

工作能力简单讲系列

高玉卓 编著

弗兰克 插图

工作技巧力 简单讲



画中话 话述工作那点事儿

话中画 画析职场各种理儿



教你方法，给你技巧

每天1小节，每节10分钟，活学又活用



中国电力出版社

CHINA ELECTRIC POWER PRESS



高玉卓 编著
弗兰克 插图

工作技巧力

简单讲



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书从工作认知、工作能力、工作态度、工作感情、工作方法五个方面出发,以兼具趣味性与思考性的哲理画为切入点,立足于提出困惑、启发思考、追根溯源、找寻方法、总结反思五个关键点,全方位、多角度展示全心全意、高效工作的技巧与方法,旨在让读者在阅读过程中真正地学到一些实用的工作技巧。

本书不仅适合企业员工阅读,也适合即将走上工作岗位的准职场人士使用,另外,也适合作为企事业单位员工的培训用书。

图书在版编目(CIP)数据

工作技巧力简单讲/高玉卓编著. —北京:中国电力出版社, 2013.8

(工作能力简单讲系列)

ISBN 978-7-5123-4443-3

I. ①工… II. ①高… III. ①工作方法—通俗读物
IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第099005号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑:李耀东

责任校对:闫秀英 责任印制:邹树群

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2013年8月第1版·2013年8月北京第1次印刷

787mm×1092mm 16开本·12.75印张·258千字

定价:32.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

方法不够给力，只得天天加班；没有贵人提点，难免暗自辛酸；团队不能配合，真是烦上加烦；工作分身乏术，更无时间充电……

身为职场人，你有过上面的这些困扰吗？面对一堆的工作难题，你是“压力哥”，还是“牢骚妹”？

拒绝说教，不要晦涩！“工作能力简单讲”系列图书，教你方法，给你技巧，只要每天一小节，每节十分钟，活学加活用，就能让你彻底实现简单工作、轻松工作、快乐工作！

“工作能力简单讲”系列图书不只是画“画”，更是在画“话”。本系列图书具有如下特点。

1. 深刻，工作这事儿有门道

认识工作要直截了当，形象生动；思考工作要条分缕析，层层深入。本系列图书将简单和深刻完美地融合在一起，深入浅出，让大家在会心一笑中消除工作疲劳，在心领神会后提升工作技巧。

2. 直观，工作这事儿不深奥

工作的道理又多又杂，越学越多，如何一一掌握？本系列图书通过一幅幅简单却又深刻、严谨却又活泼的哲理画，将学校学不到、前辈不愿教、自己又参不透的工作哲理放至眼前，触手可得。

3. 有趣，工作这事儿不枯燥

会工作也要快乐工作。本系列图书在阐释工作真理的过程中，借助最简单的线条，运用最真实的故事，上演一幕幕职场剧，让大家在喜乐交织、忧愁交汇的“剧情”中反观自己的职场，反思自己的工作。

4. 务实，工作这事儿有技巧

教条主义讨人嫌，举一反三是关键。本系列图书的精华之处就在于针对每一个职场中的问题和困惑，都给出了具体的指导方法及实践技巧。全书不仅好看，还好学，更好用，让大家不仅爱看，还爱学，更爱用！

“工作能力简单讲”系列图书从沟通、人际、执行、情绪、技巧五个方面多角度分析了工作的核心要素，包括《工作技巧力简单讲》、《工作执行力简单讲》、《工作沟通力

简单讲》、《工作交际力简单讲》和《工作情绪力简单讲》。

《工作技巧力简单讲》一书，从工作认知、工作能力、工作态度、工作感情、工作方法五个方面出发，以兼具趣味性与思考性的哲理画为切入点，立足于提出困惑、启发思考、追根溯源、找寻方法、总结反思五个关键点，全方位、多角度展示全心全意、高效工作的技巧与方法，旨在让读者在阅读过程中真正地学到一些实用的工作技巧。

在本书编写的过程中，孙立宏、刘井学、程富建、刘伟、杨彩负责资料的搜集和整理，王玉凤、廖应涵、王建霞、任玉珍、李苏洋、董芳芳负责图表和插图的设计，姜娣、王海燕、朱兴美对本书的设计思路和体系给出了具体修改意见，毕春月、王涛、蔚星星、聂俊珍、肖杨审阅了部分内容，在此一并表示感谢。

衷心希望接到读者的热心反馈，我们将会沿着与读者共享、共乐、共进步的方向不断前进，不断提高。

前言

第1章 回答“九问”，认识工作

- 1.1 一问：你如何安身立命 / 2
- 1.2 二问：何为价值的体现 / 6
- 1.3 三问：如何成长和提升 / 10
- 1.4 四问：如何才能获得回报 / 14
- 1.5 五问：你在为谁而工作 / 18
- 1.6 六问：你用生命做事吗 / 22
- 1.7 七问：你是否珍惜工作 / 26
- 1.8 八问：你会享受工作吗 / 30
- 1.9 九问：你会感恩工作吗 / 34

第2章 提升“九力”，胜任工作

- 2.1 执行力：没有执行，一切为零 / 40
- 2.2 沟通力：润滑工作，拉近感情 / 44
- 2.3 学习力：活学活用，永无止境 / 48
- 2.4 思考力：先要想到，才能做到 / 52
- 2.5 竞争力：优胜劣汰，适者生存 / 56

- 2.6 创新力：要么创新，要么灭亡 / 60
- 2.7 抗挫力：超越逆境，浴火重生 / 64
- 2.8 应变力：见机行事，以变制变 / 68
- 2.9 平衡力：快乐工作，幸福生活 / 72

第3章 摆正“九心”，快乐工作

- 3.1 认知心：遇见未知的自己 / 78
- 3.2 积极心：工作多一点积极 / 82
- 3.3 热情心：寻找工作的意义 / 86
- 3.4 进取心：进取会迎来转机 / 90
- 3.5 敬业心：敬业乃乐业前提 / 94
- 3.6 踏实心：踏实工作不投机 / 98
- 3.7 完美心：工作杜绝差不多 / 102
- 3.8 勇敢心：面对问题不逃离 / 106
- 3.9 空杯心：清空才能再充溢 / 110

第4章 培养“九爱”，爱上工作

- 4.1 爱上讨厌的工作：改变自我，减少抱怨 / 116
- 4.2 爱上讨厌的公司：公司是船，我是船员 / 120
- 4.3 爱上讨厌的上司：采取主动，以求改变 / 124
- 4.4 爱上讨厌的同事：勤于沟通，乐于交往 / 128
- 4.5 爱上讨厌的岗位：恪尽职守，突出有望 / 132
- 4.6 爱上讨厌的竞争：善待竞争，共同成长 / 136
- 4.7 爱上讨厌的批评：虚心接受，收获成长 / 140
- 4.8 爱上讨厌的压力：承认压力，实现蜕变 / 144
- 4.9 爱上讨厌的自己：树立自信，自我完善 / 148

第5章 修炼“十法”，简单工作

- 5.1 先人后事法：先学做人，再学做事 / 154
- 5.2 计划先行法：周密安排，预见未来 / 158
- 5.3 用心注入法：用多少心，做多少事 / 162
- 5.4 责任鞭策法：职责永存，动力常在 / 166
- 5.5 主动出击法：自动自发，不靠交代 / 170
- 5.6 团结协作法：众人之力，无不胜也 / 174
- 5.7 结果导向法：只要功劳，不要苦劳 / 178
- 5.8 细节深究法：成也细节，败也细节 / 182
- 5.9 超出期望法：没有最好，只有更好 / 186
- 5.10 总结提高法：温故知新，良性循环 / 190

第1章

回答“九问”，认识工作

1.1 一问：你如何安身立命

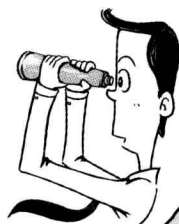


——肚子还在“咕咕”叫，何谈梦想？



哲理画话哲理

猫捉老鼠，天经地义，可是，画中猫却违背猫的天职，饿着肚子坚守自己不切实际的养花梦想。现实工作、生活中，是否我们也如这只猫，不思变通地死守梦想而不肯低下头来脚踏实地呢？



工作，有困惑就说

从小就树立了成为一名画家的梦想，可为什么朋友总说我不切实际呢？



毕业快半年了，可一直没能找到心仪的工作，难道要一直这样“啃老”下去？



现在的工作和我的梦想相距甚远，我是坚持还是放弃？



你是否也有困惑？



工作，思考了再做

工作是安身立命之本，每个人都需要工作，需要安身立命的本钱，然后再谈理想。

工作不是自己想做就做，不想做就可以不做吗？不能为了微薄的薪水而放弃自己的坚守。



你是否这样想过？



工作，分析了再做

1. 工作能获得薪水，唯有工作可以让我们有生存下去的资本。
2. 工作几乎占据人生一半的时间，没有工作的生活是毫无意义的。



1. 梦想高贵，怎么可以跟给别人打工相提并论？
2. 人生的乐趣和生命的真谛在于实现梦想，而不是工作。



你的想法是对是错？



工作，就该这样做

每个人都不能回避这样一个事实：只有首先生存下去，养家糊口，满足基本的生活诉求，才有能力有资格畅谈个人的理想与追求，活出理想中的自己。而这是以辛苦工作为前提的。

不需要去算命，只要看一个人的工作状态和想法，完全可以预测他人生的走向。那些自视甚高，不愿脚踏实地的人，多半不可能拥有充实、有意义的人生，甚至连生存都会成问题。

既然我们不得不工作，那么我们就应该重视工作，正确对待工作。具体操作可参考图1-1里面的几点建议。

- 1 认真工作，获得必需的报酬，从而让生活得到保障
- 2 与领导、同事沟通顺畅，融入集体，在集体中寻觅归属感
- 3 理性对待现实，正确对待理想，在理想与现实之间找到平衡点
- 4 面对当前自己不喜欢的工作，积极调整心态，培养兴趣，从中找到乐趣
- 5 如果所从事的工作恰好就是自己的理想，完全投入，做行业中的翘楚

图1-1 正确对待工作的建议

三言两语话工作

1. 工作中的傻子比躺在床上的聪明人强。
2. 热爱工作，每天就好像是置身于天堂之中；厌恶工作，每天就像置身于地狱中。

1.2 二问：何为价值的体现



——工作就像谈恋爱，如果不能有效体现出价值，那么总有一天会离你而去。



哲理画话哲理

哲理画中，男生由于没能体现出自己的价值，女生觉得他一无是处，毅然选择了分手，令男生非常懊丧。其实，我们和工作也像是在谈恋爱，如果我们自身的价值不能在工作中得到充分的体现，又何谈工作的意义呢？



工作，有困惑就说

现在这份工作是我不努力获得的，我想怎么做就怎么做，可领导为什么总要管我？

我工作的标准是：钱多多干，钱少少干，一分耕耘一分收获，对吧？

最近感情不顺，为此心烦不已，工作也不想做，该怎么进行调节？

你是否也有困惑？



工作，思考了再做

工作不仅仅只是为了生存需要，还有更高层次的需要，那就是实现自己的人生价值。

工作最基本的目的有二：其一，挣钱，其二，不至于空虚无聊。如果钱太少或者做事不顺心，再做下去就没意义了。



你是否这样想过？



工作，分析了再做

1. 工作给我们提供了一个展示能力的平台。
2. 我们的聪明才智可以通过这个平台得以发挥。
3. 我们可以从工作中获得成就感和满足感。



1. 如果工作报酬太少，工作动力就小，就无法专心做事。
2. 人生短暂，何必让那些不顺心的工作浪费自己的青春。



你的想法是对是错？



工作，就该这样做

工作是一个平台，这个平台可以彰显人的价值，从中收获物质和精神上的富足。在为自己创造价值的同时，也在为社会创造价值，从这个层面上说，工作是一种双赢。

我们应树立在工作中实现自我价值的理想，只有具备了这种心态，才能精神饱满，积极发挥自己的潜能，最大程度上为公司、为社会创造财富，同时，也让自己收获成长，实现生命的价值。

应如何才能在工作中实现自我价值呢？可以参考图1-2中的建议。

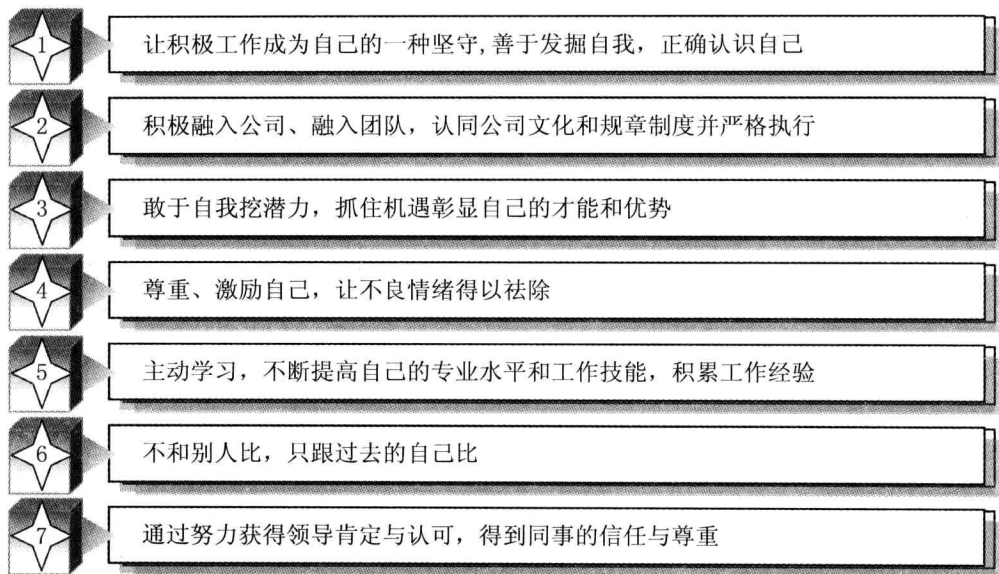


图1-2 如何在工作中实现自我价值

三言两语话工作

1. 若要实现自身价值，就得为世界创造价值。
2. 工作体现价值，工作创造价值。
3. 有些人工作是为了金钱，但当金钱达到一定程度后，便不再诱人了。