

一书在手

ZHI CHANG BIAO XIAN LI

工作无忧

职场 表现力



姚巧华 王贵水◎编著

表现力决定你在职场中的**号召力**

勇于表现、善于表现，是成功的不二法门。只有你发出灿烂的光芒，别人才会知道你是金子。

练好表现力才能在职场中游刃有余

北京工业大学出版社

——张其成

张其成 著

工作表现

职场 表现力

张其成 著

表现力决定你在职场中的竞争力

张其成 著

练好表现力才能在职场中脱颖而出

张其成 著

一书在手 ZHI CHANG BIAO XIAN LI 工作无忧

职场 表现力

表现力决定你在职场中的**号召力**

勇于表现、善于表现，是成功的不二法门。只有你发出灿烂的光芒，别人才会知道你是金子。

练好表现力才能在职场中游刃有余

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场表现力/姚巧华, 王贵水编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2207 - 9

I. 职… II. ①姚… ②王… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202076 号

职场表现力

编 著: 姚巧华 王贵水

责任编辑: 姜 山 康 路

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163. net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2207 - 9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

当今社会，企业相当注重人才，但并不意味着任何人才都能被企业重用，因为有的人才并没被企业注意到。现实中，很多有才华的人却往往并不具备表现力，认为自己没有遇到伯乐。可是伯乐相才也是需要看到你的才华的，而你的才华是需要你表现出来的。表现自我绝对称不上是什么错。这世上如果没有了“表现”，恐怕也就没有天才和蠢材之别了。

因此，对于职场人而言，其表现力的强弱也决定了其在职场中生存状况的好坏。

相信谁都愿意做职场上的成功者，而所有成功者都有这样一个共识：既然在职场中生存，就一定要有所表现，也只有有所表现，才能使自己在众人之中脱颖而出。因此，他们总是积极地表现自己。他们努力工作，积极表现自己的能力，得到同事和上司的认可，让更多的人了解自己、接近自己。可是失败者却并不这样认为，更多的时候他们宁愿放弃唾手可得的的机会也不愿意表现自己，完全是一副随

遇而安的样子。

在职场中不乏这样的例子：一个很抢手的岗位，有上百人去竞争，其中有几十名大学生，但最后这个岗位却被一个中专生争取到了。与大学生相比，中专生的能力也许不是最突出的，为什么他能脱颖而出呢？原因就在于中专生依靠自己的表现敲开了那扇机遇之门。

有人问一位在外企只工作了4年就做到公司副总裁的女性：怎样才能在一个公司快速晋升？她说当然要靠能力。不过这个能力不只是通常意义上的“真才实学”，也包括表现能力。她的意思大概是这样的：职场上总在上演一场接一场的表演秀，一个人的表现力决定了他在职场舞台上的“票房号召力”。

表现力决定你的成败。在这个世界上，没有任何一个人是专门为了发现你而存在的，所以你应该把自己的能力表现出来。比尔·盖茨说：“这个世界并不会在意你的自尊，而是要求你在自我感觉良好之前先有所成就。”懂得这个道理，再来看那些铺天盖地的广告，以及花样百出的促销、展览，也许我们就更能明白“表现”的必要性和迫切性。在市场经济条件中，连人都商品化了，一个想靠自己能力和才华在职场生存的人，更应该注重表现自己。

职场表现能力对职场人的生存与发展至关重要，虽然决定成功的基本要素很多，包括专业知识、经验、思考能力等，然而，在向成功作最后100米冲刺时，却不能没有表现力。比如一个人如果能快速地融入新的团体，那么在未来的商业沟通上就拥有很强的优势。因此，职场人只有练好表现力，才能在职场中如鱼得水、游刃有余。

职场人应该在哪些方面表现？如何表现才能对自己的前途有利，才能实现自己的职业梦想，得到在职场中想得到的东西？相信本书会给你一个圆满的答案。

愿本书能成为你职场路上的一盏明灯，为你指点迷津、照亮前途！

目录

MU LU



第一章 职场表现力：

职场人生存的法宝

职场人需要具有职场表现力。在职场中游刃有余的人都是“表现”非凡的人，表现力是在职场中生存、加薪、晋升必不可少的一种能力。试想，如果表现力不够强，不懂得用有效的方法表现自我，比如说自己的努力不能被他人看见，那注定要吃亏不讨好，于自己职场前途不利。如果你只做枝羞答答的玫瑰，静悄悄地开，那无论你再有能力、工作再勤奋，也只能孤芳自赏。有表现才会有成功，没有任何人的成功能同自我的表现分开。

表现决定成败	2
你的表现力能帮你通过面试吗	4
“金子发光”需要表现	6
沉默不一定是金	7

竞争环境中更需要表现	9
敢于表现才能赢得机会	11
表现要恰到好处	14

第二章 抛头露面的表现： 保持可见度，让别人看见你的光亮

不要以为每一位员工的工作表现都在老板的视野里，老板对所有员工都有明见和公正的评价。这种想法太一厢情愿了。除非你打算坐冷板凳，站在角落里顾影自怜，否则每做完自认圆满的工作，要记得让老板、同事知道，让别人看见你的光亮。

用好的表现给自己赢得机会	18
自甘埋没，难有出息	20
扬名立万，要给别人深刻的印象	22
埋头苦干不如“抬头”苦干	25
把最好的一面展示出来	28
职场有绝招，表现更亮眼	30

第三章 爱护企业的表现： 跟企业一条心，所想所做都是为了企业利益

为企业也就是为自己，要让自己的所想所做都是为了企业利益。职场人要懂得和公司站在同一立场上去想去做，要让自己与企业一条心，同心同德，而不能让自己与企业“同床异梦”，甚至在背地里做危害企业利益的事，挖企业的“墙脚”。一个把公司当成自己产业

的人，才能使自己全身心地融入企业，事事为公司着想，自己才会有更大的发挥空间，并终究有一天会实现在职场中的梦想。

18	爱护企业，从小做起	36
18	让自己努力争取结果	37
28	忠诚往往是最好的表现	41
	企业的事就是自己的事	45
	把公司的利益当成自己的利益	48
	莫因一己之利，损公肥私	49
	让自己重视点滴的节省和创收	53
	为公司赚钱才是硬道理	54

第四章 努力进取的表现：

保持进取的好心态，以高标准要求自己

给自己定的标准的高低决定了自己成就的高低。只有像老板那样工作，对自己高标准、严要求，成为了冠军，才会有人为你鼓掌。用近乎完美的标准来要求自己是非常辛苦的，但正应了那句古话：吃得苦中苦，方为人上人。

50	进取心决定你的自身价值	58
50	不放过任何学习的机会	60
50	像老板那样去工作	62
	对自己的要求适当地高于老板的要求	65
	笨鸟先飞早入林	67
	培养危机意识，增强表现力	70
	多做一点往往就会有超常的表现	71

拈轻不怕重	74
勤奋做事，永远不过时的表现	76
做时间的主人	79
要做让上司看得起的人	81
超越平庸	83
相信自己是最棒的	85

第五章 热情工作的表现：

拿出 100% 的热情对待工作

以高度的热情对待工作的员工总是能够拥有比别的员工更多的感染力，更多的活力，所以他们也有更多的成功机会。而总有很多员工把工作当成一种苦役，把工作看成是简单机械的操作，感到枯燥乏味，从而完全没有工作的动力。他们从来没有想过，工作的动力其实并不来源于工作，而是来源于我们本身。

工作需要你付出热情去做	88
有热情 and 没有热情会有截然相反的结果	90
热爱工作，就像热爱你的恋人	92
真正拿出你的工作激情	95
在其位，谋其事	97
有好的热情就有好的表现	99
疯狂的激情才能有疯狂的成功	102

第六章 主动做事的表现：

主动找事做，而非等事做

有很多事不一定非等领导要求你去做，而是自己主动去做。只要认定那是你要做的事，就应立刻采取行动。事实上，每位老板心中都对员工有强烈的期望，那就是：不要只做我告诉你的事，运用你的判断力，为公司的利益，去做需要做的事。这一点每个员工都应该知道。不过，很少有老板清楚明白地说明过。

对待工作你自觉吗.....	106
职场中没有“分外”的工作	109
主动找事做，而非等事做.....	113
不必什么事都等老板交代.....	115
主动补位，做公司需要的事.....	118
你要比老板想得更多.....	119

第七章 工作方法的表現：

苦干加巧干，创造好业绩

想要创造出优秀的工作业绩光靠勤奋是不够的，还得会巧干，即苦干未必能有大收获，动脑筋想办法工作才会更有效率。一个勤劳安于本职工作的人，天天都辛苦操作，可有的人会动脑筋，让一项新技术诞生，从而大大节省了人力，究竟哪一个更受企业和老板器重呢？

上司不在时也要同样表现·····	124
预则立，不预则废·····	126
扬长避短，发挥自己的优势·····	128
改变一下思路，就会柳暗花明·····	131
发挥创造力，打破陈规旧习·····	134
积极思考，让创意来解决问题·····	136
遵循事物发展规律·····	137
它山之石，可以攻玉·····	138

第八章 挑战困难的表现：

不找借口，把困难当成纸老虎

职场也是战场，向自己进行挑战，才能超越自己，同时，也超越别人。否则就很难在职场中显现自己。谁都知道，老板不需要那种在遇到困难时只想往后躲、推脱责任的员工，而需要那种将公司的事当做自己的事、积极想办法解决困难的员工。

要有表现的勇气·····	142
“井没压力不出油”·····	143
你该对挑战说声感谢·····	146
敢于向“不可能完成的工作”挑战·····	148
逃避困难只能带来更多危机·····	151
不找理由推托，工作没有借口·····	154
困难时期就是表现的时期·····	158

第九章 担当责任的表现：

像老板那样勇于负责，敢于担当

敢担责任是成熟的标志。一个肯担负责任的人，其承担的责任的高度决定了其将来的事业高度。事实上，很多人显示出与世无争的态度，而这种员工是最不肯担责任的人。有些员工在工作过程中，只想着如何才不会让自己吃亏，对自己有利的事才去做，稍有些风险就“独善其身”，害怕承担责任。这样的人为了个人利益得失，往往会轻易地放弃自己肩负的责任。

责任感的有无决定工作绩效的高低·····	164
把事情负责到底·····	166
敢于承担，而不是推卸责任·····	170
责任就是能力的表现·····	172
主动工作是勇于进取的表现·····	175
像老板一样承担责任·····	177
负起责任来，不要把问题丢给别人·····	179

第十章 职业素养的表现：

莫要忽视职业素养这道护身符

职场中的着装、礼仪能看出一个职场人的职业素养，展示一个人的形象。就拿简单的说话来讲，一句恰当的话可以让人觉得舒心、放心，由此为自己营造良好的人际关系和工作氛围。因此，职业素养是一个职场人一路走好的护身符。

职业素养，从点滴的表现开始·····	184
不顾职场小节，往往有伤大雅·····	189
职场着装要得当·····	192
不要小看一句问候·····	195
话要说得恰到好处·····	197
别把私人事务带进工作中·····	200

第十一章 团队精神的表现：

融入团队，营造和谐氛围

职场人要善于把自己融入团队当中，因为每一位职场人的工作都不可能独立去完成，要靠同事的协助才能尽善尽美。工作中，要学会把自己的经验与别人分享。在创造自己快乐的同时，你也要学会和别人一起分享快乐，那么你就可以做一个永远快乐的人。反之，孤家寡人只会在职场中败下阵来。

建立和谐的同事关系·····	206
团队是个人价值的源泉·····	208
和同事打成一片·····	212
以团队利益为导向·····	214
个人目标服从团队目标·····	217
要学会对团队负责·····	219
培养你的合作能力·····	220

第十二章 敢于表现：

敢做“出头鸟”才能在职场中游刃有余

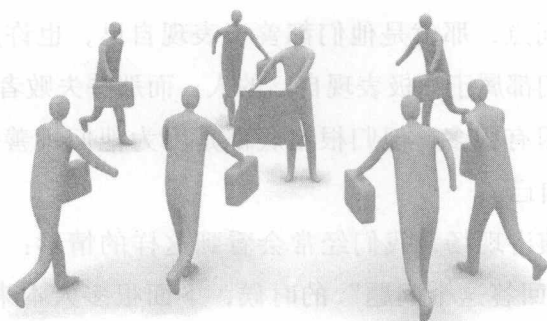
在职场中，许多人不愿意“出头”，不敢表达和实践自己的想法，因为“枪打出头鸟”——你一出头，就会招致别人的嫉妒和打击。这种心理让很多“斗志昂扬”的人在开始实践内心想法的那一刻胆怯、退缩了。这样的人永远不能自主职场，只能是庸庸碌碌地待在每日只是机械地重复工作的岗位上，从而失去晋升、加薪的机会。

职场中需要“出头鸟”	224
别让自卑的“乌云”包围你	226
挑战困境，不言放弃	228
野心不必挂在嘴上	231
出人头地，不走寻常路	233
做好自己就是与众不同	234
坚信自己能“飞得更高”	236
用优势去竞争	239

职场表现力

第一章

职场表现力：职场人生存的法宝



职场人需要具有职场表现力。在职场中游刃有余的人都是“表现”非凡的人，表现力是在职场中生存、加薪、晋升必不可少的一种能力。试想，如果表现力不够强，不懂得用有效的方法表现自我，比如说自己的努力不能被他人看见，那注定要吃亏不讨好，于自己职场前途不利。如果你只做枝羞答答的玫瑰，静悄悄地开，那无论你再有能力、工作再勤奋，也只能孤芳自赏。有表现才会有成功，没有任何人的成功能同自我的表现分开。



表现决定成败

第一章

你说你有才华、有能力，那怎么才能让大家都知道呢？这就需要表现了。因此表现自我绝对称不上是什么错。这世上如果没有了“表现”，恐怕也就没有天才和蠢材之别了。

曾有人对成功者和失败者进行了调查对比，发现那些成功者都具有一个共同点，那就是他们都善于表现自己，也许所用的方式不一样，但他们都属于积极表现自己的人；而那些失败者，或许导致他们失败的原因有很多，但归根结底都是因为他们不善于，甚至不懂得如何表现自己。

在一些演讲现场，我们经常会看到这样的情形：当演讲者提问“有哪位可以回答这个问题”的时候，下面很多人本来都知道答案，可是却很少有人站起来说出答案。究其原因，就是因为他们害怕别人说自己爱出风头，更不习惯别人用一种奇怪的眼神来注视自己。可那些杰出的人物却并不这样认为，相反，他们似乎很喜欢让别人觉得自己爱出风头，也喜欢人们用奇怪的眼神来注视自己，他们坚信，总有一天别人会改变看法，于是，他们就真的通过自己的行动改变了人们对他们的看法。

成功者深知，他人只能从自己提供给他信息里了解自己，于是，他们总是很坦诚地向他人提供自己积极方面的情况，让对方知道自己是一个能干、敏锐、认真负责的人；失败者却固执地认为，任何宣扬自己的言行都无异于自吹自擂，是应该遭到鄙弃的。他们甚