

我要上班了

职前精神修炼指南

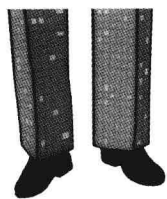
易东 著

细论入职心理困惑 详析入职注意事项

看职场  轻松变身职场 

告别校园 将涉职场者必读

南方出版社



易东 著

我要上班了

职前精神修炼指南

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职前精神修炼指南 / 易东著 .—海口：南方出版社，
2011.7

ISBN 978-7-5501-0430-3

I . ①职… II . ①易… III . ①职业道德—青年读物

IV . ① B822.9—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 144369 号

书 名：职前精神修炼指南

作 者：易 东

责任编辑：刘文辉 王 慧

封面设计：兰文婷 陈茜茜

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道 70 号

邮 编：570208

电 话：(0898)66160822

传 真：(0898)66160830

印 刷：湖南版艺印刷有限公司

开 本：690 × 960 大 32 开

字 数：200 千字

印 张：17

印 次：2011 年 11 月第 2 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

定 价：30.00 元

每个人都是自己的人力资源主管

人力资源管理的经典教程从组织层面构建了全面完整的人力资源管理的知识体系。而人力资源管理的最终对象或是最活跃的因素还是人，组织中的每个人管理好了，组织就会好管理了。

有一则这样的小故事。一位牧师要去布道，但还没有想好主题，正为此冥思苦想，而他五岁的儿子却一刻也不让他消停，缠着要他讲故事。牧师随手把一幅世界地图撕碎了让儿子去拼复原，也想给自己一段思考的时间，没想到没多久他儿子就把图给拼好了。牧师很奇怪，问儿子为什么这么快就把图拼好了。他儿子说：“这幅图的背面是一个人的照片，我把照片上的人拼好了，背面的世界地图也就拼好了。”牧师顿时大悟，布道的主题也有了，就是“人对了，世界就对了”。

对于人力资源管理来说，组织中的人对了，组织就对了；人和谐了，组织就和谐了，社会就和谐了。这就需要我们组织中的人不断加强自我管理。正如管理大师彼得·德鲁克所说：“决胜 21 世纪的关键在于自我管理，一个卓有成效的管理者的伟大之处不在于领导别人而在于管理自己。”

桑叶在天才的手中变成了丝绸；黏土在天才的手中变成了堡垒；羊毛在天才的手中变成了锦裳。桑叶、黏土、羊毛经过人的创造，可以成百上千地提高自身的价值。即将步入社会与职场的每一个有志青年，既是桑叶、黏土与羊毛，又可以是创造自己的天才，经过自己的加工，一样可以实现我们的人生价值。

我们时常惊叹牡丹的国色天香、雍容华贵，却不曾想过她之前的历尽贫寒；我们仰视雄鹰翱翔长空，却不曾想过它无数次搏击风雨；我们

羡慕冠军运动员站在奥运会最高领奖台上的荣光，却也时常忘记他们为之夏练三伏冬练数九所付出的辛勤汗水……我们从步入职场，到在职场里打拼，最终在自己所从事的事业中取得辉煌的成就，这是一个奋斗的过程，也是一个收获的过程，需要我们历尽贫寒、辛勤付出与呕心沥血。

时下有些人也想成功而成为被别人仰视的对象，却不想付出自己的劳动，梦想自己的财富如自己的下线一样成几何数级式的倍增，于是就有了屡禁不止的传销；有些人为了自己的财富而道德沦陷，于是便有了层出不穷的“苏丹红”、“三聚氰胺”、“瘦肉精”、“染色馒头”等事件；而有些人缺乏面对挫折时的坚强的心，于是便有了原上海大众老总方宏的跳楼自杀，等等。

当然我们社会上更多的是如李宁等实现自我价值与履行企业社会责任的企业家，是具有“甘当矿石”奉献精神的郭明义，是在行业里在技术上精益求精的桥吊专家许振超，是以一颗感恩的心服务农村 38 年的好医生马文芳，是走了 21 个两万五千里长征、相当于围绕地球转了 6 圈的乡村投递员王顺友……

其实我们每个人只要做好职前精神修炼，做好自己的人力资源主管，都可以像他们一样，成为一名好员工，都可以在自己的领域里取得好的成就。如果我们把自己管理得好一点，就会对组织的贡献大一点，就会离我们的幸福生活近一点。

让我们每个人都修炼好自己的精神，为步入职场积蓄好精神力量。

是为序。

易 东

2011 年 4 月 23 日

目 录

第一章

人贵有志 / 001

1. 人无志不立 / 003
2. 挫折是对志向的一种考验 / 006
3. 相信自己，做一个自信的人 / 012
4. 只有天空才是你的极限 / 016
5. 克服害怕成功的“约拿情结” / 018

第二章

规划人生 / 021

1. 明确自己的人生目标 / 023
 - 成功，从选定方向开始 / 023
 - 正确认识自我 / 025
 - 干自己最擅长的事 / 030
 - 明确自己的奋斗目标 / 033
 - 制订自己的行动计划 / 035
2. 练就自己的绝招 / 037
3. 专注于自己的目标 / 039
 - 专注是一种境界，更是一种人生的修养 / 040
 - 拒绝诱惑，才能专注 / 042

第三章

把工作当成事业 / 045

1. 为梦想和未来而工作 / 047

2. 以服从意识投入工作 / 048

○服从是一种美德 / 048

○服从不要任何借口 / 051

3. 我工作，我快乐 / 054

4. 工作是职业，更是事业 / 057

○企业需要把工作当事业的员工 / 057

○事业提升工作内涵 / 061

○事业成就人生 / 065

第四章

责任重于一切 / 067

1. 企业的责任 / 069

2. 企业家的责任 / 071

3. 企业需要有责任的员工 / 075

4. 责任是一种不可或缺的职业精神 / 078

5. 责任心驱动自我不断进步 / 080

6. 责任使平凡变非凡 / 085

第五章

仁者无敌，容人容己 / 087

1. 仁者具博爱之心 / 089

2. 人人心中都有一根善良之弦 / 090

3. 仁爱之心让世界更美好 / 095

4. 每一名员工都值得尊重 / 099

5. 宽容定能成就人 / 102

第六章

广积善缘 / 109

1. 善因终得善果 / 111

2. 常怀感恩之心 / 117

- 3. 学会沟通 / 124
- 4. 学会道歉 / 126
- 5. 学会原谅 / 128
- 6. 要有诚信的品格 / 131

第七章

- 潜心蛰伏，一飞冲天 / 135
- 1. 打牢基础始筑楼 / 137
- 2. 成功不会从天降 / 140
- 3. 板凳要坐十年冷 / 145

第八章

- 业无止境 / 151
- 1. 创造业绩是员工的应尽之责 / 153
- 2. 创造业绩要有敬业的精神 / 155
- 3. 激发对工作的热情 / 160
- 4. 业绩要靠艰苦的努力 / 162
- 自助者天助 / 162
- 成功贵在艰苦的付出 / 163
- 不抛弃不放弃 / 165
- 竭尽全力投入工作 / 166
- 5. 对业绩的追求没有止境 / 167

第九章

- 坚持执着，一切皆有可能 / 173
- 1. 坚持就是咬紧青山不放松的精神 / 175
- 2. 坚持就是胜利 / 179
- 3. 坚持能创造奇迹 / 183
- 4. 坚持越多一点，离成功越近一点 / 186
- 5. 阳光总在风雨后 / 188

第十章

永葆阳光心态 / 191

1. 心态决定命运 / 193
2. 良好的心态是事业成功的助推器 / 199
3. 用乐观的心态点缀你的生活 / 203
4. 微笑的力量 / 208
5. 学会微笑，可以创造奇迹 / 211
6. 让快乐充满你的人生 / 213

第十一章

做情绪的主人 / 219

1. 何谓情商 / 221
 2. 驾驭自己的情绪 / 224
 - 培养积极乐观的情绪 / 224
 - 化消极情绪为积极情绪 / 224
 - 选择无害的情绪发泄方式 / 226
 - 处事得体，有理有节，不卑不亢 / 228
 3. 提高自己的情商 / 228
 4. 跟愤怒之神说再见 / 233
 - 愤怒的危害 / 233
 - 控制愤怒的情绪 / 236
 - 避免正面冲突 / 239
 - 化戾气为祥和 / 239
 5. 建立良好的人际关系 / 241
 6. 学会放下 / 248
 - 人生之旅始于放下 / 249
 - 放下身段 / 251
 - 放下压力 / 252
- 附录 / 255
- 后记 / 263

第一章

人贵有志

美国成功学家戴尔·卡耐基说：“当你追溯到原点思索时，人生的一切无非根基于个人的梦想和目标。拥有更美好的人生得先给自己一个奋斗的方向，决定自己的生活方式，这是幸福的起点。”

《三国演义》中曹操说：“夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也。”这告诉我们：要成为大成功者，需要两个条件，即大志与良谋，大志处于首要地位。大志是大成的首要因素。意志胜智慧。人生缺乏的不是知识、才干，而是追求成功的意志和热情。哪里有超乎寻常的追求，哪里就会有梦寐以求的成就。

1. 人无志不立

《史记·陈涉世家》中记载：“陈涉少时，尝与人佣耕，辍耕之垄上，怅恨久之，曰：‘苟富贵，无相忘。’庸者笑而应曰：‘若为庸耕，何富贵也？’陈涉太息曰：‘嗟乎，燕雀安知鸿鹄之志哉！’”“鸿鹄之志”的故事自陈涉而来，有无数英雄豪杰皆引其为激励自己的典故。陈涉虽后为车夫所杀，但开创了农民起义之先河，才有了司马迁在《史记》中之记载而名垂青史，这足够那些燕雀之辈高山仰止。

在漫长的时间旅途中，完成生命是一种必然，它不是可以任意挥洒的过程，而是对人生价值、目的和意义的诠释。或许你目前一无所有、一贫如洗、一无所成，这些都无关紧要，最重要的是须有牢固的志向，正如孔子所说：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”“高山仰止，景行可止”，只要理想和信念不泯，心中就有灯塔，人生就有目标。贫穷、痛苦、疾病和挫折，只是前进道路上的一段插曲。谁也不能阻止我们对高贵的向往。君子儒雅，所以高贵，就在于他理想的高洁和志向的高远，正如孔子所说的“不降其志，不辱其身”，所以一个人不动摇自己的意志，那么他就是高贵的，就是有尊严的，就是有价值的。

人贵有志，人生不能没有方向。古人云：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这个止，就是人生的至善境界，生活的目的，它是使人高大、支撑人的价值和尊严的源。我们因为有了这个生活的支撑点，就会比过去任何时候更有力量焕发出蓬勃的生命活力，智慧得以进一步开掘，情感得以进一步丰富，意志得以进一步坚定。

大智产生大勇，大勇无所畏惧，至情无所不爱，志坚无往而不胜。这也就是苏轼所说的“天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒，此其所挟持者甚大，而其志甚远也”。李嘉诚告诉我们：人生中最关键的成功方法就是找到导航人生的坐标。没有目标的人会漂流不定。有正确的坐标，做什么角色都可以保持真我，会有不同程度的成就，并且生活得更快乐更精彩。

世界著名投资公司 Softbank 的创始人、总裁及首席执行官孙正义，被《福布斯》杂志称为“日本最热门企业家”，曾两年跻身全球十大精英之列。

孙正义在他 19 岁时就树立了远大的人生志向。他说：“当时我没钱也没有经验，也没有可以帮我取得成功的大公司。但是我想如果我许下一个很大的心愿，有一个伟大的梦想，有很高的激情，有很好的远见的话，我也可能会做到。因此我当时对自己说：在我 20 多岁的时候，我就会向我投身的行业宣布我的存在；在 30 多岁的时候，我会有足够的资金做一个大的项目，这个资金的规模应该是 1 亿美元以上（虽然我当时只有 100 多美元）；40 多岁的时候，我会选一个非常重要的行业，然后把重点都放在这个行业上以便在这个行业中取得第一，我将有 10 亿美元以上的投资在我们的集团中，将有 1000 家以上的公司……”由于他从很早就开始有了十分明确的目标，并脚踏实地一步一步向前迈进，这个 50 年的计划最后都兑现了。

孙正义并不是那种衔着金汤匙出生的大富人家的子弟，他的一切都是凭着自己的双手挣下来的。1957 年 8 月 11 日，孙正义出生在佐贺县马栖市。孙正义的祖父在第二次世界大战前从韩国渡海来日本，在筑丰煤矿做矿工，孙正义是第三代的韩裔日本人。

当时他家里的条件可以从下面孙正义的回忆中得到一个大概的轮廓，1996 年 2 月 20 日，孙正义获得由日本《每日新闻》创设颁发的“第十六届每日经济人奖”，在颁奖典礼上，孙正义曾谈到他家当时的艰难：“我想起了小时候，坐在两轮拖车上，车上黏糊糊的，令人觉得很难受。如今已经去世的祖母当时经常拉着车，在我们家附近搜集残羹剩饭作为家畜的饲料，因此车上总是滑滑的。她一路辛苦……”

立志成就未来，成功的例子不胜枚举。爱迪生立志要用电点亮灯，

发明了电灯；莱特兄弟立志让人类像鸟一样在蓝天下飞翔，发明了飞机；马可尼立志用电波传递信息，几经波折终成现实；李嘉诚从小就树立了战胜贫困的志向。1943年，15岁的李嘉诚本来就家贫如洗，父亲的去世更是雪上加霜，不得不辍学打工。发出了“我不要穷，我要赚钱”“我不做高级打工者，我要创立自己的企业”的呐喊，几经磨砺终于成就今天的富可敌国。

杨振宁 1957 年获诺贝尔奖，1986 年获美国国家科学奖——美国最高荣誉奖，1993 年获美国本杰明·富兰克林学院颁发的鲍威尔科学奖——奖金额最高的奖。而这一切都来源于他自小立下的志向。

杨振宁 1922 年 10 月生于安徽合肥，父亲是位教授，这使他从小受到了良好的教育。他 16 岁进入西南联合大学，在选择学科方向时，经过反复考虑，选择了物理学。16 岁的杨振宁郑重地向父亲表示：“在物理学研究中，我以后要争取诺贝尔奖。”父亲听了一怔，看到儿子那么认真，就表示：“儿子有志气，好好学吧。”杨振宁在清华读研究生，后到美国读博士。他凭着刻苦的学习精神，学习成绩一直名列前茅。

1956 年，他的研究震动了整个物理界，第二年获得诺贝尔奖。杨振宁长达 20 年的苦苦追求，终于结出了硕果。

只有强烈的目标，才能拉动人生。人生目标越高，志向就越远大，就会最大限度地激发出学习工作的热情。人生成功是一个逐步积累的过程，围绕目标去读书、去思考、去求师、去交友，日积月累，就会形成你超人的才能。人生成功的奥秘，就是是否有一颗志存高远的心和实现志向的行动。

我们每个人只要有梦想，有志向，一切皆有可能。因为一个人有梦想，生命就有了追求，活着才觉得有意义，才感到有趣味，才能将生命的一切发挥到极致。有一位日本老妪，在 99 岁生日的时候，出版了她

的处女作诗集。这引起了日渐衰落的日本诗坛的极大轰动，销量突破了23万册，创造了一个奇迹。就是因为心中有梦，使她虽不能拒绝岁月的流逝和命运的沧桑，却拥有了超越岁月的青春。

2. 挫折是对志向的一种考验

常言说得好：“不如意事常八九。”在人生的历程中，挫折、失败等逆境在所难免，而正确应对这些逆境是一种人生艺术，是人们前进过程中的一种策略。法国作家巴尔扎克说过：“苦难对于一个天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于庸人则是一个万丈深渊。”

挫折不仅仅是一种磨砺，而且是一种财富，把困难、失败当作锤炼意志、转化性格的砺石，正视现实，理智地分析主客观原因，把挫折作为走向新的胜利的转折点。

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，福祸同门，利害为邻，因而“塞翁失马”的故事所说明的祸福相依的道理是深刻的。人“有得必有失，有失必有得”。台湾作家李敖说：“很多人追求顺境和好运，可是很少有人知道，形式上的逆境和霉运，如果能正确地面对、有正确的人生观，其实就是顺境和好运的一种变形，就是另一种顺境和好运。顺境和逆境其实是一块铜板的两个面。只有不会洞悟人生的人，才会那么极端对立地把顺境逆境两极化，把好运霉运对立起来。”

不朽名著《堂·吉珂德》的作者塞万提斯，幼年时就流落在大街小巷，靠做苦工谋生；他平生负债累累，命运多舛，虽不停奋斗，却始终一败涂地；他在战场上三次负伤，并被截去左手，晚年又得了不治之症——

水肿病；他直到四十岁之后，才谋得一个征税员的小差事，但屡遭诬陷，几次被当权者以莫须有的罪名关进监牢。在大牢里，他虽然对此伤感过，但并没有长时间萎靡不振，而是写成了风靡世界的不朽名著。

因此，挫折和失败并不可怕，可怕的是面对挫折与失败时没有正确的态度与应对的措施，一筹莫展，甚至于一蹶不振。如果我们对挫折不是怨天尤人，不是灰心丧气，而是把它看成一笔财富，那么就能长一份才智，就能为将来的成功打下一份基础，所谓“吃一堑，长一智”就是这个道理。

香港首富李嘉诚，因为父亲去世早，15岁被迫辍学，担负起了家庭的重担。他最初是在舅父的钟表公司里当学徒，后来又做推销员，在生活的磨砺下成熟起来。1950年他筹集五万港币创办了长江塑胶厂，以生产塑料花打开了市场，被誉为“塑胶花大王”。60年代他转向投资房地产业，凭借他出色的经营才华公司规模不断发展壮大，成为香港最大的地产发展商和物业拥有者。他所经营的房地产、金融、酒店、石油、电力等产业遍及世界五大洲。根据2010年福布斯富豪榜排名，李嘉诚以其约210亿美元净资产，雄居第14位。

李嘉诚曾在舅父庄静庵的中南钟表公司当泡茶扫地的小学徒，后来在一家五金制造厂以及塑胶带制造公司当推销员，开始了香港人称之为“行街仔”的推销生涯。

由于勤奋好学，精明能干李嘉诚成了全公司的佼佼者，并在18岁就做了部门经理，两年后又又被提升为这家塑胶带制造公司的总经理。

但李嘉诚并不满足只做一名高级“打工仔”，于是他下定决心自立门户。1950年夏天，说干就干的李嘉诚以自己多年的积蓄和向亲友筹借的五万港元在筲箕湾租了一间厂房，创办了“长江塑胶厂”，专门生产塑胶玩具和简单日用品，由此起步，开始了他叱咤风云的创业之路。

在创业最初的一段时期，李嘉诚凭着自己的商业头脑，以“待人以诚，执事以信”的商业准则发了几笔小财。但不久之后，一段惨淡经营期来临了。几次小小的成功，使得年轻且经验不足的李嘉诚忽略了商战中变幻莫测的特点，他开始过于自信了。过快的扩张，承接订单过多，加之简陋的设备和人手不足，极大影响了塑胶产品的

质量，迫在眉睫的交货期使重视质量的李嘉诚也无暇顾及愈来愈严重的次品现象。于是，仓库开始堆满了因质量问题和交货的延误而退回来的产品，塑胶原料商开始上门催缴原料费，客户也纷纷上门寻找一切借口要求索赔。这事几乎将李嘉诚置于濒临破产的境地。

这段时间，痛苦不堪的李嘉诚每天睁着布满血丝的双眼，忙着应付不断上门催还贷款的银行职员，应付不断上门威逼他还原料费的原料商，应付不断上门连打带闹要求索赔的客户，以及拖家带口上门哭哭闹闹、寻死觅活要求按时发放工资的工人们。充满必胜信心的李嘉诚做梦也没有想到，在他独自创业的最初几年里初尝成功的喜悦后，随之而来的却是灭顶之灾。

但失败并没有打垮李嘉诚，在经过一连串痛定思痛的磨难后，他开始冷静分析国际经济形势变化，分析市场走向。

一次偶然的机会，李嘉诚以敏锐的市场眼光捕捉到一项前景光明的业务：塑胶花。1957年，李嘉诚带着企业复活的希望踏上了学习塑胶花制造技术的征途。精明的李嘉诚深知生意人对于刚面世的新产品是十分重视的，而且在技术上会有很大的保留，不会轻易地让人学去，故不断以购货商、推销员等身份，甚至不惜打短工，千方百计地搜集点滴有关塑胶花制作的技术资料。不仅如此，李嘉诚又购置了大量在款式、色泽上各具特色的塑胶花品种带回香港，不惜重金聘请香港乃至海外的塑胶专业人才，对这些购回的塑胶花品种进行研究。他一边进行市场调查，一边了解国际市场的发展动态，希望能找出最受欢迎的塑胶花品种进行大规模生产。

1957年，咬紧牙关走出绝境的李嘉诚开始了他的一系列别具新意的“转轨”行动，生产既便宜又逼真的塑胶花。这在当时的香港还是一个“冷门”。经过李嘉诚的努力以及各方面的促销和广告活动，塑胶花开始引人注目起来，为香港市民所普遍接受。“长江塑胶厂”的名字也开始为人们所熟悉。

李嘉诚虽然率领企业步出了深渊，但并非就此脱离了困境。这时，他的资金仍然十分不足，生产设备仍旧很简陋。他无法更新设备，增加厂房，招聘技工，生产规模也无法像计划的那样扩大。

正当李嘉诚预感到资金问题会给他的企业带来新的危机的时候，有一位急需大量塑胶花的订货商来到他的公司。李嘉诚一番坦诚相见的话语深深地打动了外商，开始了双方的合作。

这次成功使长江工业公司从此站稳了脚跟，并在香港塑胶企业内有了相当的竞争能力，也使李嘉诚清醒地认识到对一个即使是身处逆境，但决意抓住机会的人来说，