

在 对 的 地 方 努 力 ， 才 能 遇 见 更 好 的 自 己

张玮·著

为职场新人解八惑

找到你自己的活法



张玮·著

为职场新人解八惑

找到你自己的活法



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

找到你自己的活法 / 张玮著. —北京: 企业管理出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5164-0906-0

I. ①找… II. ①张… III. ①职业选择—通俗读物

IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第160583号

书 名: 找到你自己的活法

作 者: 张 玮

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0906-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160毫米×230毫米 16开本 14印张 200千字

版 次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换



前言

职业生涯是一个漫长的过程，职业目标不可能一蹴而就。

但是，只要知道了你在人生的道路上可能会遇到些什么，遇到了该怎么办，你就能清晰地明白眼前的路该怎么走。

弹指一挥已到花甲之年，既然这条路我已经艰难地走过来了，我就有责任把路上看到的美景和遇到的艰险都告诉你，愿你少一点曲折，少一点迷茫，走得更顺畅也更快乐。

乔布斯高中毕业后，只在俄勒冈州的里得学院读了半年大学，而管理大师彼得·德鲁克是法兰克福大学的法学博士；松下幸之助只上过4年小学，而给世界带来光明的爱因斯坦，先后获得过苏黎世大学和格拉斯哥大学的博士学位。他们都是在不同程度上，以不同的方式改变了世界的人，但你无法用“学历”这条标准衡量他们任何人。

我想说的是，每个人在踏上职业征途的那一刻时，基础不尽相同，起点有天壤之别，但这没关系，只要你有抱负，只要你肯努力，只要你有智慧，只要你输得起，只要你改变得及时，你就一定会实现

自己的职业目标。

也许，你也会是一个改变世界的人。

44年的职业道路，44年的奋力拼搏，使我深刻地感悟到：

第一，起点对于人的一生并不大重要，重要的在于转折点上。

第二，人生的道路虽然很漫长，但真正起决定作用的其实就那几步。

蔡康永说，15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”。18岁觉得英文难，放弃英文，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。

年轻的你：不管此刻站在什么起点上，千万不错过那几次关键的转折，而当转折的机遇来临时，你准备好了吗？

张玮

2014年6月于北京

目 录

Contents

第一章

终极追问： 怎样认识我自己？

遇见未知的自己：你未必了解自我 / 002

气质影响人生：你属于哪种气质类型 / 004

四个男人的四种表现 / 006

血型对行为也有影响 / 009

看电影猜血型：大侦探波洛的破案风格 / 011

保持自省：成事者必备之能力 / 013

富兰克林的日记 / 016

性格决定命运 / 018

你准备好了吗：胜任素质对于成功很重要 / 022

选择自己喜欢的职业和岗位 / 026

第二章

**你的人生有无限可能：
怎样定目标？**

别好高骛远：山田本一的取胜之道 / 032

先得解决“双人”问题 / 035

本来就该这样——赖总的职业观 / 036

一个平凡人的平凡故事 / 038

职业生涯真的不是规划出来的 / 041

职业生涯发展的四个阶段 / 047

这第一步该怎么走 / 054

第三章

**很少有人能独自成功：
怎样成为受欢迎的团队成员？**

学校和职场不一样 / 058

我到底适合做什么 / 060

怎么才能让大家喜欢我 / 063

每个人都是VIP：记住别人的名字 / 063

与团队成员和睦相处 / 065

说话得算数 / 065

分担痛苦，分享快乐 / 067

做个“简单”的人，让别人感觉跟你相处他不累 / 069

做个心中充满阳光的人 / 071

欲取先予：别总伸手要“平台” / 073

吃亏是福：先团队之忧而忧，后团队之乐而乐 / 074

第四章

你的绩效由谁说了算：

怎样与上司相处？

有效辅佐上司的五大要诀 / 078

第一要诀：明白上司对你的期望 / 079

第二要诀：尊重上司的权威 / 081

第三要诀：报告问题的同时也提出解决方案 / 083

第四要诀：审慎地发展自己与上司的关系 / 085

第五要诀：慎重向上司推销自己的想法 / 088

上司喜欢什么样的下属 / 090

上司喜欢恪尽职守的下属 / 090

上司喜欢高风亮节的下属 / 095

上司喜欢与他分忧的下属 / 097

上司喜欢干练、表现适度的下属 / 099

在和上司交往时要注意哪些问题 / 101

不要在背后议论自己的上司 / 101

提意见时只提事实，不作评论 / 103

同样的意见只提一次 / 104

不要就价值观、气质、性格等方面的问题

向上司提出批评 / 105

提意见时要顾及你和上司的关系，

以及自己的身份 / 106

与上司在原则问题上有误解，要及时沟通化解 / 108

第五章

**工作很重要，但不是一切：
怎样给自己“减压”**

人活着不能跟自己较劲儿 / 112

压力和哪些因素有关 / 115

职业兴趣 / 115

个人性格 / 117

成长环境 / 119

心理调适 / 121

企业的疏导机制 / 123

庖丁解牛：工作压力的来源 / 125

要学会活得更轻松：有效减压有六招 / 128

第一招：别看啥都不顺眼，其实原因就一点 / 128

第二招：要想压力小，就得多历练 / 130

第三招：不把工作带回家，

给自己留一个“避风的港湾” / 131

第四招：发展自己的兴趣爱好，

学会转移或释放压力 / 132

第五招：有适合自己的宣泄方式 / 134

第六招：必要时，寻求心理援助 / 136

第六章

要让周围的人尊重你：

怎样成为有风度的人？

风度由修炼而成 / 140

第一面真的很重要 / 142

谁先主动伸出手 / 145

介绍礼仪知多少 / 148

互赠名片讲究多 / 152

接打电话有学问 / 153

穿出品位来 / 155

吃出格调来 / 158

文明人要有文明举动 / 160

第七章

**情商比智商还重要：
怎样与他人良好沟通**

所有的成功都需要他人的参与和配合吗？ / 164

良好沟通能助事业成功 / 166

说话得让人爱听：什么是最有效的沟通 / 168

要想沟通效果好，就得在恰当的时候说恰当的话 / 170

导致沟通复杂化的最重要原因 / 172

还有哪些因素影响沟通 / 174

提高沟通有效性的“十一要，十一不要” / 177

改善沟通的十个基本功 / 178

第八章

**做更好的自己：
怎样提升与完善自己？**

好习惯让你受益匪浅 / 184

寸金难买寸光阴，每天多出一小时 / 189

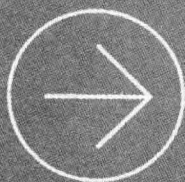
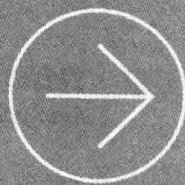
不舍不得，学会放弃更重要 / 194

向上的路没有终点：学习是个永恒的话题 / 198

事半功倍，掌握高效的学习技巧 / 200

附 录

诗三首 / 203



第一章

终极追问：怎样认识我自己？

张玮说：

只有了解自己，才能够知道自己在人生的舞台上，适宜扮演什么角色。

遇见未知的自己：你未必了解自我 ▶

在新员工职业化塑造训练营开营的“破冰”现场，教官问大家：
“你们都了解自己吗？”

没有人回答。

教官又问：“了解自己80%的人请举手。”

没有人举手。

“了解自己60%的人请举手。”

大约有五六个人迟疑地举起手来。

“了解自己40%的人请举手。”

大约有一半的学员立刻把手举了起来。

我在旁边看着这一幕教官与学员的“对白”，着实为教官捏了一把汗：学员的回答显然没按着教官引导的路子走。那么，教官想要的是怎样的结果呢？

当他问“你们了解自己有多少”时，学员们个个都自信满满。

于是教官就提几个类似于“如果从来没有镜子，你至今能知道自

己长什么模样吗？”这样已经不知被多少老师玩儿过多少遍的问题。学员们就都傻在了那里。教官在“镇服”了学员之后，就开始教导大家：“其实一个人最不了解的就是自己，这叫不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

完成了这一段精彩的“楔子和跋”，就可以自然而然地进入到教学的正题，告诉大家应当用哪些方法、通过哪些途径去了解自己。

显然教官把这些年轻人想简单了。他们没有被“忽悠”，虽然他们在抒发情感时会不假思索地告诉你：我们是无所畏惧的一代！但是，当他们意识到你是在认真地问他——关于人生的严肃课题时，他们就会理性、谨慎地小心作答。

我在“前言”里为年轻人的稚嫩而担忧，而在这里，又为他们的老到与成熟而倍感欣慰。

只有了解自己，才能够知道自己在人生的舞台上，适宜扮演什么角色。

那么，应当从哪些方面了解自己呢？

气质影响人生：你属于哪种气质类型▶

气质是依赖人的生理素质或身体特点的人格特征，是人的先天禀赋、人格形成的原始材料之一，表现在心理活动的动力特征上，如心理过程的速度、强度、稳定性、指向性和灵活性等。具体表现为情绪体验的强弱、意志力的大小、注意集中时间的长短、知觉或思维的快慢等，使个体的全部心理活动呈现独特的色彩。



气质类型包括：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质等。

不同的气质类型会表现出不同的行为特征。

比如，胆汁质的人往往将内心的感受溢于言表，喜欢快人快语直抒胸臆，抒发情感时可能会难以自制。

多血质的人处事灵活，性情多变，为了最高效地达成目标，他们往往寻找最便捷的途径，可能会违反一点规则，但一般不会出“大格”。

粘液质的人循规蹈矩，遵纪守法，原则性强，在完成既定目标明确的任务时，是认真执行的典范。但相对而言创新性较差，较缺乏冒险精神。

抑郁质的人大多性格内向，不善交际。《红楼梦》里的林黛玉就表现出典型的抑郁质的气质特征，她爱之深，恨之切，心胸狭窄，生性敏感而多疑。但这类人一旦付出就会毫无保留，一旦找到真爱，就会赴汤蹈火，在所不辞。

表1-1 气质类型对照表

气质类型	神经活动类型	强度	平衡性	灵活性	行为特点
胆汁质	兴奋型	强	不平衡		攻击性强，易兴奋、不易约束，抑制性差
多血质	活泼型	强	平衡	灵活	活泼好动，反应灵活，好交际
粘液质	安静型	强	平衡	不灵活	安静、坚定、迟缓有节制、不好交际
抑郁质	弱型	弱			胆小畏缩、消极防御、反应强

气质是人的先天禀赋，所以，在大多数情况下，即使你意识到自己的主导气质特征有碍自己的发展，也无力去改变它。但是，随着年龄的增长、阅历的丰富、经验的积累，人们在生活实践中，逐渐学会了控制与纠正自己的主导气质特征给自己带来的有碍成功与发展的行为表现。例如：胆汁质的人容易情绪化，但是，在他的人生经历中，多次无所顾忌的情绪化发泄给他带来的烦恼与挫折，让他吃尽了苦头，使他逐渐学会了控制自己的情绪。

我们可以通过表1-1的“行为特点”一栏来判断自己的主导气质特征。同时，也可以通过学习，培养起其他气质类型的人的好的行为特点，取长补短，完善自己。

四个男人的四种表现

这几天，北展剧场在上演《天鹅湖》，是俄罗斯芭蕾舞团的演出。四对青年情侣去看演出。7点半开演，当他们赶到时，已过了7点40了。检票员不放他们进去，理由是：你们现在进去，会影响按时入场的人观看表演。你们只能在上半场与下半场之间的休息时间入场。

第一对情侣：

女孩说：“谁让咱们来晚了呢，只好等吧。”

男孩怒不可遏，对女孩大声说：“凭什么来晚了就只能看半场，