



逼自己一把， 你就优秀了

张立◎著

无数拼出来的人
给你的肺腑忠告

一个人，如果不逼自己一把，
永远都不知道自己有多强大、多优秀、拥有多大潜能

中国华侨出版社



张立◎著

逼自己一把， 你就优秀了

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

逼自己一把,你就优秀了 / 张立著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5028-2

I. ①逼… 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(2014)第273930 号

逼自己一把,你就优秀了

著 者 / 张 立

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/210 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5028-2

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言

“一个人不逼自己一把，就永远不知道自己有多优秀。”高考前的一个晚上，我无意中读到了这句话。对于身处人生中最关键时刻的我，这句话带来了无限的动力。从此，这句话成了我的座右铭，每当遇到困难焦躁不安时，便会想起这句话，不知不觉中就会充满了动力和激情。从大学步入职场，我经历了数十次面试，才获得了如今这个机会，也才让我深知想要获得一个好的职业机会，就要让自己足够优秀、有足够的准备。对于很多像我一样迷茫的职场新人，初入职场首先要面对的难题就是如何跳出学生这个角色，去适应一个公司的环境。为了摆脱这种窘境，我们就要学会提早武装自己，不要让无知和笨拙暴露于人前。因此，在校时除了学好专业知识，还要为以后的角色转换做好准备。等我们真正融入职场生活后，就要开始思考如何才能做得出类拔

萃。要知道，哪里都不缺人才，想要被重视，就要让自己足够闪亮和夺目。如何才能让自己得到领导的青睐，获取更多的机会呢？

粗略点来讲，首先就要了解和适应该公司的企业文化，学会察言观色。因为，公司是一群人组成的一个大集体，能够和同事相处融洽，你便成功了第一步；其次就是要学会做好自己手头的工作，同时也要了解别人的工作。一个人完成自己的工作是职责所在，但是“偷学”别人的技能就是自我发展的需要。想要自己足够闪亮，就要让自己的能力接近完善。具体点来讲，对于难以适应环境的人来说，刚进入公司的初期是特别煎熬的，眼睁睁看着别人忙忙碌碌，自己却只能坐在一边干看着。久而久之，很多人就会形成一种消极心理，甚至怀疑自己的能力。其实，每个人都会有自己所擅长的专业，只要我们懂得发挥自己的优势，必能在工作上大放异彩。在工作中遇到一些巨大的挑战时，我们不要选择退缩和逃避，想要追求成功，就要勇敢无畏地去接受去面对任何挑战。不要害怕失败，因为我们还年轻，年轻人最大的资本就是时间和精力。一次失败了，我们汲取教训爬起来。有时候，逼自己一把，终有一天，我们会发现自己的潜力是如此惊人。

成功人士之所以能取得杰出的成就，不仅是因为他们坚持不懈的努力，而且他们都对自己的工作保持着一个良好的态度和习惯。想在一个岗位上做得长久并取得超越于别人的成就，就要保持一个积极的工作态度和正确的工作习惯。比如，当你手头有很多事情要处理时，该如何计划，才能让自己把所有的事情都井然有序地完成？本书将从意识、指导和行动三个方面来说明如何才能在职场上练出一身真本领，奔向自己事业成功的巅峰。

目 录

CONTENTS

意识篇

年轻一无所有，年轻拥有一切 / 第一章

不怀疑的力量——坚信自己能业有所专 / 003

年轻不怕失败，一切从头再来 / 010

逼自己一把，你就优秀了 / 017

戒除浮躁，谦虚谨慎 / 022

创造机遇，表现自己 / 028

丢不掉偷不走的才是真本事 / 第二章

一技之长，立身之本 / 032

博览十艺，是为了择一而精 / 039

脚踏实地，不好高骛远 / 045

认识自我，做你最擅长的事 / 051

第三章 / 有梦想，就能活过来

在现实面前，别忘记自己的梦想 / 057

栽种梦想，收获希望 / 064

梦想，什么时候开始都不晚 / 070

不畏嘲笑，做坚强的梦想家 / 075

第四章 / 你该庆幸自己没有抱怨

认清工作的价值，实现自己的价值 / 081

保持乐观的心态，不抱怨不埋怨 / 087

敢于接受别人的批评，提高自己的综合能力 / 092

服从，也是一种方式 / 098

指导篇

空杯归零，永不满足 / 第五章

不自满，把每天都当作新的开始 / 107

放低自己，永不停止学习的脚步 / 113

前瞻性，做适应未来的人 / 第六章

从学生到上班族，如何调整自己的角色 / 120

保持前瞻性，时刻做好准备 / 127

跳槽，不仅仅是一种选择 / 133

专注，做一个能深下去的螺丝钉 / 第七章

懂得舍弃，专注于一件事 / 139

像老板一样，专心对待自己的工作 / 143

不到处撒网，做个有“专一”技术的人 / 149

第八章 / “偷学”，留心学习身边的一切

做一个“千里眼，顺风耳” / 156

“偷学”老板的成功秘诀 / 162

职场上不得不知道的“偷学秘籍” / 168



行动篇

第九章 / 习惯重于方法——21天培养出一个好习惯

磨刀不误砍柴工 / 177

犯了错误不逃避，勇于承担 / 183

临渊羡鱼，不如退而结网 / 189

做个多面手，给自己多一点展示的机会 / 195

不吝啬赞美，做个喜欢微笑的人 / 201

和“拖延症”说再见——克服拖延的3个狠招 / 第十章

做好时间管理，告别“拖延症” / 207

改变“拖延症”，从消除自己的惰性开始 / 213

高效率法则，助你告别“拖延症” / 219

效率法则——让自己变得高效的3个方法 / 第十一章

懂得拒绝别人，不让别人的事打乱自己的步调 / 225

利用好你的时间，养成高效工作的习惯 / 232

不要只顾自己埋头苦干，也要学会合作 / 238

意识篇



作为刚刚涉足社会的我们，首先就要有自信，
不要轻易怀疑自己的能力，相信自己一定有过人之处。
如果连起码的自信都没有，那又怎么会有勇气去做好自己的工作，
靠近自己的梦想呢？就算是面对自己不擅长的工作也不要退缩，
年轻人，不逼自己一把，你怎么知道自己的潜力有多大？

又怎么知道自己不能更优秀？

同时，年轻并不意味着可以轻易成功，
身在职场要戒骄戒躁，从任何一件平凡的事做起，
抱着一颗平常的心，踏实肯干，便可以获得成功的机会。

如果失败了，也不要气馁，在逆境中也要看到希望，
利用好自己最大的资本——年轻，总结经验，重新来过。

还有，面对别人的批评，要虚心接受，
努力改正，克服自己的弱点，更好地提升自己。

只要做到这些，即使你现在一无所有，
总有一天能实现自己的职业理想。



第一章

年轻一无所有，年轻拥有一切

江山代有才人出，各领风骚数百年。
不论到何时，年轻人总是在历史和社会的舞台上最明亮、最耀眼的群体。他们带着自己独特的个性和张力，不顾旁人的评头论足，按照自己的意愿努力地在社会上创造。在祖辈的眼中，我们是备受呵护的一代，心灵脆弱，心浮气躁。其实不然，我们渴望着飞出那一隅之地，成就自己的梦想。年轻一无所有，一切都是从零开始；年轻又拥有一切，自信、时间和热情。

不怀疑的力量——坚信自己能业有所专

年轻就是资本，这句时常被提及的话总是像一句口号，时刻鼓舞着我们这一代人。我们这一代，不似父辈那样历尽艰辛，一切都是凭自己双手来创造。我们在父母温暖的呵护下长大，他们为我们排除险难，造桥铺路，似乎从出生下来，我们的人生便被规划好。然而，年轻的我们有着一颗焦躁不安的心，渴望成功的心情更胜祖辈父辈。这意味着我们将离开温暖安全的港湾，到一个未知的世界闯荡；意味着我们要超越自己，让自己更加坚强独立起来。

想在这个社会立足，空有一腔热血远远不够，如果你没有足够闪亮之处没有一技之长，可能连工作的机会都没有。有了一技之长的人就像是手握一把利刃，也许它不是最坚硬最锋利的，但却足够保护你。有一技之长的人永远不会落魄街头，以出卖自尊为生的。

带着年轻的心飞向天空，面对广阔的大千世界，我们茫然失措，找不到前进的方向。幸好，我们还年轻，任何事错了都还有足够的时间去争取重新来过。不要怀疑自己的能力，只要你有足够的勇气和毅力，总有一天你一定会有异于常人之处。

前段时间，某卫视热播的《最强大脑》，让我们认识了中国“雨人”一周玮。他是一位平凡而不普通的贫家少年，小时候由于一场意外，他的身体开始出现异常，最后竟导致他得了脑瘫。这样一个人，我们已经能够想象在日常生活中曾遭受过哪些歧视。果然，主持人说，由于他的智力低下，神情也有些呆滞，导致附近的学校都不愿意接收他，他不能跟其他孩子一样享受校园里该有的青春洋溢。父亲想了很多办法，才把他插到一个五年级的班上做旁听生。

周玮并不是一个完全不知人心的孩子，他知道自己缺陷，也知道别人对自己的嘲笑。每天他都选择与太阳和计算机做伴，计算机是他的最爱。周玮在别人眼中虽然是个智力低下的孩子，但在父母眼中他是个天才。从一年级开始，周玮便在数学方面表现出了惊人的天赋。10岁读一年级时，周玮已经会三年级的算数，这在普通智商的孩子身上也很少发生。可惜，由于身体的残疾和周围的议论，他不得不辍学，放弃他最爱

的学校。

在节目中，他用了仅仅1分钟左右算出了16位数字开14次方，就这短短的1分钟，他凭借自己的专长让国人记住了这个数学天才，也改变了国人对智力低下的自闭症患者原有的看法。在国人心中，他不再是智障的代名词，而是“天才”的代表。

周玮是个天才，也是个残疾人。他用自己的经历告诉我们，这样的弱势群体尚未放弃信仰，坚信自己有异于常人的地方，更何况是我们这些身心健全的人。成功者除了要拥有一项高于常人的专长，还要有足够的自信和信仰。生活中，很多人遇到一点挫折，便开始自暴自弃，觉得自己一无是处。其实，他不曾想过，也许成功离他只有一层纸的距离，只要他再稍加努力，便可拥有成功。这样毫无意义地怀疑自己，不仅不能助自己离成功更近一步，反而会逐渐消磨掉自己的积极性和耐心。一个不自信、时常怀疑自己能力的人，就算有再好的机遇摆在面前，他也不敢接受。

一位年轻人，在学校时他毫不突出，成绩永远处于中游水平，奖学金对他而言似乎也是可望而不可即的荣誉。对于他而言，自己是个再平凡不过的人，像一颗大海里的沙粒，既不能如钻石般耀眼，也不能像泥土那样柔软。他习惯了把自己归于普通人一类，面对班里的各种称号的申请他也没有勇气去尝试。

毕业前，同学们纷纷开始找工作，有很多已经找到了很好的东家，而他还在几家公司之间徘徊。其中有一家公司是本市有名的世界五百强企业，