

职场内驱力

做职场强者的17条法则

王小丹◎著

职场，不拼出身，不拼爹，而是拼你是否拥有“决心做职场强者”的内驱力

职场内驱力帮助你

- 聚焦明确目标
- 聚焦正向价值
- 聚焦正确行动
- 聚焦最后成功

014005146

盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

B848.4
789

职场内驱力

做职场强者的17条法则

王小丹◎著



人民邮电出版社



北航

C1692265

B848.4

789

图书在版编目(CIP)数据

职场内驱力：做职场强者的17条法则 / 王小丹著

— 北京：人民邮电出版社，2014.1

(盛世新管理书架)

ISBN 978-7-115-32961-5

I. ①职… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第276869号

内 容 提 要

本书全面总结了成为职场强者及在职场脱颖而出所需要的行为模式和实用性方法，结合案例，深入剖析讲解：职场强者和弱者的区别；如何处理自己的工作；如何在工作中学会疏导和解压；如何处理棘手的工作；如何同时扮演职场中的三个角色；学会升迁的方法和技巧；忘记怀才不遇这件事；成为自己的伯乐；学会在上司的思路中寻找机会；学会工作，重视计划和效率；正确沟通、有效反馈；为结果而奋斗；比别人多想一点、再多做一点；把自己做成品牌。

◆ 著 王小丹

责任编辑 赵 娟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12

2014年1月第1版

字数：135千字

2014年1月北京第1次印刷

定价：35.00元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)87055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言

在国际生涯教练课程上，常常有学员问我：

“老师，您是如何从一位普通的职场人士走到今天的？”

“是什么样的因素成就了如今成功的您？”

“因为在我们的心目中，今天的您既专业、自由、有成就，又能帮助更多处于困惑与迷茫中的人，这是我们未来理想中想要达到的状态。可是，我们不知道如何才能达到？”

是的，我们很多人，无论学识高低，当我们步入职场的时候，难免会遇到各种各样的问题，我们在步入职场之前，极少有机会真正地了解：

- 职场是什么？
- 职场真正需要什么样的人？
- 老板或领导真正希望拥有什么样的职业人士？
- 拥有什么样的信念，付诸怎样的行动才能够让我们在职场中取得成功？

这些在职场中必须要知道的事情，却在我们进入职场之前，并没有专门的机构或者专业课程教给我们。



常规上，我们是靠自己在职场中摸索，不断总结，在失败中不断学习才摸索出一些经验方法。就像很多年前在职场上打拼的自己——在学校中做过教财经课的老师，在外企中做过财务管理主管，在私企中做过人力资源管理总监，在上市公司中做过培训负责人。那个时候的我曾经问过我自己一个问题：为什么我不能像其他人一样坚持干一份工作几十年如一日？

这样的问题常常会让曾经的我充满自责，认为自己是不够坚持、不具有牺牲精神的人。到后来，我有机会接触教练方面的相关知识，开始系统规划自己的人生方向，更重要的是开始拥有教练的思考模式，过去我所有的职场经历开始慢慢变成我生命中的一笔财富，职业发展也开始步入快车道，生命中自我消耗能量的部分越来越少，聚焦目标、聚焦正向价值、聚焦行动让我的职场与生活越来越高效能。这个时候开始，我不再关注我没有什麼；而是我拥有什么，我可以带给别人什麼。

非常想分享给各位职场人士：职场的内在力量不是你做什么工作；而是你用什么样的信念和行为来做好当下的工作。中国古人有云：“三百六十行，行行出状元。”每一份工作，都有属于它极致的好。与其去寻找一份适合你的工作，不如修炼自己，把当下的工作做到极致。

职场不需要弱者。怎样让自己成为适合职场并能够游刃有余驾驭职场的人，这是我写作本书的目的，希望可以支持到更多人系统地了解职场，拥有自我提升和修炼的方法，可以让自己的职业生涯更加幸福、圆满。

借本书出版之际，再次感谢给予我莫大帮助的老师 and 朋友们，他们是我的导师杨长征先生——我教练路上的引路人，他的《一生只做八件

事》的理论对我影响巨大；来自加拿大的玛丽莲·阿特金森博士，年近七旬依然在全世界传播教练文化，她的生命状态深深影响到我；感谢我的父母家人，他们一直是最强有力的支撑，无论何时，他们都是我最坚实的后盾；感谢同路人喜武老师、长霞老师、付述信老师、蒋兴文老师、昆仑老师、高贤峰老师、王育琨老师、连思明老师、建林、阿勋、古典、鹤桐、宣霖、秀辉、俊阁、天杰、成琳、洪霞、小芳、邓臻等老师，因为有你们的陪伴和支持，让我的职业之路越走越宽。

王小丹

2013年7月15日写于云南昆明

目 录

Contents

第一部分 做职场中的强者

法则1 生存的第一法则：不做弱者 / 2

弱者，弱的是习惯 / 3

强者，强的是心态 / 12

法则2 拥有内驱力的职场人更有前途 / 20

摆脱“职场负能量” / 21

不曾存在的“理想工作” / 27

法则3 适应角色就是适应职场 / 33

优秀员工完美扮演三个角色 / 34

享受工作，做自己的“解压器” / 39

法则4 懈怠者总是最快被淘汰 / 46

适度的危机感令你更强大 / 47



- 专业，是一种工作态度 / 50
- 法则5 强者更了解“禀赋效应” / 56
- 拥有、已失去与未得到 / 57
- 摆脱工作中的“付出弱点” / 62
- 法则6 职业习惯决定你的职场未来 / 66
- 你的职业习惯来自谁？ / 67
- 对职场坏习惯说NO / 71
- 法则7 正确管理压力 / 74
- 职业生涯，“轻履者远行” / 75
- 四个步骤帮你摆脱焦虑 / 79
- 法则8 弱者的共同特点是“借口和抱怨” / 84
- 抱怨与失败的函数关系 / 85
- 停止抱怨，立即行动 / 88
- 法则9 主动进取，是一种内驱力 / 91
- 做主动者还是被动者 / 92
- 做“份外事”会让你成长得更快 / 95

第二部分 在职场中脱颖而出

- 法则10 升迁，靠的不只是努力 / 100
- 忘记“怀才不遇”这个词 / 101
 - 成为自己的伯乐 / 105
- 法则11 管理别人前先管理好自己 / 111
- 你的管理怎么样？ / 112
 - 停止操控，开始指导 / 119
- 法则12 比计划更有价值的是效率 / 125
- 你的计划透支了吗 / 126
 - 重视效率与优化 / 129
- 法则13 为结果而奋斗 / 133
- 只有提供结果才有价值 / 134
 - 以“结果导向”开始工作 / 137
- 法则14 工作中80%的问题都是沟通问题 / 141
- 绕开不反馈的沟通陷阱 / 142
 - 沟通，态度为先 / 147



职场内驱力：做职场强者的17条法则

法则15 比别人多想一点、再多做一点 / 155

不要忽视工作中的“黑天鹅法则” / 156

赢得客户在于客户体验的各个环节 / 158

法则16 在上司的思路中寻找机会 / 162

和最好的人一起工作 / 163

思考在上司的前面 / 166

法则17 把自己做成品牌 / 170

人生中的“二八法则” / 171

最好的投资是投资自己 / 174

职场生存法则(1) 职场生存法则(1)

第一部分

做职场中的强者



法则
1

生存的第一法则：不做弱者

我想请问你：

你有多久没涨薪水了？

你有多久没有升职了？

你的老板怎样评价你？

未来20年，你的竞争力在哪里？

20年之后，你可以保证不被职场淘汰吗？

甚至10年之后，与年轻你十几岁的职场新员工相比，你的优势在哪些方面？除了你的年龄和工资。

如果你的答案连自己都不满意，我想，是时候做出改变了。

在职场中——

什么决定了我们是强者还是弱者？

什么决定了我们的职业未来是否光明？

什么使我们前进、原地踏步、落后以及淘汰出局？

职场生存的第一个法则能帮助我们回答以上问题，即不做弱者。你需要了解和摆脱使自己变成弱者的行为习惯，转换强者心态，帮助自己成为纵横职场的强者。

→ 弱者，弱的是习惯

为什么同为职场人，却会被分为“强者”和“弱者”？

如何定义“强者”和“弱者”？

强者的核心思想是实现成就，强者的特征，如自强不息、心智坚强、不以外物为转移、能够向着目标一往无前、使命必达等，这些是强者要达到自我实现成就的必要条件。

那些能够实现成就的人，名字如雷贯耳：李嘉诚、比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、乔·吉拉德……全都具备以上特征。

强者都是相似的。而弱者，却因不同原因成为了职场中的弱者，在无法自我实现成就的同时，失去了原本属于自己的竞争力，在岗位上工作了几年，薪资和职位始终原地踏步，连新来的员工也都轻易地超越了



他，更有甚者会被公司无情淘汰。

Thomas Leonard被人尊称为“教练之父”，他曾经创立了世界上两个最具盛名的教练组织：ICF（国际教练联盟）与IAC（国际教练协会）。这位“教练之父”的老师Tom Stone提出了“核心动力教练”（Core Dynamics Coaching）。经他们多年的调查研究，很多人由于受到从小就养成的十二项核心动力（Core Dynamics）的负性影响，从而无法认识自己，两位专家提炼出了“阻碍自我成就的12个行为”。经过我多年的观察和发现，在职场中，使人们成为弱者的，正是这些习惯：

No1.弱者习惯不充分地去感受（情绪和事物）

这源于小时候，在我们还未学会说话之前，当我们学会使用负面情绪，类似于哭泣、嚎叫时，便会被大人呵斥不可以哭，因为哭是懦弱、不坚强的表现，长此以往，使一些人养成了不敢受情绪左右的习惯，因为感受情绪并随情绪波动被看作是非理性的行为。这种习惯也被带到了职场中，当我们感受到自己的负面情绪，要么忽视它，要么压抑它。这些负面情绪好像包袱一样被我们甩在身上。

职场中的强者往往可以更好地理解和处理自己的负面情绪；而弱者习惯性地压抑和忽视负面情绪，但是负面情绪日积月累无法排解反而会消耗人们向上的动力，让人抑郁消极。

No2.弱者习惯性地忽略自己的直觉

强者相信自己的直觉和感受，因为直觉是一种最直观的感觉，尤其

被我们津津乐道的“超感官知觉”（第六感），透过正常感官之外的管道接收信息，预知将要发生的事情，与当事人之前的经验累积所得的推断无关，能够引导着人们去做正确的事情。很多强者对自己的直觉坚信不疑，相信自己的直觉也是创造力的开始。世界上许多伟大的发明创造在问世之前——如手机、艺术作品、计算机、电灯泡、微波炉等——那些发明了它们的人都相信自己的直觉，相信可以“无中生有”。

如果一件事明明可以做得更好，明明可以更加优化、更有创造力，但一些人却习惯性地对其视而不见，认为与平常无异即可满足，不愿意去感受，只相信自己所谓的理智思维选择，依赖别人的经验……这是许多人在职场中的共有特点。阻碍我们无法变得卓越的原因有做事无创新、缺乏创意、依靠经验办事等。

No3.弱者习惯性地指责和判断

“这到底是谁的错误？”

“这不是我的错。”

“是因为你才导致我们失败的。”

“你在这项工作中什么也没做。”

指责他人和轻易地给事物下判断是人们的天性，也是人性的弱点之一。弱者习惯于指责和随意判断，因为弱者更容易受到环境的影响：如果早期成长在指责和随意判断的环境下，很难不形成指责他人和随意判断事物的习惯。

在工作中，许多人也养成了这样的习惯：当遇到问题时，先找一个



职场内驱力：做职场强者的17条法则

人来定罪，先追究这是谁的责任或错误，第一时间洗脱自己。指责使人们习惯性地推脱责任，不愿意付出。指责他人，会使人们心理更舒服一点。“事情就是这个样子，不用再讨论了”。轻易下判断是一种懒惰的表现；这使人们不必再思考；使人们变得一时轻松。

但是，当你习惯性地指责他人，对事物下判断的时候：你是否发觉，你已经变得越来越弱了呢？

弱者指责他人，而强者做出改变。

弱者轻易对事物下判断，而强者更深层次地去了解事物本质。

No4.弱者习惯性地逃避现状

这更容易发生在职场生涯不令人满意的时候：当工作出现问题，职业道路发生阻碍，出现让人不愉快的事情时，弱者会习惯性地选择逃避。

如果你只喜欢讨论未来的事情和过去的事情，如果你不习惯面对现状，你就无法解决眼前的问题。

在职场中，面对困难，选择接受和改变，还是逃避和忽视，是决定你成为强者还是弱者的原因之一。

No5.弱者习惯性地从外界寻找自己

有人一生都在重复这样的动作：不断从外界的肯定和他人眼光中寻找自己。你是谁？你做了什么？你拥有什么？

许多人误把自己拥有的（肯定、尊重、名望）和自己追求的（金

钱、豪宅、事业）当作了全部的自己，认为缺乏这些的自己是不完整的。

如果没有了以上这些，就没有了动力。

苹果的创始人乔布斯，在谈到自己成功的秘诀时，他说：听从自己内心的声音。强者更听从自己内心的声音，而弱者习惯从外界寻找自己。

如果始终寻找外界的肯定与评价，你会发现你很容易失去动力——当你把工作做得很好却不被人肯定的时候；当你发现你的上司并不认可你的时候；当你的工作成绩轻易被你的同事所超越的时候……你感到沮丧，继而失去信心。

如果你做的事不被认同，你还有信心继续做下去吗？

如果你的工作不被推崇，你还有动力继续工作吗？

如果你的上司始终指责你，你还有心情继续工作吗？

职场中大多数人的答案是否定的，因为他们习惯听从外界的声音，从而来评定自己工作的好坏。

强者的答案，一定是“是的，我要继续工作”，因为他们更善于区分外界和自己，了解到别人与外界并不是自己的一部分，他们更听从于自己内心的声音。

No6.弱者错误地把需求当作“爱”

弱者错误地把需求当作“爱”，如果需求不被满足，弱者会感到失望。