

For Yourself
Be Best at
work

让你受益一生的工作理念
你的空间有多大

为|自|己 工作到最好

鞠远华○著

这是一本经过浓缩、过滤，还带有激情的工作指南
目的只有一个：帮你成功

尽职尽责

态度就是竞争力，
工作本身就是一种报酬！

勇挑重担

始终锁定你肩上的责任，
有承诺就一定要有效果！

提升自我

超越老板期望的员工，
才能拿到超额的回报！

享受工作

不抱怨，不推卸，不浮躁，
不被动，懂得珍惜，学会感恩！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

For Yourself
Be Best at
work

为|自|己 工作到最好

你的空间有多大

鞠远华○著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

为自己 工作到最好：你的空间有多大 / 鞠远华著. —北京：北京大学出版社，2010.5

ISBN 978-7-301-17090-8

I. 为… II. 鞠… III. 成功心理学—通俗读物 IV. C848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第057165号

书 名：为自己 工作到最好——你的空间有多大

著作责任者：鞠远华 著

责任编辑：李淼淼

标准书号：ISBN 978-7-301-17090-8 / F · 2501

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

印刷者：北京市密东印刷有限公司

经 销 者：新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 10.5印张 145千字

2010年5月第1版第1次印刷

定 价：23.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn



前言

我们每一个人都希望拥有成功的事业和美好的生活，谁也不愿意让自己的时光在平庸中流逝。

可是，环顾四周，你会发现，只有少数人非常成功。他们拥有较高的职位和收入，得到家庭和社会的尊重，他们实现了自己的理想，快乐地工作和生活，幸福而满足。

为什么有人能够取得巨大的成绩，而有的人却碌碌无为？

事实上，现在的结果是过去行为的积累，未来的结果又取决于现在的行为，而一个人的行为是积极还是消极，取决于他的心态。同样一件事情，充满激情地去做与被动应付去做，结果会有天壤之别。

正如成功学家拿破仑·希尔所说：“人与人之间只有很小的差别，但这很小的差别却造成了巨大的差距，很小的差别在于心态是积极还是消极，而巨大的差距则是成功与失败。”

这是拿破仑·希尔走访世界上500多位知名成功人士之后得出的结论，他把“积极的心态”视为成功的黄金法则。

那么，如何才能拥有积极的心态？显然，积极的心态来源于正确的思想观念，是思想观念决定心态，心态影响行为，行为导致结果。

是的，如果一名学生树立了正确的学习观，他就会更自觉、更主动地学习，学习成绩也会大幅度地提高。

如果一位员工树立了正确的工作观，他就会更积极、更热情地去工作，从而极大地提高工作效率。

如果一个人树立了正确的价值观和人生观，他就会更幸福、更快乐地生活。

可以说，这个世界上的每一个人都是自己思想的产物。著名心理学家

威廉·詹姆斯曾经说过：“我们这个时代最伟大的发现就是，可以通过改变一个人的思想来改变他的生活。”

本书即是转变思想观念之作，它结合我多年来对心理学和管理学研究的心得，以及对国内外优秀企业培训咨询的宝贵经验，为你提供实用而高效的工作理念和方法。

如果你希望自己工作得心应手，成效倍增，得到更高的薪水、更快的提升，那么，请认真阅读此书，它会从多方面给你启示：

正确对待工作——端正工作态度，提高自觉性和主动性，从而快速提升你的工作业绩；

正确对待薪水——不计报酬，提升你的重要性，让自己变得不可替代，进而提高收入；

热爱工作——激发你的工作热情，充分享受工作的过程，从中得到快乐；

勇挑重担——充分展示你的才能，赢得老板的信任和赏识，获得更多的升迁机会；

提升自我——不断提高素质和修养，改善工作态度和方法，实现自我超越，在职场中立于不败之地。

总之，本书从工作到生活，再到个人修养的提高，为你提供了受用一生的建议和方法，助你赢得事业的成功和生活的幸福。

当然，这一切的实现还需要你将本书的理念和方法落实到行动中，坚持不懈地去实践。

本书中的案例，一部分来源于我的成长经历和教学实践，一部分则是我参阅一些成功学、心理学著作后提炼而成，在此向原作者致谢。

鞠远华

2010年3月于北京

前言 / V

第一章 正确对待工作——能力是人生最可靠的财富

1 工作是我们的天职 / 3

天下没有免费的午餐 / 4

工作让你的人生更加充实 / 6

工作让你的能力得到提高 / 9

2 为自己工作 / 12

心态决定状态 / 13

看重收获而非收入 / 14

工作为自己而做 / 15

汗水不会白流 / 18

以积极的心态面对工作 / 20

3 遵守规则为自己 / 23

没有规矩，不成方圆 / 24

有约束，才能健康成长 / 25

习惯成自然 / 26

没有人看见时，更需要自制 / 27

4 忠于职守 / 29

在其位，负其责 / 30

最美的垫底者 / 32

理想需要实干，而非空想 / 33

做好小事，才能成大事 / 36

第二章 正确对待薪水——金钱是事业的副产品

1 让自己不可替代 / 41

提升你的重要性 / 42

2 不攀比，不抱怨 / 46

角度不同，世界就会不同 / 47

平衡心态，不去攀比 / 48

不可控的事，不去关注 / 50

3 按照高薪的标准努力工作 / 53

“给多少钱，干多少活”的想法是错误的 / 54

4 不计报酬，报酬更多 / 56

做应该做的事，金钱自然会来 / 57

第三章 热爱工作——高效率的保障

1 热爱工作就是选择幸福 / 63

增加你的幸福总量 / 64

享受工作，乐在其中 / 65

2 充满热情地工作 / 67

热情是无价之宝 / 68

热情创造机会 / 69

3 如何变“不喜欢”为“喜欢”/72

对工作要有感激之情/73

装着喜欢——动作创造感觉/76

理想的高度，决定人生的广度/79

为自己设定目标/82

成功就藏在拐角后面/84

4 热爱你的企业/89

做企业的“形象代言人”/90

与企业同舟共济/92

忠诚于你的企业/93

第四章 勇挑重担——快速升迁的捷径

1 风险与收益成正比/99

活几重收益多/100

适当的压力会使人进步/103

学会随时随地休息——人要有弹性/105

2 责任使人成长/107

有责任，你会成长得更快/108

3 没有任何借口/111

找借口会成为习惯，是慢性毒药/112

别为失败找理由，多为成功找方法/113

借口导致平庸，行动成就卓越/114

4 承诺是对自己的激励/116

把帽子扔过墙去/117

5 主动工作/119

把信送给加西亚/120

主动工作会帮你升职加薪 / 121

第五章 提升自我——在工作中成长

1 让自己足够优秀 / 127

把自己变成珍珠 / 128

及时补上自己的短板 / 130

延长自己的线——每天进步一点点 / 131

2 学会自我调整 / 134

认清自己的角色——工作没有委屈 / 135

理智对待顾客的责难 / 137

认真对待每一位客户 / 139

3 掌握与领导的相处之道 / 141

“千里马”要主动靠近“伯乐” / 142

适应领导的工作方式 / 143

维护领导的面子 / 144

让领导满意 / 146

4 培养你的团队精神 / 148

真诚和尊重是合作的前提 / 149

没有一个成功者是独行侠 / 150

把自己融入团队 / 151

5 坚持不懈，力争最好 / 154

学习是终生的事情 / 155

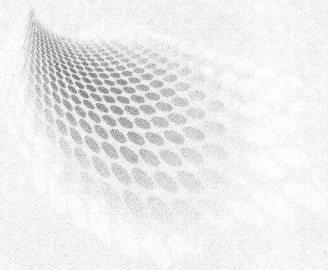
成大事者勤于自省 / 156

机遇之神偏爱坚持到底的人 / 158

第一章

正确对待工作

——能力是人生最可靠的财富



1

工作是我们的天职

- 世界上收获最多的人，往往是付出最多的人。
- 能力是人生最可靠的财富。
- 提高能力是人生的最佳投资，它没有风险，而且终有回报。
- 不要过多地关注收入，你关注收入也不会增多，一心一意地努力工作，有了业绩，收入自然会增加。

天下没有免费的午餐

大千世界，生机勃勃，每种生物都在以自己的方式为生存而忙碌着：蜜蜂采蜜，猫捉老鼠，蜘蛛织网……上天似乎对每个物种的职责都做了安排，而我们人类的天职就是工作。

应该说，对于任何有劳动能力的人而言，劳有所得是天经地义的，不劳而获是无法赢得尊重的。



一个乞丐来到一家庭院，向女主人乞讨。这个乞丐很可怜，他的右手手臂断掉了，晃荡着空空的袖子，让人看了很难过，忍不住要慷慨施舍。可是，女主人却毫不客气地指着门前的一堆砖对乞丐说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐生气地说：“我仅有一只手，你还忍心叫我搬砖。不愿给就不给，何必捉弄人呢？”

女主人并不生气，俯身搬起砖来。她故意只用一只手搬了一趟：“你看，并不是非要用两只手才能干活。我能干，你为什么不能干呢？”

乞丐怔住了，他用异样的目光看着妇人，尖突的喉结像一枚橄榄上下滑动了两下，终于，他俯下身子，用他那唯一的一只手搬起砖来。一次只能搬两块，他整整用了两个小时，才把砖搬完，此时他早已累得气喘如牛，脸上也沾了很多灰尘，几缕乱发被汗水浸湿，贴在额头上。

妇人递给乞丐一条雪白的毛巾。乞丐接过去，很仔细地把脸和脖子擦了一遍，白毛巾变成了黑毛巾。

妇人又递给乞丐20元钱。乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你。”

妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱。”

乞丐说：“我不会忘记你的，这条毛巾也留给我做纪念吧。”说完他深深地鞠了一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来到这家庭院。那妇人把乞丐引到屋后，指着砖堆对他说：“你把砖搬到屋前，就给你20元钱。”这位双手健全的乞丐却鄙夷地走开了，不知是不屑那20元还是别的什么。

妇人的孩子不解地问母亲：“上次你叫乞丐把砖从屋前搬到屋后，这次你又叫乞丐从屋后搬到屋前。你到底想把砖放在屋后还是屋前？”

母亲对他说：“砖放在屋前和屋后都一样，可搬不搬对乞丐来说就不一样了。”

此后，还来过几个乞丐，那堆砖也就在屋前屋后来回了几趟。

若干年后，一个很体面的人来到这个庭院。他西装革履，气度不凡，跟那些自信、稳重的成功人士一模一样，美中不足的是，这个人仅有一只左手，右边是一条空空的衣袖，一荡一荡的。

来人俯下身用一只独手拉住已显老态的女主人说：“如果没有你，我还是个乞丐，可是现在，我是一家公司的董事长。”

妇人已经记不起来是哪一位了，只是淡淡地说：“这是你自己干出来的。”

独臂的董事长要把妇人连同她一家人迁到城里去住，做城里人，过好日子。

妇人说：“我们不能接受你的照顾。”

“为什么？”

“因为我们一家人个个都有两只手。”

我们有双手，有大脑，应该在工作中付出自己的劳动来得到自己想要的，而且也只有凭劳动获取想要的东西，我们才会心安理得，才会受到尊重。

世界上收获最多的人，往往是付出最多的人。那些有双手却不勤劳、有大脑却不思考、不想付出只想索取的人，终将一无所获。

自然法则是——不播种就没有果实，所以，请记住：天下没有免费的午餐。

工作让你的人生更加充实

工作不仅能使我们得到衣食住行的物质保障，也能充实我们的生活，使我们的人生变得更有意义。

我们常听到有些人在辛苦工作之后感叹说：“真想早点退休，不用工作了，那该多好啊！”其实，如果一个人真的没有工作可做，整天无所事事，那么，空虚和无聊就会找上门来。



一个已故的牧师进入天堂，这正是他所期待的。到了那里，他发现一切都是美丽的，房子是他见过的最漂亮的房子，富丽堂皇；不管他有什么愿望，侍者都会立即为他实现。他饿了，侍者便带着食物来了，那是他能吃到的最好吃的东西；他渴了，侍者就会立刻带着饮料出现在他面前。

这种情形持续着，头几天牧师感到非常快乐，但后来他开始觉得有点不自在了，因为一个人总得做点事，不能总是坐在椅子上。他想到了自己的公共事务、布道活动、教学和传教，越想越觉得现在不舒适，他开始变得焦躁不安。

侍者出现了，他问：“你需要什么？”牧师说：“我不能永远坐在这里，我想有点活动。”侍者说：“在这里，我们会满足你所有的愿望，你还有什么活动的需要呢？”

牧师变得心神不安，说道：“这是哪种天堂？”侍者回答道：

“谁告诉你这是天堂？这是地狱！”

“这真的是地狱，”现在牧师明白了，“没有活动，没有交流或交谈，没有社会服务可做，没有愚蠢的人可教化，我能做什么呢？在这里，我迟早会发疯的。”

一个人要有事可做才会体会到真正的幸福。工作是人类的天职，是工作让我们的生命变得更有意义。比尔·盖茨、李嘉诚等富豪们挣到的金钱足够他们几辈子花的了，可是，他们还在拼命地工作，显然，工作已经是他们生命的一部分，成为他们的使命。

我们见过太多的领导干部，在职时风光无限、红光满面，因为他有工作、有尊严，充实而满足。退休后不久，你再看他，苍老了许多，因为他不被需要了。所以，老人退休后也需要找事情做才能过得更充实，比如：被聘为顾问继续为企业出谋划策，献身公益事业，参加一些社区活动，或者培养一些兴趣爱好（钓鱼、养花）……

工作不仅让我们的人生变得充实而有意义，它同时也能够驱赶烦恼。



美国有一位道格拉斯先生接连遭到不幸：他失去了5岁大的女儿，10个月后，他的另一个刚出生的小女儿也不幸夭折。这接二连三的打击，重得让他无法承受，他说：“我睡不着、吃不下，无法休息或是放松。我的精神受到致命的打击，信心尽失。”最后，他去看医生，一个医生建议他吃安眠药，另外一个则建议他去旅行，这两个方法他都试过，可是没有一样能够对他有所帮助。

他说：“我的身体好像被夹在一把大钳子里，而这把钳子越来越紧，越来越紧。”

“不过感谢上帝，我还有一个孩子——一个4岁大的儿子，他让我得到解决问题的方法。有一天下午，我呆坐在那里为自己感

到难过的时候，他问我：‘爸爸，你能帮我造一条船吗？’我实在没有兴致去造船，事实上，我根本没有兴致做任何事情，可是我的孩子是个很会缠人的小家伙，我不得不顺从他的意思。

“造那条玩具船大概花了3个钟头，等到船造好之后，我发现在那3个小时里，我几个月以来第一次有机会放松我的心情。

“这个发现使我从昏睡中惊醒过来，我想了很多——这是我近期第一次的思考。我发现，**如果你忙着去做一些需要计划和思考的事情的话，就很难再去忧虑了。**对我来说，造那条船就把我的忧虑整个击垮了，所以我决定让自己不断地忙碌。

“第二天晚上，我巡视屋子里的每个房间，把所有该做的事情列成一张单子。同时，我也制订了详细的工作计划，让自己忙于工作之中。此外，我还给自己的日常生活安排了许多活动：每个礼拜，有两天晚上我都到纽约市参加成人教育班，并参加小镇上的一些活动。我现在是校董会的主席，要参加很多的会议，还会协助红十字会和其他机构进行募捐活动，我现在简直忙得没有时间再去忧虑了。”

没有时间去忧虑，这正是丘吉尔在战事紧张到每天要工作十几个小时的时候所说的。当别人问他是不是为那么重的责任而忧虑时，他说：“我太忙了，我没有时间去忧虑。”

是的，人不能同时踏进两条河流，人的大脑也不可能在同一时间想两件以上的事情，当我们专注于一件事情的时候，就会忘却另一件烦心的事情。

萧伯纳说过：“自然中没有真空状态，让人愁苦的秘诀就是，有空闲时间来想想自己到底快不快乐。”

生活中有许多恼人之事，你越注意它，它越是挥之不去，而当你一头扎进工作中或投入一种爱好活动时，它就会在冷落中离你远去。