

品读一生，珍藏一生，受益一生

YISHENG DE  
ZHONGGAO



# 一生的忠告

张艳玲◎编著

认识社会的辅导书，决胜职场的备忘录  
帮你确立处世的原则，把握心灵的方向

CTS 中南出版传媒集团  
民主与建设出版社

# 一生的忠告

张艳玲◎编著



民主与建设出版社  
·北京·

©民主与建设出版社，2018

---

## 图书在版编目（CIP）数据

一生的忠告 / 张艳玲编著. — 北京：民主与建设出版社，2017.12

ISBN 978-7-5139-1859-6

I. ①不… II. ①张… III. ①人生哲学 - 通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第304680号

## 一生的忠告

YISHENG DE ZHONGGAO

---

出版人：许久文

编 著：张艳玲

责任编辑：王 颂

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：（010）59419778 59417747

社 址：北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编：100142

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5139-1859-6

定 价：39.80元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

# 前言

## PREFACE

你曾是身在云端的天之骄子，你曾是象牙塔里的宠儿，当大学校园的门在你背后关闭时，你是坚定前行，还是茫然无措徘徊不前？不管你转身向何方，总有一双温情有力的手欢迎你，欢迎你来到这个现实而又残酷的世界。

因为退无可退，所以你只能选择拼命前行。不管你情不情愿，你都要提着一颗忐忑的心开启职场征程。初始的新奇和陌生很快就会被忙乱和焦躁取代，你披星戴月加班加点换不来别人的一句安慰，你马不停蹄迎难而上却是屡战屡败铩羽而归，你希望获得的鲜花移植在别人的窗前，你梦想中的掌声依然迟迟不响。这就是职场，一个多情总被无情恼的地方。懦弱的人步步踏空只想抽身而回，刚毅的人节节上升渴望步步为赢。

复杂的职场，繁杂的工作，纷杂的人际关系……青涩的你试探着想摸清职场的脉搏，把握职场的玄机，渴望如凤凰涅槃，期待浴火重生，渴望如鱼得水，期待鱼跃龙门。多少次你觉得自己应该羽化成蝶了，可是睁开眼睛依然还在作茧自缚；多少次你羡慕天空自在的流

# 前言

## PREFACE

云，却黯然神伤于此时还禁锢于职场的身心。浩渺的夜空，点点繁星闪烁，你相信自己是其中的一颗，只是在悄悄等待辉煌闪耀的时刻。

孤身奋战，前程浮云遮望眼；回望来处，已是长亭更短亭。这一程，不再有父母的细细叮嘱，不再有师长的贴心呵护；这一程，你穿越梦想的丰满，把握现实的骨感；这一程，你睥睨一切的豪气跌落一地，万般傲娇在碰壁之后变得低眉顺眼地乖巧。从此知道，优胜劣汰，适者生存，同样是适用于职场的生存法则。韬光养晦，顺势而为，厚积薄发，只待时机。在这个残酷的世界，处处都有激烈的竞争，要想自如应对，轻松胜出，请接受我们诚挚的欢迎与邀请。请走进这本书的世界，我们只想借助这些通透的文字为你拨散征程上的迷雾，我们只盼借助这些以温情解读残酷的篇目，为你提供快速前行的智慧、无所畏惧的勇气和抗击一切的力量。

欢迎降落在这残酷的世界，既然生无所选，我们就陪伴你勇往直前。生命美丽，人生多彩，我们文短情长，只想告知你珍惜机缘、努力上进、感恩在心、善待

# 前 言

## PREFACE

一切。

欢迎降落在这残酷的世界，征程自有万般风景，风和日丽，雨后彩虹，请你在顺风而行时懂得驻足，学会欣赏；世界偶尔也会面目狰狞，暴雨如注，满地泥泞，举步维艰，请你在逆风困顿时振臂高呼，相信自己，因为在你的身边总有我们不变初衷的温情相伴，共勉向前。

降落也是机缘，在这个残酷的世界里，握手，欢迎你！祝福你开启了人生新的征程！

# 目 录

## CONTENTS

- 01 第一份工作，决定未来的起点 / 001
- 02 你的眼光，决定工作的价值 / 005
- 03 揣一颗平常心，做好平凡事 / 010
- 04 主动出手，抢先一步得先机 / 014
- 05 迎难而上，不给过错找借口 / 019
- 06 以主人的姿态，主宰自己的事业 / 024
- 07 求职履历，当坦诚以对 / 028
- 08 坚定目标，确立行走的方向 / 032
- 09 尊重是双面镜，敬人方能敬己 / 036
- 10 欺人终究害己，诚实守信立名 / 039
- 11 善待时间，收获多多 / 044
- 12 刚柔相济，方能赢得天下 / 048
- 13 做好准备，成功的前提 / 053
- 14 职场中，有时不需要“老好人” / 057
- 15 做事靠理性，凡事三思而后行 / 060
- 16 认识自己的长处，成功的保障 / 064

- 17 不断提升，才能立于不败之地 / 068
- 18 世事无捷径，稳中求胜 / 071
- 19 收支有度，节俭是美德 / 074
- 20 君子坦荡荡，磊落示人 / 078
- 21 守住秘密，守住信任 / 082
- 22 喜怒不形于色，读不破的内心 / 086
- 23 新角度开阔新视野，新机缘发展新领域 / 089
- 24 轻装进取，不因失去而哭泣 / 093
- 25 勇于舍弃，是大智慧 / 098
- 26 努力多一点，机会多一点 / 103
- 27 求人莫若求己，自己主宰人生 / 106
- 28 人之所以有一张嘴两只耳朵，  
原因是听的要比说的多一倍 / 109
- 29 拥有平常心，看开不平事 / 113
- 30 好口才，赢得好机遇 / 116
- 31 衣着打扮，要注意场合身分 / 120
- 32 助人助己，互通有无 / 124
- 33 敢于冒险，勇敢者的自我较量 / 129
- 34 把握人脉关系，助推你顺利前行 / 134
- 35 没有一副好牌，就要打好坏牌 / 138
- 36 汲取失败的教训，快步走向成功 / 142



- 37 思而后行，重在行动 / 146
- 38 珍惜声誉，打造不一样的自我 / 149
- 39 踏实做事，是成功的基石 / 153
- 40 以人格取胜，赢精彩人生 / 157
- 41 掌控住自己情绪的人，才可以掌控成功 / 161
- 42 珍惜自己的信誉，赢取他人的信任 / 166
- 43 屈伸有度，柔能克刚 / 170
- 44 幽默，是保持乐观的良药 / 173
- 45 微笑相迎，和谐共处 / 176
- 46 热情如火，点亮生命的历程 / 180
- 47 不忘初心，方能行远 / 184
- 48 容人容己，大度从容 / 188
- 49 以诚相待，以诚相报 / 196
- 50 赠人玫瑰，手有余香 / 199
- 51 感恩在心，温润一生 / 202
- 52 美德在心，灵魂安然 / 206
- 53 忘掉世俗杂务，安享内心的宁静 / 209
- 54 业精于专，做行家里手 / 213
- 55 三人行，以强者为师 / 217
- 56 敢于抗争，呈现强者的姿态 / 221
- 57 善意的谎言是一种交际策略 / 226

- 58 尊重别人就是尊重自己 / 231
- 59 幸福，不可将就 / 236
- 60 幸福是一棵树，需要家人共同呵护 / 241
- 61 孩子是天使，教会我们互相爱 / 245
- 62 入睡前，请对自己说晚安 / 250
- 63 闲适自得，享受生活的美好 / 255
- 64 健康为首，统领人生一切 / 258

## 01 第一份工作， 决定未来的起点

第一份工作要最有利于你的学习和积累，与公司大小或福利好坏无关。

每个人在选择自己的第一份工作时，都难免心潮澎湃，并且对未来充满美好的期待，希望自己的工作既轻松赚钱又多，自己的公司像永不坠落的太阳一样兴旺发达，越来越强盛，享受公司提供的高福利待遇，舒服而满意地享受自己的职场生涯。

如果在刚刚步入社会就能加入知名的大企业，享受优越的条件固然是好事，但并不是每一个初入社会的年轻人都能有这样的机会，受到大公司的青睐。大多数的情况是，自己的诸多方面——不论是工作经验还是能力专长——都与大公司的择人标准相差甚远。这时如果你仍然坚持把公司的知名度高低、规模大小、福利好坏、薪酬丰薄等作为自己择业的第一原则的话，必然会在职场四处碰壁。

第一份工作，是一个人职业生涯乃至人生的真正开端，它关乎你步入社会成就事业的信心，一个好的开头能使你坚信自己的能力，会推动你向成功一步步迈进；而一次糟糕的起跑，必是会在跑道的开始阶段就落在别人的后面，这会打击你的信心，使你对自己的能力产生怀疑，即使你后来居上，甚至超越了别人，那你付出的肯定比别人多很多，从投入产出的角度来衡量是得不偿失的。

因此对于你的第一份工作，一定要慎重选择。无数成功人士的经验表明，第一份工作，与公司大小或福利好坏无关，它必须要有利于你的学习和积累。因为一个人职业生涯的第一阶段是成长阶段，这个阶段的重点是学习和积累专业经验。只有通过不断地学习，才能够不断地完善自己，提高自己的业务能力，使自己变得羽翼丰满起来，彻底告别青涩职场新人的形象，只有这样你才会在将来的工作中，具备较强的工作能力和竞争能力，在激烈的市场竞争中始终处于有利的主动地位，并做出优异的成绩。

大公司有大公司的好处，小公司也有小公司的优点。如果你选择大公司，福利好、薪水高，该做什么，不该做什么，公司都规范得很清楚，还可以和许多优秀的人共事，学习他们的优点。它的缺点是：比较僵化，学习的面有限，待久了容易养尊处优，失去对新环境的适应力。反之，选择到比较小的公司去工作，制度尚未完善，工作流程比较混乱，但是相对而言它也有优点，工作的弹性大，学习的机会多，而且很快就能够练就十八般武艺，将来不论去哪里，碰到什么事，都难不倒你。

不管是大公司还是小公司，都可以为你提供学习和积累的机会，选择的关键还在于你自身的条件和对自己职业生涯的规划。如果你自身素质较高，有独特的专长和技能，不会被大公司里的人潮所淹没，那么选择大公

司没什么不好。如果你恰恰相反，还想走一条多元化的道路，涉猎多种业务，全面提高自己的能力，那么有潜力的小公司可能更适合你。

文清大学毕业找工作时，就表现出了与几个同窗好友截然相反的态度。几个同学都往当时效益好、知名度高的大公司里挤，她们的理由是那些公司薪水高、福利优厚，而且有工作保障。而文清却没有跟在她们身后凑热闹，她选择了一家名不见经传的小公司。



文清认为，大公司固然能给员工提供更加健康的学习环境，使员工很容易地接触到先进的工作方法和经营理念，但自己学历不高，才华也不出众，很难引起别人的注意，这样很可能得不到学习和历练的机会。而进入小公司则不一样，那里人才竞争并不激烈，自己很容易就能得到上司的青睐，还会有更多机会尝试新的业务，涉猎更多的业务领域，这对自己的生涯规划更有益处。所以，文清去人才市场应聘的时候，就戴着“有色眼镜”，最后

她选择了一家刚成立没几年、也没什么名气的公司。这家公司虽小，但很重视人才培养，还建立了健全的培训机制。为了不被欺骗，她还装成客户亲自到公司进行了考察。结果发现，这家公司真如承诺的那样，定期对员工进行培训，选送优秀的员工出去学习。于是，她毫不犹豫地走进了这家公司的人力资源办公室，并凭借良好的表现应聘成功。在工作中，文清不断地学习，不断地进步，仅仅几年后，她就被任命为公司副总。

我们在选择第一份工作时，要着重从以下几个方面加以考查：

1.公司是否有健全的培训机制。培训是最便捷、最有效的学习和积累渠道，只有真正建立起健全的培训机制的企业，才可能为员工提供良好的学习环境，所以培训机制是否健全是择业的第一要素。没有健全的培训机制，即使公司再大，承诺再好，也不应选择。

2.公司文化是否鼓励学习。进入一家公司就要遵守这个公司的文化，所以在这家公司你能否得到学习的机会，学到你想学的真正东西，在很大程度上取决于公司文化是否支持学习。只有在鼓励学习、鼓励创新的公司中，你才能从别人那里学到经验，从工作中积累知识。

3.公司是否有良好的客户管理系统。不管你从事怎样的工作，如果被获准能与客户直接接触，那么你的能力就会在很短的时间内得到大幅度提高，因为在与客户进行交流的过程中，你会遇到各种挑战，这会不断刺激你的潜能，在不断地解决问题中迅速成长。

所以，在选择第一份工作时，要以是否最有利于自己能力的提高和专业的积累为衡量的重点，而不要过多地考虑那些与自身成长无关的东西。因为，重要的不是眼前自己的虚荣心是否得到了满足，而是几年后你能否成为一个真正的强者。

## 02 你的眼光， 决定工作的价值

在极其平凡的职业中、在极其低微的岗位上，往往蕴藏着巨大的机会。只要把自己的工作做得比别人更完美、更迅速、更正确、更专注，调动自己全部的智力，从旧事中找出新方法来，就能引起别人的注意，自己也会有发挥本领的机会，实现心中的目标。

不要看不起自己的工作。如果我们不仅仅把工作当成一份获得薪水的职业，而是把工作当成是用生命去做的事，我们就可能获得自己所期望的成功。如果你认为自己的劳动是卑贱的，那你就犯了一个巨大的错误。

奎尔是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，什么“修理这活太脏了，瞧瞧我身上弄的”，什么“真累呀，我简直要讨厌死这份工作了”，“凭我的本事，做修理这活太丢人了！”

每天，奎尔都在抱怨和不满的心情中度过。他认为自己在受煎熬，在像奴隶一样出苦力。因此，奎尔每时每刻都窥视着师傅的眼神、举动，稍

有空隙，他便偷懒耍滑，应付手中的工作。



几年过去了，当时与奎尔一同来厂的三个工友，各自凭着自己的手艺，或另谋高就，或被老板送进大学进修了。独有奎尔，仍旧在抱怨声中，做他蔑视的修理工。

无论你正在从事什么样的工作，要想获得成功，就要把自己的工作当回事。如果你像奎尔那样，认为自己的劳动是卑贱的，鄙视、厌恶自己的工作，对它投注“冷淡”的目光，那么，即使正从事最不平凡的工作，也不会有所成就。

今天，同样有许多人认为自己所从事的工作是低人一等的。这一现象，在一些刚走出校园的年轻人身上尤为突出。他们身在其中，却无法认



识到其价值，只是迫于生活的压力而劳动。轻视自己所从事的工作，自然无法投入全部身心，于是在工作中敷衍塞责、得过且过。这样的人在任何地方都不会有所成就。

所有正当合法的工作都是值得尊敬的。只要你诚实地劳动和创造，没有人能够贬低你的价值，关键在于你如何看待自己的工作。那些只知道要求高薪，却不知道自已应担责任的人，无论对自己还是对企业，都是没有价值的。

也许某些行业中的某些工作看起来并不高雅，工作环境也很差，难以得到社会的承认，但是请不要无视这样一个事实：有用性才是伟大的真正尺度。在许多年轻人看来，公务员、银行职员或者大公司白领才称得上是绅士，一些人甚至愿意等待漫长的时间，去谋求一个公务员的职位。但是，同样的时间他完全可以通过自身的努力，在现实的工作中找到自己的位置，发现自己的价值。

工作本身没有贵贱之分，但是对于工作的态度却有高低之别。看一个人是否能做好事情，只要看他对待工作的态度。而一个人的工作态度，又与他本人的性情、才能有着密切的关系。一个人所做的工作，是他生态度的表现，一生的职业，就是他志向的表示、理想的所在。所以，了解一个人的工作态度，在某种程度上就是了解了那个人。

如果一个人轻视自己的工作，将它当成低贱的事情，那么他决不会尊敬自己。因为轻视自己的工作，所以倍感工作艰辛、烦闷，自然工作也不会做好。当今社会，有许多人不尊重自己的工作，不把工作看成创造一番事业的必由之路和发展人格的工具，而视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是无可奈何、不可避免的劳碌，这是多么错误的观念啊！