

YOU WEN TI
ZHAO ZI JI



有问题 找自己

赵一鸣◎主编

在生活与工作中，总是有着各种的烦恼，但是，没有任何人可以帮你解决问题，只有你自己。如果要想成为一个优秀的员工，一个有影响力的领导者，就不能去抱怨，就要有问题找自己。本书总结了日常工作中所能遇到的各种问题，有力地验证了“有问题找自己”的智慧。

励志
文库

有问题找自己

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有问题找自己 / 赵一鸣主编. — 乌鲁木齐: 新疆
美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2009-2

I. ①有… II. ①赵… 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 (2012) 第 009108 号

有问题找自己

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm×1000mm 1/16
	字 数: 120 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术开 发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
邮 编: 830011	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
经 销: 新华书店	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂	书 号: ISBN 978-7-5469-2009-2
	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

在这个世界上，每个人都有自己不同的活法，有的人很优秀，当然也有的人没有那么优秀。面对复杂的工作环境和微妙的人际关系，我们难免会有莫名的浮躁和痛苦，或许还有许多的难言之隐，我们每个人的心里无疑也会有很多的迷茫和困惑。当然，心病还得心药医，自己的烦恼和痛苦还得靠自己来释放，自己的困惑和郁闷还要靠自己来解除。我们改变不了事实，但我们可以改变态度；我们改变不了过去，但我们可以改变现在；我们不能控制他人，但我们可以掌控自己。

主动寻找方法、积极解决问题的人，是最优秀的人，自然也就是最受欢迎、最容易获得成功的人。他们相信，凡事总会有解决方法，而且是总有更好的方法，因此无论遇到什么样的问题和困难，他们都不会用借口安慰自己。其实，方法和借口一样，“就像海绵里的水”，只要去找，总是会有的，只要我们抱着第一时间行动的态度，用积极的思维方式思考，勇于承担责任，不断地自我提升，保持良好的工作习惯，就能高效地、创新地解决问题。如果要想成为一个优秀的员工，一个有影响力的领导者，就不能去抱怨，就要有问题找自己。在工作中应该不断地去想解决问题的办法，并且果断地把想法付诸行动。

在生活与工作中，总是有着各种的烦恼，你可以询问亲人、朋友、同事，或是领导的意见，寻求他们的协助。但是，他们也只能提供建



议而已，要去面对问题、解决问题的还是得依靠你自己。没有任何人可以帮你解决问题，只有你自己，你必须为自己的一切负责。未来职场需要的人才必须具备自我解决问题的能力，以及自立的工作态度。

你要相信自己，别人能做到的，自己经过努力也能做到。解决问题的方法是无穷无尽的，只要你能想得出来，又能起到良好效果，都可以称之为方法。方法本身没有好坏之分，但有优劣、适当与否之别，如果解决问题的方法更加妥当、高效、有创意，你就会事半功倍，开启机会的大门。



目 录

第一章 “我”是一切的根源，所有的事都和你有关	1
上帝与你一样，只能自己救自己	1
多从光明的角度看问题	4
人人都有可能犯错	6
不要以自我为中心	8
要清楚自己该做什么	10
愤怒不是解决问题的方式	12
放弃抱怨，因为问题可能出在你身上	13
寻找工作的乐趣而不是痛苦	16
把事情做正确	18
第二章 解决问题的方法就在你自己身上	23
找到问题的症结所在	23
自行解决问题	26
困难面前，求人不如求己	29
聪明的人不抱怨	31
懦弱的人一定会失败	34
挑战困难，赢得机遇	37
问题到此为止	41
把问题变成机会	43
别想一口吃成胖子	47



把精力花在重要的事情上	49
不要轻视自己的工作	51
第三章 找借口、推责任，只能让你更平庸	53
不找任何借口	53
不要事事等人交代	56
对工作负责就是对自己负责	58
付出才有回报	60
勇于负责	62
拖延不过是逃避责任的借口	65
责任面前没有任何借口	67
认错是改正的一半	70
拥抱责任就是拥抱机会	74
第四章 不能改变别人就改变自己	78
永远不要拒绝改变自己	78
用心做事才能把事情做好	81
自信是成功之门的钥匙	84
不断质疑和改进自己的工作	90
决不轻易放弃和改变目标	92
因正确的意见而改变	94
凡事给别人留有余地	96
学会不断完善自己	98
只有为别人点燃一盏灯，才能照亮我们自己	100
让自己的工作增值	102
第五章 成功的唯一障碍就是我们自己	106
大处着眼，小处着手	106
任何限制，都是从自己的内心开始的	108



抓住机遇而不是等待机遇	110
驱除消极的思想	113
只要有一点自信就能创造奇迹	115
懂得舍弃欲望	118
胜利都是克服困难的结果	120
像狼一样顽强地争取成功	123
第六章 不断充电，让自己成为行家	126
做梦也能发财	126
时刻为自己加重	129
专注专业，成就深度	132
比任何人都努力	134
遇事多考虑 3 分钟	137
多去尝试	139
变“闲”为“不闲”	142
想人所不能想到的，做人所不能做到的	144
小不忍则乱大谋	147
第七章 命运掌握在自己的手中	150
戴着脚镣也要舞出个性	150
拥有现在更重要	152
校正自己的每一步，才不会走弯路	154
世间没有完美	156
改变平庸的生活	158
人生可以随时开始	160
做好蛋糕后别忘了裱花	162
没有人能阻止你获得快乐	165



第一章 “我”是一切的根源， 所有的事都和你有关

上帝说：“在你们心中我是上帝，可在我心中，上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心事，我在向自己祈祷。”如果你怕拒绝而不敢大声说出你的爱，就永远不会得到爱；如果你怕犯错而不敢去尝试你不熟悉或充满风险的工作，你就永远也得不到你想要的一切。

上帝与你一样，只能自己救自己

一个做着擦皮鞋工作的青年非常不满自己的职业。擦皮鞋是个又脏又累的活儿，他想改变现状，找一份不脏不累的工作，努力了一阵，却一直没有找到一个合适的工作。有人说，你还是找上帝帮忙吧。他觉得这个主意不错，于是就去找上帝。

那个年轻人终于见到了上帝。上帝正在安神祈祷。他很纳闷：上帝在人们心中是万能的，难道他也有心烦的事要祈祷吗？他说明来意，请求上帝帮助。上帝一边继续虔诚地祈祷，一边对青年人说：“在你们心中我是上帝，可在我心中上帝就是我自己。每个人都有自己的烦心



事，我在向自己祈祷。”青年人便祈求上帝一定要帮忙，赐给他一份不脏不累的活儿。上帝说：“青年人，我帮不了你什么，自己的问题只能自己解决，你还是回去吧。”青年人不肯离去，上帝无奈，只好说：“好吧，但我只能给你一个建议，你去做个乞丐，如果你感到不合适，再来找我。”

就这样，青年人做了乞丐。他没有想到，乞丐这个职业虽然不累，但却受人歧视。他很苦恼，又找到了上帝，希望再换一个不受歧视的工作。上帝建议他还去擦皮鞋。

于是青年人又重操旧业，虽然每天还是和那些臭皮鞋打交道，却比当乞丐更加尊严，更加自尊。他非常感谢上帝，又一次去找上帝。这次，他没有见到上帝，只见到了上帝给他的留言，说：“年轻人，我并没有帮你什么，你从事的还是原来的职业，之所以你现在感到快乐，是因为你的心态变了。其实，你就是自己的上帝，你要感谢的也只有你自己。每个人的一生都会遇到挫折和困难，努力去克服，就能越过这些障碍。”

确实，像那个青年人那样频繁地更换工作并不是解决问题的好办法，只有调整自己的心态才是获得长足发展的良好策略。

很多人满怀激情地工作了一段时间后，都会有这样的感觉：本来做得好好的，不知为何，突然就陷入一种莫名的厌倦状态，做什么都没兴趣，整日感觉身心耗尽，又累又烦，无缘无故地去抱怨领导、同事、家庭，甚至看破红尘，变得冷漠麻木。这实际上是一种职业倦怠感，是得与失不平衡的心理反应。它源于自身，而非外部环境，主要是由于过分投入于工作或人际关系，没有得到及时的调整、补充、平衡而造成的。

事实上，在职业生涯中，差不多每个人都会遇到类似的情况，只是不同的人出现的原因不同、时间不同。比如不受领导赏识、升职未



果的失落感，与同事产生矛盾的怨恨，长时间从事单调工作而失去激情，等等。

杰克负责一个很大的投资项目，忙碌了近两年时间，累出了一身病，结果不但没有获得任何奖励，甚至连一句表扬的话都没有得到，还被安排了更艰难的工作。很多没有付出这么多辛苦的人却可以选择更好的部门和岗位任职，他感到很不平衡，过去以为领导很重视自己，现在看来只是在利用而已。他虽然不满于这种状况，却仍然坚持认真工作，而没有选择抱怨或离开。

与杰克不同，遇到这种情况后，在自己一时无力改变的情况下，大多数人也许会选择跳槽，重选一个新的职业。重新选择并不是一件容易的事，从头做起，就一定能够使这种现象不再出现吗？

逃避问题并不能解决任何问题。心情或状态不好的时候，采取回避或放任的态度，反而会增加内心的压力。你需要真实而深入地审视自己，问问自己最喜爱的工作到底是什么？最迫切期望达到的目标究竟是什么？令自己筋疲力尽的原因是什么？怎样做才能让你心情舒畅？同时评估自己的需求与现实的差距有多大。直面问题和现实，你就会发现，真实的你和工作中的你到底有多大差别，从而意识到你的失落感的根源，从而找回失落的激情。

我们的烦恼多半来自于对现实不合理的要求。地球不是围着你一个人转的，站在公司或他人的立场看，你的很多想法也许不够合理，如果你想得到更多薪水或被提升得再快一点，这只是你自己的一厢情愿。如果你仔细观察周围的人，就会发现，许多人都遭遇同样的境遇，但却不是都像你一样愤愤不平。能不能获得更多，有时候不光看业绩。领导在决策的时候考虑的因素有很多，是你在你目前的高度上无法知道的。

在平等协商的气氛下，可以和上司、同事直接讨论自己在公司的



职位、工作表现及待遇问题，说出自己内心的困惑和失落，也可以适时地表达你的需要。不要担心别人会看不起你，沟通一方面可以改变上司和同事对你的看法，使之更客观地了解你，另一方面也能促使上司改善对你的态度和待遇。

合理的目标能够激发活力，在工作中有信心有动力，也使我们在实现目标的过程中产生成就感。既然找到自己的困惑所在，就要采取行动。根据自己的实际情况去确定合理的目标，这样实现起来容易，也能使你做起来一直有激情。但一定要让目标清晰可见，模糊的目标与不合理的目标其作用是一样的。

工作与娱乐、压力与松弛、活动与休息、付出与承受，都需要保持在一个平衡点上，找到这个点，人才能健康与快乐。根据自己的实际情况去寻找自己在生活、工作上的平衡点，并守住它，你就不会再因失衡而陷入痛苦之中。

多从光明的角度看问题

真正决定事物结果的根源并非是该事物的本身，而是我们自己对事物的信念、评价与解释。我们可能无法决定生命的长度，但我们至少可以调整生命的宽度；我们可能无法改变风向，但我们至少可以调整风帆；我们可能无法左右事情，但我们至少可以调整自己的心情。

企业本身就是一个利益纠葛之地。任何企业都是以盈利为目的的，离开利润企业就失去了存在的意义。作为一个职业人，你能提供给企业的无非是一份智力和劳力，你凭借这些去获得你的报酬。虽然你最终从企业得到的报酬不完全是按照你为企业提供的智力和劳力的价值



来计算的，但这也正常，企业有自己的计算公式。除了为职工支付必要的薪水，企业还要缴税、扩大再生产、留出备用资金和自己赢得的利润。假如有的员工身后有一块企业依赖的公共关系资源，企业还会把这块资源视为员工的附加价值。如果你只看到自己，而看不到整体，不能从企业的角度想问题，心态就容易产生失衡。

从另一方面看，每个人都有自己独特的价值理念体系，许多东西你认为不合理，对他人来说却是合理的。不要以为企业管理层都是傻子，企业里存在的问题只有你一个人看到了，或许他们更有洞察力，比你看得更清楚。用完美的眼光来看，这些问题是应该马上解决的，但从功利的角度而言，这些问题暂时没有解决，企业不也是照常运转的吗？解决问题需要时间和机会，还需要采取良好的手段，并不是想解决就能一下子解决的。如果不讲究策略和方法，结果可能问题没有解决，反而更加复杂化，更严重。况且企业里同时存在的问题不止一个，究竟哪个才是最重要的而非解决不可呢？不要看到事情不符合自己的预期就耐不住性子，或感到郁闷无比，这是无济于事的。

也许你才华横溢又想张扬个性，希望在组织里得到尊重，但事实上，每个人都想这样，只不过有阅历的人把自己的个性掩藏得更深而已，一旦他们拥有机会，会把压抑已久的个性发挥得更加淋漓尽致。企业是别人的，是上司、前辈张扬个性的舞台，你只是实现别人梦想的工具。还没有到轮到你去实现自己的梦想的时候，你不必太急，吃得苦中苦，方为人上人。就算同样有能力，在组织里也必须讲究个先来后到。一进公司就想施展所谓的抱负是不切合实际的。只有先给别人以足够的尊重，帮助他们成就事业，你才有成就自己的可能。完全以自我为中心，按照自己的尺度去衡量事情难免会碰壁。

世界上没有绝对公平并完美的地方，不信你可以问问有经验的老员工。一时无法充分施展抱负，就一定要耐心等待。每天都是新的开始，



多从光明的角度去看待问题，心情就不一样了。积极思考事物，永远都能找到积极的解释，然后寻求积极的解决办法，最终得到积极的结果。要有豁达的胸怀，戒除浮躁，踏踏实实地在一个企业里面干上一段时间，培养自己的实力。自负聪明能干，但发展却并不比别人好，其中最关键的一点就是对自己没有一个正确的评价，应该静下心来好好干点事情。

当你进入一个名声在外的企业时，你也不难发现，它同样存在你在其他企业所遇到的种种问题，或许还更严重。所以，把希望寄托在一个未知的企业是非常不明智的。

一个人在面临困难的时候，逃避不是办法，只有鼓起勇气，积极地调整心态加以克服才是最重要的。在这种情况下，就能发挥出意想不到的智慧和潜力，获得好的效果。

人人都有可能犯错

生活中，总会有一些人整天为过去的错误而悔恨，为过去的失误而惋惜。然而一味沉溺于过去的错误之中，无论对于事业还是生活，都是一大障碍。

假如一个错误导致你挨了老板一顿责骂，甚至降薪降职。你很后悔：明明是可以避免的，并不是自己故意造成的。而导致你后悔的原因大致可分为两种：一是在做出决定之前对可能出现的消极后果虽有所预知，但由于忽视问题，没能采取必要的预防措施。在这种情况下，决策者会因为你已经接近成功了，只因一念之差发生了重大错误而后悔莫及。另一种源于盲目乐观，在制定行动方案时，有意回避不利因



素的影响，或对未来的困难、风险及不利条件估计不足，因此，出现了问题，你只有惊恐，即使能慌忙补救一下，也收不到任何效果。这种慌不择路的做法，必然造成不良后果。

从心理角度分析，导致决策失误不外乎以下四种心理因素：

1. 在没有选择的情况下做出决定。决策的第一原则就是：在没有出现不同意见之前，不做任何决策。当你搜寻各种可能性，但只发现了一个可接受的方案时，又得不到任何别的可能信息，于是就可能迅速采纳这个方案。如果这个唯一的方案也很危险，且代价又很大，你就会认为自己已山穷水尽，没有选择的余地了。结果便陷入不能自救的局面，只能任由事物向更坏的方面发展而追悔莫及。

2. 你不是没有意识可能带来损失，而是觉得损失不会马上出现，或者出现的可能性不大，你还有充裕的时间或可能措施来补救，低估了损失的严重性。

3. 你可能认为自己的决定如果失败，也只是局部的，对全局主体，对自己的名誉和周围人不会造成太大影响，这样就容易陷入盲目乐观，从而导致后悔的事出现。

4. 在决定行动前，如果你确信不会再发现新的信息或新的可能性出现，你就会默认现实的选择，不再理睬可能出现的后悔。这是信息不完善造成的。

莎士比亚说：“聪明人永远不会坐在那里为他们的损失而哀叹，却用情感去寻找办法来弥补他们的损失。”想要把自己的潜能发挥出来，取得事业的成功，必须用勇于忘却过去的幸，重新开始新的生活。

真正有了过失，也不要一味去后悔，忘记了自救。反思后悔的根源，找出造成失误的原因，才是你所要做的。在陷入极度后悔的状态时，应积极采取挽救措施，但不应彻底遗忘后悔的情绪。健忘正是屡犯相同错误的根本原因。在面临与过去相似的选择时，一定要仔细地



研究过去失败的教训，积极地吸取这些教训，从而避免犯相同的错误。正所谓“吃一堑，长一智”。

人生的路很长，也很短。珍惜现在，珍惜今天，擦亮眼睛不要活在过去的喜悦和悲痛中，只有把握好现在，才能给明天带来一次又一次的振奋，成功，骄傲……

因此，过去的就让它过去，我们只抓住现在，珍惜今天的拥有，只要做好现在的事情，就一定会拥有一个美丽的明天。

不要以自我为中心

对一件事情、一种观念、一句话的理解和感受，不同的人不尽相同，以自我为中心的人只顾自己的感受，毫无遮拦地把自己的感受、自己做过的事情说出来。其实你所认同的事情，别人不一定认同；你所经历的事别人也不一定经历；你所认为无所谓的事情，别人可能非常在意。

总有一些人喜欢以自我为中心，希望别人围着自己转。当听到有人责备他们只爱自己、不关心别人时，他们会大言不惭地告之：这是个性。一个人如果不先爱自己，何谈爱别人呢？这话听起来好像很有道理，事实上却不然。

华哲斯顿是世界著名的魔术师，以其高超的技艺被同行公认为魔术师中的魔术师。他是贫民出身，从未上过一天学，最初所认识的字都是从小靠从铁路旁的标牌上学到的。但他前后在世界各地表演 40 年，为 6900 万名观众演出过，事业的成功是其他同行所不能比拟的。当有人问他成功的秘诀时，他说：“我会的魔术手法跟其他同行相比并



没有什么特别，大家用的基本手段都是一样的。但有两样别人没有的东西帮助我成功：一是个性，一个演员如果没有个性，是很容易被观众遗忘的，所以，我尽全力在舞台上把自己的个性展示出来；二是我了解人类的天性，这是我成功的关键所在。现在大多数人都喜欢别人重视自己，对自己感兴趣。魔术的确能暂时欺骗观众的眼睛，这是它的乐趣所在，但作为一个魔术师不能把观众真的当成是傻子，只要略施小技就可以把人们骗得晕头转向。我从干这个职业以来，从来都没这么想过。在上台表演之前，我总对自己这么说：‘能有这么多人来看我的表演是我的荣幸，是观众让我过上了一种我所喜欢的生活。没有人们的观看，魔术就失去了它存在的价值，我的生活也将索然无味，我很感激大家的到来。我要用最大的热情和最高明的手法来满足人们的期望。’”这就是深受观众欢迎的魔术师的成功秘诀，简单却深刻。

当许多人抱怨生活对他如何不公平时；当自己虽与某人处于相同的起点，但别人却最终取得成功时；当我们拥有一技之长却不屑服务于他人时，我们的眼中是否只有自己，看不到别人带给我们的友善？

事事以自我为中心的人，也许在你自己无意的言语之中，却给别人带来伤害，也可能会产生敌对情绪、暴露自己的隐私，还可能给别人留下自己的把柄，同样也为自己无形中得罪了人而树立了敌人，给自己带来了潜在的伤害。

那么，这些人如何才能逐渐克服这种自我中心意识呢？其关键在于改变自己的认识。

首先，要正视社会现实。社会上的每个人都有其各自的欲望与需求，也都有其权利与义务，这就难免会出现矛盾，不可能人人如愿。这就要求人人正视客观现实，学会礼尚往来，在必要时做出点儿让步。当然应该承认自我的权利与欲望的满足，但也不能只顾自己，忽视他人的存在。