



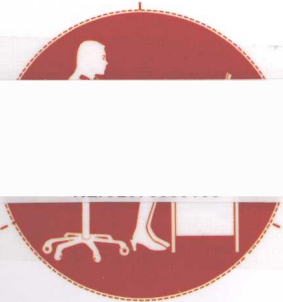
用最好的状态 去工作

张科◎编著

你知道自己
处于什么
工作状态吗？

你知道什么是
最好的
工作状态吗？

你知道如何
培养好的
工作状态吗？



好的工作状态就意味着
更多的机会

好的工作状态就代表着
更大的发展

好的工作状态将带给你
更多的收获

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



用最好的状态 去工作

张科◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

用最好的状态去工作 / 张科编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5640-5703-9

I. ①用… II. ①张… 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(2012)第043444号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670毫米×960毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 280千字

版 次 / 2012年6月第1版

2012年6月第1次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 32.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

俗

话说不想当将军的士兵不是好士兵，同样，每一个处于工作中的人都想把自己的工作做好，都想在自己的岗位上出类拔萃，都想得到公司领导和同事的赞誉。但是在工作中，我们往往会被这样那样的事情牵绊着，这些看似毫不起眼的事情却影响到我们的心情，进而影响到我们的工作状态，让我们无法拿出百分之百的热情去面对自己的工作。

要做好自己的工作，没有一个好的工作状态是无法想象的，好的工作状态不但能兴奋我们的大脑，提高我们的精神状态和创造力，还能兴奋我们的身体，让我们工作起来精神百倍，不知疲倦，从而提高我们的执行力和工作效率，使我们在工作中少犯错误，多出成果。

用最好的状态去工作不但是工作本身对我们每个人的要求，也是自我鞭策，实现自身进步的根本途径，一个没有工作状态的人，不但自己的工作做不好，而且这种不好的状态还会影响到周围的人，让周围的同事的工作状态低迷，工作激情下降，没有老板会喜欢这样的员工加入到他的团队中去的。相反，如果一个人在工作中时时刻刻充满激情，保持极高的工作效率，那么整个部门，整个团队的工作效率也会跟着成倍增长，我想老板一定会喜欢这样的员工，一定会想方

设法留住这样的员工。

用最好的工作状态去工作不但有益于公司，更有益于我们自身，良好的状态有助于我们更快地适应新的工作，更多地学习本部门甚至其他部门的工作经验和技能，对我们以后的升职和开创自己的事业也有极大的帮助。

本书的写作，主要就是针对当今职场中大多数人在工作中找不到良好的工作状态这一状况，希望广大在职场中拼搏的朋友，通过这本书的阅读看到状态不好的原因，找到提高自己工作状态的方法，进而把这些具体的方法运用到具体的工作中去，通过一段时间的自我调整 and 适应，渐渐地找回自己的工作状态，把自己的工作做得更好。

第一部分

要工作就要拿出最好的工作状态

第一章 工作要有敬业精神

敬业是做好工作的起码要求	005
用主人翁的心态去对待工作	008
敬业就要热爱自己的工作	011
敬业的最大受益人是自己	015
敬业才能立业	019

第二章 感恩之心不可少

用感恩的心去看待工作	025
感恩是多赢的工作哲学	028
感谢企业给你的工作岗位	031
感谢领导给你的工作机会	035
感谢同事给你的工作帮助	038
感谢家人给你的工作支持	041

第三章 用正确的价值观对待自己的工作

正确理解薪水和工作关系	047
把工作当成自己的事业	051
为公司工作也是为自己工作	055
好高骛远不如脚踏实地	058
别太计较暂时的得失	062
对人讲感情，对事讲标准	065

第二部分

什么是最好的工作状态

第一章 多一份责任，多一分收获

忠于自己的老板和企业	073
维护企业利益和形象	076
认真做好本职工作	080
严格遵守公司制度	084
不断提高自己的业务能力和水平	087
变“要我做”为“我要做”	090

第二章 执行力代表着你的工作能力

要明确自己的工作职责	095
------------	-----

对待工作要不折不扣	098
没有执行力，就没有竞争力	101
执行力是一个团队取胜的关键	104
不仅要埋头苦干，还要抬头巧干	107
不要把执行力只停留在口头上	110

第三章 效率就是生命，时间就是金钱

选择正确的工作方向	115
工作不要拖沓	118
学会提高自己的工作效率	121
合理安排自己的8小时	124
懂得劳逸结合	127

第三部分

如何培养出你最好的工作状态

003

第一章 好状态来源于好心态

好心态才能有好状态	135
心态决定一切	138
勇敢地面对挫折	142
要勇于接受现实	145

第二章 融洽的同事关系是好状态的催化剂

融洽的同事关系有助于工作的开展	151
要明白合作的黄金定律	154
予人玫瑰，手留余香	157
多给别人一点赞美的话	160
多给别人留点面子	162

第三章 当工作和生活发生矛盾时如何调整状态

正确处理工作和生活的关系	167
让工作和生活更和谐	170
爱工作更爱生活	173
要有适合自己的解压方式	176

第四部分

004

用**最好的状态去工作**让你受益无穷

第一章 好的工作状态是你驰骋职场的宝马良驹

好的工作状态能让平庸变得伟大	183
好的状态能够增强你的执行力	186
好的状态有助于你的自我反省和进步	189

第二章 好的工作状态是你鱼跃龙门的助推器

老板需要具有良好工作状态的人	197
状态越好，提升越快	200
把自己的状态体现到行动上	204
要不失时机地完成飞跃	207

第三章 好的工作状态助你开创属于自己的事业

要在工作中不断地丰富自己	213
要拥有坚定的信念和意志	216
梦想需要具体的行动去实现	219



第一部分

要工作就要拿出最好的工作状态

第一章

工作要有

敬业精神



敬业是做好工作的起码要求

从古到今，凡在事业上有所成就者，大都做到了以下两点：一是有专注的事业心和崇高的责任感，二是锲而不舍的努力和奋斗。做到了这两点，即为敬业精神。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”意思是，要想成就一番事业，必定要发愤图强，意志坚强，吃苦耐劳，勇于奉献，才能有所成就。用现代的话来讲，必须要有敬业精神。

敬业总是和爱岗相互依存的，爱岗是敬业的前提，敬业是爱岗情感的进一步提升，是对职业道德、职业荣誉的进一步深刻理解和把握，一个不热爱自己岗位的人，很难做好自己的工作，一个不想做好自己工作的人，很难说是真正地热爱自己的岗位。爱岗就是热爱自己的工作岗位，掌握自己的本职工作；敬业就是以极端负责的态度对待自己的工作。不论做什么工作、不论职务大小，都要立足本职工作，严肃认真、兢兢业业、脚踏实地、一丝不苟。

敬业精神是自尊自强的表现，一个有敬业精神的人，必是一个有高度责任心的人，对自己负责，对工作负责，对单位负责，敬业的人以有没有做出贡献这一标准来衡量自己所做的工作，而不是夸夸其谈，搞形式主义。如果我们都树立强烈的责任心和敬业精神，那我们的事业就不断发

展壮大，不论外部环境多么恶劣，都能克服重重困难，到达成功的彼岸。

我曾经听过这样一个真实的故事，这个故事发生在日本，故事的主角，则是一个利用假期到东京帝国饭店打工的女大学生。

女大学生在这个五星级饭店里所分配到的工作是清洗厕所。当她第一天把手伸进马桶刷洗时，差点当场呕吐。勉强撑过几日后，实在难以为继，于是这名大学生决定辞职。但就在这个时候，这个大学生发现，和她一起工作的一位老清洁工，居然在清洗工作完成后，从马桶里舀了一杯水喝下去。大学生看得目瞪口呆，但老清洁工却自豪地表示，经他清理过的马桶，是干净得连里面的水都可以喝下去的！这个举动带给大学生很大的启发。每当清洗完马桶，她也总扪心自问：“我可以像那些老员工一样从马桶里舀一杯水喝下去吗？”她不但是这样想的，也坚持着这样做了。假期很快结束了，他们的实习也要跟着结束了，当经理验收假期的实习成果时，女大学生当着所有人，从容地从她清洗过的马桶里舀了一杯水喝下去！这个女同学的举动震惊了在场的每一个人，当然也受到了考核经理的赞扬和肯定！毕业后，这名女同学顺理成章地进入帝国饭店工作，开始了她的事业征程。她从进入公司的第一天起，就展现出了过人的敬业素质和工作激情，正是靠着认真负责的工作态度，她在37岁以前是日本帝国饭店最出色的员工和晋升最快的员工。三十七岁以后，她的人生轨迹发生了重大的转折，她开始步入政坛，在广阔的政治舞台上，她依然用在帝国饭店工作时的热情不知疲倦地忙碌着，她的努力得到小泉首相的赏识，很快她就成为日本内阁邮政大臣！这位女大学生的名字叫野田圣子。直到现在，这位现年52岁、被认为极有可能成为日本首相的内阁大臣，据说每次自我介绍时总还是说：“我是最敬业的厕所清洁工，和最忠于职守的内阁大臣……”



所谓的敬业，就是要求我们要精益求精地对待自己的工作，在看似平凡的工作岗位上为客户提供最优质的服务，从服务过程中发现自我价值、实现自我的价值。通过野田圣子的个人经历我们可以从中得到“敬业”的最好诠释。

敬业精神是一种对自我的超越。我们工作不仅仅为了谋生，也是通过给他人提供服务，得到别人的肯定，获得精神上的愉悦、情感上的满足，寻求自我价值的实现，找到人生真正的意义所在。一个人能把一件平凡的事情做好就是一件很不平凡的事情，能做好简单事情的人就是一个社会需要的人。

小 贴 士

通过以上的故事，我们不难发现，敬业是我们做好一项工作的最起码要求。无论我们从事什么工作，既然我们已经选择了这样一份工作，无论这份工作对你来说是轻松还是困难，让你喜欢还是让你讨厌，我们都要把心态摆在一个正确的位置，不能抱怨，不能消沉，我们需要做的只是好好地去适应它，做好它，只有这样你才能在工作中有所收获，有所进步，也必将为你以后的工作打下坚实的基础。