

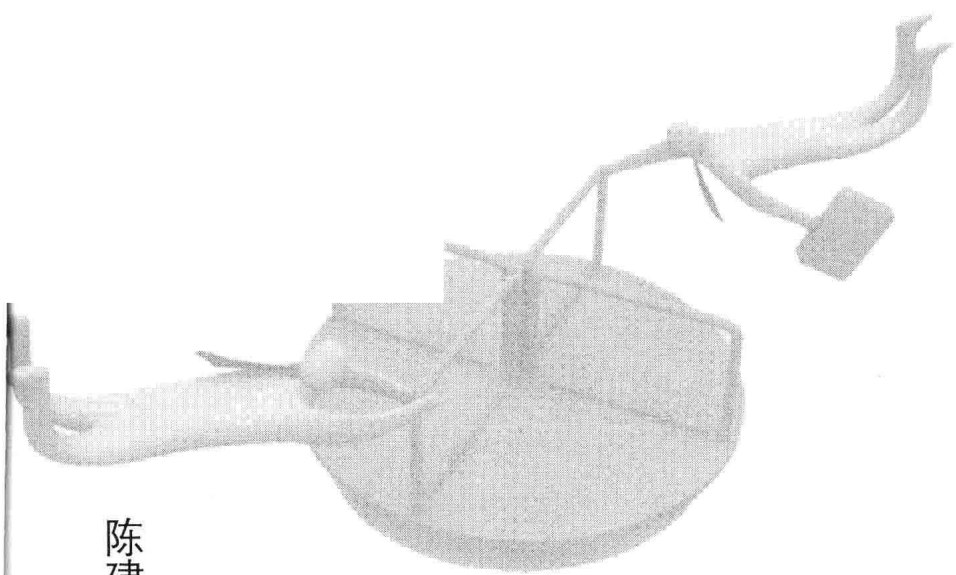
陈建军◎编著

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

九州出版社
JIUZHOU PRESS

WANZHUAN
ZHICHANG DE
9TIAO JIEJING



陈建军◎编著

玩转 9条捷径 职场

9条捷径

WANZHUAN
ZHICHANG DE
9TIAO JIEJING



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

玩转职场的九条捷径/陈建军编著. —北京:九州出版社,2009.8

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0136 - 5

I. 玩… II. 陈… 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(2009)第 147864 号

玩转职场的九条捷径

作 者 陈建军 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 16 开

印 张 18

字 数 230 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0136 - 5

定 价 35.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

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，可是好在哪儿呢？

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。