

职场达人

正能量养成

杨敏 马玮 ◎ 主编

DAREN



激发自身**正能量**成为**职场达人**的完美指南

理论科学 案例丰富 方法实用 测评精准

商务印书馆国际有限公司

职场达人

正能量养成

常州大学图书馆
藏书章

DAREN



商务印书馆国际有限公司

图书在版编目(CIP)数据

职场达人正能量养成 / 杨敏, 马玮主编. —北京: 商务印书馆国际有限公司, 2014. 1

(商务达人正能量养成丛书)

ISBN 978 - 7 - 5176 - 0035 - 0

I. ①职… II. ①杨… ②马… 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(2013)第 255858 号

职场达人正能量养成

主 编 杨 敏 马 玮

责任编辑 金春梅

封面设计 田 凯

出版发行 商务印书馆国际有限公司

(地址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

(编辑部电话 010 - 65122489 总编室电话 010 - 65592876 市场营销部电话 010 - 65598498)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京鑫欣印刷厂

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16.5

字 数 215 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5176 - 0035 - 0

定 价 29.80 元

版权所有·侵权必究

如有印刷质量问题,请与我公司联系调换。

职场达人 正能量养成

1. 在任何时候都要做个自信者 / 2
2. 学会快速适应环境 / 7
3. 拿起勤奋这块敲门砖 / 10
4. 要让你的意志力坚如磐石 / 14
5. 抓住你脑海中的闪光点，
做个富有创造力的人 / 21
6. 凡事须专注 / 25
7. 拒绝拖延的恶习 / 29
8. 善于在重压下工作 / 34

1. 学会优先工作 / 40
2. 掌握最佳工作时间规律 / 44
3. 学会说“不”是一种智慧 / 46
4. 不必事必躬亲 / 51
5. 妥善应付各种打扰 / 54

目录

Contents

第一章

职场达人正
能量素质篇

第二章

职场达人正
能量技巧篇

第三章

职场达人正 能量谋略篇

6. 有效处理各种文书资料/ 58
7. 记事办事光有大脑是不够的/ 61
8. 说话述事要讲究方法与技巧/ 65
9. 打电话也是一门学问/ 68
10. 使自己成为处理问题的高手/ 72
11. 学会迅速进入工作状态的本领/ 78
12. 学会在述职报告中对自己歌功颂德/ 83
13. 把自己训练成节约时间的高人/ 87

-
1. 办公室里既需要阳谋也需要阴谋 / 96
 2. 办公室里既要有工作目标更要有政治目标
/ 99
 3. 追求完美的开局 / 103
 4. 在办公室,一定要获取属于你的权力 / 107
 5. 识透老板心 / 112
 6. 学会与狼共舞 / 116
 7. 想方设法,博得领导的信赖 / 121
 8. 聪明的进谏可以给你的形象及能力加分
/ 127
 9. 你要具备把碎了的蛋壳黏合起来的能力
/ 131



10. 善于与各种性格的上司相处 / 138

11. 办公室禁忌 / 142

第四章

职场达人正
能量战术篇

1. 办公室是技能的格斗场,你要有所设防
/ 148

2. 善于应付各种人 / 151

3. 让同事间的摩擦系数为零 / 156

4. 巧做“和事佬” / 159

5. 直面小人 / 163

6. 巧用拍马术 / 167

7. 警惕你的办公座椅是否牢靠 / 170

8. 不如意时,不妨“孔雀东南飞,另谋高枝就”
/ 174

9. 不要拒绝闲话,闲话有时不闲 / 178

10. 面临职场尴尬局面时,你的策略是什么?
/ 181

11. 应付文山会海的绝招:忍字当头 / 186

12. 如何成为办公室最受欢迎的人 / 189

第五章

职场达人正
能量个性篇

1. 用你独特的个性影响、感染他人 / 194

2. 微笑着生活 / 203

3. 不要轻看自己 / 205

4. 正确评估自我 / 211

5. 善为人友 / 215



第六章

职场达人正 能量沟通篇

- 6. 学会拥有大海一样的包容心 / 218
- 7. 诚实守信是迷人个性的闪光点 / 221

-
- 1. 尊重是所有沟通的前提 / 226
 - 2. 打造良好的第一印象 / 229
 - 3. 沟通是一门艺术活 / 232
 - 4. 用你的个性去沟通 / 235
 - 5. 沟通需要倾听 / 240
 - 6. 漂亮的表达有助于成就完美沟通 / 244
 - 7. 卓有成效的沟通法则 / 249

第一章

职场达人 正能量素质篇

生存素质往往是各种生存要素综合地发挥作用，
使个体生命的生存向优质化方向发展。



1. 在任何时候都要做个自信者

自信是成功的第一秘诀。不自信,凡事便无从入手。

自己对自己充满信心,即为自信。自信在你人生的奋斗历程中起着这样的作用:相信“我确实能做到”的态度,产生了能力、技巧与精力这些必备条件;每当你相信“我能做到”时,自然就会想出“如何去做”的方法。

有人说:成功的欲望是创造和拥有财富的源泉。人一旦拥有了这一欲望并经自我暗示和潜意识的激发后便形成一种强大的自信心。这是一种“积极的情感”,它能够激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧,进而帮助人获得巨大的财富与事业上的成就。

■ 正能量故事

海伦一岁半时突然失明、失聪、失声,成了一个盲聋哑人。生理的剧变,

令小海伦性情大变,稍不顺心,她便会乱敲乱打,跟个野人似的大声吼叫。父母绝望之余只好将她送到一所盲人学校,特聘一位女教师照顾她。从此,这位女教师就跟海伦生活在一起,做起了艰难的教育与沟通工作。

海伦后来在其著作《我的一生》中这样写道:“一个没有多少‘教学经验’的年轻复明者,将无比的爱心与惊人的信心,灌注到一个全聋全哑的小女孩身上。”

自信与自爱的种子在固执的小海伦的心中生了根,使她从痛苦、孤独的地狱中跳出来。她学会了“自信”的生存方式。十岁多一点,她的名字就传遍了全美国,她成为残疾人士的楷模。

她先后学习了指语法、凸字及发声,并通过这些“语言”获得超过常人的知识。

从海伦身上我们能学到什么呢?

有方向感的信心,可令你每一个意念都充满力量。当你有强大的自信心去面对艰难的生存环境时,你就可平步青云,无止境地攀上成功之巅。

■ 正能量方法养成

1. 正视他人。

眼睛是心灵的窗户,你内心的活动已不经意间从眼神中溢出。

不正视别人通常意味着:在你旁边,我感到很自卑,我感到不如你,我怕你。

正视别人等于告诉他:我很诚实,而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的,毫不心虚。

要让你的眼睛为你工作,就是要让你的眼神专注别人,这不但能给你信心,也能为你赢得别人的信任。

2. 把你走路的速度加快 25%。

心理学家指出:步行速度和姿势与人的心理、性格有关,身体的动作是

心灵活动的结果。心理学家还指出：借着改变走路的姿势与速度，可以改变心理状态。

使用这种“走快 25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在增长。

3. 敢为人先。

对于缺乏自信心的人而言，这一招很管用。

(1) 坐到最前边。在公共集会场所，你不妨坐到最前边去，往后边溜的人往往没出息，这是缺乏自信心的表现。他们的理由是不想“太扎眼”，不想“太扎眼”就是内心的自卑。

(2) 敢于当众发言。“很多思路敏捷、天资很高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。”

对于不自信开的药方是：

- 争取每一次发言的机会，并且要主动；
- 争取做第一个发言者；
- 不要担心别人讥笑你，别说风凉话，也不要怕自己的见解愚蠢。

(3) 用身体语言表达自信。无论你在街上还是办公室里，一定要用以下行为语言来表现你的自信：

- 正视对方的眼睛；
- 讲话透着威慑力；
- 神态自若地走进房间；
- 选好座位就座；
- 姿势端正；
- 衣着得体；
- 时刻准备着；
- 微笑；
- 保持令人愉快的举止；
- 语调平稳；

- 握手有力；
- 主动热诚地欢迎另一方；
- 交谈时保持上风；
- 发表观点时热情洋溢；
- 适时告别；
- 生机勃勃地走出去。

4. 事先有所准备。

有“的”方能放矢。世界上很多高薪水的人，即使进入职业销售行业很多年，仍然需要相当多的时间准备每一次的销售会。在很多情况下，这些高级销售代理所做的只是在准备一些基本的事情。他们懂得准备工作，哪怕只有几分钟时间，在增加自信方面，其价值可与金子相比。

5. 保持镇定。

在内心深处寻求平静自信的人，有这样一个共同的特点：心境平静。即使在危急关头，他们表现得非常镇定。镇定就是有能力保持平衡，有远见，即使面临动乱也能做到稳坐钓鱼台。

6. 使用自信语言。

一份研究报告表明，那些自信的办公室人员往往喜欢用这些语言：

- “我很愿意。”
- “我当然能。”
- “我会为你转达的。”
- “我们付出的越多，获得成功的机会就越大。”
- “我们的部门是最好的。”

肯定式用词，会造成性格和信心方面的变化，当然是向着自信方面转化喽。

7. 微笑。

微笑是医治一切心理疾病的良药。

8. 相信他人。

领袖人物大部分是最有自信心的人,他们能够招致忠诚的追随者的原因,是他们相信人民。他们相信人民的程度越大,追随者就越多。

9. 奖励你自己。

有自信心的人认为,庆祝他们的成功是至关重要的。

10. 寻求胜利,不论是大的还是小的。

即使你每天的胜利微不足道,你也要视它们为胜利。当你每天都这么做的时候,你的潜意识会开始相信你的确是一个胜利者。记住,你每天都要取得胜利。

11. 善于对待批评。

有自信心的人是不害怕批评的,有的人甚至寻求批评。即使是刺耳的批评通常也包含一些有价值的真理。面对批评者,你应当:

——让对方把话说完,你再做出反应。

——不论是否同意对方的批评,用你自己的话总结一下批评的内容,表示你已经理解了刚才听到的批评。

——对于批评者符合事实的批评内容,表示乐意接受,不要进行辩驳。

12. 效仿有自信心的人。

在你的周围找出几个有自信心的人进行观察,看看他们的所作所为如何,比如:

——他们如何说自信的话?

——他们如何做自信的事?

——他们的身体语言如何?

——他们讲话的语气如何?

——他们如何与别人交往?

然后,去效仿他们。

2. 学会快速适应环境

物竞天择,适者生存。

要想成为一名合格的符合新时代要求的职员,你必须学会适应:适应你所处的社会环境;适应你所面对的压力和残酷的商业(行业)竞争;适应他人的风言风语;适应你的老板对你的苛刻与批评。

这是一个快速变化的时代,尤其随着互联网时代的到来,人的意识、人的追求、人的精神状况、人与人之间的关系、生产与消费、消费者的能力与群体都在变化之中。同样,在一个小规模的工作地点,新被派任的工作必须完成,不同的计算方式必须要选定一个,一个旧的生产线被抛弃不用,另一个新的方法被运用……面对种种变化,你该怎么办?停留在原地打转,还是随波逐流得过且过?不,你唯一的出路是:适者生存!

要想成为一名合格的符合新时代要求的职员,你必须学会适应:适应你所处的社会环境;适应你所面对的压力和残酷的商业(行业)竞争;适应他人的风言风语;适应你的老板对你的苛刻与批评。否则,你将不会生存,更不会成功,反而会如同已经灭绝的恐龙一样,被自然所淘汰。

■ 正能量故事

科学家们做了这样一个有趣的实验:

设置一个非常复杂的迷宫,在迷宫的尽头有一块非常丰厚的乳酪,实验对象是白鼠。

起初,白鼠以特有的嗅觉与灵性,很快在迷宫中找到了通往乳酪的最佳路线。后来,科学家拿玻璃罩扣住了乳酪,小白鼠按记住的路线跑来跑去,当确信这个路线的终点没有乳酪时,它们又开始勘察其他行径,直到最后发现乳酪。

实验表明,白鼠会很快地适应环境的改变,寻找新的途径去得到它们想要的东西。

另一个实验则是这样的:

放几只蜜蜂在一个开口的瓶子底部,并将瓶底朝向一个光源,这几只蜜蜂会拼命朝有光的瓶底飞去,它们永远不会改变方向或尝试其他方向。

这个设计好的试验对蜜蜂而言是一个新环境,可蜜蜂们却放弃观察,盲目行事,结果证实它们没有适应新环境的能力。

事实上,科学的结论表明,人类具有非常优越的能力去应付各种环境的改变,人类的智慧是远远超过那些已遭淘汰的恐龙的。只不过,有些人不愿充分发挥自己的智慧,不愿去适应新环境、新变化。而这一自愿的“懒”只能促使其走向生存的绝境,走向失败,永远与成功无缘。

那么,你的适应能力如何呢,请在下列各题前,如实填上“是”与“否”。

是否

- ☐ 1. 你感觉到公司制度变化太快。
- ☐ 2. 你看不惯单位新来的职员(年轻的大学生)随便的衣着。
- ☐ 3. 你拒绝用电脑,因为你不愿背讨厌的五笔字型拆字法。
- ☐ 4. 你认为网上聊天是一种最无聊的行为。
- ☐ 5. 对于公司提出的每位职员必须学会三种以上的工作能力要求,你认为没必要。
- ☐ 6. 公司决定开展电子商务,你认为是跟风行为。
- ☐ 7. 你不想采用新方法解决你已研究了很久的难题。
- ☐ 8. 老板让你给一位重要的客户发电子邮件,结果你用电报的方式代替了。

评分标准:

如果你得8个“是”:很不幸,你将被送进陈列馆,和发掘的恐龙骨架一起展出。

如果你得4个以上的“是”:不要再固执了,回头是岸,否则,你会被鲸

吞食。

如果你得1个以上的“是”：嗯，有一线生机，拼命学习吧。永远记住：活到老、学到老。

■ 正能量方法养成

1. 适应社会意味着你要调整自己的心态，具备决定改变自己已有习惯的勇气。表面的适应只能使自己陷于无所作为的局面中。

2. 适应力意味着你马上动手，别傻站着。否则，当你从梦中醒来，你会发觉自己已被时代淘汰出局。去尝试改变现状和体验失败的价值远远超过什么都不做。

3. 竞争是激烈的、残酷的，与其让时代淘汰出局沦为失败者，不如调整心态，去适应环境，做自己命运的主人。

4. 观察变化就像在干一件很平常的事。警告自己和评估自己的能力能有效地帮助你抓住各种机会。

5. 不要有“要么就是全有，否则都没有”的心态，假如事情没有被肯定，你要有能力计划它们，尽你所能去挽救局势。不要因为一次挫折，就认定以后所有的努力都是白搭。

6. 不要被琐事困扰。假如努力解决它所费的工夫远超过它的代价，要忘掉它，并学习和它相处而不心动。保持愉快的心情，去适应新事物。

7. 研究最新方法后再做事情，创造属于自己的道路。依据老方法，借鉴新方法的原理来处理新问题、新现象。

3. 拿起勤奋这块敲门砖

天才出于勤奋,勤奋工作是带你走向事业成功的必然途径。

勤奋即靠自己不懈的努力以求得更好的生存。努力奋斗是每个人为生存而做出的必要行动。天道酬勤,勤能补拙。成功没有什么捷径,最好的捷径是持续不断的勤奋。

历数古今中外,哪一个事业有成的人,不是靠“勤奋”这块敲门砖,叩开了成功的大门?

勤奋工作,你的生活将更加充实。

商场如战场,只有投身其间、努力奋斗的人才会获得成功的喜悦。站在人生边缘的看客只会发出怅然的喟叹。勤奋工作,你的生活将会有有一个不变的重心,你的人生航船才不会在惊涛骇浪中倾覆。当你奔波于自己的事业时,你才能感悟生活的真谛,你才不会在灯红酒绿的纷繁尘世中迷失自己。你将不再感到茫然无助、长吁短叹,也不会为生存问题而犯愁。

勤奋工作,你将获得更多的尊重。

在你的周围,充斥着无所事事的人、投机取巧的人、急功近利的人、牢骚满腹的人,而真正勤奋工作的人却是那样稀少。“物以稀为贵”,人亦如此。正因为少,所以勤奋工作的人才更显得珍贵。社会需要这样的人,家庭需要这样的人,你的公司更需要这样的人。

对于一个濒临破产的企业来说,勤奋工作的人无疑是一支有效的强心针。

勤奋工作的人能给周围人以信心、以感染,因而他能获得更多的尊重和信任。

勤奋是你的生存之本,也是带你走向事业成功的必然途径。