

我们生活在一个竞争激烈的时代，一个瞬息万变的时代。
职业生涯的发展如同人生，充满了变数，我们难以预料。但是，只要我们掌握
本书提供的职场生涯中必备的“5C”素质，相信我们能够设计和实践出一个成功的、用掌声和鲜花铺就的职业人生。

Confidence (信心) Competence (能力) Communication (沟通)
Creation (创造) Cooperation (合作)

□ 健 修/编

一切从基本做起

Confidence (信心)
Competence (能力)
Communication (沟通)
Creation (创造)
Cooperation (合作)

[高效能职场人士的5项修炼]

YiQieCongJiBenZuoQi

信心代表着一个人在事业中的精神状态以及对自己能力的正确认知。

有了这样一份信心，工作起来才有热情、有冲劲。

当然，有时候我们也会面对失败和挫折，但这些并不可怕，经历一次打击便学到一份知识，积累一次力量和勇气。所以，在任何困难和挑战面前首先要相信自己。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

一切从基本做起

高效能职场人士的5项修练

健 修/编

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切从基本做起:高效能职场人士的5项修练/健修编. —北京:中央编译出版社,2004.9

ISBN 7-80211-013-0

I. 一... II. 健... III. 个人 - 修养 - 通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099532 号

一切从基本做起

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 190 千字

印 张: 10.75

版 次: 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80211-013-0/F · 138

定 价: 25.00 元

前言

我们生活在一个竞争激烈的时代，同时也是瞬息万变的时代。职业生涯的发展也如人生一样会发生许多变化，个人的意识和感知不能加以预料。但是，我们可以让自己掌握职场生涯中必备的“5 C”素质，给予自己一份光明的前景和不言败的信心。

Confidence (信心): 信心代表着一个人在事业中的精神状态、把握工作的热忱以及对自己能力的正确认知。有了这样一份信心，工作起来就有热情、有冲劲，可以勇往直前。当然，有的时候我们也会面对失败和挫折，但这些并不可怕。每当你经历一次打击，便学到一份知识，积累一次力量和勇气。所以，在任何困难和挑战的面前首先要相信自己。

Competence (能力): 能力是与自己所学的知识、工作的经验、人生的阅历和长者的传授相结合的。并不是说我们学什么专业，未来就会从事哪一行，人格特质才是决定人生方向的重要关键。因此，能力的培养是和真正不断地吸收新知识、新经验密不可分的。只有充实自己，才能在各个起跑点上胜出。

Communication (沟通): 在工作中掌握交流与交谈的技巧

是至关重要的。我们不仅仅要确定对方是否了解我们的意图，更重要的是让彼此在同一个观点、同一件事情上可以取得共识。这其中的沟通，仰赖的就是个人的沟通技巧。因此如何有效沟通，表达自己的理想与见解，是一门很大的学问，也是决定我们在社会上是否能够成功的重点。

Creation (创造)：在这个不断进步的时代，我们不能没有创造性的思维，一味地在传统的理念里停滞不前。我们应该紧跟市场和现代社会发展的节奏，不断在工作中注入新的想法和提出合乎逻辑的有创造性的建议。而创造，除了知识的积累，还需要与人和事物的接触和观察。我们要提高对待事物的深度与广度，不要将自己限制在一个领域中，多去尝试接触不同的人 and 事，对自己的创新发展，相信会有极大的帮助。

Cooperation (合作)：在职场上，如果只是单枪匹马地战斗，不靠集体或团队的力量，是不可能获得真正的成功的。这毕竟是一个竞争的时代。如果我们懂得用大家的能力和知识的汇合来面对任何一项工作，我们将无往不胜。再者，一个能掌握和熟悉合作的人，那就有机会领导团队，成为领导人物。不过，如果我们有机会担任领导者，就要有开阔的心胸，思考的应该是如何将这些个体的差异整体性地融合，成就一股宏大的力量。

2004年8月

一切从基本做起

目录

一切从基本做起

Contents

前言 第一章

Confidence (信心) 1

第一节 信心的价值 3

第二节 “认识自我” 7

第三节 在自卑与自负之间取舍 12

第四节 职场中影响信心的因素 18

第五节 信心是一种健康的心态 23

第六节 把信心建立在挫折之上 33

第七节 增强信心的途径 40

第八节 保持信心的自助法 54

第二章

Competence (能力) 65

第一节 能力决定身价 67

第二节 掌握主要技能 72

第三节 端正的工作态度 77

第四节 支持能力发展的方法 94

目录

一切从基本做起

Contents

	第五节 形成良好的习惯和作风	105
	第六节 争取更多的锻炼机会	110
	第七节 继续学习和充电	116
第三章	Communication (沟通)	127
	第一节 沟通是一种生存理念	129
	第二节 沟通素质的主要方面	132
	第三节 沟通始于技巧	141
	第四节 恰到好处地传递非语言信息	153
	第五节 同事之间的“游戏规则”	156
	第六节 与上司之间的沟通	164
第四章	Creation (创造)	185
	第一节 环境的变迁	187
	第二节 创造性人才的特质	194

目录

一切从基本做起

Contents

第三节	影响创造力的因素	202
第四节	发掘创造的潜能	209
第五节	创造性工作的要领	222
第六节	常用的创造性思考方法	232
第七节	“头脑风暴”	243
第八节	保持年轻的心态	248
第五章	Cooperation(合作)	267
第一节	关于“自我实现”	269
第二节	保持合作态度	277
第三节	团队意识	287
第四节	尊重、欣赏、帮助	298
第五节	协助上司工作	306
第六节	注重人际间微妙的细节	312
第七节	善待合作中的竞争	317

Confidence

第一章

Confidence

(信心)



第一节 信心的价值

卡耐基说，你有信心就年轻，畏惧就年老。岁月使你皮肤起皱，但是失去了信心，就损伤了灵魂。

人的行为是受自己信念支配的

对自我的认定就是一个人最根本的信念。通常，人都会以某种特定的方式去证明自己、表现自己，从而实现自己的价值。

无论是谁，在做每一种工作的时候，都不知不觉地尽量同自己的信念保持一致。弄清了这一点，我们就可以解释：为什么有些人具备了成功所需要的一切外观属性，却仍然碌碌无为；而另外一些人，似乎并没有什么突出的特点，却取得了引人注目的成就。

自我信念和自我形象是相通的。自我信念是一个人潜意识里的信条，这些自我信念的总和，就意味着他的整个自我形象。一个人往往不知道自己的自我信念是什么，但不论他知道与否，这些自我信念综合起来，就决定了他的自我形象。

天赋、外貌及其他特质是与生俱来的，并非人人都是平等的，但上帝赐予我们丰富的“内在价值”却能够绵延不



绝。人生的竞赛，并不局限在一个公司的竞技场上，而每个人的教育程度、家庭生活及其他因素，也大都非我们所能控制的。但可以确定的是，每个人都生而具有成功者的品质。

人有信心，才能知其必为而拼力为之，知其可为而全力为之，知其难为而勉力为之

有信心的人离阳光总是最近的，不是因为太阳的偏心。哪怕是百般曲折、身处逆境，在黑夜的气息里总会有信心之光在闪烁！

信心可以使人不断进取，催人奋进、自强不息。如同踩着指南针指引的方向前进，越走越温暖，越努力看到的风景就更加绚丽。

如果你充分相信自己有能力进行任何活动，那么你实际上就能获得成功。一旦你敢于探索那些陌生的领域，便有可能切实体验到人世间的种种乐趣。想想那些被称为天才的人，那些在生活中颇有作为的成功者，他们并非仅仅是某方面的专家。一些人尽管有良好的教育背景，又有相当的能力，但却一事无成。与此相反，一些人能准确地按预定轨道走向成功，其秘笈就在于后者比前者更有信心。

美国前总统林肯出生于一个伐木工人的家庭，迫于生计，他先后干过店员、村邮务员、测量员等多种工作。这些经历没有对他产生丝毫的影响。他充满信心地走上了政治舞台，最终成为美国历史上一位传奇人物。他在回忆录中写



道：“上帝给予了我们一次生活的机会，那已经是非常美好的了，还有什么不满意的呢？我们应该利用好这唯一的机会，去实现生命的价值。”

唐代著名诗人李白感慨“天生我才必有用”。如果我们对自己有着这样的评价，还有什么办不到的事情呢？

有信心的人将自己视为世界舞台的演员，而非被动接受他人操纵的人。有信心的人不畏惧失败，不回避失败，即使真的会失败，也宁愿选择一种有声有色的方式失败，轰轰烈烈地大干一场。

失败者最大的弱点就是没有建立自己的信心，许多失败的人在态度方面都有问题。例如，懒惰的人吝于在职业上全力以赴，觉得如果尽力而未能成功，就会很丢面子。他们的理由是，既然未曾尽力，那么失败了也可以振振有辞，他们并不觉得失败是什么严重的事情，因为他们从未认真地去做过。

日本知名的企业家土光敏夫说过：“原本只能获得六十分的事情，假如你坚定意志，充满信心地去做，很可能就会产生八十分的效果。”我们应当用新的眼光来审视自己，打开心灵的窗户，进行那些自己一向认为力所不能及的活动。否则，只会以同样而固定的方式重复进行同样的活动，直到生命终结。



在职场上，形象的影响力是短暂的，而信心却是吸引他人的魅力所在

作为现代职业人士，仅仅具有一定的工作能力显然是无竞争力的，你需要职业人士所独有的魅力。形象的魅力是短暂的，即使你再漂亮，也不能抗拒岁月的蹉跎。

信心形成你的魅力磁场，也就是你个人的吸引力。你可以没有非常漂亮的脸蛋，没有出众的身材，但一定要有信心！老板如果对一个人没有基本好感，是不可能雇他做事的。信心可以强有力地吸引他人的注意力，并使之以后成为他人对你的基本判断。

有信心的职场人士常常可以事半功倍，以最高的效率做出最完美的事。你的信心已经决定你拥有相应的影响力。信心是比金钱、家庭、亲友更有效的条件，它是身在职场的可靠的资本，能使人努力克服困难、排除障碍，去争取成功。

信心是需要长期坚持的一种生活习惯，它会让你认识自己所扮演的人生角色，自己在哪方面有足够的能力，还有哪方面需要再发掘自己的潜能，这样你就能精神饱满地迎接每一天升起的太阳。

在现今的职场上，拥有信心，就拥有发言权，就会得到升迁的机会，就会拥有自己的办公室，就会承担新的更具挑战性的工作，成功的机会也就更大。



第二节 “认识自我”

“认识自我”这句镌刻在古希腊戴尔菲城神庙里惟一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。

认识自我，是获得信心的基础与依据

“认识你自己”是古希腊著名哲学家苏格拉底的一句名言。

人能把自己的意图和体验、思想和感觉报告给自己，调节自己，控制和完善自己，根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行动。人的这种意识和自我意识功能表明，人是能够认识自己的。

一个人在职场上能否真正认识自我、肯定自我，如何塑造自我形象，如何把握自我发展，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何，取决于你是否能够拥有真正的信心。

事实上，每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特



的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。即使你处境不利，遇事不顺，但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行。

尼采说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

信心不是凭空而来的，它建立在你对自己了解的基础上。人贵有自知之明，这个“明”，既表现为如实看到自己短处，也表现为如实分析自己的长处。

有的人自己瞧不起自己，有的人自己太看得起自己。但是究其根源，就能找到它们的相同之处，那就是两者都不能准确地评价自己，对自己没有正确的认识。

有些青年一遇上夸夸其谈的学者，立刻便被吓倒，自惭浅薄，其实这是没有必要的。

鲁迅先生说，一条小溪，明澈见底，即使浅吧，但是却浅得澄清，倘是烂泥塘，谁知道它到底是深是浅呢？也许还是浅点好。

“尺有所短，寸有所长。”聪明的人既能看到自己的长处，也能看到自己的短处。只要你能表里如一，富有进取心，就应当去扩展对自我的认识，它会奇妙地改善你的人生品质。



有的职场新人踌躇满志、意气风发，却往往事与愿违

许多初入职场的新人踌躇满志、意气风发，却容易遭到当头一棒。这是什么原因呢？可能与他们的为人之道、修养和技巧有关，而这些说到底还是对自己没有一个正确的认识和把握。且看下述的种种情形吧。

情形一：年少轻狂

自信而内向的小张在大学毕业之前可以说是一帆风顺，从幼儿园到上大学都是班里的“尖子”，父母在他学习上几乎没怎么操心，他就顺顺当地大学毕业，进入到一家计算机公司工作。刚走入社会的小张依然自信自己是最棒的，当他看到领导将一些比较重要的设计交给他认为不如自己的同事时便感到心理很不平衡，对同事做出的设计总是不以为然，对其中一些不完善的地方冷嘲热讽。时间一长，同事们对他意见很大，老总只好请他另谋高就。

情形二：擅自做主

在职场上，有些人是什么棘手活儿都不愿意干，当然不可取。而一些新人又总是满腔热情，做事情积极主动，喜欢表现自己。这种工作热情应该鼓励，但过了度，好事反而变坏事。

小成是学美术设计的，毕业后到一家杂志社做美编。编辑部人不多，主编是一个和蔼的老太太，气氛很融洽。但融洽归融洽，主编却是一个工作态度很认真的人，关于业务上