

放飞自我

你是否在为工作抓狂，
美国著名学者收集多职场管理专家意见为你提供——

60个高效工作的方法

The sixty methods of effective work

[美] 杰克·皮维尔 著 八 骏 编译



失败者选择借口，成功者选择方法

60

你是否在为工作抓狂，
美国著名学者收集多职场管理专家意见为你提供——

个高效工作的方法

The sixty methods of effective work

[美] 杰克·皮维尔 著 八 骏 编译



失败者选择借口，成功者选择方法

责任编辑：于红霞

内文插图：驼 峰

图书在版编目 (CIP) 数据

放飞自我 / 八骏著. - 北京：中国档案出版社，2003.7

ISBN 7-80166-332-2

I. 放… II. 八… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 060014 号

FANGFEIZIWO

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京市昌平百善印刷厂

规格 / 880×1230 1/32 印张：16.75 字数：450 千字

印次 / 2003 年 8 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

定价 / 36.00 元 (全三册)

序 言

高

就在我完成这部书稿的时候，我的朋友给我打电话，把工作中遇到的不愉快向我一一倾诉。他说的话，我听起来十分的耳熟，因为曾经有很多人都向我说过类似的话。我突然想起了大学即将毕业的时候，校园里流传的一句话：“保研的人过着猪一样的生活，考研的人过着狗一样的生活，找工作的人过着猪狗不如的生活。”

效

工

作

我想工作可能是让我们既头疼又无法割舍的事情，一方面它是我们谋生的手段，另一方面，工作中遇到的种种麻烦和不顺心又让我们不堪其烦。难怪西方的谚语这样说：“假如他能从他的工作中得到快乐，那么，他就不需要其他的祝福了。”

的

可是能从自己工作中得到快乐的人，恐怕并不多，高效工作更是少之又少。

方

你是不是有一个让你敢怒而不敢言的上司？论学识、论能力、论品行，他样样都比不上你，可他偏偏

法

就是你的顶头上司，他可以晚来早走，他可以随意请假，他可以在办公室时间上网聊天，他可以在心情不好的时候拿你出气，他可以在你面前作威作福你还得忍气吞声……

你是不是碰到了一个让你觉得心烦的同事？

你是不是有一大堆的任务需要完成？

你是不是总在担心自己的饭碗有一天就没有了？

……

也许你真得很为自己的工作感到烦心？

但是我要告诉你，这并不是工作的全部。虽然工作有时候确实很让人头疼，但是只要你能保持自己的心态平和，那你就能保持一种游刃有余的风度，对那些烦人的事情一笑置之。

所以，我为你们准备了这 60 种方法，如果你照着书中的方法去做的话，相信你的工作效率会大大提高。

为什么是 60 种？

你觉得太多了吗？工作中遇到的烦恼千千万万，恐怕谁也不可能把所有的问题都能解决掉。

你觉得太少了吗？千万不要着急，你尝试着改变一种你不满意的现状，也许整个人生都开始改变。

目 录

高

效

1 准备好“朝九晚五”的生活 / 1

2 应酬无所不在 / 3

3 小心职业病吗 / 6

工

4 会议是展现自己的舞台 / 9

5 控制自己的情绪 / 12

6 对性骚扰说“不” / 15

作

7 犯错时说声“对不起” / 18

8 改变对压力的态度 / 21

的

9 身体是革命的本钱 / 24

10 热爱你的工作 / 27

11 站在上司的角度看问题 / 30

方

12 在两难之间选择第三 / 33

13 上司不好伺候 / 36

14 小心上司会变脸 / 39

法



Method

放

飞

自

我

- 15 让你的策划顺利通过 / 42
- 16 客观地审视自己的计划 / 45
- 17 让上司比你表现优越 / 49
- 18 保管好你的隐私 / 52
- 19 让上司评价你 / 55
- 20 和上司吃顿饭 / 58
- 21 看清你公司的人 / 60
- 22 和同事合作的策略 / 63
- 23 和同事交往的策略 / 66
- 24 把尾巴夹起来 / 69
- 25 不要往井里跳 / 72
- 26 谁都有低潮的时候 / 75
- 27 勤奋也可以“装”出来 / 78
- 28 把别人比下去 / 81
- 29 坐在上司的旁边 / 83
- 30 让自己“靓”起来 / 86
- 31 放好上任的第一把火 / 90
- 32 大声地称赞下属 / 92
- 33 下命令也要有技巧 / 96
- 34 布置任务时不要太琐碎 / 100



Method

- | | |
|-----------------------|---|
| 35 让批评达到表扬的效果 / 102 | |
| 36 不要赶走你的属下 / 106 | |
| 37 找到问题症结 / 109 | |
| 38 留下员工记录 / 111 | 高 |
| 39 做领导也得做事 / 114 | |
| 40 调动下属 / 117 | |
| 41 在自信的状态下同上司谈判 / 120 | 效 |
| 42 做好你的履历表 / 123 | |
| 43 让面试成为“对话” / 126 | 工 |
| 44 不让老板看到“牌背” / 129 | |
| 45 成为“走后门”的人 / 132 | |
| 46 把握升迁的机会 / 134 | 作 |
| 47 不要只想当 MBA / 137 | |
| 48 自己做老板 / 140 | |
| 49 不是每个人都能做老板 / 144 | 的 |
| 50 在家也可以上班 / 146 | |
| 51 平等待人是做人的标准 / 149 | 方 |
| 52 面对拒绝时别退却 / 152 | |
| 53 将投诉变成宣传 / 156 | |
| 54 在双赢的基础上谈判 / 159 | 法 |

Method

- 55 善待欠你钱的人 / 161
- 56 义务工作也会有收获 / 164
- 57 打听能给你更多的机会 / 167
- 58 改掉坏习惯 / 170
- 59 不要怕自己不懂销售 / 172
- 60 就以为你自己是老板 / 174

放

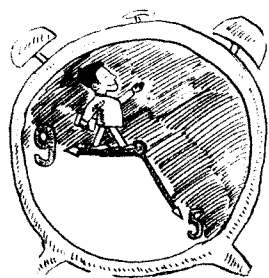
飞

自

我



1 准备好“朝九晚五”的生活



“成人不自在，自在不成人”，你选择了朝九晚五，就选择了约束。

不知道你参加工作多少年了，反正我已经习惯了朝九晚五上班的日子，在我小时候曾经无数次憧憬的日子突然一下子开始呈现在我眼前，变得那么真实。这个时候发现幸福就像手里的沙子，你可以感受到它们确实存在你的手心，可是当你想握紧它的时候，它却跑到你手外边去了。

上大学的时候，我曾在一个编辑部实习。每天需要我真正去做的没什么事，大多数时候都不知所措地

高

效

工

作

的

方

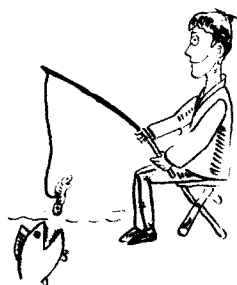
法

闲着，我想，这样呆下去会把自己给毁了。于是，毕业后，找了家外企，想要体验在外企里工作会有什么不同。

在这里，我学到了不少东西，每天都能接触新事物。但是，我发觉自己是越来越没性格了，周围有各种完备的规章制度在约束着你。工作很忙，周围的人都在拼命干，容不得自己有半分的懈怠，只有更加拼命地工作。有时候我习惯了将要处理的文案之类的事情拿回家，准备晚上来做，但是当我很快就把手头的工作完成了的时候，看到别人却还在加班，我就会躊躇一下，是按时下班，还是留下来。总觉得自己的头上顶着好大的压力，这和我上学时是完全不同的感觉。

我开始明白我的一位各方面条件都很出色的同学为什么会选择 HOSO 一族，因为以她的条件去一个好些的外企是很容易的，可是她说：“不希望工作，太 boring 了，可是出国也不是很容易，先呆着吧，晚两年工作也好。”“成人不自在，自在不成人”，你选择了朝九晚五，就选择了约束。工作起来的烦恼可不是如此简单的，也不是简简单单就能说清的。

2 应酬无所不在



工作是一项挑战，找出能让你应付自如、
乐在其中的方法，你就能游刃有余。

我有一个朋友经常向我发牢骚，说他的工作已经让他心烦意乱了。他说的最多的内容就是，他的业务很多，每项工作都必须在规定的时间内完成，但他却不得不浪费许多时间，用来进行对客户及同事的“情感”沟通。他已经受够了请客户吃饭、送给小姐们各种小礼品的应酬。他想躲避这一切就像躲避自己的债主一样。

不久前，我进了一个剧组，吃剧组里的工作午餐，

高

效

工

作

的

方

法

而坐在我旁边的人不停地嘀嘀咕咕。

“你怎么啦？”我问。

“这东西就算给我喂狗，我也不要！”他抱怨。

“你就不要把它当作食物，”我说，“就把它当作一种游戏，你不觉得把一些东西从饭盒里取出，其实就像在运动吗？这样有没有让你觉得舒服些？”

放 他有点困惑地看着我，过了一会儿，微笑着打开自己的饭盒开始用餐。

飞 要工作午餐做得和餐厅的菜一样好吃，是不切实际的要求。同样的道理，面对工作上你不得不去做你不愿意做的事情，你也必须采取一种截然不同的态度。与其将它视为苦差事，不如把它想成是“完成任务的方法”。因为，完成任务的确就是应酬的最终目的；当你必须和一群要求高、反应敏锐、主观意识强烈的人一块儿工作，那么，应酬就是绝对无法避免的事情。我自 而你的挑战，便是找出能让你应付自如、乐在其中的方法。我

注意观察你公司里最有效率的人如何将任务完成。二次世界大战期间，有一位成功者在欧洲担任高级采购主管。当人们问他有什么成功秘诀时，他说：“和对方喝几杯苏格蘭威士忌。我最满意的一次，是用四件防水外套换来一部吉普车。”没错，这是应酬的效应，

Method

他了解应酬会为他赚取利润，而那些年轻的军官却一无所知。当然，苏格兰威士忌在第二次世界大战时行得通，在你公司里可能没什么用武之地；不过我相信，贵公司那些大官们一定想出了别的方式，以达到相同的目的。

高

事先评估你的行为所可能引发的各种效应，并做好准备。应酬是无所不在的，因此，千万别天真地以为，人们只会从工作成绩来评判你的表现。对于那些手握生杀大权的人，你也必须花点心思。我认识一位领班，就曾经领悟到这么做的好处。例如，他知道，他上司的上司对于他的能力怀有戒心，因此他总是把重要的工作交给别人，这一来，他和这些工作完全没有瓜葛；虽然，这让别人得到好处，但也使得他自己的工作总能顺利完成。

效

工

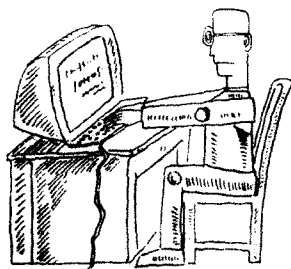
作

的

方

法

小心职业病



我们每天都有大量的文案工作，要么坐在电脑前，要么坐在书桌前伏案工作，久而久之，落下了不少的毛病。

昨天晚上半夜三点钟，我的胳膊肘特别疼，甚至把我疼醒了，我朋友说那是因为我做了场梦，但我觉得那是因为我在打字打了一整天。

这让我想起了“职业病”，我们现在已经进入了网络时代，我们每天都有大量的文案工作，要么坐在电脑前，要么坐在书桌前伏案工作，久而久之，落下了不少的毛病。

我不想让自己太紧张，不过，我可能已经出现“腕骨隧道症候群”的早期症状：在不打字的时候发生疼痛。其他值得注意的症状还有：被碰到时隐隐作痛、疼痛扩张、感觉麻麻痒痒、肌肉失去协调并僵硬。

高

好消息则是：如果可以立即行动，就能够避免病症的加重。

美国一位学者简单说明了“持续性神经拉伤”的成因。

效

手腕是人体非常忙碌的部分，所有的肌腱、骨头和神经，都挤在一个称为“腕骨隧道”的小小空间里。

工

假如肌腱一整天被迫东扭西歪（例如打字），便可能因受到刺激而肿大，对神经形成压迫，但是神经比你的顾客更不喜欢被压迫。

作

我也许应该想几个办法，既是对我自己，也是对一些有相同病症的读者们：

避免长时间重复同一个动作。我的一位同事经常花一整天写东西，她在电脑旁边放了一些针线活。她不是买不起衣服，这是她用来运动手部的工具；有时候她会停下来，听听电话、走动走动、伸伸懒腰，让手臂休息休息。

的

方

打字的时候，尽量减少对手腕的压迫。手腕平摆、手指伸直对着键盘，和身体呈垂直状，是最能保护肌

法

Method

腱不受伤害的姿势。

工作时，偶尔伸直手臂和手指。每一次的工作中断、午餐休息、上厕所、打电话，都是活动手腕、扭动手指头、甩甩手等，让手腕放松的机会。

这么做，也许不能让你获得什么享受，但假如你照这些建议去做，将可以让你少吃不少苦头。

放

飞

自

我

