

ZHICHANG ZIZHU

职场自助



如何提升 你的职场竞争力

张保文 编著

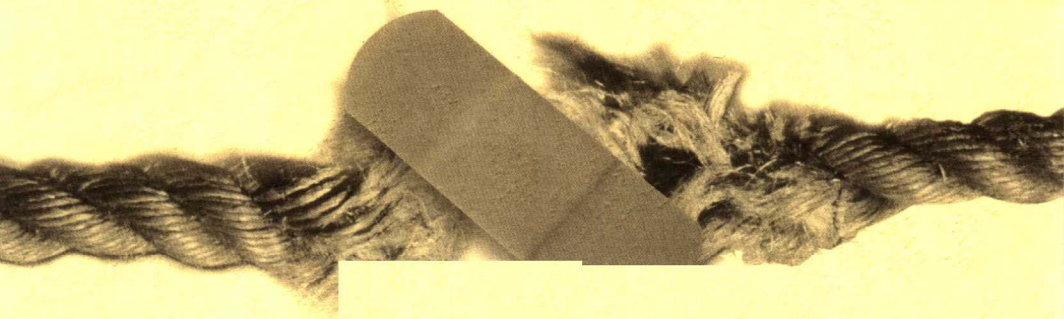
RUHETISHENGNIDE
ZHICHANG JINGZHONGLI



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

ZHICHANG ZIZHUY

职场自助



如何提升 你的职场竞争力

张保文 编著

RUHETISHENGNIDE
ZHICHANG JINGZHONGLI



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

职场自助 如何提升你的职场竞争力/张保文编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2005.1

ISBN 7-80169-659-X

I. 职… II. 张… III. 职业选择-通俗读物

IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 140588 号

职场自助

如何提升你的
职场竞争力

张保文
编著

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 68320498 68320825
传 真	(010) 68320753
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市白帆印务有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 张	6.375
字 数	174 千字
印 数	1 ~ 6000 册
定 价	16.00 元
书 号	ISBN 7-80169-659-X/F·301

版权所有 侵权必究

序 言

谁是你的救世主

1

人的才能,是人的本质力量的体现,人的价值主要蕴藏在才能里。有这么一个统计数据,形象地说明了人的才能和价值的关系。数据表明,人的肉体没有什么价值,不管多大个头,组成的也只是那几十种化学元素。如果提纯分离出来制成日用品,不过是7块肥皂(脂肪)、22盒火柴(磷)、一根钉子(铁)、20磅焦炭、一小匙硫磺、一英两有色金属和可刷一间房子的石灰——加在一块儿大约值10元钱,还不如一只羊值钱。

由此可见,人与人之间的差异,主要是在能力上的差异。现代社会是一个打破常规,张扬个性的时代,个人成功既不取决于经验和资历,又不取决于学历和关系,而是取决于个人的个性和能力,个性和能力是决定一个人成败的重要因素。在职场上惟有个性方能制胜,只有先知先觉,自信主动,敢于创新的员工才是当今职场的执牛耳者。

哈佛大学资深经济学家弗兰克·W·陶西格在对美国商业领袖的出身进行了广泛的调查之后,得出了这样一个著名的论断:“任何一名精力充沛、怀有抱负的精明小伙子,无论他的教育背景多么寒酸,都有可能商界立足,并继续向上攀升。”由此可以看出,成功并不是一些人的专利,任何人只要器重自己,精明主动,都可以在事业上立

足,都可以成为主宰自己事业和命运的人,只有自己才是自己的救世主,只有靠自己才能提高自己的职业竞争力,使自己免于被淘汰的命运。

在一个人的职业生涯中,只有他个人才是自己事业与命运的主宰者,只有靠自己的去努力,提高自己的职业竞争力,才能充分发挥自己的个性,攀上成功的顶峰,体验成功者的快乐。正是基于此种理念,本书提出了职场自助的理念,主张每一个从业者应该自我出发,把自己当成自己最坚实的靠山,通过职场自助来提高自己的竞争力。

职场自助是提升自己能力的最佳途径,是现代工作的最新要求,是赢得老板器重,踏上事业快跑道的最好办法。职场自助的核心理念是器重自己,靠自己的主动去赢取成功。本书结合当今职场人才要求的现状,从器重自己,主动行事,敬业创新三个互相推进的方面讲述一个人如何在竞争激烈的职场亮出自己的个人品牌,做一个主动高效,非一般出色的个性化员工。

职场自助

如何提升你的职场竞争力

序言 谁是你的救世主 1

第一章

器重你自己 1

- 1. 打开成功的盖子 3
- 2. 最优秀的人是自己 5
- 3. 非常业绩 平常心 9
- 4. 别人的成功也是风景 11
- 5. 合适的才是最好的 14
- 6. 寻找你的伯乐 19

第二章

天才与天价 23

- 1. 你是那个会做特别点心的人吗 24
- 2. 发现你的优势 27
- 3. 从优势中寻找“卖点” 28
- 4. 超越老板的期望 29
- 5. 创造个人品牌 31

第三章

主动才能更出色 41

- 1. 主动才有地位 43
- 2. 主动才有机会 44
- 3. 是行动 而不是感觉 47
- 4. 主动从思考开始 49
- 5. 细节是主动的舞台 50
- 6. 给自己一个目标 53
- 7. 主动表现自己 58
- 8. 主动——告别本领恐慌 63

目录

1

第四章

做个问题的解决者 73

- 1. 正确地做事与做正确的事 74
- 2. 做好时间管理 78
- 3. 条理即是效率 81
- 4. 从简单的事情入手 83
- 5. 越过雷池试试看 84

第五章

善用关系的力量 93

- 1. 逃避无法解决问题 95
- 2. 办公室的“共振效应” 96
- 3. 怡人的工作态度 99
- 4. 建好你的人际网 106
- 5. 怎样才能上下逢源 113
- 6. 灵活运用人际技巧 124

第六章

把工作当成事业来发展 143

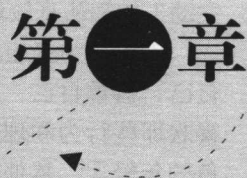
- 1. 工作态度决定了你的成就 144
- 2. 让敬业成为习惯 146
- 3. 用行为代替抱怨 155
- 4. 做小事 成大事 159
- 5. 在工作中找乐趣 160
- 6. 和工作一起成长 164

第七章

如何应对工作压力 173

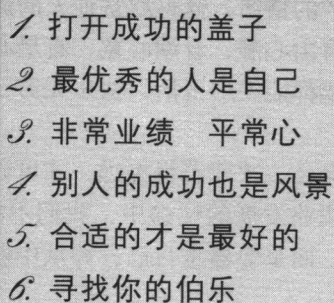
- 1. 如此辛苦为哪般 174
- 2. 压力从何而来 175
- 3. 成为最佳工作者 183
- 4. 控制压力的一般方法 187

第一章



器重你自己



1. 打开成功的盖子
 2. 最优秀的人是自己
 3. 非常业绩 平常心
 4. 别人的成功也是风景
 5. 合适的才是最好的
 6. 寻找你的伯乐
- 



器重是自信的一种表现,是对自身价值(潜力)的合理肯定和大胆预期,是对自身发展的一种高瞻远瞩和对自身价值的一种责任感,是主动工作和认真敬业的理念基础,是一个人行走职场的最佳态度。

不想成为老板的员工,不会是一个好员工,一个人只有先赏识自己,器重自己,才能够被别人所器重。正如有一句话所说,老板喜欢那些行为和理念同老板非常接近的员工,也十分器重那些有抱负的年轻人,从他们身上他可以看出自己早年创业的某种精神,而这种精神,恰恰就是企业发展壮大最需要的那种精神。

一个人只有器重自己,才能将自己同庸才区别开来,才不至于为自己的发展设置过多的限制,才能激励自己,去主动追求成功。

一个人只有器重自己,才能够对自己有一个清醒的认识,才能够正确地认识到自己的优劣势,找出自己的职业亮点,为自己的发展推波助澜。

一个人只有器重自己,才能够使自己在职场中保持一份平常的心态,脱离虚荣和嫉妒的情绪,懂得欣赏他人的成功并从中汲取力量,做到宠辱不惊,看山心静,看湖心宽,看星心明——只有这样才能使我们在任何时候都能笑迎生活,快乐无穷,真实愉快地享受生活的每一天。

一个人只有器重自己,才能看得更远,才可以为自己谋一个远大的前程。因此,在职业发展的征途中,我们不能寄希望其他人,靠别人的提拔或荫蔽,而是要器重自己,并从中获得成功,这也是成功惟一可取的态度。

器重自己,可以使成功平添一份可见度,可以使我们的生活多一些光亮,多一点色彩,可以使我们看清自我的最大可能和局限,而不必为过去的得失而后悔,不必为现在的失意而烦恼,也不必为未来的不确定而感到迷茫。

那么,究竟要怎么做才算是器重自己呢?

器重自己,首先要正确认识自己,知道自己的优势和不足,做



一个冷静的现实主义者。器重不是自负，器重自己的人也不是那些痴人说梦者。

每个人都有一份追求，一个理想，但期望值不可太高，必须切合实际。器重自己是说我们要对生活有一个清醒的认识，对自己有足够的了解，这样才能脚踏实地去实现自己的理想。

器重自己，需要有足够的勇气，需要一个宽阔的胸襟。无论是名人还是凡人，都应有一份豁达，一份宽容。该要就要，该让就让，不必忸怩作态，而应光明磊落，问心无愧。

器重自己，必须欣赏自己。金无足赤，人无完人，凡有所得必定有所失，鱼与熊掌不可兼得。器重自己就要有欣赏自己的信心和能力，即使身处逆境，也决不放弃，尽快从不幸和失意中奋起，寻求主动，积极进取，信心百倍地投入新生活中，从而感受到生命的幸福。

器重自己，绝不是忽视他人，而应使自己变得宽容，而不是清高自负，瞧不起别人。器重自己的同时也应该重视他人，重视他人的劳动，重视维护自己与其他人之间的关系。

1. 打开成功的盖子

跳蚤是我们生活中很常见的一种动物，有着极强的弹跳力，统计表明，一般跳蚤跳的高度可达它身体的400倍左右，所以说，跳蚤可以称得上是动物界的跳高冠军。把一只跳蚤放进玻璃杯中，我们就会发现跳蚤会立即跳出来，再重复上几遍，结果仍会如此。接下来，如果你再次把这只跳蚤放进杯子里，并且立即在杯上加一个玻璃盖，“啪”的一声，跳蚤就会重重地撞在玻璃盖上。于是，跳蚤就会感到十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”，一次次被撞后，跳蚤开始变得聪明起来了，它开始根据盖子的高度来调整自己所跳的高度。再过一会儿，你就会发现跳蚤



再也不会撞击到盖子，而是在盖子下面自由地跳动。

一个小时后，当你把这个盖子轻轻拿掉，跳蚤不知道盖子已经去掉了，它还是在原来的这个高度继续地跳；再过几个小时，你会发现这只跳蚤还在原来的高度跳。一天以后发现，这只可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着——其实它已经无法跳出这个玻璃杯了。

难道跳蚤真的不能跳出这个杯子吗？绝对不是。问题在于只是经过几次碰撞，它的心里面已经默认了这个杯子的高度是自己无法逾越的。

在我们的职业生涯中，有很多人也有着类似的“跳蚤式”经历，虽屡屡去尝试成功，但是往往事与愿违，屡屡失败。经过几次“碰壁”以后，便开始抱怨职场的游戏规则过于残酷，有的甚至开始怀疑自己的能力，以为“盖子”已成为自己无法逾越的高度，在这种情况下，他们不是重整旗鼓，不惜一切代价去追求成功，而是一再地降低成功的标准，因此，当“盖子”掀起的时候，他们已经失去了挑战的勇气，不敢再跳，或者已习惯了，不想再跳了，他们往往因为害怕成功高度的限制，而甘愿忍受失败者的生活。

李力是一名计算机专业毕业的本科生，在校时成绩优异，毕业后在一家网络公司工作，但自从公司改组被迫离职后，求职历程就一直不顺，虽然面试过很多家公司，但因为各种原因而遭“婉拒”，倒是有一些公司愿意要他，但他却看不上眼。结果，越是不顺就越是不知道自己该干什么，越是不相信自己的能力，找工作就越难。

朋友推荐个很好的职位给他，他却说自己从来没有在那样大的网络公司做过主管，恐怕面试无法通过或者做不好工作，影响朋友的面子。于是，就这样陷入“高不成，低不就”的失业状态，多年来积累起来的知识也一点点地陈旧。

其实，李力已经具备了一定的胜任工作的能力，以他的专长和管理协调能力负责一个部门运行是可以胜任的，就如上文中的跳蚤一样，是可以很轻松地突破困境，跳出瓶子的，但问题的根结就在于他

本人怎么也想不到的心理高度的制约：一次次的失败形成了他对自身能力的过低估计，这个对自身能力的过低估计就成了他成功路上的“盖子”。很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心理里面也默认了一个“心理高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：去这家公司是不可能的，这个是没有办法做到的。于是，就一次次地降低自己的标准，将本可胜任的成功机会拱手相让。

在职业发展过程中，若能够摆脱“心理高度”的限制，打开制约成功的“盖子”，那么我们的职业发展空间和成功率将会很大。现实中，常常有一些有实力的职业人在职业发展过程中，特别是求职时，由于受到“心理高度”的限制，常常对一些合适的职业发展机会（如合适的用人单位、升职机会、发展机会等）望而却步，结果往往痛失良机，甚至导致经常性的职场挫败。

心理高度决定事业高度，一个人若想突破事业的瓶颈，有所作为，就要首先突破心理的瓶颈，不能因为过去的一些失败或者是眼前职位的无关紧要而降低自己的标准，为自己的职业生涯过早地盖上一个“盖子”。

古人云：“大志得中，中志得小，小志不得，无志庸禄”，讲得就是要我们要打开成功的“盖子”，不自己的能力设限。虽然我们都是芸芸众生中的普通一员，我们平凡但不应甘于平庸，我们应该不停地突破自我，勇于寻找机会锻炼自己，提高自己的能力，这里面最重要的就是我们应该首先在心中器重自己，对自己前途有一个远大的预期，不把自己当成一个无关紧要的角色。

2. 最优秀的人是自己

古希腊大哲学家苏格拉底临终前所留下的一句名言：最优秀的人其实就是你自己。这句话点破了古往今来所有成功的奥秘，是每



一个渴望在事业上有所作为的从业者应当信奉的金玉良言。

相传苏格拉底在风烛残年之际，知道自己时日无多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去。你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……”“可是，”苏格拉底慢悠悠地说：“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的自信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位，好吗？”

“好的、好的。”助手很温顺、很郑重地说：“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。”苏格拉底笑了笑，没再说什么。此后，那位忠诚而勤奋的助手，就不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找“最优秀的继承者”了。可他领来的人一位又一位，结果都被苏格拉底一一婉言谢绝。直到苏格拉底眼看就要告别人世了，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在苏格拉底病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己，”苏格拉底说到这里，很失望地闭上眼睛，停顿了好久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。

“最优秀的人就是你自己”，这不仅是苏格拉底留给他那位助手的至理名言，也是苏格拉底留给整个人类的一笔财富。他的那位助手因为没有及时地明白这一点，结果他后悔、自责了整个后半生。

职场中是没有苏格拉底那样的大师来点化你的，所以我们就要经常提醒自己知道最优秀的人是自己，这样才算是器重自己。

如果有人问你：你是优秀的人吗？可能有一部分人会做出肯定的回答。但是，如果有人再问你：你是最优秀的人吗？这时能够做出肯定回答的人已经是寥寥无几了。实际上，在那许多犹豫不决的甚至是作出否定回答的人群当中，他们中的许多人其实在某个范围来说确实还是最优秀的，他们之所以没有认为自己是最优秀的人，除了在一些人的心中还保持作谦逊的传统美德外，不敢相信自己，对自己缺乏信心，也是其中一个最主要的原因。所以，培植自信也就是让自己说出“我是最优秀的人”的最关键一步，那么，一个人如何才能培植自己的自信呢？

首先，最重要的是正确地认识自己。

著名的学者爱默生说得好：“自信是成功的第一秘诀。”而自卑者的实质就是自己不能正确认识自己，看不起自己，不相信自己，不相信自己的力量，总有一种无力感，做什么事情总是自暴自弃，什么都要依赖别人，结果是什么事情都做不好，都做不成。因而要矫治自卑心理，必须要树立“我是行的”这种想法。凡事总要有信心，老想着“行”这个字，用此来鼓励自己，而且付之于实际行动。这样做，开始时可能会感到不习惯，时间长了，尤其是在干了几件成功的事之后，慢慢就会产生那种“天生我才必有用”的想法，就能改变过于自卑这种心理。

第二，从“小目标”做起，改变自己“无能”的状态。

有很大一部分人的自卑是在多次碰壁、屡遭挫折而引起的。所以，我们要克服自卑，就不要太好高骛远，要确立合适的目标，从小事上做起，一步一步地去干那些自己能干的事，即采用“小步子”的方式来调适自己的心理无能感。

一个人不能没有“大目标”，不能没有长远的打算，但是，当这些长远的目标制订出来以后，更重要的是多设一点中间目标，一步一步完成，经常用能完成的“中间成就值”来鼓励自己。还要能善于扬长避短，善于在你的强项中获得成功，而成功的经验和积累



可以不断地消除你的自卑感，增强你的信心。总之，通过不断的成功会改变“瞧不起自己”的状态，最终达到克服自卑心理的结果。

第三，不要有太强的荣誉感，不要有永远无法满足的虚荣心。

自卑与自傲看起来距离很大，实际上却是孪生姐妹。诚如外国学者斯宾诺沙所说的那样：“自卑虽是与骄傲反对，但实际却与骄傲最为接近。”一般来说，自卑心理强的人往往有过高的自尊心，他们心理包袱很大，不能轻装前进。实际上完全没有必要。必须明白，这个心理包袱是他们自己背上的，是“自寻烦恼”的结果。

第四，要正确对待过去所发生的一切，尤其是要努力从过去的心理创伤中摆脱出来。不要总是责备自己。要学会这样的思想方法：当自己一想到过去不愉快的事时，要学会迅速转移“目标”要经常用愉快的事情来调节自己，学会改变自己内心的忧愁，等于消除自卑产生的基础。

第五，不要为自己身心的缺陷背包袱。对于那些有缺陷或有残疾的人来说，不能用“有色眼镜”看待自己，更不能“有色眼镜”看待他人。社会中绝大部分的人总是同情、关心、爱护自己的，而且要坚信这一点：当用自己顽强的毅力获得成果时，社会对你将会更加地尊敬，所以不必为自己身体的残疾而背上瞧不起自己的包袱。

浮躁的人羡慕别人有钱，羡慕别人有权，羡慕别人的成功，还常常嫉妒别人，这样往往会失去自己。其实，别人永远是别人，你永远是你，与其羡慕和嫉妒别人，不如活出真正的你自己来。



3. 非常业绩 平常心

器重自己指的是要正确地认识自己，知道自己的优势和不足，做一个冷静的现实主义者。只有器重自己，才能使自己摆脱职场的浮躁，以一颗平常心去对待名利、荣誉和成功，为自己的内心创造一份宁静的空间，在自己的职业生涯中不断地突破自己、超越自己。

在奥运会上夺得金牌的冠军，接受媒体采访时，说得最多的一句话就是：保持了平常的心态。的确，在竞技场上保持平常心态，就能使竞技者超水平发挥，取得意想不到的成绩。在职场中更是如此，只有保持平常心，才能取得非常的业绩。

实际上，很多人并不是被自己的能力所打败，而是败给自己无法掌控的情绪。在现实工作中，在激烈的竞争形势与强烈的成功欲望的双重压力下，从业者往往会出现焦虑、欢喜、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然、百无聊赖等等困扰工作的情绪，这种情绪一齐发作，常常会让人丧失对自身的定位，变得无所适从，从而大大地影响了个人能力的发挥，使自己的工作效能大打折扣。

古人所云：“宁静而致远，淡泊以明志”，不管我们身在何种职场，只要能够远离职场浮躁，常保一颗平常心，就自然能够超越自己，做出一份“非常”的业绩。所以，在职场中，保持一颗平常心非常重要。

有这样一个小故事：三伏天，某禅院的草地枯黄了一大片，“快撒些草籽吧。”徒弟说。“别等天凉了。”

师傅挥挥手说：“随时。”中秋，师傅买了一大包草籽，叫徒弟去播种，秋风疾起，草籽飘舞。“草籽被吹散了。”小和尚喊。

“没关系。”师傅说道。



“吹去者多半中空，落下来也不会发芽。”徒弟又嚷。

师傅说：“随性。”撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急了。师傅翻着经书说：“没关系，随遇。”半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”师傅正在打坐，眼皮都没抬说：“随缘”。半个多月过去了，光秃秃的禅院长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，徒弟高兴得直拍手。师傅站在禅房前，点点头：“随喜。”从小和尚和师傅对外界变化的不同反应我们可以看出，徒弟的心态是浮躁的，而师傅的平常心却是成熟而理性的。

“师傅”的理性与平常心，尤其值得患得患失、在狂喜与颓废之间震荡的职场中人思量。从预备撒草种到长出绿苗，“徒弟”的情绪大起大落，而师傅却平和地面对。这种心态差别，源于两种人的阅历与素质。禅学中的平常心是指以平常心看透彻宇宙一切事情，确确实实地把握住目前的一切，实实在在平平淡淡地去过有意义的生活。看看下面两位禅师的对话，我们就更清楚地了解到平常心的含义。

有一次，有源禅师问大珠慧海大师：“大师修道是否用功？”大珠慧海师回答：“用功”。有源禅师问，“如何用功？”大珠慧海师回答：“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉”。有源禅师说：“这和一般人有何不同？”大珠慧海师说：“一般人吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡觉时不肯睡觉，千般计较，所以不同”。在职场中就是指要以平常心去看待职场中的成败得失。

职场中人，无论从事何种工作，无论身处什么位置，遇到的问题可能不同，但所面临的压力其实是一样的。漫长的工作生涯中，不分昼夜地加班、工作碰到困难、获得褒奖、遭遇委屈、甚至是挫折连连，这都是我们要经历的事情，它涉及所有的人，并不是单单指向某一个人。而职场中人不同的反应体现的则是个体的素质。所以，我们应当努力学会，而且是必须学会去适应环境，而不是怨天