

拥有卓越
达到成功
享受幸福

成功者与失败者的差异全在于后天是否努力

30^条影响青年的 职场生存法则



赵华◎编著

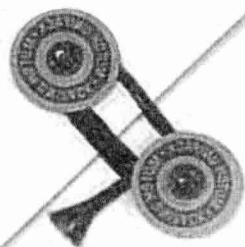
青年职场
励志经典
读物

我们如果想改变自己那平庸的现状，
创造非凡的人生，就必须掌握这种改变的一些法则。

这些法则可以说蕴藏着人生的大智慧，包含着极为深刻的人生哲理，
是引领我们跨过人生漫漫长夜到达成功的晨曦的启明灯，也是指引我们越过荆棘密布的迷途的指南针。

改变我们的人生，让我们的人生变得与众不同

中国纺织出版社



30^条影响青年的 职场生存法则

赵华◎编著



改变我们的人生，
让我们的人生变得与众不同



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响青年的30条职场生存法则/赵华编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.8

ISBN 978-7-5064-6439-0

I. ①影… II. ①赵… III. ①成功心理学—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第083143号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:210千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

没有谁生来就是职场生存的成功者,也没有谁生来就是职场生存的失败者。成功者与失败者的差异全在于我们后天是否努力,在于我们怎样去改变自己不适合职场生存的那些缺陷,让自己变得优秀乃至卓越,使自己成为这个时代的天之骄子。

老子曾经说过:道可道,非常道。在职场中生存,还要活得有滋有味,必然要遵循一些普遍的常理和定规。而这种职场生存规则是什么,在哪里,可能我们平时没有注意它罢了。但它正如老子所说的“道”一样,就存在于我们的生活之中。按照这些法则去做事,我们会走向成功与幸福;违背了这些法则去做事,我们可能就会与失败为伍,并整天沉沦于芸芸众生之中而不能脱颖而出。

这些法则可以说蕴藏着人生的大智慧,包含着极为深刻的人生哲理,虽然它用话语表达出来是那样的普通、平凡,甚至有些俗,但是所谓的至圣之道都是极高明。我们只要做到了这些看似平常其实是最深刻的道理和法则,我们就能在如白驹过隙的短暂人生中创造出非常的成就来。

这些法则是从很多中外书报中采撷精华而加以汇集整理的,既包括如何正确对待自己和他人的法则,也包括如何正确对待工作和生活的法则。这些法则是引领我们跨过人生漫漫长夜到达成功的晨曦的启明灯,也是指引我们

越过荆棘密布、走出迷途的指南针。掌握了它们,我们就能够事半功倍和心情愉悦地干好事情,做好工作,拥有卓越,达到成功,享受幸福。一句话,只要用这些法则贯穿到我们的职场生涯中,就会在很短的时间改变我们的人生,让我们的人生变得与众不同。

朋友,也许你今天还在为改变自己的人生而苦苦求索,也许你还在为自己平庸的生活状态而烦恼苦闷,也许还在为一点小事而跟自己和他人过不去,也许你正在为如何正确突破自己让自己做得更好而操心,那么,请不要着急,请跟着我们一起来轻轻地打开此书,领悟其中的奥秘,这样我们一定能找到改变命运的正确答案,成就我们辉煌的人生!

编者

2010年5月



第①条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGUCUN FAZE

➤ 比较优势法则 ——做自己最擅长的事

- 1 / 专攻你的专业
- 2 / 发挥你的天分与能力
- 4 / 隐藏你的弱点



第②条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGUCUN FAZE

➤ 善于借力法则 ——成功需要借助他人力量

- 6 / 好学问不如好人缘
- 8 / 巧妙借用他人声望
- 10 / 每个人都可能成为你的贵人
- 13 / 挽着关键人物的胳膊上路



第③条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGUCUN FAZE

➤ 要事第一法则 ——把精力放在有价值的地方

- 15 / 要分清轻重缓急做有价值的事
- 17 / 学会只做最重要的事情
- 19 / 始终围绕自己的目标去做事情

目录

contents



目录

contents



第4条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 立即行动法则 ——拖延让人一事无成

- 21 / 付诸行动才是我们生命的意义
- 22 / 成功是一步步行动后的结果
- 24 / 停滞即意味着消耗
- 27 / 要勇于迈出第一步



第5条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 豁达人生法则 ——斤斤计较得不偿失

- 30 / 活得累就因为太在乎
- 31 / 何必斤斤计较
- 33 / 不要为打翻了牛奶而哭泣



第6条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 认识自我法则 ——智慧来自于正确理解自身

- 35 / 接受最真实的自己
- 37 / 坦然面对自己的人生境遇
- 38 / 乐观面对自己的人生



第7条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 拥有自信法则 ——我自信,我成功

41 / 自信是走向成功的第一要素

43 / 每一天都是自信的开始

45 / 跨越自卑的栅栏



第8条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 积极心理法则 ——积极心态带来积极成果

48 / 态度决定一切

50 / 积极主动是成功者的基础素质

52 / 清除使心灵消极的毒素



第9条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 自制自律法则 ——控制别人首先要控制自己

53 / 驾驭情绪而不让情绪驾驭

56 / 成功贵在自制

60 / 形成自己的生活节奏

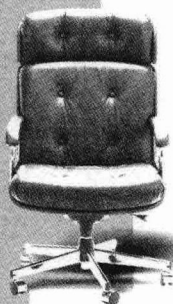
目录

contents



目录

contents



第10条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 讲究策略法则 ——冲动鲁莽导致错误

- 62 / 办事时冲动是魔鬼
- 63 / 要善于见缝插针
- 64 / 不要有“修补”心理
- 66 / 掌握审时度势的策略



第11条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 改变思路法则 ——思路决定你的出路

- 70 / 不要做习惯性思维的“跟随者”
- 71 / 升级你的思考
- 73 / 让你的思维更灵活起来
- 75 / 失去联想也就失去很多



第12条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 做好细节法则 ——小中见大,事无巨细

- 77 / 细节决定成败
- 79 / 于细节处见精神



第13条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 方圆变通法则 ——懂得变通是做人的法宝

81 / 退一步海阔天空

83 / 学会制怒

85 / 遇事一定要冷静



第14条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 有效规划法则 ——寻找通向成功的捷径

88 / 凡事预则立

90 / 效率来源于事先规划

92 / 合理进行目标管理



第15条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 克服恐惧法则 ——事实没有想象的那么可怕

95 / 怯懦使一切变得不可能

96 / 不要自己吓自己

98 / 学会向自己挑战

目录

contents



目录

contents



第16条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 抓住时机法则 ——错过机遇就是错过成功

- 101 / 惜春切勿误春时
- 105 / 才气不用过时则衰
- 108 / 生不逢时还是生不爱时



第17条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 拥有热忱法则 ——热忱最能释放你的潜能

- 111 / 热忱是成功的基础
- 114 / 热忱是战胜困难的动力
- 115 / 热忱是改变命运的催化剂



第18条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 不断学习法则 ——学习力是一种核心竞争力

- 121 / 学无止境
- 122 / 培养好学的习惯
- 123 / 平时多流汗,战时少流血



第19条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHE TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 时间管理法则

——用更少的时间办更多的事

125 / 成就是驾驭时间的结果

128 / 运筹时间从今日开始



第20条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHE TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 善待工作法则

——敬业让人更容易成功

131 / 不要找借口推卸责任

133 / 工作本身就意味着责任

135 / 最重要的素质是敬业精神



第21条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHE TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

➤ 目标明确法则

——方向比努力更重要

137 / 找准方向,防止无用功

140 / 目标是干好任何事情的方向标

143 / 专注于你的目标

目录

contents



目录

contents



第22条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 抓住关键法则 ——打蛇需要打七寸

- 146 / 确定工作次序
- 148 / 80:20定律
- 153 / 不要把时间浪费在小事上



第23条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 善于交谈法则 ——一言可以兴邦

- 156 / 会说话才能好办事
- 159 / 会说话的4个标准
- 161 / 说话要准确
- 167 / 说闲话也能敲打人
- 170 / 得饶人处且饶人



第24条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 永不放弃法则 ——坚持就是胜利

- 174 / 失败往往起因于半途而废
- 177 / 坚持是一种美德
- 181 / 坚持加耐心是成功的前奏



第25条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENGCON FAZE

➤ 虚怀若谷法则 ——宽容给人带来好运

- 183 / 宽容是一种智慧
- 184 / 宽容带来快乐
- 185 / 宽容别人,等于善待自己



第26条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENGCON FAZE

➤ 珍惜当前法则 ——幸福就在于把握现在

- 187 / 只有失去才能懂得珍惜
- 189 / 对自己的生活负责
- 191 / 被幸福之神垂青



第27条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENGCON FAZE

➤ 身心健康法则 ——没有健康,其他都没意义

- 193 / 健康是一切追求的基础
- 195 / 建立健康生活方式
- 198 / 生命在于运动
- 200 / 心理健康是健康的重要方面

目录

contents



目录

contents



第28条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

> 简单快乐法则

——好的心情可以改变人生

203 / 开怀大笑,抗忧减压过生活

204 / 开心,就是幸福的捷径

206 / 看得开才能快乐一生



第29条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

> 超越自我法则

——战胜自我才是真正的强者

209 / 最大的敌人是自己

211 / 不要輕易被自己想象的恐惧所打败

217 / 切勿急功近利



第30条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSHI TIAO ZHICHANG SHENGJUN FAZE

> 适当解压法则

——释放压力,提高效率

219 / 不会休息的人就不会工作

222 / 压力有损健康也降低效率

223 / 学会管理压力

226 / 高效率意味着好心情

229 / 删繁就简提高效率

231 / 提倡张弛结合,劳逸适度



第1条法则

YINGXIANG QINGNIAN DE
SANSI TIAO ZHICHANG SHENG CUN FAZE

➤ 比较优势法则 ——做自己最擅长的事



专攻你的专业

一个人的一生坚持目标专一很重要。

俗话说：骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。同样，成功的秘诀不在于一蹴而就，而在于你是否能够在你喜欢做的事情和专业上持之以恒、锲而不舍。

曾有这样一个故事。

1987年，她14岁，在湖南益阳的一个小镇卖茶，1毛钱一杯。因为她的茶杯比别人大一号，所以卖得最快，那时，她总是快乐地忙碌着。

1990年，她17岁，她把卖茶的摊点搬到了益阳市，并且改卖当地特有的“擂茶”。擂茶制作比较麻烦，但也卖得起价钱。那时，她的小生意总是忙忙碌碌。

1993年，她20岁，仍在卖茶，不过卖的地点又变了，是在省城长沙，摊点也变成了小店面。客人进门后，必能品尝到热乎乎的香茶，在尽情享用后，他们或多或少会掏钱再拎上一两袋茶叶。

1997年，她24岁，长达十年的光阴，她始终在茶叶与茶水间滚打。这



时,她已经拥有 37 家茶庄,遍布于长沙、西安、深圳、上海等地。福建安溪、浙江杭州的茶商们一提起她的名字,莫不竖起大拇指。

2003 年,她 30 岁,她的最大梦想实现了。“在本来习惯于喝咖啡的国度里,也有洋溢着茶叶清香的茶庄出现,那就是我开的……”说这句话时她已经把茶庄开到了香港和新加坡。

无独有偶国内著名教育专家俞敏洪也讲过一件事:“我有一个同学专门研究蒋介石,这本来不算什么,但是由于他研究的时间很长,而且研究得很深很透,最后就被美国一家大学的教授看上了,邀请他过去读博士。他在美国读了四年博士,写了两本研究中国现代史的专著,最后留在了那所大学当教授。凭着这个能力,他就可以换取自己生活所必要的资源,而且可以继续潜心于自己的研究。我到美国去看他的时候,发现他汽车、房子都有了。现在让我们来简单地对技能做一个概括,技能就是抓住一个自己最喜欢研究的东西,一直研究到底,直到全世界都公认你在这方面的能力为止,这时你就达到了你力所能及的最完美的境界。”

所以,术业有专攻,无论什么时候,一定要死抱住自己的专业不放松,这才是一个人安身立命的本钱。你尽可以花精力时间去掌握自己本专业的新发展,但对其他领域,在顾得过来的情况下,开阔一下眼界和思路足矣,不必下死工夫钻研。所谓跟住时代潮流,指的就是你的思维方式和专业水平,而不是所有新鲜事物都得去了解掌握。



发挥你的天分与能力

某一年,德国一家电视台推出一个新节目,用极优厚的奖金征选“十秒钟惊险镜头”。