



Find your own way to success

加薪不加班

告别穷忙的职场生存智慧

【美】奥里森·马登/著

陈坚/译



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

Find your own way to success

加薪不加班

告别穷忙的职场生存智慧

【美】奥里森·马登/著

陈坚/译

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司

安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

加薪不加班 / (美) 马登著; 陈坚译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.3

ISBN 978-7-212-04777-1

I. ①加… II. ①马… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 039838 号

书名: 加薪不加班

作者: (美) 奥里森·马登

出版人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 杨迎会 李 丹

责任校对: 李 丹 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 程 慧 王艾迪

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京中印联印务有限公司 电话: (010) 87331056

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 620×889 1/16 印 张: 13 字 数: 151 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-04777-1

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

译者序

工作中的你，是不是总有做不完的事，常常被时间追着跑？很想把事情做好，可由于时间的关系，心有余而力不足？经常加班却往往吃力不讨好，升职加薪遥遥无期？当你陷入加班旋涡中无法挣扎，尽管对加班深恶痛绝，却也无可奈何。这些困惑仿佛是职场上存在的普遍现象。

不可否认，加班，始终是职场中绕不开的话题。可话又说回来，在职场生涯中，加班并非常态，不加班也不是什么奢侈品，决定你加班与否的可能而在于你自己。究竟是什么原因让你在不知不觉中沦为了“加班达人”？或许你该反思一下自己的工作模式和处事方式了。

在职场打拼，成功莫过于取得上司与老板的信任，争取到晋升的机会，成为老板眼里加薪的最佳人选。正所谓“职场如战场”，在要在惨烈的职场竞争中胜出，一方面，我们不妨花些时间来重新审视自己的工作效率，合理利用与统筹安排时间；保持主动、率先的精神，努力提高自己的“身价”；另一方面，我们还应关注自我

品质的内在修炼，不断完善自我，掌握为人处世的技巧，用心并真诚地经营人际关系，以保证快乐地生活和工作，实现从职场菜鸟到精英的转变，获得机会的垂青。

《加薪不加班》是一本教读者如何完善自我、凭借自身力量在职场生涯中获取成功的书，它告诉读者如何以积极阳光的心态、敬业进取的精神获得升迁之道。全书以小故事的形式将道理深入浅出地展现出来，观点独到，启发性强。不管你是社会新人，还是职场老手；不管你是国企员工外企白领，还是外企白领；不管你是企业高管，还是普通员工……从中都能了解到在职场中快乐工作的经验。本书旨在帮助读者，尤其是那些陷入工作泥潭、正在找寻工作意义的读者找到自己的职场位置，使其更加愉快地工作，拥有一个快乐、充实、成功的职业生涯。

由于时间紧迫，加之译者水平有限，错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

译者

译者序 /001

第1章:

合理规划,找准职场定位 /001

第2章:

果断行动,让拖延到此为止 /023

第3章:

时间管理,争分夺秒的意义 /035

第4章:

情绪调试,我工作我快乐 /049

第5章:

精益求精,不做“差不多先生” /063

第6章：

全力以赴，让专注成为口号 /077

第7章：

永葆激情，用热忱创造奇迹 /091

第8章：

赢在机智，情商决定命脉 /105

第9章：

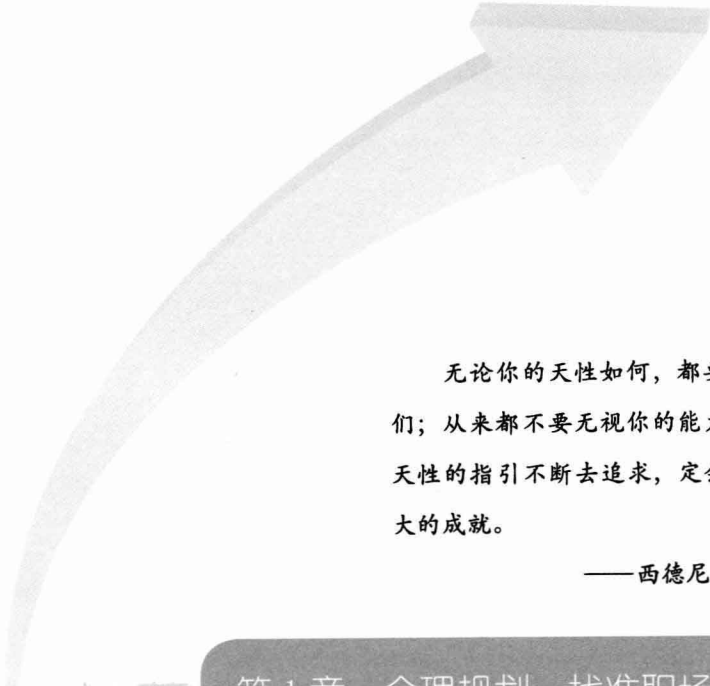
完善自我，一流素养的修炼 /121

第10章：

抓住机遇，创造成功的机会 /147

第11章：

永不言弃，意志力成就卓越 /169



无论你的天性如何，都要坚持它
们；从来都不要无视你的能力。按照
天性的指引不断去追求，定会取得巨
大的成就。

——西德尼·史密斯

加薪 不加班

第1章 合理规划，找准职场定位

——告别穷忙的职场生存智慧



当每一个人都选择了适合他的工作时，这就标志着人类文明已经发展到了至高境界。只有找到了适合自己的位置，人们才有可能获得理想的成功。就像一个火车头一样，它只有在铁轨上时才是强大的，一旦脱离铁轨，它就寸步难行。“就像江中行驶的船一样，”爱默生说，“除了一个方向以外，每个孩子都在躲避其他任何方向上的障碍物。只有在那个他选定的方向上，他驱除了所有的障碍，平静地驶过深不可测的海峡，到达广阔无边的海洋。”

金融界的杰出人物罗塞尔·塞奇说：“单枪匹马、既无阅历又无背景的年轻人起步的最好办法是：第一要谋求一个职位；第二是要保持沉默；第三要细致观察；第四要忠诚；第五要让雇主觉得他必不可缺；第六要有礼貌修养。”

不管你在生活中从事什么行业，一定要充分发挥自己天赋的才能。而绝大部分人仅仅把命定的职业或天召的职责看成谋生的手段。



“詹姆士·瓦特，我还从来没有看到过像你这样无所事事的年轻人，”瓦特的奶奶经常这样对她的孙子说，“你应该认真地读点书，然后给自己找个事做。在过去的半个小时里，你连一句话都没有说。你知道自己在这段时间里都干了些什么吗？你不停地倒换着茶壶盖，先拿下一个，换上一个，然后再把它拿下，并且还不不停地轮换着用盘子和汤勺来收集水蒸气，一直忙着看那些凝聚在瓷器和银器上的小水珠，我不明白你究竟是想干什么？你这么愚蠢地浪费时间，难道你不感到羞耻吗？”

这位老妇人希望告诉詹姆士，如何更好地运用时间从而取得更大的进步，但是詹姆士的行为证明她的做法失败了，而这个世界从这种失败中得到了许多好处！

“但是，我还是能做一些事情的。”一个年轻人同因为他的不良业绩而要解雇他的一个商人恳求着说。“作为一个推销员来说，你根本不够格。”他的老板这样认为。“我相信我能成为一个有用的人。”年轻人争辩道。“怎么成为？告诉我你怎么成为一个有用的人。”“我不知道，先生，我不知道。”“我也不知道。”商人开始嘲笑那个年轻人。“只要不把我赶走就行，先生，不要把我赶走。让我在其他方面试试。我干不了销售，我知道我干不好销售，但也许可以干别的活儿。”

“我也知道你不能，”他的上司说，“这本来就是一个错误的选择。”“但是无论如何，我都会让自己有一些用处的。”年轻人坚持着认为，“我知道我能做到。”终于，他的恳求被同意了，他被留在了会计室。在那里，他在数字方面的天赋很快就有了用武之地。在几年以后，他不仅成为了一家大百货商店的出纳负责人，而且还成为了一名出色的会计师。

你除了能够看到磁针一直指向北极星以外，根本就不能观察到其他任何东西，你也无法理解其中的理由，因为这些东西被一只神奇的手指挥着，并被外在的东西包藏了起来。上帝已经给那个年轻生命的指针赋予了责任，因此，它将按照自己的使命指向目的地；即使你通过人为的方式和不符合天性的教育使它转动起来，并强迫它指向诗歌、艺术、法律、医学，或者任何你所喜欢的职业方向，你也只是徒劳地浪费宝贵的生命而已，因为一旦这个指针获得了自由，它仍然会转回到自己应指的方向上。

罗伯特·瓦特说：“天才人物往往被一种无法抗拒的冲动吸引到一种职业上去，而他本人就是为这种职业而存在的。无论在他周围存在多少困难，也无论他的前途多么渺茫，但这种职业仍然是他按照自己的兴趣和爱好所追求的唯一一种职业。而一旦他在那个方面的努力不能维持他的生计时，当他发现自己非常贫穷卑微、穷困潦倒时，他或许就会像伯恩斯坦一样，经常叹息着回忆过去，并设想着如果自己以前从事不同的职业，他的境遇将会比现在好多少。但尽管如此，他仍然会继续坚持并执著地追求他所钟爱的事业。”

只有狄更斯才能写出一部儿童被奴役的历史。那些孩子的期望和爱好被无知的父母永久性地埋没了；那些小孩因为他们所谓的越轨行为而被视为懒惰、愚蠢，或者是反常、幼稚；那些有棱有角的小孩被强迫钻进圆形的洞里，从而使他们丧失了部分的天性；而当不断地传来要求学习“法律”、“医学”、“艺术”、“科学”或“商业”的声音时，那些小孩子却仍然被迫钻研着那些神学书籍；那些孩子们正在被扭曲，因为他们在自己所讨厌的工作岗位上表现不出任何的积极性，并且他们身上的每一根神经都昭示着永不停息的反抗意识。



从长远来看，那种希望把孩子培养成自己复制品的想法，一般都是狭隘、自私自利的想法。爱默生说：“你努力地想把那个孩子变成第二个你，但一个你就已经足够了。”约翰·阿斯特的父亲希望儿子仍然成为自己生意的继承者——一个屠夫，但对于这个未来的大商人来说，商业方面的天赋本能实在太强大了。

大自然从来不会复制一个人。每一个生命出生时，他都打破了固有的模式，加进新的内容。这个神奇的组合仅仅会被使用一次。大腓特烈国王年轻时曾经被严厉地批评过，因为他如痴如醉地爱好艺术和音乐，但对军事训练毫无兴趣。他的父亲憎恨那优美的艺术，并把他拘禁了起来，甚至企图杀掉他，但是父亲的死亡却把二十八岁的腓特烈推上了王位。这个因为酷爱艺术和音乐而被认为一无是处的孩子，却成功地使普鲁士成为了欧洲最强大的国家。

蹲在鸟巢里眨着眼睛的鹰看上去是多么的愚蠢和笨拙啊！而展开了强壮的翅膀，在蔚蓝的天空飞翔的鹰，它的眼光又是多么的犀利，它划出的曲线又是多么的优美啊！

鸟类学家威尔逊在真正找到自己的职位以前，曾经在五个不同的职业上失败过。苏格兰著名律师厄斯金当过四年海军。后来，为了谋求更快的提升机会，他参加了陆军。服役两年后的一天，他所在的部队在一个小镇里停留。他出于好奇，进了当地的一家法院。这个法院的法官是他的一个老朋友，他邀请厄斯金坐在旁边，并告诉他当时坐在辩护席上的是一位著名的英国大律师。厄斯金认真地倾听了他们的法庭辩论，并相信自己会比他们更加优秀。随后，他立即开始研究法律，最后，他终于成为了英国最出色的辩护律师。

“乔纳森，星期一早上你就去机械厂上班。”当乔纳森说自己几乎不能适应学校生活时，他的父亲这样对他说。而在多年以

后，乔纳森逃离了那家工厂，并开始追求真正适合自己的职业，他后来成为了罗德岛一个颇有影响力的国会参议员。

曾经有很多人认为，上帝任命了两位天使，一位去扫大街，另一位去治理一个帝国，他们两个人的职责不能交换。事实上，当一个人认为上帝已经交给他一项特殊的工作时，只有他全身心地投入其中，他才能得到幸福。当一个人在年轻时就找到了他梦想中的职位时，他是幸福的。但是，如果连这份他梦想中的工作都不能胜任的话，那么也就没有他任何一份工作他能做得让自己或别人满意的了。一个人天然的倾向永远不会让他停止追寻梦想，除非他已经找到了真正属于自己的位置。内在的天然倾向会一直萦绕着他，并驱使他行动，直到他那天赐的才能都表示满意，回归到真正适合他的港湾时，才会罢休。

一辆大马车在竞技场上奔跑，这是多么荒谬的表现啊！然而，这种不协调比起多数人都认为法律、医学和神学是适合每个人的最好职业这一观点来说，肯定还要逊色得多。美国的大学毕业生中有百分之四十二的人是学法律的，这难道不是很荒谬吗？有多少年轻人因为不假思索地模仿他们卓有成就的父亲，而成为没有出息的职员？由于同样的原因，我们的社会又有多少人，他们失望、尖酸、穷困潦倒、讨厌工作、没有信誉、缺乏勇气、衣衫褴褛，甚至风餐露宿。

事实上，几乎没有一个大学毕业生后来的成功，从严格意义上来说，是直接得益于学校教育的，而往往主要是依赖于他毕业之后的精心准备。在大学里，教师教给他的最好东西就是如何去学习。在他走出学校围墙的那一刻，他就停止了运用那些不能令他完全满足的书本知识，而去寻找能够真正满足自己的东西了。



我们不应该贸然下这样的结论：在一个人竭尽全力去做一件事情的情况下，如果他还没有成功，就认为他永远不可能在任何事情上获得成功。请看在沙滩上挣扎的那条鱼，它似乎将要命丧沙滩，但是，当你再看时，一个巨大的海浪涌向了海岸，并卷走了那个不幸的生灵。

在那一时刻，它的鱼鳍接触到了水，它又回到了自己的世界，成为了真正的自己，它像一道亮光一样迅速地掠过海浪。它的鱼鳍现在成了有意义的东西，然而在此之前，它们在空气中和泥土上徒劳地击打，没有起到任何作用，反而倒是一个障碍。

如果你不能以最佳状态完成你的工作，那么请确认一下——你所努力从事的工作本身是否真的适合你的天性，或者看这一工作是否真的是获得成功的途径。英国的考柏作为一个律师失败了，他非常胆小，甚至完全没有勇气为一个案件进行辩护，但是，他却给我们写下了一些优美的诗歌。莫里哀也发现自己不适合做一名律师，但是，他在文学上却美名远扬。伏尔泰和彼拉克都放弃了法律，前者选择了哲学，后者选择了诗歌。而克伦威尔直到四十岁，还是一个普通的农场主。

只有极少数人在没有经历挫折和痛苦的情况下，就表现出在某种工作或某个研究领域伟大的天赋与非凡的才能。而绝大多数的男孩和女孩，即使按照他们内心的期望给予他们相应的职位，他们也很难在十五岁甚至二十岁之前确定他们一生的职业。每一个人都在自己思维的入口处徘徊不已，要求拥有一种奇迹般的天才，来明确地知晓自己适合哪种具体的工作，但是，这种天才其实是不存在的。

没有任何理由让你手头的责任无端地消失，也没有任何理由

让那些很自然地落到某个人肩上的工作不被很好地完成。英国作家塞缪尔·斯迈尔斯被训练去从事一种完全不适合他天性的职业，然而，他非常虔诚地去从事这一工作，这些经历对他日后的作家生涯起了很大的作用，而作家正是最适合他的职业。

忠实地对待身边的工作和日常职责，满怀着忠诚的责任心来对待我们的父母、老板、我们自己以及我们的上帝，这些将会在适当的时刻将我们中的大多数人带到光明的道路上去。加菲尔德如果以前没有做过热心的教师、负责任的士兵、忠诚的政治家，他也不会成为美国总统。林肯也不是从婴儿时就有入主白宫的早熟特征或驾驭人们的天赋的。因此，没有人会因为自己在摇篮里没有收到巨大的礼物馈赠而感到失望。他的任务就是尽力做好每一件手头的工作，并且按照他内在的天赋所指引的方向，抓住每一个重大的机会，从而使自己不断进步。让职责成为指路的启明星，而成功则是衡量人的工作能力和努力程序的王冠。

很多人问：什么是一生的职业？我一生所要从事的应该是什么呢？

如果你的天赋和内心要求你从事木工工作，那么你就做一个木匠；如果你的天赋和内心要求你从事医学工作，那么你就做一个医生。坚信自己的选择并进行不懈的努力，就一定能够成功。但是，如果你没有任何内在的天赋，或者内在的呼声很微弱，那么，你就应该在你最具适应性的方面和最好的机会上，慎重地作出选择。不必怀疑这个世界是任由你去创造的，真正的成功在于出色地履行自己的职责、扮演好自己的角色，这一点是每一个人都能够做到的。做一个一流的搬运工也要比做一个二流的其他角色强。

有这样一句话曾经广泛流传：没有哪一个认识到自己的天赋的



人会成为一个无用之辈；也没有哪一个出色的人在错误地判断自己的天赋时能够逃脱平庸的命运。

“每个人都有自己的本事，”阿特密斯·沃德说，“有的人擅长这一行，有的人擅长那一行。还有一些人整天游来游去，他们擅长的就是无所事事。

“有两次我企图做自己最不擅长的事情。第一次是我想狠狠地揍一顿那个割烂我的帐篷爬进来的可恶家伙。我说：‘好的，我的先生，请你出去。否则，我让你瞧瞧我的厉害。’他说：‘来吧，你这个孬种。’我向他扑过去，但是，他使劲抓着我的头把我从帐篷里摔了出去，摔到外面的草地上。接着他开始揍我，一直把我扔到一摊臭泥水中为止。我站起来看着自己被撕破的衣服，知道打架不是我的特长。

“我一度坚信自己可以玩马戏。于是，我搭便车到了一个马戏团，我后面有两匹马，前面有一匹马。但是，站在那个位置之后这些马开始踢我，并且不停地叫唤，四蹄扬起动个不停，一点也不听话。结果，我的肚子和后背重重地挨了好几下，一下被踢到其他马群里，疼得我禁不住像科西嘉的野人一样大喊大叫起来。我被人拉起来，背回了旅馆。我头上扎着绷带用虚弱的声音对自己说：‘小子，你看来并不擅长驾驭那些马。’

“这个故事要说明的道理是：千万不要做你不擅长的事情，如果你做了，你会发现自己就像在泥潭里挣扎一样，当然，这只是打个比方。”

下面这样一则广告曾经出现在美国西部的报纸上，它堪称不明智的求职广告的典范——“求职——寻求印刷师的职位，能够承担起印刷出版公司任何部门的工作职责。愿意接受任何专业领域的