。如果确定自己没做错，就继续坚持下去，日久见人心，不用多久，麻烦自然就会消失。

第四步

躲开各种陷阱

人一旦进入了社会，有了利害关系，就难免因为利益钩心斗角，互设圈套。职场这个小社会的人际关系很复杂。我们常常看到有很多人设下陷阱，又有很多人掉下陷阱。

在职场打拼，如果把这个小小的社会想得太单纯，自己就会不知不觉地落入别人的圈套。因此，你应该在与人交往中多多注意，从多方面观察，处处小心，然后避开别人的陷阱。



一、对设陷阱的人避而远之

一般情况下，每个人都希望自己的朋友越多越好，但是你要小心一些人，因为他们有可能让你深陷人际陷阱。以下这几种朋友请一定要避而远之：

1. 为公司制造混乱者

有些人就是唯恐天下不乱，常常在公司散布谣言：今天说“公司裁员”，明天又说“公司债务庞大”，结果弄得人心惶惶。职场新人在遭遇这种人时，请先问问自己事情的可信度，在决定是否去相信。千万不要轻易就相信，否则，很有可能你也成为另一个谣言散布者。

2. 上司的眼中钉

职场中难免有些人不能令领导满意，甚至成为领导的眼中钉。职

场新人的社会阅历和经验还尚浅，请记住不要为他们在领导面前求情，因为已经发生的事实肯定是有你不知道的内情。而且，你还很有可能因此被领导讨厌，影响自己的发展。

3. 倾吐为快的人

有些人刚刚和你成为同事没几天，就把自己的事一吐为快，把委屈一股脑向你说出。在你还高兴此人对你的信任同时，应该考虑到他今天对你倾诉了，明天也同样去找别人倾诉，甚至同样的事跟好几个同事说。他已经遭到别人的反感了，也许是因为没人愿意理他才与你倾诉的。实际上你还并不是他的知心好友，切忌把自己的事也同她一样一吐为快。

4. 长舌之人

有一些人很喜欢挖别人的隐私、八卦，并把他听到的四处传播。长舌之人很容易影响你和同事之间的友谊。只要你犯了一点小错很有可能就被他们肆意放大错误，甚至传到上司的耳中。所以，一定要对长舌之人敬而远之。

5. 拉小圈子的人

公司中难免有各种各样的人际圈子，而有的人也喜欢拉拢小圈子。职场新人切忌不要轻易就加入了小圈子，因为你进入了小圈子就会和别的大圈子失去很多交流机会。如果这个小圈子有些不好的同事，他们犯错的时候你也很有可能受牵连。



二、练就慧眼，远离陷阱

职场的水很深，你不应该事事都以自己心中的黑白来论，把自己的规则强加于人。你会因此变得越来越不容易相处，进而周围的人会不自觉地远离你，最终成为孤家寡人。因为每个人都有自己的想法，所以不要期盼所有的事情都会照你的规则进行。太过于黑白分明，常

常会被一些人来利用，从而激化同事之间的矛盾。

其次，你一定要管好自己的嘴巴。心直口快虽然会让人觉得你这个人很直爽，但职场之中谨言慎行更为重要，职务上的机密更是要守口如瓶，切忌“祸从口出”。不同的场合，要有不同的语言，要知道什么时候说什么话。否则，很有可能因为你的祸从口出而让自己深陷麻烦。

在职场中事事要以公司大局为重，亮出自己观点的同时更要注意周围人的想法。要知道，职场从来就不是一个人的舞台，没有永远的主角也没有永远的观众。太过于突兀很有可能会被孤立。

最后，要还要学会控制自己的情绪。在工作中不要因为自己的负面情绪而影响了工作，更不要在你心情不好的时候向同事发火。你要学会控制好自己的情绪，才能让你在人际交往中顺利。否则，对于乱发脾气的你可能又是明天的一个排挤对象。

第五步

木秀于林，风必摧之

“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之，行高于人，众必非之。”树大必招风，做人要低调。在职场打拼多年，也许你真的很优秀，但你必须学会适应环境，不可过于高傲。谦虚做人，团结同事，才更容易被大家所接受。



一、树大招风

随着社会进步，现代社会越来越讲究个性，每个人都希望放大自己的个性和特长，希望特立独行、与众不同。但现实告诉每个人，个性过于张扬，就很有可能给自己带来不必要的麻烦，正所谓树大招风、名大招祸。

墨子曾说过这样一段话：现有五把锥子，其中最锋利的一定最先折断。有五把刀子，其中的磨得最快的一定先损坏——比干被杀，西施被沉入江中，吴起被车裂……这些人无不是死在他们的特长上。正所谓“枪打出头鸟”，如果你要特立独行，与众不同，那就会有很多人群起而攻之。

很多人善于张扬个性，为人率直，行事鲁莽，不管三七二十一，硬往前冲，不撞南墙不死心。这固然是一个人勇气和自信的表现，但最终的结果却不尽如人意，四处碰壁自不必说，也因为自己的一些过

激行为四处树敌，还得罪了不少人。

职场中太过出众的人，往往会被身边人排斥。那么作为初入职场的新人来说，努力工作，争做上游，这自然是件好事，但是如果没有采用恰当的方式，也会让自己误入一个尴尬的境地。

心理学家曾经做过一个实验，让一些被试者从下列人中选择合作伙伴：

- ①能力比自己强很多的人，完全可以依靠他将任务完成；
- ②和自己能力相当的人，两个人可以齐心协力共同完成任务；
- ③能力比自己差很多的人，完全要依靠你的帮助才能完成任务。

实验结果令人费解，第①类人竟出人意料地最不受欢迎，可见，人们对能力比自己强很多的人存在着本能的排斥。

还有人用“反光镜理论”来解释这个现象，即出类拔萃的人就像一面反光镜，时时处处折射出他人的缺点。而每个人都有自我保护的心理，对于这种有损自我认同的“反光镜”自然是避之唯恐不及了。所以，这种“反光镜”型的人越是耀眼，就越不讨人喜欢。

在职场的每个人都应该明白一个道理，那就是拿出部分精力来处理人际关系并不是浪费，相反会起到事半功倍的作用。正所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，说的就是这个道理了！



二、改善自己

如果你确实个性张扬，怕被人排挤，就应该适应周围的环境，学着改善自己。

首先，你语言不要过于强硬。不论你是经验丰富的老人，还是才华满腹的热血青年，在办公室里的言行一定不要咄咄逼人，与人为善是第一要领。谈论的话题应尽量不要触及同事的伤心之处，以免让自己处于四面树敌的境地。

其次，要提高自身的工作能力，并且不要过于软弱。甚至有些人

会软弱到主动放弃自己的权利。正确地说出“不”字，同事们会觉得你是个有原则的人，会更加尊重你。同时要在自己的工作多用心思，加强自己的能力。工作做得好，谁都不好挑你的毛病。

然后，如同事和善相处。如果你给同事的第一印象传达了不和善的信息，则要及时改正，上班时主动热情地与同事问好，下班主动约同事聚餐、逛街，同事身体不适时送上一杯热水……只要你肯用心，你一定会成为办公室里的红人。

最后，你要知道忍耐是应有的美德，小不忍则乱大谋。许多人在小事上和同事大动干戈，激烈起来就连对方的家人也要一起“问候”。其实也就是用完他人的书没有放回原处，倒完水没有主动打水这样的小事，而争吵只会让你的修养分数一落千丈。学会忍耐，给别人多些宽容，自己得到的宽容也会多起来。



三、低调做人

在职场中太过于锋芒毕露，很有可能到处树敌。尤其是和领导相处中，适当地装傻可以不显露出自己在某一方面的高明之处，以免让领导下不来台。同事之间难得糊涂的处事之道也很有可能为同事挽回了面子。在职场中懂得大智若愚的道理，更能让你在人际交往中显得更得心应手。

要想不露锋芒，势必要低调做人。低调做人无论生活中还是工作中都是十分高深的处事策略。职场新人应该学会从各个方面低调做人。

1. 用宽容之心去包容他人的过错

退一步海阔天空，忍一时风平浪静。对于别人的过失，必要的指责无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，就会让世界变得更精彩。

2. 谦逊是做人的美德

一个懂得谦逊的人是一个真正懂得积蓄力量的人，谦逊能够避免给别人造成太张扬的印象，这样的印象恰好能够使一个员工在生活、

工作中不断积累经验与能力，最后达到成功。

3. 主动吃亏是一种风度

有时主动吃得眼前亏，却能保留了彼此的友谊或合作机会。

4. 功成名就要保持平常心

即使你获得很大的名利，那你也要以一个平常的心态来对待此事，不要因为此事过于地骄傲和自满。

5. 做人不要恃才傲物

当你取得成绩时，你要感谢他人、与人分享，这正好让他人吃下了一颗定心丸。如果你习惯了恃才傲物，看不起别人，那么总有一天你会独吞苦果！请记住：恃才傲物是职场一大忌。

6. 不要太把自己当回事

不要把自己太当回事，才不会产生自满心理，才能不断地充实、完善自己，缔造完善人生。

7. 简朴是低调做人的根本

在生活上简朴些、低调些，不仅有助于自身的品德修炼，而且也能赢得上下的交口称誉。

8. 切忌过分地张扬自己

在职场过分地张扬自己，就会经受更多的风吹雨打，暴露在外的椽子自然要先腐烂。一个人在社会上，如果不合时宜地过分张扬、卖弄，那么不管多么优秀，都难免会遭到明枪暗箭的打击和攻击。

9. 不要揭别人短处

不能拿朋友的缺点开玩笑。不要以为你很熟悉对方，就随意取笑对方的缺点，揭人伤疤。那样就会伤及对方的人格、尊严，违背开玩笑的初衷。

10. 放低说话的姿态

面对别人的赞许恭贺，应谦和有礼、虚心，这样才能显示出自己的君子风度，淡化别人对你的嫉妒心理，维持和谐良好的人际关系。

11. 不要得意忘形

得意时要少说话，而且态度要更加谦卑，这样才会赢得朋友们的尊敬。

12. 莫逞一时口头之快

凡事三思而行，说话也不例外，在开口说话之前也要思考，确定不会伤害他人再说出口，才能起到一言九鼎的作用，你也才能受到别人的尊重和认可。

13. 不要总是抱怨原单位

跳槽属于人才流动，是当今社会很正常的一种现象，并不为奇，而且跳槽者屡屡能在新的团队里找到适合自己的位置，创造更佳的业绩。如果经常在新团队抱怨以前公司的种种劣迹，很有可能让人怀疑你的人品有问题。

14. 说话不可太露骨

别以为如实相告，别人就会感激涕零。要知道，你永远不能率性而为、无所顾忌，话语出口前，考虑一下别人的感受，是一种成熟的人处世方法。

15. 沉默是金

沉默，并不是让大家永不说话，该说的时候还是要说的。沉默是金就是要你明白，在不应该说话的时候，一定要保持沉默。



四、高调做事

在低调做人的同时，如何才能被领导挖掘呢？那么就要做到高调做事了。

1. 对自己有信心

不论你遇到了多么大的挫折，都不要对自己失去信心，只有抱有坚持不懈的毅力，自己一定会做成大事。

2. 主动去做应该做的事

只有克服懒惰，积极进取的人，才能不断成功，不断取得好成绩。工作中的积极主动性也常常是领导考核一个人的标准。

3. 学会自己鼓励自己

学会自己鼓励自己，对你树立自己的自信心是很有帮助的。适当的时候给自己适当地鼓励，能够增加你前进的动力。

4. 永远保持好心情

突破困境的方法，首先在于要肃清胸中快乐和成功的仇敌，其次要集中思想，坚定意识。只有运用正确的思想，并抱定坚定的精神，才能从逆境中突围。

5. 发掘出自身的强项

当巨大的压力、非常的变故和重大责任压在一个人身上时，隐伏在他生命最深处的种种能力，才会突然涌现出来，使他成就大业。

6. 注重细节

看不到细节，或者不把细节当回事的人，对工作缺乏认真的态度，对事情只能是敷衍了事。而注重细节的人，不仅认真地对待工作，将小事做细，并且能在做细的过程中找到机会，从而使自己走上成功之路。

7. 从小事做起

点石成金，滴水成河，只有认真对待自己所做的一切事情，才能克服万难，取得成功。

8. 悄悄地为他人做点好事

试着去真心真意地帮助别人，当这一切完全发自你的意愿时，你将会感觉到这是件多么快乐的事，你的心灵也会感觉和平、安静和温暖。

9. 踏实敬业

敬业，不仅仅是事业成功的保障，更是实现人生价值的手段，有

的人在生活中，总是不满意目前的职业，希望改变自己的处境。但世界上绝对没有不劳而获的事情，人们的成功无一不是按部就班、脚踏实地努力的结果。

10. 不为薪水而工作

想要获得成功，实现人生目标，就不要为薪水而工作。当一个人积极进取，尽心尽力的工作是，他才能实现更高的人生价值。

第六步

不要苛求每个人都喜欢你

在人生的路上，做人做事想面面俱到，不得罪任何人，又想讨好每一个人、做好每一件事，那是绝对不可能的。因为人的性格、成长环境、社会经历都不同，不可能所有人都能认同你。在得不到别人认同的时候，只要你自己没有做错，对自己有自信，坚持自己的信念，做到被绝大多数人接受就可以了。



一、做人做事不必面面俱到

有很多人做事追求完美，但后来发现还是有某一方面不能尽如人意。他们往往会因此感觉沮丧，影响工作的积极性。其实，人事不可能完美的，做人做事不需要面面俱到，你不可能令所有人满意的。有这样一则寓言故事，相信你读后一定颇有启发。

一天，父子俩赶着一头驴进城，子在前，父在后，半路上有人笑他们：“真笨，有驴子不骑！”父亲觉得有理，便叫儿子骑上驴，自己跟着走。走了不久，又有人说：“真是不孝的儿子，竟然让自己的父亲走路！”父亲赶紧让儿子下来，自己骑上驴背。

走了一会，又有人说：“真是狠心的父亲，自己骑驴让孩子走路，不怕把孩子累死。”父亲赶紧把孩子也骑上驴背，这下子总该没人有意见了吧！谁知又有人说：“俩人骑在驴背上，不怕把那瘦驴压死？”父

子俩赶快溜下驴背，把驴子四只脚绑起来，一前一后用棍子扛着。经过一座桥时驴子因为不舒服，挣扎了一下，结果掉到河里淹死了！

很多人做人做事就像上述故事中所讲的父子，人家叫他怎么做，他就怎么做。谁反抗，就听谁的！结果呢？大家都有意见，都不满意。

在做人方面，你不可能顾及到所有人的面子和利益，你认为顾及到了，别人却不那么认为，甚至根本就不领情；在做事方面你也不可能顾到每一个人的立场，每个人的主观感受和需要都不同，你要让每一件事情都满意，事实上就会有人不满意！

为了面面俱到，反而把自己累死。因为你总是怕对方不满意，还得小心翼翼，察言观色，揣摩他的心事，这会给你带来很大的心理负担。而别人摸透了你的弱点，便会软土深掘，得寸进尺地索求。而你呢？就变成了人人看不起，白白为人做事的奴隶了。

那么怎么才能让大家尽量满意呢？做你应该做的！也就是说，你认为对的，你就不要动摇地去做，参考别人意见时要看意见的本身，而不是看别人的脸色。这么做有时确实会让一些人不高兴，但如果你不受动摇，就可赢得这些人事后的尊敬，毕竟人还是服从公理的，除非你的坚持是为了私心。

这么做，会有人称赞你，也会有人骂你，但如果你想面面俱到，恐怕结果是就和那对父子的结果一样，总是不能令别人满意。

所以，做人做事不必苛求面面俱到——因为总有人会不满意你！



二、做好你自己

职场中你会遭遇各种各样的同事，不可能令所有人满意。如果你做的事情是正确的，那么你就做好你自己就可以了。职场新人应该遵从什么样的法则，才能让自己在正确的框架里做事呢？并且不会被同事而讨厌呢？职场的新人应谨记以下几点：

1. 勿把领导当朋友

有人以为领导做什么都带上你，吃喝都叫上你，有的领导甚至家事都想到你。例如，让你去买个早点、自己忙不完的事给你来做等等……你都认为领导既然已经是朋友了，帮个忙也无所谓。你这样做只会招来无尽的烦恼，不该你做的事都让你做，你最后就是个领导保姆。并且，一旦你出了什么事，领导也不会为你说话，因为他要顾及所有人的利益，不会为了你而失去其他人的信任。

2. 切忌跟领导走得太近

跟领导太近，必将会遭到同事的猜忌，万一同事间的什么不利言论传到领导耳中，大家第一个怀疑的对象就是你。然后排挤你，处处提防你，并且常听到例如“某某不能得罪哦，人家可是领导的红人”等等的风凉话。如果你是个喜欢拍马屁的人，一定要小心终究会自食其果的。

3. 同事间不存在真正的友谊

同事间多少都存在着一些利益关系，今天你跟他交心，明天他就很有可能出卖了你。人在利益面前总是自私的。他出卖了你以后可以得到比你交往更大的利益时，他当然会选择出卖你。

4. 不要做长舌之人

不管是男人还是女人，谈论他人的私事必将落得“长舌妇”之名。文明人对他人的私事是毫无兴趣的。人家对象干什么的、拿多少钱都于你无关。她离婚多少次，为什么离，现在又跟谁好也与你家的柴米油盐无关，你不用费心。

今天你暴露了别人的隐私，明天你自己也逃不了被别人大话隐私的命运。如果你天生就喜欢打听别人的隐私和绯闻，那你更适合成为“狗仔队”的一员。

5. 严肃应对不良的风气

例如：同事王女士刚生了一个儿子，大家去看望，单位仅有的几个男人，不论大小，都互相笑言：“你咋不敢去呢？难道怕孩子像你

啊？”之类的。而每每此时，她居然也是笑着回骂、对骂。想必她自己心中肯定也是很无奈的。

面对这样令人讨厌的不良风气，请你绝对不要去附和，或者干脆走开。因为你的行为就表明了你对此类事情的立场，你用行动严肃地告诉他们你不喜欢。如果你加入他们了，那你自己也就成了那样的人。

6. 不要和同事起正面冲突

工作中难免会有些人会令你厌恶，但是，请你记住无论你是多么痛恨一个人，都请不要在他面前表现出你对他的厌恶。更不要跟你的同事讨论那人是多么令人讨厌，说中伤他人的话等。如果表面的“友好”都无法维持，那你的工作将会受到很大阻力。即使你已下定决心要跳槽，但在成为其他单位的职员之前，还是不要轻易破坏你与这个单位表面上的和谐。

7. 做好自己，勿管闲事

职场中做好自己应做的事，当别人请求你的帮助时你也可以伸出援助之手，但请明白，并不是你做得越多就越多人感激你。你无限的付出在一些人的眼里，不过是免费劳动力而已。他们并不会心存感激，反而会变本加厉地指示你。

所以，在职场的人，因为接触的人多、事也多，不可能都如你所愿，只要不违背原则，好好地做好自己就好了。



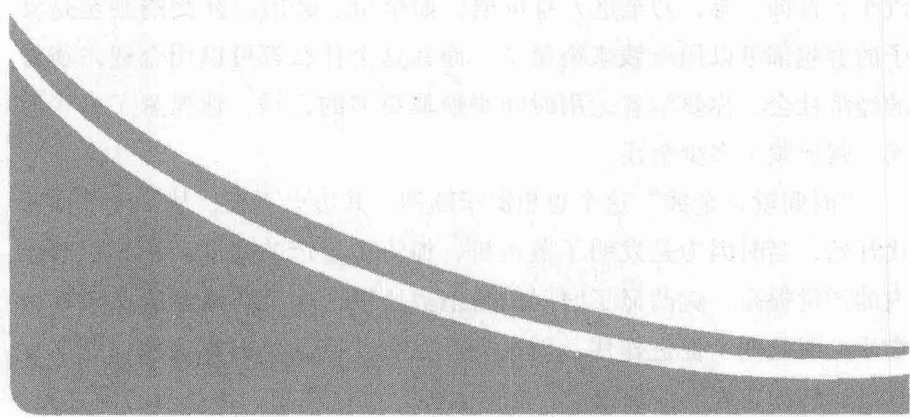
| 捷径七

时不我待,速战速决

员工的职责就是完成任务,因此,能够速战速决也是职场成功的捷径之一。

职场上经常看到有人办事拖拖拉拉,没有效率,这点不仅耽误了你所在团队的效率,也让上级对你的工作能力产生质疑。而实际上,做事的拖拉,也是逃避困难的一种表现。因为他们都是习惯把困难的事情往后一推再推,结果就是完不成任务。身处职场,如果做事拖拉,一而再、再而三地完不成任务,将是事业发展的一个大忌。

但是,如果你尽早地发现了这一点,并且努力地将其改正,提高了你做事的效率,那你的职场道路将更为平坦。



第一步

工作就是一场赛跑

在经济社会的当今，工作就像是一场赛跑，任你大展身手的职场就是一条大跑道，任何人都在极力地赶超别人。要想跑得比别人更快，首先应该学会从珍惜时间入手，只有懂得珍惜时间，才能不浪费时间。然后就是要学着管理自己的时间，并努力做到高效地利用时间，才能够为你的事业加速。



一、时间就是金钱

都说时间就是生命，但在经济社会的现代，时间就是金钱。而且随着社会的发展有越来越多的事物都与金钱挂钩了。如店铺、房产、汽车、首饰、等，乃至是人身价值，如学历、经历、社交圈甚至是女子的容貌都可以用金钱来衡量了。而在这个什么都可以用金钱来衡量的经济社会，你要学着运用时间来换取更多的金钱，你抓紧了多少时间，就抓紧了多少金钱。

“时间就是金钱”这个思想源于欧洲，其历史不长，从工业革命时代开始，当时因为是发明了蒸汽机，加快了生产的速度，在单位时间内的产量提高，就凸显了时间的价值。所以，这个新概念确实对社会物质文明起到了促进作用。而在当今社会此概念仍旧很适用，譬如计算机运转的速度、信息技术、交通运输、设计规划，都是与时间赛跑，

在同行业中展开竞争。节省时间，就是节省能源，也就是节省开支和成本，那么就是增产和增值。对于新入社会的你就更要熟知此点。



二、养成管理时间的好习惯

也许你还在抱怨上帝是多么的不公平，为什么我没有一个富爸爸，为什么我没有怎样怎样的机会的同时，是否想过对于时间，上帝分给每个人都是公平的。每个人都是一天 24 小时，一年 365 天，别人不会比你多出一分一秒。但是在这个完全一样的时间内，人跟人做成事情的差别却是大相径庭。对于职场新人来说，在平时如果你养成了管理时间的好习惯，就能让你的 24 小时 365 天增加到 25 小时 366 天甚至更多。

1. 为自己的文件建立索引

常常看到有很多人桌面的图标布满了整个电脑屏幕。随手记录一些资料或写一些文字就直接存在了桌面上，并没有按文件的内容和性质保存到文件夹下。再有，有些文件虽然不是建在桌面上，但也没有做好分类整理和保存。等到下次要用时，又去各个文件夹里面找半天，浪费了时间。为了不要浪费不必要的时间，你就要养成随时建立索引的习惯，不要把时间浪费在找文件这种小事上。

2. 保留随身带笔和纸的习惯

不要让自己对电脑产生依赖，尽量保留用纸质笔记本的习惯，并且要养成随时随地都带着笔和记事本的习惯。这样，就可以在不方便使用电脑的时候先构思，用笔和纸记下了，再到电脑旁边，就只是把内容输入电脑而已了。就算你没有带笔和本，手机里的记事本功能也能帮你记录下你突然想起的一丝灵感。

3. 专注做一件事情

如果想要尽快完成很多任务，那最快的方法就是让自己一次只做

专注一件事情。集中注意力和精力，又快又好地完成一件事情，接着去处理下一件事。这跟何飞鹏的“工作应该做减法而不是做加法”其实是一个道理。其实这也就是通常人们所说的专注，只有专注才是最有效率的工作方法，才能做得最精。

4. 事情至少做完八成

很多事情一次很难做完，需要持续一段时间的时候，先判定到什么程度是把事情做到一个无法倒退的点，下次再做不至于从头再来。到了一个无法倒退的点，下次开始的时候就在这个点启动，能够节约不少时间。否则这件事情永远做不完，而且永远牵扯着你的注意力和精力。

5. 经常预测，提前准备

大多数情况下，人实际做事用的时间总是比自己想象的要多。因此，不要总让计划赶不上变化，经常预测，提前准备就非常必要，准备得越早越充分，效果才会越好。

6. 学会错开高峰

要学会错开高峰来利用时间。例如：尽量不要在周末或节假日去理发；尽量不要在人多的时候去吃饭；尽量不要在高峰时间上下班；尽量不要在节假日购物。这样就避免了耽误那些因遭遇高峰而耽误的时间。

7. 处理好紧急和重要

紧急的事情往往要优先做到处理完毕，否则就会让你无法做重要的事情。重要的事情往往要坚持做到一个阶段，否则就永远也做不完。



三、如何高效运用时间

很多人在工作的时候，都觉得自己总是很忙，但是忙来忙去感觉还是有很多事情没有完成，究其原因，就是有很多人不知道如何高效

地运用时间。

1. 提高工作熟练度

对于职场新人来说，工作环境的陌生，公司业务知识的不熟练，就导致了工作起来速度很慢，工作成绩也很差。

对于工作熟练度不足的问题，职场新人应该及早地熟悉公司业务，只有业务熟悉了才能更好地完成任务。

2. 增强时间概念

很多职场人，普遍地对自己的工作时间没有具体的安排。拿到一份领导交代的任务，着手就做，做着做着就发现已经花费了很长的时间，不清楚都浪费在哪里了。也不能明确地告知领导完成时间，完全没有时间概念。

应该先了解自己的时间分配，找出浪费的原因，分析如何解决这个时间的浪费问题；然后要强化时间概念，利用日程表记录每天的工作内容，要时刻清楚每小时都干了什么。

3. 加强工作统筹能力

如果没有这个能力，会使得你无法按照事情的轻重缓急进行合理地安排工作，往往导致一个任务没有完成，因为上司催促另一个任务，而放弃原来的任务，又去赶紧完成上司的紧急任务，等上司的紧急任务完成了，自己第一个做的任务却因为时间长，又不得不重新理清思路，从而导致了时间的浪费。

因此，你应首先把已经确定时间的任务罗列出来，并根据已确定时间间隔安排其他工作。并且，逐步培养自己的日程安排能力，根据自己的喜好，将相应的任务安排在合适的时间段里。然后将相似的工作排在一起，尽量减少主观思维上的变化，从而让自己的工作更具条理性。当然，工作也不要排的太满，要给自己留出一定的弹性时间。

4. 提高任务分解能力

当一个人在接到复杂的任务时，不知道怎样将任务分解成一个个小任务来进行。这导致了很多人往往无从下手，越想越繁杂，无法很

好地完成该项工作。

对于任务分解能力上的不足，这需要每个员工时刻保有项目管理的概念，不论事情大小和复杂程度，一律按照项目方案来处理，抓到问题就分解，按类别来逐步完成自己的工作，形成自己的任务分解能力。



四、学会和自己赛跑

对于在职场打拼的人来说，跟那些拥有丰富阅历的老手们赛跑起来很难，但是跟自己赛跑就更是难上加难。自己的阅历这么少，学历也不高，如何才能跨越一个一个问题的高栏，超越自己呢？

首先，要调整心态，相信自己。相信天生我材必有用的道理，不埋怨，不等待，要相信机会是留给有准备的人的！

其次，要发现自己的弱点，并及时补充。让自己时刻保持在一个充满电的状态，才能一路领先跑到终点。

然后，要为自己建立短期的目标。比如你的目前年薪是5万，那么你就计划明年的年薪是7万~8万左右，将这个目标的涨幅控制在30%是比较合适的。不要太过于高的要求自己，那样只会给自己压力，适得其反。

最后，万事俱备，就差一个机会的东风。你现在已经做好的充足的准备了，是时候可以为自己寻找一个机会了。注意：机会不是等来的，而是你自己找来的。你可以试着先从你的公司内部找起，这样也许你会更得心应手些。

第二步

心动不如行动

现在有很多职场人都是非常伟大的“梦想家”。当然，这个“梦想家”完全是贬义的。因为他们虽然经常在梦想，并且有很好的理想，但也只停留在想想的状态，并不将之付诸行动，所以梦想永远是梦想，而那些听起来似乎很伟大的理想其实也就成了梦想。

身处职场你是不是一个“梦想家”呢？如果你能做到停止空想，步步计划并付诸行动，那么你这个贬义的“梦想家”，将成为一个能够将梦想实现的伟大的人。



一、100次心动不如1次行动

经常听到有人说，心想事成。这句话本身没有错，可是现在因为一些媒介的影响把这个词的真正的意思给扭曲了，让人一提到这个词，就以为是发生了中奖券这种天上掉馅饼的好事儿。

而这个词真正的意思是：你心里不停地想一个事情，天天想，时时想，刻刻想，用心想，想明白了，琢磨透了，行动上付诸实践，结果这个事情才能成功，你心里想的才能实现。而很多人只把想法停留在空想的阶段，不落实到具体的行动中，因此常常是竹篮子打水一场空，理想就成了空想。

有一个人，从确立了他的目标开始，时刻记得行动才是第一位的。

这个人是美国海岸警卫队的一名厨师。空余时间，他代同事们写情书，写了一段时间以后，他觉得自己突然爱上了写作。他给自己订立了一个目标：用两到三年的时间写一本长篇小说。为了实现这个目标，他立刻行动起来。每天晚上，大家都去娱乐了，他却躲在屋子里不停地写啊写。这样整整写了8年以后，他终于第一次在杂志上发表了自己的作品，可这只是一个小小的豆腐块而已，稿酬也只不过是100美元。他没有灰心，相反他却从中看到了自己的潜能。

从美国海岸警卫队退休以后，他仍然写个不停。虽然稿费没有多少，欠款却越来越多了，有时候，他甚至没有买一个面包的钱。尽管如此，他仍然锲而不舍地写着。朋友们见他实在太贫穷了，就给他介绍了一份到政府部门工作的差事。可他却拒绝了，他说：“我要做一个作家，我必须不停地写作。”又经过了几年的努力，他终于写出了预想的那本书。为了这本书，他花费了整整12年的时间，忍受了常人难以承受的艰难困苦。因为不停地写，他的手指已经变形，他的视力也下降了许多。

然而，他成功了。小说出版后立刻引起了巨大轰动，仅在美国就发行了160万册精装本和370万册平装本。这部小说还被改编成电视连续剧，观众超过了一亿三千万，创电视收视率历史最高纪录。这位真正的作家获得了普利策奖，收入一下子超过500万美元。

这位作家的名字叫哈里，他的成名作就是《根》。哈里说：“取得成功的唯一途径就是‘立刻行动’，努力工作，并且对自己的目标深信不疑。”一旦你坚定了信念，就要在接下来的24小时里赶紧行动起来。这会使你前行的车轮运转起来，并创造你所需要的必要的动力。一位演讲家曾经说过，说空话只能导致你的一事无成，要养成行动大于言论的习惯，那么即使是很艰难、很巨大的目标也能够实现。

如果你不想成为一个空想家，更不想一事无成，请记住这个忠告：100次心动不如一次行动。



二、不要畏惧行动

畏惧是妨碍你行动的一大绊脚石，很多人也许在心中都有了行动的目标，但是想到后果会怎样却又停止了脚步。其实，如果一个人遇上害怕的事，只要敢于试一试，就会觉得并没有什么，也没有你原先想象的那么可怕。每当你发现自己总是在回避你害怕做的事时，你还可以问问自己：“如果我真的去试一试，去做这些怕做的事，最坏的结果会是怎样呢？”最坏的结果，决不会比你想象的更可怕。

有位推销员因为常被客户拒之门外，慢慢患上了“敲门恐惧症”。他去请教一位大师，大师弄清他恐惧的原因后便说：“你现在假如站在即将拜访的客户门外，然后我向你提几个问题。”

推销员说：“请大师问吧！”

大师问：“请问，你现在位于何处？”

推销员说：“我正站在客户家门外。”

大师问：“那么，你想到哪里去呢？”

推销员答：“我想进入客户的家中。”

大师问：“当你进入客户的家之后，你想想，最坏的情况会是怎样的？”

推销员答：“大概是被客户赶出来。”

大师问：“被赶出来后，你又会站在哪里呢？”

推销员答：“就……还是站在客户家的门外啊！”

大师说：“很好，那不就是你此刻所站的位置吗？最坏的结果，不过是回到原处，又有什么好恐惧的呢？！”

推销员听了大师的话，惊喜地发现，原来敲门根本不像他所想象的那么可怕。从这以后，当他来到客户门口时，再也不害怕了。他对自己说：“让我再试试，说不定还能获得成功，即使不成功，也不要紧，我还能从中获得一次宝贵的经验。最坏的结果就是回到原处，对我没有任何

损失。”这位推销员终于战胜了“敲门恐惧症”。由于克服了恐惧，他当年的推销成绩十分突出，被评为全行业的“优秀推销员”。

其实你在害怕行动时，往往是因为你自己总把结果想象得很坏，在自己的心中为行动筑起恐惧的“高墙”。在职场的人常常也会因为任务的艰巨，工作的压力而害怕行动，其实只要你抱着试一试的心态去做，勇敢地迈出这一步，然后你就会发现，其实那心中的“高墙”只不过是“个门槛”而已。

第三步

分清任务主次关系

有些人在拿到上司交给的任务时，有时会显得思路很乱，不知道从何下手。有些人有时也常常分不清事情缓急和任务主次，其做起工作来也没有条理，工作就很难做到预期的效果。就算是你理清了思路，但是上司又交给你临时的任务，你的思路又被打乱了，这时你又要重新规划任务的流程了，很多人又因此乱了阵脚。

你一定要了解到有条理的重要性，并且学着自己编排工作的流程，那你就可以很妥善地把事情处理好，即使插入了其他的工作，仍有主线流程在，你的工作也会因此而有条不紊的。



一、做事没条理，机会不找你

做事没有条理的人，无论做哪一种事业都没有功效可言。而有条理、有秩序的人即使才能平庸，他的事业也往往有相当大的成就。做事是否有条理是判断一个人做事严谨程度的标尺。能力再强的人，如果没有工作秩序，开始就埋头于工作中，势必会把工作弄得一团糟。条理分明能提高工作效率，使你不但掌握自己的生活，也会有更多的休闲时间。很多商界名家都将做事没有条理列为公司失败的一大重要原因。

下面这个故事更能说明这点：

有两个人同时去找鲁班拜师学艺。一个胖子，一个瘦子。鲁班刚开始并没有答应他们，只允许他们在旁边观看他的手艺。一个月后，鲁班对他们说：“如果你们真想拜我为师，必须经过考验才可以。”两个人异口同声地表示愿意接受考验。

鲁班说：“你们各自做一套家具，这套家具必须包括桌子、椅子、凳子、柜子和床。桌子一张，椅子两把，凳子四个，柜子两个，床一张。如果你们谁能做好，我就收谁为徒。”

胖子一听，脑袋就发晕，天啊，这么多啊！我做一年都做不完啊。

瘦子并没有多想，他开始把目标具体化。先做一张桌子，这个目标最好实现。再做两把椅子，接着做四个凳子。三个小部件做好后，再做两个大部件。他的计划是先做一张床，最后攻克两个相对来说比较麻烦的柜子。瘦子的计划有条不紊，先易后难，每完成一项，都给自己打气。他会自我鼓励地说：“下一个目标就是一个凳子嘛！太容易了！”然后就忘我地投入到工作上去。

再来看胖子，一想到要做那么多的家具就发愁。“这么重的任务怎么能完成呢？太多了啊。为什么一定要做那么多呢？少做一点不行吗？真的太多了啊。我肯定完成不了。”胖子语无伦次地抱怨任务太重，心中毫无目标，不知从何下手。既想做椅子，又想做桌子，还想做柜子，恨不得一下子全做完，一口气吞下一个大胖子。于是椅子做了一半就丢在一边去做桌子，桌子的四条腿还没有完成又跑去做柜子。

两个月后，瘦子的一套家具全做好了，而胖子连一张椅子都没有做好。鲁班收了瘦子为徒，胖子垂头丧气地离开了。

同样一个目标，瘦子能完成，胖子只能败兴而归。并不是胖子的手艺比瘦子差，而是胖子不懂得有计划、有条理地把目标具体化和细化，脑子里老想着这么大的一个目标怎么能实现，胖子输就输在这里。可见一个人如果能够在做事的条理性这方面加强自己，就能够在做事的时候取得事半功倍的效果，再难的事情也不在话下了。

而对一个企业来讲，不需要一个看似整天忙忙碌碌实则一事无成的员工，现代企业越来越把做事的条理性作为一项主要的考核指标来考察新进来的员工。对于需要更多发展机会的职场新人来说，如果你

不能做到有条理，那些机会也就离你而去了。



二、理清思路，明确主次

很多人在拿到一份工作时不知从何下手，对工作完全没有思路。在面对一些新情况新问题的时候，也因为没有明确指示就更不知道该如何应对，是很难实现自己职业生涯发展目标的。

建立一个很好的工作思路能使工作更得心应手，可以帮助新人更好地开展工作，而在遇到新问题时也不会手忙脚乱了。

从象棋对弈这个技能中，你可以学习一些培养工作思路的窍门。大家都知道，学下棋可以分成三个阶段。

新手阶段，刚学会了车、马、炮怎么走，知道象不能过河，卒不能回头。这时跟人下棋就是见招出招，一旦对方没有攻击，自己先走反正不知道该怎么走了，这时下棋往往就输在疲于应付，顾此失彼。

在学习了一段时间后，你就会去找一些棋谱来看，来背，看看有没有一些固定的棋局或走棋的模式可以参考，在下棋时，你就会尽量把棋局引导到棋谱上的格局，然后按已知的模式取胜，但是这个往往就会出现棋局发展不到自己背的棋谱的格局或者是对方没有按照既定的模式走而是有了变化，就束手无策了。这时下棋就输在拘泥模式、不善应变上。

高手阶段的则是融会了前两个阶段的优势，一方面熟记棋谱因势利导，另一方面又按照对方的变化见招拆招，灵活运用。下起棋来就赢多输少了。

下棋如此，工作的道理也一样。刚开始工作时，往往像算盘珠一样，领导拨一指，你就动一下。有些朋友往往也就在多年工作形成了习惯，所以一旦让他们独立去应对处理一些事情时，就会束手无策了。这跟下棋的新手阶段差不多。

这时候，如果你善于去向身边的一些有工作思路的同事，或向书

本进行学习的话，你就往往可以学习到一些工作思路的模式，如轻重缓急、统筹时间、授权等等，你也可以试着制订一些中短期的工作计划和目标。然后让自己严格按照计划去实施。这时你就会发现工作的思路清晰了许多。这就像下棋的熟手阶段一样。

但要真正成为工作中的高手，还需要进一步的修炼。其实，大家都知道要做好工作有一个计划、实施、检查、反思提高的四步曲。工作了一段时间后，还仅仅是做了计划和实施两个程序。而作为高手，一方面在工作过程中要不断对照计划与实际情况进行调整，另一方面必须等工作完成以后，再回过头来反思，看有哪些方面还可以做得更好可以提高。

就跟象棋下完以后，常常需要复盘一样，在这个回顾反思的过程中，你可以来检查自己的工作计划为什么成功，为什么失败。特别是失败的时候，要找出原因是计划制订得不好，还是实施的过程中出现了偏差。如此循环往复，大家不难都成为工作的高手。

第四步

今日事今日毕

今天的事情今天完成，是从小家长和老师们就挂在嘴边上的，可是有几个人能真正做到呢？工作中将事情拖拉到明天的情况大大存在。身处职场的你要明白今日是要今日毕的道理。今天的事就要在今天完成，明天还会有其他的事情等着你。如果你将事情一直堆积在明天，那等待你的将是越来越多没有完成的事情。



一、不要从明天开始

当一天结束的时候，你的工作是否完成了呢？今天应该做完的事情没有完成，到明天也不会做好。

古人写有《明日歌》：明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。不会背诵这首诗的人恐怕没有几个，但是真正懂得其中深意并能够身体力行的人并不是很多。据说，年初的计划到年终能完成十分之一的人就是相当不错的了。这句话套用到每天的工作中依然适用，因为太多的意外袭来，因为毅力不够或者动机不强，你的很多计划和工作都被拖延到了明天。这样做的最终结果就是这项任务就可能永远的被搁置在一边了。

你将事情都一天一天地堆积到了明天，那么明天的明天的事情谁来完成？总是完不成工作必将给你带来相应的心理负担。走好每一天

的路才是最重要的，因为谁也不知道明天将要会发生什么，所以，什么事情无论开始还是结束都不要指望在明天。

如果想要成功，你在工作中更应该警惕此问题的发生，不要被一些其他的事物所打扰到，比如最近很多白领爱玩的开心网，很多人为了“挪车位”、“种菜”、“偷菜”这种事情，而耽误自己本应该做的工作，而将自己本应该做的工作推拖到明天，而明天又有了新的任务，就导致任务总是一拖再拖，不能顺利完成。职场新人是发展的阶段，各方面都要多的比其他老员工突出才能够被领导重用。所以请谨记《明日歌》里边讲的道理，勿把工作拖到明天。明日复明日，明日何其多！



二、今日事今日毕

今日事今日毕是很好的工作习惯。如果你能养成今日事今日毕的好习惯，那么你的每一天工作都是充实的，同时你当天的任务都完成了，也不可能因为工作地堆积而显得忙手忙脚了。而且当天的事情当天做，没有堆积任务的心理压力才能使你任务完成地最好。

细节决定成败！可惜的是很多人很多时候由于一叶蔽眼而看不到未来，浑浑噩噩地混日子。领导在时一个样，领导不在时又一个样！这样的人，无论他们走到哪里，做什么工作都不会取得成功！因为他们认为这是在为别人工作！那是一种对自己不负责任的想法。其实无论在哪里，无论从事什么工作，你都是为了自己。问题是怎样把自己的能力用在自己的事业方面并获得最后的成功。

态度决定一切！今日事今日毕无疑是相当好的工作态度！许多企业都把它放在自己的企业文化理念里，并组织干部员工学习！可见其确实很有道理！你要想获得成功就必须要有正确的工作态度。当你养成今日事今日毕的果断决策能力并把它当作自己的行为准则时，你离成功就不远了。

一天仅有宝贵的 24 小时，一旦流失就永不回头。其实人生就是一连串很快从今天变成昨天的累积。一部分人在后悔、回顾往昔上花费时间，来替代鼓舞自己向前，另一部分人则以忧虑或拖延来期待明日的来临。这两种情况的危险在于忽视了在所有的日子中最重要的一天，就是今天。因此，你必须要养成一个现在就做的习惯，把今日事今日毕的工作态度始终放在心上。



三、提高工作效率的技巧

有很多人对于自己的本职工作并不是非常熟练，这就对于做到今日事今日毕的工作习惯有一定难度。但通过学习提高工作效率的技巧，做到今日事今日毕就相对简单了许多。

1. 留出专门的时间处理邮件

为了不让一封封的邮件来分自己的心、打乱自己的思路，你可以设置每天定时收取邮件。例如：早上 9 点和下午 2 点。当手头的事情完成后，集中处理这些邮件中的问题。当然，如果你打算这么去做的话，你需要和你的老板或者同事解释一下这么做的原因。用专门的时间来处理邮件，这样做的好处是你可以更专注于其他要处理的工作，而不用去担心你所有的工作都会被耽误。

2. 限制自己浏览网站

虽然利用互联网可以帮助你很好地提高工作效率。但是如果你整天总是去访问固定的那些网站来消遣，即便是偶尔的几分钟，也会降低你的工作效率，同时你的工作也会很快堆积。请尝试一些可以快速添加你需要阻止访问的网站，同时还可以设置阻止访问的时间的浏览器，从软件方面直接限制自己，从而帮助你节省时间。

3. 不要一下把所有事情做完

这个技巧对于那些程序员来说是经常会用到的，但是这在制作报

表或者建议书的时候也同样有用。这条技巧的背后隐藏的意思是：你不必把每天的所有的工作都做完，可以留着慢慢完善，除非今天是截止日期。例如，如果你正在给你的客户写一份建议书，而且正好满怀想法，但是你可以暂时离开办公室，回家想更好的想法。当你第二天回到办公室的时候，你可以继续昨天的想法，结合回家想到的更好的想法，让工作做得更完善。记住，这里教的你是换个地方思考会多一些创意，并不是让你把应该完成的工作拖延到明天。

4. 调整你的午饭时间

如果你是那种在独自工作的时候，效率反而最高的人，对于你来说，或许可以通过调整午饭时间，让自己一个人静下来工作。你可以试着将吃饭时间提前或者推后1个小时。这样，你就获得了1个小时的自由时间，免受其他人的干扰。但是，如果你更愿意与一些同事一起吃饭，那么你可以试着改变一下他们的时间，这样你就会变得更有效率。只是要确认你的休息时间不要和别人的一样。

5. 关闭不必要的电脑程序

如果你的工作离不开与电脑打交道，一定要注意不要让屏幕上乱七八糟的东西分散你的精力。因为那样的话，不管你做什么工作都会被打扰。例如，关闭非工作交谈用的聊天工具、不再使用的已打开程序、或是分散精力的弹出窗口和自动运行的程序。这样能让你更专注于当前的工作。

6. 为自己设定时间的底线

这是一个有效并且积极的技巧。你可以给自己假设一个最后期限，这样就可以迫使自己给当前的工作划分优先级别，从而能够把事情完成而不浪费时间。如果你需要3到5个小时来完成一个报告，那么你可以尝试一下在两个小时之内能不能完成，同时告诉自己必须在两个小时内来完成这件事情。当然了，是在保证质量的情况下。这种办法看上去有些自欺欺人，不过，你要试着相信自己的决心，并排除一切的噪音和干扰，专心地完成你手头上的这件事情。

总之，大家最好试试觉得对自己有用的办法。也许对一部分人来

说，限制自己浏览没用的网站是目前最有效的解决办法；对其他一部分人来说给自己设定时间的底线比较有效。对于你还需要通过多次的试验，然后最终找到对自己最有效的那种方法。然后，一直通过这种方法来提高自己的工作效率，单位时间内的工作效率增加了，那么做到今日事今日毕就不是什么难事了。

第五步

借口是失败之母

职场中如果一个人一旦养成事事先找借口的习惯，那他的工作就会拖拖拉拉，没有效率，做起事来往往也不诚实，这样在谁看来都不可能是一名好员工，那么大好的机会将从何而来？

一个人，如果出于对自身的不自信，或者对工作的不熟练，怕自己被责怪，就更容易出现为自己找借口的情况。真正的职场精英学会的应该是勇于承认失败，并从失败中吸取教训，找到改善的方法，这样才能让上级对你产生信赖感，并很有可能将重任交给你。



一、别为自己找借口

在职场中，有很多人都习惯性的为自己找各种借口。上班迟到了，因为堵车。工作没做好，说是上级决策问题。客户不满意又被说成是对方太苛刻。如此的例子数不胜数。可以毫不夸张地说：借口就是一个掩饰弱点、推卸责任的“万能器”，有多少人把宝贵的时间和精力放在了如何寻找一个合适的借口上，而忘记了自己的职责和责任。

更为可怕的是，借口常常还是一张敷衍别人、原谅自己的“挡箭牌”，容易扼杀人的创新精神，让人消极颓废。它更是一剂鸦片，让你一而再、再而三地去品尝它，逐渐地让你变得心虚、懒惰，遇到困难就退缩，最终丧失执行的能力。

在美国西点军校，这个问题就完全不存在，因为他们完全不允许借口的存在。

两百多年来，西点军校为美国培养出了3位总统、5位五星上将、3700多名将军。不仅如此，二战之后，西点军校为世界500强企业培养出了1000多名董事长、2000多名副董事长、5000多名总经理与董事，世界上任何商学院都没有培养出这么多优秀的经营管理人才。

西点军校能取得如此辉煌的业绩是因为它始终把“没有任何借口”作为最重要的行为准则。它要求学员要没有任何借口地去完成任务，不要为没能完成任务找借口。

在美国西点军校，有一个广为传颂的悠久传统，学员遇到军官问话时，只能有四种回答：“报告长官，是”“报告长官，不是”“报告长官，不知道”“报告长官，没有任何借口”。除此之外，不能多说一个字。

“没有任何借口”是美国西点军校两百年来最重要的行为准则，是西点军校传授给每一位新生的第一个理念。它强化的是每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不是没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。秉承这一理念，无数西点毕业生在人生的各个领域取得成就。

所以职场人请千万别为自己找借口！在现实生活中，往往缺少的正是那种想尽办法去完成任务，而不是去寻找任何借口的人。



二、常见的借口有哪些

其实，在每一个借口的背后，都隐藏着丰富的潜台词，只是不好意思说出来罢了。借口让一个人暂时逃避了困难和责任，获得了些许心里的慰藉。但是，借口的代价却无比高昂，它给你带的危害一点也不比其他任何恶习少。

归纳起来，职场中经常听到的借口主要有以下五种表现形式。

1. 这不是我的责任

许多借口总是把“不”、“不是”、“没有”与“我”紧密联系在一起，其潜台词就是“这件事与我无关”，不愿意承担责任，把本应自己承担的责任推卸给别人。一个团队中，是不应该有“我”与“别人”的区别的。一个没有责任感的员工，不可能获得同事的信任和支持，也不可能获得上司的信赖与尊重。如果人人都寻找借口，无形中会提高沟通成本，削弱团队协调作战的能力。

2. 我最近很忙

找借口的一个直接后果就是容易让人养成拖延的坏习惯。如果细心观察，很容易就会发现在每个公司里都存在着这样的员工。他们每天都看起来忙忙碌碌，似乎尽职尽责了，但是，他们把本应一小时完成的工作变成需要半天的时间甚至更多。因为工作对于他们而言，只是一个接一个的任务，他们寻求各种各样的借口，拖延逃避。这样的员工会让每一个管理者头痛不已。

3. 我以前没做过

寻求借口的人都是因循守旧的人，他们缺乏一种创新精神和自动自发工作的能力，因此，期许他们在工作中做出创造性的成绩是徒劳的。借口会让他们躺在以前的经验、规则和思维惯性上舒服地睡大觉。

4. 我没学过

这其实是为自己的能力或经验不足而造成的失误寻找借口，这样做显然非常不明智。借口只能让人逃避一时，却不可能让人如意一世。没有谁天生就能力非凡，正确的态度是正视现实，以一种积极的心态去努力学习、不断进取。

5. 竞争对手比我们强多了

当人们为不思进取寻找借口时，往往会这样表白。借口给人带来的严重危害是让人消极颓废，如果养成了寻找借口的习惯，当遇到困难和挫折时，不是积极地去想办法克服，而是去找各种各样的借口。其潜台词就是“我不行”、“我不可能”，这样的消极心态剥夺了人成

功的机会，最终让人一事无成。

优秀的员工从不在工作中寻找任何借口，他们总是把每一项工作尽力做到超出客户的预期，最大限度地满足客户提出的要求，而不是寻找各种借口推卸；他们总是能出色地完成上级安排的任务，替上级解决问题；他们总是尽全力配合同事的工作，对同事提出的帮助要求，从不找借口推托或延迟。

是的，千万别找借口！美国成功学家格兰特纳说过这样一段话：“如果你有自己系鞋带的能力，你就有上天摘星的机会！”改变对借口的态度，把寻找借口的时间和精力用到努力工作中来。因为工作中没有借口，人生中没有借口，失败没有借口，成功也不属于那些寻找借口的人！



三、找借口不如找方法

与找借口相比，聪明人的做法是找到解决问题的方法。因为他们知道只有找到问题的解决方法，将问题解决掉才是唯一的出路。他们往往也只看重结果，不畏困难，最后总能得到超乎想象的回报。而总是找借口的人在一连串的抱怨以后，对于要解决的事情还是没有任何改变。

虽然找办法的人比找借口的人辛苦，但由于找办法的人总能出色地把问题解决，总能出色完成上司交给的工作任务，久而久之，给上司和同事的印象就是：“这个人靠得住！”一个领导和同事都认为靠得住的人，他的前程自然光辉灿烂。

詹妮芙·帕克小姐是美国鼎鼎有名的女律师。她曾被自己的同行——老资格的律师马格雷先生愚弄过一次，但是，恰恰是这次愚弄使詹妮芙小姐名扬全美国。一位名叫康妮的小姐被美国“全国汽车公司”制造的一辆卡车撞倒，司机踩了刹车，但是卡车依旧把康妮小姐卷入车下，导致康妮小姐被迫截去了四肢，骨盆也被碾碎。但关键是

康妮小姐说不清楚究竟是在冰上滑倒掉入车下，还是被卡车卷入车下的。“全国汽车公司”的代表律师马格雷先生则巧妙地利用了各种证据，推翻了当时几名目击者的证词，康妮小姐因此败诉。绝望的康妮小姐向詹妮芙·帕克小姐求援。詹妮芙通过调查掌握了该汽车公司的产品近5年来的15次车祸，查出原因完全相同，该汽车的制动系统有问题，急刹车时，车子后部会打转，把受害者卷入车底。

詹妮芙对马格雷说：“卡车制动装置有问题，你隐瞒了它。我希望汽车公司拿出200万美元来给那位姑娘，否则，我们将会提出控告。”

老奸巨猾的马格雷回答道：“好吧，不过，我明天要去伦敦，一个星期后回来，届时我们研究一下，做出适当安排。”一个星期后，马格雷却没有露面。詹妮芙感到自己是上当了，但又不知道为什么上当。她的目光不经意间扫到了日历上——詹妮芙恍然大悟，诉讼时效已经到期了。詹妮芙怒气冲冲地给马格雷打了个电话，马格雷在电话中得意洋洋地放声大笑：“小姐，诉讼时效今天过期了，谁也控告不了我们了，希望你下一次变得聪明些！”

詹妮芙几乎要给气疯了，她问秘书：“准备好这份案卷要多少时间？”秘书回答：“需要三四个小时。现在是下午一点钟，即使我们用最快的速度草拟好文件，再找到一家律师事务所，由他们草拟出一份新文件，交到法院，那也来不及了。”“时间，该死的时间！”詹妮芙小姐在屋中团团转，突然，一道灵光在她的脑海中闪现——“全国汽车公司在美国各地都有分公司，为什么不把起诉地点往西移呢？隔一个时区就差一个小时啊！”位于太平洋上的夏威夷在西十区，与纽约时差整整5个小时！对，就在夏威夷起诉。詹妮芙赢得了至关重要的几个小时，她以雄辩的事实，催人泪下的语言，使陪审团的男、女成员们大为感动。陪审团一致裁决：詹妮芙小姐胜诉，“全国汽车公司”赔偿康妮小姐600万美元损失费！

像故事里讲述的一样，寻找解决问题的方法虽然不很容易，但总归是有的——只要你努力地思考。工作中的难题也是这样。所以在工作中，如果遇到了难题，就应该坚持这样的原则：找方法，而不是找借口。

在这个世界上，没有任何一项工作不需承担责任。因此，既然参加了工作，在这个岗位上，就应该没有任何借口地承担起这份责任。因为“工作是没有任何借口的，失败是没有任何借口的，人生也没有任何借口的”。所以职场新人们请在你今后的工作中学着找解决问题的方法，远比学着找借口要强的多。

第六步

拖延是事业最大的杀手

拖延这个陋习，不管是在职场还是日常的生活中都非常误事，而且也经常会让人怀疑你的办事效率。试想一下，一个领导怎么能将公司里面的很重要的业务交给一个办事拖拉、效率低下的员工来做呢？请别让拖延这个陋习成为你职场的绊脚石，让你因为它的存在而丢掉了事业发展的机会。下面就来帮助职场人们发现和正视你的拖延症，并帮助你改掉这个陋习，不让拖延成为你事业最大的杀手。



一、你有职场拖延症吗

可能你还是第一次听到这个心理名词，但是这个症状却在相当一部分人的身上发生，也许你也是正是那其中一员。而患这种症状的白领，也绝对不是少数，他们普遍感觉身体免疫系统不佳，肠胃脆弱，心情焦虑，当然，更严重的是，因为一个人的拖拉，而影响了整个团队的效率。

办事拖拉，即心理学所说的“拖延症”。“每个人都有可能患上拖延症”，这是一个新近提出的理论。先来测试一下，如果你有以下其中一条症状，那么说明你已经是个拖延症的患者了。

1. 当工作布置下来了，总是先放在一边，绕着走；甚至一想它就难受，碰都不想碰和它有关的东西。每每想到任务还没完成，就很烦

躁，但是依然不想去做，非要等到最后期限，才能闷头完成。整个的过程充满了负罪感。

2. 很多事情本来想到要做，但总是转个身便忘得一干二净，突然记起自己还有那么重要一件事情没做时，一下子头脑发沉，急得手忙脚乱、精疲力竭，心情一下子变差。多次反复之后，开始觉得工作越来越无趣，人生越来越无聊，生活变得愈加懒惰、消极、无望。

3. 在截止日期之前，无论自己多么想提前完成任务，但总是觉得所做的工作不能让自己满意或者根本做不出来。反倒到了最后关头，逼得实在是“走投无路”了，反倒才思如泉涌，效率出奇的高。

通过以上的测试，如果你的答案以“是”为多，那么就可以确认你自己是拖延症患者了，那以后的生活工作中就要多多注意了。



二、拖延的代价

都知道拖延不好，那么拖延到底要付出多大的代价呢？

代价一：浪费了宝贵的今天。

著名的成功励志专家戴尔·卡耐基写到：“我所知道的生活中最悲惨者，莫过于拖拖拉拉地生活着的。每个人都梦想地平线外有一座神秘的玫瑰花园——而忘了欣赏今天盛开在窗外的玫瑰花。”浪费今天无疑是拖延所付出的最大代价，因为只有今天才是你所真正拥有的。

代价二：遗憾地生活。

拖延使你停滞不前，每天都生活在遗憾里。对于拖延者而言，因为总有明天，所以总不重视今天。最终，整个的生活都会陷入深深地遗憾和后悔中。

代价三：增加工作的忧虑

习惯于拖延的人一定要等到最后一秒钟才着手工作或者学习，这样会使自己一直处于不知能否完成或者能否做好的忧虑之中。这种忧虑会增加他们的精神负担，甚至影响到他们的健康。

代价四：常伴有烦躁的情绪

拖延最后的结果往往是后悔，因为没有一个人希望看到本可以在充足时间下做好的工作因为自己的懒惰和拖延而变得糟糕。但事情往往就是这样，循环往复。你会越来越焦虑，越来越暴躁，更可怕的是你已经把这些情绪融入你的日常生活中了。

代价五：堆积的事情越来越多

生活中那些你没有处理的问题不会随时间自然而然地消失。未解决的问题会衍生出更多的问题，因此你堆积的事情只会越来越多。想一想多少次你本可以及时处理的一个小小的问题，却因为你的拖延，最终酿成了思想的负担，让你苦恼不已。

代价六：经常遭受打击

每个人的心理都是有一定承受范围的，当你一而再、再而三地说“等等”、“不急”、“还有时间”，导致你一而再、再而三地因为处理不完事务，完不成作业而被生活打击时，你就会慢慢地丧失掉对生活的兴趣和信心。很难说你将来会有一个很光明的前途。



三、拖延产生的原因

既然知道了拖延会让一个人付出如此多的代价，那么你要怎么去改掉这个陋习呢？首先来分析一下拖延可能出现的几种原因。

1. 逃避繁重的工作

有拖延症的人常常把繁重的任务放到最后来做，而目前只处理一些无足轻重的琐事，而让上司认为你是在忙于工作，但是大部分的任务却没有完成。不知不觉重要的事物就被拖延了，从而产生了更大的工作压力。

2. 逃避责任

把工作授权给别人去做这本是无可厚非的事情，然而经常性地

大部分的工作都推给别人，这种逃避责任的行为不仅浪费每个人的时间，而且往往会让事情越来越糟。

3. 逃避不愉快的工作

每个人偶尔都会有重要但不愉快的工作。当愉快和不愉快的事可供选择时，一个人通常都会选择前者，而不愉快的事就一直放在一边。

4. 常感觉时机不对

有些人总认为时机不对，而不能认真地去做一些事情，直到把它们拖到了不能再拖的时间为止。而事实上，一个人在做大部分事情的时候，都不能遇上最合适的时机。坚持等所有条件都配合得当，再采取行动的人，已经为自己的失败找到了最好的借口。记住，只有较好的时机，没有最好的时机。

5. 不良的习惯

每个人都有养成某些行为模式的倾向，而且宁可持续这些习惯也不愿意接受改变这些习惯的挑战。不良的习惯往往是产生拖延的主要原因。

拖延并不能解决问题，反而是逃避问题的一种表现。虽然那些人非常想拖一拖的事情是那么的无聊、糟糕，没有激情，但最好的改掉拖延的办法往往就是痛快地解决掉这些没有激情的事情。



四、几种职场拖延症的解决办法

职场拖延症越来越受到人们的重视，人们开始着手研究职场拖延症以及解决这些症状的办法。

1. 审美疲劳型

这是目前白领最容易患的症状，因为长期周而复始的工作，让白领对工作缺乏激情，有挫折感、紧张感、厌恶感，对工作无法投入热情，对工作的意义表示怀疑，成就感低落，就很容易产生拖延症。

2. 容易颓废型

有些人如果接到一些很难很烦琐任务，也会患上拖延症。他们常常问：为什么这样的工作都交给我做？等明天再做吧，但是到了明天，心里还是不高兴做，又继续往后推。

解决办法：寻找一切可以找到的帮助，设法降低事情的难度，取得进展；暂时推迟自己想要放弃的心态，每天能多做一点就离成功近一点。

3. 妄自菲薄型

这群人在工作中缺乏自信，常常觉得自己不能很好地完成任务，对自己能力的估计越来越低，最后演变成逃避工作。所以，他们不到万不得已，不得不做的时候，通常都下不了手。

解决办法：接受别人的帮助和赞扬，找出做得不够的地方，努力改正，时刻勉励自己。

4. 抵触情绪型

在工作中，常常会产生抵制情绪。比如这个领导我很不喜欢，态度又很差，而在没有辞职的情况下，通常就以抵制以及消极的态度来面对。

解决办法：要意识到，不完成工作，受害的是自己，并不是对你指点的领导，不能仅仅因为一个领导的态度而影响到自己的前途。

5. 追求完美型

这群人凡事都追求完美，无论什么工作都想要一次做好表现自己，所以他们从不愿意匆匆忙忙开始，一定要等到万事俱备时才做，当然，这个万事俱备的时候一般都是最后一刻。

解决办法：鼓励自己说，现在的状态已经很完美，早点开始还有利于多些时间做检查等等。每有一点进展都给自己一点小小的奖励，要让自己意识到一点错误都不犯是不可能的。



五、克服拖延的秘诀

拖延是人的一种习惯，既然已经成为了习惯，通常人们就认为是很难改掉的事了。其实克服拖延并不难，通过掌握以下 10 个秘诀，你就可以很快地甩掉拖延这个恶习了。

1. 直面拖延

要想克服拖延，首先就要承认拖延是一种有害的生活方式。拖延使你将自己置于一个自卑的情绪氛围中。只有做到直面你的错误，才能改正错误。

2. 化整为零

把大工作分成许多小工作。这可能是至今发现的最好的克服拖延的方法。这不仅是因为细分工作有效地减轻了工作的压力，更重要的是，一切都在你的控制之中。这会增强你的自信心，不知不觉，你会在一种理想的生活状态中战胜拖延。

3. 直面敌人

对于不愉快的工作直接面对，当天就把它解决掉！其实当你真正去做那些你原本认为很糟糕很无聊的工作时，或许你还能意外地发现一些乐趣。而视而不见不仅不会使它们消失，通常会让问题变得更复杂，让你对这些事物更厌烦。

4. 预先热身

有时候身体某种自发的小动作，正是你需要去进行大工作前的情绪培养。想想那些运动员们，在他们进行任何一场大赛之前，都要热身，让身体真正被激发起来。你也一样。在你需要完成一项巨大的任务之前，先热身，这样你会做得更好。

5. 善用你的心情

这条法则的目的就是利用你在将心情调整到有利状态时，再去做

你在一般状态下不愿意做的事。想一想那些心情不好的时候，是不是也可以完成任务的一小部分呢？或者去做一些有益于培养情绪的事情呢？你应该学会一种到两种让自己快乐起来的方法。这很管用。它会让你更有效率更有热情的生活，并且克服拖延。

6. 列出完成事情的好处

这是一种潜意识暗示，叫你更积极地去做一些可能很难完成的事情。先列出做这件事带来的好处，再列出因懒惰而拖延所引起的所有坏处，这种方式有助于产生做事的热忱。而且，它还可以成为你衡量是否值得做一件事的标准。

7. 和别人约定或打赌

这是利用他人来约束自己的行为，战胜拖延的方式。你可以和同学打赌，某某考试如果不在90分以上请他吃饭，或者告诉你女朋友你一定会用今年的奖金给她买漂亮的手链。这是一种刺激，它可以帮助你更好地完成工作，因为没人想失信于人，尤其是不想丢面子。

8. 奖励自己

相比于别人的认同，自我的认同应该是更重要的。你在不断地自我奖励中获取了自信和完成更困难任务的勇气，同时你会发现，以前的拖延不过是一张纸老虎。

9. 重视每一天

如果你没看过海伦凯勒写的《假如给我三天光明》，那你至少也应该听说过。可悲的是，生活在健康和幸福中的人们往往不会感到生命和光明是上天的恩赐，而肆意地浪费。真当时日不多时，往往又会后悔不已。所以，重视每一天吧。当你真正拥抱每一天，认真度过每一天，就等于在摆脱拖延上踏出了一大步。

10. 给自己压力

尽管压力可能使任务变得更艰难，但适度的压力也是你做事的动力。善用你的自尊心，是给予压力的很好方式。你是一个什么样的人，首先要证明给自己看，才能证明给世界看。

在职场打拼的你，如果克服了拖延症这个顽疾，那么你的事业也会加速。人无完人，不可能你一下子就全部克服了。那么，请试着一周或一个月去改掉一条或一些症状，日积月累下来，拖延这个顽疾就不会再成为你职场道路上的绊脚石，更不会成为你这个有准备的人的事业上的杀手了。



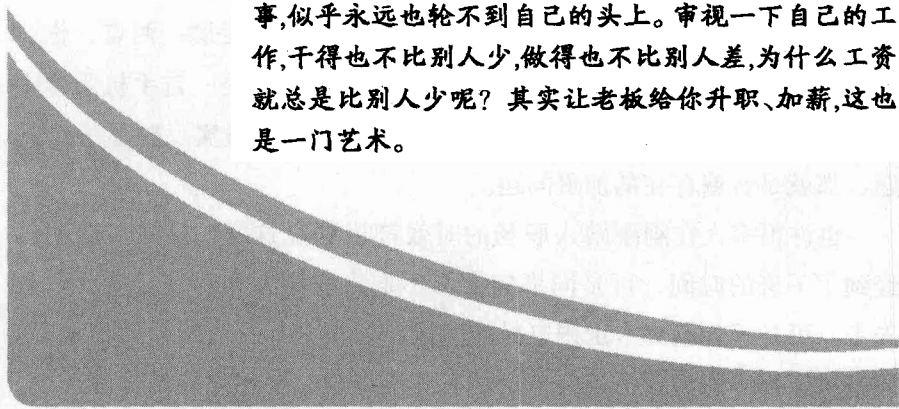
| 捷径八

升职、加薪是一门艺术

要想在职场获得成功，很多人最关心的就是让老板给自己升职、加薪。只有这样，你才能在更加适合自己的平台上发挥才能，才能为公司、为自己创造更大的价值。其实，在前面七条捷径的基础上，升职、加薪是自然而然的事情。但是，获得升职、加薪也是有捷径的。

工作是为了什么？答案也有很多种，最直接的人会说为了钱，婉转一点的人会说为了生活充实，高雅的人会说工作是为了学习，实在的人会说工作是为了活着……林林总总，不一而足。总结起来，其实工作就是为了一个目的，那就是让自己可以活得更好。

其实，对于大多数的人来说，工作，就是为了赚钱。因为每个人都知道，有了钱生活才会很快乐。对于在职场努力打拼的人来说，最大的幸福莫过于被领导通知升职和涨工资了。可是讽刺的是，升职、加薪这样的好事，似乎永远也轮不到自己的头上。审视一下自己的工作，干得也不比别人少，做得也不比别人差，为什么工资就总是比别人少呢？其实让老板给你升职、加薪，这也是一门艺术。



第一步

一切都要有资本

这个时代，一起都要靠实力说话，就是要和别人对话的资本。有资本，别人才能重视你。有资本，说出来的话才会有分量。职场也是一样，尽管你想得很好，让老板给你升职、加薪。可是如果没有资本，老板怎么可能平白无故地给你升职、加薪呢？



一、老板会给哪类人升职、加薪

留意一下周围的同事们，哪些人在升职、加薪的时候最受老板青睐呢？总结起来，不外乎以下几种人：

1. 毅力超群，玩命加班型

“什么样的员工是最优秀的员工？就是每天加到凌晨一两点，你要是十一二点就走，你都不好意思和人家打招呼”，这是一首手机彩铃中模仿电影“大腕”中的一段。虽然有点夸张，但也确实反映了一个问题，那就是普遍存在的加班问题。

也许很多人在刚刚踏入职场的时候都遇到过这样的情景：明明已经到了下班的时间，可是同事们谁都不走，好像大家都在比着，看谁先走。可是等你刷完卡走进电梯的时候，大家全都一窝蜂似的出来了。原来大家都不想做那个第一个走的人。所以说，要想领导给你涨工资，

就得晚走，哪怕比别人晚走那么一分钟也是好的。不过如果每天都是全公司的人集体加班，那这种人就不吃香了。

2. 相当有才，不可或缺型

这是最厉害的一种才，也是大家都想成为的一种人。这种人的典型特征有两点：第一，工作能力强，办事效率高，不靠时间取胜，用质量说话。第二，既然效率高，肯定按时上下班，多一会的班都不加。比打卡机都准，到点下班，你拦都拦不住。

这样的人，常常会让老板又爱又恨。爱的是他能给公司在短时间内创造价值，有什么急活、硬仗交给他去完成，都能做得又快又好。恨的是这样的人一般都很难以留住，而公司又离不开他。所以，在大多数情况下，这种人一旦心生去意的时候，老板定只能以升职、加薪来挽留。所以，在一个公司，这样的人，往往工资涨得快。但凡事有利必有弊，这样的人最大的悲哀在于，总有一天，会被老板无情地换掉。

3. 特别有耐心，铁树开花型

在中国，还是人情大于法理，这是众所周知的道理。在公司这个小环境也是一样，在任何一个公司，都会存在着那么一两个论能力不是最强，但却身居要职的人。原因是什么呢？因为他是公司的元老，和领导关系非常好。

这样的人，在必要的时候，领导也会给他升职、加薪。原因很简单，因为毕竟是一起打拼过来的人，不能让兄弟寒心。但凡这样的人，一般都是在公司混了很多年，终于混到了领导职位，不靠能力靠资历，这也是一个走向“成功”捷径的办法。不过这类人不太适合职场菜鸟们模范，除非你也和朋友们一起创业。

4. 能屈能伸，跳此不疲型

中国有句古话叫“树挪死，人挪活”，在职场，这句话经常被理解成“干不下去就跳槽”。显然这句话在职场是不适用的。但现实的职场生涯中，还真的就存在这样一批人，你上次见他，他在这个公司，过一个月再见他，他已经在另外一个公司了。而且他的工资确实涨了，工作也不是太累。这样的人，常常让人羡慕不得了。

有的人说这样的人不稳定，不利于事业的发展，有的人说这样的人容易见异思迁，干不成大事。其实，这样的人懂得相识而动，是最能发现机会的人。他们之所以每次跳槽都能够保持工资不断地上升，就是因为他们本身有这种特质，知道自己什么时候该走，什么时候该留下。这样的人，总是能充分利用好跳槽的机会，即使最终没有跳，也会让现在的老板给自己涨工资，从而留下自己。



二、你具备升职的资本吗

做个小测验，看看你是不是一个随时都能抓住机遇升职的人。从第1题开始做，每个选项后面的数字是你要做的下一个题目编号。

1. 请问你平常使用网络的时候多吗？

很多的，几乎天天待在电脑前——2

不常，不太使用网络——3

2. 请问你平常说话的速度快吗？

应当偏快，要再讲快点也没关系——4

应当偏慢，讲快舌头会打结——5

3. 你平常到书局看看书或买书的次数多吗？

蛮多的，有空时就会经常过去逛逛——6

次数不多，也很少会买书——7

4. 平均起来，你一个月当中心情快乐吗？

应该心情好的时候较多——8

心情烦闷或非好坏的时间居多——9

5. 如果有个歌手来办演唱会，你会参加吗？
通常不会，除非价格合理又在附近才会想去看看——6
应该会，毕竟机会很难得——10
6. 你吃饭时等了好久，店家仍未上菜，你比较偏向：
掉头就走，去别家吃——9
破口大骂或抱怨，还是继续等——10
7. 你是否有常更换手机的习惯呢？
有，很多款式都好想买——13
很少，毕竟赚钱不容易——15
8. 是否觉得自己意志力不够坚定？
是，觉得自己很容易遇到挫折就放弃——12
否，还会选择再试试看——11
9. 中秋佳节，街上正在举办活动，你会：
不喜欢往人多的地方钻，不会去看——13
会去看，看看他到底在做什么——14
10. 如果有一天，你被朋友出卖了，你会：
相逢自是有缘，会原谅他，以后还是朋友——13
顶多原谅他，不过以后也会渐行渐远——8
11. 你平时看哪类型的节目居多？
评论性以及谈话性的节目——A
综艺以及连续剧节目——12
12. 就目前而言，你对自己整体满意吗？
满意，希望可以在上一层楼——B

还可以，还有许多的进步空间——13

13. 想象自己被坏人追到悬崖，进退无路时，你会：

跳下悬崖，干脆把命运交给老天爷——C

被坏人带走，也许还有活命的机会——15

14. 突然之间，医生宣布你得到绝症，你会：

交代后事，让自己可以安心快乐地走——13

趁着还能玩乐的时候尽量去挥霍殆尽——15

15. 四下无人，你是否容易做出偷窃的举动？

不太会，万一被抓到就一辈子完了——D

如果诱惑很大就可能会伸出第三只手——E

A. 升职指数：90%

你本身是个乐观向上、积极进取的人。不喜欢世俗的羁绊，也讨厌按照世俗的做法行事。在别人眼中你可能是个异类，可你心中却存在着一展宏图、雄心壮志的理想。只是有时你也往往因为如此，而不愿意去从事简单的事。任何一个成功者都是从简单的事做起，不厌其烦，耐心去做，你才有可能依照心中的志愿越飞越高。

B. 升职指数：80%

你也是勇往直前、不畏险难的人物，只是你心中还多了那么一份理智。你有着自己的理想，也愿意把经验分享给周围的朋友，所以你的人缘不错，也是朋友崇拜学习的对象。有时你会因为成功来得太顺利而心虚甚至钻牛角尖，想了太多反而到最后是自己败给自己。若是准备充足，其实无须顾忌。

C. 升职指数：60%

你也想平步青云，只是环境所绊。你也想成为人中之龙，但最后总被现实打败。其实你的才华不错，也有让你有很好的发展机会，只是有时你会考量到现实问题，不太敢放手一搏，以致虽有进步，但总无法使你感到满足。锁定目标，朝你最有把握的专长去钻研、去发掘，要做就做到最好，相信自己也可以是成功的人。

D. 升职指数：40%

你的个性较为小心谨慎，也比较率性自然、与世无争，对目前稳定的状态也感到安心满意。就算机会来了，你也不见得就感兴趣，与其花时间去赚钱、去冲刺，还不如好好享受目前安逸平稳的生活。你会做的多半是心灵层面的提升，虽然旁人浑然不知，但自己满足就已足够。只是身边也要有钱，才有办法应付一时之需。

E. 升职指数：30%

你的个性传统保守，也容易先入为主、择善固执，对于没有人试过的东西总是觉得戒慎恐惧、止步不前，所以你会走的多半是前人走过的、有众多经验的旧路，你也坚信这样的你永远有市场、永远有需求。虽然学习前人的经验是四平八稳，不易出错，但也无须排斥学习新鲜的事物。一旦碰到关键时刻，也才能派上用场。

第二步

如何向老板开口

辛辛苦苦打拼了数年，公司终于在大家的努力下发展壮大了起来，可是你的薪水和职位却还停留在当初的阶段。于是你想向老板提出升职和加薪。可是你又苦于不好向老板开口。是这样忍下去还是勇敢地说出来呢？很多人都遇到过这样的困境。



一、升职、加薪的理由

每个人都向往着升职、加薪，但是你总得给老板一个给你升职、加薪的理由吧。如果你的理由能够打动老板，那么他一定会满足你的要求。

1. 你的重要性

如果你在一家 IT 企业的软件设计部门工作，那么你就比同公司其他部门的同事更有可能理直气壮地提出升职和加薪。因为你处在公司的核心部门。这一点是很重要的，市场决定价值，你值多少钱不是你自己说了算的。

对于公司来说，你创造的财富越多，你就越值钱。为了能留住你这样一棵摇钱树，甚至老板会主动给你升职、加薪。如果你只是一个边缘人，有你不多，没你不少的话，那还是乖乖的，不要贸然触及这

个敏感的话题，免得黯然神伤。自己的职位是否处于公司核心部门或与公司核心项目紧密相连，是加薪成功的决定性因素之一。

2. 你值多少钱

这是老板在遇到升职、加薪要求时通常会首先考虑的问题。你的绩效如何？你为公司贡献了多少？你的这些贡献和你现在所获得报偿是否匹配？如果不匹配，那应该再给你加多少？如果答应了你的要求，会给公司带来什么变化？会不会因此打破薪资平衡，引发其他员工的不满？这一系列的疑问归根到底就是一句话“你值多少钱？”

3. 你能胜任吗

公司面对你的要求时，也会从更长远的角度来思索。或许目前你做得的确不错，但是对于变幻莫测的未来，你是否还能从容把握呢？或许你现在的能力就已经是你的极限了，这样的话再升职、加薪还会有意义吗？



二、提出要求的技巧

在经过深思熟虑之后，你终于下定决心向老板提出要求。这时，你需要一些合适的技巧。技巧使用的得当与否和最后结果是有着很直接的关系的。

1. 明确表述自己的意图

既然决定提了，就不要在思前想后，犹豫不决了。鼓起勇气，用最直接、最明白的方式表达你的想法，提出你的要求。如果你表达不清，不仅不能起到你想象中含蓄的效果，反而会事倍功半。所以，一定要表达明确。

2. 最好找自己的直接上司

顶头上司应该是对你的工作绩效、工作能力最有发言权的人之一了。直接找他谈不仅能更好地表达你的意图，也可以避免一些不必要

的麻烦。要知道，每个领导对属下越级报告都是很有看法的。而且如果你越级上报，对方也不一定对你有什么了解，效果反而会打折扣。

3. 模拟面谈过程

就交流技巧而言，首先要言简意赅地表明自己申请加薪的理由、证据及数目。其次要询问老板对你的提议的看法：如果你的加薪要求被当场拒绝，要了解原因及以后在工作中需要注意提高的方面；如果老板同意考虑，不要忘了询问大概什么时候有回复。

然后，不妨找个人和你模拟练习几次，以防到时候见了老板不知所措、言不达意。

4. 寻找合适的方式及时机

可以在老板比较空闲、看来心情不错的时候，与他面对面交流。面对面比电话、邮件要好，因为这个过程有互动，可以防止产生误会。

另外，在老板笑逐颜开、心情不错的时候提加薪要求，成功率肯定比老板心情抑郁的时候要高得多。

按照以上攻略实施你的加薪计划，相信你的加薪愿望会很快实现，如果每一细节都做好了，而老板依然抱定了不加薪的决心，这就说明你是时候作出离开的决定了。



三、女性升职、加薪的障碍

职场中，大多数女性的职位和薪水都比同样水平的男性偏低。她们在向老板要求升职、加薪的时候也会遇到比男性更多的障碍。是什么原因造成这样的现象呢？

1. 女性工资比同等条件的男性低 5%

美国心理学会最近发表文章，分析了女性薪水比男性偏低的心理原因。他们对美国男女的工资水平做了调查分析，结果表明，女性的工资比同等资历的男性要低 5 个百分点。这种现象在其他一些国家同样存在。

专家们认为，女性比男性工资低，固然有社会原因，但也不能排除女性自身的心理特点对此的影响。这也是阻碍女性加薪的关键原因。

2. 传统观念形成障碍

工作再出色的“女强人”，也会在诸多方面努力维持低调的作风，使行为方式与她们自己理想中的女性形象相符合。因为，人们心目中的淑女总是性格内敛，即使是很有能力的女人，在性格和作风上，总会有其性别特征的痕迹。

女人行事通常比男人柔和，并且往往能够“以柔克刚”。正因为女性平时都给人留下这样的印象，一旦主动要求加薪，就会使人觉得不适应。也正是因为女性这种特质，社会上也比较认同女性的薪水应该低于同等资历的男性。

3. 心理素质不同造成提出要求的方式不同

多年来，全社会一直在坚持男女平等，但传统的观念在人们的思想中的残留还是很难抹去。这使女性总觉得比男人差一些是理所应当的，甚至这样的观念会使家庭更加稳定。因此，大多数的女性对升职、加薪等问题上并不十分看重，这也在一定程度上导致老板不会主动考虑给女性职员加薪。

当女性主动要求加薪时，通常让人觉得她很唐突，但是同样的事情发生在男性身上就没有这个顾虑。女性升职、加薪的要求更有可能被拒绝，因为老板总是觉得主动提出要求的女性攻击性很强，并且性格“不女性化”，老板们通常不喜欢女雇员具有这样的性格。

女性在要求加薪时，往往采取与男性不同的方法。男性对加薪的要求会更直接更强烈，他们的直接能够得到理解和认同，因此加薪的要求也就容易实现。

女性在要求加薪时，通常采用暗示的方法，有时候老板并不能明白她们实际上是在要求加薪。她们的加薪要求也远没有男性表达得强烈和坚决。调查显示，20%的男性表示，如果加薪的要求不被满足，就会选择辞职，造成人才流失，而只有4%的女性会选择这样做——这也导致老板不会轻易给女职员加薪。

4. 女性大都比较感性

女性比男性更感性，所以她们在谈升职、加薪时常常选用比较感性的理由去说服老板，而男性在要求升职、加薪时提出的理由就比较理性和充分。老板以男性居多，他们思考问题的方式也是理性的，因此女性不容易说服老板。



四、如何写升职自荐书

行走职场，谁不想升职？可是，万一升职机会望穿秋水仍迟迟不来，你该怎么办？是主动出击还是静观其变？如果你选择主动出击，那么一份好的自荐书将是你成功的坚实基础。

1. 写自荐书时应该注意的

这个问题谁都明白，就是得到你追求的那个职位，这是最终的目标。

要达这个最终目标，第一步是尽可能地使上级主管对你产生注意，发生兴趣。这样你才可能顺利他们的考查范围。

想引起上级领导的重视，最好的办法就是在升职自荐书中突出自己的业绩和优势。所谓扬长避短，就是这个道理。

如果你曾经为公司做成过一笔大买卖，一定要在自荐书中大书特书一番。但是一定不要夸张，因为你是突出自己的业绩，而不是在邀功。谁都不是傻子，谎话肯定会被戳穿的，到时候升职不成，反而会影响到自己的职业前途。

另外，还要突出的就是与领导和同事们和谐融洽的关系。试想一下，如果你和同事们的关系十分紧张，就算你升职做了领导，又有几个人会听你的指挥呢？所以，领导在考虑给谁升职、加薪的时候，人际关系也是重要考察的一点。即便你的能力再突出、贡献再大，没有人际关系的话，你只能是一个光杆司令。老板不会冒险让一个不懂得团结的人升职、加薪的。

最后，还要突出自己的远大志向。公司存在就是为了发展和壮大，一个目光短浅、安于现状的人显然不是他们的最佳选择。只有勇于开拓进取的人，才能带领企业不断发展、壮大。因此，在升职自荐书中一定要展现出自己的抱负和决心，让老板们觉得选择了你就好像选择了美好的未来一样。只有这样，你才能真正打动他们的心。

2. 升职自荐书范本

尊敬的×总：

您好！

随着公司业务的不不断扩大，我个人的能力也在工作中不断得到提升和进步。在这段共同的成长的岁月里，我渐渐喜欢上公司的企业文化，喜欢上公司的工作氛围，喜欢上公司的每一个伙伴。我感谢领导们对我的栽培和帮助，我非常信任你们，因而使我对这份工作产生了很强烈的热情。基于此，鉴于现在的工作职责范围和工作强度，我希望能进一步向训练员这项职位发展。

良禽择木而栖！人追求的目标越高，他的才能就发展得越快，才能为公司创造更大的价值。

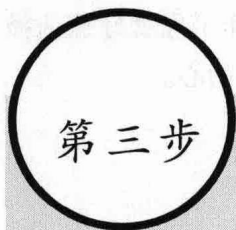
目前，所有岗位的工作我基本能够独立完成，工作上但求尽善尽美。您是我的直接领导，对于我平时的工作及态度您是非常了解的，您甚至可以从员工们那里得到对我的评价。提出这样的升职要求，并不是“居功自傲”，我所付出的谈不上“功”，所以请不要误会我的本意，我只是实话实说。我相信，只要有付出，就会有收获。

如果公司领导认为我当前的工作内容及质量还未能达到升职要求，我诚恳地希望您能提出意见或建议，让我今后有一个努力的方向和目标，在提升自己能力的同时将工作做得更好，向更高的目标迈进。

也请您放心，如果公司不予考虑，我仍然会像以前一样，用积极的、认真负责的态度去做好每一件事，不会因此怠慢工作，这是我的知识和修养要求我应该做到的。

员工：×××

××××年×月×日



公司为什么发给你工资

老板开公司是为了利润。公司唯一的生存指标就是利润。有了利润公司才能发展，才能壮大。作为员工，你必须创造出利润。公司盈利了，你才会有报酬。你创造的越多，得到的才会越多。反之，你所面临的的就是减薪甚至裁员。



一、你的工资从哪来

在职场工作，工资是每个人的主要经济来源。不同的单位、不同的职位之间，工资都是不一样的。有的时候，甚至同样的工作，不同的人拿到的工资也不一样。你能拿到多少工资？这就需要你了解一下，你的工资到底是从哪来的。

1. 工资从企业的利润中来

一个企业，生存的唯一理由就是创造利润，有利可图是一个企业运营的意义和目的。对于在企业工作的员工来说，劳动是谋生的手段，只有通过劳动为企业创造价值，企业有赢利，员工才能获取报酬，才能有稳定的生活保障。谁为企业赚得多，谁的工资就领得多。如果你不能为企业赚钱，只有被裁员或减薪。

2. 工资从职业素养中来

无论你从事什么工作，多做一点点，表面看好像吃亏了，其实并

没有吃亏。因为这样不仅锻炼了你的意志，而且提高了你的工作能力，得到了领导和同事们的肯定。多付出一点点是你必须好好培养的一种心态、一种精神、一种良好的习惯，它是你成就每一件事的必要因素。因此，无论你从事什么工作，都必须要求自己比别人多做一点。多做一点不会让你吃亏，相反，你获得的回报会更多。

3. 工资从工作绩效中来

在当下，企业要想获得很好的生存和发展空间，必须创造价值，而企业价值的获得靠的就是员工业绩。通常来说，一个成功企业的背后必定有一群能力卓越、业绩突出的员工。企业老板心中分数很高的职员，也一定是那些业绩斐然的员工。当然，他们将获得丰厚的奖赏，而业绩差的员工则随时会被解雇。高绩效是好员工的显著标志，没有绩效，再聪明的员工也会被淘汰。

4. 工资从卓越的工作方法中来

没有一个企业需要墨守成规、不思进取、不敢改变的员工。改进自己的工作方法，创新自己的工作思路是每个员工必须努力去做的事。要想成为最能为企业创造效益的员工，首先你必须具有主动改变、主动创新、主动改善的意识和能力。唯有改变和创新才能实现工作效率和工作质量的新的飞跃。

5. 工资从优质服务中来

一个企业成功的三个秘诀就是：服务、服务、服务。现在企业的竞争，可以说就是服务的竞争。谁的服务搞得好，谁就能取胜。“让客户满意，更让客户感动”是企业一种全新的工作理念，它也是衡量一个员工成功与否的最重要的标准。只有让客户满意最大化，企业才会不断地发展壮大，员工的工资才会最大化。

6. 工资从高尚的品德中来

一个人一生中，可能更换过很多不同的名片，但是有一张名片却始终跟随着你，时间越久色泽越真，这张名片便是：你的诚信。诚信不仅是一个员工最起码的道德准则，同时也是一个员工在职场取胜不

可缺少的美德。忠诚是企业的需要，但它更是你自己的需要，因为一个人要靠忠诚来立足于社会，你自己才是忠诚的最大受益者。不求回报的忠诚，总能获得意想不到的回报。



二、什么员工才配拿高薪

公司利益是实现个人利益的基础，只有公司的利益得到了保障，个人利益才有可能得到相应的保障。只有公司盈利了，员工的工资、福利待遇才能随之提高。从这个角度来讲，那些为公司创造巨大利益的员工才可能拿到高薪。

1. 高工作绩效的员工

企业的利润是由员工所创造出来的。而员工所创造利润的多少直接取决于工作效绩的高低，这也是员工自身价值的一个重要体现。业绩是一个企业的生命，每一个企业都把注重业绩当作自己企业文化的重要组成部分，而且把业绩当作员工的重要素质标准之一。高绩效是好员工的显著标志，没有绩效，再聪明的员工也别想拿到工资。

员工所创造利润的多少将直接来自于工作效绩的高低。老板心中分数很高的职员，一定是那些业绩斐然的员工。当然，他们将获得丰厚的奖赏。对员工来说，出色的业绩是靠埋头苦干干出来的，绝不是口头上说说就能得到的。

2. 业绩好的员工

业绩对员工和公司的重要性不言而喻，企业要蒸蒸日上，需靠好业绩，员工实现卓越也需要好业绩，没有业绩，一切都是空谈。一个员工每天辛苦努力工作，如果没有业绩，公司不赚钱，拿什么给员工发工资呀？

现在大部分公司都实行岗位薪酬制，除一定数额的基本工资，其余诸如奖金、福利等完全与个人工作业绩挂钩。业绩高则收入高，否则就只能是低薪。所以，作为一名员工，无论你曾经付出了多少心血，

做了多大努力，也不管你学历有多高，工作年限有多长，人品是如何的高尚，只要你没有业绩，那么老板就会觉得他付给你薪水是在浪费金钱，你的结局也就不言自明。

3. 有功劳的员工

功劳是针对企业目标或产出而定的，只有当员工的所作所为有助于达成企业目标时，才可以说这位员工立下了功劳。苦劳则是针对员工所出的力量而言，与企业目标并不相关。因此，才有所谓“没有功劳也有苦劳”的现象。

在企业中最受重视的员工，并不是那些只知道埋头苦干的员工，只有那些出成果、重成效的员工，才能拿到高薪。有这样一个理念：“不重过程重结果，不重苦劳重功劳。”企业里最重视的是你的“功”，而不是你有多“苦”。作为一名员工，你要追求的不是“苦劳”，而是“功劳”。

传统观念认为“没功劳有苦劳，没苦劳有疲劳”。这是涉及价值观的问题，多少年来一直被人们所认同。当员工不能按要求完成工作任务时，这句话就会变成员工潜意识的怨言。

作为一名员工，你要追求的不是“苦劳”，而是“功劳”。不管黑猫白猫，只要抓到老鼠才是好猫，现在讲究以功劳论英雄。

4. 高效率的员工

在现在这个时代，多的是“忙人”。他们每天急急忙忙地上班，急急忙忙地说话、急急忙忙地做事，可到月底一盘算，却发现自己并没有做成几件像样的事情。他们往往以一个“忙”字作为自己努力的漂亮外衣，却没有想到，这种忙，只能是“穷忙”、“瞎忙”，没有给自己和单位带来效益。

如果你已身心疲惫但是一无所获，那么，你可能不是工作不努力，而是没有掌握提高工作效率的正确方法，在无意中浪费了你的生命。



三、你如何才能拿到高薪

职场中竞争如此激烈，作为一个普通员工，你要怎样才能拿到向往的高薪呢？

1. 转变观念，认清形势

每个人都应该转变一个观念，那就是做了事就要拿钱。在当前的形式下，每个人的工资来源都是与企业效益和利润息息相关的，只有将工作成果转化成利润，你的工资才能从利润中来。违背这个基本经济规律，你所做的工作都只会是徒劳。

每个人所做的任何工作，都必须以公司利益为中心。偏离了这个中心点，任何努力都是没有意义的。只有保质、保量地完成了这些经济指标，企业才会赚到丰厚的利润，你的工资才有保障甚至提高。

2. 加强学习，努力提高职业素养和专业水平

每个人都应该在已掌握的知识和经验上，加深对专业知识的学习，以更好的提高自己的专业水平。“学而不思则罔，思而不学则殆”，要注重理论联系实际，边学习边创新，最大限度地发挥自己的潜能。每个人都应该认识到，节约每一滴水，每一度电都是在为自己的工资多赚每一分钱。这样既让自己得了实惠，又为社会作出了贡献。

3. 爱岗敬业，把优质服务的理念贯彻到自己的工作中去

公司为员工提供了工作岗位，希望员工们能够在这些岗位上兢兢业业，用自己的劳动去创造利润。对于很多服务行业来说，顾客就是上帝。这些行业中的员工工作的好坏直接决定着“上帝”们对企业劳动成果的认可与否，决定着他们的劳动成果能否换回利润。只有本着优质服务的态度去做每一件工作，企业才能赢得更多客户的青睐！企业才能获得丰厚的利润。而作为员工的你，也会受益匪浅。

4. 善于把知识转化为能力

能力是一个人的体能、技能和智能的高度统一。从人才学的角度

讲，知识、能力、业绩是构成人才的三要素。三要素之中，能力是本质的要素；知识只有转化为能力，才能发挥效能；业绩，则是能力发挥作用的结果。

小说家柯南·道尔笔下的大侦探福尔摩斯曾说过这样一段话：“我的知识就像我酒柜里的酒，虽然不多，也不名贵，但我知道它在哪，用时就能拿出来。而不像有的人，虽然酒柜很大，酒很多，但杂乱无章，用时不知拿什么。”

这实际上说明了一个道理：拥有知识不等于拥有能力。福尔摩斯虽然知识不那么渊博，学问也没有多么高深，但他善于把知识转化为能力，善于动脑子，善于推理、联想，因而解决了许多悬而未决的案子。而有的人学富五车，但他掌握的永远是书本上的知识，在实践中却不知如何运用，这样，知识再多又有何用？

21世纪是一个以知识、智力和创新能力为基础的知识经济时代，知识变成能力才有用，能力作用于知识才有力量。人们只有依靠能力才能实现自身价值。

5. 能力决定薪水

职场是唯能力者为英雄的战场，必须靠本事、凭能力来立足。在今天这个竞争无比激烈的时代，比拼的除了能力还是能力。每个人都得靠能力来说话，靠能力来证明。能力，把人的差异越拉越大。同班的大学生，刚一出校门，就分出了差异：有的只找到每月500元、600元的工作，有的每月拿到1200元、1500元，有的则被人用每月3000元、4000元的高薪聘用。

人与人之间本质的差别，就是高能者与低能者的差别。一方面，不少人四处碰壁也难找到一个饭碗；一方面，职业经理、高级人才，被盼得望眼欲穿，虚位以待。“猎头公司”、“能人银行”等行当也因为社会对能人的渴求而悄然兴起，日趋走红。几十万、几百万年薪，在今天已经不是什么新鲜事了。一个月几百元，一个月几万元，差距就有如此之大。而这种差距，正是人的能力所决定的！

第四步

切忌恃才放旷

恃才放旷，在中国是被公认的缺点。一个人如果不幸背上了这个名声，生活之路就多半会比别人多一些坎坷。尤其是在职场，切忌恃才放旷已经是职场打拼所必须知道的一个常识。

一个人再有才华，也要学会收敛、谦虚、谨慎。所谓“花要半开，酒要半醉”正是指此意。有才华的人是让人羡慕的，但把才华用作炫耀就不好了。恃才放旷终究会遭到老板、同事的厌恶。



一、恃才放旷者大都悲惨收场

才华有助于一个人成就事业、创造辉煌，可是如果你不能完全控制它，它有时就会变成你职业生涯的拖累，能毁掉一个人的事业和前程。职场中很多聪明能干的才子佳人，一朝得意，最终失败，致命原因通常是性格过于张扬霸道，恃才傲物，亲和力太小，摩擦力太大。所以成功对他们来说永不可企及。

纵观古今，恃才放旷的人，最终落败的事例不胜枚举：诗仙李白，生活在中国最强大的王朝唐朝鼎盛时代，身逢盛世激发了他济世报国的强烈愿望。他才华横溢、意志坚定，具备建功立业、实现宏伟理想的良好条件。

因此，踌躇满志的李白从未怀疑过“天生我才必有用”。当时严重

的危机在强大的帝国里孕育着，因为是盛世，这些危机更容易被忽略，骄矜的皇帝欣赏李白的才华，却只肯用他来粉饰太平。腐败的官僚容不下这个恃才放旷的异类。

充满进取精神又没有学会妥协的李白，注定不能被已丧失了进取能力的天宝时代统治集团所接受。在大臣们的打压下，李白最终不得不放弃了自己报国的梦想，只能在日复一日的醉生梦死中，深深沉醉于自己的艺术世界不能自拔。最终竟因为酒醉之后跳到水中捞月而丧命，不得不让人们扼腕叹息。

一个人有才，有能力是好事。但是如果有了能力就有恃无恐，不知收敛，那么在职场中，他的下场也会比较可悲。三国时，有个叫杨修的大才子在曹操手下混饭吃，绝对才智过人，偏偏他恃才放旷，结果招来曹操的大忌，最后被杀了头。

在现代职场中当然不会有断头之祸，可恃才放旷、功高欺主的人，不论在哪个职位上，都不讨人喜欢。时间越长，事业失败的可能性也越大。所以《尚书》中告诫说，做人要“虚心实腹”。也就是说，肚子里的货色要多多益善，才情越多越好，但是待人接物的态度却要越虚心越好。现代企业，讲的是团队合作，只有诚恳待人，会做事、也会做人，才能在职场中游刃有余。

因此，对于那些有才能的人来说要想在职场平步青云，放下身段是非常重要的。一个喜欢摆架子的人只会使自己就业之路越走越窄，因为你讲究“架子”，计较“得失”，就人为地给自己画了一个圆，限制了自己的手脚，而别人用起你来也会瞻前顾后、顾虑重重，最后别人会将目光投向他处。

这个世界，地球没了谁都照样转得动，可是有些人就是不明白这一点。朱可夫是二战期间苏联的名帅，一生战功卓著。斯大林死后，如果没有朱可夫的鼎力相助就没有赫鲁晓夫后来的风光。朱可夫对赫鲁晓夫的上台功不可没。可是他太得意了，竟然居功自傲，一切做法都和赫鲁晓夫的想法背道而驰，简直不把赫鲁晓夫放在眼里。

人才归人才，功劳归功劳，这些都不是和老板唱反调的资本，除非你有本事自己来当老板，要不然，一味的居功自大、自以为是下去，

唯一的下场就是被抛弃。一代英雄，就因为自以为有功而为所欲为，最终落得被人打压，终生郁郁不得志的悲惨下场。

有一身本事是好事。这身本事是用来吃饭的资本，而不是拿来跟老板过不去的工具。



二、恃才放旷的症状

恃才放旷是职场大忌，每个身在职场的人都应该尽量避免这个毛病。到底这个不良习惯都有哪些症状呢？首先来看一看以下这个事例：

小张是个特别有能力的人，可不知道为什么，公司里和他打过交道的人，对他的评价都不高。后来，因为人事变动，他的职务反而降低了，于是他便辞职了。他在工作中到底有哪些地方让人不喜欢呢？

1. 指手画脚

小张被派到公司所属的一家饭店做指导，那边的账目比较混乱，而他在这方面是专家。

当时公司给他的职位很含糊，只说是负责财务工作。财务又恰恰要和各部门打交道，小张觉得自己是总公司派来的，说话做事的语气就像是总指挥，让饭店管理层的人很不舒服。

有一次，销售总监老王提出要给市场部单独设一间办公室，因经常要对外联络，相对办公设备也要好一些。可小张坚决不同意，老王一个投诉电话打到总公司领导那里去，总公司领导电话批评了小张，说这是市场部的事，财务人员不必插手。这让小张很尴尬。后来，见到老王，他只好说：“误会了，以后我们应该多加强沟通。”

2. 过分张扬

财务工作在小张的指导下，确实很有起色，总部领导给予很高的评价。这本来是件好事。可他却逢人就说，这个地方以前多么多么乱，他来了以后，做了多少多少工作，现在才走上了正轨。说得多了，听的人就觉得他这个人爱炫耀，没有内涵。

年终总结的时候，他还把这些写进了报告中，领导看了，心里很不舒服。说实话，正是因为这家饭店距离总公司太远，总公司又人事变动频繁，才留下了这样一个痼疾。而他的报告，无形中是在指责领导，他以前的工作做得很不怎么样。

于是，领导微笑着说：“如果这个地方一切都很正规了，我需要花这么高的薪水聘你来吗?!”

小张说话做事都太张扬，过分地宣扬自己，本意是想博得领导的赏识，但结果却会适得其反。因为，当他在渴望领导赏识的同时，其实，领导也喜欢得到下属的认可。

3. 越位报告

小张在对那家饭店混乱的财务进行了有效的管理后，他被总公司任命为公司下属几家饭店的财务总监。可他觉得这个职位与自己的实际能力并不是很相称，他希望往行政管理上发展。因此，在有些事情上，经常越过饭店总经理，直接向总公司汇报。

总公司要一份饭店全年宴请重要宾客的名单，小张没给总经理看名单，就直接报告给了大老板，老板一看预算金额太多，大发雷霆，把总经理骂了一顿，说他那么多的钱都扔在了招待费上，出了什么效益了？骂得总经理一头雾水。

等到拿出名单和报表来看，总经理才恍然大悟，原来小张是按照市场价做的报告，而像这种报告，是应该按照成本价来做的。这下，总经理真火了，聪明的小张会这样弱智吗，怪不得别人都说他这个人野心勃勃！

所以，总公司机构调整的时候，由于总经理的坚持，总公司的大老板最后也同意由总公司财务总监全权负责下属公司的财务工作，由此，小张的职位由总监变成了虚位。

职场瞬息万变，需要有灵活的头脑，而不是耍小聪明。没有上司会喜欢给他添乱的下属，不管你是有意还是无意。有能力的人，在职场中，也不能恃才放旷。现代企业，讲的是团队合作，只有诚恳待人、会做事、也会做人，才能在职场中游刃有余。



三、适当掩饰你的锋芒

作为一个有才华的人，要做到不露锋芒，既有效地保护自我，又能充分发挥自己的才华，不仅要克服、战胜盲目骄傲自大的病态心理，更要养成谦虚让人的美德。怎么样才能做到这一点呢？

1. 花要半开，酒要半醉

作为一个人，尤其是作为一个有才华的人。要做到不露锋芒，既有效地保护自我，又能充分发挥自己的才华，不仅要说服、战胜盲目骄傲自大的病态心理，凡事不要太张狂太咄咄逼人，更要养成谦虚让人的美德。

所谓“花要半开，酒要半醉”，凡是鲜花盛开娇艳的时候，不是立即被人采摘而去，也就是衰败的开始。人生也是这样。当你志得意满时，且不可趾高气扬，目空一切，不可一世，这样你不道别人当靶子打才怪呢！

所以，无论你有怎样出众的才智，但一定要谨记：不要把自己看得太了不起，不要把自己看得太重要，不要把自己看成是救国济民的圣人君子似的，还是收敛起你的锋芒，夹起你的尾巴，掩饰起你的才华吧。

2. 用行动说话

有时候，太出风头会招来别人的敌意。他们会处处为难你，让你的工作很难进行。这时，真正聪明的人一定知道要掩藏自己的锋芒，踏踏实实工作，让时间去证明你的出色。

苏联卫国战争初期，德军长驱直入。在此生死存亡之际，曾在国内战争时期驰骋疆场的老将们，如铁木辛哥、伏罗希洛夫、布琼尼等，首先挑起前敌指挥的重担。但面对新的形势，他们渐感力不从心。时势造英雄，一批青年军事家，如朱可夫、华西列夫斯基、什捷缅科等，相继脱颖而出。这中间，老将们思想上不是没有波动的。

1964年2月，苏联元帅铁木辛哥受命去波罗的海，协调一、二方面军的行动，什捷缅科作为他的参谋长同行。什捷缅科早知道这位元帅对总参部的人抱怀疑态度，思想上有个疙瘩，心想：“命令终归是命令，只能服从了。”

等上了火车，吃晚饭时，一场不愉快的谈话开始了，铁木辛哥先发出一通连珠炮：“为什么派你跟我一起去？是想来教育我们这些老头子，监督我们的吧？白费劲！你们还在桌子底下跑的时候，我们已经率领着成师的部队在打仗，为了给你们建立苏维埃政权而奋斗。你军事学院毕业了，自以为了不起了！革命开始的时候，你才几岁？”

这番训斥，已经近乎侮辱了。但什捷缅科却老实地回答：“那时候，刚满十岁。”接着又平静地表示对元帅非常尊重，准备向他学习。铁木辛哥最后说：“算了，外交家，睡觉吧。时间会证明谁是什么样的人。”

应该说，“时间证明论”是对的。他们共同工作了一个月后，在一次晚间喝茶的时候，铁木辛哥突然说：“现在我明白了，你并不是我原来认为的那种人。我曾想，你是斯大林专门派来监督我的……”后来什捷缅科被召回时，心里很舍不得和铁木辛哥分离。又过了一个月，铁木辛哥亲自向大本营提出要求，调这个晚辈来共事。

什捷缅科在受辱之时装憨相，过了铁元帅关，体现了后生的谦卑及对老人的尊重，是大智若愚的表现。懂得装假者绝非傻子，显得憨厚有时是最高智慧者才能为之。许多时候，要想受到别人的敬重，就必须掩藏你的聪明。



| 捷径九

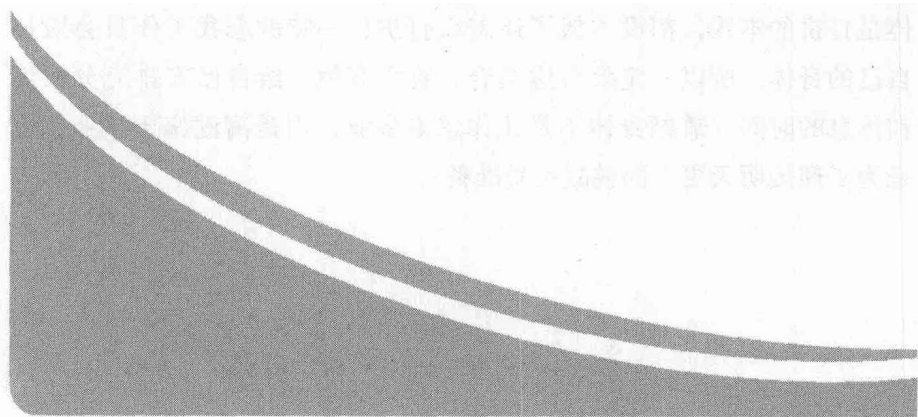
职场不是生活的全部

无论你的职场生涯是否成功，生活总是要继续下去的。职场和事业的成功固然是人生的一部分，但是，生活本身显然更为重要。

有时，职场就好像是一个待字闺中的少女，你如果“穷追猛打”，效果反而不好。如果你适当地冷处理一下，反而能获得更好的机会。

也许你一直觉得自己是个热爱工作的人，并希望自己能在工作上有所成就，是否想过这样做是为了什么？当我们一天工作至少 10 个小时以上，下班后脑筋还绕着工作进度和办公室纷扰，连空闲时阅读的书籍，都提醒自己要读和工作或者至少有利于工作的文字。

这就是我们的生活吗？生活的实质是什么，我们自己又剩下些什么？



第一步

身体是打拼的本钱

要在职场出人头地，你需要有打拼的实力和资本，这些是你最终成功的基本条件。在这些基本条件中，身体永远都是最重要的。

对于闯荡职场的你来说，身体就是打拼的本钱。如果连健康的身体都没有，何谈在职场中呼风唤雨？

身体健康、体力充沛、精力旺盛、思路敏捷，才能保证你在闯荡职场的时候，能够轻松自如地应付各种状况。闯荡职场是一个人饱受磨砺的过程，工作繁忙、时间长、压力大，这些不利条件都是对你身体和精神的严峻考验。如果身体不好，必然力不从心，难以实现出人头地的理想。

兼顾事业发展与身体健康，并不是说起来那么容易，很多人都为了工作而将自己的身体健康置之度外。其实，工作上你能做到不怕困难、百折不挠，那么照顾自己的身体这个挑战你也可以轻松应付。身体是打拼的本钱，都没本钱还怎么打拼！一味的忘我工作只会毁掉自己的身体。所以一定要劳逸结合、有张有弛，给自己安排充分锻炼和休息的时间。兼顾身体不是让你忽略事业，而是寓健康于事业，也是为了迎接明天更大的挑战而做准备。



一、人体的黄金期

人体是一部构造精密的仪器，这台仪器也像其他的仪器一样，会出现老化和破损。据科学家研究发现，人体的黄金期一般是在 20 ~ 40 岁之间。过了这个阶段，人体的机能就会慢慢衰退，各种疾病也会随之席卷而来。

人的身体是由水、钙（骨骼）、有机物（皮肤、肌肉、器官等等）、微量金属元素等组成的。人的身体会慢慢变化，随着年龄的增长和岁月的流逝，人的身体机能也会越来越差。

人到了一定的年龄，身体各部位的机能都会出现退化，人体也随之走向衰老。其表现出来的现象就是，白发出现，皱纹增多等。

其实，这些只是我们看到的表面现象。在人身体内部，衰老带来的变化更加巨大，只是平时用肉眼看不见而已。例如，构成人体的肌肉、脂肪、水分等物质的比率随着年龄的增大而发生变化。构成脊柱和椎骨之间的椎间盘由于水分减少而萎缩，引起脊柱和下肢的弯曲日趋明显，于是人的身高就会出现缩减。

同样，由于脏器和肌肉的萎缩与功能减退，不仅影响了营养物质的吸收，也使体内废物的分泌、排泄等人体新陈代谢功能也随之减弱。

另外，人一旦上了年纪，听力、视力也出现衰退，虽说是有个体差异，但随着年龄增长，对高音的听觉变差了，有些甚至出现耳聋。

上述种种原因，老人的体力和抵御疾病的能力较差，而且得了病恢复健康也比较慢。脑功能的情况也会随着年龄的增长出现明显的个人差异。

人脑到了 20 岁前后就发育到了顶点 40 岁左右神经细胞开始减少，慢慢趋于萎缩，认得智能也逐渐走向下坡路。

青春无价，但是青春是会一去不回的。所以，要将自己的最佳状态保持得更久一些，就要学会爱护自己的身体。不要急于求成，在无

休止的忘我工作中将自己的身体拖垮，没有了健康，你将失去所有的一切。



二、再好的机器也需要保养

也许突然会有一天，你发现自己已经不再是从前那个朝气蓬勃的小伙子了：没有经历通宵玩游戏了；和朋友去打篮球，在球场上还没跑20米就开始上气不接下气……

因为总是忙于工作，所以健身运动总是无暇参加。因为无法控制自己的馋嘴，所以体重一直超标。因为长年累月地生活不规律，所以疾病缠身。当你不顾一切地追求房子、票子、车子的时候，健康正在渐渐离你远去……

人体是世界上最精密的仪器，但是再好的仪器也需要保养。如何才能保养好自己的身体，让自己永远拥有健康的打拼本钱呢？

1. 开心一点更长寿

众所周知，快乐的人更加长寿。心理学家的最新研究则表明，快乐并不是与生俱来的，快乐是一门可以学习得到的技巧。2006年，哈佛大学的本·沙哈尔开设了“如何获得快乐”的课程，成为该校最受欢迎的课程。究竟怎样才能快乐？本·沙哈尔提出了“六点秘诀”：

(1) 拥抱失败和挫折。人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种或积极或负面的情绪，但抵制自己的情绪会导致挫败感，或者让人不快乐。

(2) 快乐需要意义。无论在工作中还是生活中，人们所参与的活动最好既愉快又有意义。如果这一点难以实现，一定要帮助自己寻找一些这样“鱼和熊掌兼得”的“快乐推进器”。

(3) 头脑说了算。要记住一点，快乐与否在大多数情况下取决于人们的主观意识。比如，人们将失败视为灾难还是一次学习的机会，态度不同，心情自然也不同。

(4) 越简单越好。人们往往希望在越来越短的时间里完成越来越多的事务，却忽视了“数量会影响质量”，人们可能会因参与过多而牺牲掉自己的快乐。

(5) 身体也重要。不要忘记一点，身心需要和谐发展，因而坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对身体和精神健康大有裨益。

(6) 感激要说出来。人们总是拥有太多“理所当然”。事实上，学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要——不论是人还是事，是美丽景色还是一个微笑。

2. 尽量避免吃快餐

现代生活节奏越来越快，很多时候忙碌的你根本无暇吃上一顿正式的饭，只能买一些快餐来将就一下。殊不知快餐对人体的伤害是非常大的，因为快餐食品内含有大量的“反式脂肪酸”，对人体健康是一个严重的威胁。

因此，尽量少吃快餐，尽量挤出时间来吃一顿像样的饭。

3. 早餐吃好，晚餐吃巧

一个人一天活动的能量，主要都靠早餐提供。因此早餐可以吃一些富含蛋白质的食品，例如果、面包及牛奶等。

早餐时喝汤或是蔬果汁，可补充身体元气，却无法持久，身体能量很快就用尽。应该搭配补充蛋白质，像豆类或是全麦面包等主食，才可以提供身体足够能量。

晚餐可以适当增加蔬菜水果的分量，烹调方式尽量不要油炸、油煎，改用蒸、卤、煮均可。

白切肉、白斩鸡，蘸点酱，滴点柠檬或香橙汁，既提味又可自行调整盐的分量。

一天最好要吃至少两份水果及半斤蔬菜。或者一星期内订一天为“清淡健康”日，那天多吃蔬菜水果等清淡饮食。因为油脂类食物消耗较多能量，容易增加身体负担。

4. 要保证充足的睡眠

成人每天一定要睡足8小时，保持规律的作息时间是十分必要的。

如果你每天早上都需要闹钟叫醒，那么你的睡眠显然并不足够。

睡前及起床前做简单的吐纳呼吸，不但容易入睡，早晨醒来时也会很舒服。

放点自然音乐，在睡前静坐调息 30 分钟，喝一点温开水，慢慢深呼吸，将工作及繁杂事务忘掉。

早上不急着起床，先在床上躺两分钟，慢慢做 10 分钟的吐纳，再起来梳洗，一整天都会有精神。

5. 多喝水

水是生命之源，每个人都离不开水。每天至少饮用2 000毫升的水分，补充身体所需。

常觉口干的人，可以用炒过的觉明子、白菊花和枸杞以 1: 1 的比例泡水当茶喝，可明目提神，或是麦芽、红枣、甘草泡水当茶亦可。养生茶最好当日泡，当日喝完，以免中药材因氧化而无法达到效果。

营养师推荐含果皮香的柠檬香茅茶，可以驱赶疲劳，维持活力。洋甘菊茶也有安抚神经的功效。

6. 经常淋浴、按摩可以舒筋活血

淋浴比泡浴更能消除疲劳。因为水柱冲击，有推拿效果，可以促进血液循环。按摩对于去除疲劳，消除肌肉紧张有很好的效果。上班族男性上班疲惫时，可使用薄荷、风油精等香精油，慢慢按摩颈部，有提神醒脑的功效。

研究发现，一些单调、重复性的，没有情绪的声音也可以使心情平静。如果你心绪难以平静的时候，不妨看一看天气预报等节目，也许会帮助你恢复平静。



三、保持健康身体所必需的微量元素

人的体内含有大量的微量元素，这些微量元素对于人的身体健康

是十分重要的，而其中最为重要的微量元素主要有以下几种：

1. 维生素 A

研究发现，维生素 A 具有提高免疫力和抗癌作用。而且对保护视力大有益处。一个男人每天维生素 A 的正常摄入应为1 000毫克，而半碗蒸胡萝卜的维生素 A 含量是其4倍。其他富含维生素 A 的食物有肝、奶制品、鱼、西红柿、杏和甜瓜。专家们不主张额外补充维生素 A。

2. 维生素 B6

这种人体不可缺少的营养成分对增强免疫力有良好的作用。研究表明，它还可以防止皮肤癌和膀胱癌。维生素 B6 保护肾脏不患结石症（男性肾结石发病率是女性的两倍）。而且对失眠症有治疗作用。你每日只需2毫克维生素 B6 约等于两根大香蕉的含量。好运动的男人消耗的维生素 B6 较多，因此应多补充几毫克。其他富含维生素 B6 的食物有鸡肉、鱼、肝、马铃薯和葵花籽等。专家们主张每日摄入量不超过50毫克。

3. 维生素 C

维生素 C 增强免疫力，防止癌症发生，减少心脏病和中风，有利于牙龈和牙齿，防止白内障发生，加速伤口愈合，缓解气喘，对治疗不育症也有功效。维生素 C 供应充足可以推迟衰老。花椰菜、甜瓜、青椒、柚子都是维生素 C 的好来源。维生素 C 可以防治感冒现在已经家喻户晓。

4. 维生素 E

研究表明维生素 E 可以降低胆固醇，防止血小板在动脉内集结，提高免疫力，清除体内杂质，防止白内障。富含维生素 E 的食物有杏仁、花生和山核桃。单从日常饮食中很难获得足够的维生素 E，最好服用维生素 E 药片比较安全。

第二步

不要总是“疲劳驾驶”

开车的朋友都知道，如果长时间驾驶车辆的话，司机就会进入疲劳驾驶状态。在这种状态下，司机的身体机能会大幅度下降，随之反应速度也大大降低。如果继续下去，很有可能造成车毁人亡的惨剧。

生活就像是在开车，一个人如果长时间处在高强度的工作状态下，免疫力会大幅度下降，全身的机能也会随之而降低，就像是在“疲劳驾驶”一样。长时间这样下去，人体的健康就会亮起红灯，人生也开始变得危机四伏。

一个人的精力是有限的，不要让自己过度劳累。即便是机器，工作时间长了也要停机休息一会，何况是血肉之躯的人类？



一、过度疲劳的危害

长时间处在过度劳累的状态中，会对身体造成慢性的、持久的伤害。这种伤害平时是感觉不到的，可是一旦积累到一定程度，就会爆发。轻则让你大病一场，重则会给身体造成无法挽回的伤害。

青蛙是一种反应十分机敏的动物，有人做过这个实验：如果将青蛙放进烧开的油锅中，它会以一种闪电速度马上跳出来逃生，身手敏捷极了。

青蛙真有随时都能保持机敏的状态吗？有人做过另一个实验，在

锅中放满凉水，让青蛙待在水中，然后用文火加热锅底，此后发生的事情，还真让人觉得不可思议。

随着水温慢慢升高，水中的青蛙可能逐渐适应温度的变化，竟然一动也不动地守着安乐窝，一点儿也没有危机意识，根本就没有脱逃的念头。

它就这么继续待着，安安静静地待着，麻痹在逐渐升温的环境中。到最后，竟无力逃脱死亡的陷阱。

习惯人生使人感觉不到变化，更不会有危机意识，最终身受其害。长时间的过度劳累，使人处于一种类似于青蛙的状态，导致身体机能下降甚至死亡。

下面这组材料，任何人看了都会触目惊心：

2001年7月，青岛啤酒股份有限公司副董事长兼总经理彭作义不幸逝世，终年56岁。

2004年4月，爱立信中国总裁杨迈猝死，终年54岁。

2004年3月，北京大中电器有限公司总经理胡凯因心脏病突发逝世，终年52岁。

2004年11月，均瑶集团董事长王均瑶因积劳成疾逝世，年仅38岁。

2005年8月，高秀敏突发心脏病猝死，年仅46岁。

2005年9月，网易代理首席执行官孙德棣猝死，年仅38岁。

2007年4月，绿野木业公司董事长许伟林，因心肌梗塞抢救无效逝世，年仅42岁。



二、过度劳累与过劳死

“过劳死”最简单的解释就是超过劳动强度而致死，是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内

疲劳蓄积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态”。

该词最早出现于20世纪七八十年代日本经济繁荣时期。过劳死并不是临床医学病名，而是属于社会医学范畴。人体就像一个弹簧，劳累就是外力。当劳累超过极限或持续时间过长时，身体这个弹簧就会发生永久变形，免疫力大大下降，导致老化、衰竭甚至死亡。

据报道：日本每年约有1万人因过劳而猝死。根据世界卫生组织调查统计，在美国、英国、日本、澳大利亚等地都有过劳死流行率记载；而“过劳死”一词是近15年来才被医学界正式命名。研究者认为：一个人如果在这27项症状和因素中占有7项以上，就有过度疲劳的危险。占10项以上就可能在任何时候发生“过劳死”。这27项分别是：

1. 经常感到疲倦，忘性大。
2. 酒量突然下降，即使饮酒也感觉不到有滋味。
3. 突然觉得有衰老感。
4. 肩部和颈部发木发僵。
5. 因为疲劳和苦闷失眠。
6. 有一点小事也烦躁和生气。
7. 经常头痛和胸闷。
8. 发生高血压、糖尿病，心电图测试结果不正常。
9. 体重突然变化大，出现“将军肚”。
10. 几乎每天晚上聚餐饮酒。
11. 一天喝5杯以上咖啡。
12. 经常不吃早饭或吃饭时间不固定。
13. 喜欢吃油炸食品。
14. 一天吸烟30支以上。
15. 晚上10点也不回家或者12点以后回家占一半以上。
16. 上下班单程坐车2小时以上。
17. 最近几年运动也不流汗。
18. 自我感觉身体良好而不看病。

19. 一天工作 10 小时以上。
20. 星期天也不休息。
21. 经常出差，每周只在家住两三天。
22. 夜班多，工作时间不规则。
23. 最近有工作调动或工作变化。
24. 升职或者工作量增多。
25. 最近以来加班时间突然增加。
26. 人际关系突然变坏。
27. 最近工作失误或者发生不和。

如果以上 27 个症状，你占了 10 项以上，请赶快调整你的职业与生活安排。我们工作是为了更好地生活，而不是为了使自己更快地走进坟墓！



三、健康才是最重要的

钱是永远都赚不完的，有的人为了实现自己的人生目标而拼命挣钱，却忽略了这样一个事实。那就是健康是用钱无法买到的，无论你是世界首富也好，是国家元首也罢，健康才是人的一生中最宝贵的财富。面对过度疲劳，舍弃一些利益，保护自己的健康才是明智之举。

山间小路上，一只狼踏进猎人设置的索套之中，挣扎了很长时间，它都没能使自己被套住的一条腿从索套中解脱出来，眼见猎人一步一步逼近，狼情急之下，竟奋力咬断了那条被套住的腿，忍痛离开了危机四伏的危险地带。

狼断了一只脚自然是很痛苦的，但是如果因此而保存了性命，则是一个聪明的选择有失才有得。从大局着眼，丢掉部分利益，才能保全体利益。遇到这种情况，要当机立断，拿出勇气和魄力“断足”，丢车保帅。

第三步

感到疲劳怎么办

当你在职场日复一日高强度地工作的时候，你的身体会不堪重负。久而久之，本应该年轻力壮的你发现自己越来越疲劳，白天无精打采，晚上睡不安稳……这些都是身体出现疲劳现象的症状。那么，应该怎样摆脱疲劳呢？



一、健康是吃出来的

饮食对于一个人的生活影响非常巨大，比如过多食用流食会让人让健忘，而意大利面和中餐，则会让进食者在一小时之后感到疲乏与困倦。想要避免这些问题，你可以参考以下的营养建议：

1. 即使不饿也要吃早餐

研究表明，吃早餐的人无论是心理状态还是身体状态都要好于不吃早餐的人。来自英国加的夫大学的研究更表明，早餐可以帮助人们维持较低的压力水平。

2. 每隔 2~3 小时吃点什么

每天的小加餐可以避免由于血糖浓度过低造成的疲劳感。需要注意的是，加餐并不是让你不停的吃东西，因为过多的消化负担会让你感觉到困倦。鱼片、坚果、酸奶、麦片等都是不错的选择，它们所含

的蛋白质和碳水化合物会使你的血糖浓度上升，从而使你感觉振奋，并且可以减低对于甜食的渴求。

3. 合理调整饮食

少吃油腻及不易消化的食品，要多食新鲜蔬菜和水果。蔬菜水果里含有人体所需的各种各维生素和微量元素，其中有些对于提高免疫力是很有帮助的。

食物纤维可以减缓身体对于糖分的吸收速度，以便血糖能够缓慢平稳的升高。通常来说成年人每天需要 25 至 30 克纤维，全麦食品、黑豆、苹果中含有大量的膳食纤维，因此也可以考虑作为加餐的内容。

4. 用脂肪酸加速大脑运转

深海鱼类、胡桃中富含的脂肪酸可以提高脑细胞的健康度，并帮你保持清醒的头脑。

5. 摄入充足的水分

水分对于人体的重要性不言而喻，如果人体缺少水分，血液就会开始变稠，并且不能将养分输送到各个器官，人就会感觉疲劳。因此，人们每隔两个小时就应当摄入至少 250ml 水分避免身体出现缺水症状。如果你不喜欢喝水的话，一些水分含量高的水果也是不错的选择，如西瓜、橙子等。

6. 避免在午后摄入过多咖啡因

很多在职场打拼的人，在疲劳的时候都喜欢来一杯咖啡提提神。来自美国哈佛大学医学院的安东尼教授认为，每天摄入 200 ~ 300mg 的咖啡因（2 ~ 3 杯咖啡中咖啡因的含量）可以使人们的精力更加充沛。但如果在午后摄入过多的咖啡因，则会严重影响到人们的睡眠，使你在第二天感到极度疲乏。

毛泽东对营养学方面的知识非常有研究。有一次，主席脚痒。他找到护士长说：“这段时间给我吃精米太多，给我吃些糙米吧。”护士长当晚就用糙米做成了米饭，主席吃了很高兴。后来，当人们问起主席为什么要吃糙米的时候，主席给他们讲起了糙米的作用，人们才知

道主席在营养学方面非常有研究。

原来，糙米中含有丰富的维生素 B1，维生素 B1 具有维持神经与心肌正常功能的作用，并有稳定情绪和增强记忆力及生命活力的作用。人体内缺乏维生素 B1 就容易患“脚气病”，缺乏严重时可引起胃肠功能减弱，出现便秘、消化液分泌减少、食欲不振、消化不良等病症。此外，糙米中还富含膳食纤维，具有润肠通便和降血脂、降胆固醇的作用。

在中南海，有一个鲜为人知的秘密。中南海的湖里常年有几个用柳条编织的鱼篓，鱼篓里放上肉类等一些诱饵。这几个鱼篓是专门用来给毛主席捉小鱼小虾的。每天早晨，工作人员去将鱼篓中的小鱼小虾倒出来，趁着新鲜做给主席吃。毛主席每顿饭都会将这些小鱼小虾连皮一起吃掉。这是主席餐桌上常年不断的一道小菜。

有时候中南海的小鱼小虾不够吃，生活管理员就让玉泉山农场的工作人员在稻田里捕捞，以保证毛主席每天都能吃上新鲜的小鱼小虾。

毛泽东喜欢吃小鱼小虾，这与他年轻时在湖南家乡养成的饮食习惯有一定的关系。但是毛泽东的这一饮食爱好，主要还是出于对自己身体健康的考虑，因为小鱼小虾既可以补充钙质，又可以补充蛋白质。



二、好心情可以驱赶疲劳

科学家通过研究发现，人在心情愉快的时候，身体机能的各项指标都会上升，免疫力也会随之提高。因此，在日常生活中保持好的心情，可以帮助你尽快赶走疲劳。

1. 保持心情舒畅

微笑是对抗疾病最好的武器，一个人心情舒畅，免疫力也会随之提高。整天愁眉苦脸，免疫力自然会下降。

2. 给情绪一个出口

将苦闷留在心中也许很符合成年人的作风，但是向他人倾诉却能

有效的帮你摆脱负面情绪，使你尽快恢复到最佳状态。

3. 听听音乐

音乐可以迅速有效的帮你摆脱负面情绪，因此，当你感觉疲倦的时候，不妨打开音响听听自己喜欢的歌。

科学研究证明，愤怒对于人的身体有很多负面影响，它会影响你的心肺功能，并且让你更容易感到疲倦。而人在听音乐的时候，可以舒缓紧张的心情，平息激动地情绪，让你在放松的同时忘记疲劳。



三、好的生活习惯可以解除疲劳

好的生活习惯可以帮助你解除疲劳，保持充沛的精力。日常生活中，很多人的生活节奏都很快，没有时间好好休息一下，所以经常会感到特别疲劳。其实，好的生活习惯可以在不知不觉中帮你赶走疲劳。

1. 别把房间弄得过凉或过热

过凉或过热的房间都会影响你的睡眠质量，把房间温度设定在合理的范围，可以帮助你尽快入眠。

2. 保持良好的形象

良好的形象有助于帮助人们建立自信，因此，无论何时都不要以邋遢的外形示人。良好的形象会有助你保持一天的好心情，并助你成功。

3. 保持周围环境清洁

混乱的环境会给人失控的感觉，因此，定期清理工作和生活环境使它们井然有序，可以有效调解心情，助你远离压力。

4. 加强运动

人类的大脑和身体一样会遭遇疲劳的侵袭，悲伤、厌倦、焦虑、气愤、压力等等都会引起大脑的疲劳，从而引爆身体的疲劳感。人生在世难免遭遇喜怒哀乐，只有积极的调解才能使自己的身心时刻处于

最佳状态。

如果单位距离家不太远的话，就尽量步行上下班，每天步行一段时间是对身体非常有好处的。如果距离稍远，可以骑自行车上下班，骑自行车也是一种锻炼方式。如果可以爬楼梯就尽量不要坐电梯，每天要保持最少30分钟的运动时间，下班以后到健身房去健身也是不错的选择。

5. 采用瑜伽呼吸法

当人们处于压力下时，通常习惯浅而快的呼吸法。而瑜伽呼吸法则倡导人们缓慢的深呼吸，这样可以增加氧气吸入量，从而使人更加精神。

7. 要合理安排工作时间

即便有再多的工作，也不要过于疲惫。给自己安排出一定的休息时间，要劳逸结合。



四、学会休息

如果有太多事情要做，你是否会因此减少自己的睡眠时间？调查发现约四分之一的美国人不得不挤占睡眠时间工作，这通常使得他们在白天过于疲惫。不会休息的人就不会工作，玩转职场就一定要学会休息。

1. 睡眠也要讲效率

在职场打拼，难免要加班。调查显示，大多数上班族都不同程度缺乏睡眠。不过，现代科学显示，如果你能够掌握睡眠的技巧，那么，即使睡得少，也能睡得熟、睡得好。

在睡眠中，重要的是比例而不是时间。有的人只睡5~6个小时，但深睡达到了标准，比例合适，晨起神清气爽。同样的人，如果觉得睡眠时间短，趁放假补觉，睡了10个小时，起床时反而会腰酸腿软、精神不济。因为，在睡眠过程中，大脑深睡的时间达到“6个小时的

13~23%”就够了，其他时间都是在浅睡或做梦。肌肉休息过多，一直都在低氧状态，所以睡眠时间过长，反而力量不足。

就睡眠质量而言，比例比时间更重要。睡不好，就算睡满8个小时，也不比只睡6个小时好觉，醒来后头脑更清醒。医学专家解释，试图人为延长睡眠时间，通常的结果只是让深睡比例降低；睡眠时间短的人，深睡达到了需要的比例，减少的只是浅睡。研究还发现，午餐后内脏活跃、大脑相对平静，午睡时大脑很容易进入休息状态，深睡比较多；晚餐后虽然也有大脑缺氧问题，但按生物钟安排，此时脑力正值活跃之际，可以弥补供氧不足，不会像午间那么渴睡。

辛辣食物会造成胃烧灼感和消化不良；油腻食物会延长消化时间，使神经中枢一直处于亢奋状态；豆类食物在消化过程中会产生较多的气体，引起腹胀，这些会妨碍你进入深睡。晚餐时别吃海鲜和鱼类，因为这类食物含有大量维生素B，可以增加精力、让大脑更清新，所以不利于你进入深睡状态。

2. 巧妙应对疲劳周期

医学研究发现，成人能集中注意力的时间不超过50分钟。人体的疲劳周期大约就是45分钟。也就是说，学校里规定的45分钟休息一次，是非常科学的。

对于在职场生存的你来说，这个45分钟的疲惫周期还有更重要的意义。人的颈部疲劳极限以及中枢神经的兴奋周期都是45分钟。在45分钟的时间内，人体调节功能加强，新陈代谢加快，身体各项机能处于最佳状态，能全神贯注地做任何一件事，工作和学习效率会很高。

45分钟后，这些“兴奋”效应就会渐渐消失，注意力难以持续集中，即使主观上不想休息，人体也已经本能地进入疲惫状态，从而影响工作或学习效率。

因此，如果你连续工作超过45分钟，就要用5~10分钟进行生理和心理的调整。可以起身舒展一下手脚，弯弯腰、踢踢腿，活动一下脖子，哪怕去趟卫生间、倒点水也很有帮助。同时，这些小动作也能让大脑得到充分休息，便于在下一个周期提高脑神经的兴奋性和持续

性。如果能在尚未产生疲劳感时主动休息，更能增强机体免疫功能与抗病能力。

3. 利用好午休时间

“午间一小时”相当于8小时工作中的一次“中场休息”。身在职场，你一定要挖掘出其中的潜藏价值。

(1) 走楼梯，放松身心。

长时间用电脑办公，工作节奏快，上午的工作量又大，中午时不少白领常感身体疲乏。用餐时间，不妨避开拥挤的电梯，走走楼梯，让心情放松，身体也得到了锻炼。

(2) 到美容院，享受一小时。

对于许多爱美的白领女性来说，中午一小时去附近做个美容，顺便躺一躺，按摩一下，下午可以更加精力充沛地投入工作。约同事去做个指甲护理，边做边聊聊生活和工作，也是放松的好办法。

(3) 听音乐，看杂志。

午间一小时是一天工作的“缓冲期”。午休期间，一些工作效率高的白领们会先整理当日上午的资料，将其分门别类；然后带着笔和本子，在餐厅里找一个相对安静的角落，边进餐边制定下午的工作计划，并理清一些工作头绪，调整工作状态。

饭后，听听MP3或在写字楼的休息厅里看看杂志，也能调整工作中的不良情绪。

(4) 说笑话，优化关系。

“午间约会”在职场中也很流行。你可以约上附近工作的朋友一起逛商场，或在附近的咖啡厅谈心，短短的半小时里，友情也能得到加深。

“午间一小时”也是和同事优化关系的黄金时段。午休时与同事、下属一起讲一些幽默故事、聊聊家常、八卦一下流行时尚和明星动向，也许同事间的关系能变得更加融洽。

第四步

乐观面对人生

生活中的苦和乐是相对的，关键是看你用什么态度来对待它们。用苦恼的心情看待生活，生活中处处是苦恼。用快乐的心情对待生活，生活中使处处都是快乐。



一、放下包袱

生活其实就是一种过程，生命也是一种过程。许多人为自己没有得到自己理想的结果而烦恼，其实得到了又如何呢？放下包袱，享受生活的每一天，才是真正的智者。

海伦和迈克结婚已5年了。海伦现在的角色是一个全职的家庭主妇，不会有人想到她曾经是个十分优秀的饭店经理。

因此，海伦常常觉得后悔和惋惜。她悄悄地算计，从自己辞职后的5年来，在家庭中操劳这么久，她究竟得到了些什么。

一座带小花园的属于她和迈克的房子，一辆小福特汽车，一个孩子杰米。海伦不明白，生活给她的报偿难道就这么微薄吗？

海伦闷闷不乐地收拾屋子。突然，一盒录像带从抽屉缝里掉出来。录像带的盒子看上去很陈旧了，上面也没有贴任何说明的标签。海伦十分好奇，停下手里的活，将录像带塞进放映机里。

屏幕上，她抱着一大束玫瑰站在房门口，显得十分灿烂夺目。海

伦想起那是4年前她第一次收获自己种植的玫瑰。当时，看到自己每日辛勤除草、松土、灭虫的工作终于有了回报，她高兴得合不拢嘴。

杰米摇摇摆摆地出现在屏幕上。他瞪着一对湛蓝的大眼睛，手指头插进小嘴里，一颠一颠地向镜头跑来。突然，他“啪”地摔在地上，随即号啕大哭起来。看到杰米可爱的样子，海伦情不自禁地笑了。

后面是迈克和海伦一块儿为杰米过3岁生日时的场景。迈克戴上了小丑面具，在镜头前扮出各种鬼脸。他身旁，杰米高兴得手舞足蹈，海伦也在哈哈大笑……

看完录像带，海伦已激动得满眼泪花。原来这5年里，她获得了这么多欢笑和快乐。她想起一句话：要享受生活的进程，而不光享受生活的报偿。



二、知足者常乐

人没有满足的时候，欲望越多，心中的烦恼也就越多。安于现状满足于现状，心中没有杂念，倒能过得其乐融融。

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲈鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多。墨西哥渔夫说，才一会儿工夫就抓到了。美国人再问：“你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？”

墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需了！”

美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么？”

墨西哥渔夫解释：“我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌，我很幸福！”

美国人不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企管硕

士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和营销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那里经营你不断扩充的企业。”

墨西哥渔夫问：“这要花多少时间呢？”

美国人回答：“十五到二十年。”

“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！”

“然后呢？”

美国人说：“到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他了！”

墨西哥渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样了吗？”



三、上帝对每个人都是公平的

上帝是公平的，他不会因为你是名人、伟人，就不让你生病，不让你烦恼。其实，生活就是由烦恼和快乐组成的，谁也不可能只拥有其中之一。

辛迪娜是欧洲著名女高音歌手。一次演唱会之后，她刚和丈夫、儿子一起走出剧场，便被观众们重重围住。

人们无法掩饰心中的羡慕和崇拜。有的恭维她，说她刚大学毕业，

就进了国家歌剧院，担任重要演员，才30岁就走红全球；有人羡慕她嫁了一个事业成功，腰缠万贯的丈夫；有人赞美她的歌唱天赋，21岁时就跻身世界十大女高音之列，还有的人说她真是好福气，有这么一个俊俏可爱的儿子……

辛迪娜听后，微微一笑：“谢谢大家对我及我家人的关心，我十分愿意在这方面和大家一起分享快乐。只是你们有所不知，我的儿子，不幸在5岁那年丧失了听力；而他的姐姐，则是一个需要被长年关在房间里的精神分裂症患者。”

人们听后大惊失色，面面相觑，不知道应该说什么好。

辛迪娜又心平气和地说：“其实，这并没有什么，这只能说明，上帝是公平的，他给每个人的都不会太多。”

人们又陷入了无言的沉思中。



四、时间是治愈一切创伤的良药

在时间的长河里一切都会悄悄地发生变化。世界会变，人本身也会改变。包括人的外表、人的内心、人的思想、人的行为、人的习惯……人生不如意，十有八九。遇到不顺心的事情不要太过执著，因为时间会帮你治愈一切创伤。

在遥远的古代印度，有一个国王，他的国家广大而强盛。他得到一个美若天仙的女子作为王妃，两人相亲相爱，举案齐眉。然而好景不长，他的宠妃不久得了绝症，就连全国最好的医生也感到束手无策。最终，宠妃还是香销玉殒。

悲痛欲绝的国王，为爱妃举行了隆重的葬礼，用所能找到的最好的木材，找最好的工匠为爱妃做了棺椁。为了能日日见到爱妃，国王下令，把棺椁放在王宫旁的大殿里，一有时间，就来此陪伴爱妃，回忆过去的美好时光。

时日久了，国王觉得大殿周围的景色单调贫瘠，不配爱妃的容颜，

于是，在周围修建花园，从全国各地搜寻奇花异草。花园建成后，觉着还缺些什么，又引恒河水，建成了一个美妙绝伦的湖泊。建成后，又修造亭台楼阁。后来，又请来一流的雕刻师制作精美的雕塑……

一直到了暮年，他还在苦苦思索，怎样让这座绝世园林更加完美。有一天，他的目光落在爱妃的棺槨上，觉着它停在这样的园子中，太不协调，就挥挥手说：“把它搬出去吧！”

这就是时间。它能改变一切！



五、让生活变得更充实

学习、工作要有张有弛，才会真正有效率。不少人为了多学、多做、多写，夜以继日，觉得这样才不浪费时间。其实，人的体力、脑力都是有一定的活动作息规律的，你如违背规律，强制工作，不仅效率不高，而且有伤身体，得不偿失。

不要沉浸在每天枯燥乏味的工作中了，抓紧时间享受一下生活带给你的乐趣吧，让你的生活变得更加充实。

1. 不要亏待自己

加利福尼亚州安提俄克市的吉姆·泽基尔早就听到关于高清晰度电视的宣传广告了，所以当他家的那台旧电视开始“调皮捣蛋”时，他决定弃旧换新，买回一台向往已久的新一代高清电视。几周后，他兴奋地说，高清电视确实和广告中所言一样精彩：“图像真的非常棒，就像增加了一维，看的时候有三维效果。”

尽管这台电视的价格不菲，但是吉姆觉得自己的钱花得并不冤，因为这台电视带给了他前所未有的享受。每一次看电视，都有一种身临其境的感觉，吉姆觉得自己仿佛是最幸福的人。

2. 抽出时间看场电影或读一本小说

如果你的生活已经丰富多彩，就不必通过读书和看电影打发宝贵的闲暇时间了。不过读书和看电影偶尔也是一种享受。有时候你一定

很想知道，你的孩子为什么痛哭流涕，那本厚厚的《哈里·波特》他并没有看完啊？你只有翻开这本书才会知道，原来魔法学校的校长邓布利多死了。

如果平时的工作太忙、太累了，不妨抽出时间去看看书和电影，去体验一下主角们的神奇历险，让自己的心情得到久违的放松。

3. 享受一下按摩

按摩是一种让人放松的有效手段，工作之余享受一下按摩，会有效驱除疲劳，恢复精力。

无论何种按摩，最重要的是要找到一个有合格的按摩师。按摩的时候，如果再配上温泉疗养，效果会更好。

4. 和孩子一起玩游戏

你有多久没有陪自己的家人，多久没有和自己的孩子一起做游戏了？

每天忙于工作，失去了很多和家人一起享受生活的机会。所以，停下手中永无止境的工作，加入到孩子们的行列，和他们一起开心地游戏吧。

5. 多参加社会公益活动

整天重复三点一线的单调生活，你是否察觉到自己已经快和这个世界脱轨了？每天面对的都是那些熟悉的面孔，你不觉得单调、枯燥吗？

是时候去参加一些公益活动了，因为通过这些活动，你不但能锻炼自己的身体，还能认识更多的朋友。而且，在社会作贡献的同时，让你享受到帮助别人的乐趣。何乐而不为呢？

第五步

走出户外，拥抱自然

埋头于办公室苦心经营自己的事业，你有多久没有锻炼身体了？整日穿梭于车水马龙的现代化大城市，你又有多久没有呼吸新鲜空气了？钱是赚不完的，总是忙忙碌碌难免会让自己感觉厌倦和疲劳。是时候放下手中的工作，让心灵来一次旅行了。

现代人的生活压力越来越大，如何缓解和排泄这种压力是困扰着每个人的问题。调查显示，户外运动和亲近自然可以有效地缓解生活中遇到的压力。



一、拥抱自然

大自然是纯净的，不带一丝都市生活中的铜臭之气。一个人置身于大自然中，心灵会被大自然那种纯天然的气息所荡涤，可以有效地缓解紧张的生活气氛所带来的压力。此外，呼吸一下大自然中清新的空气，对人的身体也是十分有好处的。

随着城市人口地不断增长，各种有害气体大量排放，城市中人们健康状况越来越糟糕。随着人们健康意识的加强，很多国家都开始注重城市的绿化。因为，绿色植物可以有效起到净化空气的作用。

在澳大利亚的一些公园里，每天早晨都会有许多人在拥抱大树。

据称，拥抱大树可以释放体内的快乐激素，令人精神爽朗。因此，当你走出户外，在感受外面新鲜的空气，温暖的阳光的同时，建议大家也去拥抱自然，拥抱大树吧。

张学良将军是中国近代历史上一位独特的政治人物，他一生的经历极不平常，特别是被幽居 50 余载，一般人都是承受不了的。张学良能够保持健康长寿，享年 101 岁，与他坚持自然养生是离不开的。

张学良习惯于每日清晨 6 点起床去登山，在登山的过程中，摸索出了一套独特的“自然养生法”，具体做法如下：

1. 登上山顶之后休息片刻，喝杯温水来滋润口腔、喉咙。
2. 吐出全身浊气后，再吸入新鲜空气，同时不断放松身体。
3. 深呼吸，对群山发出笑声、吼声，把体内的气全部排出去。笑 3 次之后，放松一会，让整个身心完全恢复宁静。再重新深呼吸，像刚才那样哈哈大笑，笑声要从丹田里发出来，不断地笑，笑到没有力气为止。笑的时候，要有种把所有的烦恼都笑出去的感觉。
4. 放松片刻，自然呼吸几分钟。
5. 再开始大笑，从脚底开始经过两脚的关节、两腿、臀部，到达两手、胸部、头顶，想象着全身每一个细胞、每一块肌肉、每一条神经都在大笑。
6. 笑过之后，放松整个身体，缓慢呼吸，再喝一杯温水。

清晨山中的空气非常新鲜，富含负离子。而大笑就是一种深呼吸，通过深呼吸，吸收了自然界的精华，这对身体是很有益的。正是靠着每天坚持不懈地练习这套“自然养生法”，以及开朗乐观的生活态度，张学良将军才能在郁闷的生活环境中保持着健康和长寿。



二、运动保健

运动保健，是指运用传统的体育运动方式进行锻炼，达到保健身体的效果。

我们的祖先在很早以前就认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，因而积极提倡运动保健。

早在春秋战国时期，就已经出现体育运动被作为健身、防病的重要手段，如《庄子·刻意》云：“吹（口句）呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”说明在当时，用导引等方法运动形体来养生的人，已经为数不少了。

《吕氏春秋》中更明确指明了运动养生的意义：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这里用流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。显然，是在说明一个道理：动则身健，不动则体衰。

唐代名医孙思邈也很重视运动养生，他在《保生铭》中提出“人若劳于形，百病不能成”，他本人还坚持走步运动，认为“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里，二里及三百、二百步为佳”。

到宋代，对运动保健的养生法的研究又前进了一步，如蒲虔贯著《保生要录》，专列“调肢体”一门，主张用导引动形体。明代著名养生学家冷谦著《修令要旨》、王蔡传撰《修真秘要》，均提倡用导引来锻炼身体。现在，在我国流传极广的太极拳，据说是明代戚继光根据民间拳术总结出来的拳经32势。清代养生学家曹庭栋创“卧功、坐功、立功三项”，作为简便易行的导引法，以供老年锻炼之用。

现代医学认为“生命在于运动”，运动可以提高身体新陈代谢，使各器官充满活力，推迟向衰老变化的过程，尤其是对心血管系统，更是极为有益。

法国医生蒂索曾说：“运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界的一切药品并不能代替运动的作用。”话尽管讲得有些夸张，但还是有一定道理的，事实是，适度的体育运动，可以使生活和工作充满朝气蓬勃的活力和轻松愉快的乐趣。可以帮助建立生活的规律和秩序，提高睡眠的质量，保证充足的休息，提高工作效率。可以提高人体的适应和代偿机能，增加对疾病的抵抗力……此外，运动还可以起到释放内心愤懑，缓解紧张工作带来的压力等作用。

最近，在法国出现了一种新兴的行业：运动消气中心。该中心有

专业的教练指导人们如何通过大喊大叫、拧毛巾、打枕头、捶沙发来“减压消气”。当然，即使我们身边没有这样的专业中心，我们依然可以采用更加传统的方式，去健身房，去体育馆，跑步，健身，游泳，乒乓球等都是很棒的放松身心的项目。当然，如果有条件的话，还是建议各位选择适当的室外运动更佳。

总之，运动可以使人健全体魄、防病防老、延长寿命，正因为如此，国外有人说：“运动是健康的源泉”，这同我国清代的教育家颜习斋所说的“养生莫善于习动”、“一身动则一身强”的观点是完全一致的。



三、大自然养生

现在全国的城市都在提倡绿化，改善城市环境。因为自然环境的提供的各种条件都对人体的身心健康起着促进作用。下面介绍几种利用大自然养生的方法，希望你能在工作之余，利用大自然好好保养一下自己疲惫的身体。

1. 空气疗法

空气疗法，就是利用自然界的新鲜空气来达到促进人体健康，全身沐浴在空气中以摄取自然界新鲜空气，并自然深呼吸。自然界的清气，是人体生命活动赖以维持的基本物质之一，人通过肺的呼吸运动进行排浊吸清。浊气出，则五脏调和；清气入，则五脏得养。空气疗法必须在空气清新环境中进行，时间在日出之前，万籁俱寂的时候最好。如果在空气污浊、烟尘密布的地方，以及深夜的时候都不适合。

(1) 深呼吸：直立，两腿分开如肩宽，两臂自然下垂。吸气时手心向下，两臂徐徐向前向上抬高，过头后缓缓外展，随胸廓的扩大，吸气也由浅慢慢加深，尽量地达到最大限度。呼气时两手臂徐徐下放并内收，同时收腹，呼气由浅而深尽力呼出。如此七次为一深呼吸。根据个人的体力，每天早晨可做一至四次。

(2) 空气浴：就是人体裸露于自然中，让清气尽量与皮肤接触。身体好的可穿短裤进行，体质较弱的人可以逐渐减衣，量力而行，以不受凉为度。进行空气浴前，脱衣后应先擦热皮肤，然后小跑，或练一套拳，感觉发微热而不出汗时，即可进行空气浴了。也可配合深呼吸进行。进行空气养身法可达到健身防病的作用，有慢性虚弱病症的人可促进康复。老年慢性咳喘、易患感冒、对气候变化适应能力差的人，更适合用此方法康复。

2. 日光疗法

日光疗法，就是用太阳光照人体以促进身心疾病康复的方法，古称“晒疗”，现代称“日光浴”。

日光浴是日光疗法的主要方式。实施日光浴，应选择适宜的地点，一般以江湖海滨为佳，楼顶、阳台等也可选用，总以光照充足，空气清新、安静清洁为准。还要选择适宜的时间，春、夏、秋三季一般以上午8时至10时为好，冬季以中午11时至13时为好。日光浴时，要戴草帽，墨镜，以防头晕，并可播放优美的音乐以减少烦闷感。在江湖海滩日光浴者，可配合游泳进行。每次日光浴的时间为1小时左右，或以觉得温暖舒畅为度。夏日阳光强烈，注意不要晒伤皮肤。

3. 香花疗法

香花疗法，即利用鲜花绚丽的颜色，形态和扑鼻的馨香及其对环境的美化、净化作用，以促进人体身心疾病康复的方法。鲜花，是指正在生长、开放的花。其绚丽姿色、馥郁馨香和蓬勃生机，常给人以美的享受，早已成为精神生活中不可缺少的因素。观赏鲜花的绚丽之色、多姿之态，可悦目爽情。如观牡丹之艳丽华贵，可给人以热烈、动情、欢欣之感，观兰花、山梔花、水仙花之素雅洁白，可给人以沉静、朴实、高洁之乐。可见观花确能陶冶性情、排忧解难，左贵嫔的《郁金颂》中就有“芳香酷烈，悦目怡心”之句。

现代科学家确认：水仙与莲花的香气，使人温情脉脉；紫罗兰和玫瑰的香气使人爽朗愉快；橘子、柠檬的香气，使人兴奋，进取；茉莉、丁香的气味，使人沉着，冷静。另外，香花还能美化和净化环境。

古人认为花之香气能“解秽气”。现代研究证实，菊花、山梔等均有吸收有毒气体而净化空气的作用，而梅花对环境污染尤为敏感。花美化、净化了环境，自然对身心疾病的康复是有益的。

玩转职场的9条捷径



职场是不公平的，你要去适应它。

——比尔·盖茨，微软公司董事长、全球首富



我和你没有什么差别。如果你一定要我找一个差别，那可能就是我每天有机会做我最爱的工作。如果你要我给你忠告，这是我能给你的最好忠告了。

——沃伦·巴菲特，投资大王、前世界首富



只有积极主动的人才能在瞬息万变的竞争环境中获得成功，只有善于展示自己的人才能在工作中获得真正的机会。

——李开复，谷歌全球副总裁、大中华区总裁



职场就像挤公共汽车，你上去的时候感觉很挤，但只要你愿意晃荡，挤来挤去总能找到个不挤的地方，偶尔还有一个座位。

——李彦宏，百度创始人



判断一个人是不是优秀，不要看他是不是哈佛毕业、是不是斯坦福毕业，而要判断这个人干活是不是发疯一样干，看他每天下班是不是笑眯眯回家。

——马云，阿里巴巴总裁

上架建议：职场

ISBN 978-7-5108-0136-5



9 787510 801365 >

定价：35.00元

- 二、运动保健
- 三、大自然养生