

誰不想 好好栽培自己

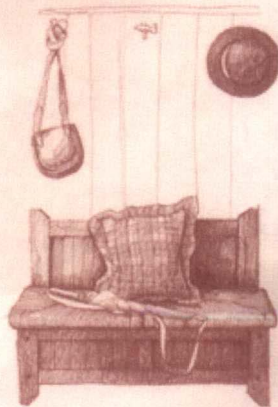
Self-educated by Career

沒有人喜歡一輩子
人云亦云，
如何脫穎而出
活躍世界？
就從好好
栽培自己開始！
只要擁有正確的
職場觀念，
成功將隨你
而起舞。

洪兆武 ◆ 著



誰不想好好 栽培自己





華文網・輯閱書城

最尊重作者與讀者的線上出版集團

www.book4u.com.tw

誰不想好好栽培自己

出版者/華文網股份有限公司

第二出版事業部・輯閱書城

作者/洪兆武

出版總監/王寶玲

行銷副總/陳金龍

總編輯/梁陵妹

執行副總/江媛珍

策略總監/胡明威

文字編輯/林欣頤・陳韻如

美術設計/蓮花妹、Monday馬

郵撥帳號/19459863華文網股份有限公司（郵撥購買，請另付一成郵資）

物流中心/北縣深坑鄉北深路3段270巷18號4樓

出版中心/台北市博愛路36號3樓

電話/（02）2331-5200 傳真/（02）2331-5211

內部物流系統電腦編號/BJCD

出版日期/2001年九月初版

◎總代理：

東芝文化

TON CHEE CULTURE
香港行、廣州行

地址：台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL：（02）8242-1523 FAX：（02）8242-1531

戶名：東芝文化事業有限公司 帳號：19499053

香港總經銷/漢源文化有限公司

進退貨地址/香港九龍觀塘開源道55號開聯工業中心A座1226

電話/852-2343-8466 傳真/852-2343-8440

線上總代理/華文網股份有限公司

請上www.book4u.com.tw華文電子書區，謝謝！

紙本書平台/www.book4u.com.tw●華文網網路書店

瀏覽電子書/www.book4u.com.tw●華文電子書中心

電子書下載/www.book4u.com.tw●Online Book電子書中心

(Acrobat Reader)

●電子書聯盟

(Neovue Reader)

前言

我們小時候最喜歡學校舉辦郊遊或是踏青活動了，因為媽媽都會準備許多好吃的東西，滿心的期待會使得出發前一天晚上興奮的睡不著覺，好像這時候的時間過得特別慢，因此一大清早就起來等天亮，目的是為了提早趕到學校去集合，所以郊遊那一天會遲到根本就是不可能的事，這其中究竟有什麼力量可以讓學生感到如此快樂呢？其實這只是一個『期待心理』所產生出來的動力（power）而已，有了這個動力就可以讓你排除許多生理上的障礙，其中包括了睡眠不足、疲勞倦怠：等等，只因為在心中充滿了期待與渴望，而使身體散發出『快樂因子』的緣故。

因為快樂的心情會使人健康，而快樂的想法會使人積極，用這種快樂的力量去改善人類自古以來的『惰性』是比較良性的方法，但如果使用『壓力』去壓迫自己抗拒懶散的習性，那是非常痛苦的。例如生活在都市的人們，早已習慣了『夜貓族』的生活方式，所以自然就容易養成『晚睡晚起』的生活習慣；然而一旦要按照正常的作息時間來上下班，首先要面對最大的難關就是『早起』的困擾了；這對生活習慣比較隨性的現代人而言，其內心的掙扎是可想而知的，尤其是在冬季裡每到清晨時刻，想到要離開溫暖的被窩，出去面對冷冽的寒風，心裡頭總有千百個想法交雜在其中，真希望今天就是放假日，可以好好的睡個大頭覺，可見迫於無奈只好勉強起床，所以早起是一件多麼痛苦的事啊！

為何上班和郊遊會出現不同的心情呢！因為一個是付出勞力的工作，另一個是付出體力的遊戲，其形式上雖有不同但是本質上是相當的，因為工作很累，遊戲同

樣也很累，假如我們能夠把上班的心情，當作是去郊遊旅行的心態，把工作當作是一場遊戲，如此一來上班就是一件充滿驚喜、希望、成就與快樂的事了，但是到底要如何才能激勵自己，擁有一個想要早起的理由，讓上班成為快樂的事呢？

首先要從心態上著手，想想自己一旦完成工作時，心裡是不是會有一股成就感，這種感覺值得去向他人炫耀，所以一定要從工作中找到樂趣，從工作中驗證自己的能力，將工作轉化成展現實力的機器，將工作轉化成分享喜悅的器具，同時還可以獲得一些莫名的『虛榮感』，獲得別人羨慕的眼光，不錯吧！

其次是想想早起的好處，早起可以避免與人擠公車或搶車位，因為在人口密集的都市裡，大家都有相同的生活習慣，因此就容易在尖峰時刻出現塞車或擁擠的交通障礙，所以如果早點起床就可以早點出發，早一點避開這些不愉快的經驗與限制，自由自在的順利到達目的地去上班，而且早上的空氣十分清新，深深的吸一口令人心曠神怡、頭腦清楚，如果利用這一段時間去思考一些企畫案，或整理每日行程，效率也會跟著提升。

再來也可以在辦公室培養一些小嗜好，例如將喜愛的剪貼簿、集郵冊、照相簿、小說、雜誌、音樂盒、音樂帶：等等放在公司裡，只要一起床就想到要快一點到公司去看一看、聽一聽。或者也可以養一些小寵物，養一缸金魚或是種一些盆栽，同樣也可以達到早起的效果。

不管如何，自己想要做個快樂的上班族，一定要從心態上有積極與樂觀的想法，在生理上找出身體力行的動力來源，其實只要能夠找到任何一個可以說服自己的理由，上班就會成為一件快樂的事情了。

推薦序

在企業裡有許多成功的人士都是完全靠著自己的力量，不斷的努力與進步才能達到『白手起家』的成就，這種奮鬥成功的精神是最令人敬佩的，因為創業的過程十分辛苦與艱難，根據統計，有四成的創業者撐不過半年就會歇業，剩下的企業有三成無法過冬，再過三年能存活下來的竟然不到最初的5%，由此可見創業有成的人是多麼備受推崇。

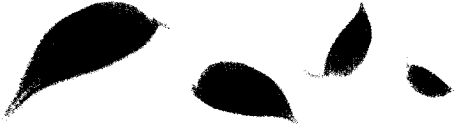
曾經獲得創業楷模的花仙子董事長王堯倫先生，是家庭日用百貨業界中十分優秀的企業家，也是個白手起家的典範，他曾經說過：「一個人的一生當中成功的機會只有兩次，最多不會超過三次，所以要具備『不懼』（不要害怕惡劣的競爭環境）、『不推』（當機會來臨要好好把握住）

的精神，否則到最後仍然無法擺脫失敗的命運。

然而，每個成功者在步上成功的坦途之前，總是有滿地的荊棘與崎嶇需要去突破，所以『努力與堅持』就顯得更重要了。著名的文學家胡適先生也告訴我們：「要怎麼收穫，先怎麼栽」，這句話正說明努力的重要性，同時也是成功者無可取代的特質，因為一個人在心態上如果沒有努力的動力，在行為上就缺乏積極的爆發力，所以成功會離你愈來愈遠，只有凡事都能抱著『積極進取，實事求是，以及一分耕耘一分收穫』觀念的人，才可以一步步的踏上成功階梯。

前台南市啟智啟聰學校校長

鄭武俊



自序 職場、壓力、快樂、魅力

上班族都希望能夠快樂的在職場中工作，可是職場生涯和社會結構一樣，到處充滿著各種挑戰與壓力，需要我們去突破、適應與努力，這是現代人所必須面對的問題，也是職場中人人無法跳脫的藩籬，經濟發展的速度直接衝擊社會文明的進步，使得現實主義與功利導向在職場中屢見不鮮。然而在我們追求財富與職務升遷的過程中，您是否發現壓力同時也出現在你的工作之中。所以，上班族如何能夠抗拒工作的壓力，減少憂鬱的心悸，增加快樂的動力，創造個人的魅力，是職場工作的第一要務。

從事教育訓練的工作也有許多年了，根據我的經驗得知，所有成功的人都有一個共同的特質，那就是『不怕壓力』，當他們在職場中遇到挫折時，潛伏在內心那股承受壓力的能力就被啓動了，所以不論是工作上的壓力，或者同事之間的競爭力，都不會影響他們的信心，反而會因為壓力出現之後，讓他們發現自己某些能力的缺失，於是儘速的修正方向改變錯誤，如此一來壓力很快就消失了，因此他們才能夠比別人更有成就。

剛進入職場的新鮮人，常常受到職場工作的壓力而感到困惑，不知道如何去面對，其實只要學習下列五種抗拒壓力與創造





魅力的方法，就可以化解這些困擾，讓工作成為快樂的事情。

一、培養積極的態度：具備積極心態的人，會將工作產生的壓力轉化為自我的激勵，提升為成功機會的原動力，所以面對工作上的壓力時，要能夠以平常心來對待，凡事就能出現積極而正面的想法，工作起來更自在。

二、保持健康的身體：閩南語有句俗話說：「賺錢有數，性命要顧」，意思是說錢乃是身外之物，不用過度強求，反而要注意身體的健康，因為有健康的身體才有健康的事業，這是個非常重要的工作概念，工作要有效率、要有活力、要有衝勁，都要靠充沛的體力，所以保養身體維護健康，也是抵抗壓力重要的利器。

三、分散壓力的衝擊：面對壓力時最忌諱死腦筋，一直圍繞在壓力的邊緣打轉，自己形成一道牆阻隔別人的幫助，如此不但會讓壓力增加，也會讓心情變壞，所以要避免壓力的傷害，要利用其他事情來分散注意力，讓自己可以得到片面的冷靜，並且讓思考空間更加寬廣，不會自尋苦惱。

四、放慢緊張的節奏：消除工作壓力最直接的方法，就是『遠離工作之地』，利用休閒旅遊的機會，拋開一成不變的作息，停止一切工作的事宜，全心全意的做自己，並藉此調節內心的壓力、放鬆緊張的情緒、放慢生活的節奏，讓自己找回自我定位，找到重新出發的路。

五、和諧的人際關係：良好的人際關係會增加個人的魅力，有了超強的魅力指





數到哪裡都會有人相助，這是抵抗壓力間接的手段，因為許多壓力是來自於自己不懂得人情世故，或是不小心得罪他人所致，所以要以圓融的人際關係來避免別人刻意的攻擊，以良好的人脈為自己創造更好成績，您將會發覺職場工作其實還是很容易。

這本書的內容主要是在探討職場生涯的點點滴滴，將我多年來在職場上工作之所見所聞，轉化成一篇篇的文字，串連成職場工作的心得以分享給讀者您，希望大家都能夠了解，在每個人的一生當中總要面對許多抉擇，如果您不瞭解自己想要追求的目標，而在職場中渾渾噩噩的一天過一天，這種心態是不健康的，所以選擇一個自己可以做、願意做又有興趣的工作，是非常重要的的一件事，千萬不要無奈的認為，一切都只是『爲了生活而工作』，而應該學習讓自己願意『爲工作而生活』，才是一個快樂的上班族。

最後要感謝前台南啓智啓聰學校校長鄭武俊先生，爲本書撰寫序言，並提出許多見解，令我受惠良多，另外也要感謝葉思怡小姐協助打字與校對的工作，讓我節省不少時間，同時也要謝謝這麼多年來讀者的支持，讓每一本新書都有很好的銷售成績，希望本書可以帶給在職場工作的人一些新的體認，這是我所期待的，如果本書的內容不夠成熟，也希望各位先進不吝批評指教。

洪兆武



作者簡歷

姓名：洪兆武

生日：1961.09.26

籍貫：臺灣省高雄縣

學歷：成功大學企管系

經歷：歐嘉富國際公司 業務經理

擎天企管公司 副總經理

慶盈企管公司 顧問

偉達國際資訊 組訓總顧問

青耘企管公司 副總經理

唐風企管公司 專任講師

鑫報股市評論 專欄主筆

大成報 專欄作者

工商時報Working Smart版 作者

現任：高士得集團 利大行 首席顧問

著作：讓好心情飛進敞開的生活裡

業務之情緒智商(EQ)

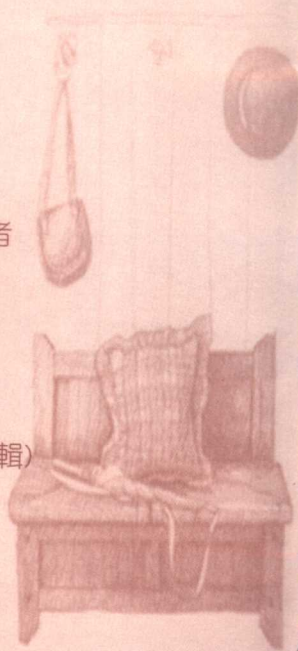
摩根臺股指數期貨Q&A

工商時報Working Smart叢書(合輯)

理財指南

期貨入門

E-MAIL:hungjawwu@kimo.com.tw



目錄

第一章★成功不是偶然，偶然不會成功／002

第二章★一將無能累死三軍／010

第三章★自信的女人不會錯失機會／020

第四章★不景氣淘汰不爭氣的人／028

第五章★努力不一定會成功，不努力一定不成功／042

第六章★現在不努力工作，將來努力找工作／052

第七章★虎帶羊群羊亦虎，羊帶虎群虎亦羊／062

第八章★上班場所不是八卦之地／070

第九章★你是否也是小心眼／080

第十章★嚴官府出厚賊，嚴父母出阿里不達／088

第十一章★熟能生巧／098

第十二章★隨意答應容易失信／108

第十三章★你有Blue Monday嗎？／118

第十四章★頭家要做加倍／126

第十五章★守規矩的容易被罵／134

第十六章★人人都要學習第二專長／142

第十七章★快速應徵與慢速應徵／158

第十八章★工作是公司提供表演的舞台／166

第十九章★沒辦法是還沒想到辦法還是不去想辦法／176

第二十章★溝通不是在講道理／186

第二十一章★如何處理部屬的反彈情緒／194

第一章★成功不是偶然， 偶然不會成功

千萬不要相信偶然也會成功的神話，
而應相信靠實力與努力才會成功的箴言。



第一章 成功不是偶然，偶然不會成功

有一個房屋仲介公司的業務員，平日不但十分努力的工作，而且對於客戶的服務熱忱有加，因此贏得許多客戶的欣賞，所以業績一直維持在很高的水準，經常是公司名列前茅的 Top Sales，而且今年更獲得連續三年年度銷售評比的總冠軍頭銜，所以在年終尾牙的宴會上，同事們都紛紛要求他告訴大家「成功

