

最好的团队成长秘笈 最好的心态修炼手册

# 善待工作 就是善待自己

工作成就人生

田雷◎著



与其被动打工，不如主动工作  
工作的质量往往决定着生活的质量  
怎样对待工作，将获得怎样的人生

全新  
升级版

石油工业出版社

# 善待工作 就是善待自己

全新  
升级版



田雷◎著

与其被动打工，不如主动工作  
工作的质量往往决定着生活的质量  
怎样对待工作，将获得怎样的人生

石油工业出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

善待工作就是善待自己·全新升级版 / 田蕾 著.  
— 北京 : 石油工业出版社, 2015.4  
ISBN 978-7-5183-0486-8

I . 善…  
II . 田…  
III . 企业 - 职工 - 职业道德 - 通俗读物  
IV . F272.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 256544 号

**善待工作就是善待自己·全新升级版**

**田蕾 著**

---

出版发行 : 石油工业出版社  
( 北京市安定门外安华里 2 区 1 号 100011 )  
网 址 : [www.petropub.com](http://www.petropub.com)  
编辑部 : ( 010 ) 64523616 64523611  
发行部 : ( 010 ) 64523623

经 销 : 全国新华书店  
印 刷 : 北京晨旭印刷厂

---

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷  
710×1000 毫米 开本 : 1/16 印张 11  
字数 : 200 千字

---

定价 : 26.80 元  
( 如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换 )  
版权所有, 翻印必究

# 前言

PREFACE



《易经》中有句话：“举而措之天下之民，谓之事业。”这句话是说，一个人干一件喜欢的事，如果对天下人民都有利，才算是事业。我们很多人都对自己的工作不满，为找一份合适的工作而烦恼，就是因为我们并没有将自己的工作当成一项事业，如果我们将工作当成事业去做，就不会太计较个人的得失，而是会充满激情，哪怕是别人看来索然无味的事情，我们也会干得有声有色。

世界首富、微软创始人比尔·盖茨曾说：“如果只把工作当作一件差事，或者只将目光停留在工作本身，那么即使是从事你最喜欢的工作，你依然无法持久地保持对工作的激情。但如果把工作当作一项事业来看待，情况就会完全不同。”

将工作当成事业，才能善待工作，善待工作其实就是在善待自己，因为我们将不必再承受过大的职场压力，不必再承受各种职场焦虑，要知道，这些都是阻碍我们自由和健康的隐形杀手。

善待工作就是善待自己，就是本书想要告诉各位读者的核心思想。

本书从为什么要善待工作，如何善待工作，善待工作对自身有哪些帮助等方面入手，由浅入深，对职场各个工作阶段，所经历的问题与困惑做了分析，从而为员工提供有效的引导与激励。

在叙述上，本书以三个月的时间作为一个工作周期，第一个月着重讲述如何从被动地接受工作到喜欢上自己的工作，这是每一个人都会经历的适应期，并且书中明确指出了工作环境应该如何适应；第二个月着重讲述如何从干工作到能工作，其实这是一个提升的阶段，我们称之为成长期，旨在帮助读者培养工作信心、



激发工作激情、提升工作能力、寻找工作方法，从一个只知道干一些简单工作或者是领导安排的工作的员工，成长为一个自动自发，遇到问题能够主动寻找解决方法的人才；第三个月着重讲述如何从能工作到会工作，这一部分已经超越了成长期上升到了发展期，主要是让读者认识、明白，并学习到怎样从一名优秀的员工变身为一名卓越的员工，从高效执行、敢于负责、善于创新、善始善终四个方面进行指导和帮助。

本书秉承一种递进的逻辑，使读者能够更清晰、更容易地认识到对工作应该持有的态度和自己应该付出的努力。

真诚地希望本书能够帮助各位读者走出迷茫，带给各位读者真正的帮助！

# 目录

CONTENTS



## 第一个月 适应期：从“被工作”到“爱工作”

第一周 心怀感恩：没有苛刻的老板，只有不懂感恩的员工 / 2

工作，从感恩开始 / 2

感恩是行动，不是口号 / 5

把感激之情融入工作中 / 7

想公司之所想，急公司之所急 / 10

第二周 忠诚公司：离开公司你将什么都不是 / 14

忠诚就是与公司共患难、同命运 / 14

不要做公司担忧的“能人” / 17

经得起诱惑，坚守住“阵地” / 20

忠诚没有条件，敬业不容推诿 / 24

第三周 团结同事：大家好才能真的好 / 28

不要一个人战斗 / 28

走自己的路，也听听别人怎么说 / 32



少想“我怎么省事”，多想“大家如何方便” / 35

既可做红花，也可当绿叶 / 38

#### 第四周 遵守纪律：手脚未动，制度先行 / 41

迟到早退也是“违纪犯法” / 41

最佳的工作态度是制度第一 / 44

纪律面前，绝对服从 / 47

做人有标准，做事按流程 / 50

拒绝坏习惯，只做好模范 / 54

## 第二个月 成长期：从“干工作”到“能工作”

### 第一周 超自信：一切奇迹尽在自己 / 58

自信不是与生俱来，也不是天生匮乏 / 58

自信力成就卓越的自己 / 61

困难面前不低头，挫折挡路不服输 / 65

使自己变得不可替代 / 68

### 第二周 满激情：态度积极的人，必有积极的成果 / 71

热忱激发梦想，激情焕发动力 / 71

工作中不能“审美疲劳” / 74

把“朝九晚五”变成一种享受 / 77

换岗位不如换心情 / 80

把每一天都看作第一天 / 83

### 第三周 提能力：每天只需进步一点点 / 86

心态决定成败，能力决定输赢 / 86

以“精业”来弥补能力的不足 / 89

按照工作需要去学习 / 92

死读书不如无书，会办事更要办成事 / 95

做进取者，哪怕比别人多做一点 / 98

### 第四周 找方法：不问为什么，只想怎么做 / 101

一百个借口产生一百个问题 / 101

没有不能做的事，只有不想做的事 / 104

不抱怨外界，只找解决方法 / 107

把失败和挫折当成是最好的机遇 / 110

## 第三个月 发展期：从“能工作”到“会工作”

### 第一周 会执行：要有狼的速度，老黄牛的精神 / 116

没有行动的想法就如同失去手脚的巨人 / 116

执行力就是竞争力 / 119

有效执行 = 优质高效 + 任劳任怨 / 122





执行铁律：要事第一 / 125

第二周 敢负责：一流的责任心成就一流的员工 / 129

责任补位，工作才会到位 / 129

克服“事不关己，力不从心” / 132

对每一件小事负责 / 134

用强大的责任心填补经验空白 / 137

从自我要求到自我鞭策 / 139

第三周 善创新：不换大脑就换人 / 142

工作要在不断改进中完善 / 142

停止思考，只会束缚手脚 / 146

不要重复讲述昨天的故事 / 149

敢于挑战“不可能”的工作 / 153

第四周 求结果：工作落地才是硬道理 / 156

完成任务不等于有成果 / 156

没有功劳，苦累白费 / 159

不要差不多，只求更完美 / 162

细节决定结果 / 165

## 第一个月

### 适应期：从“被工作”到“爱工作”

- ◆ 第一周 心怀感恩：没有苛刻的老板，只有不懂感恩的员工
- ◆ 第二周 忠诚公司：离开公司你将什么都不是
- ◆ 第三周 团结同事：大家好才能真的好
- ◆ 第四周 遵守纪律：手脚未动，制度先行



## 心怀感恩：没有苛刻的老板，只有不懂感恩的员工

### 工作，从感恩开始

#### 知识问答

2014年1月《华盛顿时报》的记者采访美国《管理圣经》的作者 Peter Economy 时问道：您是怎么看待工作中要有感恩之心的？

Peter Economy：感恩是一种态度，它能将我们下垂的心灵重新举起，帮助我们在工作中更好地面对一切。

#### 行动指南

“一个人的成功当然跟个人的努力有很大的关系，但也缺少不了别人的帮助。在你努力工作的时候，总有老板和同事的帮助，在你从普通到优秀的时候，你应该感谢的是曾经帮助过你的老板和同事。”

这是美国通用电气前董事长兼 CEO 杰克·韦尔奇说过的一句话，从这句话里我们可以读出：一个人不管有没有功成名就，都应该有一颗感恩的心，尤其是对自己的工作。

感恩，其实是一个舶来词，最初的感恩来自基督教，是用来表达基督教徒对他们的主耶稣拯救世人的感激。牛津词典给它的定义是：乐于把得到好处的感激

呈现出来并且回馈他人。

美国和加拿大都有专门的“感恩节”，用以感恩这一年的收成以及别人对自己的帮助。

中国虽然没有专门来表达感恩的节日，源远流长的中国古代文化却将感恩思想表现得淋漓尽致。比如“谁言寸草心，报得三春晖”、“得人花果千年香，得人恩惠万年记”等诗和名句。

感恩是一种生活态度，学会感恩工作才能学会善待自己。

工作，是我们赖以生存的基础，是我们收入的来源，是我们功成名就的奠基，当我们忙碌于金钱与利益的追逐中时，是否想过对工作欠缺一些感恩？

一个人在一个公司干了10年，他的薪水却并没有多大改变，有一天他实在忍不住了，便去找经理理论，经理告诉他：“你的确是在公司干了10年，可你的能力水平却与新员工没有多大区别，你对待工作如此不认真，让我如何给你加薪？”

日常生活中，这样的人数不胜数，总以为自己是一匹千里马，却在被伯乐发现后，自己不懂得感恩，反而抱怨连连。

美国著名思想家爱默生曾说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们在真诚地帮助别人之后，也帮助了自己。”人与工作是同样的道理，我们感恩工作，工作才会不辜负我们，而我们在感恩工作的同时帮助了自己，成就了自己。

拥有一颗感恩的心，是一种幸运，因为它决定着人生能否不设限，决定着人生能否海阔天空。

1972年，新加坡旅游局发给“新加坡国父”李光耀先生一份关于发展新加坡旅游事业的报告，报告中旅游局抱怨新加坡既没有中国的长城、日本的富士山，也没有埃及的金字塔、夏威夷的海浪，除了一年四季的阳光，新加坡什么名胜古迹也没有，根本没有发展旅游事业的资源。李光耀看了报告后，很气愤，当即就在报告上批了一句：“你还想让上帝给我们多少东西？阳光，就够了。”

后来，正是因为新加坡有这样一种全世界独一无二的阳光，才能发展成为世界上著名的“花园城市”。

一个人在工作中不可能一帆风顺，关键看自己在遇到困难时，是以一种什么



样的态度去处理。抱怨并不能解决问题，反而会使自己陷入一种误区，对工作怀有一颗感恩的心，才能解决问题，也能够在任何时候都得到老板的赏识。

对工作感恩，就是感激领导能够给予自己工作机会，感谢同事能够给自己业务上的帮助，感召自己能够以一颗感恩的心认真对待这个机会。

当我们怀着一颗感恩心去工作时，工作将不再是一幅难看的画面或者难以下咽的食物，它会成为最可口的面包和最令人享受的乐趣。当我们以这种愉悦的感恩之心对待工作时，既能认真完成自己的工作任务，还能很好地锻炼自己的能力，我们的命运也会就此改变。

感恩，应该从工作做起；工作，也要从感恩做起！

### 工作坐标

为什么陈孟祥、张德臣、金兰英、徐建义可以成为“全国劳动模范”？

<p style="text-align: center;"><b>陈孟祥</b></p> <p>北京市北分瑞利分析仪器（集团）有限责任公司所属北分瑞利分析仪器公司红外事业部职工，在工作中始终带着一颗感恩的心，不断练就扎实基本功，更新知识，2005年被评为“全国劳动模范”</p>	<p style="text-align: center;"><b>张德臣</b></p> <p>北京七星华创电子股份有限公司工业炉分公司机械部品事业部机加一车间员工 全国劳动模范，多次参加由公司承担的国家重点装备项目，无论多苦多难，始终以圆满完成任务为目标</p>
<p style="text-align: center;"><b>金兰英</b></p> <p>北京北毛纺织集团有限责任公司新北毛纺织染公司织机挡车工，全国劳动模范。她的工作岗位平凡且枯燥，但她却说：“企业是一个整体，我一个人干得再好，也只是红一点，而大家都干好了，却是红一片，只有这样，我们的产品质量才能让顾客满意，我们的企业才能在激烈的市场竞争中立于不败之地”</p>	<p style="text-align: center;"><b>徐建义</b></p> <p>华北电网有限公司北京电力公司变电公司工人，全国劳动模范。2003年夏天，龙山变电站突然出现紧急故障，面对充满高温和毒气的GIS舱体，他只说了一句话：“我进去看看”</p>

## 感恩是行动，不是口号

### 知识问答

2010年3月12日，《人民网》采访江苏黄埔再生资源利用有限公司董事长陈光标时，记者问道：“您认为应该如何履行社会责任？”

陈光标说：“大家都在倡导社会责任，社会责任不是一种口号，要履行在行动上面，由于企业家认为，他的钱都是他自己辛辛苦苦挣的，与社会和国家没有关系，那我陈光标这么多年为什么要拿出一定的比例回报社会，我认为我做的每一块钱里面都有党和人民的心血，我就应该为党和政府分担重任，为人民群众解决困难。”

### 行动指南

对工作感恩不应该成为一句口号，而应变成一种行动。

我们来到公司，老板给了我们工作的机会、良好的待遇以及种种机遇，这些都不是老板必须为我们做的，我们也不应该将这些当成一种必然。

不可否认，公司领导为员工做的一切都带有一定的目的，但即使这样，他在成就自己公司的时候，也成就了我们。换个角度，假如他用的不是我们，而是另一个人，那么最终成功的是不是也不是我们而是其他人？

所以，对自己的工作，我们要怀有感恩，“羊羔跪乳，乌鸦反哺”，到不了这样的程度，我们心里也应该明白，我们是受益者之一，应该要感恩对方。

诸恶莫作，众善奉行。这是一种警示，也是一种人生态度，同时是一种感恩应付出的行动。

通常情况下，人们对自己的各种付出记忆深刻，并期待别人如自己那般回报



自己，却对自己的得到很健忘，经常一不小心就忘了感恩那些帮助过我们的人。

德国物理学家爱因斯坦曾说：“每天我都要无数次地提醒自己，我的内心和外在的生活，都是建立在其他人的劳动基础上。我必须竭尽全力，像我曾经得到的和正在得到的那样，作出同样的贡献。”工作给予我们的，更值得我们付出行动，感恩回馈。

那么，我们应该如何将感恩之心化为感恩行动呢？

### 1. 给自己安装一颗感恩之心

要想将想法换成行动，必须先为自己安装一个盛放感恩的容器——一颗感恩之心，盛放自己对工作的感恩。《圣经》上说：“一生一世，都是恩惠。”试问，哪一个成绩斐然的员工不爱自己的工作？哪一个升职加薪的员工不对自己的公司充满感恩？

如果想将水中的杂物沉淀，只需放一块明矾；如果想将自己的浮躁与不幸消融，只需在心中放一种思想——感恩。

### 2. 不拖延

不拖延是感恩的一种表现。商场如战场。我们拖延工作1分钟，就有可能失去一次机遇，甚至一种成功。所以，认真对待的态度很重要。外国企业管理家有一个共同的认知：“如果将A到Z这26个英文字母看成1~26个分值，那么knowledge（知识）是96分，hardwork（努力工作）是98分，attitude（态度）是100分，满分。”

美国社会学家库尔特·卢因曾提出了一个“力量分析”的概念，他认为：有些人一生都在踩着刹车前进，他们的阻力是拖延、消极等态度；还有人一路都在踩着油门呼啸前行，他们的动力是感恩、自信等态度。所以，如果我们想成为优秀员工，就应该将自己的脚（阻力）从刹车板上离开。

### 3. 比别人多做一点

“比别人多做一点”是感恩的一种体现，它体现的是我们不安于现状的追求。西方有这样一句谚语：“主动的人，必是站在君主身边的人。”心怀感恩，才愿意

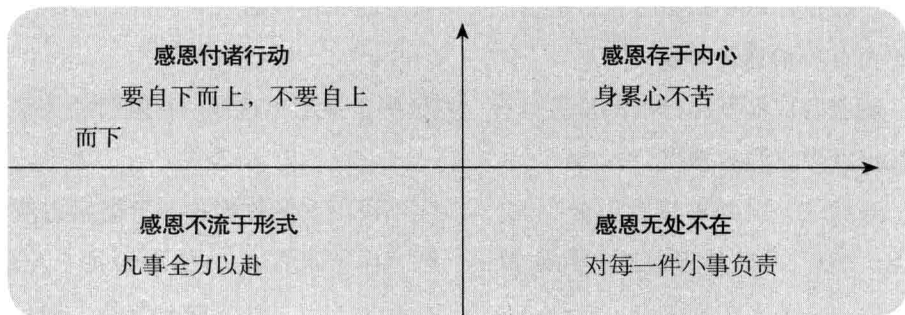
多做一点。

#### 4. 比老板更积极工作

比领导还要积极主动工作，要求我们每天主动延长工作时间，事事想到领导前面，做到在领导说之前就已经做完。当然，最重要的一点是，我们要时刻谨记鼓励自己，不要懈怠。

#### 工作坐标

感恩工作的正确表现形式是：



## 把感激之情融入工作中

#### 知识问答

2010年4月26日，《金黔在线》的主持人采访“当代雷锋”黄光荣时问道：“在政协作一名工勤人员近20年的时间，每天重复着同样的工作，提升的机会也不大，你怎么还能保持如此良好的心态和激情投入工作里？”

黄光荣：“我有信念，我还有一颗感恩的心，我将其融进我的工作中。”





## 行动指南

身患残疾，全身只有三根手指能动的英国物理学家史蒂芬·威廉·霍金被公认为是继爱因斯坦之后最杰出的科学家和物理学家，他的著作《时间简史》是最畅销的科普作品。

有一次，霍金去参加一个学术报告，结束后，他接受了一位记者的采访：“霍金先生，卢伽雷病将你永远地禁锢在了轮椅上，你不认为命运让你失去的实在是太多了吗？”霍金听完这个有些犀利的问题，没有显得很惊讶，依然微笑，然后用他那能动的手指敲出了以下文字：“但是至少我的手指还能动，我的大脑还能思维，我还有终生都在追求的理想，我有我爱的和爱我的亲人、朋友，哦，对了，我还拥有一颗感恩的心……”

随着合成器发出标准的伦敦口音，投影屏上显示出这样一行醒目的大字，全场都报以最热烈的掌声。

身残志坚的并不只有霍金一人，《人生不设限》的作者——著名励志演讲家尼克·胡哲，《轮椅上的梦》的作者——著名作家张海迪，《假如给我三天光明》的作者——著名作家海伦·凯勒……他们也曾对自己的生活感到绝望，但只因为他们拥有一颗感恩的心，并将感恩之心全部都投入到自己的事业中，所以成就了自己的辉煌。

感恩是一种积极的态度，是一种回报，它所体现出来的是人活着的意义和价值，能够让我们跳出情绪，更加客观地以宽阔的视野去看待这个世界、看待身边的人与事、看待工作与事业。

其实，不仅是工作需要我们，我们也需要工作。没有一份工作是尽善尽美的，但我们要学会的是对其报以感恩的心，然后将感恩的心投入到工作中，养成一种习惯。假如我们能够坚持以一种感恩的心态工作，工作也会对我们感恩。

英国著名作家萨克雷曾说：“生活就是一面镜子，你笑，它也对你笑；你哭，它也对你哭。”一味地抱怨只会给我们的工作带来更多的烦扰，甚至一无所有；假如我们试着将感激之情贯穿到工作中，工作也将成为我们走向成功的跳板和基石。