

成为**优质上班族**的
★★★★★**36个职能学习方法**

你凭什么 工作比别人好



侯倩★著

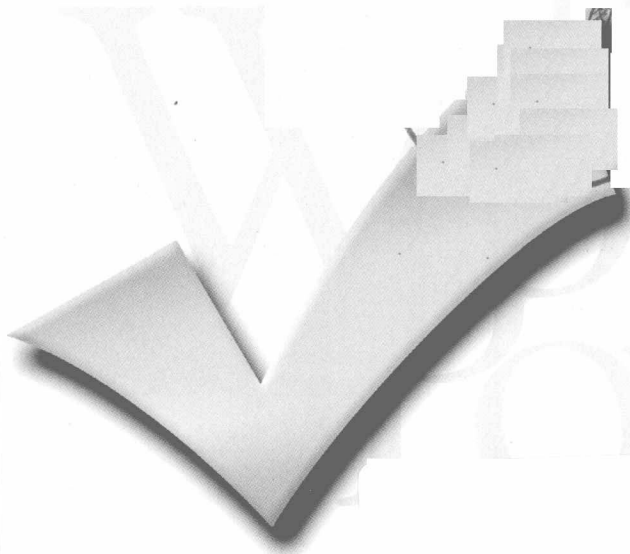
**在职场中要战胜自己，
就要剖析自己、正视自己、挑战自己、超越自己！**

如果我们被眼前的安逸冲昏了头脑，在职能学习中不做好准备的话，就会常常处于被动状态，被周遭的人与事牵着自己的鼻子走。提高职能学习，主要是在工作上找到高效率的方法，在本书中提到的36个方法，会使我们在职能学习中茅塞顿开，并在不经意中改变现有的职能学习方法。不久的将来，我们会发现通过对职能学习方法的改进，自己明显比周围的人更胜一筹，人生也许就从这个时候开始创造奇迹……

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

成为**优质上班族**的
★★★★★**36个职能学习方法**

你**凭什么** 工作**比别人好**



侯倩★著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

你凭什么工作比别人好:成为优质上班族的 36 个职能学习方法/候倩著.

武汉:湖北人民出版社,2009.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05791 - 2

I. 你…

II. 候…

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(2008)第 168710 号

本书由台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版

你凭什么工作比别人好

——成为优质上班族的 36 个职能学习方法

候 倩 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:960 毫米×1280 毫米 1/32
字数:115 千字

经销:湖北省新华书店
印张:7.5
插页:1

版次:2009 年 5 月第 1 版

印次:2009 年 5 月第 1 次印刷

印数:1 - 6 000

定价:20.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05791 - 2

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言



当我们在职场徘徊不定、无从选择的时候；
当我们在职场的海洋逆水行舟的时候，何不静下心来，选择职能学习？

职能学习是一个驿站，让我们在职场打拼之后，稍微停息；职能学习也是一个坐标，让我们消除混沌，看清方向；职能学习还是一个跳板，让我们蓄积力量，爆发潜能。

现今社会，职场竞争越来越激烈，提高职能学习也迫在眉睫。如果在职场中保持现状，就意味着不进则退，会被其他优秀的人才甩在后面，丧失在职场的生存力。同时，为了在职场中独占鳌头，不少人在积极地“充电”，进行职能学习，可是一味盲目地“充电”，只会浪费时间和金钱；而且“充电”也不是吃快餐，更不能囫囵吞枣，不然很难做到学以致用。

提高职能学习也和工作一样，要找到高效率

的方法，在本书中提到的三十六个方法，会使我们在职能学习中茅塞顿开，并在不经意中改变现有的职能学习方法。不久的将来，我们会发现通过对职能学习方法的改进，自己明显比周围的人更胜一筹，人生也许就从这个时候开始创造奇迹……



目 录

第一章 心灵护卫队：坚定的学习信念 /1

心灵卫士 ①：树立目标，坚持到底 /2

掌握梦想和现实之间的平衡，调整好心态，按照实际情况和自身所需，正确地树立职能学习的目标，是职能学习的必要条件；制定计划，并按照计划一步步踏实地走下去，坚持到底，永不放弃。

心灵卫士 ②：抓住时机，不要犹豫不决 /8

在为了实现目标而苦苦追寻的道路上，不要让踌躇不定为我们本应充实的人生留下很多空白。当我们手执一颗棋子，举棋不定的时候，果断地把它放在棋盘上吧！或许那个赢的人就是我们。

心灵卫士 ③：要打有心理准备的仗 /16

职场如战场，表面看似风平浪静，其实变幻莫测，危机四

伏，里面暗藏着你死我活的斗争。在危急当头时，有准备的人往往泰然自若，无准备的人却是手忙脚乱。上天对每个人来说，基本上是公平的，但又偏偏喜欢把机会留给那些有准备的人。

心灵卫士④：不怕失败，卸掉心灵负累 /24

没有人敢说自己从来没有失败过，每个人的人生就是在不停地与失败周旋。从每个人进入职场的那一刻开始，就踏上了一条布满荆棘的泥泞之路。在这条路上，跌倒一次后，就要从跌倒的地方勇敢地爬起来，继续前行，再跌倒，再爬起。要把失败视为成功之母，才能最后获得成功。

心灵卫士⑤：在心理上战胜自己，增强信心 /32

战胜自己不是一件容易的事，因为在这个舞台上，导演是自己，主角是自己，配角是自己，观众还是自己，主要靠来自内心和灵魂深处的矛盾和挣扎的交战来驱使自己，唯一能够参与的就是自己的影子。同时，需要我们拥有自觉、勇气，以及坚忍不拔的精神。

第二章 学习动力库：动力源泉来自哪里 /43

学习动力①：判断形势，找出差距 /44

人与人之间的差距的确无处不在，我们做任何事情都能找到身边的榜样，而榜样的力量是无穷的，我们把自己放在

他们的光芒之下,就会发现自己黯然失色。但这样的方法会让我们更容易发现与别人的差距,激发我们心中向上的欲望,增强我们前进的动力。

学习动力②:永不满足,力求完美 /50

在职能学习中,我们要对自己要求完美,只有那颗要求完美的心才能以最高标准严格要求自己的学习。在学习过程中,我们要一丝不苟,不容半点虚假和马虎,认真对待学习中的每个细节,反复研究推敲,做到精益求精。

学习动力③:与时俱进,积极行动 /54

我们在机会面前不能“等”,“等”的人太多了,还有好多人在“抢”,有了想法就积极作为,心动不如行动,当我们被时代无情地抛在后面时,切莫甘愿做“井底之蛙”,要奋起直追,赶紧行动。

学习动力④:把压力视为动力 /60

面对各方面的压力,我们是要做面对压力的勇士,还是做逃避压力的胆小鬼呢?逃避压力,就是逃避现实,始终是逃不掉的,如果我们越弱,压力就会越强,会压得我们喘不过气。让我们一起努力,加强自己的忍耐力,把压力看成动力,这样在人生的舞台上,我们才会彰显魅力。

学习动力⑤:回归校园,回忆当年 /70

在学校学习时,校园精神像一股无形的力量激发着每一

个学生,积极向上,发奋图强。每个学校都有自己的校训,那也可以说是校园精神的精华所在。它就像座右铭一样触动每个学生,看着周围的同学都在追求知识时,曾经身在校园的我们也被校园精神无形地感染着,加入渴求知识、追求知识的行列中。

第三章 能源发动机 :合理选择,迎接挑战 177

能源马达 ① :注意市场需求 178

我们在“充电”以前,要有敏锐的嗅觉,随时觉察市场对专业的需求动向。我们要根据市场需求,来选择“充电”的方向,选对了方向,又电力十足,那我们在职场上就能拥有无限的战斗力。

能源马达 ② :考虑充电与职业发展的延续 182

在“充电”前,我们要考虑到自己所选择的专业,是不是能延续和提升以前所从事的工作;另外,还要经常询问和观察以前所从事的工作发展动态。即使没有延续性,想换个专业环境,也要有十足的信心和能耐在新的领域里立足。

能源马达 ③ :广泛学习,多方面发展 186

“博观而约取,厚积而薄发”。广泛地学习、了解事物,还能消除学习某样东西的枯燥,慢慢储藏和蓄积能量,我们才会大有可为,施展自己的才华。知识面狭窄和知识结构单一,

会影响我们对事物的综合分析能力和实际操作能力。

能源马达④：扩大社交圈，利用人脉资源 /92

在职能学习的场所里，说不定能获得大量的人脉，为自己的发展开辟一条全新的道路。在职能学习场所可以认识更多人，能为自己那狭窄的社交圈提供一个扩大人脉的广阔空间。

能源马达⑤：改变谈话技巧，增强沟通能力 /100

语言和口才是沟通与交流的载体。在职场的汹涌暗流中，我们必须留心观察，合理应对，加强自己的交流能力，才能和别人打成一片，在职场中立于不败之地。

第四章 充电法宝：节省蛮力，发挥高效能 /107

充电法宝①：借鸡生蛋，发挥优势 /108

在漫长的职业生涯中，我们同样也可以借别人的“鸡”来生蛋，我们借“鸡”是来弥补自己的不足，可以多生“蛋”，使资源的配置达到最佳。

充电法宝②：制定计划，不要太贪心 /114

在漫长而艰苦的职场生涯中，我们早已确定了自己的方向和目标，可是实际完成起来是不是又觉得心有余而力不足呢？有句老话说“计划不如变化快”，我们也要根据实际情况和周围的环境，来适当周密地调整自己的计划。

充电法宝③：把握时间，善用片段空闲 /120

时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会作出更大的成绩。我们的生活确实很忙碌，但还是有很多空闲时间。事在人为，重要的是我们如何利用时间，把握时间。

充电法宝④：坚持不懈，向“前功尽弃”说再见 /126

坚持不懈无法给予我们澎湃的激情，带给我们更多的是无华的朴实，坚持学习的确是一个艰苦漫长的过程，但天下无难事，只怕有心人，只要我们有恒心，还有什么好怕的呢？

充电法宝⑤：学会独处，为自己营造良好环境 /130

人生的道路不平坦，更多时候都需要一个人独自前行。再大的压力要自己承担，再大的难题要自己解决。学会独处，才会让我们懦弱的心灵更加坚强，脆弱的双手更加有力。

充电法宝⑥：正确地对待赞扬和批评 /136

赞扬和批评其实都是一种激励方法，着眼于人的优点和缺点，鼓励正确的行为，限制不正确的行为。我们在“充电”中要正确地对待，才不会因为赞扬而自负，因为批评而自卑，才能在职场里做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落”。

第五章 复习撒手铜：在温故知新中更上一层楼 /141

复习撒手铜①：与好书交朋友 /142

书籍可以让我们拓宽视野，增加见识。在进行复习的过程中，我们除了选择职业方面需要的书，还可以选择自己感兴趣的书。我们要拥有广阔而强大的知识背景，才可以在某一行业有所建树，遇到棘手的问题，知识才能触类旁通。

复习撒手铜②：做好笔记，好记性不如烂笔头 /146

笔记是书本的浓缩，凝结了书本里最精华的东西；笔记是书本的深化，延伸了书本中最重要的东西；笔记是书本的补充，增加了书本里没有的东西。

复习撒手铜③：多做练习，熟能生巧 /150

练习是我们对书中内容熟悉程度的最好检验。通过练习，才能发现自己存在的问题，才能纠正所犯的错误，才能知道所学和所用的差距……只有这样，才能对知识做到真正的掌握。

复习撒手铜④：聚沙成塔 /154

人人都渴望成功，我们也一样，但我们的心情再怎么迫切，也需要慢慢累积，知识不是一蹴而就的，做任何事情都需要循序渐进。

复习撒手锏⑤：参加考试，获取各种证书和认证 /160

一场考试就能改变一个人的命运，甚至可能改变他的职业和身价。除了参加考试获得证书外，我们在职能学习时，也可以针对职能和行业的需要去考一些资格认证，也许它不能代表我们拥有更多的能力，但是它能代表我们在某一行业所拥有的资格。

第六章 职场导师：学而不思则罔 /167**职场导师①：搜集信息，让知识保鲜 /168**

我们要随时注意为自己的知识和技术注入新鲜分子，才容易获得成功。我们要拥有鹰的眼睛，用敏锐的眼睛去观察新鲜事物；我们要拥有豹的力量，用最快的速度赶上新鲜的潮流。如果我们的知识一直保持新鲜，我们尝起来是不是也可口得多呢？

职场导师②：不耻下问并乐于被问 /172

我们在请教别人的同时，更要“乐于被问”，对别人提出的问题要乐于帮助，不要总认为别人的提问会给自己带来麻烦，会耽误自己的时间。乐于被问，首先要有一颗乐善好施的心。帮助别人，别人也会在自己最需要帮助时给予帮助。

职场导师③：学会独立思考，并有创新意识 /176

其实，每个人学习的方法都差不多，我们只有打破原有的思维模式，学会发散思维，加上与别人不一样的新东西，才会让自己的想法和做法得到进一步的升华。

职场导师④：做到学以致用 /182

学习的目的是为了运用，运用的基础就是学习。学习以后要去运用，我们才知道自己在实际的工作中，还有哪些知识的盲点，还有多少知识的死角没有清理到。

职场导师⑤：参与讨论 /186

讨论最终能使我们对一个学习的主题或问题的看法和观点更加明确，我们在其中获取了各方面的观点，然后再提炼和统一其中的精华，使我们的学习更加深入，加深我们对知识的记忆和了解，找到解决难题的办法。

第七章 重启魔法棒：放开心情，迎接新挑战 /191

重启魔棒①：劳逸平衡，享受学习 /192

我们在“充电”过程中，马不停蹄地和自己拼斗，跟别人拼斗，并不可能取得良好的学习效果。到最后，自己都会觉得身心疲惫，实在撑不下去了。在学习中，我们要学会选择最轻松的放松方法，要学会让自己“安逸”。

重启魔棒②：转换行业，让特长和兴趣做老师 /200

为了单纯的生存选择工作，即使薪水再高，我们也会像个机器一样，以麻木的模式化去工作。为了兴趣而工作，自己工作起来也有劲，再累也不觉得，还会更快乐，创造力也会更强。

重启魔棒③：放个长假，彻底轻松 /208

工作太疲惫的时候。我们不如给自己放个长假，不要把弦绷得太紧，绷得太紧，迟早会断。让自己绷了好久的弦彻底放松下来，它反而会变得更有弹性，能屈能伸，能应付更多有挑战性的工作和学习。

重启魔棒④：锻炼身体，加强硬件 /214

我们无论做什么事情都需要一个强健的体魄。如果毅力、勇气、智能、知识、资源是我们的软件，那么强健的体魄就是我们的硬件。

重启魔棒⑤：升级软件，重新出发 /220

职能学习也许就是我们人生成败的一个转折点，它是知识的储备库，是力量的囤积仓，是社交的竞技场。我们要趁此良机，升级我们的软件，更新我们的系统，重新启动我们的硬件，重新启动我们的人生。

结 语

/226





一个人要在职能学习中取得成功,最重要的是树立坚定的学习信念。若是一个人不克克服自己的情性,不愿意学习,或是没有主见,拿不定主意自己想做什么、要做什么,更不知道自己应该怎样进行学习,那他注定在职场上一事无成。

万丈高楼平地起,步入职场的第一天,我们就要抱持坚定的学习信念,不怕困难,不畏艰险,不管条件和环境发生任何变化,都要坚持到底!

第一章 心灵护卫队：坚定的学习信念