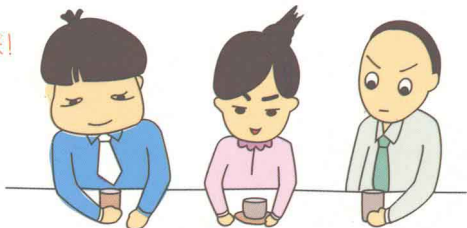


挑战性？实效性？新鲜感？趣味性？一样不缺！

忘记工作，才能更好地工作！



上班，原来可以这样上

韩冰 著

• 新新人类的职场励志书

• 职业生涯跨越式发展的绿色通道

• 大时代赢家必备的便携手册

• 员工培训必不可少的实用读物

单位就是一个班，
快来对号入座！

年度最佳员工奖 陈大牛先生
奖10000.00元

羡慕！

不错！

好样的！

班任，原来可以这样上

韩冰 著



图书在版编目（CIP）数据

班，原来可以这样上/韩冰著. —北京：中国长安出版社，2012. 5

ISBN 978-7-5107-0524-3

I. ①班… II. ①韩… III. ①工作-效率-通俗读物 IV. ①C931.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第095908号

班，原来可以这样上

作者：韩冰著

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)85099947

印刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本：880毫米×1230毫米 32开

印张：6.5

字数：160千字

版本：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0524-3

定价：25.00元

你的苦恼在这里，
你的答案也在这里！



工作是一块硬骨头，找一招快刀分解它！



内 容 简 介

这是一本独特的职场励志书。全书以提高上班效率为基点，设计了每个人都要遇到的问题，提出了相应的对策和方法。

高效员工的工作信条是：班风第一，班务第二，班秘第三，班情第四，班会第五。

《班，原来可以这样上》向您展示了一个极具挑战性又颇具实效性的工作思维模式。作者显然没把上班当成工作。工作在书中变成了破纪录、誓言卡、激励咒、照镜子、啃公司、赶小偷、提新术、工作图、豆腐块、贴条子、情绪笼、细节树、成长簿、换名片、捎口信、签名秀、宣言书、测评法、联谊会、写检查等 69 件零零散散的小事。

追求职业生涯跨越式发展是本书的主旨。它定会成为每位职场赢家必备的便携手册。





前言

一谈到上班，很多人都会愁眉紧锁，一副痛苦和无奈的样子。想想刚参加工作的时候，我们多么富有激情和创意。时间把工作变成了炸弹和魔鬼——让上班成为一种享受是每个上班族的渴求。

据说在微软公司，每个工作人员都有一间办公室。他们在自己独享的办公室里可以听音乐、看书或做自己的工作。他们可以在墙壁上随意贴自己喜欢的海报，或在桌上摆置喜欢的东西。每间办公室都看得到外面的蓝天绿野。

微软公司还有意把办公室分散排列，使整日坐在电脑屏幕前工作的人，在走向散布各处的餐厅用餐时，都能接触到阳光、空气和绿意。甚至在森林绿荫下，

还有露天的汉堡车，让员工在圆木的野餐桌边享受音乐和汉堡。

“这里简直比天堂还令人愉快，就像人类的终极梦想一样，每个人都是天使与疯子。”

一位微软员工这样评价说。

我们也许永远都没有去微软工作的机会，但我们可以在内心深处修建一处像微软公司那样自由的花园——假如我们能忘记工作，此处花园就会无处不在。

假如我们能忘记工作，上班期间我们就会变得轻松愉快，健康幸福，各种恐慌就会远离我们。

假如我们能忘记工作，上班期间我们就会变得活力四射，激情永驻，金钱不是我们工作的唯一目的。



假如我们能忘记工作，上班期间我们会沉浸在解决问题的兴奋中，一点点的成长和进步都会让我们兴奋激动。

……

《班，原来可以这样上》就是一本教我们如何忘记工作的书。这本小书向我们展示了一个极具挑战性又颇具实效性的工作思维模式。作者显然没把上班当成工作。工作在书中变成了破纪录、誓言卡、激励咒、照镜子、啃公司、赶小偷、提薪术、工作图、豆腐块、贴条子、情绪笼、细节树、成长簿、换名片、捎口信、签名秀、宣言书、联谊会、写检查等 69 件零零散散的小事。

在书中，高效能员工的工作

信条是：

班风第一，班务第二，班规第三，班情第四，班会第五。

按照书中的说法，假如把单位当成一个班级的话，那么老板就成了班主任，主管就成了班长，职员就是每位普普通通的同学——假如每位同学都忘记学习，都能取得优异的成绩，那么——

班主任自然就高兴了。

班长也很风光。

每个同学都能获得奖学金。

升学率自然也会逐级攀升。

……

班风第一

班风 1 早点起 002

班风 2 破纪录 004

班风 3 心态锁 006

班风 4 誓言卡 009

班风 5 做运动 011

班风 6 激励咒 013

班风 7 照镜子 015

班风 8 自信曲 018

班风 9 打打分 020

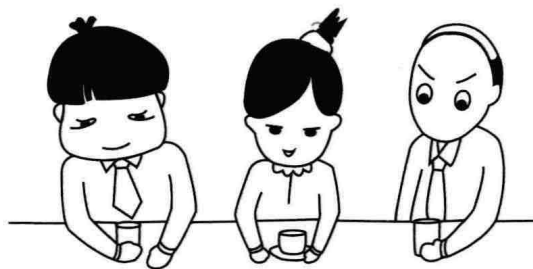
班风 10 做义工 023

班风 11 分享课 025

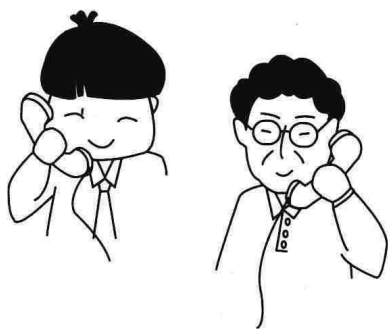
班风 12 文凭卡 027

班风 13 梦想书 029

班风 14 晚点走 031



班务第二



- | | |
|--------------|---------------|
| 班务 1 发名片 035 | 班务 9 提薪术 053 |
| 班务 2 打电话 037 | 班务 10 工作图 056 |
| 班务 3 抓关键 040 | 班务 11 想方案 058 |
| 班务 4 排次序 042 | 班务 12 拿主意 060 |
| 班务 5 收发信 044 | 班务 13 豆腐块 063 |
| 班务 6 啃公司 046 | 班务 14 系统化 066 |
| 班务 7 切蛋糕 049 | 班务 15 扔垃圾 068 |
| 班务 8 赶小偷 051 | 班务 16 减压阀 070 |

班规第三

班规 ① 贴条子 074

班规 ② 摆位置 076

班规 ③ 编标准 078

班规 ④ 进步1% 080

班规 ⑤ 列清单 083

班规 ⑥ 消消气 085

班规 ⑦ 情绪笼 087

班规 ⑧ 多准备 089

班规 ⑨ 职业图 091

班规 ⑩ 潜规则 093

班规 ⑪ 裱花术 097

班规 ⑫ 细节树 099

班规 ⑬ 成长簿 101



努力吧!

班情第四

班情 **1** 找优点 106

班情 **8** 感谢信 121

班情 **2** 说“谢谢” 108

班情 **9** 上堂课 124

班情 **3** 打打气 110

班情 **10** 谈谈心 126

班情 **4** 问早安 112

班情 **11** 归归类 128

班情 **5** 换名片 114

班情 **12** 档案夹 131

班情 **6** 识新人 117

班情 **13** 小奖励 133

班情 **7** 换视角 119

班会第五

班会 ① 诵信条 137

班会 ② 捎口信 139

班会 ③ 找乐子 141

班会 ④ 练演说 144

班会 ⑤ 签名秀 146

班会 ⑥ 记名字 148

班会 ⑦ 宣言书 151

班会 ⑧ 好点子 153

班会 ⑨ 抠时间 155

班会 ⑩ 模仿术 157

班会 ⑪ 联谊会 160

班会 ⑫ 笔记本 162

班会 ⑬ 写检查 165





附录

附录 **1** 时间管理101条 167

附录 **2** 职业电话礼仪100条 172

附录 **3** 成功生涯规划表 177

附录 **4** 哈维·麦凯客户档案66条 179

附录 **5** 每日检讨誓言卡 183

附录 **6** 快乐健康常识101条 185

1

班风第一

chapter.1

不是每个人都可以兴风作浪，但当你的起伏与世界同步的时候，你就会得到共振。

——新东方著名教师李笑来在课上的经典语录

班风 1

早点起



每一位成功人士都有自己成功的秘密，但有一点却是所有成功者所共有的，那就是：努力工作的习惯。

做一个早点起床的人。成功人士都是提前行动的楷模。当然，早起的人不一定会做得比别人好，可是由于他们的时间比别人充裕，就可以拜访更多的客户，做更多的事情，总结更多的经验，取得最快的成长。

乔·甘道夫是有史以来第一位能在一年之内就销售超过 10 亿美元的寿险推销员，同时他也是最努力的人。

在谈到自己的成功时，乔·甘道夫说：

“我成功的秘密相当简单。为了达到目的，我可以比别人努力一倍，艰苦一倍，而多数人不愿意这样做。”

乔·甘道夫每天清晨两点起床，到晚上 10 点才回家，非常疲惫。他的妻子许诺说：

“当乔·甘道夫死后，我一定要在他的墓碑上铭刻：‘当其他人睡觉时，他仍醒着。’”

乔·甘道夫开始做保险时，每天早上 5 点 30 分准时到办公室。有一天早晨，他突然发现自己车上的挡风玻璃夹着一张卡片。咦，怎么夹张卡片？原来这张卡片是一位与他在同一栋楼办公的律师留下的。这张