

林庆昭
精品集

万怕回家

吃自己

All by myself

林庆昭

畅销书作家

人生是自己创造的，工作是自己争取的。
只要对自己有自信心，
任何外在因素都不能击倒你。

40 个让你轻松
保住饭碗的方法

特别附录

《十二星座求职秘诀》

帮你找到理想的工作



东方出版中心

林庆昭精品集

万怕回家



吃自己

All by myself

林庆昭 著



1. 林庆昭的自我介绍
2. 林庆昭的自我介绍
3. 林庆昭的自我介绍
4. 林庆昭的自我介绍
5. 林庆昭的自我介绍
6. 林庆昭的自我介绍
7. 林庆昭的自我介绍
8. 林庆昭的自我介绍
9. 林庆昭的自我介绍
10. 林庆昭的自我介绍

林庆昭的自我介绍

东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

不怕回家吃自己/林庆昭著. —上海: 东方出版中心, 2002. 7

ISBN 7-80627-894-X

I. 不... II. 林... III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 023571 号

不怕回家吃自己

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 78 千

印 张: 6.75

版 次: 2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-894-X/I·230

定 价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究。

作者的话：没有人能叫你走路

经济持续萎靡，股市不断下跌，失业率向上攀升，愈来愈多的人找不到工作，无不陷入一片愁云惨雾中，真是“叫天天不灵，喊地地不应”。

失业人口越来越多，年龄也跟着越来越高，根据统计处统计，台湾岛内高龄失业人口，竟然高达七万多人。

无论是哪个年龄层的失业者，只要失业在家，除了面临找工作的压力外，内心一定惶恐不安，想必吃睡难安。

美国作家哈利·特拉曼说：“当你的邻居失业时，那是不景气；当你自己失业时，那是大萧条。”

不怕回家吃自己



遇到经济不景气，碰到经济大萧条，公司行号减薪的减薪、裁员的裁员、关门的关门、倒闭的倒闭，影响所及，有些人最悲惨的下场，不外乎就是回家吃自己。

万一“回家吃自己”了，该怎么办？最好的解决方法，就是不要让自己成为“回家吃自己”的那个人。

那么，在经济危机和景气低迷的阴影笼罩下，如何不怕回家吃自己呢？当然，如果你拥有坚强的实力和良好的素质，就不用担心会被老板炒鱿鱼，更不必害怕会是卷铺盖的下一个。

虽然经济状况严重恶化，但我们不能把自己的事，交由别人决定。

何况别人能拥有一份稳定的收入或工作，多半是靠自己努力得来的成果，惟有把逆境化为顺境，才有成功的可能。

因此，面对经济不景气，在人人自危的情形下，美国成功顾问戴路先生教导我们三个立于不败之地的方法：

一、不要气馁：不断期望更好的东西，只有你真正想得到它，你才能得到。丢弃害怕失败的心理，以积极的

思想向成功挑战。

二、全付精神贯注在目前的工作：我们一定要把目前的工作做好，不要忘记，今天的方法、今天的工作，是你进入明天的关键；今天所想的，今天所做的，已注定了你明日的位罝。

三、正确估计自己的力量：认真注视未来之前，先切实量度自己的战斗力，我们必须先了解自己。你真的了解自己吗？多评估自己的力量、多找出有益的兴趣、多发掘有利的优点、多改善不好的缺点等。

人生是自己创造的，工作是自己争取的，只要对自己有信心，任何的外在因素都不能击倒你，除非是你自己先低头认输。

作家勒考克说：“我相信幸运，而且我发现，我工作愈认真，我的运气愈好。”

所以，获得工作最好的办法，便是充分活用你自己所有的才能和特点，完全发挥你天赋的能力、性格和经验，相信谁也抢不走你的饭碗。

没有人能叫你走路，只要你拥有“三千万”——千万不要可怜自己，千万不要看低自己，千万不要惊吓自己，



不怕回家吃自己



不怕回家

吃

自己

你就能和大环境对抗，你就不会被别人比下去，你就一定不怕回家吃自己。

ALL BY MYSELF

不怕回家

吃自己

ALL BY MYSELF

目录



作者的话 /1

职场零时差

- 以积极的态度面对 /2
- 随时自我反省检讨 /6
- 确立自己的目标 /10
- 培养你的远见 /14
- 激发独特的创意 /18
- 保持头脑的灵活 /22
- 避免无谓的浪费 /27
- 行动力的配合 /31
- 有效做好时间管理 /36
- 多方面收集情报 /40

工作·
停·看·听

- 维持良好的人际关系 /46
做别人不敢尝试的事 /50
多替他人的利益着想 /54
加强研究开发的精神 /58
抱着必胜的决心 /62
多了解对方的目的 /66
面对棘手问题 /70
培养知人的能力 /74
好好振作起来 /78
努力突破困境 /83



MAF29/15
不怕回家吃自己



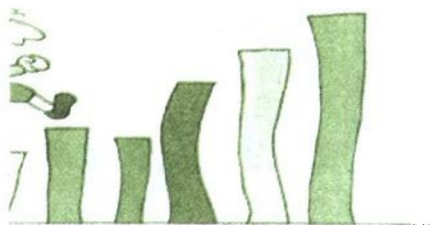
不怕回家

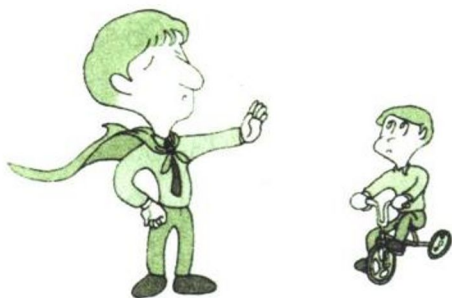
吃自己

ALL BY MYSELF

危机化转机

- 让自己反败为胜 /88
- 做好万全准备 /92
- 好好调适压力 /97
- 赢得他人的信任 /101
- 该道歉就道歉 /105
- 随时自我充实 /109
- 学会如何拒绝 /113
- 扩大生活圈 /118
- 增强记忆力 /123
- 处理讨厌的工作 /127





- 做出最适当的反应 /132
加强振奋精神 /137
培养临机应变的能力 /141
强化决断力 /146
集中精神和注意力 /150
增进观察力 /154
进行自我启发 /159
做好理财投资计划 /163
克服怯懦的毛病 /167
找出妨碍进步的原因 /171

挫折靠边站

不怕回家吃自己



不怕回家

吃自己

ALL BY MYSELF

十二星座求职秘诀

白羊座	: 03/21~04/19	/176
金牛座	: 04/20~05/20	/178
双子座	: 05/21~06/21	/180
巨蟹座	: 06/22~07/22	/183
狮子座	: 07/23~08/22	/185
处女座	: 08/23~09/22	/188
天秤座	: 09/23~10/22	/190
天蝎座	: 10/23~11/21	/192
射手座	: 11/22~12/21	/195
摩羯座	: 12/22~01/19	/197
水瓶座	: 01/20~02/18	/199
双鱼座	: 02/19~03/20	/202



职场零时差

自信是工作的右手，
去相信你的相信。





不怕回家

吃

自己

以积极的态度面对



我的座右铭是：第一忠诚，第二
勤奋，第三专心工作。

——卡内基

工作中的最大成就感，就是获得公司的肯定，其中以升迁或加薪最能鼓舞人心，也是激励自己卖力工作的动力来源。

相反地，对许多上班族来说，觉得打击最大的是什么呢？工作没成就感，还是和主管不合？

事实上，在所有的工作挫折中，最让人气愤不平的是“未受擢升”的打击，尤其看着同期进公司的同事或好友都升官了，而自己依然不受重用，心里实在很不

ALL BY MYSELF

是滋味。

升迁是一种对自我在工作上表现的肯定,虽然不能代表这个人的能力一定最好,但不可否认却有明显的位阶之别,难免会引起大家的重视。

不过职位愈高,位子愈少,竞争当然十分激烈。尤其,如果认为自己能力不输给别人,然而却在这波升迁中不幸落空了,想必心情一定非常沮丧。

这时,可能出现以下几种情形:

——生产力降低。(既然我在这里无足轻重,何必尽力去做?)

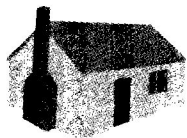
——跳槽。(谁愿意在不受重视的地方工作?)

——报复。(故意犯错或找公司的麻烦?)

——怠工。(凡事消极以对?)

没错,当我们心情无法调适过来时,很可能就会出现这些消沉的现象,开始对自己的能力提出质疑,开始对工作采取敷衍的做法,开始对公司抱持不满的态度。

长久下来,工作不但变成一种负担,自己更会永远停滞不前,甚至丧失原本的雄心壮志。



也许不受重视的滋味很不好受，但只要对自己的能力有信心，虽然错过了这次机会，说不定下次就会轮到你。

可是，如果因此而不肯努力，甚至自暴自弃，别说想要获得升迁的机会，可能连饭碗都会保不住。

美国总统里根在大学毕业那年，正巧遇到经济大恐慌而找不到工作。四处搭车奔波于各广播电台的他，总算找到一份体育新闻临时播报员的工作，最后凭借自己的努力，成为电台的正式职员。

有了机会当上演员后，虽然不是最大牌的明星，但他却学会了说话与表演的技巧，并且出任演员工会理事长一职，慢慢琢磨他的政治能力。

后来，他决定出马竞选加州州长时，被批评为“明星外行政治家”，可是他反而利用这些批评，提出“市民政治家”的口号，证明他的政治实力，结果非常成功。

作家贝克说：“为工作而工作，是工作的真义；希望借工作而获得报酬的人，只是在为报酬效劳而已。”

成功绝非偶然，惟有做好万全的准备和应变的措施，加上以积极的态度面对，愈是不受重视愈要证明

自己的能力，这样就不用怕下次的“升官发财”与你擦身而过了。



※积极面对的五个重点

1. 详细规划自己的人生，绝对不可半途而废。
2. 要掌握时机和有利的情势，趁势出击。
3. 勇敢面临可能面临的风险，即使失败也不轻言放弃。
4. 一旦决定，便要马上行动，不要拖拖拉拉。
5. 化危机为转机，找出解决的方法，而不是逃避的理由。

职场零时差