

纵横 职场

必备的10大素质

杨小军 编著



金盾出版社

纵横职场必备的 10 大素质

杨小军 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书从心态、性格、洞察力、执行力、意志力等方面阐述了纵横职场必备的10大素质,引用众多职场的成功或失败的例子阐述了职场道理,揭示了在职场上能够纵横驰骋、游刃有余的奥秘。本书内容简练,深入浅出,生动有趣,供广大职场人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

纵横职场必备的10大素质/杨小军编著. -- 北京:金盾出版社,2011.8

ISBN 978-7-5082-7026-5

I. ①纵… II. ①杨… 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(2011)第111591号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:5.5 字数:156千字

2011年8月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:13.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

在广大的职业人群中，上班族每天早出晚归，同样是上班，有的人每天紧张充实，时间安排紧凑，工作有效率、有成绩；有的虽然每天按点上班、按时下班，却一天一天效率低下、业绩平平；同一环境、同一任务，有人能出色完成，有人则无法完成，体现出完全不同的执行效果；同样的工作单位、同样的工作岗位、同样的起点，有的人爱岗、守岗，个人能力不断提升，业绩渐佳；而有的人则看不到岗位的前途，挑三拣四，频频跳槽；多年以后，别人事业有成，而他仍找不到工作的重心，总在起点上。为什么有这些差别呢？因为每个人的职场素质不一样。那么，职场中人应具备什么样的素质，才能纵横职场、具有竞争力呢？

本书从个人心态、性格、执行力等方面阐述了纵横职场必备的10大素质，希望能给广大职场中人、尤其是初入职场的年轻人一些启迪，帮助各位职场人客观认识自己的工作岗位、责任等，调整心态，把握好自己的工作，从而在职场中得心应手，左右逢源，脱颖而出。

本书在编写的过程中，参考了大量的相关书籍和资料，在此，向各位作者表示衷心的感谢！

作 者

目 录

第一章 平常的心态	(1)
常怀一颗平常心	(1)
多些克制,少些冲动、愤怒	(4)
不能太爱面子	(11)
受点侮辱算不了什么	(14)
在被排挤中坚持	(16)
反击别人,不如提高自己	(19)
第二章 沉稳的性格	(23)
多些踏实,少些浮躁	(23)
投机取巧成不了大事	(28)
积极主动地投入工作	(32)
比别人多做一点	(36)
勤学苦练,练就扎实的本领	(39)
第三章 敏锐的洞察力	(43)
要善于察言观色	(43)
洞悉对方的心理	(45)
了解他人的性情	(49)
选择优秀的老板	(51)
警惕职场小人	(54)
第四章 适当的分寸	(57)
不要去做力所不能及的事情	(57)
有些事不能实话实说	(60)
与人交往要有适当的距离	(62)
不轻易向别人承诺	(64)
懂得给别人一个台阶下	(66)

第五章 长远的眼光	(70)
不能贪图眼前利益	(70)
不要怕吃眼前小亏	(72)
用发展的眼光看待职场定位	(74)
要有明确的目标	(76)
与有发展的企业共患难	(80)
第六章 合作	(84)
尊重人是合作的前提	(84)
做个团结别人的人	(87)
要能融入集体之中	(90)
懂得借用别人的力量	(93)
帮助别人就是帮助自己	(96)
第七章 善于把握机遇	(99)
机遇垂青有准备的人	(99)
积极尝试,邂逅机遇	(102)
机遇稍纵即逝	(105)
把握机遇	(108)
第八章 灵活的应变能力	(113)
别被惯性束缚了手脚	(113)
具体事情具体办	(116)
巧干而不蛮干	(121)
出奇制胜地解决问题	(126)
适时调整努力的方向	(130)
第九章 高效的执行力	(133)
问题到我为止	(133)
方法总比问题多	(136)
决不找任何借口	(139)
“差不多”不行	(142)
做别人所不能做	(145)

第十章 坚忍的意志力	(149)
不要惧怕压力	(149)
坚定的信念	(152)
征服逆境	(155)
正视失败,走向成功	(159)
坚持	(163)
参考文献	(166)

第一章 平常的心态

职场有顺水顺风的时候,也会有磕磕碰碰的时候。因此,我们应用平常的心态来面对一切。既积极主动,尽力而为,又顺其自然,不苛求事事完美。要有从容淡定的自信心,能及时地调控自己的情绪,尽量不要让自己的情绪大起大落,影响工作效率,不要因一时冲动错过机遇;一时愤怒酿成大错。在职场中,想要得到他人的认可、获得成功,必须以一颗平常心去面对自己的顺与不顺,才会有更多的机会充分展示才华。在职场,那些动辄就暴跳如雷的人是很难获得成功的。

常怀一颗平常心

在职场只有保持一颗正确看待各种变化的平常心,才能有端正的心理和正确的进取态度。

平常心是一种遇事镇静沉着的稳健和气度,是一种笑看人生风云变幻的洒脱,是一种历经风雨之后的淡定,是一种人生较高境界。

有这样一位母亲,她有两个儿子,一个卖雨伞,一个卖布鞋。她每天都站在门口,望着天气唉声叹气。晴天时,她说:“今天天气这么晴朗,我卖雨伞的儿子怎么办啊,这日子怎么过啊!”雨天

时,她说:“唉,下雨了,我卖布鞋的儿子怎么办啊,这日子怎么过啊!”没有一天她是不愁的。

有一天,一个智者经过此地,看到老太太这种情形,问清缘由后,说道:“老太太,人生要过得快乐,需要用平常心来生活,用惭愧心来待人,用随和心来处事,用菩提心契佛心。你为什么不换个想法呢?晴天的时候说:‘今天天气这么晴朗,我卖布鞋的儿子一定好卖,这天气好啊。’雨天的时候说:‘今天下雨了,我卖雨伞的儿子生意一定好,这雨下得好啊。’”

这位母亲听后,豁然开朗,自此不再患得患失,日子也就少了些烦恼、多了些开心。

这个故事告诉人们一个道理:凡事有得有失,以一颗平常心去客观地看待,也就不纠结了。

这个故事中蕴涵的道理在职场中同样适用,凡事多想想积极的一面,不要揪着消极的一面不放,而无视积极的一面。当在职场不顺利时,试着换个角度思考,也许会走出心灵的阴霾,度过难关,走向成功。不管什么事都要拿得起、放得下。

马来西亚有位华裔企业家谢英福,当时马来西亚有一家国营钢铁厂经营不景气,亏损高达1.5亿元。总理找到他,请他担任公司总裁,他不假思索地答应了。在别人看来,这是一个错误的决定。因为钢铁厂负债累累,生产设备落后,员工凝聚力涣散,是个十足的烂摊子,要想改变这种状况,困难重重。但谢英福却坦然地对媒体说:“当年我来到马来西亚时,口袋里只有5元钱,这个国家造就了我的成功,现在我要报效这个国家,如果我失败了,那就等于损失了5元钱。”年近六旬的谢英福从别墅里搬出来,住进了那家破败的钢铁厂,三年后,工厂起死回生,开始大量赢利。

谢英福看淡钱财，保持了一颗平常心，最终取得更大成功。

有一位资深的老铁路工人对一个年轻人说：“你不要以为做了制动机的工人便趾高气扬，我告诉你，起码要在四五年后，你才会升做车长呢！即使你当上了车长，你还得小心翼翼，以免被开除，这样你才可领月薪 3000 元。等到老了，你还是要小心翼翼地生活。不然的话，麻烦事可是太多啦！”年轻人回答说：“师傅，我对现在的生活充满喜悦，但是我不会安于现状。每天我高高兴兴的样子，只是在给自己减压。因为我内心的危机感太大了。第一，我要考虑怎么做才能维持目前的这种状态；第二，我在寻找更好的机会让自己更上一层楼！”老工人听了这话欣慰地竖起大拇指：“好，好小子！这才是我想看到的年轻人！”

故事中年轻人的态度是十分可取的，他以一颗平常心看待自己的小小成就，不骄，同时对自己未来的种种困难和危机有充分地认识，并做好了应对挑战的思想准备，在每一天中，做好自己的事，不躁，那么他的未来就在他自己的把握中，心情也就不会大起大落，他就会有强烈的幸福感，成功的概率就相对大些，即便将来不成功，但自己努力过，也不遗憾。

人生之路不会永远都是康庄大道，难免会有曲折、坎坷；辛苦努力的结果不一定都能得到肯定，甚至得到的否定更多；人生难免会遭遇失败，此时，应及时调整自己的心态，不要认为是别人故意否定自己、跟自己过不去，更不要气馁、怀疑自己、妄自菲薄，要积极地总结经验、教训，不屈不挠，把工作做得更好，或者调整自己努力的方向，最终圆满地完成工作。

一个人将来能否成功，不取决于他目前的状况，而是取决于他的能力，更取决于他的心态。心态决定成败，一个有良好心态的人，能够正确认识自己，既能看到自己的长处，也不回避自己的短处，更不会否定自己的一切。

所以,应以一颗平常心来面对世界、面对自己,要把别人的当成自己奋斗的目标,而不是否定自己。以平常心做人,以进取心做事。这既是做人与做事的标准,也是做人与做事的诀窍。

职场点津:

一个人要有时刻保持平常心才能活得精彩、活得潇洒。只有有一颗平常心,才能客观地认识自己、认识周围环境,事业才能有大的突破,人生才能步入更高的境界。

多些克制,少些冲动、愤怒

20 世纪 90 年代初期,美国耶鲁大学的心理学家彼得·萨洛韦纽罕布什大学的约翰·迈耶提出了情绪智能、情绪商数的概念。他们看来,一个人在社会上要获得成功,起主要作用的不是智力素,而是他们所说的情绪智能,前者仅占 20%,后者占 80%。19 年,美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”(EQ)概念。他认为“情商”是一个人重要的生存能力,是一种发掘情感能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质因素。戈尔曼认为,在成功的要素中,智力因素是重要的,但更为重要的情感因素。

情商是指人对自己的情感、情绪的控制管理能力和在社会人际关系中的交往、调节能力,相对于智商而言,它更能决定人的成功命运。丹尼尔·戈尔曼在其所著的《情感智商》一书中说:“情商者,能清醒了解并把握自己的情感,敏锐感受并有效反馈他人情绪变化,在生活各个层面都占尽优势。情商决定了我们怎样才能充而又完善地发挥我们所拥有的各种能力,包括我们的天赋能力。”所偏重的是日常生活中所强调的自知、自控、热情、坚持、社交技巧心理品质。

俗话说：冲动是魔鬼。在职场中，如果你容易冲动，将难以与他立起良好的人际关系，与同事相处将会很难。冲动、愤怒的情绪更人迷失自己，失去他人的信任。冲动有可能使你失去唾手可几会，甚至会造成不可挽回的损失、酿成大错，后悔终生。

2006 年的世界杯足球赛决赛中，法国球星齐达内，在加时的最后 10 分钟，在面对对手马特拉齐的挑衅时，他用头猛烈撞击对方球员。这个举动无可争议地招来了一张红牌，不仅整个世界的球迷为之惋惜和懊恼，也为他自己的世界杯生涯上了句号，最终导致整个球队的失利。

是因为齐达内在面对对手挑衅时，所表现出的不理智、情绪失控球队的结局发生了转折性的变化，从而丧失了夺冠的机会，可一失足成千古恨”。

果把冲动比喻成一杯酒，那么在你喝下第一杯的时候，就会一杯地喝下去，越喝越醉。冲动就像酒瘾一样，让易怒的人冲动是一种最无力也最具破坏性的情绪，它带给你的负面影响于你的想象。

1965 年 9 月 7 日，世界台球冠军争夺赛在美国的纽约举这场争夺在路易斯·福克斯和约翰·迪瑞之间进行，奖金美元。路易斯·福克斯的得分一路遥遥领先，只要再得几可稳拿冠军了。就在这个时候，他发现一只苍蝇落在主球，他挥手将苍蝇赶走了。可是，当他俯身击球的时候，那只又飞回到主球上，他在观众的笑声中再一次起身驱赶苍蝇。讨厌的苍蝇好像是有意跟他作对，第三次飞回到主球上来，周围的观众哈哈大笑。

原先冷静的路易斯·福克斯这次再也不冷静了，他用球杆那苍蝇，把它赶走，不料球杆擦着主球，主球滚动了一英寸，

裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。路易斯·福克斯方寸大乱，连连失利，而他的对手约翰·迪瑞则愈战愈勇，终于赶上并超过了他，最后夺走了台球世界冠军。第二天早上，人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体，他投河自杀了。

一只小小的苍蝇，竟然击倒了所向无敌的准世界冠军。其实，路易斯·福克斯若心态平和，击自己的球，不理那只苍蝇，其结果会完全不一样。正因为福克斯一时的冲动、愤怒，不仅丧失了夺冠的机会，也为后来的自杀埋下了祸根。冲动让人为之发狂，丧失理智，丧失唾手可得的胜利。因此，在职场上，为了你的前程，或者是为了他人，你都应该努力克制自己的冲动，把握住前进的机会，让自己更稳、更快、更好地发展。

高尔基说：“哪怕是对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。”我们要学会自我控制，善于自我控制，用理智和意志驾驭自己的感情，做自己情绪的主人。只有这样，我们才能更好地抓住机会，做生活的强者和事业上的成功者。正所谓：急躁生祸，沉稳生福。

在美国的加州，有一个小女孩的父亲买了一辆大卡车。他非常喜欢那辆卡车，总是为那辆车做全套的保养，以保持卡车的美观。

一天，小女孩拿着硬物在卡车上划了无数的刮痕。她的父亲盛怒之下用铁丝把小女孩的手绑起来，然后吊着小女孩的手，让她在车库前罚站。

当父亲想起的时候，小女孩在车库前已经站了 4 个小时以上，她的手已经被铁丝绑得血液不通了。父亲把她送到急诊室时，手掌已经都坏死了，医生说如果不截去手掌可能会危及小女孩的生命。结果，小女孩就这样失去了她的双手！虽然她不懂到底发生了什么事，但是她的父亲却因此而惭愧、后悔终生。

小女孩的父亲因一时的冲动、愤怒，使孩子永远地失去了双手、剥夺了孩子的健康。这一则令人痛惜的故事告诉我们，如果我们不能控制自己愤怒的情绪，我们便会犯下令自己后悔一生的错误！

在职场中，想成就一番事业，更要抑制愤怒的情绪。能否抑制愤怒是一个人自制力强弱的表现，理性的人都知道，愤怒只会让事情变得更糟。

李明到一家公司应聘产品营销。公司提出试用三个月，在这三个月中，他起早贪黑全力工作，而且颇有业绩。三个月已过，他恼怒公司没有正式聘用他而愤然提出辞职。公司的负责人请他再考虑一下。但当时他十分冲动、生气，坚决要求辞职，让对方相当恼火。事实上，公司不但已决定正式聘用他，而且正在考虑是否给他一个营销部副主任的职位。

李明的一时冲动、生气，使他自己错失良机，三个月的辛苦付之东流。

愤怒会使人做出错误的决定，在职场上，若与他人意见有所分歧，不要做无谓的争吵，而是要进行心平气和的讨论。

李小姐相貌出众，工作能力强，很快被提拔为部门经理，其他职员说她是因为长得漂亮才有如此好的机遇，甚至有人说她和总经理关系暧昧。李小姐的男朋友听到了这些流言蜚语后便开始在心里犯嘀咕，继而疏远她。李小姐委屈地问男朋友：“你为什么相信别人而不相信我呢？”男朋友说：“无风不起浪嘛。”李小姐气愤地和男朋友分手了。

气愤之余，李小姐去找说闲话的同事们理论，但闲话并没有因为她的辩解而消失，说闲话的人反而变本加厉，说她恼羞成怒是做贼心虚的表现。李小姐将这事越描越黑，为此与同事关系紧张，自己处境尴尬，最终不得不辞去工作。

其实我们完全可以不用理会这种无中生有的是非之事。正所谓，人正不怕影子歪，谣言止于智者。

与同事的争吵，只能加剧事情往更恶劣的方向发展，自己完全丧失了主动权。在与他人的交往中，要遵从这样的一条原则：相信你的根本不必做过多的解释；不相信你的做再多的解释也是徒劳。

在工作中，发怒往往会导致你与同事的反目，老板对你不再信任，还有可能到处树敌，为你的事业自设重重障碍，并且让自己处于非常难堪的位置。

老刘靠养羊为生。一天晚上，他听见院子里的狗叫声，于是走到院子里一看，发现自家养的羊少了两只。于是，他就怀疑是小王偷走了，因为小王有过前科。想到这儿，气愤至极的老刘去找小王算账。老刘看到小王家门口有两只羊，心里的怒火顿时冲了出来，指着小王破口大骂，然后气冲冲地把羊牵回了家。

后来，隔壁的邻居告诉老刘，其实小王是在回家的途中发现那两只羊，好心地把它们牵回家，本来打算当时还回去，但是去时刘家家里没有人在。听到这里，老刘非常地愧疚和懊恼，因为自己对小王的发怒，不仅勾起了小王的旧事，还深深地伤害了他的心灵。

于是，老刘赶紧跑到小王家，深深地表达了自己的歉意。

其实职场中也存在诸多像这样的误会，当事人不能冷静地了解事情的真相而意气用事，不仅伤害了彼此之间的感情，还会让自己丧失主动权，身处尴尬的情境中。

很多人往往因为一点小小的利益与别人发生冲突，甚至大打出手，不仅人际关系被破坏了，也影响人生前途。所以每个人都要时时记住，无论是在日常生活中，还是在工作岗位上，都必须充分认识到愤怒所带来的危害。

在美国的一个村庄里，有一对相爱的年轻夫妻。两人婚后生了一个女儿，但是妻子生女儿时因难产而死，留下了丈夫独自抚养孩子。由于年轻人忙着挣钱养家糊口，没有时间照顾孩子，他就训练了一只狗来替他照看孩子。那只狗很聪明也很听话，好像主人的意思它能明白一样，照顾起孩子来有模有样，既能咬着奶瓶喂奶给孩子喝，又能陪孩子玩耍。

有一天，年轻人有事出远门，就让狗在家照看孩子，临走前再三叮嘱它，要照看好孩子。

第二天年轻人赶回了家中，狗闻声出来迎接主人。年轻人把房门打开一看，吓了一跳，到处是血淋淋的一片，孩子却不见了。这时，年轻人脑子里第一反应就是：狗的兽性大发，把孩子吃了。盛怒之下，把狗杀了。过了一会儿，他突然听到孩子的哭声，孩子从床下面爬了出来，身上还带着血。检查过后，孩子并没有受伤，他也就放心了。

究竟是怎么一回事呢？这时候，年轻人才缓过神来，原来狗冒着生命危险解救了小主人，与前来伤害小主人的狼进行了殊死拼杀，最终将狼咬死了。但是，这只忠诚的狗却被主人给误杀了。

在还没有弄清真相之前贸然行事，结果往往造成了无法挽回的后果。

故事里的年轻人，因一时的怒火，杀了忠实的狗，事后追悔莫及。在职场中，误会在所难免，发生误会时，应多一些冷静，多一些思考，事情往往会处理得更好。无论遇到什么麻烦的事情，一定要保持头脑的冷静，弄清事情的真相，再做决定，这样才不至于犯下不可挽回的错误。

希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯，从来都是所向披靡，

无人能敌的。因此，他踌躇满志，春风得意，唯一的遗憾就是找不到对手。一天，他走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，海格力斯猛踢了那东西一脚，谁知那袋子不但没有被踢破，反而膨胀起来，加倍地扩大着。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。海格力斯无计可施，只好坐在路旁唉声叹气。

这时，山中走出一位圣人，对海格力斯说：“朋友，快别动它，忘了它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你侵犯了它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

这个故事说明，愤怒不会解决问题，只会使问题恶化。

大多数人都会认为，把火气发泄一通，将会使自己感觉好受一些。但是，心理学家们认为，这是一种最糟糕的做法，而且根本就行不通。对此，他们提出了一种名为“重新判断”的方法，即自觉地以一种比较积极的角度去看待他人对你的“冒犯”。比如，当遇到有人超车时，如果能对自己说：“这个人大概有什么急事吧。”或者说：“也许我的车开得的确太慢了。”那么，你就不至于会发火了。心理学家们认为，“重新判断”的确是一种极为有效的控制不良情绪的方法。

冲动的情绪是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。人往往会在情绪冲动时，做出令自己后悔不已的事情来。冲动的人，只会让事情变得更糟，所以，我们应该积极有效地控制自己的冲动情绪。做自己情绪的主人，控制好冲动的情绪，学会做一个理智的人，让冲动少一点，机会多一点，做生活的强者和事业上的成功者。

职场点津：

俗话说：冲动是魔鬼。冲动、愤怒只能使事情更糟糕，朝更坏的方向发展。不要轻易冲动，要尽可能地抑制愤怒，及时调控自己的不良情绪，化解职场危机，把握机会，在职场潇洒自如。