

<<赢在职场>>

图书基本信息

书名：<<赢在职场>>

13位ISBN编号：9787113128937

10位ISBN编号：7113128939

出版时间：2011-7

出版时间：中国铁道出版社

作者：肖恩·贝尔丁

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<赢在职场>>

前言

不要被成功人士吓到，让他们教你如何取得成功。

在英国的南安普顿市(Southampton)有一家小型的制造企业，已经度过了很长一段时间的艰难期。公司的总收入差不多下跌了30%，每一个部门都感觉到了生存的压力。

当24岁的推销员乔纳斯(Jonas)被叫到经理办公室时，他并没有意识到会有什么好消息在等着他。他是4人销售支持团队中最年轻、最缺乏经验的一个；而在他的主管下岗前，也就是两个月前，这个团队还有5个人。

5分钟以后，乔纳斯震惊地离开了办公室。

令他震惊的是他不是那个要走的人，他是这个团队唯一一个可以继续留在公司的人。

他被告知说，公司管理层进行了非常艰难的决择，认为在当下的情况下，这个部门只能留下一名员工。

他们认为他是唯一一个可以在艰难时期为公司寻找到比较好出路的人。

因此，他的年工资一下子增长了1万英镑。

对于任何一个认识乔纳斯的人来说，这个光明前程的到来并不令人惊讶。

人们都很喜欢他，因为他对自己所做的事情都满怀着欣喜并且能够做得很好。

每个人都可以清楚地看到，他是一个有着光明前程的年轻人，如果有哪一家公司放他走，真是愚蠢透顶。

乔纳斯的故事虽然鼓舞人心，但并不是独一无二的。

当你追溯那些职场成功人士的历程时，会发现他的这种经历是成功主旋律的一部分。

关键的关键，是某件“他曾经做过的事情”使他慢慢走向成功。

这其中并没有幸运的成分，没有不可见的命运之手的操弄，也没有裙带关系，更没有所谓的办公室政治。

他的前景是可预见的，也是合情合理的。

表面上看，他似乎缺少所有的胜算几率，但深入探究，你就会发现他虽然没有主动去做些什么，但他却改变了被下岗的命运。

这是一个相当经典的例子，它向我们展示，对于人生的成功之路，我们究竟有多大的控制力。

也许我们并不可能影响世界，但是我们绝对可以对自身存在的这部分空间产生一定的影响。

我们能够影响到我们的家庭，我们的朋友，我们的工作伙伴，我们的公司，以及我们各自的生活。

每一天，我们都有机会按自己的意愿来改变我们成功的几率。

《赢在职场》涵盖了五个基本主题：赢在态度；赢在信念；赢在细节；赢得人心；赢在方法。

我之所以选择这五个主题，是因为它们是在成功的路上必然碰到、必须解决且有可能解决的问题。

它们是那些我们可以对之产生影响并加以改善的事物。

这并不意味着它们凝练和集中了职场成功的论述，而是说它们是那些成功人士共通的一种哲学观、行为准则和行事方式。

我所希望的是，每一个读者都能从这本书中发现一些能使他(她)生存的小宇宙变得更美好的东西。

祝你阅读愉快，并愿成功与你相随。

献给 玛戈(Margo)和科里(Cory)！

人生旅程中最好的部分已经开始，享受这旅程吧！

<<赢在职场>>

内容概要

本书由肖恩·贝尔丁所著，张燕青译，涵盖了五个基本主题：赢在态度；赢在信念；赢在细节；赢得人心；赢在方法。

本书之所以选择这五个主题，是因为它们是在成功的路上必然碰到、必须解决且有可能解决的问题。

它们是那些我们可以对之产生影响并加以改善的事物。

这并不意味着它们凝练和集中了职场成功的论述，而是说它们是那些成功人士共通的一种哲学观、行为准则和行事方式。

<<赢在职场>>

作者简介

肖恩·贝尔丁，贝尔丁集团公司(The Belding Group of Companies)首席执行官。

肖恩还是全球知名的职业发展专家，在多个国家授课，传授提高客户服务水平、改善企业工作环境、激发员工工作动力以及与同事、上司相处之道的理论和心得。

你可以登录<http://www.beldingskills.com>

来订阅肖恩的周刊《赢在职场》(Winning at Work)，获取能帮助你遨游职场的资讯。

你还可以发送邮件到info@beldingskill.com与作者做进一步的交流。

<<赢在职场>>

书籍目录

第一部分 赢在态度

第一章 积极的态度

- 1 积极态度的三个特点
- 2 态度的自我检查

第二章 问题的解决

- 1 知道事情孰重孰轻
- 2 从长远角度考虑事情
- 3 诚信度需要检测
- 4 内心的魔鬼代言人

第三章 信任的力量

- 1 勇于承担责任
- 2 个人能力和指责游戏
- 3 机会无处不在

第四章 坚持就是胜利

- 1 智慧,就在不经意间
- 2 如何获取智慧
- 3 热情,让工作成为事业

第二部分 赢在信念

第五章 开始步入成功之旅

- 1 什么是不成功
- 2 个人成功和事业成功
- 3 你的百日计划
- 4 一个详细的计划
- 5 成功计划的时间表
- 6 成功倒计时
- 7 付诸行动

第六章 取胜的个人愿景

- 1 给自己一个合适的定位
- 2 将自己保持在这样的定位上
- 3 坚持始终如一

第七章 成功的必要条件

- 1 尊重他人才能获得尊重
- 2 擅长你所从事的工作
- 3 做一个“别人在困难时能够寻求帮助”的人
- 4 与能力强的人成为伙伴

第八章 事实胜于雄辩

- 1 拖延带来的愉悦和痛苦
- 2 集体拖延

第九章 神奇的力量

- 1 耐心的力量
- 2 专注的力量

第三部分 赢在细节

第十章 在工作中成功的神话

- 1 总想成为第一名
- 2 疯狂工作赢得成功

<<赢在职场>>

3 没有时间进行时间管理

4 我正在从事多样性的工作

第十一章 做一个变化中的赢家

1 做一个变化中的冠军

2 大图景，小图景

第十二章 赢在对界限的把握

1 在对话中，等待别人来介绍话题

2 少说多听，更能获得他人的好感

3 就事论事，避免掺杂个人观点

4 喝酒误事，知道自己几斤几两

5 幽默虽好，使用起来也要小心谨慎

第十三章 重要的礼节技巧

1 行为和工作场合礼仪

2 电子邮件和电话的礼仪

3 最重要的社交技巧是“合时宜”

第十四章 成为一个良好的团队合作者

1 将精力集中在目标上

2 了解团队成员

3 将团队利益放在首位

4 能胜任该工作

5 要有积极乐观的态度

第十五章 更好工作关系的建立准则

1 让自己成为磐石

2 使气氛轻松一些

3 多赞美别人

4 庆祝他人的成功

5 优雅地取胜

6 要有所作为

第四部分 赢在人心

第十六章 与人相处永恒不变的真理

1 第一印象是唯一的

2 留下良好第一印象的五条规则

3 如何知道你确实是欢迎的

4 外部焦点：魅力产生的因素

第十七章 两大热门话题

1 倾听

2 赞美

第十八章 需要避免的冷门话题

1 高人一等的作风

2 持续的面无表情

3 不断地纠正别人

4 对任何事情都没兴趣

5 做事情不努力

6 缺乏幽默感

7 自以为是的态度

第十九章 言辞的方式

1 “很棒”“不同凡响”“有才”

<<赢在职场>>

2 “绝对” “当然！”

” “这是我的荣幸”

3 “我希望为您呈现最好的”

4 三明治式的表达

5 感同身受的语言

第二十章 社会关系网络

1 与人保持联系

2 微笑的价值

3 让自己成为信息来源

4 乐于参与其中

5 记忆的力量

6 成为一个指导者

7 为“小人物”出谋划策

第五部分 赢在方法

第二十一章 难处理的处境和人

1 第一反应

2 确认、澄清，并不断解释

3 感觉、曾经感觉和早就发现

4 友好地拒绝他人

5 变更你的优先考虑项

第二十二章 面临所有压力，感觉无路可走

1 长远地看问题

2 关注走势良好的事物

3 辨别你的冷门话题

4 将注意力放在问题本身

5 创立一个评价体系

6 创建一个新的早晨工作计划

总结

<<赢在职场>>

章节摘录

1 积极态度的三个特点 积极的态度这一概念是非常有趣的，几乎每一个人、甚至是那些跨越地域文化的人都用差不多的方式来理解这个词，但依然有很多人努力试图对之做出比较标准的定义。

当我们看到它时，我们能够很快就辨别它，但又很难指认出它的实质。

我想标定一种取胜的态度的最佳方式是在这之上加入一些荣格(Jungian)的理论，并将之定义为：“一种对积极行为和结果的长期关注，以及对自身和他人幸福的追求。

” 这一定义与那些我们认为积极行事者的人的行为是一致的。

它表现为以下三个特征。

· 关注积极的事件和方面 · 关注解决方式而不是问题 · 选择希望而不是宿命论 关注积极的事件和方面 先让我们来讨论一下“积极”和“消极”究竟是什么。

“积极”“消极”“好”“坏”“正确”“错误”等这些概念通常被认为是一种切实的、绝对的价值取向。

当然事实上，它们既不真实也不绝对。

它们是我们基于自身所处的环境以及个人先见等给事物贴上的标签。

任何事件和行为就其本身优点而言都不可能仅仅是好的或者坏的，积极的或者消极的；我们之所以如此认为主要是基于我们所采取的立场。

对一个想要进行日光浴的人来说，一场暴风雨就像是诅咒；而对于附近的农民来说这恰是一次赐福。

对那些慵懒的员工来说，一个异常活跃的经理可能就是一个噩梦；但对于一个想要提升业绩的CEO来说却无异于一个恩赐。

对于泡沫经济而言，经济滑坡可能是一场巨大的灾难，然而对于竞争领域日益缩水的新业务领域来说它却创造了很多的就业机会。

积极、消极、好的、坏的，这些并不是事实，而是我们主观渗入以后产生的价值判断。

关键是几乎在我们日常生活的方方面面，我们都会通过有意无意地选择而用到这些标签。

比方说，我们可以悲观消极地来面对解雇这件事情，认为是失业了；或者我们也可以选择把它视为一件积极的事情，即认为是一个寻找更好工作的机会。

我们可以对没响的闹钟大发脾气，也可以选择愉快地接受这一结果，并认为因祸得福能多睡20分钟是一件非常好的事情。

大多数情况下，那些有着积极态度的人会给各种事件和行为贴上积极、正面的标签。

那些态度消极的人会因为下雨取消日光浴而变得更加尖刻和拧巴。

那些积极的人则会说：“好吧，我终于有机会可以读一读那本很早就想要读的书了。

”对于那些有着消极态度的人来说，由于经济环境的不景气而丢掉一单生意可能意味着绝望和失败。

但那些有着积极态度的企业家则会接受丹尼斯·维特利博士(Dr.DenisWaitley)的至理名言——“这里没有错误或者失败，有的只是经验教训”。

同时把这一事件看作是一次学习的经验，勇往直前。

关注解决方式而不是问题 生活中的诸事不会总是顺遂人心的。

有些时候不管我们多努力、多聪明，或者多么精细地计划着，项目总是会出错，意想不到的事情总是不期而遇，一些我们原以为可以依靠的人也总会因为这样或那样的原因而使我们失望。

当发生这些事情时，我们总是很容易变得沮丧、气馁、失去动力。

没有哪一个人是愿意看到自己的努力付之东海的。

而积极态度的核心要点就是必须有能力很快将自己从问题鉴别模式调整到解决问题的模式。

有着积极态度的人不会将时间浪费在凝思考虑消极事件或者追究究竟谁应该为这件事情负责上。

取而代之地，他们会将时间与精力放在如何最好地处理这些问题以及如何才能超越这些问题，使工作更有效率上。

下面这个例子，列举了有着消极态度和积极态度的人在同一处境下可能会如何行事。

- 消极态度者：今天电脑坏了，什么事情都干不了。
- 消极态度者：今天电脑坏了，这又一次显示我们的系统有多么可怕和陈旧。

<<赢在职场>>

· 积极态度者：今天电脑坏了，我想我刚刚看到的那套新系统可能会带来些许帮助。
这并不是说那些有着积极态度的人没有在他们的生活中面临什么挑战。
他们只是把选择“寻找解决方式”作为他们的第一反应。
一个有着消极态度的人会整夜无眠地考虑由这个问题带来的所有可能的后果和复杂状况，而一个有着积极态度的人则会由于思考不同的解决方式而失眠。
他们都失去了一个晚上的睡眠，但只有一个人差不多下了决心。

P007-009

<<赢在职场>>

后记

直到明天才决定你昨天是否应该高兴，这太晚了。

能够在工作中享受乐趣的人正以一定的且惊人的比例下降。

更糟糕的是，我们中的很多人甚至不敢想象工作中会有什么乐趣。

告诉别人工作应该是一个令人愉快的地方，你可能会遇到一阵轻蔑的笑声。

我曾不止一次地听到人们用一种愤世嫉俗的声音说：“我不知道你在吸什么，但我想我也需要一些”

。

一方面，我觉得这一趋势是非常令人不安的。

工作不应该是一种苦修。

另一方面，从更唯利是图的方面来讲，我这样安慰自己：只要人们一直强调自己不过是谋生，只要顾客和合作者一直处于悲惨的状态，我就永远不可能失业了。

我的两个好朋友最近拒绝了一个非常有名望的首席执行官的职位，这个职位的薪水会使一名职业运动员都脸红。

有趣的是，他们有着同样的解释：他们享受现在的工作，而且为了那些额外的钱增加压力不值得。

一个他们都认识的熟人疑惑地摇摇头说：“哎，这些人没有还没有醒悟啊。”

但是，我却觉得他们才是真正的醒悟者，比我们中的大多数人好得多。

有一个由来已久的问题，那就是“你是工作以求生存，还是为了工作而活着？”

然而，我的第一个问题是为什么不在工作中生活？

当你做这道数学题时，你会发现，事实上你在工作上花的时间比哪儿都多。

如果你过得不愉快，那么要点是为什么？

我们可以选择的路太多，我们把自己正在走的那条路看得太过严肃。

你应该认真严肃地对待你的工作吗？

当然。

但是无形之中也写着任何严肃的工作都将是悲惨的工作。

那些非常成功的人，也就是有着取胜态度的人，能够从一个积极的角度来看待他们生活中的每一个单个事件。

他们可以回顾他们的职业生涯，看看每个迂回曲折、每一个他们面临的挑战，都是在何种程度上帮助他们到达他们要去的地方的。

有时候，一个事件会引导他们走向一个不同的方向。

有时候，它会迫使他们看到一些他们之前没有看到过的东西。

有时候，它只是学习过程中非常痛苦的一部分。

然后，我的第二个问题是，我们真的需要回顾一些东西以感谢它吗？

如果我们努力去寻找今天的事情中的各个积极面，难道我们的整个人生经历不会更好吗？

是的，我认为它听起来有点理想主义，但是这有碍于我们尝试吗？

不管你怎样定义成功，工作场合中的成功在于不断努力去做到。

它所需要的是一个取胜的态度以及一些每个人都可以做到的基础原则的应用。

也许最好的部分是，我们都能够赢在职场。

这段旅程没有失败者—只是一些不收拾行囊、不跨出第一步的人。

一路顺风！

<<赢在职场>>

编辑推荐

让人忍不住一口气读完的职场必修书！

不实用的不讲，不好记的不谈，让你在工作中如鱼得水、尽展才华！

赢在职场，怎么赢？

我们需要的不是此处省略几万字的夸夸而谈，不是华而不实的口若悬河，而是真正能够启迪内心的朴实文字和可以实践的诚恳建议。

这本由肖恩·贝尔丁所著，张燕青译的《赢在职场》是一部让职场新人成长为现代企业核心的首选必读书！

书中每一个提醒，每一个指导都将增强你的气场，让你的自我价值最大化、利益最大化！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>