

新时代
优秀员工
成长书系

这样提高 你的 工作效率

沐 新◎著

超过百万
职场人士受益的高效
工作秘诀

掌握高效工作的方法，你才能轻松完成工作，
真正享受生活。



中华工商联合出版社

新时代
优秀员工
成长书系

这样提高你的

工作效率

沐新◎著

超过百万
职场人士受益的高效
工作秘诀

掌握高效工作的方法，你才能轻松完成工作，
真正享受生活。



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样提高你的工作效率 / 沐新著. — 北京 : 中华
工商联合出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5158-1793-4

I. ①这… II. ①沐… III. ①工作—效率—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第238184号

这样提高你的工作效率

作 者: 沐 新
责任编辑: 付德华 俞 芬
封面设计: 任燕飞装帧设计工作室
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2016年11月第1版
印 次: 2016年11月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 141千字
印 张: 12.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1793-4
定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目 录

Contents

第一章 做好职业规划

1

树立明确的职业目标 / 3

心怀职业愿景，才能对工作充满激情 / 8

四步做好职业规划 / 11

选择适合自己的职业，成就幸福人生 / 14

第二章 时间管理是提高效率的关键

17

科学安排时间 / 19

工作要今日事今日毕 / 23

巧妙利用时间的办法 / 26

先做最重要的事情 / 29

授权时间管理人，理性安排工作 / 33

在规定的时间内做计划好的事 / 36

第三章 改正不良工作习惯

39

迅速采取行动 / 41

清理你的办公桌 / 45

增强责任心 / 47

对工作充满热情 / 50

拖延症让效率降低 / 54

改变懒散习惯，培养勤奋品质 / 57

采取行动前，先做好充分的准备 / 60

第四章 带着满腔的热情去工作

65

热爱自己的本职工作 / 67

对工作满怀热情 / 71

热爱工作才能创造奇迹 / 75

找到工作的乐趣 / 79

把工作当成自己的事业 / 83

第五章 优化工作流程

87

避免盲目行动 / 89

全盘制定工作方案 / 93

简化工作程序, 高效完成工作 / 98

话要说到点子上, 做事要得要领 / 101

优化技术设备 / 103

一次性把工作做到位 / 105

排除干扰, 专心致志 / 108

第六章 学习让你的效率不断提高

111

努力学习, 终生学习 / 113

只有不断学习, 才能在职场中取得成就 / 115

保持危机感 / 118

不断学习是提升竞争力最有效的方法 / 121

固守经验让人失去创造力 / 125

学会在工作中学习 / 129

不管处在什么位置, 都不要放弃学习 / 132

第七章 不断积累工作经验

135

不断总结经验教训 / 137

把细节工作做到位 / 141

善于吸取经验, 提高工作效率 / 145

敢于质疑权威 / 148

不断反思总结，选择最佳方案 / 151

第八章 创造良好人际关系

155

与同事协同作战 / 157

有效沟通，让工作更高效 / 160

互帮互助，营造良好团队氛围 / 163

相互提示，共同进步 / 166

第九章 保持身心健康

169

身体健康是高效工作的前提 / 171

工作休闲两不误 / 174

兴趣成就你的事业 / 176

保持豁达的心境 / 179

对工作充满激情 / 183

培养兴趣爱好，工作休闲张弛有度 / 186

适当休息有利于更高效地工作 / 190

第一章

做好职业规划

有了建筑图纸，盖房子才能加快进度；有了目的地，船航行时才有方向。同样，只有做好职业规划，确定职场目标，才能高效率地工作。

树立明确的职业目标

生活中有句俗语，叫作“女要嫁对郎，男要选对行”，这句话是拿女子嫁对郎为喻，来说明男子入对行很重要。男人一生最重要的事情就是要选对职业，只有选对了职业，一生才会有出息。这句话虽然有些片面，但是从另一个角度说出了择业的重要性。从工作的角度看，只有选择自己喜欢的职业，才能高效率地工作，才能创造出辉煌的工作业绩。

功夫巨星李小龙进入美国西雅图的华盛顿大学时，最初主修的是戏剧，也学习哲学及心理学等课程。但他发现自己的兴趣不在这里，经过认真的自我评估后，他放弃了上大学，而选择了自己喜欢的武术。他曾自信地在一张便笺上写道：“我的目标是成为全美国薪酬最高的超级东方巨星，我将会赢得世界性声誉。到1980年，我将会拥有1500万美元的财富，那时候，我和我的家人将过上幸福的生活。”

正是有了明确的目标，李小龙才有了“咬定青山不放松”的执着精神，才会全身心地投入，不断地超越自我，在短暂的生命历程中，在武

术实践及理论上留下了丰硕的成果；同时，也为中国的电影事业甚至世界的电影业开拓出一片广阔的天空。生命虽短，能量无限，他用满腔的热血，谱写出了壮美的人生乐章。

鲁迅先生曾留学日本学医，想要救治像他父亲那样被庸医所害的病人，改善被讥为“东亚病夫”的中国人的健康状况。在日本，鲁迅经常受到歧视，这使鲁迅深感作为一个弱国子民的悲哀。有一次，鲁迅看到众多“体格强壮、神情麻木”的中国人在围观被处死的同胞。鲁迅受到极大的打击，这时他已认识到，精神上的麻木比身体上的虚弱更加可怕。强烈的社会责任感让他放下了手术刀，拿起了笔杆子。

目标就是方向，责任就是动力。为了唤醒国人的灵魂，再大的困难也没有压倒他。目标让他的潜能发挥到了极致。没有金钱的诱惑，也没有老板的管理与监督，他写作的热情如火山喷发一般势不可挡，鲁迅为中国文坛留下了杂文、散文、小说等大量作品，在中国现代文学史上竖起了一面鲜明的旗帜。

显然，正确的职业规划是工作高效率的前提。只有知道自己要去哪儿，我们才能很快地到达目的地。

亚美尼亚的马努杰是一名平凡的推销员，在47年的职业生涯中，他曾为207家公司工作过，他的跳槽经历已经成为职业生涯规划的一个案例——“马努杰死亡回旋梯”。

“死亡回旋梯”的出现是诸多因素共同作用的结果，但最核心的原因是马努杰没有对自己的职业进行规划，而是盲目地从这家公司跳到那家公司，他既不知道自己的优劣势在哪里，也不清楚适合自己的工作环

境，又没有相应的职业技能，这时，悲剧便出现了。要知道，没有全盘的职业规划，也就没有了努力的方向，又何谈高效率地工作呢？

我们每个人都对自己的人生蓝图做过浪漫的描绘：寻觅理想的伴侣，找一份轻松的工作，配上豪华的轿车……

作为一名员工，你有没有为自己的职业做过设想呢？

一个招聘专员，有没有设想要一步步地做到招聘主管、人力资源部主管、人力资源分析师？

一个银行职员，有没有设想一步步地从柜台职员做到部门经理、银行经理、行长？

一个教师，有没有设想一步步地成为校长、学者、教育家？

一个业务员，有没有设想从市场业务员一步步成为部门经理、企业高管？

……

有了明确的职业目标，我们才能在自己的岗位上发挥自己的聪明才智，才会不断地充电学习，才会不断地提高自己的工作效率。

肯德基的创始人哈兰·桑德斯晚年在家乡肯塔基州开了一家餐厅。在此期间，桑德斯潜心研究炸鸡的新做法，终于成功地发明了由十一种香料和特有烹调技术合成的秘方，其独特的口味深受顾客的欢迎，餐厅生意日渐兴隆。

虽然当时他已经六十岁高龄，但他没有满足于餐馆带来的丰厚利润，仍对自己的餐饮事业做出了大胆的设想。头一个浮上他心头的想法是：“太棒了，我拥有一份几乎人人都会喜欢的炸鸡的秘方，这份秘方不知道其他餐馆要不要？我这么做是否划算？”随即他又想道：“要是我不仅卖这份炸鸡秘方，同时还教那些餐馆怎样才能炸得好，这会怎么样呢？如果餐馆的收入因此而增加的话，那又该如何呢？如果上门的顾客增加，且指名要炸鸡，或许餐馆会让我从其中抽成也说不定。如果顺利实现，就可以把我的生意从肯塔基州扩大到佛罗里达州、新泽西州等，再然后，将配方卖到加拿大等邻国。”

于是，他驾着自己那辆又旧又破的福特老爷车，穿着一身白色西装，开始挨家挨户地敲门，把他的想法告诉每家餐馆。令人惊讶的是，在短短五年内，桑德斯在美国及加拿大已拓展了四百家分店，这便是世界上餐饮加盟特许经营的开始。

桑德斯对自己的事业做了美好的设想：从一家餐馆到几百家餐馆，从肯塔基州到整个美国，从美国到加拿大等邻国。正是有了这样的事业设想，他才始终不会感到疲惫，不辞辛苦地奔波，一点点地将生意做大。

“世界会向那些有目标和远见的人让路”，这是香港著名的商业奇才冯两努先生在经历了从赤贫到富裕的过程后告诉世人的箴言。

冯两努出生于广东中山市的一个贫苦家庭，他幼年丧父，童年生活艰难。面对艰难的人生，他不抱幻想，将名字改为“两努”，取两倍努力之意，咬紧牙关与命运抗争。十几岁时，他便跟随成年人去新加坡淘金。他年小体弱，淘金收获甚微，但他发现淘金的人要跑很远的路找

水喝，很耽误时间。于是，他灵机一动，找来了拉水的工具，将水运到淘金工地，每杯水收取一毛钱。那些淘金人也节约了时间，获取了更多的收益。冯两努也就获取了商业生涯中的第一桶金，从此走上了营销之路。他在租住房间的墙壁上画了一栋别墅，别墅的门前停了一辆轿车，还写下了三个月赚的钱购买车子和一年赚的钱购买别墅的计划。为了完成这个计划，他开始了上门推销、电话推销的营销之路。他被世人称为“打不死的上门推销人”。完成第一步计划，有了一定的积累，他的商业前景更加明朗起来。于是，他将自己的商业经验写成书，开始从事商业写作，再利用电视台、培训班等展开商业精英培训。

中华民族有数千年的历史，留下了极为丰富的文化遗产，像《史记》《孙子兵法》《三国演义》《红楼梦》《水浒传》等历史名著，他都一一通读，深入研究。他将外国企业经营管理先进理论与中国五千年的谋略相结合，写出了《三国启示录》《春秋战国启示录》《孙子商用兵法》《创业之道》《商场智慧》等六十多部充满睿智的鸿篇巨作，多部著作一版再版，畅销不衰。

冯两努先后应邀为香港汇丰银行、香港浸会大学、澳门企业管理协会、科龙集团、乐百事集团、广西黑五类集团等中外企业培训人才，并成功举办了二十多届领袖才能与营销技巧封闭式培训班，经其培养出来的高级管理人才正在各行各业做出骄人的成绩。

曾经走投无路的冯两努通过自己的努力，在遍布荆棘的道路上踏出了一条长满鲜花、洒满阳光的小径。要始终保持工作的高效率，实现人生价值的效率，就要像冯两努一样有远见。

心怀职业愿景，才能对工作充满激情

你有没有畅想过自己的未来？勾画事业发展前景？期待工作环境改善？如果经常做这样的畅想，你就会知道工作不仅仅是为了自己的生存与发展，也是为了团队的壮大。

我们既要埋头钻研技术，提升业务水平，也要抬头看看所在的公司是否适合自己的发展，自己付出努力是不是就可以实现理想。如果把公司比作一条大船，员工就是一名水手，如果这条船上其他人都很消极，你一个人的努力是不能改变这条船的航向与速度的。所以，我们畅想工作愿景时，必须先要考虑所在公司是不是一个充满活力的企业。在那种思想僵化、管理教条、缺乏活力的公司，你很难有什么发展前途。

陆奇峰大学毕业后，通过关系挤进了人人羡慕的铁路分局广告公司。当时，公司购进了上百万元的先进设备，设备公司于是派专家来陆奇峰所在的单位指导大家如何使用这些机器。可是单位这些人在学习时心不在焉，设备公司专家一周后就走了，可是他们谁也没有学会如何操

作。之后，经理就带领公司员工来钻研操作说明，但是员工们不太上心，每天工作都是一拖再拖，效率极低。

陆奇峰感觉在这样的单位里工作虽然轻松自在，但充其量是个庸庸碌碌的上班族。经过再三权衡，陆奇峰终于下定决心告别“铁饭碗”，跳槽到了一家专业的民营广告公司。

这家广告公司的管理方式与原来的单位截然不同。“人尽其才，才尽其用”，业绩与经济效益挂钩，与个人福利待遇、事业前途挂钩，连业务经理都要带业务员挨家挨户地跑市场。经历了无数的曲折反复，与不同企业的老总、经理以及各类广告从业人员周旋，两年过去，陆奇峰终于对这个行业有了新的认知，完全有能力管理企业整体宣传策划了。

陆奇峰对工作单位的前景做出了准确的展望，不同的单位带给他的工作能量也不一样，当然，工作的效率也大相径庭。

一个民族有一些关注天空的人，他们才有希望；一个民族只是关心脚下的事情，那是没有未来的！我们每一位员工既要做一个仰望星空的人，又要做一个脚踏实地的人。只有这样，我们才能成为一个高效率的人。

任真是南京一家美容美发艺术公司的员工，她当初只想凭自己娴熟的手艺，挣得一份不错的工资。她每天都要加班加点，腿都站得僵硬了也不嫌累，可工作了三年，她的工资还不如公司里年龄比她小的化妆师三个月挣得多。她想，一辈子只做一个美发师没有太大的出息，即使像一架机器不停地转动，也只是一种机械性的工作，含金量不高。于是，她打算做一名化妆师。

有了想法就要付出行动。她利用业余时间，不断地为自己充电，到化妆学校学习化妆技术。在公司里，除了做好本职工作外，她还不断向单位有名的化妆师学习。2010年国庆节期间，适逢公司参加南京举行的美容博览会，这时，扎堆结婚的人特别多，公司化妆师人手短缺，公司就将任真推向了化妆师的位置。任真凭着高超的化妆技术，赢得了顾客的好评。

随着经济的发展，人们的审美水平不断提高。任真建议公司开设集美容、纤体、养生于一体的养生馆，后来，经过市场调研，公司果真采取了任真的建议，她自己也成为这个项目的经理。

只有心怀愿景的人，才能满怀激情，才能不畏艰险。因此，在实际工作中，我们不仅要注重工作技能的提升，还要懂得静下心来，在低头走路时，抬起头仰望星空，确立自己的目标。有了明确的奋斗方向，工作才有动力，效率才能提高。