



职场人士提升自我的一本革命性作品!

WENTI MEIYOU
FANGFA DUO

问题 没有方法多

透析对待问题的正确态度
提供解决问题的各种方法

于反 主编



旅游教育出版社

问题 没有方法多

于 反 主编

WENTI MEIYOU FANGFA DUO



旅游教育出版社

· 北 京 ·

策 划:李荣强

责任编辑:李荣强

图书在版编目(CIP)数据

问题没有方法多/于反主编. —北京:旅游教育出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 5637 - 1646 - 3

I. 问… II. 于… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

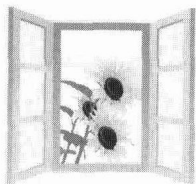
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016192 号

问题没有方法多

于反 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www. tepcb. com
E - mail	tepx@ 163. com
印刷单位	北京科普瑞印刷有限责任公司
经销单位	新华书店
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	13.5
字 数	137 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
定 价	29.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



前言

社会的飞速变化、科技的日新月异,使得人们的生活节奏越来越快,生活和工作的压力越来越大。在生活和工作中,每一个人都会遇到各种各样的问题:或夫妻关系发生矛盾;或个人爱好得不到满足;或工作进展不顺利;或与同事的关系紧张,等等。

问题,问题,到处是问题,生活中似乎充满了各种问题。这些纷繁复杂的问题逃也逃不掉,躲也躲不开;这些纷繁复杂的问题让你焦头烂额;这些纷繁复杂的问题使你焦躁、忧郁甚至情绪失控;这些纷繁复杂的问题使你工作效率低下、生活失去信心、与人交往时缺乏自信!

也许你会抱怨说:“为什么老天总跟我过不去?”可静下心来向周围的人看一看,为什么总有很多人能轻松地面对问题、解决问题和驾驭问题?他们比你幸运吗?他们面对的问题比你少吗?肯定不是!生活中,每个人遇到问题的几率都是大体相当的,只不过问题的类型不同罢了。

这时候,你一定非常想知道,他们是如何面对你曾经遇见的问题的?他们是如何克服困难和解决问题,最终顺利达成心中的愿望的?他们又是如何走过一个个困境的?

本书告诉你这些问题的答案——既把对待问题的正确态度告诉你,也把解决问题的正确方法告诉你。告诉你解决问题的方法,也就告诉你成功的捷径!你将很快掌握那些成功人士处理问题的方法。而他们对待问题的态度,也就是他们解决问题的思维惯性,则是让他们无论在面临什么样的难题时都临危不惧,并最终顺利解决难题的正确心态。

本书引用大量的通俗事例,娓娓道来,轻松易读,旨在向你阐明对待问题要有正确的态度,解决问题则要有方法。掌握了这些方法,你就可以轻松地应对生活和工作中的问题;掌握了这些方法,你还会发现成功离你并不遥远,事业的巅峰也并非高不可攀!

编者

* 编 委 会 *

主 编： 于 反

编 委： 于富荣 陈 刚 张爱卿
 吴玉梅 鹿 萌 谢毅萍
 于富强 王春霞 于风莲
 曹烈英 于国锋 席 平
 袁建材 谢义勤 倪伏娇
 聂相民

Contents

目录

测试题一 在对待问题时,你所持的态度是否正确 / 1

第一部分 不能这样对待问题 / 9



一、最大的问题是没有问题 / 10

(一) 为什么你看不见问题 / 10

1. 问题真的没有吗 / 10
2. 为何看不见问题的本质 / 14

(二) 问题都藏在哪儿 / 19

1. 问题藏在现象背后 / 20
2. 用慧眼发现问题 / 22

(三) 用旁人的眼光,看自己的问题 / 25

1. 以旁人的眼光会更理智地看待问题 / 26
2. 以旁人的眼光会更客观地分析问题 / 28
3. 以旁人的眼光会更真实地对待问题 / 29

二、一逃避,问题就大了 / 31

(一) 逃避问题的根源——懒惰 / 31

1. 懒惰是产生问题的祸首 / 31
2. 克服懒惰解决问题 / 32
3. 巧治懒惰的方法 / 34

Contents

目 录

(二) 问题是避不开的 / 36

1. 逃避不能让问题消失 / 37

2. 逃避只会增加问题的难度 / 38

3. 勇于面对问题 / 39

结 语 / 41

第二部分 对待问题的正确态度 / 43

一、在问题面前抬起头来 / 44

(一) 问题不是洪水猛兽 / 44

1. 不要人为地夸大问题 / 44

2. 正视面临的问题 / 47

(二) 我不解决问题,谁解决 / 48

1. 坚信自己能解决问题 / 48

2. 解决问题的好办法——自我激励与控制 / 55

(三) 用阿甘精神面对问题 / 58

1. 可贵的阿甘精神 / 59

2. 不计回报地坚持 / 61

(四) 不要给自己找借口 / 62

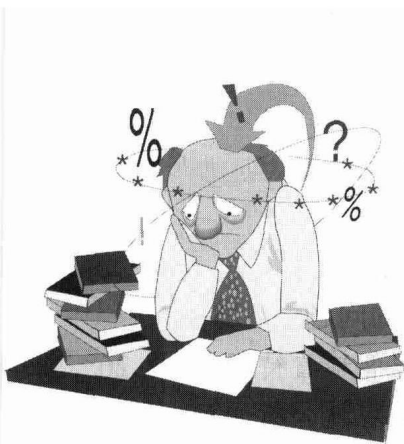
1. 借口是问题的根源 / 63

2. 借口会制造更多问题 / 64

3. 要解决问题,先堵住借口 / 65

4. 马上去做,亲自去做 / 66

(五) 学会对问题感恩 / 71



1. 为什么要对问题感恩 / 71	
2. 感恩是对问题的积极态度 / 75	
(六) 以百分之百的热情对待问题 / 76	
1. 热情是问题的克星 / 76	
2. 企业需要热情的员工 / 78	
3. 热情能够创造奇迹 / 80	
(七) 勇于承担问题的责任 / 82	
1. 责任是出色完成工作的保障 / 82	
2. 责任是提高竞争力的基石 / 84	
3. 如何培养责任心 / 85	
(八) 端正对问题的态度 / 87	
1. 态度决定一切 / 87	
2. 态度端正是解决问题的关键 / 88	
二、换种思路看问题 / 90	
(一) 问题是促使你进步的动力 / 90	
1. 没有压力就没有进步 / 91	
2. 没有教训就没有进步 / 92	
(二) 解决问题是对自己的回报 / 93	
1. 解决问题,肯定自己 / 94	
2. 解决问题,提高自己 / 96	
(三) 爱上你的问题 / 97	
1. 问题也有乐趣 / 98	
2. 解决问题的“良药”——兴趣 / 99	

Contents

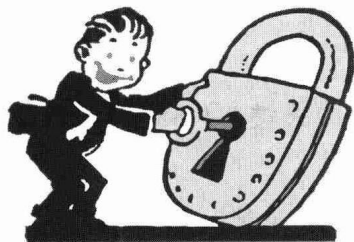
目 录

3. 解决问题,提升自我 / 101

结 语 / 102

测试题二 在解决问题时,你所选的方法是否有效 / 107

第三部分 解决问题要讲方法 / 117



一、不要让问题眯了眼 / 118

(一) 透过现象看本质 / 118

(二) 从本质着手解决问题 / 119

(三) 找到最有效的解决途径 / 121

二、分清问题的主次 / 123

(一) 重要的是主要问题 / 123

(二) 抓住主要问题,兼顾次要问题 / 124

三、集中优势解决问题 / 126

(一) 集中优势资源解决问题 / 127

(二) 创造优势资源解决问题 / 128

四、合理分配解决问题的时间 / 131

(一) 合理分配时间很重要 / 132

(二) 抓好每一分钟 / 133

(三) 怎样安排时间才合理 / 134

五、控制好解决问题的节奏 / 136

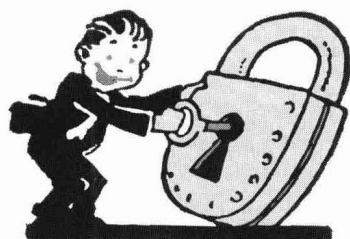
(一) 面对问题临阵不乱 / 137

Contents

目 录

(二) 让问题按意愿发展 / 139
结 语 / 141

第四部分 这些方法最有效 / 145



一、方法 1: 提高自我能力 / 146
(一) 提高发现问题的能力 / 146
(二) 提高解决问题的能力 / 148
二、方法 2: 一次性解决问题 / 150
(一) 一定要积极主动 / 151
(二) 发掘自己的潜能 / 153
(三) 给自己下死命令 / 154
三、方法 3: 找准“标靶” / 156
(一) 目标制定要清晰 / 157
(二) 目标制定要唯一 / 159
(三) 制定目标以分解问题 / 161
四、方法 4: 做好细节 / 162
(一) 用细节说话 / 163
(二) 追求细节的完美 / 165
五、方法 5: 做事到位 / 169
(一) 抛弃“差不多” / 169
(二) 做好小事 / 171
(三) 先解决小问题 / 172
六、方法 6: 按标准执行 / 174

(一) 将按标准执行形成理念	/ 175
(二) 建立解决问题的标准	/ 176
(三) 形成按标准执行的文化	/ 178
(四) 正确、有创造地执行	/ 180
1. 带着问题执行	/ 180
2. 创造性地执行	/ 181
七、方法 7: 将问题巧妙转换	/ 183
(一) 灵活的思路出方法	/ 184
(二) 用新方法解决问题	/ 185
(三) 培养创新思维	/ 186
八、方法 8: 再试一次	/ 187
(一) 克服挫败感	/ 187
1. 不烦恼无法解决的问题	/ 188
2. 积极应对挫折	/ 190
(二) 再来一次又何妨	/ 192
1. 不要轻言放弃	/ 192
2. 坚持下去, 胜利就是你的	/ 194
九、方法 9: 以逆向方法解决问题	/ 194
(一) 坦然面对失败	/ 195
(二) 从失败中发现方法	/ 196
十、方法 10: 抓住关键	/ 198
十一、方法 11: 放弃也是一种好办法	/ 200
结 语	/ 202

■ 测试题一

在对待问题时，
你所持的态度是否正确





问题没有方法多

问题1:假如你交上去的建议书被上司搁置一旁,你会?

- A. 主动找其询问意见。
- B. 等待他给你一个说法。
- C. 修改建议书,再次上交。
- D. 从此再也不写建议书。

问题2:办公室里一台闲置的电脑坏了,而你是维护员,你会?

- A. 等有人用时再修理。
- B. 马上修好。
- C. 报告上司,听他的意见。
- D. 就当不知道。

问题3:当同事和你不配合时,你会?

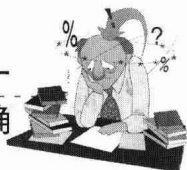
- A. 也不和他配合。
- B. 和他沟通,化解矛盾。
- C. 做好自己的工作。
- D. 告诉上司,让他知道完不成任务不是你的责任。

问题4:当上司和你意见不同时,你会?

- A. 听他的,反正他是领导。
- B. 我肯定错了,他是领导,经验比我丰富。
- C. 先听他的说法,看看能否吸纳他的意见。
- D. 一定要说服他。

问题5:你认为把一张纸两面用后再卖给废品回收有必要吗?

- A. 没必要。
- B. 有必要。
- C. 创业初期才有必要。



D. 无所谓。

问题6:如果是你,你会把“别针换别墅”的故事变成现实吗?

- A. 不可能,除非我能遇到一个富有的疯子。
- B. 不会,本来那故事就是炒作而已。
- C. 不确定,我相信世上有奇迹,但不知道是否能发生在我身上。
- D. 会,我确定这中间一定有一些巧妙的方法。

问题7:在会议上,你通常充当提问者、分析者,还是提出解决方案者?

- A. 提问者,我总能发现问题。
- B. 分析者,跟着大家参与一下。
- C. 提出解决方案。
- D. 这三种角色我都不常扮演。

问题8:你是否经常说“这和我没关系”?

- A. 从来没有。
- B. 偶尔会说。
- C. 经常说。
- D. 不记得了。

问题9:打字员把你的材料上的数据打错,老总批评你时,你会?

- A. 告诉老总,是打字员的错误,和自己没关系。
- B. 不辩解,心里埋怨打字员。
- C. 承认错误,反省下次一定要自己核对一遍。
- D. 告诉老总,是打字员的错误,自己也有责任。



问题没有方法多

问题 10: 上司交给你一个不可能完成的任务, 你会?

- A. 接受挑战, 一定要试一试。
- B. 和上司说明其不可能性, 再沟通下一步。
- C. 找别人帮忙做, 即使完不成也算尽力了。
- D. 猜想上司有何居心, 为什么要分配一项完不成的任务?

问题 11: 如果你是一个食品公司的员工, 公司很久都没有新产品, 你会?

- A. 等候上司的命令。
- B. 和同行朋友交流新产品信息。
- C. 向上司建议研发新产品。
- D. 自己去研发新产品。

问题 12: 你看到有人在写字楼的卫生间倒垃圾, 却不小心倒在了垃圾桶的外面, 你会?

- A. 告诉对方马上清理干净。
- B. 告诉对方, 不用管它, 反正有清洁工呢。
- C. 装作没看见, 免得麻烦。
- D. 帮他清理干净。

问题 13: 你认为工作和生活哪个更重要?

- A. 工作第一。
- B. 生活最重要。
- C. 需要钱时, 工作重要, 平时生活重要。
- D. 生活重要, 但工作每时都要保持努力勤奋。

问题 14: 和朋友去卡拉 OK 唱歌, 你点了一首歌, 没想到这首歌唱到一半就唱不下去了。这时你会怎么办呢?



■ 在对待问题时,你所持的态度是否正确



- A. 坚持唱到最后。
- B. 马上由会唱的人接着唱。
- C. 边解释边唱。
- D. 切换成别的歌曲。

问题 15:你工作中遇到自己不能解决的问题时会怎样做?

- A. 努力想办法去解决。
- B. 寻求帮助或让别人解决。
- C. 放弃。
- D. 等等看以后是不是能解决。

问题 16:你觉得跳槽是解决事业成长的好办法吗?

- A. 是的。
- B. 不是。
- C. 不确定,我跳槽就是为了加薪。
- D. 跳槽要有更大的发展空间、更多的学习机会才值得。

问题 17:你觉得你的工作很简单吗?

- A. 是的,很简单。
- B. 可以应付。
- C. 不,有一定难度。
- D. 没什么感觉。

问题 18:早上起来晚了,上班迟到了,你怎么和上司说?

- A. 告诉他路上堵车了。
- B. 实话实说。
- C. 等上司不在的时候再进办公室。
- D. 告诉他去给公司办事去了。



问题没有方法多

问题 19:你认为自己的想法或看法对于企业的发展有重要意义吗?

- A. 是的,我相信我的建议都有一定的价值。
- B. 我认为没有那么重要,老板才是拿主意的人。
- C. 我的意见根本不值得说出来。
- D. 我基本上没什么意见。

问题 20:你是否对属于自己的责任很清楚?

- A. 是的,我会把所有和我有关的工作都处理妥善。
- B. 大致清楚,差不多。
- C. 说实话,有些我不是很清楚。
- D. 其实我觉得多一事不如少一事,别把什么事都当自己的分内。



分数计算

问题/答案选项得分	A	B	C	D
问题 1	3	1	2	0
问题 2	3	2	1	0
问题 3	0	3	2	1
问题 4	0	1	3	2
问题 5	0	3	2	1
问题 6	0	1	2	3
问题 7	3	1	2	0

