

HINK LIKE AN
ENTREPRENEUR
ACT LIKE
A CEO

学创业家思考， 学总裁行动

重塑职业生涯必知的50个技巧

[美]贝弗利·E·琼斯 (Beverly E. Jones) 著
王育伟 译

优雅应对职场挑战、轻松登顶事业高峰必备指南

INDISPENSABLE TIPS
TO HELP YOU STAY
AHEAD, BOUNCE BACK
AND GET AHEAD AT WORK



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

学创业家思考， 学总裁行动

重塑职业生涯必知的50个技巧

[美]贝弗利·E·琼斯 (Beverly E. Jones) ◎著

王育伟◎译

THINK LIKE AN
ENTREPRENEUR,
ACT LIKE A CEO

50 INDISPENSABLE TIPS TO HELP YOU STAY
AFLOAT, BOUNCE BACK, AND GET AHEAD AT WORK

图书在版编目 (CIP) 数据

学创业家思考, 学总裁行动: 重塑职业生涯必知的
50个技巧/ (美) 贝弗利·琼斯著; 王育伟译. --北京:
中信出版社, 2016.9

书名原文: Think Like an Entrepreneur, Act Like
a CEO: 50 Indispensable Tips to Help You Stay
Afloat, Bounce Back, and Get Ahead at Work
ISBN 978-7-5086-6662-4

I. ①学… II. ①贝… ②王… III. ①企业管理
IV. ①F272

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第210684号

Think Like an Entrepreneur, Act Like a CEO: 50 Indispensable Tips to Help You Stay Afloat, Bounce Back, and Get Ahead
at Work by Beverly E. Jones. Original English language edition published by The Career Press, Inc., 12 Parish Drive,
Wayne, NJ 07470, USA. All rights reserved.

Copyright © 2016 Beverly E. Jones

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

All Rights Reserved.

仅限中国大陆地区发行销售

学创业家思考, 学总裁行动: 重塑职业生涯必知的50个技巧

著者: [美] 贝弗利·琼斯

译者: 王育伟

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 9 字数: 148千字

版次: 2016年9月第1版

印次: 2016年9月第1次印刷

京权图字: 01-2016-6368

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-6662-4

定价: 49.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

对本书的赞誉

[PRAISE FOR THE BOOK]

贝弗利满脑子的创意和灵感，她是当之无愧的职业生涯咨询师。她深谙鼓励和教育的艺术，时而循循善诱，时而当头棒喝。但不管采用什么办法，她都能引导人们走上自己理想的职业发展道路。她鼓励人们无论选择什么职业，都要尽力做到最好。她还指导人们寻找人生的第二职业，甚至第三职业。她的人生哲学是“永不言晚”。

——托马斯·霍德森（Thomas Hodson）

俄亥俄大学斯科利普斯传播学院传媒学教授

WOUB公共媒体网站总经理

贝弗利是一名了不起的女性，她传授的学识和专业技能让我更加胜任经理一职，也让我变得更优秀。这本书也能让你脱胎换骨。

——阿琳·利兰（Arlean Leland）

美国农业部劳动和就业法及民事权利副总顾问

翻阅贝弗利·琼斯的职业生涯指导书，就像身旁坐着一位睿

智的职业规划导师，她以权威但又温柔的语气向你传授有钱也买不来的建议，让你活学活用。这是一种风轻云淡般的愉悦。

——艾拉·夏勒夫 (Ira Chaleff)

《勇敢的追随者》(*The Courageous Follower*) 和
《睿智的抗拒》(*Intelligent Disobedience*) 作者

贝弗利是一名了不起的导师，她不仅向客户传授领导艺术和管理技能，还让我们知道职场的真谛不仅仅是取得成功。她告诉我们如果我们照顾自己、关爱自己的健康和家人，而且能在这个过程中帮助他人，我们的生活会变得更加充实、完整和富有意义。她在这本力作中向广大读者传授了见解深刻的职场经验，老少咸宜，当然也适合你。

——谢里·利特尔 (Sherry Little)

联邦公共交通管理局前代理局长
斯巴达咨询公司合伙人兼共同创始人

职场导师贝弗利·琼斯将教会你如何处理工作中的烦恼，学会改变，更重要的是，指导你找到心仪且合适的职业。

——理查德·艾森伯格 (Richard Eisenberg)

Nextavenue.org 工作与目标专栏编辑

贝弗利既是一名专业导师，也是一名优秀教师，她能把学术研究成果转化成非常实用的忠告。这本书中的建议很有见地，让

人读来非常兴奋。

——马克·温伯格 (Mark Weinberg) 博士

俄亥俄大学沃伊诺维奇领导力与公共事务学院创始院长

贝弗利是一名优秀的职业生涯规划师，这本书的每一页都写满了真知灼见，有的是她在自己的开创性职业生涯中获得的感悟，有的是她在为成百上千的客户提供领导力管理和职业指导过程中总结出来的经验。无论你是客户还是职业生涯规划师，读一读这本书吧，它就像一眼清冽的甘泉，汩汩地冒着忠告和灵感。

——戴维·戈尔德贝尔格 (Dave Goldberg)

ThreeJoy.com 总裁

《全新工程师》(A Whole New Engineer) 合著作者

贝弗利的这本书中充满了实用的见解和建议，这都是她几十年从业经验的总结。她的观点实用而又有深度，她的意见对于新入行的执业律师、准备进入决策层的政府和企业律师而言，都是无价之宝。她睿智的忠告和指导将帮助他们更好地把握未来。

——迈克尔·J·齐默 (Michael J. Zimmer)

美国律师协会能源委员会和环境委员会主席 (高级律师)

谨以此书献给我的母亲洛娜·琼斯 (Lorna Jones)，
她年届95岁高龄，仍在不断创造艺术生涯的新辉煌。

致谢

[ACKNOWLEDGMENTS]

非常感谢我的丈夫安迪·亚历山大（Andy Alexander）对我的支持。当然，身边有这么一位专家级编辑也让我受益匪浅。他看完这本书中的每一个字后向我竖起了大拇指，这让我信心倍增。不仅如此，我们俩还一直共同探讨职业问题，我非常感谢他多年来对我写这本书倾注的关心和支持。

同时，非常感谢我的好友克利·汉农（Kerry Hannon），她经常做我的“参谋”，给我出谋划策，她为这本书写了序言，并分享了她撰写《热爱你的工作：职场幸福新规则》（*Love Your Job: The New Rules for Career Happiness*）一书的心得。克利让我看到写书也可以趣味横生，并没有想象的那么难，然后她教我如何写书。克利还向我引荐了从事自由职业的编辑德布拉·英格兰德（Debra Englander），德布拉又向我推荐了我现在的经纪人，并对我的初稿做了编辑。论写书，我是新手，需要很多指导，克利和德布拉帮我坚持目标，勇往直前。

能有幸得到才华横溢的专业人士的指点，心里的美妙感觉是难以言喻的。我的经纪人是Second City出版服务公司的辛西娅·齐格曼（Cynthia Zigman），她为人可靠直爽，能力出众，能和她合作是我的荣幸。辛西娅，谢谢你陪我坚持到底，完成了这本书的撰写

工作，我已经在筹划着写第二本书了。

我要感谢我的家人、朋友和同事这些年来对我的鼓励，虽然有时候这种鼓励只是最友善的唠叨，要不是你们，我也许至今还没写完这本书。要感谢的人太多，限于篇幅，实在无法在此一一列出。我尤其要感谢艾拉·夏勒夫、鲍勃·迪恩斯（Bob Deans）、埃米莉·埃米特（Emily Emmett）和梅里·福雷斯塔（Merry Foresta），他们不辞辛劳，阅读了我早期的出书计划，然后鼓励我继续向前推进。我还要感谢谢里·利特尔、安德莉亚·威尔金森（Andrea Wilkinson）、盖尔·威廉姆斯-拜尔斯（Gayle Williams-Byers）、布鲁斯·琼斯（Bruce Jones）和姐姐莉比·维克（Libby Vick）一直为我鼓气。

俄亥俄大学（Ohio University）就坐落在我的故乡，也是我的继续教育中心。我衷心感谢那里很多朋友的支持与热情相待，包括简·霍德森（Jan Hodson）和汤姆·霍德森（Tom Hodson），以及汤姆在斯克利普斯传播学院（the Scripps College of Communication）的很多同事和校友；马克·温伯格和他在沃伊诺维奇领导力与公共事务学院（the Voinovich School of Leadership and Public Affairs）的团队；布莱克本（JR Blackburn）、安·布朗（Ann Brown）、苏·齐基（Sue Chiki）和俄亥俄大学女性社团的成员。

我在本书中引用了很多来自客户的案例，在此我都用了化名，所有案例也都做了调整，以隐去他们的个人信息。也许当你读到某个部分时，你知道我在说你。非常感谢你们给我的电子杂志、博客和本书相关章节提供的建议。感谢你们这些年来对我这本书和其他项目所给予的关注和热情支持。

最后，感谢Career出版社的信任和专业合作。

序言

[FOREWORD]

每当我听到人们抱怨工作或上司不怎么好时，我真想喝止：别扯那些没用的！行动起来，不要总是一副受气包的样子。

在专著、专栏及全国发表的演讲中，我为不同年龄段的职场人士提出了很多职业建议。我始终强调，要学会在日常工作中寻找意义和幸福感，要认为自己很重要，并努力发挥影响。

我为人们提供的职业建议包罗万象，有的是帮助人们如何在目前的岗位上充分发挥才能；有的是如何通过战略规划成功实现职业转型；有的是帮助失业的人们制定对策，重新找到理想的工作；还有的是教人们在退休后找到兼职工作，赚取收入，以加强经济保障。

有时，只要稍微改变工作方式，或改变自己看待工作的视角，我们就能拨开云雾见天日。

无论我们处在职业生涯的哪个阶段，我们都会遇到难缠的上司，都会感觉升职无望、人生卡壳，也都会感到难以找到工作与生活的平衡点，百无聊赖，筋疲力尽。

近10年来，我非常敬佩Clearways咨询公司的职场规划专家贝弗利·琼斯。这些年来，我写完很多书和专栏后都向她讨教过。

每当我探讨职业发展和职场问题——尤其是有关50岁以上从业者的职场问题时，我都会请她给我参谋一番，指点一二。

琼斯的建议非常实用，直截了当，而且切实可行。从颇具深度的心路探索到看似毫不起眼儿的行为改变（比如整理办公室），她的建议总能帮助人们顺利走出困境。

贝弗利·琼斯知识渊博，向客户提供的咨询意见都非常到位，她信奉的一条基本原则是“你的职业你做主”。她的新书《学创业家思考，学总裁行动》是一部令人茅塞顿开的力作。她把自己简明扼要的建议汇集成书，激发我们心中的希望，帮助我们在职场走得更远。

当你调整心态，事事都学会检视自我，学创业家思考，而不是把自己看作机器上的一颗螺丝钉的时候，你就成了自己命运的主人。你应该把自己的职业看作只有一个人的公司来经营。要接受这样的事实：除了靠自己打理，没人会来帮你。“我们在职场上的种种抑郁不快大都是无力感造成的。”琼斯说。通过改变自己的心态，不仅可以驾驭职场上的挑战，而且即使去找新工作，也能做到十拿九稳。

背后的原因很简单：从创业家的视角看问题，会让你信心百倍、昂首阔步地向前走，并自主地做出选择。

这种心态很管用。我小的时候，父亲开了一家公司，他鼓励我像创业家那样思考，并在全职工作之余，寻找兼职工作机会。因此，我向来行事利索，工作上很少依赖某个上司，心理上也是如此。

我学会了把我的工作单位看作自己的“客户”，于是整个心态变得非常轻松，这使我在职业道路上游刃有余，即使遭遇磕磕碰碰，也能坦然面对。琼斯在这本书中教我们如何应对职场上的种种有形困难，以事实告诉我们，只要调整好自己的心态，去适应外部环境，就能在工作与生活中找到快乐，实现成功。

“每天一小步，朝着既定的目标迈进，”她鼓励道，“一旦明确了自己的奋斗目标，就一步一步地朝着这个方向前进，一切都会水到渠成。”

琼斯的口头禅是：从小事做起，贵在坚持。

俗话说得好，千里之行，始于足下。

《学创业家思考，学总裁行动》这本书有助于你启动事业生涯，提升职场的幸福感。书中所提供的建议和工具将帮助你学会通过巧妙的办法控制、把握自己的职业发展方向。

克丽·汉农

《五十岁以后的理想职业》(*Great Jobs for Everyone 50+*) 和

《热爱你的工作：职场幸福新规则》(*Love Your Job:*

The New Rules for Career Happiness) 的作者

THINK
LIKE AN ENTREPRENEUR,
ACT LIKE A CEO

50 Indispensable Tips to Help You
Stay Afloat, Bounce Back, and Get
Ahead at work

目录

[CONTENTS]

对本书的赞誉 / III

致谢 / IX

序言 / XI

引言 / 1

- 适应能力和职业弹性并非生而有之 / 4
- 如何像创业家一样思考，像总裁一样行动 / 6

1 求变化有赖于好计划 / 9

- 我最糟糕的入职第一天教会了我什么 / 9
- 如何实现开门红 / 11
- 制订计划 / 14

2 随时随地学创业家思考 / 16

- 如何学创业家思考 / 17

3 学会倾听，积攒人缘 / 21

- 训练最佳倾听技能的良机 / 22

4 调整个人品牌，释放积极信号 / 25

- 了解并塑造个人品牌 / 25
- 尝试管理个人品牌的策略 / 28

5 培养领导力，打造个人品牌 / 31

- 如何将领导力变为个人品牌的一部分 / 32

6 改变个人风格，助力职业发展 / 36

- 你的装扮什么时候需要提升一个档次 / 37

7 压制脑海中的消极声音 / 40

- 压制内心的消极声音，释放新能量 / 41

8 别人如何自律 / 44

- 你也能够变得更加自律 / 45
- 请尝试以下建议来加强自律 / 46

9 学会保持微笑 / 50

- 为什么微笑在今天仍是很好的策略 / 51

10 洞悉“建立人脉”的真实含义 / 54

- 你的“人际圈”是你终身受用的重要资源 / 54
- 不要等到危机来临时才想起来维护人际关系 / 56
- 发展人脉的方法 / 58

11 得到赞扬, 该如何回应 / 63

- 如何接受别人对你工作的夸赞 / 64
- 有效应对“冒牌者综合征” / 65

12 学会积极反馈 / 67

- 常说谢谢, 练就强大领导力 / 69
- 经常说“谢谢”, 百利无一害 / 71

13 被误解为马屁精又何妨 / 72

- 你会因为怕有讨好之嫌, 而不愿意真诚地赞美他人吗 / 73

14 利用游戏心态积蓄能量, 锁定目标 / 76

- 如何开发职业游戏激发能量 / 77

15 做好准备, 巧妙推销自己 / 80

16 培养特质, 提升气场 / 83

- 通过这份清单来培养你的气质 / 84
- 培养领导气质, 你需要多管齐下 / 88

17 转变职业生涯, 从“一颗糖法”开始 / 90

- 制订变革规划 / 90
- 如何运用“一颗糖法”完成职业转变 / 93

18 借助“一颗糖法”，改变职业生涯 / 97

- 如果你想在当前领域中寻找一份新工作，可以采用“一颗糖法”循序渐进 / 98

19 改掉不良的说话习惯 / 102

- 帮助年长的同事改掉不良谈话习惯 / 102
- 无论长幼都须注意说话习惯 / 105

20 巧用日程表，为成功铺路 / 107

- 这些策略可以帮助你优化日程表 / 108

21 重要事情，优先处理 / 113

- 尝试不同的优先排序办法，找到适合自己的一种 / 116

22 让上司听到你的想法 / 117

- 更好地向上司传达想法的技巧 / 118

23 巧妙搞定上司 / 120

24 举止优雅，脱颖而出 / 125

25 掌握道歉的要领 / 130

26 找到关键的 20% / 133

- 巧用“二八法则”，助力职业发展 / 135

27 建立互利互惠的师徒关系 / 137

- 建立良好师徒关系的策略 / 138
- 培养互助型师徒关系，创造巨大能量 / 141

28 不要因为挫折而自乱阵脚 / 144

- 放下执念，忘掉工作中的失意 / 145

29 搞定难以相处的同事 / 149

30 寻找、打造自己的交际圈 / 153

- 在现有社交圈中保持活跃或者寻找新群体 / 156

31 提高开会的效率 / 158

- 提高会议效率的策略 / 160
- 从别人主持的会议中有所收获 / 163

32 如何再次爱上自己的工作 / 167

- 发现工作的乐趣和意义 / 168

33 借助社交媒体的力量 / 172

- 每个专业人士都应该有一套自己的社交媒体战略 / 173

34 防止压力蔓延下去消磨斗志 / 176

- 压力是健康杀手 / 177