

# 职场赢家的 36堂课

余耀扬  
◎著

Find the right  
way to success



# 千万 别当 工作狂

在职场中轻松获得成功的  
绝妙方法

北岳文艺出版社

# 千万别当 工作狂

*Find the right way  
to success*

[台湾] 余耀扬 著

北岳文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

千万别当工作狂/余耀扬著. —太原:北岳文艺出版社, 2003. 9

ISBN 7-5378-2584-X

I. 千... II. 余... III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081195号

本书由华文网集团授权独家出版发行,翻版、盗版必究。

**千万别当工作狂**

[台湾]余耀扬 著

\*

北岳文艺出版社出版发行(太原市井州南路199号)

太原市达益印刷厂印刷

\*

开本:889×1194 1/32 印张:7 字数:90千字

2003年9月第1版 2003年9月太原第1次印刷

印数:1—12000册

\*

ISBN 7-5378-2584-X

I·2538 定价:17.00元

# 序

生命是无穷尽的学习。当你呱呱坠地，便开始学习进食、观察、爬行、语言……成长到某个阶段，又开始进入另一个旅程：接受学校教育，学习知识、常识、处世态度。直至踏出了校门，开始完全面对一种全新的抉择。

但社会和学校不同，就业和求学也有很大的差异。在本书中，我们将从学校谈起，带领你一起探索就业前该有的准备工作，并调整好心态，陪你一起筑梦。接着再来谈谈工作的选择，以及面对工作时该有的基本态度。同时列出一些在工作生涯中容易碰到的问题，并寻找解决的方法。

当然，仅仅一本书，无法将所有的问题都包括

$$R_1(t) = W_{1,1} \frac{F(t)}{F(t_1)} + W_{1,2} \frac{F(t)}{F(t_2)} + \dots + W_{1,n} \frac{F(t)}{F(t_n)},$$

在内，但笔者已尽可能地将所有的大方向都包含其中。我们相信，这本书带给你的是一种思想上的启发，而不纯粹是新手上路的教战手册。借着它，陪着你走过工作的点点滴滴，陪着你品味，陪着你回味，更陪着你开胃。

我们也同时相信，当你翻开这本书，必然是一个好的开始。至于你的未来，相信在你的努力下，会得到满意的回馈。

准备开始你崭新的人生，出发吧！

## 目 录

### 第一章 青春扬帆，载梦起飞

1. 新鲜人该有的新鲜梦..... 3
2. 社会大学该具备的预修学分..... 9
3. 建立充分的自信心..... 15
4. 掌握时机推销自己..... 22
5. 找工作的 smart 哲学..... 27
6. 做工作人不做作工人..... 33
7. 培养你的专业素质..... 37
8. 乐在工作的生活哲学..... 43
9. 三年一轮，好坏照轮..... 47

## 第二章 认清方向，勇往直前

- 10. 你具备了扬帆的条件吗?..... 55
- 11. 快乐出航的最佳法则..... 60
- 12. 跳槽不慎，小心落海..... 71
- 13. 建立自我行事风格..... 77
- 14. 别做缩头乌龟..... 81
- 15. 晚起的水手没鱼吃..... 85
- 16. 主动，才能丰富工作生活..... 89
- 17. 活得自在，创意不绝..... 98
- 18. 墨守成规，小心出局..... 102

## 第三章 聪明学习，快乐生活

- 19. 创造属于自己的道路..... 109
- 20. 知进退的工作心法..... 114
- 21. 赞美别人也赞美自己..... 120
- 22. 做个最可敬的对手..... 125

- 23. 人际关系的经营窍门..... 131
- 24. 打开心门，停看听..... 137
- 25. 挫折可以生信心..... 145
- 26. 真诚心换得真诚友谊..... 150
- 27. 致命诱惑，自废武功..... 155

#### **第四章 终生学习，活出自我**

- 28. 你已经退出流行了吗?..... 163
- 29. 认清自我的性格缺失..... 168
- 30. 终生学习能肯定自我..... 172
- 31. 别做个等爱的傻瓜..... 178
- 32. 动动脑也动动你的脚..... 181
- 33. 聪明不是天才的权利..... 189
- 34. 阅读是补脑圣品..... 197
- 35. 用笔耕出心灵春天..... 205
- 36. 成长才是生命的喜悦..... 210



## 第一章

# 青春扬帆， 载梦起飞



## 1. 新鲜人该有的新鲜梦

你应该相信自己，因为年轻真好！人生在世数十年，对热爱生命的人而言，似乎太短暂了；但对放纵生命的人来说，似乎又漫长得有点无聊。你说呢？在过去十几二十年中，你是用什么样的态度来看待生命？

或许你还在学校苦读，储备能量等待展翅高飞；或即将迈入社会，正编织美丽的梦想等待逐步落实；或已在社会脉动中拼斗数年，饱尝世间冷暖……

不管如何，你应该用力地赞美自己。回顾过去，你不会放弃自己；用你的心灵，陪伴自己的生命、身体，一路走来无恙。当然你曾经失意过，那

又如何？挫折不过是成长路程中必要的调味料罢了！

从今天开始，告诉自己：“昨日的学习，是为了今日的再出发！”所以，立即为自己编织一个梦想吧！不管你是即将踏入社会的新鲜人，或是立志重新再做一个社会新鲜人，都应该有个等待落实的新鲜梦。一旦有了梦想，你有责任梦得更真实；无论人物布局、故事情节……都是造梦的必备元素。

为什么要有梦呢？好比为什么要吃喝一样。在你的意识里，你清楚知道你必须摄取营养，生命才得以延续。筑梦便好比打造一个全新的生命，为了落实梦想，你会主动做好每一件事，无论是工作、爱情、友谊……学习对你而言不再困惑，进步也是理所当然；然后你学会了感动，感动这个称作梦想的生命给了你全新的自己，给了你享受喜悦的原动力。更重要的是，它让你找到了生命意义的答案。你将知道，你并不是为了工作而生活。你是为了学习而生活；学习工作，学习享受，学习喜悦。

你该深刻理解，你拥有年轻的生命。年轻并不在于年龄，而在于心境。拥有年轻的心境，你才能享有年轻的特权。什么是年轻的特权？我们可以这么分类——

### ► 心理的年轻

指的是热情、积极有活力。拥有极强的爆发力、行动力，对任何事都有极高的兴趣，遇到挫折也不会减缓脚步。因为只要有心，任何事都可以做到最好。

### ► 头脑的年轻

指的是心态健康，头脑思路清晰，处世成熟稳重。这类人的包容力很高，抗压力很强，不至于抑郁成内伤。同时思路缜密，不会漏失任何应做的步骤；对于任何新的观念也能从善如流，并且激荡出

更佳的创意。

## ► 身体的年轻

指的是健康、体力。这当然和年龄无关；健康的心态可以创造健康的身体，健康的身体则孕育出非凡的体力。

以上只是大概分类，相信你可从中窥出端倪，三者其实是息息相关、互补互助的。具备年轻的心理才能培养年轻的头脑，具备年轻的头脑才能端正心态，锻炼出健康的身体。

日本经营之神——松下幸之助有个座右铭：“人生的最大价值是‘青春’，指的就是保有一颗年轻的心。惟有满怀信念与希望，鼓足勇气每天持续新活动，青春才永远属于此人。”他曾说：“如果可能的话，我宁愿舍弃现有的一切，只求换得青春。”

东急集团的创始人——五岛庆太郎也曾感叹：

“如果能再次唤回青春，就算要倾尽家产也甘愿！”

德国诗人山米尔·伍尔曼在一首题为《青春》的诗作里，也这么诠释：“所谓青春并非指人生的某一时期，而是所保持的心态……人不仅因上了年纪而衰老，在丧失理想的当下，人便开始老化。”

你感受到青春了吗？你看，年轻真好不是吗？当你的人生有某种程度的省悟，会惊叹青春的奥妙。它不只神奇，而且无价；但你又绝对可以拥有，只要你愿意。换句话说，只要你不珍惜，青春随时会从身旁悄悄溜走。

你已经立下梦想了吗？当然，你还必须这么做——踏实筑梦。

当前世代更迭，无法顺应时代趋势的产业，转眼便成为泡影，于是，新一代的产业出头，气势锐不可挡。勤奋踏实的人遇到产业变革，依旧勤奋踏实；眼高手低、投机取巧的人则在时代洪流中载沉载浮。听来也许像说教，却是亘古不变的真理。

打造你年轻的梦想吧！趁你还拥有青春的时候

候。爱迪生曾经说过：“天才是百分之九十九的努力加上百分之一的天赋。”这是这位大发明家的人生哲学，也是他一生的真实写照。那么，你还等什么？



## 2. 社会大学该具备的预修学分

大部分踏入社会工作多年的成年人，总难免会想起学生时期的点点滴滴。尤其每遇工作挫折，或是被生活压力压得喘不过气时，更加怀念那段恣意挥洒青春的年少岁月。

做学生当然也是有苦恼，但跟复杂的成人社会比起来，可真是小巫见大巫。老同学见面，总忍不住谈起从前的种种；想起从前的无忧无虑，想起从前年少轻狂，想起从前立志做大事……

省视过往，你为自己的未来努力了多少？

虽说学校内、学校外都属于一个社会的缩影，但层次毕竟大不相同。学生时代的人际关系，无论家庭或学校，都是平等相对的，彼此交谊深厚，感觉就像无拘无束的自由人。