

THE WAY TO
HAPPY WORK



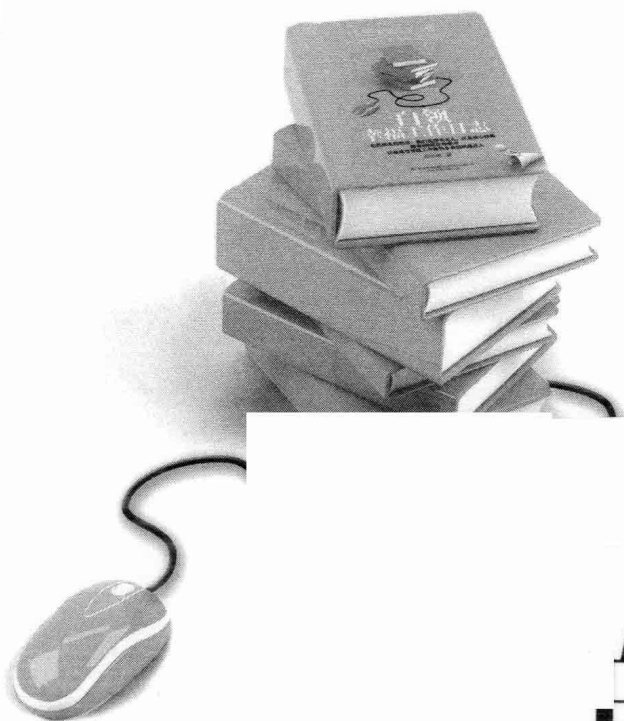
白领 幸福工作日志

危机频发的职场，我们是怨天尤人，还是潜心修炼
拥有6种职场修炼术
让你成功晋级工作并快乐着的职场达人

邱恒明 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司





白领 幸福工作日志

THE WAY TO
HAPPY WORK

邱恒明 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 邱恒明 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

白领幸福工作日志 / 邱恒明著. —沈阳: 万卷出版公司, 2010.6

ISBN 978-7-5470-1051-8

I. ①白… II. ①邱… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112870 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京京北印刷有限公司

经销店: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 113 千字

印张: 7.375

出版时间: 2010 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 张旭 陈丹

特约编辑: 李瑞文

装帧设计:  杰涛设计工作室

内版设计: 梁庆博

ISBN 978-7-5470-1051-8

定价: 32.00 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050 23284627

传真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网址: <http://www.chinavpc.com>



推荐序

拥有快乐的职场梦想

《新京报》文化副刊主编 萧三郎

因为职业的关系，我知道十二星座，钻研过血型，迷恋过“九型人格”，接触过“disc 性格测试”。我读过曾国藩日记，看过韩剧《商道》，甚至研究过《兵苑》，更无聊的是，我还在家里藏了好几本《阴符经》和“德鲁克”。这些都和职场有关吗？当时我可没仔细想，现在回过头来整理，才发现我怎么也成了一个对成功学如此感兴趣的人？

人人爱总结，我也不例外：

◎ 大前研一云：想看什么就去看，想做什么就去做，想去哪里就去；凡事心有所想，必定身体力行。德鲁克说：所有的改变都是自我改变。他们和“功夫熊猫”一样，都是励志大师。

◎ 孔子本人不忍谈商业，有例为证，“富而可求，虽执鞭之士，吾亦为之。”当然，对现代人来说，如果你刚找到工作就想提薪水问题，老头子会告诉你“事君，敬其事

而后食”。

◎ 目标要坚定,成功有方法。《论语》有云:“暴虎冯河,死而无悔者,吾不与也。必也临事而惧,好谋而成者也。”郭台铭的成功三部曲是:策略、决心与方法。柳传志强调的是:坚定不移的目标+实现目标的方法。

我想告诉读者的是,如果想“纸上谈兵”谈论励志话题,我是一个很好的谈话对象。看了《白领升职术》之后,亲爱的读者,你会发现邱恒明其实更行!

邱恒明做过技术员、销售员、财经记者,最终以财经书评为职业。他擅长讲述职场升迁途中的故事,给职场新人升职建言,和他谈论职场话题肯定比我更合适。邱恒明能写会读,可以说读遍管理书,翻破职场经,而且还特别会总结。随便举些例子,试为推介:

成功=10 000 小时重复。马尔科姆·格拉德威尔在《异类》中提出了这个观点。科学的研究结论也同样表明:灵感和天分固然重要,但练习时间是区分天才和庸才的决定性因素。坚持10年做一个事,只要你不傻,成为某种习惯,定有所成。

“自我发展”的德鲁克法则。20世纪最大的革命,不是科技产品的日新月异,不是医学、环保议题,而是人类的“自我管理”。让我们睁开眼睛看看我们身边的人,检

验一下能“自我管理”的人是不是具有更大的发展优势？

终身成功靠平台。领军人物的高度往往取决于他所站着的“地板”的高度，“地板”决定视野，视野决定格局。从比尔·盖茨到毛泽东，再到我们每个人所在公司的老板，都能证明这是正确的。

最后想说，职场很重要，快乐更为重要！岛田洋七的《佐贺的超级阿嬷》是让邱恒明感触至深的书，它传达的金玉良言让人热泪盈眶：“到死以前都要有梦想！没实现没关系，毕竟只是梦想嘛。”这该是我们人人都拥有的人生态度：

快乐地拥有职场梦想，哪怕没实现也行。

目录
CONTENTS

推荐序 拥有快乐的职场梦想 / I

《新京报》文化副刊主编 萧三郎

第一部分 意志磨炼术 1

1. 做有目标的唐僧马 / 3
2. 上帝为何让他洗马桶 / 7
3. “量力而行”，蚂蚁成雄兵 / 11
4. 10 000 小时重复=成功 / 15
5. 变成一头犀牛 / 19
6. 把自己当成大客户 / 23
7. 做抗压的小头目 / 27

第二部分 心态调节术 31

8. 第一是简化，第二还是简化 / 33
9. 扔掉桌上的报纸杂志 / 37
10. 现在是“简单”管理时间 / 40
11. 请问，你的时间力呢 / 44

- 12. 什么让你这么自信 / 48
- 13. 千万不要过度自信 / 51
- 14. 空杯！空杯！ / 55
- 15. 情绪！情绪！ / 61
- 16. 赶走疲劳 / 65
- 17. 职场三忌：“给你”、“替你”、“帮你” / 69
- 18. 时刻有种紧迫感 / 73
- 19. 职业“逆转”有3招 / 78
- 20. 迫切的读书与迫切的成功 / 82

第三部分 互助多赢术 85

- 21. “给别人加水” / 91
- 22. 公司兴，我荣幸 / 96
- 23. 发现别人做错事？No！ / 100
- 24. 我们走平凡路线 / 104
- 25. 拖沓可以，拖垮人生不值 / 108
- 26. 想终生成功？造平台！ / 112

第四部分 吸引老板术 117

- 27. 不在老板面前玩鬼把戏 / 119
- 28. 高尔夫背后的职场哲学 / 124
- 29. 魅力是天生的？鬼才信！ / 129
- 30. 请忘记学历 / 134

- 31. 老板是不是赚走了我的薪水 / 138
- 32. 忘记领导的聪明或愚笨 / 143
- 33. 创意天才=恶作剧高手 / 147
- 34. 员工比高管重要 / 151

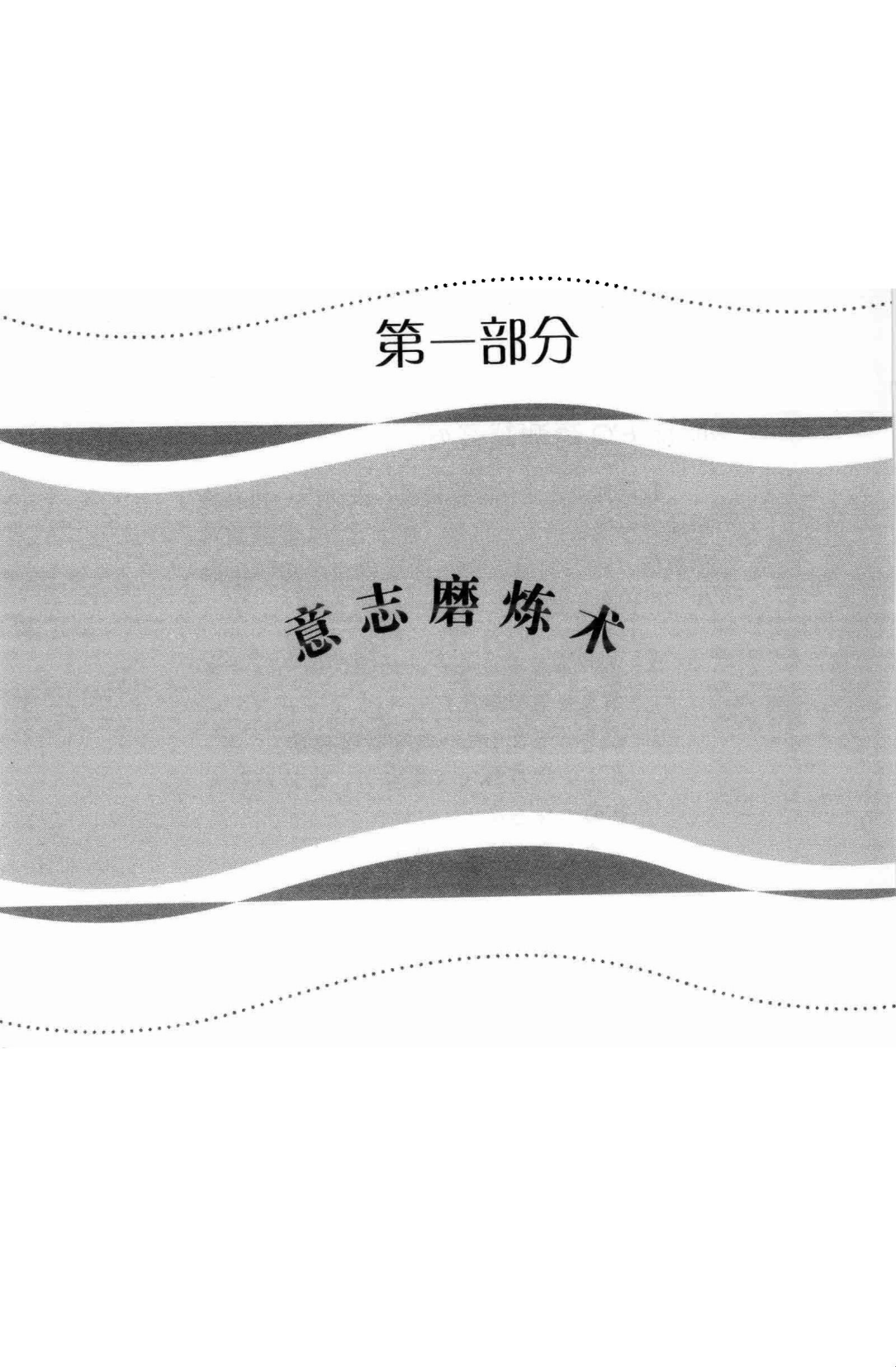
第五部分 自我发展术 155

- 35. 持续成功有条件 / 157
- 36. 德鲁克法则 / 163
- 37. “不小心族”突破法则 / 167
- 38. 杜拉拉启示录 / 172
- 39. 菜鸟型经理的 N 种修炼 / 176
- 40. 构建职场“董事会” / 181
- 41. 营销高薪的自己 / 185
- 42. 要有工作狂作风 / 189

第六部分 幸福修炼术 193

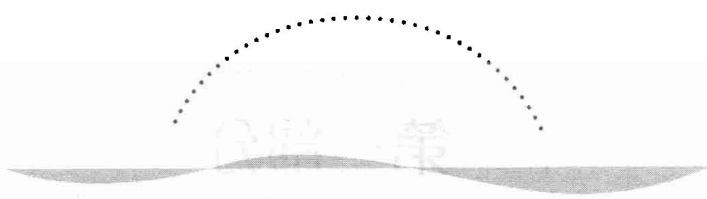
- 43. 一生至少要做的 4 种工作 / 195
- 44. 快乐的穷外婆 / 200
- 45. 我们拥有自己所厌恶的缺点 / 206
- 46. 幸福家庭的好习惯 / 208
- 47. 幸福是可以学会的 / 214

后记 也谈自我激励 / 219

The page features a central gray band with wavy white borders. Above and below this band are white areas with dotted lines that follow the wavy pattern of the borders.

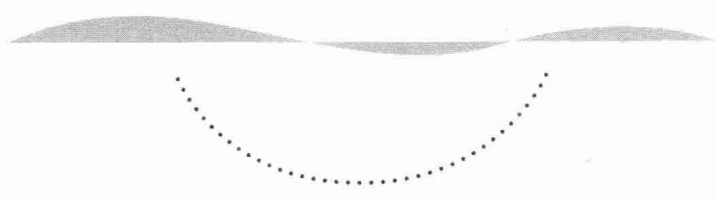
第一部分

意志磨炼术



职场 EQ 越测越开心

假设你是一个保险推销员，去访问一些有希望成为你顾客的人。可是一连十五个人都只是对你敷衍，并不明确表态，你变得很失望。这时候，你会怎么做呢？

- A 认为这只不过是一天的遭遇而已，希望明天会有好运气。
 - B 考虑一下自己是否适合做推销员。
 - C 在下一次拜访时再做努力，保持勤勤恳恳的工作态度。
 - D 考虑去争取其他的顾客。
- 

1. 做有目标的唐僧马



我们跨过的距离是大体相等的，不同的是，唐僧和我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们看到了一个广阔的世界。

据说唐僧骑的那匹马从前住在长安城西的一家磨坊，它和一头驴子是好朋友。平日，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。没想到，当这匹马昂首西去之后，它和驴子的命运从此迥然不同。

14年后，这匹马驮着佛经回到长安，来到磨坊会见它的驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的美景，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的路，



我简直连想都不敢想呀!”

老马说:

你知道吗?其实,我们跨过的距离是大体相等的。当我向西天前进的时候,你也一步也没停止。不同的是,唐僧和我有一个遥远的目标,按照始终如一的方向前进,所以我们看到了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛,一生就围着磨盘打转,所以永远也走不出这个狭隘的空间。

老马和驴子的寓言同样适用于这样的一群人:最初,他们的智力其实不相上下,在走过漫长的人生之后,有的功盖天下,有的却碌碌无为。是什么原因造成了这么大的区别呢?答案是**目标**。原来,杰出人士与平庸之辈最根本的差别,不在于天赋,也不在于机遇,而在于是否建立了自己的人生目标!请每个人都回忆一下自己的工作、生活处于怎样一个状态,有没有明确的目标?有没有让自己感觉轻松简单的规划?我来谈谈自己的处境。

我是这样一个状态:

不能冷静地看一篇有严密推理的文章,看一本

需要思考、需要用心去理解的书籍；不能去拥抱每天的生活，去疼爱自己的爱人；不能静心旁观他人的生活，从中得到经验，吸取教训。

是不是，也有人和我的状态相近呢？这就是所谓的快节奏的现代人生活吧。

或许因为社会中实际的荣耀更能激发自己的斗志，更能使自己满足。但当你得到了一些金钱和地位的时候，扪心自问，我们便能发觉，金钱和地位带来更多的只是浮躁。一个真正值得尊敬的人，他的成功之路是安静的，甚至是孤独的。一个个能留下名声的学者，他们踏实地学着各种知识，诚恳生活，忠实为人。而我却越走越远。

我们为了生存，为了家庭、爱情要承担责任，因此，就把儿时的向往，把青年时的立志渐渐扭曲，在繁杂的社会中行走，走不出一条笔直的路来了！堆满书籍和资料的书桌让我每日用美妙的感觉麻醉自己，我开始理解懦弱，开始学会懦弱，变成不宁静、不学习的人。我开始为自己遮掩虚荣和虚伪。或许我的目标已经改变，而这是可怕的，需要职场生存中的你我随时警惕。

有智者说，只有复杂的头脑才能想出简单的道理。



我们是不是能认清简单的道理并照此而为呢？我们会感到很疲惫，各个方面都需兼顾，但我们复杂的思维却把我们的目标分散、迷乱了。我们每日的劳作是为了应付本能所反映出来的各种感觉、各种荣耀，却没有去区分哪些是长期目标，哪些是短暂的来扰乱生活的目标。

不迷失前进中的目标，的确是一大考验。

2. 上帝为何让他洗马桶



就算一辈子洗马桶，也要做一名洗马桶最出色的人。

许多年前，一个年轻人来到一家著名的酒店当服务员。这是他涉世之初的第一份工作，他将在这里正式步入社会，迈出他人生关键的第一步。因此他踌躇满志，暗下决心：一定要好好干，不辜负领导的信任！

谁知在新人受训期间，上司竟然安排他洗马桶，而且工作质量要求高得骇人：必须把马桶抹得光洁如新！他当然知道自己不喜欢洗马桶这一工作，更不可能实现“光洁如新”这一高标准的质量要求。说实话，洗马桶在视觉上、嗅觉上都使他难以承受，心理暗示更使他忍受不了。当他拿着抹布伸向马桶时，胃里翻江



倒海，恶心得想呕吐却又呕吐不出来，令他每天战战兢兢如临深渊。

为此，他心灰意冷、一蹶不振，他面临着人生第一步应该怎样走下去的选择：是继续干下去，还是另谋职业？继续干下去——难于上青天！另谋职业——知难而退？他不甘心就这样败下阵来。

正在这个关键时刻，单位的一位前辈及时地出现在他的面前，帮他摆脱了困惑、苦恼，帮他迈好这人生第一步，更重要的是帮他认清了人生路应该如何走。



她并没有用空洞的理论去说教，而是言传身教，身体力行，亲自洗了一遍马桶给他看。首先，她一遍遍地抹洗着马桶，直到抹洗得光洁如新；然后，她从马桶里盛了一杯水，一饮而尽！丝毫没有勉强。实际行动胜过万语千言，她以实际行动告诉了他一个极为朴素、极为简单的真理：把马桶抹洗得“光洁如新”，这一点完全可以办得到。