



Ba Jingli Fangzai  
Gongzuoshang

把所有的精力集中在实现确定的目标上，除此之外，没有什么能让人生充满力量。



把精力放在  
工作上

向亚云 汤向庆 李亚玲◎著

热忱的态度、专注的精神，是告别平凡人生的起点。  
专注、热爱、全心贯注于你所期望的事物上，必有收获。

——爱默生

中国言实出版社



# Ba Jingli Fangzai Gongzuoshang

把所有的精力集中在实现确定的目标上，除此之外，没有什么能让人生充满力量。



# 把精力放在 工作上

常  
藏

向亚云 汤向庆 李亚玲◎著

热忱的态度、专注的精神，是告别平凡人生的起点。  
专注、热爱、全心贯注于你所期望的事物上，必有收获。

——爱默生

中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

把精力放在工作上/向亚云等著. — 北京:中国  
言实出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5171-0098-0

I. ①把… II. ①向… 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(2013)第 062546 号

责任编辑:李 生 孙法平

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) 56423695(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店  
印 刷 北京市德美印刷厂  
版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷  
规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.75 印张  
字 数 201 千字  
定 价 32.00 元 ISBN 978-7-5171-0098-0

## 前言

华人富翁王嘉廉说：一个把精力放在工作上的员工，我们应该发给他双倍的薪水。这告诉我们用心工作的员工是企业的财富，也是企业真正需要的人。从平凡到优秀其实只有一个秘诀，那就是把精力放在工作上。只要用心去做，每个人都能成为最优秀的职业人！

工作中切忌三心二意，心猿意马。把精力放在工作上，反映了一个人的思想境界；把心思用在实干上，体现了一个人的工作作风。每个人的精力都是有限的，不可能面面俱全，集中精力干好其中一件事，比把所有事干成半成品好。把精力放在工作上是以强烈的事业心和责任感对待工作，是把全部精力放在工作上，勤于实干，勤于思考，扎实工作。把精力用到什么地方，反映了一个人的思想境界，体现了一个人的工作作风。

人的精力是有限的，工作之外的事忙多了，用在工作上的心思就必然会减少。因此，工作时应集中精力，不要分心。做事是否集中精力，已成为衡量一个人职业品质的标准之一。只有把集中精力工作当作使命并努力去做，养成集中精力工作的好习惯，你的工作才会变得更有效率，你也更加乐于工作，而且还更容易取得成功。对每一个职场人士来说，这无疑是在再好不过的结果。

一个员工把精力放在工作上，才能从中发现问题，并认真研究，找到解决的办法。不论你现在的工作是什么，一个打扫卫生的工人，一个公司老板，你都要以一种美好的精神去对待。只要你把精力放在工作上，再平凡的工作你也不会平凡。把精力放在工作上，用心做好每一件事，是每个员工应该具备的美德。用心待工作，把心思都用在工作上会让你的工作越来越顺手顺心并为进一步发展打下雄厚的基础，也会让同事领导很快的接受你。

一个员工把精力放在工作上，还要杜绝抱怨、远离是非。抱怨是失败

的借口,是逃避责任的理由。与其到处抱怨,还不如把时间精力花在冷静反思、认真工作上。这不仅是一个机会,更是你有气度的表现。同时,人在职场,是非难断。因此尽量少去掺和是非,甚至要远离是非。只有这样才能全心全意做好工作。

所以说,把精力放在工作上员工职业生涯成功的根基。把精力放在工作上是我们事业不断前进的重要经验。我们要把精力放在工作上,就要认真学习、积极思考,善于从学习中认清发展大局和形势,从学习中找准自己的发展定位,进一步丰富理论知识、提高工作本领。我们要把精力放在工作上,就要珍惜工作岗位,勇挑工作重担,把全部智慧和汗水倾注到岗位上,扎扎实实地推动工作取得新发展。

只要有越来越多的员工真正把精力都用到工作上,我们的事业就会出现更加兴旺发达的局面。为此,本书力促广大员工把精力放在工作上,做到一切向任务上聚焦、向务实上聚焦,杜绝虚假浮躁、只说不干,成为努力工作的优秀员工。本书是职场新人最好的成长礼物,优秀员工信奉的职业操守,适合渴望在职场取得成功的广大员工学习。

# 目 录

## Contents

### 第一章 认真踏实,把精力放在工作上

把精力放在工作上就是集中精力,认真工作。认真不仅仅是一种对待事业和人生的态度,一种职业精神,它更是一种重要的能力。认真一旦渗入自己的骨髓,融入自己的血液,你就能焕发出一种神奇的能量。社会发展越来越快,激烈的竞争对人的能力和素质提出了更高的要求。如果我们想把精力放在工作上,就必须把自己培养成一个认真的人。

1. 任何工作,都需要认真的态度 / 2
2. 认真比认证更能证明员工的价值 / 6
3. 没有做不好的工作,只有不认真的人 / 9
4. 拒绝浮躁,把精力放在认真工作上 / 13
5. 踏踏实实,把本职工作做到最好 / 15
6. 敬重自己的工作,认真做好自己的事 / 21

### 第二章 心无旁骛,专注于自己的工作

把精力放在工作上,就是要心无旁骛,就是要专心致志,就是要一心一意,不被任何琐事打扰。集中精力投入工作,是一种付出,一种奉献。不管你从事什么样的工作,平凡的也好,令人羡慕的也好,都应该抱着尽心尽责的态度,全身心地投入到工作中去,这样你才能真正把工作做好。

1. 心无旁骛干工作是个人成事之基 / 26
2. 一心一意,做好在职在岗的每一天 / 30
3. 养成集中精力工作的好习惯 / 33
4. 唤醒热情,像热爱生命一样热爱工作 / 36

5. 明确工作目标,坚持不懈干下去 / 41
6. 拒绝拖延,快速行动起来 / 44

### 第三章 忠于职守,任何时候都不放弃责任

忠于职守,负起责任,这是最基本的工作要求,也是最高的职业准则。岗位就是责任,这是一句响亮的口号。这是做好一件事的根本,也是赢得企业赏识的前提。一个把精力放在工作上的员工,任何时候都不会忘记自己的责任。不管你是正在做一份接线员的工作,还是身担总经理的大任,既然已从事了一种职业,选择了一个岗位,就必须做好它的全部。

1. 工作意味着责任,不负责=不称职 / 52
2. 对工作负责就是对自己负责 / 56
3. 负责,就是以高标准来要求自己 / 59
4. 任何借口都是在推卸责任 / 63
5. 忠于职守,用心捍卫你的工作 / 67
6. 让负责成为自己的工作习惯 / 70

### 第四章 关注细节,把每一件小事都认真做好

一件小事中会有无数个细节问题,做好每一个细节,才能将事做成功。我们正处于一个细节制胜的时代,不管是企业,还是个人,成功很少有轰轰烈烈的时刻,大部分的成功都是建立在一点一滴、日积月累、坚定不移地做好每一个细节之上。决定成败的不再是高瞻远瞩的战略,而是无数的工作细节。

1. 一屋不扫,何以扫天下 / 76
2. 工作无小事,要把精力放在细节上 / 79
3. 不专心就会忽视细节 / 82
4. 注重细节,才能抓好安全 / 85
5. 严格要求自己,把小事做细 / 88
6. 重视细节,把每一件小事努力做好 / 92

## 第五章 自动自发,做工作的主人

如果你想取得和老板一样的成就,办法只有一个,那就是积极主动地工作。一名杰出的员工应主动工作,不仅要求自己满意、别人满意,而且要超过别人对自己的期望,并随着企业和自身的发展把内心的标准提得越来越高,不断学习新知识,积累新经验,从而使自己获得成长。一个总能把工作做得比老板预想的还好的员工,将会征服任何一个老板。

1. 工作没有分内分外之分 / 98
2. 做工作的主人,将身心彻底融入工作 / 101
3. 自动自发,为工作倾注心血 / 104
4. 勤奋自觉,每天多做一点点 / 108
5. 掌控工作,尽职尽责完成任务 / 111
6. 想公司之所想,急公司之所急 / 114

## 第六章 智慧工作,集中精力解决问题

工作就是发现问题,分析问题,最终解决问题。工作中的任何困难必有方法去解决。同样一项工作,有的人能轻易完成,有的人则费尽周折。其中的关键在于是否善于思考,懂得用脑。在工作中找到了一个正确的方法能够事半功倍。在努力的基础上,工作还需要聪明地去思考。如果你一味地忙碌以至于没有时间来思考少花时间和精力去解决的方法,那是得不到事半功倍之效的。

1. 正确的方法才能解决问题 / 120
2. 不做“问题猎物”,做“问题猎手” / 123
3. 集中精力,就没有解决不了的问题 / 127
4. 只要精神不滑坡,方法总比问题多 / 130
5. 多想办法,就没有解决不了的问题 / 133
6. 只为成功找方法,不为失败找借口 / 136



## 第七章 杜绝抱怨,抱怨只会白白浪费精力

抱怨是失败者的借口,是逃避者的理由。在工作中,千万不要抱怨,而应尽力去把它做得很好。这不仅是一个机会,更是你有气度的表现。与其到处宣扬自己有多努力,贡献有多大,还不如把时间精力花在冷静反思上,想通了原因、想清了对策,领导对你的关注就随之而来,再大的问题也能迎刃而解,再难的工作也能轻松做好。

1. 抱怨没有一点意义 / 142
2. 抱怨只会让你失掉机会 / 145
3. 抱怨少一点,成功就近一点 / 148
4. 认真工作,及时调整不良情绪 / 152
5. 放下贪婪的欲望,知足常乐 / 155
6. 学会在工作中寻找快乐 / 159

## 第八章 远离是非,别让是非使工作分心

人在职场,是与非本是相对的,外人在不了解内情的情况下是很难作出判断的。因此尽量少去掺和是非,甚至要远离是非。不过,人在江湖,身不由己。碰到是非纠葛,要良心为先,也就是说要对得起自己的良心,即使得罪人也必须坚持良心第一。

1. 学会容忍,远离是非 / 164
2. 装装糊涂,少招惹是非 / 168
3. 遵守纪律,办公时间不做私事 / 171
4. 谨慎言行,不要窥探别人的隐私 / 175
5. 保持距离,轻松应对他人的排挤 / 178
6. 经得起诱惑,还要耐得住寂寞 / 182

## 第九章 把精力放在工作上,全力以赴做好工作

全力以赴才能把工作做到最好。一个人要成功,要实现自己的人生价值,就一定要把事情做到最好。人不能改变过去,但可以改变现在;人不能改变别人,但可以改变自己;人不能改变环境,但可以改变态度。把精力放在工作上就是一种对工作全力以赴、务求完美的态度。

1. 全神贯注,干一行爱一行 / 188
2. 精益求精,让自己成为行业专家 / 191
3. 全力以赴,把工作做到尽善尽美 / 195
4. 重视业绩,让工作有个好结果 / 197
5. 严格执行,把任务落到实处 / 200
6. 珍惜你的时间,今日事今日毕 / 204

## 第一章

### 认真踏实,把精力放在工作上

把精力放在工作上就是集中精力,认真工作。认真不仅仅是一种对待事业和人生的态度,一种职业精神,它更是一种重要的能力。认真一旦渗入自己的骨髓,融入自己的血液,你就能焕发出一种神奇的能量。社会发展越来越快,激烈的竞争对人的能力和素质提出了更高的要求。如果我们想把精力放在工作上,就必须把自己培养成一个认真的人。





## 1.

# 任何工作,都需要认真的态度

工作中,经常会有人抱怨:工作太难做了,凑合凑合就得了;我已经尽力了,不好也没办法;为什么老让我做些难做的工作……其实,日常工作没有人们想象的那么难,做不好的最终原因是缺乏认真的态度。

对工作认真负责,这是成为一名合格员工的首要条件。一个人的工作质量,不是取决于他的学识和能力,而是取决于他能付出多大程度的认真。伟大的革命导师恩格斯曾经说过:“谁肯认真地工作,谁就能做出许多成绩,就能超群出众。”无论你在工作中遇到什么困难,只要你拥有了认真这一法宝,就能够战胜它、获得成功。

五年前,小刘还在一家营销策划公司工作。当时有一位朋友找到他,说他们公司想做一个小规模的市场调查。朋友说,这个市场调查很简单,再找两个人就能做,希望小刘把业务接下来,去运作,最后的市场调查报告由小刘把关。

这的确是一笔很小的业务,没什么大的问题。市场调查报告出来后,小刘也很明显地看出了其中的水分,但他只是随便做了些文字加工,就把它交了上去。

五年后的一天,几位朋友与小刘组成了一个项目小组,准备一起完成北京新开业的一家大型商城的整体营销方案。不料,对方的业务主管明确提出对小刘的印象不好,原来这位先生正是当年那项市场调查项目的委托人。

小刘当即变得目瞪口呆,却也无从解释。

这件事给了小刘极大的教训,现在回过头来看,当时他得到的那点钱根本就不值一提。但为了这点钱,他竟给自己日后造成了如此大的麻烦!世上万事最怕的就是“认真”二字,许多时候,失败的原因并不是因为我们没有做好某件事情的能力,而是因为我们漫不经心地处理、打发掉一些自认为不重要的工作或人。正是这种小小的不认真的行为,为我们的将来埋下了“定时炸弹”。所以,我们说没有做不好的工作,只有不认真的人。

著名企业家余彭年从内地到香港去创业,既不会讲英语,也不会讲粤语,经过半个世纪的奋斗却造就了余氏企业的摩天大厦,靠的是什么呢?认真!

在功成名就之后,余彭年投身慈善事业,成为专职慈善家,做慈善依然很认真。一位曾采访过他的记者这样描述:即便是在深夜的采访,老人依然保持着一贯的认真态度,对自己说过的每个字,他都不断地重复,问记者是否明白他的意思。采访过程中,不断有人找他请示工作,或是小声耳语,他耐心地一一答复众人。采访结束后,他逐一落实相关各项事务,甚至对于通过e-mail发张照片他都一再叮嘱:收到了赶紧给我回个电话,不然我睡不踏实。

虽是笑谈,但他还是让秘书在5分钟后打来确认电话。这种一丝不苟之风在慈善事业中也显露无遗。与大多数国有企业或内地民营企业不同,港资背景的公司在内地进行慈善捐赠时,更注重捐款的后期的监管,他们会成立自己的管理团队跟踪资金的运行,而很少选择与内地的慈善机构合作。

余彭年全身心地投入公益活动,“亲自去做、亲自看到、亲自摸到就放心”。这或许会影响效率,但唯因用心,这份关爱才显得特别绵长。

无论是创业还是做慈善,认真的态度一直是余彭年成功的秘诀。认真工作是一种工作态度,更是一种工作方法和工作哲学。从平凡到优秀,其实只有一个秘诀,那就是工作上要认真一点,再认真一点。只要认真去

做,每个人都能在工作中做得出色,都能成为企业最优秀的员工。成功属于那些能够认真做好每件事的人。

瑞恩是一家连锁超市的打包员,每天机械地重复着几乎一成不变的枯燥工作,产生了一种对工作厌倦的情绪。直到有一天,他在听了一场以“培养认真工作习惯”为主题的演讲会后,这种情况开始改变。

瑞恩开始学计算机,并且设计了一个能够自动搜索“每日一得”的程序。每天下班后,他就会把搜索到的“每日一得”打印出来,并在每份的背面都签上自己的名字。第二天给顾客打包时,他就会把这些温馨有趣、引人深思的“每日一得”纸条放入顾客的购物袋中。他希望通过自己的努力让这份枯燥乏味的工作变得充满情趣,并且让顾客感受到商店对他们的关心。

结果,奇迹出现了。一天,连锁店经理到店里例行巡视,来到瑞恩的结账台前,他发现排队的人竟比其他结账台多3倍!经理大喊道:“不要都挤在一个地方,多排几队。”但是没有人听从他的安排。

“我们排瑞恩的队是因为我们想要他的‘每日一得’,”有一个女顾客走过去对经理说,“现在只要我从这里路过我就会进来,要知道,过去我可是一个星期才来一次商店的。”

认真无疑是能力的催化剂,是所有的能力中最重要的一种核心能力。一旦对自己要做的事情认真起来,就会不由自主地打起精神,振作心气,做出一些连自己都意想不到的创举。不仅如此,当你开始认真的时候,你会给自己提出更高的要求,也就会不断地意识到自己的不足,并用心改进。自然而然地,你的本事就会不断提高。企业发展前进的主动动力,就来自于那些对事业认真、执著,富有责任感和使命感的人,正是他们,推动了社会进步,开创了事业的未来。

高中毕业后,钟俊进了深圳一家代工厂,从事流水线工作。这个工厂的流水线操作员有两千多人,而他就像是沧海之一粟。

每天，他按时刷卡上下班，上班时间安心地做好自己的流水线工作并尽量超额完成，等中午时间到了他再跑到食堂去排队吃饭。两个月过去了，钟俊居然被组长和课长联合推荐，前去竞聘公司内部的文书工作。更令人称奇的是，仅仅工作了两个月的他居然竞聘成功了！此后，钟俊不像以前流水线作业时那么忙碌了，保证工作完成之余，他利用一些空闲时间来读书，还开始了自考企业管理的本科专业。拿到本科文凭后，他又顺利地提升为经理助理。

这一切怎么会进展得如此顺利呢？很多人觉得钟俊一定在厂里有后台。其实不然。原来当年竞聘文书成功的原因，除了组长和课长赞赏他一丝不苟的工作态度外，还有他根本不以为然的“举手之劳”。在车间食堂的窗口打饭时，前一个人打的时候，后一个人就将碗摆在窗口上等。每次，钟俊打完饭后，总是顺便往前挪一下那个排在后面的碗，以方便打饭师傅。做完这一切后，他常常友好地冲后面的人笑笑。有一次，协理就排在他身后，感受到了这位普通员工的善意。当公司选调员工晋升文员的时候，协理一眼就看到了钟俊那张笑容盎然的脸，于是立即拍板定下了他。用协理的话说：“连打饭都能主动为他人提供帮助的人难道还不会给我好好工作吗？这样的员工我不要，我还上哪儿找优秀员工？”

举手之劳，看起来如此微不足道，反映的却是一个员工对待工作的态度。认真工作的员工是企业的财富，也是企业真正需要的人。一个认真工作的人，才能变得优秀。这世界不属于有钱人，不属于有权人，只属于认真的人。

现实中不乏头脑聪明、能力突出的人才，他们往往能成功占据先机，但在很多时候这些人的能力没能得到充分发挥、并没有获得理想的成功，其原因就是忽略了认真。一个人能力再出色，脑袋再聪明，工作不认真、马马虎虎、什么也做不好。



2 .

## 认真比认证更能证明员工的价值

认真是职场人士必备的成功素质。认真是职业上最重要的实力体现,它比证书、资历更能证明一个人的价值。把精力放在工作上就是集中精力,认真工作。无论从事什么职业,都应该尽职尽责地对待自己的工作。在工作中,尽自己最大的努力来求得不断的进步。这不仅是工作原则,也是做人的准则。

1984年,张瑞敏接手海尔之后,面对七十六台质量不合格的冰箱,他抡起铁锤,砸碎了它们。他所砸碎的不仅是不合格的冰箱,更是不认真的态度。从此海尔树立了认真做家电行业品牌的态度,开始了认真抓产品质量的品质管理。通过砸碎不合格产品事件,海尔让人们知道了其认真对待产品质量的风格。在企业内部提升了职工的质量意识,在消费者中间树立了自己的信誉。海尔还坚守“顾客永远是对的”这个服务理念,恪守着永远认真为顾客服务的作风。

一位农民来信说自己的冰箱坏了,海尔马上派人上门处理,还带着一台新冰箱。赶了二百多公里到了顾客家,一检查是温控器没打开,打开了温控器就一切正常了。海尔管理层还就此进行认真的反思:绝不能埋怨顾客,海尔必须满足所有人的需求,要把说明书写得让所有人都能读懂才行。正是海尔人这种认真的风格成就了海尔这个著名的品牌。

工作最怕认真,认真是成功的基石。无论从事什么工作,只要你具备了认真的精神,一定会有所成就。只有最认真的人,才能创造出最优秀的产品。同样,也只有最认真的人,才会有最卓越的成就。想实现伟大的理



想,首先就要脚踏实地、认认真真地做好眼前的事。

小阎是一名刚刚进入公司的大学生,自认为专业能力很强,对待工作十分随意。有一天,老板交给他一项任务——为一家知名的企业做一个广告宣传方案。

小阎自以为才华横溢,用了一天的时间就把这个方案做完了。他兴冲冲地去见老板,老板一看不行,又让小阎重新写。小阎又用了两天时间,重新写了一份方案,小阎认为写好的方案虽然不是特别完美也还凑合,于是就把它呈报给了老板。老板仍然是那句话:“这是你能做的最好的方案吗?”小阎一怔,没敢回答,老板把方案又还给了他,让他拿回去重新斟酌,认真修改。

这一次,小阎回到了办公室,费尽心思,冥思苦想了一个星期,把彻底修改好的方案交了上去。老板看着他的眼睛,依然问:“这是你能做的最好的方案吗?”小阎信心百倍地回答说:“是的,我认为这是最好的方案。”老板说:“好!这个方案批准通过。”

有了这一次的工作经历之后,小阎明白了一个道理:只有养成认真的工作习惯,才能把工作做得尽善尽美。以后,在工作中,他便经常告诫自己:一定要认真尽责地对待自己的工作。结果,他变得越来越出色,成为公司里最受老板器重的人。

同样一个小阎,可以制造平庸粗糙的设计方案,也可以亮出天才头脑才能创作出的作品。小阎还是那个小阎,区别只在于认真还是不认真。一个人如果对待每项工作都很认真,那么即使他处在世界上任何一个不起眼的角落,都终将脱颖而出。现在很多成绩优秀、智商过人的大学毕业生苦于找不到工作。很多已经找到工作的“职场新人”,苦于无法向企业证明自己的才能,甚至时常遭企业辞退。这当然是很可惜的!其实,无法展示自己才能的原因,就在于对待工作不够认真。

有一天,美国通用汽车公司的庞蒂克型号的项目部门,收到了一封客户的抱怨信。信是这样写的: