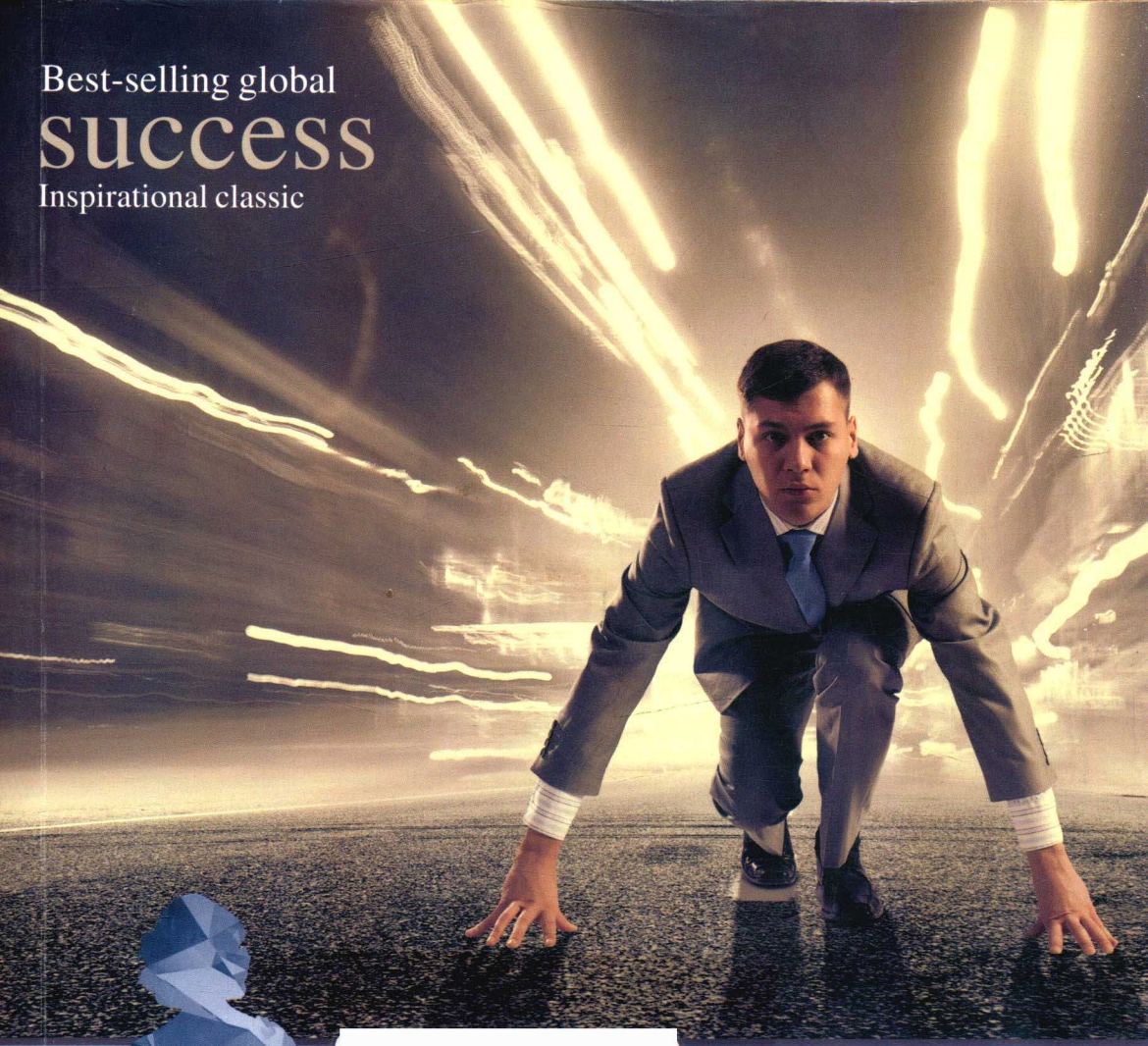


Best-selling global
success
Inspirational classic



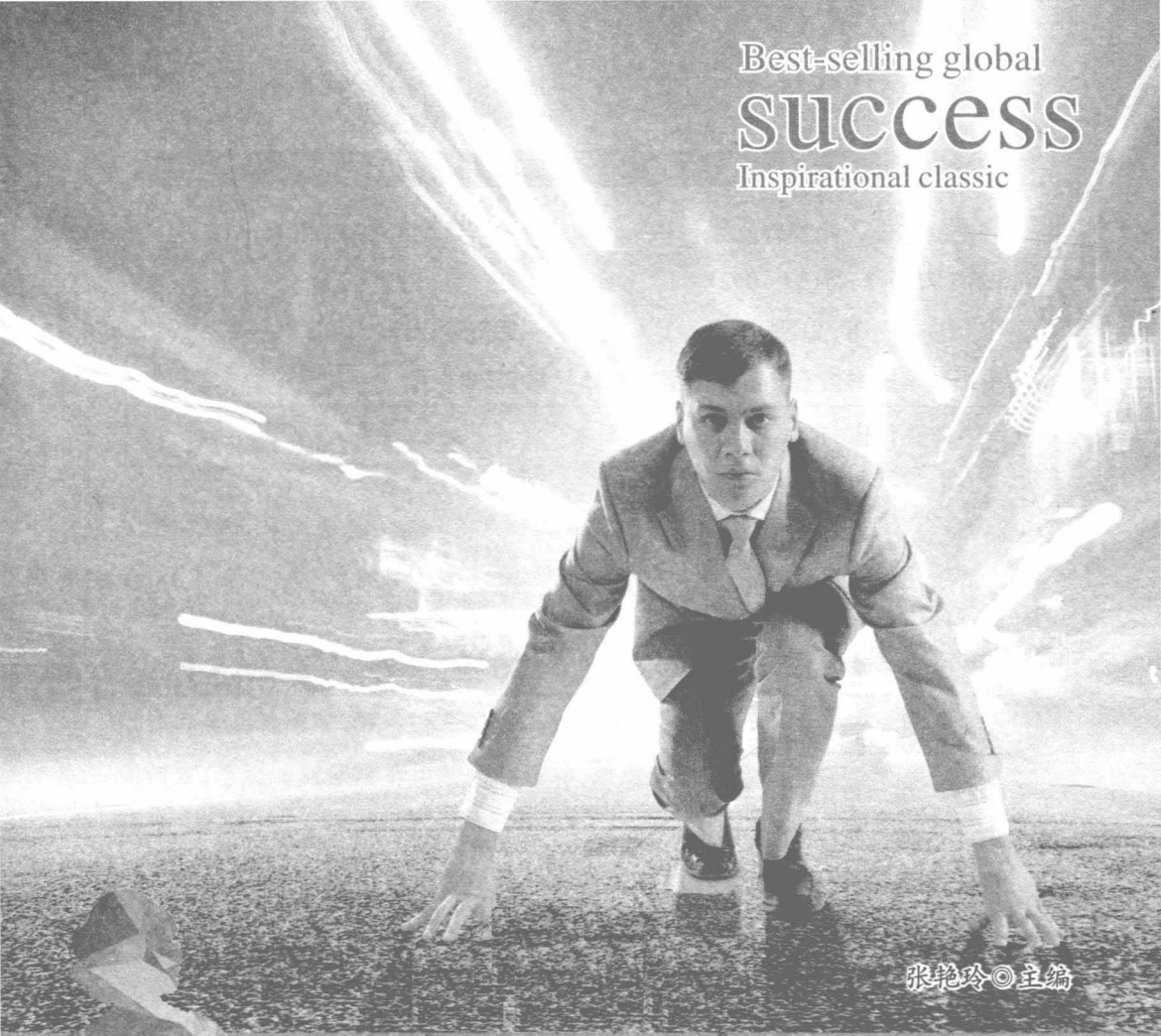
畅销全球的成功励志经典

一生的 忠告

一位饱经沧桑的慈爱父亲给孩子讲述人生经验般娓娓道来。在这残酷的世界，这些忠告，可以让我们远离浮躁与烦恼，可以帮我们轻装上阵，让我们更快地适应社会。



Best-selling global
SUCCESS
Inspirational classic

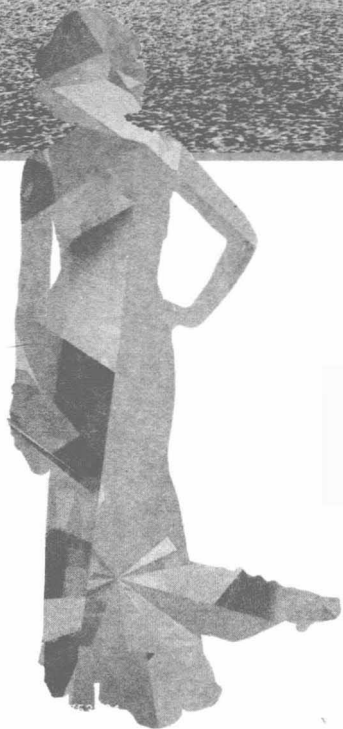


张艳玲◎主编

【畅销全球的成功励志经典】

一生的 忠告

民主与建设出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一生的忠告 / 张艳玲改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2015. 12
ISBN 978 - 7 - 5139 - 0921 - 1

I. ①—… II. ①张… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273084 号

© 民主与建设出版社, 2015

一生的忠告

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总策划: 董治国

主 编: 张艳玲

责任编辑: 王 颂

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710 mm × 944 mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0921 - 1

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

前言 | PREFACE

你曾是身在云端的天之骄子，你曾是象牙塔里的宠儿，当大学校园的门在你背后关闭时，你是坚定前行，还是茫然无措徘徊不前？不管你转身向何方，总有一双温情有力的手欢迎你，欢迎你来到这个现实而又残酷的世界。

因为退无可退，所以你能选择拼命前行。不管你情不情愿，你都要提着一颗忐忑的心开启职场征程。初始的新奇和陌生很快就会被忙乱和焦躁取代，你披星戴月加班加点换不来别人的一句安慰，你马不停蹄迎难而上却是屡战屡败铩羽而归，你希望获得的鲜花移植在别人的窗前，你梦想中的掌声依然迟迟不响。这就是职场，一个多情总被无情恼的地方。懦弱的人步步踏空只想抽身而回，刚毅的人节节上升渴望步步为赢。

复杂的职场，繁杂的工作，纷杂的人际关系……青涩的你试探着想摸清职场的脉搏，把握职场的玄机，渴望如凤凰涅槃，期待浴火重生，渴望如鱼得水，期待鱼跃龙门。多少次你觉得自己应该羽化成蝶了，可是睁开眼睛依然还在作茧自缚；多少次你羡慕天空自在的流云，却黯然神伤于此时还禁锢于职场的身心。浩渺的夜空，点点繁星闪烁，你相信自己是其中的一颗，只是在悄悄等待辉煌闪耀的时刻。

孤身奋战，前程浮云遮望眼；回望来处，已是长亭更短亭。这一程，不再有父母的细细叮嘱，不再有师长的贴心呵护；这一程，你穿越梦想的丰满，把握现实的骨感；这一程，你睥睨一切的豪气跌落一地，万般傲娇在碰壁之后变得低眉顺眼地乖巧。从此知道，优胜劣汰，适者生存，同样是适用于职场的生存法则。韬光养晦，顺势而为，厚积薄发，只待时机。在这个残酷的世界，处处都有激烈的竞争，要想自如应对，轻松胜出，请接受我们诚挚的欢迎与邀请。请走进这本书的世界，我们只想借助这些通透的文字为你拨散征程上的迷雾，我们只盼借助这些以温情解读残酷的篇目，为你提供快速前行的智慧、无所畏惧勇气和抗击一切的力量。

欢迎降落在这残酷的世界，既然生无所选，我们就陪伴你勇往直前。生命美丽，人生多彩，我们文短情长，只想告知你珍惜机缘、努力上进、感恩在心、善待一切。

欢迎降落在这残酷的世界，征程自有万般风景，风和日丽，雨后彩虹，请你在顺风而行时懂得驻足，学会欣赏；世界偶尔也会面目狰狞，暴雨如注，满地泥泞，举步维艰，请你在逆风困顿时振臂高呼，相信自己，因为在你的身边总有我们不变初衷的温情相伴，共勉向前。

降落也是机缘，在这个残酷的世界里，握手，欢迎你！祝福你开启了人生新的征程！



YI SHENG DE ZHONG GAO

一生的忠告

目 录

前言	(1)
01 第一份工作,决定未来的起点	(1)
02 你的眼光,决定工作的价值	(4)
03 揣一颗平常心,做好平凡事	(9)
04 主动出手,抢先一步得先机	(12)
05 迎难而上,不给过错找借口	(16)
06 以主人的姿态,主宰自己的事业	(19)
07 求职履历,当坦诚以对	(23)
08 坚定目标,确立行走的方向	(25)
09 尊重是双面镜,敬人方能敬己	(29)
10 欺人终究害己,诚实守信立名	(31)
11 善待时间,收获多多	(34)
12 刚柔相济,方能赢得天下	(38)
13 做好准备,成功的前提	(42)
14 职场中,有时不需要“老好人”	(45)
15 做事靠理性,凡事三思而后行	(48)
16 认识自己的长处,成功的保障	(51)





- 17 不断提升,才能立于不败之地 (54)
- 18 世事无捷径,稳中求胜 (57)
- 19 收支有度,节俭是美德 (59)
- 20 君子坦荡荡,磊落示人 (62)
- 21 守住秘密,守住信任 (65)
- 22 喜怒不形于色,读不破的内心 (68)
- 23 新角度开阔新视野,新机缘发展新领域 (70)
- 24 轻装进取,不因失去而哭泣 (73)
- 25 勇于舍弃,是大智慧 (77)
- 26 努力多一点,机会多一点 (81)
- 27 求人莫若求己,自己主宰人生 (83)
- 28 人之所以有一张嘴两只耳朵,原因是听的要比说的多一倍..... (86)
- 29 拥有平常心,看开不平事 (89)
- 30 好口才,赢得好机遇 (91)
- 31 衣着打扮,要关注场合身份 (94)
- 32 助人助己,互通有无 (97)
- 33 敢于冒险,勇敢者的自我较量 (101)
- 34 把握人脉关系,助推你顺利前行 (104)
- 35 没有一副好牌,就要打好坏牌 (108)
- 36 汲取失败的教训,快步走向成功 (110)
- 37 思而后行,重在行动 (113)
- 38 珍惜声誉,打造不一样的自我 (116)
- 39 踏实做事,是成功的基石 (119)
- 40 以人格取胜,赢精彩人生 (121)
- 41 掌控住自己情绪的人,才可以掌控成功 (124)



42	珍惜自己的信誉,赢取他人的信任	(128)
43	屈伸有度,柔能克刚	(131)
44	幽默,是保持乐观的良药	(133)
45	微笑相迎,和谐共处	(135)
46	热情如火,点亮生命的历程	(138)
47	不忘初心,方能行远	(140)
48	容人容己,大度从容	(143)
49	以诚相待,以诚相报	(150)
50	赠人玫瑰,手有余香	(151)
51	感恩在心,温润一生	(153)
52	美德在心,灵魂安然	(155)
53	忘掉世俗杂务,安享内心的宁静	(157)
54	业精于专,做行家里手	(160)
55	三人行,以强者为师	(163)
56	敢于抗争,呈现强者的姿态	(166)
57	善意的谎言是一种交际策略	(170)
58	尊重别人就是尊重自己	(174)
59	幸福,不可将就	(178)
60	幸福是一棵树,需要家人共同呵护	(182)
61	孩子是天使,教会我们互相爱	(185)
62	入睡前,请对自己说晚安	(189)
63	闲适自得,享受生活的美好	(193)
64	健康为首,统领人生一切	(195)





01 第一份工作，决定未来的起点

第一份工作要最有利于你的学习和积累，与公司大小或福利好坏无关。

每个人在选择自己的第一份工作时，都难免心潮澎湃，并且对未来充满美好的期待，希望自己的工作既轻松赚钱又多，自己的公司像永不坠落的太阳一样兴旺发达，越来越强盛，享受公司提供的高福利待遇，舒服而满意地享受自己的职场生涯。

如果在刚刚步入社会就能加入知名的大企业，享受优越的条件固然是好事，但并不是每一个初入社会的年轻人都能有这样的机会，受到大公司的青睐。大多数的情况是，自己的诸多方面——不论是工作经验还是能力专长——都与大公司的择人标准相差甚远。这时如果你仍然坚持把公司的知名度高低、规模大小、福利好坏、薪酬丰薄等作为自己择业的第一原则的话，必然会在职场四处碰壁。

第一份工作，是一个人职业生涯乃至人生的真正开端，它关乎你步入社会成就事业的信心，一个好的开头能使你坚信自己的能力，会推动你向成功一步步迈进；而一次糟糕的起跑，必是会在跑道的开始阶段就落在别人的后面，这会打击你的信心，使你对自己的能力产生怀疑，即使你后来居上，甚至超越了别人，那你付出的肯定比别人多很多，从投入产出的角度来衡量是得不偿失的。

因此对于你的第一份工作，一定要慎重选择。无数成功人士的经验表明，第一份工作，与公司大小或福利好坏无关，它必须要有利于你的学

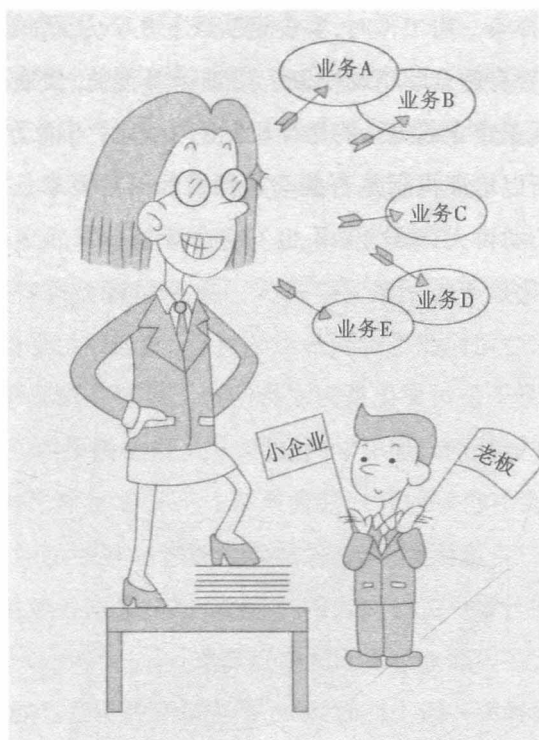
习和积累。因为一个人职业生涯的第一阶段是成长阶段,这个阶段的重点是学习和积累专业经验。只有通过不断地学习,才能够不断地完善自己,提高自己的业务能力,使自己变得羽翼丰满起来,彻底告别青涩职场新人的形象,只有这样你才会在将来的工作中,具备较强的工作能力和竞争能力,在激烈的市场竞争中始终处于有利的主动地位,并做出优异的成绩。

大公司有大公司的好处,小公司也有小公司的优点。如果你选择大公司,福利好、薪水高,该做什么,不该做什么,公司都规范得很清楚,还可以和许多优秀的人共事,学习他们的优点。它的缺点是:比较僵化,学习的面有限,待久了容易养尊处优,失去对新环境的适应力。反之,选择到比较小的公司去工作,制度尚未完善,工作流程比较混乱,但是相对而言它也有优点,工作的弹性大,学习的机会多,而且很快就能够练就十八般武艺,将来不论去哪里,碰到什么事,都难不倒你。

不管是大公司还是小公司,都可以为你提供学习和积累的机会,选择的关键还在于你自身的条件和对自己职业生涯的规划。如果你自身素质较高,有独特的专长和技能,不会被大公司里的人潮所淹没,那么选择大公司没什么不好。如果你恰恰相反,还想走一条多元化的道路,涉猎多种业务,全面提高自己的能力,那么有潜力的小公司可能更适合你。

文清大学毕业找工作时,就表现出了与几个同窗好友截然相反的态度。几个同学都往当时效益好、知名度高的大公司里挤,她们的理由是那些公司薪水高、福利优厚,而且有工作保障。而文清却没有跟在她们身后凑热闹,她选择了一家名不见经传的小公司。

文清认为,大公司固然能给员工提供更加健康的学习环境,使员工很容易地接触到先进的工作方法和经营理念,但自己学历不高,才华也不出众,很难引起别人的注意,这样很可能得不到学习和历练的机会。而进入



小公司则不一样,那里人才竞争并不激烈,自己很容易就能得到上司的青睐,还会有更多机会尝试新的业务,涉猎更多的业务领域,这对自己的生涯规划更有益处。所以,文清去人才市场应聘的时候,就戴着“有色眼镜”,最后她选择了一家刚成立没几年、也没什么名气的公司。这家公司虽小,但很重视人才培养,还建立了健全的培训机制。为了不被欺骗,她还装成客户亲自到公司进行了考察。结果发现,这家公司真如承诺的那样,定期对员工进行培训,选送优秀的员工出去学习。于是,她毫不犹豫地走进了这家公司的人力资源办公室,并凭借良好的表现应聘成功。在工作中,文清不断地学习,不断地进步,仅仅几年后,她就被任命为公司副总。

我们在选择第一份工作时，要着重从以下几个方面加以考查：

1. 公司是否有健全的培训机制。培训是最便捷、最有效的学习和积累渠道，只有真正建立起健全的培训机制的企业，才可能为员工提供良好的学习环境，所以培训机制是否健全是择业的第一要素。没有健全的培训机制，即使公司再大，承诺再好，也不应选择。

2. 公司文化是否鼓励学习。进入一家公司就要遵守这个公司的文化，所以在这家公司你能否得到学习的机会，学到你想学的真正东西，在很大程度上取决于公司文化是否支持学习。只有在鼓励学习、鼓励创新的公司中，你才能从别人那里学到经验，从工作中积累知识。

3. 公司是否有良好的客户管理系统。不管你从事怎样的工作，如果被获准能与客户直接接触，那么你的能力就会在很短的时间内得到大幅度提高，因为在与客户进行交流的过程中，你会遇到各种挑战，这会不断刺激你的潜能，在不断地解决问题中迅速成长。

所以，在选择第一份工作时，要以是否最有利于自己能力的提高和专业的积累为衡量的重点，而不要过多地考虑那些与自身成长无关的东西。因为，重要的不是眼前自己的虚荣心是否得到了满足，而是几年后你能否成为一个真正的强者。

02 你的眼光，决定工作的价值

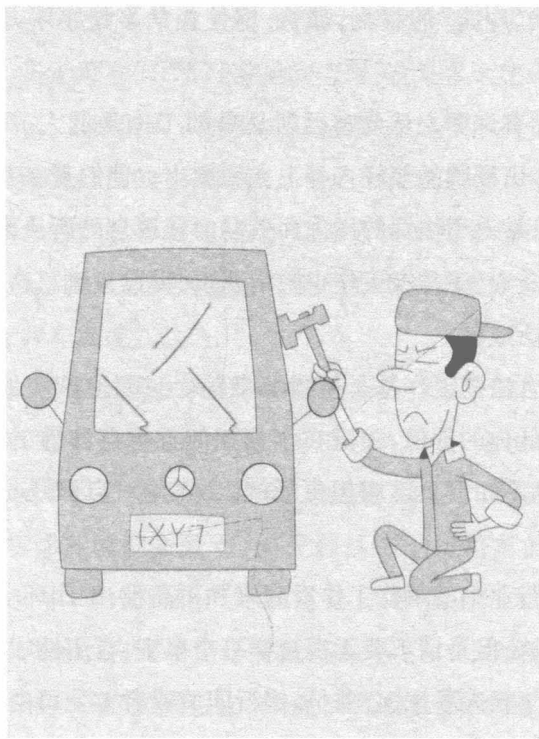
在极其平凡的职业中、在极其低微的岗位上，往往蕴藏着巨大的机会。只要把自己的工作做得比别人更完美、更迅速、更正确、更专注，调动自己全部的智力，从旧事中找出新方法来，就能引起别人的注意，自己也



会有发挥本领的机会,实现心中的目标。

不要看不起自己的工作。如果我们不仅仅把工作当成一份获得薪水的职业,而是把工作当成是用生命去做的事,我们就可能获得自己所期望的成功。如果你认为自己的劳动是卑贱的,那你就犯了一个巨大的错误。

奎尔是一家汽车修理厂的修理工,从进厂的第一天起,他就开始喋喋



不休地抱怨,什么“修理这活太脏了,瞧瞧我身上弄的”,什么“真累呀,我简直要讨厌死这份工作了”,“凭我的本事,做修理这活太丢人了!”

每天,奎尔都在抱怨和不满的心情中度过。他认为自己在受煎熬,在像奴隶一样出苦力。因此,奎尔每时每刻都窥视着师傅的眼神、举动,稍有空隙,他便偷懒耍滑,应付手中的工作。

几年过去了,当时与奎尔一同来厂的三个工友,各自凭着自己的手艺,或另谋高就,或被老板送进大学进修了。独有奎尔,仍旧在抱怨声中,做他蔑视的修理工。

无论你正在从事什么样的工作,要想获得成功,就要把自己的工作当回事。如果你像奎尔那样,认为自己的劳动是卑贱的,鄙视、厌恶自己的工作,对它投注“冷淡”的目光,那么,即使正从事最不平凡的工作,也不会有所成就。

今天,同样有许多人认为自己所从事的工作是低人一等的。这一现象,在一些刚走出校园的年轻人身上尤为突出。他们身在其中,却无法认识到其价值,只是迫于生活的压力而劳动。轻视自己所从事的工作,自然无法投入全部身心,于是在工作中敷衍塞责、得过且过。这样的人在任何地方都不会有所成就。

所有正当合法的工作都是值得尊敬的。只要你诚实地劳动和创造,没有人能够贬低你的价值,关键在于你如何看待自己的工作。那些只知道要求高薪,却不知道自已应担责任的人,无论对自己还是对企业,都是没有价值的。

也许某些行业中的某些工作看起来并不高雅,工作环境也很差,难以得到社会的承认,但是请不要无视这样一个事实:有用性才是伟大的真正尺度。在许多年轻人看来,公务员、银行职员或者大公司白领才称得上是绅士,一些人甚至愿意等待漫长的时间,去谋求一个公务员的职位。但是,同样的时间他完全可以通过自身的努力,在现实的工作中找到自己的位置,发现自己的价值。

工作本身没有贵贱之分,但是对于工作的态度却有高低之别。看一个人是否能做好事情,只要看他对待工作的态度。而一个人的工作态度,又与他本人的性情、才能有着密切的关系。一个人所做的工作,是他人生



态度的表现,一生的职业,就是他志向的表示、理想的所在。所以,了解一个人的工作态度,在某种程度上就是了解了那个人。

如果一个人轻视自己的工作,将它当成低贱的事情,那么他决不会尊敬自己。因为轻视自己的工作,所以倍感工作艰辛、烦闷,自然工作也不会做好。当今社会,有许多人不尊重自己的工作,不把工作看成创造一番事业的必由之路和发展人格的工具,而视为衣食住行的供给者,认为工作是生活的代价,是无可奈何、不可避免的劳碌,这是多么错误的观念啊!

那些轻视自己工作的人,往往是一些被动适应生活的人,他们不愿意奋力崛起,努力改善自己的生存环境。他们不喜欢商业和服务业,不喜欢体力劳动,自认为应该活得更加轻松,应该有一个更好的职位,工作时间更自由。他们总是固执地认为自己在某些方面更有优势,会有更光明的前途,但事实上并非如此。

许多年前,一个妙龄少女来到东京帝国酒店当服务员。这是她涉世之初的第一份工作,也就是说她将在这里正式步入社会,迈出她人生第一步。因此她很激动,暗下决心:一定要好好干!她想不到:上司安排她洗厕所!

洗厕所!实话实说没人爱干,何况她从未干过粗重的活儿,细皮嫩肉,喜爱洁净,干得了吗?洗厕所时在视觉上、嗅觉上以及体力上都会使她难以承受,心理暗示的作用更是使她忍受不了。当她用自己白皙细嫩的手拿着抹布伸向马桶时,胃里立马“造反”,翻江倒海,恶心得几乎要呕吐,太难受了。而上司对她的工作质量要求特高,高得骇人:必须把马桶擦洗得光洁如新!

她当然明白“光洁如新”的含义是什么,她更知道自己不适应洗厕所这一工作,真的难以实现“光洁如新”这一高标准的质量要求。因此,她陷入困惑、苦恼之中,也哭过鼻子。这时,她面临着人生第一步怎样走下去的抉择:是继续干下去,还是另谋职业?

正在此关键时刻,同单位一位前辈及时地出现在她面前,帮她摆脱了困惑苦恼,帮她迈好这人生第一步,更重要的是帮她认清了人生之路应该怎样走。但他并没有用空洞的理论说教,只是亲自做个样子给她看了一遍。

首先,他一遍遍地洗马桶,直到擦洗得光洁如新。然后,他从马桶里盛了一杯水,一饮而尽!竟然毫无勉强。实际行动胜过万语千言,他不用一言一语就告诉了少女一个极为朴素、极为简单的真理:光洁如新,要点在于“新”,新则不脏,因为不会有人认为新马桶脏,也因为马桶中的水是不脏的,是可以喝的;反过来讲,只有马桶中的水达到可以喝的洁净程度,才算是把马桶擦洗得“光洁如新”了,而这一点已被证明可以办得到。同时,他送给她一个含蓄的、富有深意的微笑,送给她一束关注的、鼓励的目光。这已经够用了,因为她早已激动得几乎不能自持,从身体到灵魂都在震颤。她目瞪口呆,热泪盈眶,恍然大悟,如梦初醒!她痛下决心:“就算一生洗厕所,也要做一名洗得最出色的人!”她成为一个全新的、振奋的人;从此,她的工作质量也达到了那位前辈的高水平,当然她也多次喝过厕水,为了检验自己的自信心,为了证实自己的工作质量,也为了强化自己的敬业心。她很漂亮地迈出了人生第一步;从此,她踏上了成功之路,开始了她不断走向成功的人生历程。

几十年光阴一瞬而过,后来她曾成为日本政府的主要官员——邮政大臣。她的名字叫野田圣子。

不要轻视自己所做的每一项工作,即便是普通的工作,每一件事都值得你去做,值得你全力以赴,尽职尽责,认真地完成。小任务顺利完成,有利于你对大任务的成功把握。一步一个脚印地向上攀登,便不会轻易跌落。通过认真工作,你就不会再有劳累辛苦的感觉,而获得别人和老板认可的秘诀,就蕴藏在其中。



03 揣一颗平常心，做好平凡事

一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。你的工作，就是你生命的投影。它的美与丑、可爱与可憎，全掌握在你的手中。我们在被安排去完成一些平凡的任务时，不应该消极抱怨，而应该把它看做是一条出路，只有把平凡的任务完成得完美无瑕，才会给你打下良好的基础，使你得到上司的重视，这样你才有资本做好重要的事情。如果不重视平凡的任务，敷衍了事，自然不会做好，还会给别人留下不负责任的坏印象。

那些轻视平凡任务的人，正是因为对平凡的任务缺乏正确的认识，才导致了目光短浅。我们应该学会正确地看待平凡的任务，努力去做好它，只有这样才会使你更快地成长进步。

1. 平凡的任务是对你的一次考验。

不要以为上司交给你平凡的任务，就是不重视你，甚至是瞧不起你。事实上，很多时候，上司交给你做每一项工作，都是有目的的，特别是对于刚刚步入职场的人，上司往往从你对待平凡任务的态度、执行的过程和结果中，对你做出判断，给你打分，把你划分到不同的员工类型中去。如果你毫无怨言，做事踏实，说明你是一个敬业的员工；如果你又快又好地完成任务，说明你工作能力强，这样的员工每个老板都会赏识，并且会有意识地锻炼你、培养你，适当的时候肯定会让你去做重要的事情。反之，如果你不停地报怨，消极地应付，你就会被认为是一个不值得培养的员工，即使上司不当面批评你，也会暗暗将你打入“冷宫”，那些重要的机会将