



工作上的那点事

工作上的事，看似简单，但很多地方却值得人深思。

GONGZUOSHANG DENADIANSHI

做自己的伯乐，做一个真正的千里马

王 珊◎编著

你自己就是伯乐

我们把善于发现人才的人叫作伯乐

如果总寄希望于伯乐来发现自己

那机会就掌握在别人手里

如果自己发现自己

那机会就掌握在自己手里

所以，当你被忽视的时候

记住，你自己就是伯乐

 中国长安出版社

工作上的 那点事

EXTENDING THE NATION

Abstract

100

11210



工作上^的 那点事



GONGZUOSHANG-DE-NADIANSHI

做自己的伯乐，做一个真正的千里马

王 珊◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

工作上的那点事/王珊编著. —北京:中国长安出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5107-0133-7

I. ①工 ... II. ①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 228244 号

工作上的那点事

王 珊 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15

字数:180 千字

版本:2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0133-7

定价:28.00 元

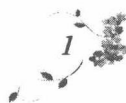
目 录

Contents

第一章 找到快乐好工作

工作着的女人是美丽的，工作着的男人是充满的魅力的。工作中原本不该有那么多烦闷和压抑，只要你一心一意投入到工作中，每天都能获得快乐和幸福。

工作是件快乐的事	2
工作是人生最好的投资	5
让你的简历符合基本规范	8
为自己准备一份完美精彩的简历	14
做好面试前的准备	18
找一种方法，让面试官选择你	23
薪金谈判技巧	28



第二章 扫除工作中的八大雷区

学会在办公室中不讲出自己消极的观点，努力尝试倾听并理解那些积极的观点，你很快就会发现，你也会被积极的情绪感染，并逐渐认为，虽然任务很重，但完成并非遥不可及。

雷区一：办公室里畅所欲言	32
雷区二：完全信赖同事间的友谊	36
雷区三：参与办公室八卦	40
雷区四：把自己的隐私暴露在阳光下	44
雷区五：依仗一技之长，不与他人合作	48
雷区六：和老板的意图相左	51
雷区七：表现得过分聪明	55
雷区八：参与办公室内政治小团体	59

第三章 工作当中无小事

注重工作中的细节，将帮助员工花费很少的精力，获得更多的认可。完善这些工作中的细节并不困难，基本上没有技术上的难度，不需要学习新的技能，只要做一个工作中的有心人就能达到良好的效果。

认真对待工作中的小事	64
别让 E-mail 成为职场杀手	67
让名片成为宝藏	71
恰当使用现代办公设备	75
与领导的风格保持一致	81
写一份漂亮的工作报告	85
你的礼仪价值百万	88

第四章 办公室读心术

牢记自己的角色，你才能让上司认识到，你和他是同一个家庭内的成员，应该有彼此的友爱和关怀。获得上司的信任和肯定，正是任何一名普通员工，想要在办公室内如鱼得水的前提。

认清自己的角色，才能处理好与上司的关系	94
安全度过新上司的考验期	98
把荣耀留给领导	102
不要做办公室的“导火线”	105
学做办公室的“灭火器”	109
做办公室的强势物种	112
给自己一个好名声	116

第五章 打造完美的职场形象

无论你多么的忙，都不要让自己蓬头垢面地走进办公室，这样的形象首先会让人产生视觉上的厌恶感，还会让你的领导认为你不能胜任目前的工作，因为你已经忙碌到了没有时间打理自己的地步。

职场形象的基本原则：职业装束统一化	122
塑造整洁高效的职场形象	125
做好会议秘书，呈现最完美的职业形象	129
出差期间也不能忽视形象	132
给客户留下完美的印象	135
成为员工俱乐部部长	139
小心处理办公室恋情	143

第六章 如何成为核心员工

永远不要要求公司在你还没有付出前，就给你很多的回报。应该相信，只要你为公司付出了足够多，公司就会在适当的时候，给你足够的回报。

在公司找到家的感觉	148
给自己一盏长明灯	152
及时弥补自己的知识空白	156
学会执行的艺术	160
成为“拉拉队”队长	165
绝对执行	169
最大限度掌握资源	173
做不抱怨的员工	177
时刻维护公司的形象	180

第七章 职场升职宝典

不想当将军的士兵不是好士兵，不要否定自己的理想，任何理想都可以通过有规划的步骤去实现。最重要的是，当你为自己设定好职业目标，就必须全身心地投入其中。世界上没有坐着就可以等来的荣誉和成功，只有适当地放弃眼前的享乐，才能换取事业的成功。

设定职业目标	184
有效沟通	188
高效工作	192
主动寻找下一个挑战	196
提高应对危机的能力	200
信赖自己的团队	203
多元思维，抛弃教条主义	206
永不言弃	210



第八章 工作和休息完美结合

只有保持旺盛的精力才能完美地完成自己的工作，任何一个能在事业上获得长期发展的人，都不是用健康和生命来打拼的，他们凭借自己的智慧，懂得如何更好地工作，更知道如何更好地休息。

学会休息才能更好工作	216
创造最好的休闲时光	220
告别周一综合征	223
不要让工作成为家庭生活中的炸弹	226



第一章

找到快乐好工作

工作着的女人是美丽的，工作着的男人是充满的魅力的。工作中原本不该有那么多的烦闷和压抑，只要你一心一意投入到工作中，每天都能获得快乐和幸福。



工作是件快乐的事

很多年来，一首描写现代人生活窘况的歌成为街头巷尾传唱的流行经典，这首歌中唱道：“人生总有远的近的麻烦，太太每天嫌我回家太晚，女友的妈妈嫌我长得寒酸，虽然我已每天苦干实干，车子太烂银行没有存款，麻烦麻烦麻烦麻烦。”虽然这首歌创作于上个世纪，但至今仍然让人记忆犹新。为什么时代在进步，物质在丰富，而我们生活却变成巨大的高压舱，让人每天都难得喘息的机会？静心反思，你是否已经变成了喋喋不休的发报机，每天都在念叨着那些工作中的烦恼：薪水太低，工作量太大，任务太重，老板无故冲你发火，上司总是看你不顺眼，凭什么同事得到了晋升的机会，而自己总是成为公司减薪裁员的一员？为了工作，我们甚至没有时间陪伴家人，一起欣赏美丽的晚霞，没有精力陪孩子玩耍，你是否也会在领到薪水的时候自怨自艾，觉得自己牺牲了幸福和快乐，换来的只是养家糊口的微薄薪金？但是，当我们换一种心态来对待工作，掌握更多的工作技巧，无需太久，你就能在工作中找到快乐，并在生活收获更多的幸福。

当我们抱怨自己总是要加班的时候，不妨想下，英国首相丘吉尔在 75 岁的高龄，依然坚持每天十多个小时的工作，在他的戎马生涯中，他不但率领军队获得了伟大的胜利，战后创作的小说还获得了诺贝尔文学奖。丘吉尔每天所要做的事情比一般的上班族多得多，尽管他要指挥千军万马，也丝毫没有影响他定期参加体育运动；丘吉尔每天要面对的难题超乎常人的想象，因为他的一个决定会直接影响到他人的生命和生活，但他却也从未被烦躁的情绪掌控，对他人恶言恶语，丘吉尔是永远忙碌的“快乐首相”。丘吉尔在工作中找到了快乐的源



泉，这位伟人成功的秘籍又是什么？其实这个秘笈很简单，就是发自内心地热爱自己的工作，只有全身心地热爱自己的工作，才能乐此不疲地投身其中。工作并不是烦恼的借口，当我们懂得如何规划、设计自己的职业生涯，并学会处理工作中各种问题的技巧后，我们会发现，工作原本是件美好的事。曾主持过《东方之子》节目的主持人温迪雅曾说：“工作着是美丽的。”也许会有很多人反驳说，可是我的工作既不像丘吉尔那样惊天动地，也不能带给我足够挥霍的财富，它们带来的只是每天周而复始的忙碌。世界上没有无意义的工作，只有无法寻找到意义的心灵。

一位心理学家来到一个建筑工地，他很想知道这些最平凡的建筑工人为什么工作。这些工人们正在建造一所大教堂，心理学家问正在敲石头的一个工人：“请问，您为什么工作？”工人头都不抬地说：“你自己没长眼睛啊，我正在用这个该死的锤子敲石头，这简直不是人干的活儿，牲口都会比我轻松。”心理学家又问了第二位工人同样的问题，第二个工人无精打采地说：“还不是为了每天 50 美元的工钱呀，要不谁会愿意做这样的苦差事。”心理学家又问了第三位工人，他神采奕奕地回答：“我正在兴建一座雄伟壮观的大教堂呀，等它建成后，每次礼拜都会接待很多的人。”心理学家问：“可是，你不觉得这工作非常的枯燥而且辛苦吗？”工人开心地说：“辛苦当然是比较辛苦，可是，这是多么有意义的事情啊，那么多的人都将在我建造的教堂里，感悟人生的真谛和人间的友爱，一想到如此，所有的疲惫都烟消云散了。这样一想，这项工作也就不再乏味了，因为它是一件意义重大的、伟大的工作！”

哪怕是同样的环境、同样的工作，每个人的心理反应也会各不相同，不懂得如何寻找工作的意义，就无法在工作中找到快乐，哪怕赐予他们更好的职位，他们依然会不停抱怨。只有那些热爱自己的工作，能够在工作中发现意义的人，才能最终获得更大的成就。洛克菲勒做学徒的时候，曾在他的日记中写道：“工作令我着迷，工作令我解脱……我



觉得我现在的工作比那些在办公室里愁眉苦脸等待周末的职员有意思多了。”而这份让年轻的洛克菲勒痴迷的工作，只是公司中收入最低、地位最低，并且在别人看来，乏味至极的助理账目簿记员。那些坐在办公室里“愁眉苦脸”的职员只能做一辈子的小职员，而洛克菲勒却最终成为世界上最富有的石油大王。

无论你从事哪一样工作，只要懂得寻找，我们都能找到其意义重大的方面。每个人的工作都是不可或缺的，每个孩子的成长都需要老师的关爱，每位病人的康复都需要医护人员的精心呵护，每台新机器的诞生，都需要流水线上工人们孜孜不倦的工作。工作着的女人是美丽的，工作着的男人是充满的魅力的。工作中原本不该有那么多的烦闷和压抑，只要你一心一意投入到工作中，每天都能获得快乐和幸福。

工作着的女人是美丽的，工作着的男人是充满的魅力的。
工作中原本不该有那么多的烦闷和压抑，只要你一心一意投入到工作中，每天都能获得快乐和幸福。

工作是人生最好的投资



每天，我们的生活中都充斥着对工作的各种各样的抱怨：“我的薪水太低了”，“我把自己的大好年华都耗费这里了，却只换来了这么一点点的薪水”。总是认为公司亏欠了你，你当然可以在工作的时候更加敷衍了事，反正公司就给你这么多的薪水。但是，这样愚蠢的想法只能断送自己的前程，无论薪水高低，我们并不是在为公司打工，而是在为自己工作。最好的投资不是股票或黄金，而是自己的工作，因为前者随时都有贬值的危险，而唯独工作，能让我们成为独一无二的人，拥有别人无法替代的价值，并保证随着岁月的流逝，我们自己将越来越升值。

薪水并不是工作的全部，我们也不是在为老板干活，而是在为自己的前途努力。一份三千月薪的工作可能会比一份五千月薪的工作更值得珍惜，因为它能让获得更多的机会去充实自己，让自己的羽翼丰满，而一份收入丰厚的闲差，虽然可以暂时满足自己更多的物质欲望，却丧失了未来获得比现在多几倍甚至十几倍薪水的机会。

那些充满怨气的人总是在期盼上天赐予他们一份既不用干活、又收入很多的工作，事实上，没有人能够永远吃到免费的午餐。当有一天，你发现自己不得不去独自面对竞争和压力的时候，才会意识到，自己已经变成了那只被放在温水锅里的青蛙，已经没有能力逃脱不幸的命运。要把自己变为成功者，就不能只看到眼前的利益和薪水，更应该有长远的眼光，懂得如何规划自己的职业生涯。薪水并不是衡量工作好坏的唯一标准，那些拥有万贯家财的成功者，也并不是只为了金钱，才努力工作。

2009年《福布斯》杂志的富豪榜排行首位的依然是比尔·盖茨，他的净资产是400亿美元，就算他和他的家人每年要过极度奢华的生活，需要1亿美元的生活费，那么这笔钱也足够他们生活四百年的，这其中还没有算入这笔财产所带来的巨额存款利息。但是，比尔·盖茨并没有因此停止工作，显然，他依旧废寝忘食地工作并不是为了金钱，他为慈善事业捐助巨额善款，他从不在意自己的股份涨跌，他全部的心思都放在了自己的微软王国上，他给员工的告诫是：要么努力，要么走人。

努力工作并不是为了老板和公司，而是为了达到自己的人生理想，你可能只会在一个公司待上两年，但只有这期间的每一天的积累和努力，才能铸就以后二十年甚至更长时间的辉煌。美国Viacom公司董事长萨默·莱德斯通在63岁的时候，重返商场，着手建造娱乐商业帝国。这是一个大部分人终于可以不用上班，每天看电视遛鸟的年纪，但莱德斯通并没有选择这样安逸的生活，他是为了赚取更多金钱吗？当然不是，他的财富足够他们和后代生活几百年了，他的想法很简单：“我从来没有把钱看作我努力工作的动力，我的动力是对于我所做的事情的热爱，我钟情于娱乐事业，我的愿望就是不断实现自我的更高价值，尽自己最大的努力去实现它。”

总是以敌对的眼光看待自己的工作，总是认为自己在接受老板的盘剥，这样的想法只会限制个人的潜力，让人们抱着得过且过的心态，浑浑噩噩地打发每一天的时光。把自己的工作当作终生的事业来经营，才能拥有长远的眼光，为自己制定切实可行的职业规划，并以平和的心态，理性地看待自己目前的工作：除了薪水，一份好的工作还需要很多因素，你是否愿意把自己毕生的精力投入到这个领域中？它是否是你的职业规划的一部分？它是否能带来更多的机会？它是否能让你接触到更多的领域，以帮助你发掘自己更多的潜能？……我们都知道，选择股票不能只看当下的价位，一只当下价位很高的股票，很可能在你举全家的财力买入后，就开始狂跌不止。选择投资项目需要考察的因素非常多，包括公司的业绩，未来的发展态势，可能存在的危机和

机遇，这和做职业规划一样，我们需要为自己的人生制订投资计划，启动资金不是金钱，而是每一天，我们在工作中的付出的辛劳。最开始，我们或许还没有资格为自己选择一个投入回报率非常高的职位，但无论何时，我们都有权利决定自己是否该为了自己的未来而努力工作。那些终日忙碌的成功人士，更看重的是自己人生的理想是否得到了实现，每个人的兴趣和志向不同，有人立志成为商业楷模，有人想要变成律政精英，有人喜欢教书育人，有人则热衷于艺术创作……不管我们为自己选择那个方向的道路，或许我们对当下的状况不满，但这也绝不能成为我们烦躁焦虑的理由，执著于理想的人，才能聆听自己内心的声音，排除繁杂的干扰，最终达到成功的顶峰，而这份成功正是源自我们每一天努力的工作。



执著于理想的人，才能聆听自己内心的声音，排除繁杂的干扰，最终达到成功的顶峰，而这份成功正是源自我们每一天努力的工作。

让你的简历符合基本规范

一份简历是获得工作的前提，它准确地传达你的求职信息，让招聘单位能直观地决定你是否是他们寻找的人才。没有简历，或者简历做得不够出色，无论你的工作能力如何出众，都无法让需要人才单位获得你的全部信息。简历是职场成功的起点，不想让自己输在起点上，就必须学会撰写简历。

简历是一种规范性的文本表达方式。它与单纯介绍自己工作经历的信件不同，在求职信中，求职者可以慷慨激昂地表述自己的职业理想，也可以客观冷静地概括个人的性格特征；但是，作为一个基本信息汇总的简历，它的重要原则，就是必须客观理性地总结自己的工作经历，并准确、有效地凸现自己的专业价值。

很多求职者认为，自己表达的情感越真实，就越能博得招聘者的好感，事实恰好相反，人事部门看的是如同军人般遵守纪律的能力，而不是像艺术家一样的充满激情却毫无规范可言。判断一份简历是否成功的标准，就是你的简历是否能够从上千份的简历中脱颖而出，想要达到这样的效果，就必须让自己的简历符合最基本的规范。一份合格的简历必须包括如下的内容：个人的基本信息（姓名、年龄、性别、学历、婚姻状况、电话、电子邮箱地址）；应聘的岗位；所受的教育、已有的职业资格证书；全职和兼职的工作记录；职业技能，在以往的工作中的突出成绩；兴趣、爱好和参加过的社会活动。

知道了这些必须写入简历的信息，求职者应该把全部的心思用在组织和传达信息上。在简历中使用过多感情丰富的华美辞藻，是很多职场新人或求职心切的人，最容易犯下的错误。求职者以为富有感情