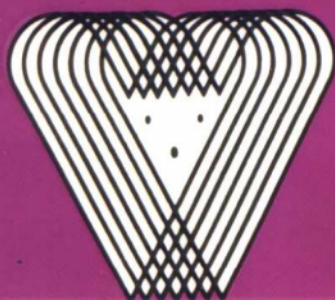


Happy

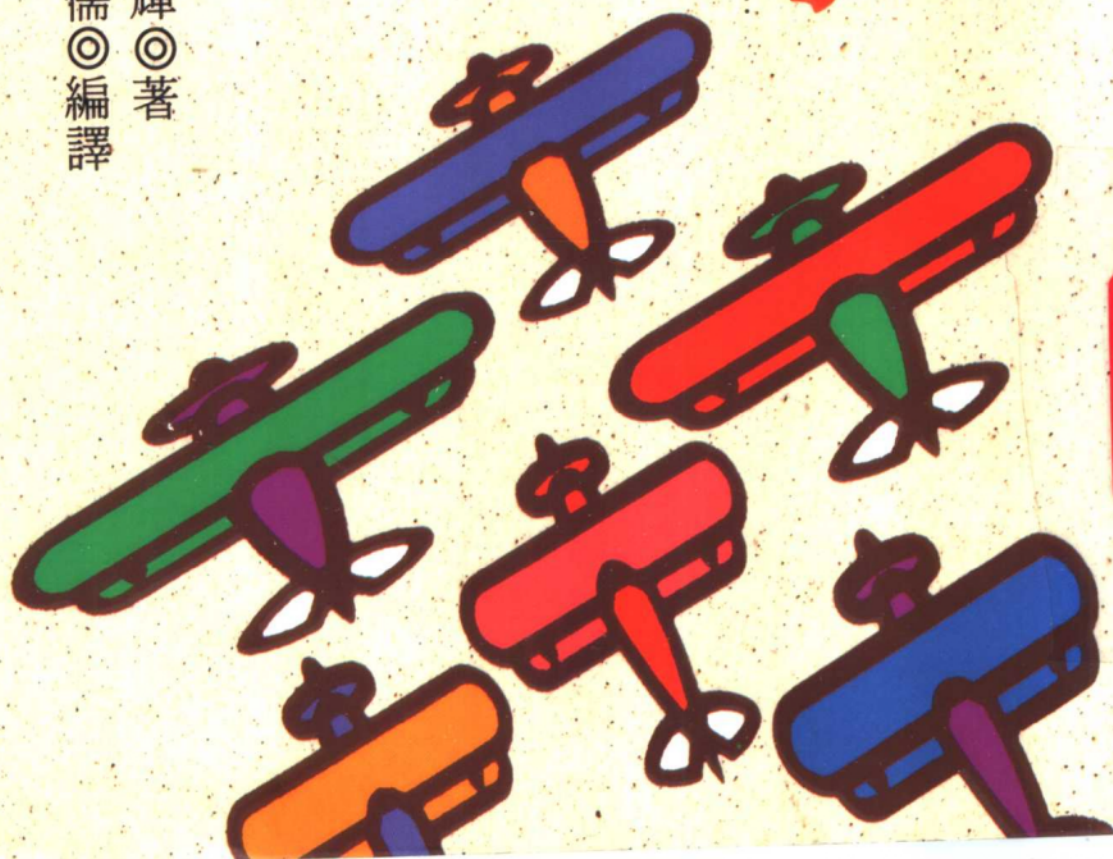
◎HAPPY上班族◎



多湖輝◎著
楊鴻儒◎編譯

引發衝動的積極力

戰勝自我



HAPPY上班族

⑱

戰勝自我——引發衝勁的積極力

版次／一九九四年一月初版一刷 定價／一六〇元

編譯者——楊鴻儒

責任編輯——林小雲

校對人員——萬淑香 林風

發行人——楊榮川

發行所——書泉出版社

台北市和平東路二段三三九號四樓

局版臺業字第一八四八號

電話——(〇二) 七〇五五〇六六

傳真——(〇二) 七〇六六一〇〇

劃撥——〇一三〇三八五—三

排版所——陽明電腦排版有限公司

製版所——和鑫照相製版有限公司

印刷所——益新印刷有限公司

裝訂所——信成裝訂所

●如有缺頁倒裝請退回換新

樂在工作的快樂上班族

面對每天固定的工作，您會感到厭煩嗎？沈重的工作壓力，令您無法喘息嗎？可曾深切想過，工作是否爲了讓自己生活得更好？如果是，就該快樂地面對工作啊！

現在流行將工作中的人，稱作「上班族」。上班工作幾乎是現代人的共同經歷，因此在工作場所中，會遇到的各類問題，是不容忽視的。

首先，您對自己的工作生涯，是否規劃得宜？是不是需要一些些的自我啓發？而當您預備在工作生涯裡轟轟烈烈過一生時，最早面對的便是一項新的工作挑戰。就業新鮮人的您，可要把握住工作的藝術和訣竅，才能讓您在企業中漸入佳境。待您熟悉工作環境後，人際關係問題接踵而至，要如何成功地與人作好社交？要怎麼與難相處的人打交道？面對女性主管又如何？您也可以管理您的上司，知

道嗎？以上都是工作中重要的人際溝通問題。至於工作中的自我進取成長，以及當您面臨轉業或創業問題時，又該如何？……以上種種，均是身為上班族的您，可能遇到且想要深入探研的話題。

本社有鑑於此，蒐集了國內外有關上班族話題的書稿，編輯成此套「HAPPY上班族」系列叢書，希望給上班族們一些啓發、一點激勵；也盼上班族們在讀過此叢書後，對於上述的諸多問題，都能一一面對、逐項有效地處理。如此不但提高了工作效率、讓自己在工作中一展抱負，連帶著更能提升工作情緒，天天樂在工作，使自己成爲一個快樂的上班族。

「日日是好日，年年是好年」，只要努力不怠，樂在其中，任何問題都可迎刃而解、任何工作都能勝任愉快。出好書、編實用的書，是「書泉」的工作使命，我們樂在我們的工作，也盼此叢書能讓您樂在您的工作。

序

「太强反而不受欢迎」，是真的嗎？曾經在北海道待過的敏滿先生，在很年輕時就已獲得相撲比賽的最高榮譽——「橫綱」，然而，這個頭銜卻反而使他感到非常懊惱，因為此後每次參加比賽都必須全力以赴，還得告訴自己「不能輸」，對他而言，這是非常可怕的精神虐待。哎！原本心愛的相撲，如今竟成了痛苦的根源。

不過，即使他常常因此而顯得消極、悲觀，甚至改變以往的作戰方式，但唯一不變的是，他仍然保有旺盛的戰鬥精神。換言之，每當參加比賽時，他總是懷著「往前跨一步」的積極精神。

所謂「攻擊就是最大的防禦」，當我們參加任何比賽時，只要往前跨一步

，往往就能使勝負情勢逆轉，進而贏得最後勝利。由於敏滿先生時常抱持「往前跨一步」的信念，因此，他能夠戰勝每一位挑戰者。最後，甚至把這種「往前跨一步」的精神當作他的比賽哲學。

這個故事對於那些渴望成爲「積極的人」來說，應有相當大的啓示。其實，當我們面對任何事情或任何工作時，都應該對自己充滿信心，不要存有逃避的心理，這樣不僅能使自己的人際網路拓展開來，還可成爲真正「積極的人」。相反地，若凡事都遲疑不前、害怕躲避，結果只會使自己陷入「消極」的境域中。

這樣說來，社會上似乎存在著正反兩面的人，而且，他們之間的差距應該很大才對！然而，事實並非如此，積極的人與消極的人，其差距只在於「往前跨一步」的「精神之隔」。因此，在面對任何事情時，只要能夠「往前跨一步」，那麼，相信每個人都可以成爲積極的人了。

在企業界，由於必須日夜不斷地競爭，偶爾失敗，自屬難免；不過，失敗通常與自身的消極態度以及所採取的逃避方式，有著相當大的關係。而可與之抗衡的唯一力量便是「積極力」，也就是積極向前的心。

本書主要敘述五種使人消極的原因，並一一提出因應之道。

- (1) 氣力缺乏型。
- (2) 行動力缺乏型。
- (3) 悲觀主義型。
- (4) 自信缺乏型。
- (5) 體力不足型。

你認為自己屬於那一類型？或是數種類型的混合體呢？閱讀本書，將使你更明白自己的弱點，並進一步予以克服。

◎ HAPPY上班族

1 超俗拔群

轟轟烈烈過一生

陳宏政編譯

資訊社會是個充分提供機會，讓大多數人得以實現自我的社會。每位嚮往知性企業人員生涯者，都應努力使自己成爲「超級企業人員」。

2 步步爲營

給就業新鮮人

陳慧珍編譯

甫自學校畢業的學生，面對一個陌生的工作環境，多少有「既期待又怕受傷害」的矛盾心理，本書將教你如何成爲受歡迎的就業新鮮人。

3 新秀出招

新進人員工作藝術

沈曼雯編譯

本書簡潔列舉的「行動指針」，是累積前人經驗而成的一生活智慧，是新進人員不可不知的行動祕笈，隨時翻閱，都可獲益匪淺。

4 力爭上游

一分鐘進取妙策

伍美心編著

成功人士往往都是善於利用每一分鐘的。有時候，足以影響一生的「開竅」，便是在一分鐘之內產生的。

5 左右逢源

一分鐘社交手法

李牧編著

本書分別說明在不同場合所不可或缺的一「儀表」和一「禮儀」，讓你能更適切地表白自我，令別人對你「印象良好」、「觀感絕佳」。

6 八面玲瓏

怎樣與難相處的人打交道

王波編譯

對付在生活中遇到的難相處者絕不會是件愉快的事，然而本書提供的方法卻可使你在從事這件苦差事時比較順利，並且更容易獲得成功。

7 喧賓奪主

怎樣管理你的上司

祈漢堂編譯

在今天，雖然下屬仍不能對上司下達命令，但對上司行爲的管理已經成爲可能。總有一天，一個人會像管理下屬一樣管理他的上司。

8 點石成金
一分鐘創意與創業

伍美心著

創意就是把握機會，捕捉先機，但從創意到創業，還需許多功夫。本書借鑑許多成功實例，穿插具體事例，必能帶給讀者另一番啓示。

9 化零爲整
圖解檔案管理技巧

湯人杰等編譯

檔案資料是造就新契機的利器。本書以圖畫解說方式，將檔案管理的竅門介紹給讀者。掌握契機，必能成爲工作上的佼佼者。

10 強棒出擊
在職訓練實踐法

葉清蕪編譯

所謂在職訓練，就是解決工作上的問題。本書重點在管理者、監督者與部屬間發生的實例及體驗，使其能從實際的工作現場中解決問題。

11 不讓鬚眉
寫給女主管的書

陳慧珍編譯

有愈來愈多的老闆以及男性主管肯定女性員工的工作能力，並開始栽培領導人才。有心投入工作的女性，應更加強自己的領導能力。

12 領袖群倫
如何做一個稱職的主管

吳德芬編譯

大多數主管的煩惱皆是在工作上「公共」的事務。本書以實際經驗出發，詳述並解答主管心中的困惑，告訴您如何成爲一個稱職的主管。

13 操之在我
突破困境樂在工作

高淑華編譯

當今，視工作爲苦事的人比比皆是。既然工作是生存的基本要件，則何妨調整心情以開朗積極的態度面對，工作亦可成爲生活中的逸事。

14 匍匐前進
昂首對抗性騷擾

王淑珍著

除非男人普遍尊重女人，否則性騷擾永遠層出不窮；除非女人學會尊重女人，一如尊重男人，否則男人永遠不會尊重女人！

15

與愛同行

上班族的感情世界

李念董 編著
姚秀芸

除了工作之外，愛情、性、親情及友情等，也是成就美滿人生的重要條件。請跟我們來，一揭上班族男女浪漫愛情的神秘面紗！

16

海濶天空

上班族的健康心理學

葉德芬編譯

本書靈活運用心理分析、個案研究及生活化的Q與A問答方式等，讓你在了解自我及他人的基礎上，輕鬆調適，海濶天空！

17

再上層樓

工作生涯的提升

楊大石編譯

到了三、四十歲掌握公司主要工作的「工作期」，你是否遭遇瓶頸或自覺僵化？想「再上層樓」嗎？讓本書告訴你！

18

戰勝自我

引發衝動的積極力

楊鴻儒編譯

「積極」和「消極」的差距只在於「往前跨一步」的「精神之隔」。你自認消極怯懦嗎？渴盼向前而力不從心嗎？讓本書「牽引」你！

19

游刃有餘

上班族的自學術

戚大任編譯

鎮日都被工作占據的上班族，想「充電」卻苦無時間，要如何兼顧自學而不損及人際關係，並巧妙獲得家人、朋友協助？讓本書告訴你。

目次

序

千里之路也要從第一步開始

——調整出發環境 1

早上踢開棉被後，親手打開窗戶為一天拉開序幕 2

不需鬧鐘，用自己的主題曲作一天的開始 6

工作時，不妨改變固定的作風 9

早上的第一件工作，是先前所留下最得意的事 11

買了新的手冊，首先把明年度的計劃目標寫入 15

培養無論遇到任何事，都先考慮有利面的習慣 18

不必考慮「會不會」，而應想「該從何處著手」 22

- 務必當場記住第一次會面者的名字 25
- 想要擁有個人的興趣，不妨學習別人不去學的外國語 28
- 看一本專門書籍比看暢銷書有用 31
- 同是購物，不如選擇一種與眾不同的物品 34
- 掌握一種資訊，使自己成爲那種資訊的「萬事通」 37
- 每天留一小時做自己最拿手的事 40
- 培養先與人打招呼的習慣 44
- 一週一次比別人早上班 47
- 把自己的錶稍微調快些 50
- 不要急著辯解，且從處理的結果開始說 53
- 對期待的事，須提早考慮 56

不入虎穴焉得虎子

——不僅湧現動機，更要付諸行動 59

買一件不合乎自己身分的高級品 60

一週一次或二次走不同的路回家 63

不要時常到同一家店，偶爾也該到新的店逛逛 67

假日時，穿著時髦的服裝在陌生的街道上漫步 70

搭電車或到咖啡廳時，儘量坐在中央的位置 72

進入電影院後，走到最前面去瞭望一下 75

把自己置身於充滿刺激的場所 77

儘量參加家長會、里民會 79

與初次見面的人相約，應先打電話了解對方 81

進入店鋪時，儘可能與店員打招呼 85

賀年卡或問候信中，最好加上自己的一點近況 87

與友人一起吃飯時，千萬不要讓別人幫你點菜 89

自己的衣服應該自己買 92

想要旅行時，儘可能不要參加旅行團 94

無聊時，設法找出一件事來做 96

每天早上想好當天要做的事 99

渺小的希望，也要有將它「實現」的意志 102

「隨時可做的事」最好也製成行動預定表 105

對自己的行動要賦予「冠冕皇堂」的說詞 108

有備無患

——利用懦弱和不安的心態 111

與經常接觸者保持聯繫的方式 112

- 對所獲取的資料加以分類 115
- 把格言、名句備忘起來 118
- 心情沮喪時，就把自己喜愛的照片拿出來觀賞 121
- 會議前，先檢查報告的缺失 123
- 在與別人說話之前，先用鏡子看看自己的表情 125
- 無論面對任何事，都應先考慮「下一個決策」 128
- 用餐時，儘量與人一起吃 130
- 與朋友共餐不僅限於餐館，也可請他到家中小聚 134
- 當心情處於低潮時，不妨與年齡較小的人交往 137
- 不必勉強自己去配合對方，而應有自己的話題 140
- 在會議即將結束時，加上一句有力的話 143
- 以自己的興趣焦點建立起公共關係 146

任何失敗，都應徹底探討原因所在 148

請思考：失敗的體驗是否可作為笑料 151

面對瓶頸時，趕快列出可能的干擾因素 154

先認清自己的缺失，接著才考慮：「不過……但是……」 156

自認為內向的人，不妨列出知己的名單 159

不要輕易說「不會」，就算只會那麼一點點也好 161

愈挫愈勇

——把負面條件轉為正面 165

即使是不甚明瞭的話題，也應就對方所言而回應 166

平常就不要說「模糊」的話，而應說得「明確」 170

演講時，最好不要帶「原稿」和「大綱」在身邊 173

有時不妨借用「他人的意見」來陳述自己的意見 175

- 對沒有把握的事，也必須加以斷定 177
- 偶爾用感情來鋪路 180
- 迷惑時，先聽聽他人的意見 184
- 不是要做出與他人相同的結果，而是依循其工作的著眼點 187
- 向前輩請教他們的失敗體驗，並了解他們是如何克服的 189
- 利用他人的話，現學現賣 192
- 模仿身邊充滿精力者的部分行動 194
- 蒙羞時，自己先強調那件事 196
- 說不下去時，可用點頭的方式來應付對方 198
- 感到對象難以交往時，最好先調查他的興趣為何 200
- 用名字稱呼上級人士 203
- 當你對他人感到困惑時，不妨想像他的家居生活 205