

- 畅行职场的工作体悟，走向卓越的成长法则；
- 淬炼人生的职场精华，提升自我的经典范本。

优秀员工的 工作笔记



项雨生 陈春曦 李继业◎著

以点滴观大海，萃取优秀职业精神

- 优秀员工的自我总结
- 职场精英的真情告白
- 晋职加薪的至圣法宝
- 成就自我的成长秘笈

中国言实出版社



优秀员工的 工作笔记



项雨生 陈春曦 李继业◎著

以点滴观大海，萃取优秀职业精神

• 优秀员工的自我总结

• 职场精英的真情告白

• 晋职加薪的至圣法宝

• 成就自我的成长秘笈



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀员工的工作笔记/项雨生,陈春曦,李继业著. — 北京:中国言实出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-80250-788-3

I. ①优… II. ①项…②陈…③李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 251110 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64966714(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 64963106(编辑中心)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.25 印张

字 数 187 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-788-3



前言

什么叫优秀？优秀就是出色，非常好的意思。优秀的员工就是出色的员工，是能够把工作做得非常好的员工。然而，优秀不是天生的，而是后天塑造出来的，是在工作中不断学习、不断实践，并通过不断地总结和提高才形成的。如果套用名人的一句名言，可以这样说：优秀的员工都是相似的，而不优秀的员工各有各的缺点。

首先，职场上的优秀员工都善于把握自己，认得清自己的位置，吃得透自己的能力，从不好高骛远，也不妄自菲薄，尤其能够正视自身的短处。人非圣贤，孰能无过？每一个人都不可能把生活当中的每一件事情做得十全十美。换句话说，人总有做错事情的时候，因而优秀的员工都能够像每天早上出门前对着镜子梳妆那样，及时地发现自己的缺点和不足，客观地评价自己。

其次，优秀的员工都能主动适应各种工作环境，迅速进入工作状态。机会来自主动，优秀源于用心。他们从不轻视自己的工作，从不回避工作难题，同时还懂得荣辱与共，懂得所有荣耀要与他人分享。

同时，优秀的员工更是勤于实践的楷模。他们明白学习的重要性，懂得实践出真知的道理。任何时候都不会夸夸其谈，而是踏踏实实地工作，而且像老板一样做事分主次、有条理。

另外，优秀的员工还善于处理复杂的人际关系，懂得人脉即财脉这个千古不变的大道理，无论是老板、同事或客户，都能和睦相处，共求发展；他们常常是管理时间的好手，善于利用时间，合理安排时间，更不会浪费时间；他们都十分理智，懂得自制，能够控制自己的情绪；他们都有良好的工作习惯和生活习惯；他们都忠诚敬业，像热爱生命一样热爱工作；他们个个都具有忧患意识，懂得职场的残酷与无情，因而努力提高自己，从不

懈怠……

企业究竟是谁的？平庸的员工会说：“企业是老板的，与我有什么关系？”优秀的员工则会肯定地回答：“企业是老板的，也是我们的。”由此证明，只有以企业主人的心态对待公司，才会成为老板依赖的员工，老板乐于雇用的员工，才能成为优秀的员工。

企业渴求优秀员工，老板青睐优秀员工，每一个员工也希望成为优秀的员工。优秀员工是企业最大的财富，是老板最欣赏的人才，是员工最敬佩的楷模。

通过阅读本书，你会发现，这是一本优秀员工的工作笔记，也是职场成功人士的工作总结，更是那些期望自己成为优秀员工的人的工作指南。想成为优秀员工的读者，在阅读本书之后，一定能够找到适合自己的方法。如果灵活运用，发奋图强，有朝一日也能成为公司的中流砥柱。



目 录

Contents

第一章 认清自己：给自己准确定位

细碎的石子选择了高山,把自己的位置定格在高山脚下,铸成了一种巍峨;青翠的小草选择了原野,把自己的位置定格在荒原上,蔓延成了一种广阔;飘逸的白云选择了天空,把自己定格在蓝天,装点成了一种深邃。江河湖海,日月星辰,各自绕着自己的轨迹生息繁衍。职场中的优秀员工,都知道自己想干什么,能干什么,能干好什么,并为了自己的目标而努力。所以,认清自己,给自己准确定位,是迈入优秀者行列的第一步。

1. 学会审视自我 /2
2. 在工作中认识自己 /4
3. 审视自己的价值观 /7
4. 爱自己本来的样子 /10
5. 适时欣赏自己 /12
6. 善于把握住自己 /16

第二章 主动适应：迅速进入工作状态

每个员工进入职场都会有“工作不适应症”,只是由于心理承受能力、应变能力、适应能力等不同,每个人持续时间的长短也不同。但优秀的员工总能用积极的心态去面对这种现实,总能摆脱困境,找到工作的乐趣。他们会主动熟悉自己的工作环境,尽快进入工作状态,并且还能够主动面对工作难题,主动去做一些分外事,这样展现在别人面前的就不再单纯的是出色的工作能力,而是迷人的人格魅力。

1. 熟悉自己的工作环境 /20
2. 尊重身边的同事 /22

3. 尽快进入工作状态 /25
4. 主动面对工作难题 /28
5. 荣耀与他人共分享 /30
6. 主动做一些分外事 /35
7. 开发自己的潜能 /37
8. 把自己当作公司的“老板” /39

第三章 勤于实践：掌握必要的工作技能

每一个优秀员工都明白，无论你从事什么职业，都要自己掌握一些必要的工作技能，在你主动提高自己的工作技能时，你更清楚，自己这样做并不是为了获得金钱上的报酬，而是为了使自己更长久地发展，是为了让自己能够胜任这个职位。而且，只有多掌握一些必要的劳动技能，才能在自己所选择的事业上有所成就，不断超越，最终成为一位杰出的人物。大凡那些有成就的人，他们离开办公室的时间都很晚，在工作时间之外努力训练自己的工作技能。这种额外的付出，让他们在工作中游刃有余，从容自若。

1. 学会撰写工作计划 /44
2. 做好会议记录 /46
3. 及时汇报工作 /48
4. 即兴演讲提升应变力 /51
5. 掌握接打电话的技巧 /53
6. 像老板一样做事有条理 /55
7. 打破常规，富有创意 /58
8. 掌握一门特殊的本领 /62

第四章 拓展人脉：让职场交往畅通无阻

人脉可以给一个人带来很多机遇，在当下，几乎没有人不知道人脉的潜台词就是财富。你的人脉好，你获得的信息就多，你拥有的发展平台就大，自然也就能拥有更多的机遇。虽然人脉不能当饭吃，也不能当钱花，但人脉中所潜在的力量却是巨大的。所以说，人脉是优秀的员工一生中最宝贵的无形资产，是让你职场交往畅通无阻最有力的保障。



1. 能力在左,人脉在右 /66
2. 让陌生人都变成“熟面孔” /69
3. 有事没事常联系 /71
4. 朋友多,机会多,路子广 /73
5. 想方设法认识“贵人” /75
6. 努力让上司赏识你 /78
7. 把客户当“上帝” /80
8. 赞美是一把永不过时的钥匙 /83

第五章 合理安排：把时间用在刀刃上

时间管理能力已经成为单位衡量优秀员工的重要准则,得到了越来越多人的重视。要提高工作效率,必须保持精确的时间观念,要学会挤时间。我们常常能听到这样的抱怨:“我这么努力地工作,甚至忙得连喝水、上厕所的时间都没有,为什么我还是不能完成自己的工作?”这是因为他们偷懒吗?是因为他们笨吗?都不是,这主要是因为他们没有利用好自己的时间,没有把时间用在刀刃上,用在关键处。

1. 做时间的主人 /88
2. 人生有限,把时间用在刀刃上 /90
3. 工作守时,迟到早退不是小事 /92
4. 浪费时间就是浪费生命 /94
5. 时间管理是一门学问 /96
6. 时间管理的十大法则 /99

第六章 情绪自控：灵活处理各种矛盾冲突

现代心理学认为,情绪是心理健康的窗口。每个人都要管理好自己的情绪,即使他在最困难的时候。多半事业有成就的人,他的智力水平并不是占大部分因素,而他的情绪自控能力是制胜的最大因素。因此,优秀的员工都会激励自己愈挫愈勇,克制冲动延迟满足,调适情绪,避免因过度沮丧影响思考能力,设身处地为他人着想,对未来永远怀抱希望。他们不易与人起争执,在意见不一致的时候,仍表现良好的风度;情绪焦灼时,能化解困难,走出困境,使自己及周围的人都能快快乐乐地生活。

1. 善于控制自己的情绪 /104
2. 时刻要以大局为重 /106
3. 自制也是一种力量 /109
4. 自制方能制人 /111
5. 理智是顺畅职场的保障 /113
6. 妥善处理上下级矛盾 /115
7. 收起自己的坏脾气 /117
8. 当心“职业厌倦症” /120

第七章 磨砺习惯：良好习惯是事业成功的前提

好习惯是职场中优秀员工的通行准则，职场成功的终身指南。行走于职场之中，要取得卓越的成就，成为同行中的精英，并非依靠多高的天赋才智，往往是因为，你比别人多了一些良好的习惯。通过培养好习惯，重塑自己，走向卓越，改变命运。

职场中，一个优秀的员工，技能固然重要，但良好的习惯更重要，一个有着良好习惯的员工，才能在职场挥洒自如，游刃有余。

1. 带着大脑去工作 /124
2. 目标是做事的方向 /127
3. 一生做好一件事 /131
4. 卓越见于细节处 /133
5. 自信是成功的一半 /135
6. 工作因幽默而轻松 /138
7. 让勤奋照亮职场 /142
8. 做一个“会听”的员工 /145
9. 成功贵在持之以恒 /148
10. 举棋不定是人生大忌 /150
11. 今天，你感恩了吗？ /153
12. 终身都需要学习 /156



第八章 爱岗敬业：像热爱生命一样热爱工作

任何一项事业背后,必然存在着一种无形的精神力量,这种力量就是敬业精神。敬业的前提条件是要热爱你的工作,要是你不喜欢也不热爱你的工作,在工作的时候没有饱满的激情,你的敬业精神也就无从谈起。而你一旦拥有热情,像热爱生命一样热爱工作,就可以创造出奇迹。生命因职业而具有意义,因工作而精彩,热爱工作其实也就是在热爱生命。

1. 敬业是幸运的土壤 /160
2. 职场是施展才华的舞台 /163
3. 抛弃“打工”的意识 /166
4. 正确看待“付出”和“回报” /169
5. 带着使命感去工作 /172
6. 敬业让员工一辈子受益 /175

第九章 居安思危：职场危机意识无处不在

危机意识也是一种前瞻意识。居安思危,才能保持清醒头脑;未雨绸缪,才能防患于未然。自我陶醉,安于享乐,危险必然悄然降临。在职场,员工没有危机意识就会面临“杀机”,时刻保持危机意识才会迎来“生机”。在电影《2012》中我们看到,面对滔天巨浪的袭击,人类最终采取的就是登上预先制造好的巨大船舰得以生存——在职场生存法则中,我们同样需要为自己打造一艘诺亚方舟,以备职场求生之用。

1. 做有忧患意识的员工 /180
2. 珍惜自己的工作机会 /183
3. 时时树立危机意识 /186
4. 工作之中无小事 /188
5. 做事避免眼高手低 /191
6. 今天不努力,明天必被淘汰 /194

附 录

- 敬业程度测试 /199
- 职场笑话 /201

第一章

认清自己：给自己准确定位

细碎的石子选择了高山，把自己的位置定格在高山脚下，铸成了一种巍峨；青翠的小草选择了原野，把自己的位置定格在荒原上，蔓延成了一种广阔；飘逸的白云选择了天空，把自己定格在蓝天，装点成了一种深邃。江河湖海，日月星辰，各自绕着自己的轨迹生息繁衍。职场中的优秀员工，都知道自己想干什么，能干什么，能干好什么，并为了自己的目标而努力。所以，认清自己，给自己准确定位，是迈入优秀者行列的第一步。





1

学会审视自我

苏格拉底曾经说过：“一个未经审视的人生，不算是真正的人生。”

相传，有一天中午，苏格拉底在太阳下拿着一根点着的蜡烛在大街上行走，好像在寻找什么东西。他的一个学生上前问道：

“老师，你在找什么？”苏格拉底严肃而认真地说：“找自己。”

找自己，其实就是正确认识自己，找出不足，以便更好地管好自己。

“知人者智，自知者明”，这一句至理名言，告诉了我们一定要正确地认识自我。还有一句意味深长的成语：“知己知彼，百战不殆”，也阐明了要审视自我的重要性。由此可知，我们做任何事情的前提条件是要知己。所以说，学会审视自我是一个人成为一名优秀员工的重要标志。

正视自我，首先要做到能够正视自身的短处。人非圣贤，孰能无过？每一个都不可能把生活当中的每一件事情做得十全十美，换句话说，人总有做错事情的时候，因此，我们要像每天早上出门前对着镜子梳妆那样，及时地发现自己的缺点和不足，客观地评价自己。

谭兵曾与一个同学因为一点点小事而吵架，关系闹得很僵。但是后来经过自己的反省，发觉是由于自己那天心情不好，所以才做错了事情伤害了同学。后来谭兵主动找机会去向人家赔礼道歉，结果他们和好如初。试想一下，如果那时候我没有认真地审视自己，及时发现事情发生的原因，相反，仍旧固执己见，或许可能他们早就已经形同陌路了。

现在认真想想，那只不过是一件非常小的事情，但是在漫长的人生道路上，不知道会有多少决定你一生命运的小事，需要通过认真的自我



审视来进行决策。有一句哲言说得很好：“人就好比是一个分数，他的实际才能就是分子，而他对自己的评价便是分母，此时，如果分母越大，分数值自然会越小。”

未来需要有智慧、有远见、有潜能、有毅力的人来创造，当然同样的，更需要具有能够审视自我、客观评价自我的能力以及习惯。如果一个人审视过自己过去然而却并没有什么新的收获的话，那可以说这次审视并不是发源于他的灵魂内心。事实上，一个人在审视完自我过后理应有更多、更新的收获，它们应当作为自己的一笔财富而被贮存起来。此外，审视过后随之而来的应该是全新的理想与目标……只有这样，人才能够不断地超越自己，不被时代所淘汰。

昔日老师曾向我们讲过这样一个故事：

古代有一人，想学立身的本领。经过反复比较，决心去学屠龙之技。他拜名师，日夜苦练，终有所成。老师讲完就问同学们结果会怎样，而同学们兴致勃勃，说他能成为英雄、明星，受世人崇拜。老师却摇摇头说：“这个人一定会潦倒一生，因为世上根本就没有龙。”

可见，人生中的自负是最大的愚蠢，自负的人都是“游走于世界的屠龙者”，做着腰挎一把屠龙宝刀斩尽天下巨龙的美梦。而自卑者却是另一个反面，因为对自身能力缺乏客观认识，无论做什么事都像猴子看到了老虎，爬到树上瑟瑟发抖是唯一的选择。实际上，他可能最擅长做某件事，如能发挥全部潜能，不但游刃有余，还可能是个中翘楚。他不比任何人差，但自我宣判却是“我不如别人”。

所以说，自我审视是一种积极的自我超越，促使自己告别过去，不断提升强项，既避免眼高手低，也使自己绝不错过表现良机，完全释放内在能量。这样的人，做事踏实可靠，收放自如。这样的员工，在职场上也必定是优秀的员工。

某本书上记载了这样一个故事：

有人要烧壶开水，等生好火后发现柴不够，他该怎么办？有的人说赶快去找，有的人说去借、去买，但是有一位老人却说：“为什么不把壶里的水倒掉一些？”

这个故事告诉我们，人在任何时候都要学会审视自我，正确地评估自

我,有多大能力办多大的事,与其不切实际地妄想,不如退而求其次,依据自身实际,降低目标的高度。

人生,有时候只要退一步就成功了,很多人却拼命地向前挤。最终,退一步的人找到了前进之径,顽固向前挤的人挤得头破血流。前者能够及时看清自我,有一只眼睛始终是看向自己的,后者是不见棺材不掉泪的“顽固派”。

在职场中,一个善于审视自我的员工,总能为自己制定适宜的目标,将自身能量最大化释放,绝不会劳而无功,他们的生活一定是远离平庸和愚蠢的,他们一定能成为各企业里优秀的员工。



2

在工作中认识自己

在工作中认识自己很重要,不管是在平淡的工作中,还是在重要岗位上,我们都离不开“认真”二字,成大事者,都是从点点滴滴的事情做起。

著名主持人路一鸣就深深懂得认识自己的重要性。12岁那年,他还是一个清秀的小男孩,站在一大群评委中间,绘声绘色地讲着故事。那天,他成了沈阳赛区的“故事大王”。他第一次认识了自己:“我可以把故事说得更好!”

十年后,他站在全国名校辩论邀请赛的赛场上,时有精彩的句子从他的嘴里蹦出。那天,他拿到了全国“最佳辩手”的称号。他又一次认识到自己在语言上的天赋。

2002年,他站在中央电视台宽敞的演播室里,与参加《商界名家》《对话》栏目的嘉宾们谈笑自如。他说:“我想做一个最出色的主持人。”

“关键在于认识你自己。”他说这是他最喜欢的一句话,也是



最值得人类思索的一句话，因为要完全做到认识你自己，是一件很难的事情。但是只有真正认识你自己了，你才知道你应该选择怎样的道路走下去，才能获得幸运和成功。

世界上没有两片完全相同的树叶，当然也没有两个人的生活、爱好是完全相同的。谁都需要有自己的生活。无论你是干什么的，是看大门、搞收发，还是做中层管理工作，不论职位高与低，都要找准自己的位置，所言所行与自己的位置相符相宜，并且让你的领导知道你、肯定你和认可你。

在一个单位或部门里工作，要找准自己的位置，并根据职位的轻重采取不同的处世方式。职位重要，一般说明你已得到了领导的器重，可以尽可能地在主管领导所辖范围内施展才干。如果职位较轻，则说明你尚未被领导重用，一言一行还须谨慎从事，一方面要尽力表现自己；另一方面要学会悠着点儿，别表现得过头而成为“出头的椽子”，那样可能会引来嫉妒和反感，使自己陷进人际关系的危机之中。

那么，究竟怎样做才算得体的呢？至少应该把握住以下两点：

(1)自己工作要很称职。让单位里的主管领导知道你干什么，并对你有较高的评价。大多数人都认为，领导眼睛是亮的，如果表现好，工作好，迟早会传到领导耳中的。

(2)千万不可“才高震主”。你是否对你的顶头领导构成威胁？这种情况经常发生，如某个秘书或办事员，年轻聪明，能言善辩，在众人之中脱颖而出。他很有能力，工作起来似乎永不疲倦，可是，最后他发现自己所有的努力都遭到顶头领导的阻挠、破坏和打击。

现代生活忙碌紧张，我们已经很少有时间给自己反思的机会。可我们又不得不抽出时间来面对自己、认识自己。下面这个例子中的艾尔墨·惠勒，就遇到一位没有正确认识自己的人。这个人长时间地停滞不前，没有进步。

艾尔墨·惠勒曾受某公司之聘担任推销顾问，负责销售的经理让他注意一件非常有意思的事：有一位推销员，不管被公司派到什么地方，也不管给他定多少佣金，他平均每年所得总是绰够5000美元，不多也不少。

因为这个推销员在一个比较小的推销区干得不错，公司就派他到一个更大、更理想的地区。可是第二年他得的佣金数同在小

域干的时候完全一样——5000美元。第三年公司提高了所有推销员的佣金比例,但这位推销员还是只挣了5000美元。公司又派他到一个最不理想的地方,他照样拿到5000美元。

惠勒跟这个推销员谈过话后发现,问题的症结不在于推销区域,而在于他的自我评价。他认为自己是个“每年赚5000美元”的人。有了这个概念之后,外在环境似乎对他的决定没有什么影响了。他被派到不理想的地区时,他会为5000美元而努力工作;被派到条件好的地区时,只要5000美元收入在望,他就用各种借口停步不前了。有一次,目标达到之后,他就生了病,那一年什么工作也没有再干。医生并没有找到生病的原因,而且第二年一开始,他又奇迹般地恢复了健康。

这就是没有在工作中正确地认识自己导致的结果。那么,怎样才能使我们意识到自己的独特性?要如何才能以更成熟的态度给自己定位?这里有两点建议来帮助你改善自己:

(1)每天抽出一段时间独处,梳理自己杂乱的思想。

不同的人对同一件事情通常有不同的处理方法。有人喜欢在人群拥挤的街道上,在熙熙攘攘的人群中沉思,这种方法,可以使人达到忘我的境界,从而想出许多解决问题的方法来;有人喜欢接触大自然,或者到花园里走走,或者只是坐在窗旁偶尔眺望窗外的蓝天或树木,让身心得到彻底的放松;有些人也许比较喜欢静室独处,或用其他自我隔离的方式。

(2)打破习惯的束缚,对我们的生活同样重要。

我们时常把自己束缚在习惯或习以为常的无聊事件里,以至于在里面窒息还不自知。周围更有不少人几乎每天都在不断重复相同的行为,生命也因此变得无聊、麻木、程序化而没有丝毫的波澜。

一名年轻妇女是这样打破习惯束缚的:

我和我先生都是电视迷,每天傍晚一下班回家,便立刻打开电视,然后一面吃饭,一面看电视,直到该上床睡觉。我们很少去拜访亲朋好友,或到外面去参加活动。假如有人来拜访,我们也常常心不在焉,只盼望着来人快快离去,赶快回到电视机面前,不要错过解开上集连续剧留下悬念的机会。后来,我发现自己很难有话题再和老朋友谈到一起,他们所谈的话题我也常弄



不清楚。

事后,我和丈夫都觉得有必要把这个坏习惯改掉。我们便开始计划要如何去做。我们先报名参加某些成人教育的晚间课程,也开始偶尔去打保龄球;我们到朋友家拜访,或到图书馆借书来看,并念出来给大家听。目前我很高兴终于摆脱了坏习惯,我发现这无论是对自己、对工作或婚姻,都大有好处。我们的生活变得更丰富多彩,与他人的关系也变得更亲密、融洽起来。

智者苏格拉底认为:认识你自己是人生智慧的开端。世界上万物都有其固有的规律和方式,每件事物都在适合自己发展的轨道上发展、成长,人类也是如此,唯有充分地认识到自己,才能获得幸运的青睐。



3

审视自己的价值观

有一句话说得好:“成功的人并不是有什么特殊的天赋,他们与一般人唯一的不同——就是他们能坚持做自己不喜欢、不愿意做的事。”而他们坚持的理由就是他们的价值观。

价值观决定了什么对你最重要,什么对你不重要,什么是你最看重和最珍惜的,什么是你不屑一顾的。在日常工作和生活中,我们经常听到有人说:“我没有什么遗憾的,我问心无愧!”所谓问心无愧指的就是我做的事是我想做的,我按照自己既定的价值观、良知和理性去做了,我当然就不会感到愧疚和痛苦。也就是说,当我们做的符合自己的意志和价值观,我们就会心安理得,就会心情舒畅。为什么有的人得到了很多人没有得到的金钱、权力和荣誉之后,却感到很失落、很痛苦?毫无疑问,他们做了与自己内心深处的价值观不一致的事情,或者说他们在违心地工作或生活。