

快意人生

ZHEYANGGONGZUONENG

这样工作能 脱颖而出

TUOYINGERCHU



聪明人快意工作的准则



刘进平/编著

汇聚日常生活的点点滴滴 不可不知的快意人生准则

工作是一个施展自己才华的舞台，工作的质量往往决定生命的质量。发挥你的聪明才智，将你的专业做到精益求精的境界，将每一次任务都视为新的开始，坚持不懈，总有一天，你就会脱颖而出，成为众人中的佼佼者。



陕西旅游出版社

快意人生

ZHEYANGGONGZUONENG

这样工作能 脱颖而出

TUOYINGERCHU

★★★

聪明人快意工作的准则

★★★

刘进平/编著



汇聚日常生活的点点滴滴 不可不知的快意人生准则

 陕西旅游出版社

责任编辑:齐 帅

封面设计:翟树成

快意人生

这样工作能脱颖而出

刘进平 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安路32号 邮政编码710061)

全国新华书店经销 北京市洛平印刷厂印装

640×960毫米 16开本 21.5印张 250千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数:1-8000册

ISBN 7-5418-1871-2/G·612

全四册总定价:94.00元



ZHEYANGGONGZUONENG
TUOYINGERCHU



聪明人快意
工作的准则

- 在工作当中，每个人都应该发挥自己最大的潜能去努力工作，而不是浪费时间寻找借口。必须要知道，公司安排你这个职位，是为了解决问题，而不是听你关于困难的长篇报告。

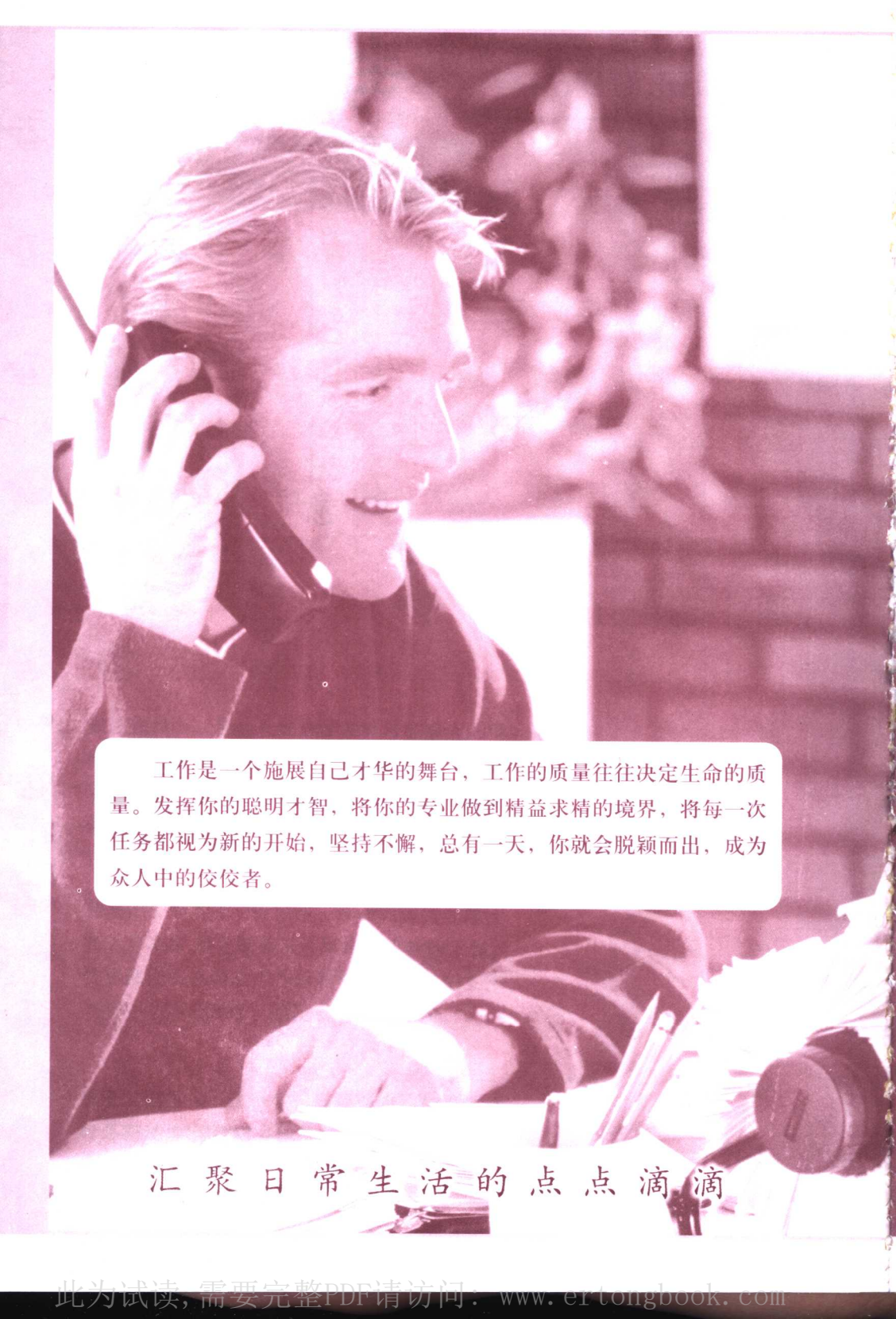
——**韦尔奇如是说**

- 如果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，你依然无法保持对工作的热情。但如果把工作当作一项事业来看，情况就会完全不同。

——**比尔·盖茨如是说**

- 要充分把握自己这一生，最重要的是在能活动时多活动，能体偿时多体偿，能思考时多思考，能工作时多工作。

——**本书如是说**



工作是一个施展自己才华的舞台，工作的质量往往决定生命的质量。发挥你的聪明才智，将你的专业做到精益求精的境界，将每一次任务都视为新的开始，坚持不懈，总有一天，你就会脱颖而出，成为众人中的佼佼者。

汇聚日常生活的点点滴滴

快意人生

这样工作能脱颖而出

聪明人快意工作的准则



不可不知的快意人生准则

前言

QIANYAN

也许您是一位刚走出大学校门的毕业生，对未来充满了憧憬与自信，踌躇满志。

也许您初涉职场，辛苦打拼一两年，却仍不见成效，似乎是没有找准适合自己的位置，茫然无措。

也许您已经久经职场，工作上勤勤恳恳，尽心尽责，却总是与升职加薪无缘，重要的工作任务也似乎永远落不到自己的头上，于是您因怀才不遇而黯然神伤。

也许您天天过着朝九晚五的日子，波澜不惊，没有当初的工作激情与动力，于是感觉工作就如同鸡肋一样，食之无味，弃之可惜。

.....

我们绝大多数人每天都要面对那似乎永远也没有休止的工作，工作的种种压力就像一张无边无际的网，轻而易举地就将我们困在网中央。我们又该怎样面对工作的压力呢？

有一个年轻人，因为工作不如意而痛苦不堪，于是他去请教一位禅师。

老禅师从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，然后随便地扔在了地上，对年轻人说：“请你把我刚才拿在手里的那粒沙子捡起来。”

年轻人说：“这根本不可能！”

禅师没说话，而是从自己的口袋里掏出一枚金币，也是随便地

扔在了地上,然后对年轻人说:“你能不能把这枚金币捡起来呢?”

“当然可以!”年轻人说道。

老禅师意味深长地说道:“你应该明白,现在你自己还不是一块金子,所以你不能苛求别人立即认识到你的价值。如果要别人承认,那你就要想办法使自己成为一块金子才行。”

这个故事真是意味深长,我们是否想过自己是不是一块金子呢?也许与其一味地去抱怨工作,逃避工作,还不如努力地从改变自身开始。自己改变了,进而便改变了工作,改变了我们的人生,使一切向我们所期望的方向发展。

本书《这样工作能脱颖而出》是为立志改变自我、积极快乐地工作的上班族量身打造的。确立目标并制定计划、掌握正确的思考技巧、养成良好的习惯、保持与时俱进的积极心态、维持良好的人际关系……等等,书中总结出的这些行之有效的工作准则,无一不是锻炼自我、快意工作的良方。当我们将自身磨砺成一块金子时,自然就可以在工作中脱颖而出了!

衷心祝愿您能够快意工作,笑看人生!书中难免有疏漏之处,敬请批评指正!

目 录

MULU

前 言

确立目标第一

确定成功的工作目标	2
目标专一才能进取	5
目标引导成功	8
目标创造前途	12
做一个伟大的梦想家	15
制订目标应参考的 4 个因素	18
制订目标应遵循的 5 个原则	20

制订计划第二

成功需要计划	26
制订成功的计划	30
掌握制定计划的 6 个要诀	35
运行计划方案时的 7 个技巧	38

这
样
工
作
能
脱
颖
而
出

正确思考第三

思考方式决定所作所为	42
思考的力量	45
勤于思考出效率	48
给思考留些时间	50
在工作中要三思而行	53
将思考的权利掌握在自己手里	56
走出思考的 4 大陷阱	60

良好习惯第四

习惯一:要有条有理	66
习惯二:要留有余地	68
习惯三:要准时赴约	70
习惯四:要遵守规则	73

保持健康第五

健康是工作最大的保证	78
零风险投资	81
既工作又游戏	84
挺直腰杆	87
防止心理衰老	90
不要透支睡眠时间的账单	93
缓解心理疲劳	96

保持健康的 5 点建议	99
-------------------	----

恪守诚信第六

真诚是一笔财富	102
真诚的人容易被人接受	105
不做问心有愧的事	108
真诚的最高境界——忠诚	111
真诚坦率就是对工作尽职尽责	115
一诺值千金	118
失信于人将付出大代价	121
人与人相处全靠互相信任	124
怎样成为被信赖的人	127

这样工作能脱颖而出

与时俱进第七

进步通过学习可以得到	130
靠实干取得进步	133
集中精力于一点上	136
与时俱进	138
发展自己	140

积极心态第八

当两个秀才遇到一口棺材时	144
积极心态者的特征	147
消极心态者的特征	150
扫除否定性的想法	152

撕掉“我会失败”的心理标签	155
把问题变成转机	158
把弱点变成优点	161
坦然接受生活的考验	164
进行有效的自我暗示	167
相信自己的潜力	170
在困难面前寻找解决的方法	173
你准备好了吗?	177

执着信念第九

影响工作的不是环境,是信念	180
从自信开始	183
把自卑自贱从大脑里清除掉	186
建立起强大的自信心	190
怎样提高自信心	194
把不可能变成可能	197
耐心等待时机来临	200
磨难挡不住强者前进的脚步	202
困境造就人才	204
能吃苦还要会吃苦	207
失败和成功只有一线之隔	209

坚持自我第十

按照自己的意愿去做人做事	214
别做学哈巴狗跳舞的驴子	217

把命运掌握在自己的手里	220
不依靠别人	223
做自己心灵的舵手	226
不要躲在别人的身后	229
在别人说“不”的时候说“是”	232
消除“别人会怎么说”的顾虑	235

人际关系第十一

与人交往的学问	240
搭建人际关系网	243
善待身边的每个人	247
重视感情投资	250
主动适应对方	253
不刻意表现自己	256
试着与你不喜欢的人交往	259
讨人喜欢的 27 个原则	262
与人相处的 8 个要点	264
社会交往的 10 个禁忌	266

这样工作能脱颖而出

能说会道第十二

你会说话吗?	270
说好第一句话	273
展现说话的亲和力	276
说话的姿态尽量放低些	279
不做没有意义的争论	281

有商有量地说	284
边看人边说话	286
正面说,反面说,侧面说	292
不到时候不说	296
用事实来说	299
说话的 4 种禁忌	302

开发潜能第十三

这
样
工
作
能
脱
颖
而
出

潜意识的力量	308
激发心理潜力	310
心灵的投影	313
引爆潜能的 6 点建议	316

积极行动第十四

成大事需从第一步开始行动	320
只有行动才能成功	324
比别人先行一步	327
比别人更努力	329
比尔·盖茨的 11 条行为准则	333

确立目标第一

目标,对于成功有不可估量的价值。成功的定义就是:达成预期的目标。有了目标,我们工作就有了热情,有了积极性,有了使命感和成就感。有了目标,我们就会知道自己该做什么,知道自己不该做什么。一句话,目标为我们指明了日常工作的方向。

确定成功的工作目标

人生需要仔细规划。不做规划,就只能使自己每天过粗糙的生活。

一个人过去或现在的情况并不重要,将来想要获得什么成就才最重要,除非你对未来有理想,否则做不出什么大事来。

曾有人巧妙地把人生比喻为一条船。在人生的海洋中,大约有 95% 的船是无舵船。他们总是漫无目的地漂泊,面对风浪海潮的起伏变化,他们束手无策,只有听其摆布,任其漂流。结果他们要么触岩,要么撞礁,以沉没而告终。

还有约 5% 左右的人,他们有方向、有目标,又研究了最佳航线同时学习了航海技巧。这些船从此岸到彼岸,从此港到彼港,有计划地前进。那些无舵船一辈子航行的距离,他们只要两三年就达到了。他们像现实中的船长一样,既熟知下一个停泊或通过的港口,也深知航船的目的地。即使航行的目的地暂不明确(譬如探险航行),也能清楚地知道目标的特性、目的地上应有什么和现在航行在什么水域。如果出现狂风巨浪,或者

其他意想不到的天灾人祸，他们不会慌张，因为他们知道，只要把应做和能做的都做到，那么抵达目的地就是确定无疑的事。

人生需要仔细规划。不做规划，就只能使自己每天过粗糙的生活。

法拉第 22 岁那年到英国皇家研究院当了一名助手，干一些洗烧杯、试管、准备实验用品的琐碎事情。

一天晚上，法拉第看到丹麦物理学家奥斯特的一篇文章，里面写到，他在做实验的时候偶然发现，一段导线，用电池通上电流后，能使附近的磁针摆动。法拉第怀着极大的兴趣，找到电池、导线、磁针，自己也做了这个实验。简直像“魔术”一样，导线一通上电流，导线附近的磁针就像有一只无形的手在拨动，灵活地偏向一边。更有趣的是，通电导线放在磁针上面，磁针偏向一边，放在下面，磁针又偏向另一边了。法拉第被这个奇特的现象迷住了。他浮想翩翩：“电能够使磁针转动，磁可不可以产生电呢？”

有些事翻过来想一想会让人进入另一种境界，法拉第当即就在笔记本上写下了“磁转化为电”几个字。

就像在迷雾中的航船，突然看到灯塔的闪光一样，法拉第一旦产生这个想法，就把它定为自己的奋斗目标。

有一天，法拉第把铅丝缠在一个圆筒上，把铜丝的两端接在电流计上，然后又把一根磁石插入筒内，万万没有想到，刚一插入，电流计的指针竟动了一下，他忙把磁石抽出来，意外的是电流计又动了一下。他简直不相信自己的眼睛，总以为电流计出了什么毛病。于是，他把磁石在铜丝筒里插入、拔出，一连做了好几次，电流计确实随着磁石在铜丝筒内的不断移动而来回摆动。他兴奋得像个孩子，欢呼、跳跃起来。“成功