



聂小丹◎编著>>>

员工迈向卓越的必修课！
ZHICHANGZIKONGLI

只有修炼好自己的职场自控力，
你才能控制自己的职场成功率。

职场自控力



职场自控力

ZHICHANGZIKONGLI

聂小丹◎编著>>>

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

职场自控力 / 聂小丹编著. -- 武汉: 武汉出版社,

2013.12

(金牌员工必读书系)

ISBN 978-7-5430-7871-0

I. ①职… II. ①聂… III. ①职工 - 职业道德 IV.

① F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232915 号

书名: 职场自控力

编 著: 聂小丹

本书策划: 李异鸣

责任编辑: 王 颖

特约编辑: 郭海东 周乔蒙

封面设计: 上尚装帧设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京市文林印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 9.25 字 数: 153 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元



版权所有 · 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言 PREFACE

自控力让职场人脱颖而出

机会对于每个人都是平等的，而具备良好职场自控力的人，往往成为幸运儿。为什么有的人自认为才华出众，能力超群，却在职场上四处碰壁，郁郁不得志？为什么有的人任劳任怨，干活最多却挣钱最少？很多职场人都经历过类似的现象：某某能力一般，却得到重用，而自己才华横溢却始终无法晋升。其实，时代在变，职场也在变，当今的职场，有能力的人很多，要在竞争中脱颖而出，就需要一个制胜的法宝——职场自控力。

什么是职场自控力？为什么一定要提升和修炼职场自控力？如何才能找到你的职场自控力？提升职场自控力，首先需要人们能够足够客观地认识自己，给自己一个准确的定位，认真规划自己的前途，对自己的工作负责，对自己的人生负责。其次，在面对负面情绪的时候，要懂得自我调节，自我控制，化郁闷为激情。第三，高效地做事，职场生涯有限，成功的机会转瞬即逝，如何能更快地行动，更高效地执行，是职场自控力的核心体现。

记得以前看过这样一则寓言。有一个佛教徒走进庙里，跪在观

音像前叩拜，他发现自己身边有一个人也跪在那里，那个人长得和观音一模一样。他忍不住说：“你长得和观音真像啊！”“我就是观音。”“你是观音，那你为何还要拜呢？”“因为我也遇到了一件非常困难的事。”观音笑道，“然而我知道，求人不如求己。”求人不如求己，是所有人都懂得的一个道理，但是真正这么做的人，却少之又少。

职场上，有很多人郁郁不得志，觉得通向成功的大门全部在自己面前关闭。每当这个时候，很多人会怨天尤人；但是，有一个简单的方法，可以让一扇门洞开，那就是修炼自己的自控力，让自己的职场旅途走得更通畅。

在职场上，老板也会更喜欢有职场自控力的员工。因为这些员工可以不断地推动公司的进步，可以让公司获得更多业绩和财富。而那些虽然有很强的能力，却缺少职场自控力的员工，往往让企业敬而远之。原因很简单，这样的员工不能稳定地发挥自己的能力，他们容易受到外界环境、自我情绪等各种干扰，是公司的不稳定因素，严重的会给公司带来不可估量的损失。

所以，想要在职场上顺风顺水，职场人应该加强职场自控力的修炼，明白在职场上，自己怎么做才能做得更好，这样才能够获得认同，顺利圆满地完成每一项任务，实现自己的个人价值和人生价值。

目 录 CONTENTS

第一章 提升职场自控力第一步：看透自己

1. 摆错了位置就是垃圾 / 002
2. 一技之长让你发光 / 005
3. 把握现在，享受工作 / 009
4. 职场，学会放大幸福 / 013
5. 乐活职场，苦也甜 / 018
6. 换个角度看问题 / 021

第二章 提升职场自控力第二步：告别“差不多先生”

1. 害死人不偿命的“差不多哲学” / 026
2. “混日子”蚕食职场生命 / 030
3. 有效率才能玩转职场 / 034
4. “大智慧”与“小聪明” / 038
5. 勇于突破，才能走得更远 / 042
6. “没有责任”是最大的责任 / 046

7.活到老，学到老 / 050

第三章 提升职场自控力第三步：用责任代替借口

- 1.责任所在，没有任何借口 / 056
- 2.忠诚是责任感的最佳体现 / 060
- 3.认真负责，工作没有分内分外 / 065
- 4.做工作的“终结者”，做事做到位 / 068
- 5.懂得感谢，才能真正负起责任 / 073

第四章 提升职场自控力第四步：战胜负面情绪

- 1.抱怨让成功越飞越远 / 078
- 2.抛弃浮躁，成功不能一蹴而就 / 082
- 3.小事做好才能成大事 / 086
- 4.克服负面情绪，让自己更阳光 / 090
- 5.只要努力，才华就不会被埋没 / 093

第五章 提升职场自控力第五步：学会对结果负责

- 1.工作就是为了解决问题 / 098
- 2.用结果证明实力 / 102
- 3.对工作负责，不是对薪水负责 / 106
- 4.结果取决于面对困难的勇气 / 110
- 5.小细节，大成就 / 114

第六章 提升职场自控力第六步：提升行动力

- 1.平庸，只因缺乏行动 / 120
- 2.拖延会让工作没完没了 / 124
- 3.执行就是自动自发 / 128
- 4.越是专注，越有执行力 / 132
- 5.行动力就是创造力 / 136

第一章

提升职场自控力

第一步：看透自己

1.摆错了位置就是垃圾

世界上最难的事情莫过于看清楚自己，把自己放在正确的位置上。有的人求职屡屡碰壁，总认为自己什么都能干，最后什么都没有干成。诗仙李白有句名言：天生我材必有用。也就是说每个人来到这个世上，一定都是有用武之地的。但是每个人一定要把自己摆在正确的位置，如果摆错了位置就会适得其反，犹如没用的垃圾。

在职场上尤其如此。有的人文笔好，那就适合做文案、秘书类的工作；有的人思维缜密、做事果断干练，适合做领导。如果将二者调换一下，那可能两位人才只能一走了之。职场人士能够取得成功，关键是要把自己摆在正确的位置上。

历史上有很多名人在最初的时候没有看透自己，不知道自己究竟能够做什么事情，在人生的道路上走了弯路。其中伟大的文学家歌德就是这样的一个人。

歌德在年轻的时候曾经立下的志向是成为一个世界闻名的画家。为此他一直沉溺于那变幻无穷的色彩世界中难以自拔。他付出了10年的艰辛努力去提高自己的画技，但是收效甚微。在他40岁那年，他游历了意大利，亲眼见到那些真正大师的杰出作品之后，他终于明白，即使自己穷尽毕生的精力恐怕也难以在美术界有所建树。在痛苦和仿

徨中度过了一段时间之后，他毅然作出决定：放弃绘画，改攻文学。晚年的歌德在回顾自己的成长过程时，就告诫那些头脑发热的青年，不要盲目地相信自己的兴趣，跟着感觉走。歌德感慨地说：“要发现自己多不容易，我差不多花了半生的光阴。”

由此可见，人摆错了位置就跟垃圾一样，名人尚且如此，何况普通职场人士。所以身在职场，要时刻警醒自己，是否摆正了自己的位置。如果一个人摆错了位置，说不定从此就毁灭了自己的人生，让自己走向永远也无法挽回的地步。只有找到了适合自己的位置，才能成为佼佼者。

有这样一个笑话：一个人和他做清洁工的朋友站在楼顶上，这个人看着楼下的美丽风景感慨万千：“世界真美丽！”然后，他突然问道：“你说如果我现在跳下去，你说的第一句话是什么？”清洁工说：“不要乱扔垃圾。”

什么是垃圾？垃圾就是没有利用价值的物品。当一个人在不恰当的时间、不恰当的地点干着不恰当的事情，那同样也会成为“垃圾”。

由此可见，只有在适合你的位置上，你才能干出一番成绩。因此不要盲目地跟着别人跑，关键是要从内心认识自我，找到能让你一展所长的那个职业。这个世界上热门的话题——流行时尚、抢手职业、最新潮流……到处都是，许多人学会了追热点，在寻找的时候却忘记了看自己。有的人可以在这个职业上一展前途，可是他偏偏去做了另外的工作，无论你是出于什么原因，站错了位置，都会一文不值。如果你的才能没有应用于合适的岗位，生命的价值就不能显现出来。

这个世界上有的人也许能成为演员，可是他去学法律，因为此时法律正热，律师正热。有的人明明可以成为伟大的画家，可是他却学习金融，因为这时经济人才奇缺，各公司在高薪诚聘。很多人明明是

技术专家、业务好手，可是非要追求权力位置，因为大家都认为只有被提拔才意味着被认可……

一般人总是相信，当他们置身于热门行业、职业话题时，就俨然处于社会光环中心，就会得到权力、地位和财富，实现自我价值。不过等到他们花尽毕生的力气追求之后，他们才恍然大悟，原来自己真正应该做的事情没有做，自己所追求的很多热门根本就不适合自己，抑或原本只是一些炫目的泡沫。

要摆正自己的位置，认清自己的方向。要热爱自己所做的，做自己喜欢的。也许它现在不能为你带来什么，但是将来你一定会有所收获。前提是你找到了自己的位置。

印度一家电脑软件公司一度因为市场竞争激烈，效益不好而陷入了濒临破产的境地。正在这时，公司的一名电脑程序员开发出了一个新的软件操作系统，投入市场后大受欢迎，销售十分火爆，使得公司起死回生，并逐步走上正轨。为了嘉奖这名程序员为公司作出的重大贡献，总经理建议提升他为部门经理。没想到这位程序员一口回绝：

“我学的是程序设计，不谙于人事和管理，如果你提升我的话，我只会浪费大家的时间而一事无成。噢，我手头还有一个程序要做，我可以走了吗？”说罢，匆匆而去。

人得其所，这是人生的关键；物得其用，是实现物品的价值。知人者明，自知者智。正如真理和谬误只是一步之遥。每个人在有了知识和技能储备以后，下一步就是找到自己的“位置”，找对了位置就是天才，找不对地方就只能如同垃圾。

2.一技之长让你发光

俗话说：学好数理化，走遍天下都不怕。现代意义上的数理化已经不仅仅是数学、物理和化学了，而是指的某种技能。“家有良田万顷，不如一技在身”，是金子总会发光的。拥有一技之长的人才能在社会上立足，站稳脚跟。职场人士拥有一技之长能让你深得老板喜欢，在工作中如鱼得水。

有一技之长的人是永远不会变成乞丐的，研究任何东西都可以让你拥有一技之长。在如此纷繁与喧闹的现代社会，如果你愿静下心来专攻一业，则必有所成。

一技之长有时候是先天具备的，但多数情况下都是后天培养的。任何事物的成长与成功都要具备一定的条件。庄稼的生长需要充足的水分与阳光，一个在事业上有成就的人需要有一技之长，并且是别人没有的，所缺乏的，所需要的。你有的别人都有就不稀罕了，比别人突出是人立足的基本条件。人们常说“物以稀为贵”，少的就是好的，如国家一级保护动物大熊猫，它之所以受保护就是因为稀少；市场上的蔬菜、水果等少的、缺的就能卖出好价钱，而到处都是的品种价格自然就很低。人也一样，想发光就要具备别人所没有的技术。

皇冠公司是20世纪90年代美国最为著名的机械制造公司，公司所

生产的产品销往全球各地，同时公司的技术代表着当时重型机械制造业的最高水平。因此，对于学习机械制造的学生来说，毕业后能顺利进入皇冠公司工作是梦寐以求的事情。但是许多人毕业后到该公司求职遭拒绝，原因很简单，该公司的高技术人员爆满，不再需要各种高技术人才。但是令人垂涎的待遇、良好的工作环境和令人自豪、炫耀的地位仍然向那些有志的求职者闪耀着诱人的光环。

亨利和许多人的命运一样，在该公司每年一次的招聘会上被拒绝申请，其实这时的招聘会已经是走形式了。亨利并没有死心，他发誓一定要进入皇冠重型机械制造公司。于是他采取了一个特殊的策略——藏起自己的哈佛毕业的文凭，并且声称自己没有任何技能。

他先找到公司人事部，提出自己只想现在公司进行实习，请求公司分派给他任何工作，并且不要一分钱的报酬。公司起初觉得这简直不可思议，但考虑到不用任何花费，也用不着操心，于是便分派他去打扫车间里的废铁屑。一年来，亨利勤勤恳恳地重复着这种简单但是劳累的工作。为了糊口，下班后他还要去餐馆打工。这样虽然得到老板及工人们的好感，但是仍然没有一个人提到录用他的问题。

90年代末，全球机械制造行业竞争激烈，皇冠公司很快就被其他机械制造公司赶上，公司的许多订单纷纷被退回，理由均是产品质量有问题，为此公司蒙受巨大的损失。公司董事会为了挽救颓势，紧急召开会议商议解决，当会议进行一大半却尚未见眉目时，亨利闯入会议室，提出要直接见总经理。

公司总经理正为此事一筹莫展，听说有人能够提出解决的办法，也没有问对方是谁就直接让他进入会议室。

在会上，亨利把公司产品出现的问题做了详细的分析，并且就工程技术上的问题提出了自己的看法，随后拿出了自己对产品的改造设

计图。这个设计非常先进，恰到好处地保留了原来机械的优点，同时克服了已出现的弊病。总经理及董事会的董事见到这个编外清洁工如此精明在行，便询问他的背景以及现状。亨利面对公司的最高决策者们，将自己的意图和盘托出，经董事会举手表决，亨利当即被聘为公司负责生产技术问题的副总经理。

原来，亨利在做清扫工时，利用清扫工到处走动的特点，细心察看了整个公司各部门的生产情况，并一一作了详细记录，发现了所存在的技术性问题并想出了解决的办法。为此，他花了近一年的时间搞设计，做了大量的统计数据，为最后一展雄姿奠定了基础。

亨利不愧是一个聪明人，他知道：是金子总会发光的。他在推销自己的过程中能够不争一时的先后，才华不外露，锋芒内敛；他目光远大，为自己的发展创造了充分的条件，因此最终获得了成功。

“千招会不如一招绝。”任何人，贡献给社会的都是他的专长。往往一切成就、一切幸福都建立在他最擅长的一点上，即建立在“一招绝”上。世界上一招绝的名人比比皆是，比尔·盖茨专门研究计算机软件，结果成了世界首富；沃伦·巴菲特专门研究股票，结果成了股票投资专家、亿万富翁。一技之长就像是你的那张最独特的名片，让人们看过以后就牢牢记住你。

职场人士具有一技之长可以技压全场，同样，动物有自己的一技之长还能拯救自己的性命。

一个富翁在市场上买了一只天鹅和一只家鹅带回家，买天鹅是想听它唱歌，买家鹅则是为了吃肉。夜里厨子准备杀家鹅吃肉，前去抓鹅，因为天黑无法分辨，厨子误抓了天鹅以为是家鹅。天鹅吓得大叫，唱出优美的歌声，厨子听了知道自己弄错了，而天鹅也因此免去一死。

面对这样一个生命攸关的关键时刻，天鹅想到了自己的一技之

长，便放开喉咙唱了起来。看，奏效了，只要有一技之长，面对竞争就可以取得决定性的胜利。而这些家鹅是没有的，那么挨刀的也只能是它了。这个故事再次告诉我们：人才与庸才混杂一处，平时看不出高下，可到了关键时刻，就会显示出人才的本领。是金子早晚会发光的。看来拥有一技之长是大有用处的，尤其是在竞争异常激烈的职场中，更有现实意义。

藤野是一个从日本去美国的穷移民，他初到彼邦，口袋里只有500美元，不会英文，只有靠当男仆谋生。屋漏偏逢连天雨，他的女儿生了重病，没有钱支付医疗费用，他真是伤透脑筋，后悔不该到美国来做一场发财梦。幸亏有一些好朋友慷慨解囊，帮他闯过了难关。

那时已临近圣诞节，藤野穷得没钱买礼品送给朋友，但他有一个特长——调制酱汁，于是，他亲手调制了红烧酱汁，用瓶装了送给别人。

谁知，他的酱汁大受欢迎，不少人请求他再给一些，还有人建议他不妨出售酱汁，肯定会生意兴隆。这样，他开始了经营酱汁的业务。这项生意一发便不可收拾，他的酱汁不仅风靡全美，而且卖到全球许多国家。“酱汁老板”的商业王国逐步扩大，十多年时间，他已有5000万美元的资产，经营的品种也扩展到美食和滑雪板等。

藤野认识了自己最具有竞争力的特长，找到了自己的价值，靠一技之长走上发达之路。

人生在世，如果有一技在身，就有了安身吃饭的本钱。如果技艺精湛，就会更有作为。能多掌握几手更好。虽说是多技者多劳，但多劳多得，也不是什么坏事。老话讲：艺多不压身。吹拉弹唱都会，就会在人生的舞台上表演得更出色。怕就怕“样样精通，样样稀松”，十八般武艺没一样精通。

每个职场人士其实都是个多面手，但是即使在这种情况下，也要有自己更加专业的一面，只有这样，才能让自己在职场中立于不败之地。

3.把握现在，享受工作

当今的职场，不仅是展现自我的舞台，同时也是一个竞争的舞台。职场竞争，激烈并且残酷。挫折和失败是在所难免的，只要我们勇往直前，拥有激昂的热情与坦荡的胸怀，脚踏实地地努力奋斗，挫折和失败的背后就会有令人快慰的成功。

一个人来到这个世上，并不是所有的事情都会做得顺风顺水的，遇到挫折和失败在所难免，关键是要正确对待，时刻保持乐观的心态，珍惜现在所拥有的，享受自己快乐的人生。

英国著名戏剧家萧伯纳就说过：一个人能够安于手边所有，眼前所见，在杂乱无章、灰暗无望的现实中，保持住自己心中的无光之影，在生活的缝隙间去抓住飘然自足的快乐，自己的价值就是在这样的时时刻刻里得到肯定，而不是选个未来的目标去肯定。

乔治是美国一家著名石油公司的董事长，从事了30多年的石油行业。在退休之际，他拒绝了其他同行的聘请，决定是该自己享受人生的时候了。众所周知，石油给现代文明带来利益的同时也污染了环境。所以乔治的一个心愿就是保护环境，于是他购买了一个小岛，在岛上种植了各种花草，随着岛上环境的改变，更多鸟类被吸引到岛上