

What should I Do



别为

Overcome difficulties
as working

工作烦恼

郭强 高芳 主编



天津科技翻译出版公司

What should I Do



别为

Overcome difficulties
as working

工作烦恼

主 编 郭 强 高 芳
郭 强 高 芳 王月兰
曹 兵 白建国 董艳丽
宋青梅 王晋源 安 祥
贾亚萍 李 娜 倪 莹



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

别为工作烦恼/郭强·高芳主编. —天津:天津科技翻译出版公司.
2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1349-9

I. 别… II. ①郭… ②高… III. 人间交往—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047520号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.75印张 217千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:17.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
了无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

随着城市现代化进程的加快，面对日益激烈的社会竞争，上班族人士的精神疾患越来越频繁地出现，而许多精神方面的问题是由于压力造成的。那么，我们如何面对压力，如何排除压力带给我们的负面影响，无疑是每个上班族比较关心的问题。

本书以通俗的语言，生动的实例，深入浅出地解答了上班族诸如：职业选择、薪金待遇、人际关系、能力发挥、业务提高、压力分解及合同签约等方面存在的问题，帮助上班族排除由此产生的烦恼与困惑。阅读本书定会让您获益匪浅。

编 者

上班族系列丛书

贴

身

锦

囊

◎ 别为穿着烦恼

◎ 别为工作烦恼

◎ 别为健康烦恼

体

能

加

油

站

◎ 头痛不再缠着你

◎ 当颈椎病找上你

◎ 和失眠说再见

◎ 减肥一身轻

◎ 远离高血压

◎ 魅力，从“头”开始

◎ 警惕你的身体亮起红灯

◎ 闲暇好去处

——长假来临怎么办

晚

间

小

憩

◎ 欢喜做个上班族

◎ 厨房里的好心情

◎ 做饭其实很简单

◎ 亲子，现代父母的必修课

目 录

第一章 对工作的期待与困惑

追求完美的工作梦想能实现吗	3
外企与国有企业的区别在哪里	5
试用期后能要求解除合同吗	8
怎样才能做个魅力持久的职员	12
哪些迹象表明我需要另谋职业	14
中老年人的价值在哪里	17
我该对自己的职业进行规划吗	19
有没有十分漂亮的离职诀窍	21
如何做一名称职的专业秘书	24
如何寻找创业的机会	26
在逆境中怎样做到自我激励	30
有记住生人姓名的诀窍吗	33
怎样做一名成功的企业领导	36
升任新的职位后，该如何去做	39

该如何适应美国公司的工作	42
工作上的压力能分解吗	45
怎样工作能给公司留个好印象	49
已过不惑之年适合跳槽吗	51
如何学习一些幽默技巧	53
频繁跳槽是否有益	56
工作中偶尔食言后果很严重吗	58
如何对待“好马不吃回头草”	60
如何处理热情与抱怨	63
不同年龄有不同的工作危机吗	65
怎样能做好上司助理这份工作	67
怎样才能乐趣中工作	69
与单身的女上司该如何相处	73
如何对待工作上的付出与回报	76
在外企工作应上哪些保险	78
我怎样才能不厌职	80
为何工作时常感到疲倦	82
批评别人也需要技巧吗	83
跳槽如何跳得更高	86
工作陷入低潮怎么办	89

第二章 薪酬，非说不可的事

老板与雇员的薪酬症结在哪里	96
求职时影响薪酬的因素有哪些	98
公司一般会在何时调薪	100
MBA文凭等于高薪吗	101
如何看待中外职员薪酬差异	103
赚钱者也应具备一定的素质	105
怎样才能获得高薪的工作	107
请问薪酬的最佳点包括什么	109
赢得高薪有绝招吗	111
如何向老板提出加薪	114

第三章 求职成功百分之百

招聘面试有何技巧	119
如何正确认识外企公司	123
上班伊始我该怎样做	125
写求职履历表有要领吗	127
请传授我面试成功的秘诀	130
请告诉我面试中的忌讳	131
屡次落聘原因何在	132

确定好工作的标准是什么	134
蓝、白、粉、金领的定义是什么	139
哪些人不受职场欢迎	141
办公室人员的心理卫生很重要吗	143
哪种用工合同签不得	146
兴趣对职业选择有多重要	147

第四章 与上司和同事相得益彰

做成功老板应具备的美德	151
对上司察言观色的秘诀是什么	155
如何与老板相处相得益彰	157
怎样才能做个精明的白领	160
怎样对付糊涂的上司	162
怎样与单位里的长舌妇相处	165
怎样做一名称职的女老板	168
工作中如何赢得女同事的欣赏	170
经常称呼上司为“…总”好吗	172
怎样能赢得老板的绝佳印象	174
老板喜欢什么性格的职员	176
办公室有忌讳的“眼语”吗	177

第五章 与其怪别人，不如提高自己

如何掌握谈判技巧	181
商务谈判中的语言艺术	184
做成功企业家应具备的素质	186
做白领阶层的特殊技能	188
IT业求职应注意哪些问题	190
怎样做一名有魅力的部门经理	192
追求最佳演讲效果的秘诀	193
怎样才能提高工作效率	195
如何赢得最佳的工作形象	198
如何应付社交尴尬	201
哪些白领容易下岗	204
如何打入公司主流群体	206
工作中不应有野心吗	211
怎样做一名称职的推销员	213
新世纪对白领的要求	216
怎样提高领导的凝聚力	218
讲话快慢有讲究吗	220
什么是知识型员工	222
怎样才能提高谈话能力	224

怎样才能在不愉快中寻找乐趣	225
怎样克服工作中的急躁情绪	227
怎样增强语言的说服力	229
当领导要具备什么素质	231
工作中应克服哪些不良习惯	233
怎样在工作中培养个人魅力	236

第六章 社交不是他人的专利

什么是社交恐惧症	241
为什么会患社交恐惧症	242
如何治疗社交恐惧症	243
外企的人际关系不好吗	246
在外企工作人际关系如何相处	247
在合资企业工作很风光吗	248
人际关系好就一定能升职吗	251
社交方式因人而异吗	253
办公室中不宜说的话	255
如何建立良好的人际关系	256
工作和社交需讲究“互酬”吗	258
工作中怎样才算沟通	260
女性上班族成功的秘诀	262
羞怯会妨碍进步和发展吗	264



第一章

对工作的

期待与困惑



追求完美的工作梦想能实现吗

世界上并不存在十全十美的工作，但富有意义的生活就掌握在我们每个人的手中。

如今，许多人对自己的工作并不如意，但他们也已安于现状，年复一年、日复一日地默默忍受着工作中的苦恼。当他们感到沮丧或精疲力尽时，他们便会自我安慰道：“唉！这就是生活！这年头你还能要求什么？”言下之意，只要能赚钱养家，枯燥乏味的工作是可以容忍的。

然而，赚钱再多毕竟也不能使人忍受得了所有乏味无趣的工作。其实你并不需要委屈自己的梦想。你完全可能找到一份你梦寐以求的“完美的工作”。

“完美的工作”并不是指真正乐在工作中。它也不是一种生活标准。它是一种心理状态和存在。在完美的工作中，你可以将自己最擅长的才知发挥出来，应用到你孜孜追求的事业上，工作的环境正适合你的个性和价值观



别为工作烦恼

念。人们也的确在寻找、发明或创造这类工作。

对于拥有“完美工作”的人来说，他们的才华、激情和价值取向是一致的，而且他们时常有一种强烈的个人成就感。他们心存一个内在的指南，使他们永远追求着他们在生活中的目标。他们对于时间和金钱这两项自己最宝贵的财富，有着明确的把握。面对生活中碰到的障碍，他们只当做这是生活的本色。

那么，我们能否创造富有意义的生活方式？当然可以。我们都有一个核心的需求，希望参与富有意义的追求并在工作中能感到受重视。应该说这些而非金钱才是我们工作的真谛。



外企与国有企业的区别在哪里

企业文化

外资企业在生产经营和管理活动中创造了具有本企业特色的精神财富及其投资形态。企业文化建设的根本目的是通过企业文化形成凝聚力和创造力，从而为企业的发展打下基础。企业要根据发展情况，提高自身的理念，以此为指导加以实施，让企业文化真正的发挥作用。我们应充分认识自己与外企之间的差距，从企业文化的结构上看，我们的企业停留在表层和中间层，而核心层的理念尚未形成；从表现形式上看，注重公关形象运作过程、目标和结果，尚未形成良性循环；从管理总体上看，无论量还是质都存在一定差距。

激励机制

激励是通过影响员工的个人需求的实现来提高他们的积极性和创造性，引导他们在企业

