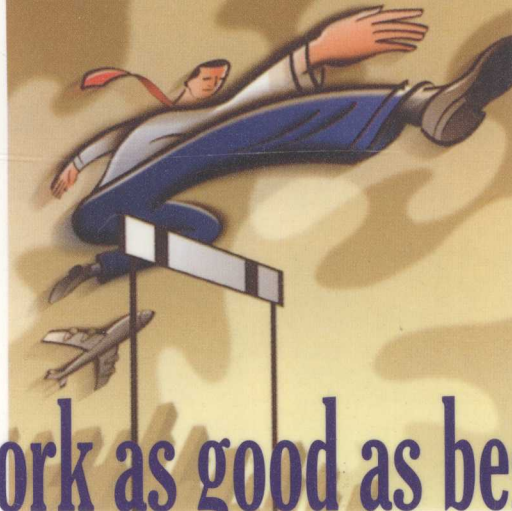




To work as good as beginning

尹剑峰 编著

心态决定细节 细节决定成败

像第一天 那样去工作

◇ 用最简单的方式成就卓越 ◇



金城出版社
GOLD WALL PRESS



To work as good as beginning

尹剑峰 编著

心态决定细节 细节决定成败

像第一天 那样去工作

◇ 用最简单的方式成就卓越 ◇



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

像第一天那样去工作 / 尹剑峰编著. —北京: 金城出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80251-072-2

I. 像… II. 尹… III. 职业道德—通俗读物 IV. B822.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083822 号

像第一天那样去工作

作 者 尹剑峰

责任编辑 袁东旭

开 本 700×960 毫米 1/16

印 张 13

字 数 140 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-072-2

定 价 26.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

刚步入职场时，许多人都是胸怀大志、满腔激情，想在工作中大展才华，以图实现自己的人生价值。但遗憾的是：大部分人在一阵激情过后，尤其是碰了一鼻子灰，便开始否定自己，以至慢慢被周围环境所同化，最后只好随波逐流，过起那种朝九晚五的日子。此后生活平淡无奇，人就像机器一样日复一日地工作着。一段时期过后，蓦然回首，才发现周围已发生了翻天覆地的变化：别人蒸蒸日上，而自己却似乎已经失去了自我，展现在面前的将是一个难以面对的现实，让人失落不已。职场中有很多这类不幸的例子：有些管理者，下属几年后成了自己的上司，当年的同事转眼成了上下级，有些人步步高升，而有些人却一直默默无闻……这些巨大的反差固然与人的能力、机遇有关，但归根结底在于不同的人对职业的不同态度。

许多人对职业的态度总是不够端正，没有坚持自己的敬业精神，往往第一天表现得非常出色，而在往后的工作中却逐渐松懈下来，前后的表现在上司心中留下强烈的反差。海尔集团总裁张瑞敏在谈到人的敬业精神时，有一个经典的说法：如果让一个日本员工每天擦6遍桌子，他们一定会一丝不苟地每天擦6遍，而我们中国的员工第一天会擦6遍，第二天也会擦6遍，可是第三天就会擦5遍，第四天可能只擦4遍……这就是为什么我们现在许多人不能每天都像第一天一样去工作的原因。许多人在熟悉工作环境后，便开始以老油条自居，工作推三拖四，与别人斤斤计较，只在乎名利，而不在注重实际业绩。这便是他们难以成功的根源。



当今职场竞争日趋激烈，条件优秀的竞争者层出不穷，真可谓职场如沙场，不进则退。在这种环境下，要得以生存和发展，只有自强不息，不断进取。不要陶醉于昔日的辉煌，也不要老以己之短比别人之长，从而丧失自己的斗志。过去的都代表过去，而未来每一天都是新的开始，都充满了机会和希望。只要我们珍惜好未来的每一天，每天对待自己的工作就像第一天上班时那样，我们一定能重燃激情，成功也将指日可待！

由此可见，能否做到每天都像第一天那样工作，这是职场人士成败的一道分水岭。职场就像一场马拉松比赛一样，能一直保持耐力的赛跑者一定是最后的赢家，而中途逐渐松懈下来的大部分选手必然掉队，成为被淘汰的对象。大部分职场人士在第一天上班时的表现基本上没什么差别，成败者之间的差距是在以后每天的工作中逐渐拉大的。几年之后，由质变到量变，彼此的差距或许已成了一条难以跨越的鸿沟。

如何做到每天像第一天那样始终如一地工作呢？本书从精神面貌、工作环境、热情、责任等方面入手，通过你前后工作状态的反差，来帮你找回激情，找回第一天上班时的心态。按照本书的指导，你一定能够找回当初第一天上班的那种状态，成功也就顺理成章了。

第一章 保持第一天的精神面貌 / 1**1. 展现自己最完美的职业形象**

形象——职场中最好的名片 / 2

为何你的形象会“打折” / 4

每天像经营品牌一样维护职业形象 / 5

2. 以积极的心态面对新的生活

心态决定你的工作状态 / 8

心态不随时间而变 / 10

以第一天的心态迎接每一天 / 13

3. 消除心中的阴影

摆脱束缚你手脚的枷锁 / 15

第一天的乐观与今天的悲观 / 18

每天像第一天那样轻松乐观 / 20

4. 态度决定一切

态度决定人生高度 / 23

把积极主动坚持到底 / 25

5. 时刻注重职场礼仪

不拘礼节，难成大器 / 29

礼仪不是伪装出来的 / 31

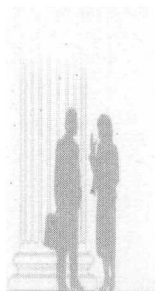
每天像第一天那样保持礼节 / 32

第二章 为自己营造一个和谐的工作环境 / 35**1. 用微笑打造好人缘**

工作离不开微笑 / 36

你的微笑为何消失了 / 38

每天像第一天那样保持微笑 / 40

2. 不要牢骚满腹

牢骚——你成功的最大陷阱 / 42

抛弃情绪垃圾 / 44

3. 做人不要太“精明”

精明反被精明误 / 48

第一天的真诚与今天的精明 / 50

找回第一天那颗真诚的心 / 51

4. 帮人也是帮己

借助别人的肩膀 / 54

每天像第一天那样乐于助人 / 56

5. 适应环境

物竞天择，适者生存 / 59

第一天的迁就与今天的挑剔 / 60

每天以乐观的心态面对环境 / 62

第三章 永葆第一天的工作热情 / 65

1. 让人生充满激情

激情是成功的灵魂 / 66

第一天的激情为何会随风而逝 / 68

每天像第一天那样充满激情 / 71

2. 别把工作当苦役

工作其实是人生最大的乐趣 / 74

工作为何会变得索然寡味 / 76

为未来做好准备 / 78

3. 不要给自己任何借口

找借口是无能的表现 / 81

世上无难事 / 83

像第一天那样绝对执行 / 85

4. 事无巨细之分

不以事小而不为 / 88

成就来自于细节的积累 / 91

5. 拥有一颗奉献的心

有付出才有收获 / 95

把眼光放长远些 / 96

第四章 坚持第一天的责任意识 / 101

1. 责任是工作中最重要的事

责任是成功人士的脊梁 / 102

每天像第一天那样尽心尽责 / 104

2. 凡事用生命去做

用生命去做，才能至善至美 / 108

像第一天那样全力以赴 / 111

3. 最佳的任务完成期是今天

工作经不起等待 / 115

别养成拖拉的习惯 / 117

每天像第一天那样“今日事今日毕” / 120

4. 每一项任务都是一次机遇

机遇蕴藏在每项任务之中 / 122

像第一天那样珍惜每一项任务 / 125

5. 以老板的心态完成工作

少一点打工者心态 / 128

你第一天的老板心态在哪里 / 130

每天以老板的心态完成工作 / 133

第五章 每天都是新的开始 / 135

1. 成就是每天业绩的累积

成就源于不断地追求 / 136

第一天的拼搏与今天的堕落 / 138

每天像第一天那样奋力拼搏 / 139

2. 惜时如命，只争朝夕

时间是人生最大的财富 / 142

第一天的惜时与今天的漠视 / 144

每天像第一天那样惜时如命 / 146



3. 抛却陋习

陋习是你成功的克星 / 149

每天像第一天那样完美无缺 / 153

4. 每天多做一点点

多耕耘,多收获 / 156

多做事不吃亏 / 158

5. 每天都有一个新的打算

工作最忌讳漫无目的 / 161

第一天的精细安排与今天的漫无目的 / 162

安排好当天的日程 / 164

第六章 创造卓越的自我 / 167

1. 成就是工作的最大动力

为成就而非薪水工作 / 168

为何你会变得“看钱做事” / 170

每天像第一天那样追求成就 / 172

2. 时刻给自己压力

有压力才有动力 / 174

每天像第一天那样保持压力 / 177

3. 终生学习

终生学习才能不断进步 / 179

第一天的虚心学习与今天的不求上进 / 182

每天像第一天那样勤奋学习 / 185

4. 勇于创新

有创新才有进步 / 187

第一天的创新精神与今天的循规蹈矩 / 189

每天像第一天那样勇于创新 / 191

5. 只有坚持不懈才能成功

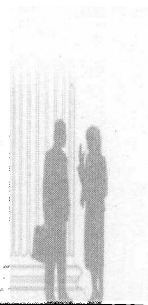
成功贵在坚持不懈 / 193

第一天的执著精神在哪里 / 196

每天像第一天那样执著 / 197

第一章 保持第一天的精神面貌

职场如沙场，人不可输于气势。每天保持良好精神面貌的人，常常显得富有朝气、气势如虹，似乎处处高人一筹；而每天愁眉苦脸、萎靡不振的人，就算他潜能再大，也难以发挥。



1. 展现自己最完美的职业形象



一个职场人士的工作能力固然重要，但若没有良好的职业形象支撑，他也会在人们的眼中被忽视，才能逐渐被埋没。形象是一个人的外在表现，直接影响着别人对你的评价，如同一件商品的包装一样，质量再好的商品，如果包装太差，也很难吸引顾客的目光，而使它明珠蒙尘。



形象——职场中最好的名片

中国有句谚语：“人靠衣妆马靠鞍。”还有一句：“佛要金装，人要衣装。”在社会交往活动中，一个人的仪表与着装往往是决定着他在别人心中的形象。周星驰的经典电影《国产零零漆》中的一段精彩镜头充分说明了这一点：已沦为“猪肉王子”的特工零零漆，荒废 10 年后突然接到上司陈司令的命令，去香港追查失窃国宝——恐龙骨化石的背后买主。脱去卖猪肉的围裙，换上一身笔挺黑西服的零零漆真有种脱胎换骨的感觉。到香港见到合作伙伴李香琴后，在宾馆里的一段场景，让人见了既觉滑稽，又引人深思。零零漆风趣地对李香琴说：“要知道，形象对一个特工很重要！”他打开他的专用小皮箱，掏出一个大哥大：“这表面上是个大哥大，其实是个刮胡刀，可以在我执行任务时，神不知鬼不觉地刮胡子。”他又掏出一个刮胡刀：“这表面上是个刮胡刀，其实是一个吹风机。”李香琴问他：“当你的吹风机不见了，该怎么办？”零零漆回答说：“我并非浪得虚名。”他把皮鞋一脱：“这看起来是双鞋子，其实它也是个吹风机。”零零漆的一番表演不仅让李香琴折服，也让观众不得不佩服得五体投地。

个人形象不论在生活中，还是我们的职场竞争中，已经显得日益重要了。当今的社会已越来越眼球化，一个职场人士的形象可以左右其职业生涯的未来，甚至会直接决定他的成败。著名形象设计公司英国 CMB 曾对 300 名金融公司决策人进行了一次调查，结果显示：成功的职业形象塑造是获得高职位的关键！无独有偶，还有一项调查显示：职业形象是决定收入水平的重要因素之一，那些具有形象魅力的人员收入一般要比普通同事高 14%！可见在当今职场中，一个人要获得某项工作，离不开对自己的包装，否则便不能成功地推销自己。

张国荣主演的《东邪西毒》中，也有一段非常精彩的镜头能充分说明这一问题：洪七（张学友饰）刚踏入江湖时，穷困潦倒，衣衫褴褛地投靠西毒欧阳锋（张国荣饰），在其手下做一名杀手。欧阳锋在带洪七去揽活前，先给洪七买了双布鞋，这并不是出于欧阳锋的善心，而是穿着鞋的杀手收费比光着脚的杀手高得多，因为穿着鞋的杀手才显得专业。没有谁愿意冒险去请一个光着脚的杀手，哪怕费用很低。在职场中，职业化的个人形象也同样至关重要，仪表与着装会影响别人对你的专业能力和任职资格的判断。设想一下，有谁会将一个重要合同谈判的任务交给一个蓬头垢面的人呢？有哪位上司会把一个重要的职位交给一个不修边幅的下属呢？

由此可见，一个人要在职场中有所成就，首先就要树立自己的良好形象。形象是一个很广泛的概念，要让自己在同事和领导心中树立起一个完美的形象，那就需要全方位地注重你的仪表，要从衣着、发式、妆容、饰物、仪态甚至指甲，都用心地修饰一番。其中，着装是最为重要的，它表明了你对工作、生活的态度。衣着对一个人的外表影响非常大，大多数人对另一个人的认识，可说是从其衣着开始的。尤其是对办公室人士而言，衣着本身就是一种武器，它反映出你个人的气质、性格甚至内心世界。一个对衣着缺乏品味的人，在办公室“战争”中必然处于下风，因为缺乏衣着修饰的你，难以散发出一种逼人的气势。其次就是要培养起你为人处事的风格。如果说衣着与仪表是你形象塑造的硬件的话，那么为人处事的风格就是形象塑造的软件了，它有助于你处理好与上司及同事之间的关系，提升你的亲和力与人格魅力。这两部分合起来就构成了你在职场中的个人形象。



为何你的形象会“打折”

许多职场人士或多或少地体会到形象的重要性，所以在求职，或者第一天上班时，很注意自己形象的塑造。通常情况下，一个人第一天上班时的形象是最美好的。因为你刚进公司，对周围一切都保持很强的陌生感与新鲜感，那时你最有激情，也最为谨慎，自然而然就很在意自己在新同事面前的形象。所以，第一天上班前，你大概会把全身洗干净，穿上自己最好的衣服，头发梳理得整整齐齐，再喷洒一点香水，面部修理得白白净净，然后对着镜子反复地自我欣赏，在发现浑身没什么破绽后，才怀着一种自信而又有点紧张的心情走进公司，见到谁都抱着一丝甜甜的微笑，显得那么彬彬有礼。

与此同时，你的上司和同事与你初次见面，对你的一切了解甚少，而你又给他们带来了新的气息，所以他们此时对你也是最为友善的。他们会交头接耳地对你议论纷纷，一些你爱听的话不断飘入你的耳朵里：“哇，这人好靓啊，真的很有气质！”“你看，他衣服好时髦啊！”直听得你心花怒放。从你身边走过时，他们都会刻意地看你一眼，报以一丝善意的微笑，直看得你心砰砰直跳。那一天可能是你印象非常深刻的一天，也是你形象最为完美的时刻，这不光是你注意打扮自己，同时由于同事们刚认识你，还没发现你的本来面目，他们会将你尽量往好的方面想，自然你就会在他们心中留下一个美好的印象。

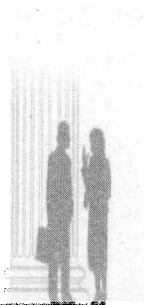
然而，世间美好的东西往往都比较短暂。在工作一段时期后，你常常会发现自己已经成为一名很普通的员工了，慢慢被大家所忽视，有时甚至还成了大家指指点点的对象。为何与刚入公司时相比，你的形象前后会有如此大的反差？遗憾的是，许多职场人士都没有考虑过这个问题，更没有好好地反省自己。一个人美好形象的破灭固然与时间推移有关，毕竟新鲜感是短暂的，一旦彼此熟悉了，他们就会很平淡、很客观地看待你，但最主要的还是在往后的日子里，你没有好好地维护自己的形象。许多人把塑造形象当作成进入公司的一块敲门砖，一旦平稳地进入了公司，他们也就把形象搁置在一边，随着对环境的熟悉，又逐渐恢复了本来的面目，以前

一些坏习惯和缺陷就会逐渐暴露出来了。有时候，由于工作累，或者经济上的原因，好多人也就没什么心思打扮自己了，上班时，自己一些旧点的衣服也开始穿了；早上起晚了，也顾不得洗脸、梳理头发了，衣冠不整、蓬头垢面地跑去上班；工作忙时，衣服脏了或者皱了也懒得整理。一旦在公司站稳脚了，自己自私的本性也暴露出来了，受利益的驱动，有利益时就去抢，而对于工作和责任，能推卸给别人的就尽量推卸给别人，与同事见面时也没了以往的热情，对于同事的求助也不怎么热心，有时甚至为了些鸡毛蒜皮的小事而跟他们争吵；对于上司安排的任务，也开始拖拖拉拉，分不清轻重，几次之后，上司忍无可忍之下，开始了对你的第一次批评。所有这一切，把你第一天上上班时树立的完美形象都毁了，又把你打回到本来的形象中去。最后给你带来巨大的损失。职场中，这类例子数不胜数。

张华跟随朋友去山东东营找工作，经过大半个月的苦苦求职，终于受聘于一家房地产公司，担任老板的助理，这让张华激动不已。在第一天上班时，张华穿上自己最喜爱的那套西服，打上那条很久没用的领带，穿戴整齐、精神饱满。张华原本就长得比较帅，稍加打扮便显得很有气质，他的良好形象赢得了老板和老板娘赞许的目光。可没过一个月，张华就开始随意起来了，蓄着小胡子，头发有时候也不梳，衣服脏了也不勤于换洗；更要命的是，每天起床时，连被子也不愿叠；老板和老板娘几次去他卧室视察，都发现屋里乱糟糟一片，老板娘甚至似笑非笑地说，那是小狗窝。遗憾的是，张华并没有把这放在心上。直到有一次老板带他出差，会见某个重要合作伙伴时，对方一直盯着张华的衣服，原来张华的白衬衫衣领已经变得黑乎乎的了。自那以后，老板对他变得非常冷淡了。

每天像经营品牌一样维护职业形象

职场中，职业形象的塑造已经是个比较时髦的话题，但在现实中，真正注意树立自己职业形象的人士并不多；许多人在第一天工作时，对自身形象很在意，之后便开始“三天打鱼，两天晒网”，抱着“只要基本上还



算干净，没有人瞧不起就行了”的态度。的确，要一个人短期做一件事很容易，而要长期坚持却很难。许多人从来没有真正养成过一个良好的自我形象保养习惯，这或许是由于不修边幅的学生时代留下的后遗症，也可能是受家庭环境的影响，或者是源于他们对自己根本就不够重视。不管是出于什么原因，你都要正视自己，重新塑造和维护自己的形象，这对你的职业生涯至关重要。那么，如何去维护你自己的形象呢？

一、通过塑造人格魅力来塑造你的形象。

英俊、漂亮的人士都非常乐于塑造自己的形象，尤其是一些漂亮的女同事，不光打扮得生灵活气，而且还时刻把化妆品和化妆用具带在身边，有些女士甚至上班时也禁不住偷偷地拿个镜子在办公桌上照来照去；而长相一般的却往往衣着随意，甚至破罐子破摔，似乎打扮成了相貌俊美人士的专利。其实不然，形象并非只是一种外在美的表现，它更大程度上体现的是人的内涵，体现的是人的内在修养与为人处事风格。所以说，一个职场人士应该抛开以长相论形象的误区，找回自信，在塑造自己外在形象的同时，培养起个人的人格魅力，这样才能在领导与同事心中留下真正美好的印象。

二、为你希望做的工作选择着装。

有一位名人说了句很经典的话：“你应该为你希望做的工作选择着装，而不是为你已有的工作着装。”现实中，许多人只是出于工作环境的压力而勉强修饰一下自己的形象。却很少考虑如何包装自己去争取一个更好的职位。一个人要想在职场中长远发展，就必须长期保持自身的职业形象，这就如同打造产品品牌一样，品牌创出来了，若不好好地维护，再好的品牌也会毁掉。职业形象如果不去维护，那你在上司心中的印象将会大打折扣，而你也可能只能在现有岗位上原地踏步，很难获得一份更理想的工作。

三、从细节上体现出你的风格。

在当今职场上，许多人对职业形象多少也关注点，通过一些书籍或者培训来树立自己的形象，如果你的形象与别人千篇一律，即使很得体、很职业化，也难以让自己脱颖而出。在这种环境下，你所期望的良好形象，并不是靠买几件名牌衣服就可以实现。职业形象设计成败的关键，在于在

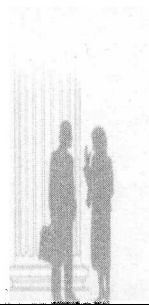
细节上体现出你的风格，突出你的个性。北京某形象设计公司的首席顾问蔡女士有段话很精彩：要想打造出你的个人风格，首先要在形象顾问的协助下，对自身皮肤、相貌、体形、内在气质进行测量、分析和对比，了解自己的优缺点，而后再针对这些细节去寻找最适合的设计：服装用色、质地、款式、图案、鞋帽款式、饰品风格与质地、眼镜形状与材质、发型、化妆品等。每个人都拥有自己独特的优点和气质，或许你没有出色的容貌，但有高挑的身材，或者你没有清秀的五官，但却有细腻光滑的肌肤……所以说，每个人都能依据自己的优势，设计出自己所特有的形象来，关键的是你有没有发现自己的优点，并将它最大限度地发挥出来。所以说，你在塑造职业形象时，一定要多从自己的优势入手，做到扬长避短。

四、注意创新，适时改变一下自己的形象。

你第一天工作时的形象固然很美好，但如果老是以这个形象出现的话，别人也就看腻了，就好比第一天穿了件非常时髦的衣服，让同事们羡慕不已，但如果你天天穿着这款衣服，大家就会看得心烦。所以你在培养你的职业形象时，也要适时地注意创新，改换一下自己的形象。例如，以前长发飘飘的你，今天突然改个精干的短发发型，一定会引起同事的关注，给他们留下新的美好印象。

五、将形象当成你的品牌来经营。

并不只是工作第一天让你感到新鲜，其实每天都是一个新的开始，每天都充满了生机，充满了机遇，每天都非常有珍惜价值。你可以尝试以第一天的激情来安排自己的每天着装，让自己闪闪发光。很多人认为这很难，其实如果你每天保持一股激情，每天你都倍感珍惜，那你良好的修饰习惯很快就能形成。牙齿、皮肤、头发、指甲的状况和你的仪态——表明你的自尊程度。如果你每天从头到脚修饰一新，一身裁剪得体的衣服，一头健康干净的头发，一双擦得发亮的高级皮鞋——你的形象也就维护成功了！



2. 以积极的心态面对新的生活



心态可以左右一个人的未来。一个人的激情、工作态度、为人处事都是由他的心态所决定的。一个每天保持良好心态的人，他做什么工作都能感到快乐，处理什么难题都能显得游刃有余，举重若轻。



心态决定你的工作状态

在当今职场中，一个人的能力固然重要，但从根本上来说，决定一个人发展前程的却还是一些非能力层面的东西。举个例子来说：一个企业招聘一批大学生，尽管这些学生来自于不同的学校，但他们的专业知识、能力差别往往非常细微，可这批基本上处在同一起跑线上的大学生，为什么几年以后各自的发展状况却有天壤之别呢？其中的关键在于非能力素质发挥了很大的作用。在众多的非能力素质中，心态就是其中的重要一环。关于心态对人发展成败的影响，我想用一个故事来说明：

古时候，一位举人进京赶考，考前做了一个在墙上写字的怪梦，醒来后，他心里很不安，就请人释梦，释者说：“在墙上写字，不是撞墙吗？肯定考不上的。”举人闻言心情沮丧，落落寡欢，正要打道回府时，客店老板得知此事后，微笑着解释道：“在墙上写字，就是高中呀，大有希望的。”举人闻言，信心大增，不但参加了考试，而且高中了探花。这位举人在人生成败的关键时刻，正是因为改变了心态，才使他走上了成功之路，如果他不改心态，他人生之路，肯定是另一种结局。