

职场新人入职指南丛书

启动正能量

QI DONG ZHENG NENG LIANG

踏入新职场

TA RU XIN ZHI CHANG

胡新桥◎编著

吸收十大正能量，迅速
成为职场达人。

全面解析与众不同、实
用有效的职场法则。

SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

职场新人入职指南丛书

启动正能量

QI DONG ZHENG NENG LIANG

踏入新职场

TA RU XIN ZHI CHANG

胡新桥◎编著



SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

启动正能量, 踏入新职场 / 郭黎勇编著. —广州: 广东经济出版社, 2016. 1

(职场新人人职指南丛书)

ISBN 978 - 7 - 5454 - 4383 - 7

I. ①启… II. ①郭… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 309564 号

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 谭 莉

责任技编: 谢 莹

封面设计: 李桢涛

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	惠州报业传媒印务有限公司 (惠城区江北三新村惠州报业传媒大厦 1610 室)
开本	730 毫米 × 1020 毫米 1/16
印张	16. 25
字数	265 000 字
版次	2016 年 1 月第 1 版
印次	2016 年 1 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 4383 - 7
定价	35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37601950 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •



前言

Preface

不论你是一位大学生，还是一位中学毕业就步入社会、进入职场的人，都怀揣着太多的梦想。可毕业了，进入职场才发现梦想被现实瞬间搁浅，漫无目的，找不到方向，不再奢望梦想。

越来越多的新人走入职场。每个初入职场的人都应知道：如何选择自己的职业生涯？如何实现自己的梦想？只有对自己了解得越多、对职场了解得越深，才会在每一个关键时刻，做出对自己最有利的选择，从而实现自己心底的梦想。

生活就是这么现实，生活的品质取决于工作的绩效，工作的绩效取决于工作的态度。在职场中，能否生存和发展与个人能力密不可分，职场的精英们个个有能力，懂规则。个人能力表现为时间掌控能力、知识水平、现场问题解决能力，职场规则表现为判断自身所处环境的能力。在职场中要知道该做什么、怎么做、有时间去做，但是初入职场的新人还不会调剂时间，不知道该怎么做，更不知道知道一件事情该不该做。

职场新人进入一个新的单位，过渡过程越短，与单位融合得越快、发展得就越快。这个过渡时间的缩短，要靠职场新人们自己好好努力，如懂得职场新人注意事项，了解职场菜鸟生存法则，并和同事建立良好人际关系，掌握的知识、能力如果不能满足工作的需要，职场新人就应该要好好地学习关于职场的各门功课！

“职场新人入职指南”丛书全方位、多角度、深层次的给你进行了提示和指导，本丛书包括《职场新人用心做好的66件事》《职场菜鸟44个第一次》《第一份工作，提升你的职场能力》《边干边学，成为职场健康达人》《启动



正能量，踏入新职场》五本图书。

《启动正能量，踏入新职场》一书从自信，启动正能量；感恩，启动正能量；勤奋，启动正能量；乐观，启动正能量；自律，启动正能量；敬业，启动正能量；高效，启动正能量；沟通，启动正能量；宽容，启动正能量；认真，启动正能量十个章节对于新入职场的的人提出一种思路和建议。全书通过每个知识点、细节点进行详细解读应该做什么、不应该做什么，并设有能量驿站栏目，让职场新人能够全面地提升自我，不断提升自己的价值，创造自己想要的人生。

本书主要给现代年轻人，尤其是90后、95后的职场新人、新毕业的大中专学生提供了一种全新的阅读模式，也就是快餐式、碎片化的阅读方法，读起来轻松、自然。适合企业、培训机构团购，用于培训；也是新入职大中专学生或新人从业的入门、参考、培训用书。

由于编者水平有限，加之时间仓促、参考资料有限，书中难免出现疏漏与缺憾，敬请读者批评指正。同时，由于写作周期紧迫，部分内容引自互联网媒体，其中有些未能一一与原作者取得联系，请您看到本书后及时与编者联系。

编者

2016年1月



第一章 自信，启动正能量

自信能给人以力量，给人以快乐。正是有了自信，人们才充满了睿智，心中才升腾起无尽的希望。只有自信才能让自己的人生之花开得更茂盛更灿烂，只有自信才能让生活处处是舞台，让人生越过越精彩。

第一节 自信是快乐的源泉.....2

法宝01：掌握一项技能4

法宝02：永远都需要充电4

法宝03：具有敬业的精神4

法宝04：建立自己的人脉圈5

能量驿站 如何增加职场自信5

第二节 自信是成功的基石.....7

方法01：关注自己的优点10

方法02：树立自信的形象10

方法03：让自己微笑起来10

方法04：检查自己的感觉10

方法05：认同自己的工作11

方法06：做好充分的准备11

能量驿站 如何传递自信获得更多成功11

第三节 自信是潜能的放大镜.....12

关键01：认识自我，展现应有的风采.....14

关键02：接受并分析事实，消除自我怀疑.....14



关键03：挑战自己的恐惧，自我协调	15
能量驿站 如何从里到外培养职场自信心	15
第四节 自信过头是自负	17
尺度01：做自己能胜任的工作	18
尺度02：话不要说得太过	18
尺度03：多一些亲切感	19
能量驿站 自信和自负的区别	19
第二章 感恩，启动正能量	
感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。感恩是睿智的心态，懂得感恩的人才能品尝到生活的真正滋味。感恩工作，才能享受到工作的乐趣；感谢老板，才能历练自己，获得职业的提升；感谢同事，才能知道什么是同舟共济，才能获得长久的发展。	
第一节 感恩企业，提供工作的机会	22
心态01：学会放空，把心态回归到零	25
心态02：学习接纳同事、老板与客户	26
心态03：要能承受压力、愿意学习	26
能量驿站 职场需要感恩	26
第二节 感恩工作，提供发展的平台	28
好处01：有助于提升个人修养	30
好处02：有助于建立良好的人际关系	31
好处03：有助于建立强烈的工作责任心	31
好处04：有助于培养高尚的职业情操	31
能量驿站 会感恩的人机会多	32
第三节 感恩老板，对你的培养和赏识	33
做法01：感谢老板的知遇之恩	35
做法02：谨记老板的教诲和叮咛	36



做法03：像老板一样工作	37
做法04：老板不在时同样努力	38
做法05：适时向老板表达你的感激之情	38
做法06：即使明天离开也要心怀感恩	39
第四节 感恩同事，对你的理解和支持	40
要点01：感谢同事给予团队的力量	42
要点02：感激同事搭起成功的阶梯	43
要点03：感谢同事建立的良好工作氛围	43
要点04：感谢同事时时的帮助	44
第五节 感恩对手，对你的激励和挑战	45
原因01：竞争对手激励我们不断进步	47
原因02：我们从竞争对手的身上找到了自己的不足	47
原因03：竞争对手的存在使我们不敢懈怠	48

第三章 勤奋，启动正能量

勤奋工作既是一种能力和克己的训练，也是创造辉煌成就的前提。勤奋工作能激活人内在的激情，勤奋是永不过时的职业精神。不论在什么时代，什么潮流和什么思想下，勤奋永远是受人尊崇的职业品质。

第一节 勤奋是攀登成功的阶梯	50
法宝01：树立良好的心态	52
法宝02：养成自觉的习惯	52
法宝03：拒绝懒散的态度	52
法宝04：培养付出的精神	53
法宝05：学会简单的思维	53
第二节 勤奋能克服“先天不足”	54
作用01：勤奋是成功的必备条件	55



作用02：勤奋是创造奇迹的先决条件	56
作用03：勤奋是积累资历的阶梯	56
能量驿站 一味抱怨不如努力实干	57
第三节 勤奋是肯干实干加巧干	58
表现01：真正的勤奋是要用心工作	59
表现02：勤奋工作需要善于思考	59
表现03：勤奋工作需要适当放松	60
能量驿站 埋头苦干不如抬头巧干	60
第四节 勤奋也要讲效率	61
法则01：不要所有事情都自己干	63
法则02：不要对一件事情太过较真	64
法则03：不要太过追求完美	64
法则04：不要长时间加班	64
法则05：不要反复做同一件事	64
法则06：不要靠想象做决策	64
法则07：不要什么任务都接受	65
能量驿站 职场勤奋需有度	65
第五节 勤学比好问更管用	66
窍门01：放低姿态，摆正自己的位置	68
窍门02：灵活变通，理论与实践相结合	69
窍门03：谦虚好学，讲究学习的方法	69
窍门04：遵规守纪，保留个人特色	69
能量驿站 职场新人应如何跟老员工学习	69

第四章 乐观，启动正能量

乐观是一种抱着阳光、积极向上的心态去面对生活的态度。乐观是从正面的角度看



事，从积极的角度看人。乐观是一种开放的心态，是相信有舍才有得，相信努力总有结果，相信投入的信心比收获的保证还要重要。乐观是一种发自内心的微笑，是对用善意可以化解所遇问题的确信。

第一节 乐观让你变得更自信	72
技巧01：学会自信	74
技巧02：学会调节	74
技巧03：学会宽容与感恩	74
技巧04：锻炼耐心，培养细心	74
能量驿站 职场中最好不要有消极的心态	75
第二节 乐观让你勇敢面对挫折	75
法则01：吸取教训	77
法则02：能屈能伸	78
法则03：乐于助人	78
法则04：宽恕他人	78
法则05：坚守信念	78
法则06：心境开朗	78
能量驿站 身在职场如何保持积极乐观的心态	79
第三节 乐观让你离成功更近	80
妙招01：遇到挫折不抱怨	83
妙招02：任何时候都要抬头挺胸	83
妙招03：使用愉快的声调	83
妙招04：使用积极的字眼	83
能量驿站 职场中如何成为乐观者	84
第四节 乐观才能享受工作的乐趣	85
心态01：要有干好工作的愿望	87
心态02：要用心地去工作	88
心态03：要勇于承担责任	88



心态04：要抱着敬业的心态工作	88
能量驿站 职场上，乐观与悲观对待工作的区别	89

第五章 自律，启动正能量

自律，指在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循法规制度，拿它来约束自己的一言一行。自律对于个人的事业来讲，发挥着重要的作用，加强自律有助于磨砺心志，有助于良好质量的形成，使人走向成功。

第一节 自律体现在守时守信

92

窍门01：守时要求准时赴约，不要迟到	95
窍门02：守时，也不要太早到	95
窍门03：准时上班很重要	96
能量驿站 职场中如何做到守时	96

第二节 自律体现在提前5分钟上班

97

好处01：让上司更加信任你	99
好处02：让同事更加相信你	99
好处03：可以整理办公环境	99
好处04：可以做好工作计划	100
好处05：可以给人好印象	100

第三节 自律体现在推迟10分钟下班

100

事项01：整理当天的工作	102
事项02：准备第二天的工作资料	102
事项03：检查并关闭办公室电器	102
事项04：收拾整理自己的办公桌	102
能量驿站 每天下班都晚走10分钟	102

第四节 自律体现在做到公私分明

104

原则01：遇事就事论事	104
-------------------	-----



原则02：不占用公司资源	105
原则03：不用上班时间做私事	105
原则04：不带情绪工作	106
能量驿站 职场新人要学会公私分明	107
第五节 自律体现在少说多做	108
法则01：多吃一些有意义的事	113
法则02：多吃一些是主动做，而不是被动做	113
法则03：敢想敢做	113
能量驿站 职场中不能说的话	114

第六章 敬业，启动正能量

敬业是一种精神，高度的敬业精神是一个从业者所具备的最核心的个人素质，是做好本职工作的重要前提和可靠保障。只有爱岗敬业，才能积极面对自身的社会责任和义务；只有爱岗敬业，对工作才会认真负责，不会敷衍塞责；只有爱岗敬业，才能促进我们不断地完善、自我修养。

第一节 敬业是一种职业态度	116
妙技01：要有积极的工作态度	118
妙技02：热爱自己的本职工作	119
妙技03：善于解决工作难题	119
妙技04：善于学习有上进心	120
能量驿站 工作时，敬业是什么	121
第二节 把敬业变成一种习惯	122
技巧01：敬业首先要有“心”	125
技巧02：敬业需要做到“精”	125
技巧03：敬业需要付诸“行”	125
技巧04：敬业要受得住“苦”	125
技巧05：敬业要做到“同”	126



能量驿站 敬业是一种美德	126
第三节 敬业不易精业更难	127
秘诀01：树立牢固的职业理想	130
秘诀02：设定准确的岗位目标	131
秘诀03：大力强化职业责任	131
秘诀04：自觉遵守职业纪律	131
秘诀05：不断优化职业作风	131
秘诀06：全面提高职业技能	131
能量驿站 从三只鸟的不同命运看职场	132
第四节 敬业才会觉得乐业	134
办法01：不要让人知道你不满的情绪	136
办法02：找到不喜欢这份工作的原因	136
办法03：问问自己到底想要什么样的工作	136
办法04：尝试去喜欢它，让自己去适应和改变它	136
能量驿站 职场最可贵的精神——敬业与乐业	137
第五节 敬业会让你更专业	138
窍门01：比上司提前到办公室	139
窍门02：合理利用空闲时间	140
窍门03：苦干要加巧干	140
窍门04：服从顶头上司	140
能量驿站 如何让自己显得更专业	140

第七章 高效，启动正能量

工作中我们都在极力追寻高效率的工作，高效率就是最短的时间内高质量的完成工作量，在现如今飞速发展的时代，时间就是金钱，时间就是生命。没有哪位老板喜欢太慢的员工，工作效率是企业的生存之本，也是员工能够在企业中发展之本。



第一节 练就独门专长，高效工作	144
提升01：知识积累	145
提升02：用心观察	145
提升03：独立完成	145
提升04：合理充电	145
能量驿站 职场中如何提高工作效率	146
第二节 培养好习惯，高效工作	147
习惯01：让自己的办公桌保持整洁	148
习惯02：做事要有轻重缓急	148
习惯03：学会当机立断，不要优柔寡断	149
习惯04：工作开展之前先做好计划	149
习惯05：工作开展之前做好准备	149
习惯06：遇到困难学会分解任务，合理分工	150
习惯07：学会调剂，适度休息	150
能量驿站 职场高效工作有高招	150
第三节 管理好时间，高效工作	152
方法01：合理安排时间	154
方法02：学会打电话的技巧	154
方法03：不要把时间浪费在“准备开始”上	154
方法04：追求完美等于浪费时间	155
能量驿站 职场人：高效管理你的时间	155
第四节 克服拖拉，高效工作	157
原则01：一点一点地做	158
原则02：没有“必须做”，只有“想要做”	159
原则03：走出去想办法	159
原则04：给自己定时	159
原则05：消除所有干扰	159
原则06：停止完美主义	160



能量驿站 高效工作从办公室开始	160
-----------------------	-----

第八章 沟通，启动正能量

21世纪是一个社交化的社会。生活中的每一天我们都会与别人交流。沟通随时随地都伴随着我们，沟通是我们工作、生活的润滑油。沟通是消除隔膜，达成共同远景、朝着共同目标前进的桥梁和纽带。沟通更是学习、共享的过程，在交流中可以学习彼此的优点和技巧，提高个人修养，不断完善自我。

第一节 有效沟通从倾听开始

164

技巧01：保持适当的视线接触	165
技巧02：不要随便打断对方	165
技巧03：适当地重复	166
技巧04：适时地展示赞许的表情	166
技巧05：不要做一些分心或不恰当的举动	167
技巧06：不要以自我为中心	167
技巧07：有选择性地听	167
技巧08：抱着负责任的态度	167
技巧09：不要有预设立场	167
技巧10：要学会听出言外之意	168

第二节 学会与上司沟通的方式

169

方式01：沟通越简洁越好	170
方式02：沟通应“不卑不亢”	171
方式03：沟通需择机而动	171
方式04：沟通时保持平常心	172
方式05：用聆听开创沟通新局面	172
方式06：贬低别人不能抬高自己	172
方式07：用能力说服上司	173
方式08：用轻松幽默的口气说实事	173
能量驿站 职场新人与上司沟通的五个实用小技巧	173



第三节 扫除与同事沟通的障碍	175
窍门01: 乐于帮助别人	178
窍门02: 坦诚相见	178
窍门03: 赞美欣赏	178
窍门04: 少争多让	178
窍门05: 善于倾听	178
窍门06: 容忍异己	179
窍门07: 巧用语言	179
窍门08: 理解宽容	179
窍门09: 不要利用对方	179
窍门10: 明确定位	179
能量驿站 职场中同事的有效沟通法	179
第四节 把握与人沟通的分寸	181
分寸01: 要会说话	182
分寸02: 不要过分吐露自己的烦恼	182
分寸03: 最好不要与人抬杠	183
分寸04: 闲谈莫成“耳语”散播者	183
分寸05: 不要炫耀自己的优越	183
分寸06: 不要当众揭对方的隐私和错处	183
分寸07: 不要故意渲染和张扬对方的失误	184
分寸08: 不要过早说深交话	184
分寸09: 说话不看时机	185
能量驿站 如何与人沟通	185

第九章 宽容，启动正能量

宽容是最美丽的一种情感，宽容是一种良好的心态，宽容也是一种崇高的境界，能够宽容别人的人，其心胸像天空一样宽阔、透明，像大海一样广袤深沉。宽容不会失去什么，相反会真正得到，得到的不只是一个人，更会是得到人的心。



第一节 宽容一点，为你赢得信任	190
理解01：宽容别人，其实就是宽容我们自己	193
理解02：宽容，就是忘却	193
理解03：宽容，就是不计较	193
理解04：宽容，就是潇洒	193
理解05：宽容，就是忍耐	193
理解06：宽容，是一种坚强，而不是软弱	193
理解07：宽容，就是在别人和自己意见不一致时也不要勉强	194
理解08：宽容，并不是一味纵容	194
第二节 宽容一点，可以消除误会	195
法则01：小肚鸡肠要不得	197
法则02：求同存异消除隔阂	197
法则03：宽宏大量注重主流	197
法则04：勇于承认错误和接受别人的批评	197
法则05：严于律己、宽以待人	198
法则06：记人之善忘人之过	198
法则07：给别人的错误找个理由	199
第三节 宽容一点，理性对待竞争	199
技巧01：退一步海阔天空	202
技巧02：不要一味指责别人	202
技巧03：设身处地为人着想	203
技巧04：不要伤对方的心	203
技巧05：对人要求不要太高	203
技巧06：不要表现得高人一等	203
第四节 宽容一点，善待他人的过错	204
心态01：要有乐观的心态	206
心态02：要有积极的心态	206