

掌控卓越的职业思维，改变自己的命运！

选准方向 用对方法

DETERMINE THE RIGHT DIRECTION
SELECT THE RIGHT METHOD

提高职业素质、改善工作方法！

无论你是大学毕业生、职业新人还是“职场老手”，掌控卓越的职业思维、提升自身的职业素质都是你永恒追求的主题。本书没有深奥的道理，但它凝聚了职业生活中最简单的工作智慧。

书中无数的案例向你证实：成功恰恰是践行这些简单智慧的结果。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

美迪心理讲堂/职业发展与心智成长

选准方向,用对方法

Determine the Right Direction

Select the Right Method

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是一本职业思维著作,可作为大学毕业生、在职人士提升自我职业技能的指导,也可作为企业对职员进行综合素质训练的教程。对大多数企业来说,如何改善职员处事能力的瓶颈已经成为一个重大的难题。本书认为个体的成功,思维是核心要素。在思维突破的前提下,要进行方向定位、方法设计,并懂得如何付出努力。从这个观点出发,本书针对现今职业群体的具体问题,提供了一系列职业行为的实践规则、技巧,对改善职业人士的职业素质,提升职业个体的行为能力具有突出的现实指导意义。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

选准方向,用对方法/齐忠玉编著. —北京:电子工业出版社,2009.4
(美迪心理讲堂/职业发展与心智成长)
ISBN 978-7-121-08520-8

I. 选… II. 齐… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 039542 号

责任编辑:戴 新

印 刷:北京天竺颖华印刷厂

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编:100036

开 本:787×980 1/16 印张:14.25 字数:200 千字

印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

导 读 关 于 本 书

本书是一本针对企事业单位职员进行思维训练的图书，突出强调了职业生活中所必须具备的创造性思维和优秀的行为规则，为改善企事业单位职员的工作思维和方法，并在此基础上提升职员自身的综合素质提供了全面的指导方案。

思维是一个人内在的职业素质和能力，也是一个人在工作过程中是否能够展现自我价值，从而达到职业生活成功的核心要素。类似于下面这样的问题，都是个体的思维问题，也是本书要解决的问题。

◎**创新思维问题**：怎样突破思维定势，创造性解决疑难问题？

◎**自我认知问题**：怎样界定自己的职业价值，发挥自己的长处？

◎**独立自主问题**：怎样保持均衡的职业生活和清醒的头脑？

◎**合理竞争问题**：怎样与强者为伍，然后超越自己、超越他人？

◎**积极心态问题**：怎样控制情绪，让快乐和积极伴随自己？

.....

本书对以上这些现实的、重要的问题进行了深入的思考 and 解读，作者结合大量案例，运用自我心理调节技术，给予了它们简明有效的解决方案。在内容上，本书分为四个部分。

第一部分：关于创造性思维的养成方案。

思路决定出路。正确的思路就是创造性思维突破的体现。创造性思维是职业工作的必然议题，因而也是本书的核

心议题。任何一个人的思维局限性，都会充分地在工作过程中表现出来，形成对行为和职业发展的限制。无论对企事业单位还是员工个人，思维上的限制都是价值产出上的损耗。

关于思维创造性的问题集中在本书的第一部分，也就是第一章。在这一部分中，作者深入介绍了职业生活中思维僵化的现象及这一现象的成因。在此基础上，作者用了较大的篇幅解读了一般创造性思维的特征及相应的训练方法。

第二部分：关于解决问题的方向性选择思维训练。

一个人是否具备卓越的职业思维，最明显的体现莫过于他的方向性思考，也即思维方向和行为方向的选择。比如，碰到一个工作或者生活难题，他会按照怎样的方向、目标去解决。具体一点说，他是否能够把握住问题的本质，而不是被问题的表象所迷惑；在混乱的事物面前，他是否能够提出可行的、清晰的目标性指向。方向性错误是工作中最大的错误，它意味着付出的努力越多，造成的负面效果越多。关于如何进行具体的方向性思考的内容集中在本书的第二章。作者从“做正确的事”出发，给出了许多有益的指导方案，确保我们每个人养成良好的问题分析习惯，保证我们所有的努力都在正确的道路上、正确的起点上付诸行动。

第三部分：关于解决问题的方法论思维训练。

假设做一件事情之前具备明确的目标，却并没有详细的规划，那么如何实现它？这其中要注意哪些问题？职业生活中，我们经常会见到很多人提出大而空的设想，但绝不会提供实现这种设想的具体方法和路径，这就是毫无效率的空谈。空谈是企事业单位中存在的相当普遍的问题。必须清楚的是，空谈无济于事，个人必须学会将设想转化为具体的行动策略，这就必须掌握行为处事的方法。这是一个方法论上的问题，对此的研究集中在本书的第三章。

第四部分：关于坚持与努力的辩证思考。

通常认为，努力是获得一切成就的基石，职业上的价值贡献及所获得的成就也与努力息息相关。但是，努力不是盲目的，必须基于正确的方向和正确的方法。错误的方向显然行不通。而有了正确的方向，倘若没有正确的方法支持，也只能事倍功半。本书的第四部分，也就是第四章在这一观点的基础上，提供了许多有益的指导思路，比如我们在迷茫的时候应该静下心来分析对错、理清思路，而不是盲目地坚持。必须记住的是：盲目的坚持和努力等于短视和固执，是一种资源的巨大浪费，对个人、对企业都是如此。

从以上几个主要环节出发，作者对一个优秀的职业人士所应具备的各种职业素质进行了系统的梳理。无论是对企业的员工培训还是对个人职业思维的拓展，这本书都可以提供非常重要的参考价值。

前言

我写这本书起因于一个简单的故事。

故事是这样的：

一个父亲和四个儿子生活在一起，生活很艰难。这位落魄的父亲染上了酗酒的恶习，他经常半夜三更酩酊大醉地回家责骂自己的孩子。大儿子因为个儿大，经常与他顶撞，甚至大打出手；二儿子因为一方面要保护好弟弟们，另一方面又要面对哥哥的盛气凌人，所以只能忍气吞声，非常耐心地操持着家务，同时处理着各种矛盾；三儿子看着自己的父亲和哥哥们是这种情况，就专心致志地学习；四儿子因为最小，父亲和哥哥们都让着他，所以在家中相安无事。

过了一些年，四个孩子都长大了。大儿子成为一方地霸，二儿子成为一个老实的农夫，三儿子成为一名教授，四儿子失业在家过着有上顿没下顿的生活。当有人问他们为什么会成为今天这个样子时，四个儿子的回答惊人地一致：“有这样的父亲，我还能怎么样？”

同样的家庭，不同的结局！我们通常说，环境决定一个人，这话也许有些道理。但与环境相比，思维和选择才是真正决定一个人成功或失败的根本原因。无论是职业生活还是个人生活，概莫如此！

我们生活在一个不断变化，而且变化越来越复杂的社会中，我们的工作也变得越来越需要主动性和创造性。工作不是机械地搬运石块、不是机械地踩着时间点上下班，你身边无数的成功人士会向你证明，当你将工作视为一个不需要创造性思维的机械执行时，你的人生也同样会失去创造性色彩，你将注定在平庸和碌碌无为中走完你的职业生涯，甚至有可能连获得一份起码的工作都成为问题。这就是今天我们

为什么特别强调职业思维训练很重要的原因。

这本书是我在过去多年的工作中和人力资源咨询实践中，对形形色色职业人士的思维问题进行的归纳与总结，其中涉及到的很多问题都是非常现实的，包括创造性工作中常用的思维方法、如何打开思维的局限性、如何确定一个目标、什么时候该坚持目标、该怎样付诸努力，以及什么时候该放弃等等。这些现实的、具体的问题如果得不到妥善处理，往往会成为我们职业生活中的心理桎梏，妨碍着我们的成长。

在我看来，我们在职业生活中绝大部分负面的感受，以及伴随着这种感受产生的各种情绪，如压抑、迷茫、痛苦等，都是我们思维混乱的结果，其根源在于我们没有认真地分析、了解自己的职业方向和职业选择，没有了解自己的兴趣倾向，没有科学合理地规划自己的行动方式。要改善这种情况，就必须理清自己的思路，选准自己的方向，用对工作方法，并知晓自己为什么要努力以及如何努力。

所以，这本书的目标是：你既应该快乐，也应该成功——这两者都需要从再造你的职业思维开始。

作者

目 录

第一章 思路决定出路 1

- 奇迹源于思维的解放 3
- 有效思考的第一步 11
- 学会运用思维工具 21
- 保持清醒的头脑 28
- 选择适合自己的方式 36
- 眼界决定境界 43
- 找一个强者做对手 49
- 关于职业情绪的思考 56

第二章 方向决定起点 63

- 选准方向：做正确的事 65
- 选准方向，找对成功起点 72
- 不要盲目地做事 78
- 不要为了芝麻丢了西瓜 84
- 适合的就是最好的 90
- 有效的答案来自合格的提问 95
- 成功就是敲打同一个地方 101
- 不是所有的方向都要坚持 105

第三章 方法决定效率 111

- 设定目标，用好时间 113
- 正确地做事 122
- 先做重要的事 128

无效的忙碌与成就无关 135

挑选最佳的行动策略 140

先摘好摘的果子 145

细节决定成败 151

完美沟通成就完美结果 157

第四章 努力决定成果 165

付出最大的努力 167

一分耕耘，一份收获 171

立即行动，绝不拖延 176

比别人先走一步 183

倾注精力做好一件事 188

没有最好，只有更好 192

正确的选择必须坚持到底 196

成功只有驿站没有终点 202

管理压力：做一个轻松的人 206

附录 自测训练答案 215



第一章

思路决定出路

有什么样的思想，就会形成什么样的思维路径。思维路径一旦形成惯性，就会产生思维定势和行为定势，这种定势会影响人自身思维的发展，形成一种自我约束的思维牢笼。每个人都有思维定势，问题的关键是如何突破这种定势。

身体发肤原本只有一种颜色，如果人们局限于此，不思变通，那么美容美发行业何处立足？而与此行业紧密相关的其他行业也将不复存在。计算机的发明和普及将人们带入了信息经济时代，随之而来的是围绕这个行业不断衍生的更多行业——互联网、论坛、PC、配件、维修……由此可见，一种新思路的诞生经过越来越多人的验证并拓宽，不仅可以带动经济发展，而且可以让大量的人找到谋生和致富的出路。

思路决定出路，观念决定贫富，所以不要让自己的脑袋贫穷。思考是一件奇妙而美好的事情，科学地思考总能找到一条正确的出路，这也是获得成功的法则。

奇迹源于思维的解放

【例 1】 一个年轻人到海边度假。他发现了一个奇怪的现象，每天傍晚时，有一位老渔夫总是在费力地将一网活蹦乱跳的鱼拖到岸上之后，再将网里面的大鱼又扔回海里，只带着一些小鱼回家。年轻人观察到，老渔夫每天都是如此。

这一天吃完晚饭之后，年轻人没有出去散步，而是站在老渔夫每天靠岸的地方等待。不一会儿，老渔夫又打了满满一网鱼，像往常一样，他用力将沉甸甸的渔网拉到岸边，然后解开渔网，将其中个头较大的鱼一条又一条地扔回海里。年轻人蹲下身问老渔夫：“请问，你为什么总是把费尽力气捕到的大鱼扔回海里呢？”

听到年轻人的问题，老渔夫满不在乎地说：“有什么好奇怪的，因为我家的锅太小了，大个的鱼根本没法下锅，所以我才把它们扔回海里。”

老渔夫的回答让年轻人感到不可思议，于是他又问道：“那你为什么不换一口大一点的锅呢？这样不就可以每天都吃到美味的大鱼了吗？”

听到年轻人的话，老渔夫反而吃惊起来，他非常惊讶地说：“那怎么可以呢？我家的锅是和灶相配套的，灶只有那么大，锅太大了岂不是没法烧火做饭？”

听了老渔夫的回答，年轻人好像明白了其中的原因。这样的事看起来太简单，于是他大声对老渔夫说：“这还不好办，重新垒一个灶，然

后再换一口大一点的锅，这样一来，问题不就全部解决了吗？这不是比每天都要花很多时间，把好不容易捞上来的大鱼扔回海里强百倍吗？”

让年轻人感到更加吃惊的是，老渔夫摇摇头说：“这灶和锅都是我爷爷留给我父亲的，然后我父亲又留给了我，我只知道如何靠这副锅灶来煮饭、吃饭，可是却从来不知道怎样垒一个新灶、换一口大锅，即使有人帮我换一个锅灶，我也不知道如何用新的锅灶做饭，因为父亲当年没告诉我。”

就这样，一个陈旧的灶成就了一个陈旧的锅，一个陈旧的锅导致老渔夫放弃了每天最好的大鱼。

》》打破思维障碍

上面的例子告诉我们，只要你愿意，任何一切都可以换成新的，但前提是要改变自己的思维。当人的思维形成定势之后，很难马上变换成另外一种新思维，人的头脑往往会被习惯性的思考方式给锁住。一旦人们能够从充满局限性的思维模式中解放出来，奇迹就会发生。

那么，局限性的思维是怎样形成的呢？人们为何习惯限制自己的思维？怎么做才能让思维获得自由和解放呢？这一系列的问题，都是值得我们思考和分析的生存智慧。

人们在日常的工作和生活环境中，久而久之就会形成一种固定的思维模式，俗称“惯性思维”，这是一种依靠以往经验对某些新问题做出决定或准备的现象，在心理学上称之为“思维的定势”。思维的定势使人们习惯于从固定的角度来观察、思考事物，以固定的方式来接受事物，它有时有助于新问题的解决，即不会犯一些原则性的错误；有时却又存在缺点，即阻碍思维的开放性和灵活性，造成僵化呆板。

生活中，每个人都在不同程度地被自己的惯性思维所左右。例如，人们上班时习惯走一条固定的路线或是乘坐固定线路的公共汽车；出差

时喜欢住在自己熟悉的宾馆；理发的时候喜欢去同一家理发馆；吃饭也是如此，喜欢去一些经常光顾的饭店。这主要是因为人们相信经验，害怕改变，担心这种改变会为自己带来不必要的麻烦。实际上，这种习惯性的思维并非是解决问题的最佳选择。

在职业生活中有一个现象：一些人在跳槽之后，总觉得很难适应新公司，问题频频出现，其中一个重要原因就是他们习惯于用以前的工作方法和处事方式，这种“套用模式”只会使其碰壁——这就是具体生活中一个生动的思维局限的例子。如果你认为越来越难以适应职场生活，那么就必须突破和改变原有的思维习惯和处事方式。

之所以要善于打破思维障碍、放弃原有的思维模式，是因为在工作和生活中难免遇到一些棘手的事情，或者身处一种两难的境地。为了抓住机遇，摆脱绝境，必须转变思维方式，寻找另一个获得希望和新生的突破口。

【例 2】有一天，沙皇亚历山大大帝在皇宫中散步，他走到皇宫的花园中，看到一个士兵笔直地站在花园的一旁。他觉得十分奇怪，就问那个士兵：“你站在这里干什么？”士兵回答说：“这是命令。”

过了一段时间，亚历山大大帝散步时又看到那个士兵还站在原地，就问其他人，这个士兵在执行什么命令，却没有一个人回答得上来。他觉得非常奇怪，就命令侍从继续追查，最后从一个知情人那里找到了答案。

原来很久以前，还是在叶卡捷琳娜女皇执政期间，女皇在一个冬天的中午到花园中散步，发现花园中盛开着一朵十分美丽的鲜花，于是下令派一名士兵守在那里，不准任何人采摘。事后女皇忘记了这事，而这个命令却从此被沿用执行下来。尽管花早就没有了，但是几十年来，站岗的士兵一直站在那里，成了名副其实的“不守鲜花的士兵”。

人们常用的思维方式

只要你留心观察，会发现日常生活中“不守鲜花的士兵”的现象到处都是。比如，一些人总是拘泥于某种行为模式，任何事情都遵守固定的工作流程，以至于各种问题都必须严格按照流程去解决。这种思维定势使得这些人在实践活动中习惯性地忽略了思考的重要性，很少考虑现行的方法是否更有效、更合理。如果按照这种惯性发展下去，一定会出现创造性不足、效率过低的状况。这一理论不但适用于企业，更适用于个人。突破思维定势，发展创造性思维对每一个人都是重要而紧迫的问题，这是因为变化和不确定性已经成为时代主题，无论是企业还是个人的职业生活，都是如此。面对复杂的世界，我们需要的是随机性的智慧，而不是教条式的智慧。

定势思维是人们在职业生活中经常用到的思维方式，除此之外还有一种思维特别值得关注，那就是发散性思维。排除个人能力的问题，这两种思维方式通常会带来不同的结果。

所谓发散性思维，是指一种从不同方向、途径和角度去设想、探求多种答案，最终使问题获得圆满解决的思维方法。

定势思维和发散性思维都是为解决问题而服务的，因此没有根本上的区别，但从效果上来讲，它们在特征上又有很大的区别。普遍认为，发散性思维是思维创造性的主要部分，因为它具有流畅性、变通性、独特性，是一词多组、一事多写、一题多解或设想多种路子去探寻改革方案时的思维活动。

【例 3】我国植物专家李长潇从事生物工程研究多年，长期以“试管内植物细胞快繁”技术为范本，这是国际生物专家设定的“雷区”，是国内很多生物科研人员从不敢越过的外国专家“铺设”的“雷

池”。

在李长潇的实践中，随着生产规模的扩大，几千只代用试管的洗刷和消毒及众多的工序，让这项研究变得非常繁杂，明显跟不上发展的需要。

一次，李长潇站在他的几十个木架上摆放着的几千只“试管”面前沉思时，猛然冒出了一个念头：能不能不要它们？为什么不能搞试管外繁殖呢？

于是李长潇开始了他的探索，并且最终取得了“试管外植物微型组织快繁”技术的辉煌成就。

植物专家李长潇发明“试管外植物微型组织快繁”技术，可以说突破了几十年形成并巩固了的思维定势，是一个寻觅思维定势“定”在哪里的过程。如果他将注意点投向消毒与不消毒、工序的减少与否、试管放大的可能性及操作的高科技化等方面，那么尽管他也有可能取得某些成就，但那绝不是解决烦琐、慢速和不易推广等问题的根本办法，结果只能是步入误区。

思维方式的应用及形成

定势思维和发散性思维虽然各不相同，但在合适的地方都有显著的应用性。当人们面临一项科学研究型的工作时，采用定势思维会产生决定性的作用，它能让人们实事求是地抓住问题的根源，用已有的知识解决好每个相连的环节。可见，定势思维的好处就是不会出现原则性的错误，因为答案不是靠想象得到的。而在过程中不断采用同化思想，把几个关系看成是一个简单的模式，效率就会很高。

但当人们面临一项文学创作型的工作时，定势思维就不适用了。因为这项工作不仅需要理性的感知，还要具备感性认识。但是定势思维往往遵从于客观规律和事实，不允许加入自己的感受。文学创作的生命在