

# 职场三不

## 不偷懒、不逃避、不找借口

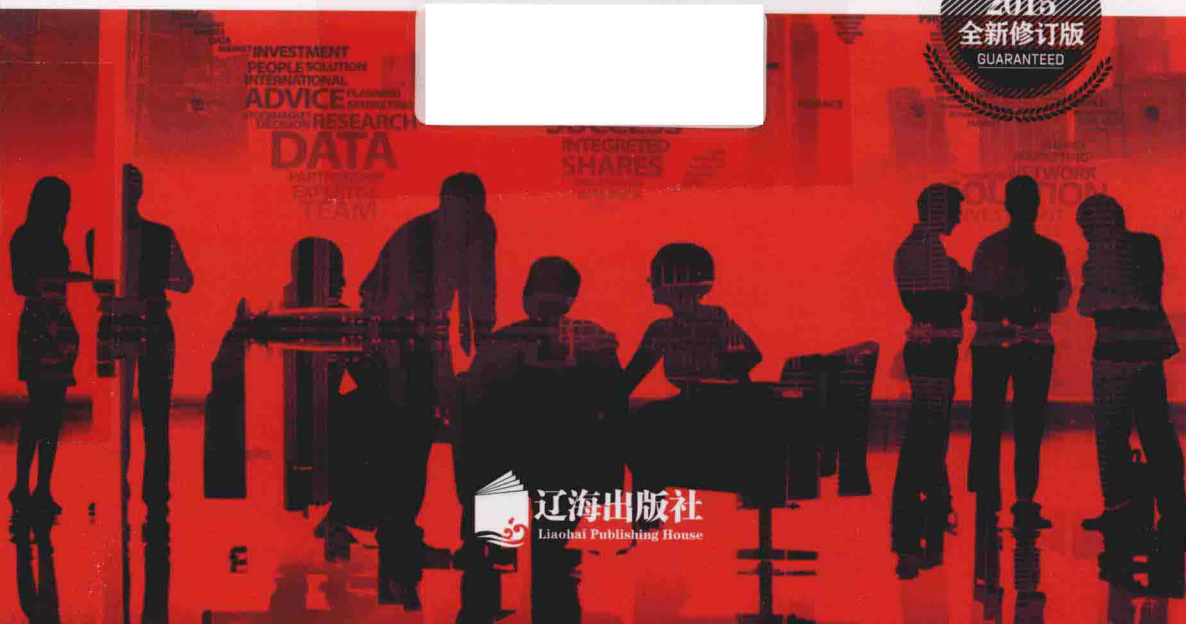
ZHICHANG SANBU  
BUTOULAN, BUTAOBI, BUZHAOJIEKOU



当你初出茅庐，走上工作岗位时，  
当你在职场中遭遇困境，迷茫不知所措时，  
请翻开本书。  
这里有职场领袖为你指点迷津，详细为你剖析职场生存秘技。  
这里也有职场达人为你现身说法，  
助你领悟职场规律和职场智慧。

陶雅慧◎编著

一本让亿万年轻人华丽转身的职场魔法书



辽海出版社  
Liaohai Publishing House



# 职场三不

不偷懒、不逃避、不找借口

ZHICHANG SANBU

BUTOULAN, BUTAONI, BUZHAOJIEKOU

陶雅慧◎编著



辽海出版社  
Liaohai Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

职场三不：不偷懒、不逃避、不找借口/陶雅慧编  
著. —沈阳：辽海出版社，2015.8

ISBN 978—7—5451—3531—2

I. ①职… II. ①陶… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 201721 号

责任编辑：丁 雁  
封面设计：孙希前  
责任校对：晓 云

---

出 版 者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮编：110003

电话：024—23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lhph.com.cn

印 刷 者：北京毅峰迅捷印刷有限公司

发 行 者：辽海出版社

---

幅面尺寸：170mm×240mm

印 张：15

字 数：240 千字

---

出版时间：2015 年 11 月第 1 版

印刷时间：2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

# 前 言

工作，是人生的重要主题，对人的一生起着决定性的影响。一个人无论怀揣多么远大的理想，都要从工作开始，从最初的员工做起。

拿破仑说：“不想当元帅的士兵不是好士兵。”现实工作中，一个员工要想最终成为“元帅”，获得事业和人生的成功，首先，他应该做好自己的工作，在职场中不偷懒、不逃避、不找借口。

那年，大学毕业的他，尝试过很多工作，总是感觉不尽如人意。最后，勉强进了一家企业，主管销售英语类的书籍和资料。

工作了近10年之后，他越来越感觉索然无味，干脆辞职回家，租了一间10平方米的公寓，过起了自由自在的宅男生活。在近一年的时间里，他完全依赖看电视过日子，看了一部又一部的肥皂剧。

终于又有一天，他感觉电视节目也无聊透了。他出门闲逛时随意溜达到了一家书店，很偶然地，翻到了一本入门级英语对话书，没想到，就是这本薄薄的小册子，从此，让他改变了人生道路。

他把这本书买回去，凭着仅有的一点英语知识，用了3天时间把它读完，一种久别的成就感，忽然涌上心头，枯燥无比的日子，似乎一下子变得有意思多了。于是，他突发奇想，想要挑战一下自己，又跑出去买了《时代》《新闻周刊》等英语杂志。

这次，他沮丧地发现，几乎有一半以上的单词都不认识。在家里宅了那么久，没有朋友，也没有工作，几乎与世隔绝的他，开始埋头啃各种英文杂志，遇到不懂的单词，他就翻一本花500日元买来的二手英语日语小字典。

最开始，他每看一页书，大约会有50个单词不认识，家里的小字

## 职场三不

不偷懒 不逃避 不找借口

典里查不到，他又没钱买大字典，只好每隔几天，就跑到书店去翻阅大字典。去的次数多了，他感觉非常不好意思，为了克服羞愧和“入店偷知识”的罪恶感，只好一边躲躲藏藏，一边快速翻阅。没想到的是，这种不平常的查阅方式，反而让他加深了记忆，每个查阅过的单词都能过目不忘。

这种疯狂学习的隐居生活，他整整过了7年。2011年9月份，他抱着试试看的态度，第一次参加托业考试。令人难以置信的是，几乎没做任何准备的他，居然一下子考了970分。当时，他发现考题太简单了，甚至怀疑考官是不是拿错了试卷。

之后，他成了考试专业户，连续50多次参加托业考试，每次的成绩从来没低于过970分，最高时达到990分以上。有记者专门跑来采访他，称他为“英语怪兽”。不久，又有很多学校慕名找上门来，争相聘请他当英语教师。数十次托业高分，已经足以证明他的学识，也成了他区别于其他英语教师的唯一“利器”。

他就是来自日本的菊池。现年52岁的他，如今成了日本家喻户晓的人物，他的日程表总是安排得满满的，每天忙着办培训班，向学生们教授“宅在家中学英语”的独家“秘方”。

喜欢追随菊池的粉丝越来越多，总有人追问他成功的秘诀。对此，菊池喜欢用自己写在书中的一段话来回答：“想要学习一门新的语言，无论你13岁、51岁还是91岁，也无论你从事什么职业，年龄从来都不是问题，只要选定目标，坚持不懈，就会一天天靠近成功的彼岸。其实，不仅仅学英语，做任何事都一样，不给懒惰找借口。开始行动吧，此时，就是最好的时机！”

企业最需要什么样的员工？毫无疑问，是不偷懒、不逃避、不找借口的好员工。员工只有具备积极的工作态度、踏实的工作作风，才能发现问题、解决问题，才能沟通顺畅、执行到位，才能提升自我、主动付出，才能唤醒心中沉睡的巨人，才能成为企业真正需要的人。

本书将教会员工用乐观积极的态度去面对工作，让员工在工作中充满正能量，对待工作尽心尽力，完成任务尽善尽美！用正能量提高员工士气，用正能量降低企业成本！

# 目 录

## 第一章 打造职场优秀的自己

俗话说，三百六十行，行行出状元。这句话，一方面说明不要有行业差别歧视，各行各业都能获得成功，都能成就人生；另一方面它也强调，无论从事什么行业，要想成功，必须在这个行业里面做到最好，而要做到这一点，必须从最基本的行业技能开始。

选择合适的职业 / 3

干一行，爱一行 / 6

职业技能是职场立身之本 / 10

将知识转化为能力 / 14

学习他人的经验和长处 / 16

时刻不忘充电 / 20

通过学习保持职场竞争力 / 23

终身学习，永不落伍 / 26

## 第二章 工作实现人生价值

人生最大的收获在于从事一份热爱的工作，无论是为了自己、为了家人，还是为了企业、为了社会，我们都要努力做好这份工作，争取职业上的成功。因为我们是通过从事一个或几个职业来满足人生需求，实现人生价值的。

职业生涯的规划和调整 / 33

主动出击，让梦想融入工作目标中 / 36

心有多大，舞台就有多大 / 39

做个无可取代的职场人 / 42

坚持不懈地奋斗 / 44

没有最好，只有更好 / 48

成功不是终点 / 51

通过工作实现人生价值 / 54

## 第三章 职场取胜技巧——借口少点，行动快

拿破仑说：“世界上有两种东西最有力量，一种是剑，一种是思想，后者永远大于前者。”这句话告诉我们，思想的力量是无穷的。职场中，一个优秀员工往往能用自己独特的思想来考虑和处理问题，在这种思想的指引下，他们总是能找到解决问题的方法。

像老板一样思考，你才能够成为老板 / 59

- 方法总比问题多 / 62
- 做事要分清轻重缓急 / 65
- 拒绝“推、拖、空”，让执行变轻松 / 68
- 聪明员工懂得变通 / 72
- 合作更容易获得成功 / 75
- 正能量加油站：做个创新型员工 / 78
- 不当上司眼中的“借口贩子” / 82

## 第四章 在积极中成功

成功，首先是一种态度。职场中，抢手的员工与一般员工的根本区别，往往不在于他们拥有多么高的学历，多么丰富的经验，多么广博的人脉资源，而在于他们对工作拥有一种宗教般虔诚的态度。

- 带着正能量去工作 / 89
- 工作不是被动应付，而是主动负责 / 92
- 对工作充满热情 / 95
- 有些事不必老板交代 / 98
- 虚心接受批评 / 101
- 实事求是，勇于承认错误 / 104
- 用进取心取代借口 / 107
- 不要把薪酬作为努力工作的唯一理由 / 111
- 敬业让你驰骋职场 / 114



## 第五章 做高效的职场人

细心的人都会发现，职场中那些最受欢迎的员工总有一些良好的习惯，这些习惯不但能感染他人，还能成就自己。一个人无论在哪个行业从事何种工作，只有养成并坚持良好的习惯，才能最大限度地发挥自己的才能，把事情做好。

闭上抱怨的嘴，迈开做事的腿 / 121

只要比别人多做一点点 / 124

今日事今日毕，绝不拖延 / 127

细节决定成败 / 131

落实要到位，让高效执行不打折扣 / 133

珍惜宝贵的时间 / 137

保持良好的节俭习惯 / 141

## 第六章 战胜压力

心态是人们对外在事物作出现实反映的心理状态，是一个人的价值观的直接体现。如警句“宠辱不惊，望天上云卷云舒；去留无意，看庭前花开花落”就是一种典型的好心态。职场中，优秀的员工都有一种良好的心态，这种心态使他们具备了一个成功者不可或缺的良好心理素质。

珍惜你的工作 / 147

端正心态，从小事做起 / 150

学会优化每天的工作心态 / 153

不苛求绝对公平 / 157

扛住压力，别让前途毁在负能量上 / 159

快乐地工作，给焦虑的心情急刹车 / 163

感谢你的老板 / 166

感谢你的竞争对手 / 168

## 第七章 让工作更优秀

孟子有一句名言：“不以规矩，不能成方圆。”任何公司单位都有自己的的一套规章制度。这些规章制度是企业存在、经营和发展的基本保障。任何身在其中的员工，都应该以其为行为准绳，遵守它，维护它，在它的约束和管理中养成良好的遵守纪律的工作精神。

迟到是职场大忌 / 175

遵守公司的规章制度 / 178

上班时间不做私事 / 180

认真工作，老板在与不在一个样 / 184

不要心不在焉地工作 / 187

忠诚能圆你的升职梦 / 191

既来之，则安之 / 194

勤奋是永不过时的工作精神 / 198

## 第八章 顺利升职加薪

成功人士一致认为，要想在事业上有所发展，必须要有一张可靠的人脉关系网。而职场中的优秀员工之所以抢手，和他们良好的人脉关系也是分不开的。建立良好的人际关系，你会发现，职场中从来不缺贵人，他们可能就是你的朋友、同事，甚至是萍水相逢的人。这就是好人脉的作用。

成功职场离不开人脉 / 205

职场上要学会与同事打成一片 / 208

倾听是最高的恭维 / 210

赞美周围的人 / 213

分享，不要独享 / 216

与上司相处的艺术 / 219

与下属融洽相处 / 222

容人才能为人所容 / 225

没有完美的个人，只有完美的团队 / 227

选择正确的职业

# 第一章 打造职场优秀自己

职场成功的关键在于自我提升与持续学习。

俗话说，三百六十行，行行出状元。这句话，一方面说明不要有行业差别歧视，各行各业都能获得成功，都能成就人生；另一方面它也强调，无论从事什么行业，要想成功，必须在这个行业里面做到最好，而要做到这一点，必须从最基本的行业技能开始。

## 选择合适的职业

一个合适的职业究竟有多重要？就像鸟儿需要飞翔一样，你的职业就是你飞翔的翅膀，它是你梦开始的地方，能飞多远完全取决于你判断的准确程度。

如何选择适合自己的职业，无论是对即将离开学校要初次选择职业的人，还是对因种种原因需要重新选择职业的人，都是至关重要又特别困难和复杂的问题。那么，究竟应该怎样才能选到适合自己的职业呢？

### （1）职业倾向与职业选择

职业倾向即“想干某事”的倾向，由于每个人的兴趣爱好不一样，所以其职业倾向也会有所差异。不同的职业倾向适宜作不同的职业选择，如果对某种职业不感兴趣，任何人都不可能在职活动中表现出积极投入的态度，当然事业成功的可能性也就会很小。

### （2）能力倾向与职业选择

能力是个人顺利完成活动的个性心理特征，是影响活动效果的基本因素。能力可分为一般能力和特殊能力。一般能力即人们通常所说的智力，包括注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力等。特殊能力是指从事某项专业活动的的能力，即人们通常所说的特长，如计算能力、音乐能力、语言表达能力、空间判断能力、动作协调能力等。

能力倾向即“能干某事”的倾向，是指个人能力在不同领域里的表现情况，也就是说在某些领域里能力表现突出，而在另一些领域里能力表现低下。认识个人的能力倾向，对于职业选择来说意义重大。作为任何个人，都应优先在自己的优势领域里选择职业，比如想象力丰富，长于空间思维和数学能力，而人际能力较差的人，就应坚定地选择技术性的职业，而不应受周围环境和世俗观念的影响，走经商或从政的路子。

同样，对于社会上任何一种职业而言，对从业者的能力也都有一定

## 职场三不

不偷懒 不逃避 不找借口

的要求。比如，会计、出纳、统计等职业从业者必须有较强的计算能力；工程、建筑及服装设计等职业的从业者要具备较好的空间判断能力；飞行员、外科医生、运动员、舞蹈演员等职业的从业者则要具备眼与手的协调能力；而对于教师、律师、导游员、售货员等职业的从业者来说，较强的语言表达能力是必不可少的。

所以，不论是企业、政府等用人单位在招聘录用人员时，还是个人在选择职业时，都应考虑到能力与职业的匹配问题。匹配不好，既影响单位的工作效率，也影响个人的职业发展。

### （3）气质类型与职业选择

气质是个人心理活动的稳定的动力特征。根据心理学家的研究和分析，气质一般分为4种类型，即：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。不同气质类型的人在生活和工作中会表现出不同的心理活动和行为方式。

多血质的人活泼、好动，反应灵敏，喜欢与外人交往，能较快地适应环境的变换，但情绪不够稳定，兴趣和情趣容易变换；胆汁质的人精力旺盛、行动果断，但脾气急躁、容易冲动，心境变换剧烈；黏液质的人安静稳重、沉默寡言，显得庄重、情绪不易外露，有很强的自制能力，但不善于随机应变；抑郁质的人行动迟缓、性格孤僻，善于观察他人不易觉察的细节，具有内向性。

气质本身并无好坏之分，某种气质特征对职业既可能有积极的作用，也可能有消极的作用。但如果单从气质类型与职业的匹配来说，多血质的人适合那些对外交往比较多、挑战性比较强的职业，如外交、律师、驾驶员、记者、管理者、运动员等；胆汁质的人适合那些需要经常与人打交道，工作内容和工作环境不断变换，且比较热闹的职业，如推销员、公关人员、导游员、节目主持人等；黏液质的人适合那些稳定的、按部就班的职业，如会计、出纳、保育员、话务员、播音员等；抑郁质的人适合从事那些安静、细致的职业，如校对、打字、质检员、保管员、化验员等。相反，比如黏液质和抑郁质的人就不适合从事营销等“说服”他人的职业，而胆汁质的人就不宜当会计等。

同样，不同职业对从业者的气质也有一些特定的要求，如对医务人员要求耐心、细致，对飞行员要求机智灵敏、注意力集中等。

#### (4) 性格类型与职业选择

性格是指个人在现实稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征，主要体现在态度、情绪、感知和意志等方面。性格和气质不同，它有明显的好坏之分。

性格和职业如何进行匹配？简单地说，外向型的人适合从事与外界接触广泛的职业，如管理人员、政治家、营销人员、记者、律师等；而内向型的人更适合从事计划性强、与人打交道不多、比较稳定的职业，如技术员、会计师、打字员、资料管理员、办公室职员等。

当然，在现实生活中，许多职业对从业者的性格品质有着特定的要求，要选择某一职业就必须具备这一职业所要求的性格特征。如企业家，除了具备这一职业所要求的气质、能力外，还应具有果敢、勇于开拓创新的特征；教师除了具备丰富的知识外，还应具备热爱学生、正直、有责任感等良好品质；医生要求具有救死扶伤的人道主义精神和一丝不苟的工作态度等。实践证明，没有良好的与职业要求相适应的性格品质，就不能很好地适应职业工作。

下面是一个关于职业选择的小测试，对职业选择有一定的参考价值。

测试：深夜由车站步行 20 分钟才到家，没带钥匙，手机也没电了。门已锁，家人已沉睡，怎么都无法吵醒他们，但二楼灯还亮着，你会怎么做？

- A. 到附近店里坐坐，再打电话回家看看，不行就坐到天亮
- B. 脱下鞋子砸向二楼
- C. 回到车站打电话
- D. 弄坏门或窗的锁，或用铁丝想办法开门

结果分析：

A. 显示你是运动型人才，把经营事业看做赌博或运动，做事稳妥，但也重视新点子，偶尔冒险。为了达到目标，你会有多种尝试也愿意尝试。各种需要勇气挑战的工作都会适合你。

B. 显示你是挑战勇士型，将社会或工作场所视为争夺胜负的地方，强烈的竞争意识有助个人创业。创业型经营者多属此型。

C. 显示你是企业人才型，你很重视人际关系与团体工作，认为应



## 职场三不

不偷懒 不逃避 不找借口

与之共存共荣。你很用心去掌握对方心情，了解别人的需求。你具备团队合作精神，适合在大集团大机构工作。

D. 显示你是具有一技之长的人才，有专门知识，若加倍提升素质，努力强化自己的专门技术，在各行各业中都有机会出人头地。所谓有技艺在身的人就是你。

### 职场心得：

选择职业的过程中，人们往往过于相信“性格决定命运”这句话。其实，他们没有意识到，性格在很大程度上是来源于后天的培养。一个不好的性格在工作中也许是致命的，但是，别只把它归咎于你的天性，别对自己说它是无法改变的，很多人都是因为改变才意外地发现自己有一些意想不到的潜力。

## 干一行，爱一行

任何职场人士，只要他投身到工作之中，就应该做到“干一行，爱一行”。这是一个优秀员工所应具备的职业品质，是所有的职业人士都应遵从的基本价值观。

所谓“干一行，爱一行”，意思就是对自己所从事的工作无论感兴趣与否，为了做好本职工作，都要热爱它。为工作倾注自己的热情，它代表的是一种敬业精神。但现在，似乎已经很难找到这种“螺丝钉式”的奉献精神了。相反，“干一行，怨一行”的情形却比比皆是，相当多的职场中人都感觉到工作不满意，就连微软的员工都说：“忍受微软，