

<<耐得住工作寂寞扛得住职场诱惑 >

图书基本信息

书名：<<耐得住工作寂寞扛得住职场诱惑>>

13位ISBN编号：9787517100911

10位ISBN编号：7517100912

出版时间：向亚云 中国言实出版社 (2013-04出版)

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>

前言

对于我们每个人来说，工作既是一种生存的需要，又是我们融入社会的重要方式。同时，工作还让我们提升自己的能力、实现自我价值。

美国发明家爱迪生说：“我的人生哲学就是工作。”

纵观古今中外的成功人士，他们的辉煌业绩和名垂千古的伟业，大多是在某一种行业或职业中获取的成功。

前苏联作家高尔基说：“工作是一种乐趣时，生活是一种享受！工作是一种义务时，生活则是一种苦役。”

“我们要想在某一行业中做出点成绩，就得爱自己的工作，专注于自己的职业，用心地投入到工作中去，让自己体验到工作的无限乐趣！成功需要我们细心地去工作，需要我们耐心地去坚持。

有人说，在工作中，最难耐的是寂寞；人在职场，最不能抵挡的是诱惑。

我们许多人在工作中都有这样的体会：在长时间从事同一份工作，就会感到工作的重复与琐碎，枯燥与乏味，心里经常涌起一种难以排散的寂寞之感。

这个时候，我们会不由自主地向往那些赚钱多、表面上看起来很轻松的行业。

就在我们因寂寞而向往其他工作时，心灵也处于最空虚、无助的一刻，此时最容易被外界的事物诱惑、动摇内心的信念，一不留神，就会让自己为了那短暂的快活而与成功失之交臂。

其实，成功者和我们一样，在职场奔波时，寂寞也会成为工作的常态，此时诱惑也时常围绕在他们周围。

但与我们不同的是，成功者对寂寞更有忍耐力，对诱惑更有免疫力，所以他们能对抗孤独、抵挡诱惑、坚定自我，最终获得成功。

在职场上，寂寞和诱惑一直默默地追随着我们，当我们在工作中追逐自己的梦想时，当我们在工作中实现自己的目标时，当我们在工作中遇到困难时，当我们在工作中试图跨越一个高度时，当我们在工作中需要提升自己的能力时……寂寞和诱惑就会跳出来，趁我们心绪烦乱时火上浇油。

如果我们意志不够坚强，就会从最初的迷茫变为最终的绝望甚至放弃。

但如果能抵挡住它们，那么我们会离成功更近一步。

实际上，每一个人能否在职场成功，与能否耐住寂寞和扛住诱惑有很大关系。

这是因为我们每个人在刚开始工作时，都是站在同一起跑线上的，但工作一段时间后就会发现，每个人的工作效率就大不相同了，这其中的原因，就在于每个人处理寂寞和诱惑的态度不一样。

在工作中耐不住寂寞的人，自然也扛不住职场形形色色的诱惑。

当诱惑用华丽的外表迷乱他们的眼睛、分散他们的注意力、扰乱他们的内心时，他们就会在虚掷大把的美好时光的同时，被诱惑彻底吞噬掉，直到他们心底那最后的良知也完全丧失并抛弃他们。

当被诱惑抛弃后，他们在余生中除了绵绵不绝的悔恨外，很难有东山再起的机会。

对于每一个职场人士来说，工作中来自金钱和贪婪的诱惑，是事业路途上最难搬移的绊脚石，一不小心就会让你抱憾终生。

而那些耐得住寂寞、扛得住诱惑的人，他们往往比别人更多了份坚守和坚持，因此，他们在事业上才会走得更远，他们的人生才会更加丰富而灿烂。

寂寞和诱惑就是一把双刃剑，虽然经常光顾我们，但只要我们在工作过程中调整好心态，寻找到提升自己的方法，在工作过程中吸取失败的教训，总结成功的经验，就会在寂寞的工作中实现自我价值，体验到工作的乐趣，享受工作带给我们的别样快乐。

当我们在工作中一次次挺过了寂寞时，我们的心灵会得到升华，变得更坚强、更抗压、更成熟；当我们在职场中扛住一次次诱惑时，我们会更加热爱自己的职业。

让我们在寂寞中坚持，寂寞洗涤浮躁的心灵后，我们才能积极、踏实地工作，在工作中取得成就；让我们在诱惑中坚守，让诱惑锻炼坚强的意志，我们才能扛得住职场诱惑，让自己能在许多光鲜的职业中，在那名利的诱惑中，独独钟情于自己从事的这份职业。

虫蛹化成蝴蝶，丑小鸭变成白天鹅，都是在寂寞的等待和坚守中实现的。

为了追求更大的目标，为了寻找事业的辉煌，那么，从现在开始，耐住寂寞，克制自己的欲望，放弃

<<耐得住工作寂寞扛得住职场诱 >

眼前的诱惑，踏踏实实地做好我们的本职工作吧。

任何人，只有在工作中耐得了寂寞，在职场上扛得住诱惑，职场的路才会越走越宽，未来才会充满光明，最终成就自己的梦想和事业。

书籍目录

上篇 在寂寞中坚持，方能取得工作成就

第一章 耐住寂寞，平淡地工作是一种境界 1. 重复地工作，最折磨人也最锻炼人 3 2. 工作的最高境界是在平淡中找到快乐 7 3. 任何“好”工作，都来自好心态 10 4. 压倒寂寞的侵蚀，让你每天笑靥如花地工作 15 5. 战胜心灵的寂寞，体验工作中诸多乐趣 19

第二章 耐住寂寞，在工作中磨炼，在磨炼中成长 1. 耐住工作中的寂寞，需要完善自己 23 2. 不妨把工作中暂时的落寞当成一次小憩 27 3. 忍住寂寞，培养自己坚韧不拔的意志 31 4. 踏实认真，在工作中激发自我能量 34 5. 积极主动，用行动超越老板的期待 38

第三章 耐住寂寞，在工作中享受幸福生活 1. 工作与幸福紧密相连，有工作才有好生活 43 2. 工作是谋生的手段，也是一种精神需要 47 3. 耐得住工作寂寞，才能做得好工作 50 4. 学会在工作中寻找、制造快乐 54 5. 平凡的工作，别样的幸福 58

第四章 耐住寂寞，在坚持中等待成功 1. 工作是一个过程，成功从寂寞开始 63 2. 理想的工作，是在寂寞中再坚持一下 68 3. 坚持，需要以职业精神来自勉 72 4. 坚持寂寞，不放弃就有成功机会 75 5. 耐住工作寂寞，就是在接近成功 78

中篇 在诱惑中坚守，方能提升自我价值

第五章 扛住诱惑，从建立正确职场观念做起 1. 认清自身价值，找到自我定位 85 2. 规划职业生涯，选对自己的职业 89 3. 锁定目标不放弃，扛住诱惑快乐工作 91 4. 扛住跳槽诱惑，薪水不是工作唯一目的 96 5. 干一行爱一行，才能对外界诱惑不动摇 100

第六章 扛住诱惑。用忠诚敬业体现职业本色 1. 扛住诱惑，忠于公司忠于职业 103 2. 忠诚是职业品德，是抗拒诱惑的堡垒 107 3. 平凡工作见忠诚，爱岗敬业显本色 112 4. 面对诱惑，忠于职业就是忠于自己 115 5. 诱惑面前，用忠诚敬业捍卫你的职业 118

第七章 扛住诱惑，责任感是职业精神的核心 1. 责任感是至高无上的职业精神 125 2. 责任心让你远离诱惑，只钟情自己的职业 128 3. 责任是杜绝诱惑、做好工作的前提和保证 131 4. 诱惑面前抛弃责任，是自毁职业前程 134 5. 诱惑面前承担多少责任，未来有多大发展 138

第八章 扛住诱惑，自律让你舍弃职场各种诱惑 1. 职场诱惑多，自律是一种人生智慧 143 2. 战胜自己，必须扛住功名利禄的诱惑 146 3. 控制情绪，拒绝职场虚荣的攀比诱惑 149 4. 树立自律意识，扛住名企、高薪的诱惑 152 5. 克制自己，将不必要的欲望关在门外 156

下篇 耐住寂寞，扛住诱惑，创造美好的职场人生

第九章 忍受寂寞，舍弃诱惑，在工作中体会生命的精彩 1. 忍受寂寞，舍弃诱惑，工作帮你实现梦想 163 2. 在工作中学习，在实践中收获 166 3. 在诱惑中成长，在工作中做最好的自己 170 4. 经历寂寞和诱惑，展现自己生命最大价值 174 5. 在寂寞和诱惑中坚守，让你从岗位中脱颖而出 178

第十章 耐住寂寞，扛住诱惑，成就辉煌的职场人生 1. 在寂寞、诱惑中历练过的职场最值得回味 183 2. 职场成功多寂寞，职场辉煌多诱惑 188 3. 寂寞考察人的心境，诱惑考验人的毅力 193 4. 耐住寂寞、扛住诱惑，让你赢在职场 196 5. 别被浮躁感染，沉得住气方能成大器 200

章节摘录

尽管工作环境不佳，但他每天都怀着快乐的心情投入到工作中去。

工作了一段时间后，他开始失望了。

原来，通用电气公司只按照标准给他加了1000美元。

因为无论表现得好与坏，每个人都会获得同样的加薪。

杰克感到这个公司的官僚主义是如此严重，体制是如此僵化，公司的员工每天都板着脸，毫无激情地工作着，工作进度要多慢有多慢。

这样的工作，毫无乐趣可言，和他以前想象的完全不同。

他深知自己作为一个小职员，心态再好，也不能改变公司这种僵化的体制。

当确定自己无法改变大环境时，他准备辞职，想到伊利诺斯州国际矿物化学公司工作。

当时，作为部门负责人的鲁本·古托夫听到韦尔奇即将离职的消息非常震惊，他决心不惜一切代价留住这位与众不同的年轻人。

在告别宴会的前一天，他邀请韦尔奇夫妇共进晚餐。

在就餐之际，古托夫对韦尔奇展开4个小时的说服攻势。

他保证，他将使韦尔奇不受官僚作风的纠缠，并将利用大公司的资源为韦尔奇创立一个由他负责的小公司的工作环境。

古托夫说：“相信我，只要我在公司一天，你就能利用大公司最好的部分进行工作，而公司最差的一部分将离你远远的。

”第二天，韦尔奇终于做出了肯定的答复。

多年以后，鲁本·古托夫回忆说：“我今生最成功的推销就是留住了韦尔奇，因为留住了韦尔奇，才留住了通用今天的辉煌。

”当然这只是表面现象，实际上，鲁本·古托夫更大的功劳是留住了一种用人机制。

在之后的几十年中，韦尔奇使大公司的实力和小公司的灵活性相结合的能力得到了验证。

古托夫为韦尔奇创造了这种充满快乐的环境，而韦尔奇又用乐观的态度，为更多的人创造了这种快乐的工作环境。

杰克留下来后，尽管公司的大环境仍然没有改变，但他决定改变自己的心态。

于是，他每天上班时，都会嘱咐自己要快乐应对工作中的一切。

渐渐地，公司的同事被他的快乐所感染，也不由自主地和他一样，开始热爱眼前的工作，每天都怀着好心情，把平凡的工作做得有声有色。

直到现在，同事们依旧记得当时杰克在公司的样子，他不但工作更加勤奋，而且脸上始终挂着灿烂的笑。

每天出现在公司的他，微笑着向每一个同事问好。

在工作过程中，无论遇到多大的困难，他都以积极的心态对待。

好心态带来好业绩。

努力工作的杰克，不久成了PPO工艺开发项目领导人。

由于这种材料看上去不怎么起眼，并且它很难塑造成型，所以市场不为人看好，许多人都劝他放弃。

但杰克并没有气馁，他以乐观的心态继续坚持了下去。

工夫不负有心人，他终于制成了一种在高温下具有很高的强度，并且容易塑造的材料。

这种塑料制品的商业名称叫“诺瑞尔”。

1965年，通用公司根据杰克的建议，决定投资1000万美元，建立一座诺瑞尔加工厂，但是“诺瑞尔”的市场如何，谁都无法预料，因为害怕担责任，都不想掺和此事。

在没人出头的情况下，积极乐观的杰克毛遂自荐，成为这个厂的负责人。

杰克非常清楚，这将是一场艰苦的战斗，但乐观的他对诺瑞尔充满了自信，当时所有的家用器具都是用金属制造的，用塑料代替金属能使产品变得既廉价又轻便，这将产生一次革命。

为了保险起见，杰克推销的第一站就是通用的内部产业，但他们都对这个大胆的提法将信将疑。

于是杰克在他的工厂里用诺瑞尔制造出了电动罐头起子。

<<耐得住工作寂寞扛得住职场诱 >

他把电动起子向人们展示，让人们相信，塑料的用途远比人们想象的要多，甚至可以制造汽车车身和计算机外壳等。

1968年，因为推销诺瑞尔的成功，杰克成为聚碳酸胺脂和诺瑞尔两种塑料制品部门的领导人，成为通用电气公司最年轻的一位总经理。

为了让自己的塑料事业走向成功，为了改变人们对塑料的认识，乐观的杰克用尽了各种办法，他首先让那些婴儿奶瓶、汽车、小器具用品的制造商们了解，利用塑料来制造这些东西，不但便宜、轻巧，而且更加耐用。

然后他别出心裁，用一则巧妙的广告来推销自己的产品：一对野牛冲进了一家瓷器用品店，结果店里所有的东西都被摔得粉身碎骨，只有塑料制品完好无损。

这个广告获得了空前的成功，聚碳酸胺脂的使用终于引发了制造业的材料革命，美国消费者对这种比金属和玻璃优点更多的材料十分青睐，它成了世界上最为重要的塑料。

杰克负责的塑料企业首次升格为一个部级企业。

这次成功为杰克的事业奠定了坚实的根基。

他说：“我这一生最正确的决定，就是选择了这份令我感到快乐的好工作。

在这里工作是我一生中最值得纪念的时光，而那段与工作小组的同事们共同努力工作的岁月，将成为我人生中最美好的回忆。

”杰克在工作上屡次成功，印证了一个道理：任何“好”的工作，都需要一个好的心态。

正因为杰克心态好，在决定留下后，他才尽自己全力，来努力改变周围的工作环境，用快乐的心态来感染身旁的同事，从而让他们也爱上自己的工作。

人的一生不可能一帆风顺，职场生活也一样，在工作中会遇到各种各样的困难和挫折，但通常机会也会伴随着困境一起出现。

如果没有乐观的心态，就没有办法发挥自己的能量，揭开困难的面纱，获得成功的机会。

美国成功学院对1000名世界知名成功人士的研究表明，好的心态决定了工作成功的85%。

对比一下我们身边的人，不难发现，有的人在工作中成绩出色，屡受表彰或重用；而有的人尽管工作多年，却一直少有建树。

他们之间之所以有这么大的差别，不仅仅是因为聪明才智、业务技能或工作能力上的差距，在很大程度上是因为对待工作的心态不同。

心态决定成功，当我们明白了这个道理后，即使在工作上遇到挫折，也不要有一种失败者的感觉。

对于同一件事情，抱着不同的心态处事，便会产生不同的结果，这也就是大家熟悉的半杯水的故事：桌上放了半杯水，心态积极的人会说：“有半杯水不错了！”但心态消极的人却说：“才有半杯水啊！”

我们每天上班时，应该把焦点集中在那些令自己感到开心的事物上。

环境本身并不能令人感到快乐或不快乐，只有个人对环境的反应，才能决定他的感觉是好还是坏，因为任何想法都改变不了已经发生的事实，真正影响我们心情的，是我们如何对待这些现实，所以许多时候是我们自己令自己不开心。

只要有自己喜欢的理由，就可以保持良好的心态继续工作。

P12-P14

编辑推荐

《耐得住工作寂寞扛得住职场诱惑》编著者向亚云、刘辉兰等。

在工作中耐不住寂寞的人，自然也扛不住职场形形色色的诱惑。

当诱惑用华丽的外表迷乱他们的眼睛、分散他们的注意力、扰乱他们的内心时，他们就会在虚掷大把的美好时光的同时，被诱惑彻底吞噬掉，直到他们心底那最后的良知也完全丧失并抛弃他们。

当被诱惑抛弃后，他们在余生中除了绵绵不绝的悔恨外，很难有东山再起的机会。

对于每一个职场人士来说，工作中来自金钱和贪婪的诱惑，是事业路途上最难搬移的绊脚石，一不小心就会让你抱憾终生。

而那些耐得住寂寞、扛得住诱惑的人，他们往往比别人更多了份坚守和坚持，因此，他们在事业上才会走得更远，他们的人生才会更加丰富而灿烂。

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>