

● Successful Work habits

in a week

上帝用七天创造世界 · 你将用七天平步青云

7日速成良好工作习惯



英国皇家管理学会举荐

[英] 简·史密斯◎著

池敏◎译

管理服务界旗舰英国皇家管理学会

联手520家明星企业

91,000名业界精英共同精心打造的职业管理典藏

中国广播电视出版社



in a week

7日速成良好工作习惯

[英] 简·史密斯◎著

池敏◎译

中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

七日速成：良好工作习惯 / (英) 简·史密斯著；池敏译。

北京：中国广播电视出版社，2005.5

(七日职场炼金术丛书)

ISBN 7-5043-4598-9

I. 七... II. ①史...②池... III. 工作-习惯 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 023079 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2005-2557 号

SUCCESSFUL WORK HABITS IN A WEEK

Copyright©2002 Jane Smith

First edition published by Hodder & Stoughton 2002

Simplified Chinese edition Copyright©2005 China Radio & Television Press through

Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved.

七日速成：良好工作习惯

作者	[英] 简·史密斯
译者	池敏
责任编辑	李亚明 余文
文字编辑	曹焕伟
监印	赵宁
出版发行	中国广播电视出版社
电话	86093580 86093583
社址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码 100045)
经销	全国各地新华书店
印刷	北京瑞达方舟印务有限公司
开本	880 × 1230 毫米 1/32
字数	30 千字
印张	4.25
版次	2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5043-4598-9/B·95
定价	15.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

引 言



introduction

当今，管理自己的职业发展已经不是“职业筹划”或“事业培育”所能解决的事情了，这是因为仔细制定的计划极有可能在墨迹未干的时候就已经过时。因此，成功取决于养成适当的态度或“习惯”。我们思考和行为的方式，无时无刻不在形成固定的习惯。本书旨在帮助大家养成一些让你通往成功的工作习惯，包括拥有成功企业家的心态、用心工作和养成适应变化的能力等。本书还详细说明：把学习当作是自己日常生活必不可少的一个部分、时常激励自己，以及有效利用时间是重要的。

如果大家能够做到，是把自己看作是要推销出去

的产品，习惯就很容易形成了。为了满足自己的需求，我们不能等待别人为自己提供机会。抱怨自己运气不好、世界对自己不公是毫无意义的行为，你必须有事业精神，必须准备好让事情发生。

目 录



contents

引 言

星期天 要有事业精神 1

星期一 用心工作 21

星期二 学着爱变化 38

星期三 不断学习 50

星期四 管理动机 69

星期五 此时此刻就动手 86

星期六 推销自己 104

be enterprising



星期天

要有事业精神

理想的工作不可能降临到
静静等候它的人那里，这可真是
不幸的事；只有那些主动掌
握自己命运的人才能得到最丰
厚的回报……

理想的工作几乎不可能降临到静静等候它的人那里，这可真是不幸的事；只有那些主动掌握自己命运的人才能得到最丰厚的回报。

怎样抓住众多潜在的良机？最为重要的，就是要养成企业家的思考习惯，也就是学会承担责任、找到自己的目标、不断培养自己的能力，以适应环境的变化。今天我们将探究什么是事业精神。

为什么需要有事业精神？

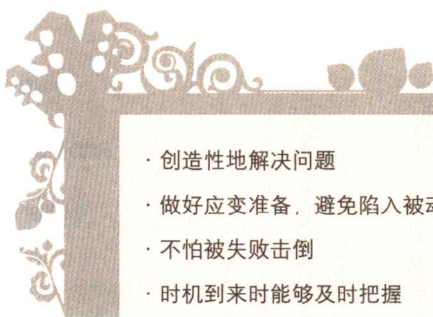
在雇用关系中，大多数人都会面临相当大的变化，这在我们的职业生涯中是常有的事情。你可以决定改变自己的职业。公司任何时刻都有可能会调整、裁员，会有业务外包，这些都会影响到你——你的职责、你的时间、你的老板，甚至你的工作地点都可能有很大变化，你的工作岗位甚至可能就此消失。

如何在混乱局面中幸免，关键的技巧就是在它控制你之前，你需要有能力来识别和控制这种变化。假如你能采用企业家式的心态，就会比较容易掌握一个团队的目标。你会看到团队的大前景而不仅仅局限于

自己狭窄的工作范围。你的老板会有所收益，因为你会帮助这个团队更快地照顾到顾客的需求；你也会受益，因为你再也不会对自己所做的事情或发生在你身上的事情而责怪他人；你将有机会去学习、提升自身价值、取得进步和实现自己的梦想。

企业家是什么样的？

有事业精神会为你创造机会，从某种角度也可以说是满足自己的需要，尽可能从所发生的事情中有所收获，而不是只当受害者。一个有事业精神的人应该有这样的：

- 
- 创造性地解决问题
 - 做好应变准备，避免陷入被动
 - 不怕被失败击倒
 - 时机到来时能够及时把握
 - 勇于冒险



DOWNSIZE

裁员

MERGE

兼并

TAKE-OVER

收购

RESTRUCTURE

重组

OUTSOURCE

业务外包

值得庆幸的是，事业精神的技巧和心态并不只是某些幸运的人天生就独有的，而是可以通过学习获得的。

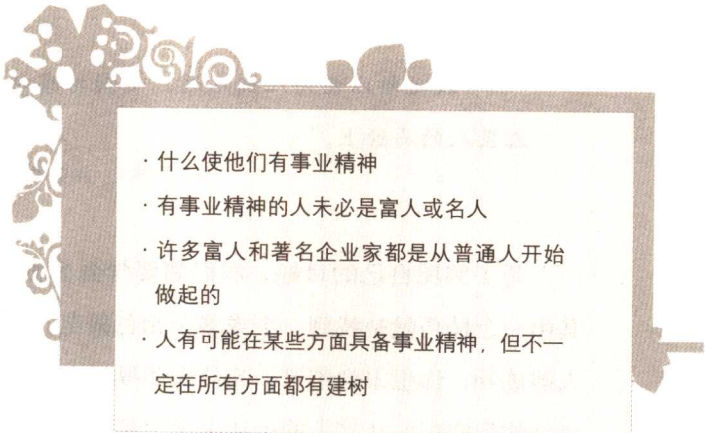
找到角色模范

“我之所以看得比别人远，是因为我站在巨人的肩膀上。”

——伊萨克·牛顿爵士

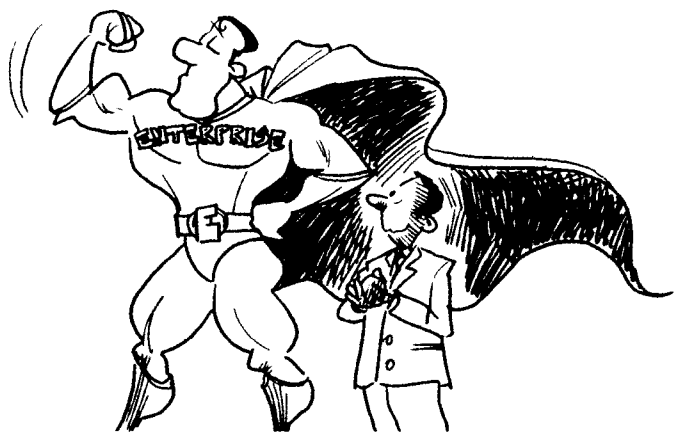
为了实现自己的目标，我们需要学会多种技巧，其中一个技巧就是找到一个或多个角色模范。如果别人能成功，你也未尝不可。为什么非得自己去发掘成功的秘密呢？从别人的生活中学习是一件神奇而且有趣的事情，你甚至能从他们的错误中明白很多东西！我的学习榜样是道恩，我以前的一个同事，他努力工作、向每个人虚心请教，并总是保持微笑，而且从来不言放弃。另外一个榜样是一位宗教领袖，他告诉我世上本来没有值得烦恼的事情，因为根本就没有真正的烦恼。

在你的周围也有很多值得学习的榜样。他们也许是某些活着的或已经死去的名人,或许是你的同事、朋友,甚至家人。分析一下,看看是什么使他们如此有事业精神的。他们是哪一类人?他们做了什么?为什么他们会成功?以这样的方式观察他人,有助于发现:

- 
- 什么使他们有事业精神
 - 有事业精神的人未必是富人或名人
 - 许多富人和著名企业家都是从普通人开始做起的
 - 人有可能在某些方面具备事业精神,但不一定在所有方面都有建树

你已经具备一些事业精神了……

在生活中,我们不时地与他人做比较,然后会思考,为什么他们这么聪明、这么有效率、这么游刃有余,又是什么原因让他们有这样的事业精神。我们从来深信不疑:这些人一定拥有非凡的特质,是常人无



ENTERPRISE

事业精神

法企及的，这种优势为他们带来了实现理想的可能、工作、精力、权力、成功等诸多幸运。但如果仔细思考一下，是什么促使他们有事业心，你会惊奇地发现，你同样拥有一些他们所拥有的特质。

看下列给出的品质特征，找出六项符合你的描述：

大胆	有效率	可靠
有信心	办法多	交际能力强
有决心	热情	果断
执着	精力充沛	有适应能力
有创造力	有责任心	敢冒险
善于创新	积极主动	尽职尽责
活跃	雄心	轻松
有好奇心	有领悟力	工作努力

现在，想一想在你身上体现出这些特质的时候，无论是在工作中，还是在个人生活中，试着回想一下，至少找出一个例子，正是它们让你达到成功，让你引以自豪的。成功并非都是那些大事或要事。你一定能举出这样的例子：你自己最不起眼的办法处理的一

件事，而你不过只是利用了自己的内在资源。

我希望这个盘点的过程使你能了解，你已经具备一些事业精神特征，或是在某些场合，你已经表现出事业精神，只是你没有注意到而已。那么又是什么原因使你忽视它们呢？原因之一便是社会上大多依据完成的工作量和拥有的财富来衡量成功。但依据此标准来看，很多人是看不到自己也曾有过足智多谋和热情高涨的时候的。一些不起眼但属于英勇行为的事情，比如组织一个自助团体或到海外去旅行，经常是被人低估的勇敢行动。

一旦发现你的才能所在，那么成功技巧就是：在你的工作生活中寻找机会去应用它们。你能够得到你想要的一切，这一切都源于你所拥有的积极品质，成功就是从这里起步的。

面对恐惧

“如果潜水者总是想到鲨鱼，那么他永远
不会得到珍珠。”

——萨迪，波斯诗人（13 世纪）

恐惧是事业心的敌人，它吮吸着我们的信心、削弱我们的决心、阻止我们完成夙愿。正如萨迪所说，我们应该与恐惧抗争，我们应尝试找到珍珠，而不应留下遗憾来空悲切；而且后悔和从未实践的痛苦，会比恐惧这种感觉更痛苦。进化给人类带来恐惧，正是恐惧阻止我们跳下悬崖，告诉我们要与危险动物太靠近。但是实际上除了恐惧心理本身以外，没有任何东西是值得恐惧的，要想取得进步，我们不得不直面我们的恐惧，假如我们有信心这么做，我们就能区别什么是真正的危险，什么是我们有能力驾驭的情形。

你的恐惧是什么？是工作面试，还是畏惧在大庭广众下发言？抑或是接触陌生人？事实上，你的恐惧反映出你的精神状态，而这并不是外部给你的压力。这种情形常源于准备不充分或害怕被拒绝。假如你能征服这种感觉，你就能征服世界。

人们发现驱逐恐惧的一种方法就是退出安逸区。它的意思就是先退回到你能力所及的分界处，而后试着推进进程，到达你下一个满意的界限。你会惊异地发现，你以前很害怕去做的事，现在可以顺利完成了。当然，又不是要你急着套上降落伞跳离飞机，只是一



DANGER
危险
KEEP OUT
请勿靠近
I WILL BITE
我会咬人的