

<<工作其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<工作其实很简单>>

13位ISBN编号：9787543463028

10位ISBN编号：7543463024

出版时间：2007-10

出版时间：河北教育出版社

作者：张怡筠

页数：191

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>

<<工作其实很简单>>

前言

没有EQ，就没有生产力！

在企业界做培训，中场的休息时间，总经理聊起了最近的经验。

他说，前几个月公司招募新血，在成堆的履历表中，有一张特别地让人眼睛一亮。

这名应征者学经历完整，从小到大不但都念第一志愿，而且还都是第一名毕业。

更了不起的是，职务所需的相关的证照他全部都有，就连不太相关的证照，他老兄竟也有两张。

这么优秀的人才，当然不能放过。

很快地，这张履历表传遍了公司的大小主管，人还未到，就已经引起一阵不小的骚动。

求才的部门主管为大家下了结论：“有了这个人，我们就可以轻松许多啦！”

不料到这名新人进来二、三星期后，工作状况却始终毫无进展，交办的任务迟迟没有动静，主管忍不住了，开口问：“为什么你都没做出成绩？”

他老兄脸色一垮，十分不悦地回答：“身边的同事超讨人厌，看到他们就不爽，哪有心情做事？”

总经理很是感叹：“本以为挖到了宝，没想到竟是个怪胎！”

这名员工什么都会，却什么都不做，因为他缺少了良好的工作EQ(情商)，因而阻碍了工作表现。这就好似有着顶级品质的米，却少了那旺盛的火焰，生米因而煮不成熟饭，也就无法创造预期的经济效能。

因此，在现今竞争激烈的职场，想要出类拔萃，你我除了要拥有足够的专业知识及技能，更需要培养超优的工作情商，才能引爆出亮丽的工作绩效。

企管专家们把工作情商视为“情绪生产力”，因为事实的真相是：没有情商，就没有生产力！

然而说起“情商”，许多人心中会浮现一个疑问：“这名词不是已经过气了吗？”

这也难怪，因为自从一九九五年全世界掀起EQ热潮后，各式各样有着Q的名词，紧接着排山倒海出现，让人不免有些倒胃口。

然而事实上，在心理学及管理学方面，“EQ”非但没过气，相关的研究还正方兴未艾，沸沸扬扬地继续开展情商主导的新世纪。

多年来在五百多家企业做培训的经验告诉我，工作的资历深浅与一个人的工作情商，并无绝对的相关性；而不论在职场待了多久，只要愿意栽培自己，不断学习，就一定能提升工作情商，将自己打造成为职场中最有价值的员工(MVP；Most Valuable Person)。

这本书采用了学者丹尼尔·高曼(Daniel Goleman)的工作情商理论架构，逐一介绍每一项重要的工作情商能力之实务做法；再加上我个人对职场情商的研究心得及体会，希望能提供一套完整而实用的工作情商养成守则，帮助大家真正乐在工作、成就自己。

最后，希望你能感受到这本书的诚意，并祝福你能掌握情商，成为最耀眼的职场明星！

张怡筠 2007年10月于上海

<<工作其实很简单>>

内容概要

职场只有两条路 边碰壁边摸索；吃一堑未必长一智。

或者看看《工作其实很简单》，轻轻松松全搞定。

本书是EQ管理专家张恰筠的作品，原书名为《你是职场MVP》。

职场让现代人又怕又爱，既期望在工作中有所作为，又害怕职场的残酷和种种规则，一不留神就被踢出局。

其实，在职场要素中，情绪（EQ）的培养是最关键的，真正优秀的职业人不是没有情绪的木头人，而是善用情绪去达成目标的聪明人。

《工作其实很简单》就如同一堂堂轻松实用的EQ培训课，保证你听完课后摇身一变，成为优秀的MVP（最有价值员工）！

《工作其实很简单》从EQ管理的角度讲述职场不败原则：如何面试成功；进入职场后如何度过最初的阶段，怎样凸现工作价值；怎么发挥情绪效能；如何迎接挑战；怎样搞好人际关系；怎么提高工作效率。

控制、培养、引导自己的情绪，工作就会更加顺利。

《工作其实很简单》，让你引爆自己的情绪生产力！

<<工作其实很简单>>

作者简介

张怡箴，活跃于媒体的心理学专家（上海电视台热门节目《心灵花园》和《大话爱情》、湖南卫视《变形计》人气嘉宾/主持），大学教授，国家二级心理咨询师，“爱上情商网”网站主持人，资深企业培训师（国内外著名企业逾五百家，如微软、德州仪器、花旗银行、宝洁、诺基亚、中国银行、中国电信、宝钢等）。

从小立志要成为心理专家，高考时以第一志愿进入心理系，毕业后负笈美国，在乔治亚理工学院（Georgia Institute of Technology）取得心理学博士学位。

兴趣是看人、看书、看世界，口头禅为“EQ（情商）其实很简单”，是第一位以中文写作EQ专业书籍的专家，1996年出版的畅销书《EQ其实很简单》，引领华人社会重视及学习情商的热潮。

近年来，工作重点为情商的全方位研究及推广，专业的学理训练，丰富的演说经验，使得张博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展出实用的生活技巧。

以“轻松说道理，明确讲做法”的独特风格，广受大众欢迎，帮助大家提升心理素质，在职场、爱情、婚姻、家庭中轻松穿行。

<<工作其实很简单>>

书籍目录

自序EQ是什么？

就业准备篇 抢得职涯先机，立刻脱颖而出要找工作，先打破迷思面试成功，让你赢在起跑点拜码头，赢人心老板到底要什么？

掌握职场PDA，表现更亮眼大事小事，都是学习契机待业中的心理调适工作价值篇 完成自我实现，真正乐在工作乐在工作的心理密码你的工作好玩吗？

中了彩票，继续工作？

要做，就兴高采烈地做情绪调适篇 发挥情绪效能，创造亮眼业绩情绪为何难缠？

自己的情绪侦探拆除你的情绪地雷出色的员工，必是出色的演员用幽默锻炼情绪肌肉打造幽默的工作能力避免悲观，才能造就乐观谁从哈哈镜看世界迎接挑战篇 积极应对逆境，化危机为转机大

脑SPA，减压秘方期待成功，让你愈压愈有力悲观，不一定悲哀七大通关秘技，抢救挫败心情高AQ，度低潮我变，我变，我变变变人际沟通篇 洞悉职场互动，让你更受欢迎你会读人吗？

其实我懂你的心气你在心口难开接受批评，如何心平气和？

学习说“不”，压力却步与办公室政治共舞办公室政治，可以很优雅效能提升篇 学习work smart，快乐又有效率没时间？

一起来找时间！

有沟，一定通！

人生无处不谈判成为无往不利的谈判专家把抱怨客户变成忠实客户做个优质团队人今天你分享了没？

<<工作其实很简单>>

章节摘录

就业准备篇 抢得职涯先机，立刻脱颖而出！

要找工作，先打破迷思 做好心理准备，冲刺就业跑道 又到了一年一度拍毕业照的季节。

在艳阳下跟穿毕业服的学生们合影，看着眼前一张张戴着学士帽的年轻脸庞，我在心中暗忖着，日子过得真快，转眼又将送出一批社会新人。

向大家道贺，即将展开工作生涯，的确是件令人兴奋的事。

我随口问了一句：“准备好上路了吗？”

” 唧唧喳喳的人群霎时安静了下来。

之后有人接了口：“不知道耶，到底怎么样才是做好准备了呢？”

真的很害怕，万一一进社会，就死得很难看怎么办？”

” 面对着学生们的这份惶恐，我不禁想起前阵子，一位企业界主管跟我聊起任用无经验的社会新人的感想：“别说他们会担心不适应，我们公司才更害怕呢，用错人麻烦就大喽。”

” 看来找工作确实就像找伴侣，员工与雇主双方都得相互适应，才可能让大伙儿都乐在工作，并共创利益。

而凡事起头难，对于刚从校园转换至职场跑道的社会新人而言，做好就业的心理准备，将会是决定起跑是否顺利、能否适应成功的关键因素。

你的工作态度正确吗？

什么样的工作心态才是正确的呢？

你是否已调整出合适的就业态度了？

先一起来测验一下你目前的工作态度吧！

1 同意 () 不同意 () 我心目中的理想工作，不能枯燥单调，要让自己觉得有趣而一直乐此不疲。

2 同意 () 不同意 () 我觉得能在轻松无压力的环境中做事，才是最理想的工作。

3 同意 () 不同意 () 理想的工作态度是恪尽己责，把自己本分的工作做好。

4 同意 () 不同意 () 进入职场后，如果一开始就觉得自己所学无法完全发挥，就表示这份工作不适合自己的，应赶快换跑道。

如何？

你的答案中，有几个“同意”呢？

如果你觉得这些叙述完全说中了自己的心声，真是心有戚戚焉的话，那可就麻烦了。

因为这表示，你很可能也有着常见的“工作迷思”，而容易在职场上适应不良。

打破工作迷思，揭开工作真相 工作迷思一：理想的工作，应该是一直有趣而富变化，才能让人乐在其中。

工作真相一：天底下没有任何工作的本质，是一直多变有趣的；让工作维持令人乐此不疲的秘诀，在于自己有能力去觉得工作有意义。

许多人一直在追寻一份变化多端的工作，认为唯有如此，才能让自己保持兴致勃勃，因而一旦感觉工作内容成了例行公事，就急急地换工作，以便找回新鲜感。

这个“给我有趣，否则免谈”的想法乍听起来颇有道理，毕竟谁会想在工作上无聊至死呢。

然而，事情的真相是，一旦日子久了，“多变”本身也会成为不变的常态。

我就听过在公关公司上班的朋友如是说：“别人都羡慕我的工作变化多端，事实上，每天奔波跟不同的人打交道，就是这工作一成不变的例行公事！”

” 所以老实说，基本上每个工作都是例行公事。

就连总统的工作都不例外，每天握手开会、日理万机，可不是日复一日、大同小异吗？

所以如果你还在忙着找一份多变有趣的工作，那恐怕就会大失所望了。

心理学家发现，唯有我们对这些例行公事赋予深层的意义（例如：我在帮助大家解决困扰……），才有能耐在工作中不断创造出新的变化（新的人际关系，新的做事方法等），而这也才是让自己热忱不灭的真正秘诀。

<<工作其实很简单>>

工作迷思二：轻松无压力，才是理想的工作环境。

工作真相二：工作压力是无法避免的，而且有助于学习成长。

只要你想在工作上出人头地，就一定会感受到些许的压力。

管理上的研究发现，过多或过少的压力，都有损工作表现，而在适当的压力状态下，则能激发出工作者的潜能，造就最佳的工作表现（想想，如果没考试的话，你会学习得如此扎实吗）。

所以，请放弃找寻“无压”工作之念头，而当务之急则是要培养抗压力，让自己在面对工作挑战时，能愈压愈有力。

工作迷思三：只要把自己本分的工作做好即可。

工作真相三：做人比做事难，理想的工作者重视团队合作，要培养自己成为team player（团队伙伴）。

如果打算进了公司，就独自埋首苦干，只要尽心做好份内事即可，那恐怕就难逃“怎么会这样”的挫折感之魔掌。

事实上，请你得有心理准备，职场中最难搞定的是人，不是事。

所以培养良好的人际技巧及团队精神，是在职场中成功的必修学分。

工作迷思四：一开始工作，就感到所学无法完全发挥，表示这工作不适合自己。

工作真相四：进入职场后，需要一段时间适应学习，因此一开始，耐心及毅力很是重要。

许多人抱怨公司大材小用，自己有着高学历，一上班却总是做些琐事，于是往往做个三两天就想离职。

然而一开始，公司与你都需要相互摸索适应，找出最好的合作模式，所以千万别沉不住气。

更何况，聪明的人哪儿都能学习，即便是做些琐事，也能把握机会充实能力（例如帮主管复印，正好可以看看企划案该怎么写，这不就学到了吗）。

只要打破这些工作迷思，身为社会新人的你就已做好了心理准备，去冲刺崭新的职业生涯跑道。

面试成功，让你赢在起跑点 把握机会，秀出最棒的自己 到一个理想的工作，该是每个人创造职场成就的首要之务。

如果你是即将投入职场的新人，或是正在寻觅下一个工作的起点，那么想必正忙着“收集信息—寄发履历—等待回音—参加面试”的重复过程。

而其中，面试往往是最令人情绪紧绷的一关。

如果因为表现焦虑（performance anxiety）过高，而临场脑袋发蒙不知所云；或是太过大意，反而应答闪失错过要点，那往往就功亏一篑，造成与这份工作就此一面之缘，而无缘再见的遗憾。

你做好面试的准备了吗？

EQ高手应如何在面试时大显身手呢？

面试前的充分准备 多收集应征公司的信息 面试时当然得有备而去，举凡公司的规模、发展历史、经营项目及未来愿景，乃至公司负责人的经营理念、管理风格、特殊事迹等，有心的你都该下点工夫研究清楚，不但可以更了解这家公司，做好“你为什么来应征？”

”的应答准备，也能先评估这家公司的前景与自己的生涯规划是否一致。

而更重要的是，事前的用心准备，在面试时会传达给主考官“我很重视这个机会”的讯息，而EQ高手的特长之一，就是能满足他人心中需要“被尊重”的情绪需求，情绪先照顾好了，自然就会产生事半功倍的沟通效果。

事先演练，消除应试焦虑 对于经常出现的口试问题，如果先做好应答准备，就能自信大增，焦虑不再。

不知如何着手？

别担心，一起来破题吧！

口试问题一：“请做个自我介绍（或请谈谈你的优、缺点）！”

” 回答要点：这个问题主要是在测试你对自己的了解与人格成熟度，因此在回答中所谈的每一个生活经验，都必须能帮助主考官更了解现在的你，尤其是有关这份工作所需的重要特质。

高明的回答：“我大学重考一次，那段经验让我培养出更好的挫折忍受力及毅力。

”这就对了！

<<工作其实很简单>>

白痴的回答：拉杂地叙述家庭背景，要不只说学历（这点对方看履历表就行了），或者回答：“我没什么特别的”、“我没什么优点”；若未能适时表现你对自己的深刻了解及重要的能力特质，那可会错失良机。

口试问题二：“你为什么来应征这份工作？”

回答要点：这道题目在测试你的工作动机，所以回答重点该放在表达高度的工作热忱及自己的胜任度，别忘了要强调内在动机（成就感、自我实现等），而在回答时若能阐述得愈明确，说服力就愈佳。

不论公司的发展前景、自我生涯规划，甚或企业负责人的传记故事等，都会是极佳的回答案材。

高明的回答：“我一直很喜欢贵公司”显得太笼统；而“我曾在杂志上读到贵公司总裁的一篇专访，对于他的人性化管理风格留下深刻印象，因此我一直很向往能进入这样一个优质的公司工作”。这不就动人多了。

白痴的回答：“公司离我家很近”、“听说你们公司放假很多天”、“没啥特别原因，就想来试试”，那可就要吓昏一群人。

准备个人资料的备份 教你一个一举数得的妙招：准备一个公文包（或档案夹），里面放几份你的书面应征数据作为备用，一来可以应不时之需；更重要的是，面试时手上有东西可握就不会手足无措，而更能显出自信。

面试之中的得宜表现 对每个人都礼貌应对 我曾经看过应征者在公司大楼的电梯中找人问路，态度傲慢无礼，结果面试时，发现主考官就是刚才被问路的人（哈！真是现世报）。

所以请发挥高格调的做人风范，举凡遇到其他应征者都应以礼相对。

更何况，有些面试做得更专业的公司，要看的，其实就是你私下的表现呢。

仔细聆听，思考后再回应 面试的过程中果然碰上了你有备而来的问题，也千万别因觉得“真爽，被我猜中”，就迫不及待地开口背起稿来，甚至还打断对方的问题，那反而会弄巧成拙。

每次作答时，你都应耐心等对方问完，并停顿两三秒，整理好思绪，再从容不迫地回答。

别忘了，临场的反应及组织能力，才是对方最想测验你的特质。

被考倒时要处变不惊 万一口试时，对方问了个专业问题，而你只觉得“这名词好似在哪儿听过……”却怎么也想不出答案，眼看就要被考倒了，这时最好的EQ反应是，先微笑地确认一下问题内容：“您的问题是要我说明×××吗？”

因为，有些时候极可能是自己先前没听瞳问题，再确认后也许就能着手回答。

另外，也可以拖一些时间，让自己的大脑再搜索记忆一遍；万一仍然不会，此时切忌开始乱掰，以免答不出来，还赔上自己的诚信（更何况这些主考官都是资深的前辈，你怎么可能唬得过）。

此时最好这样回应：“关于这方面，很抱歉我刚好一时想不出来完整的内容，不过给我一点时间的话，我有把握能整理出最正确的资料。”

另外，关于这一方面，我比较有心得的是相关的某某领域，如果您允许的话，我很乐意将我在这方面所知道的，向各位做个简单的说明……” 面对挑衅能处之泰然 最难堪的场面，就是当主考官语带不屑地挑你毛病时，而往往还会演变成群起攻之的局面。

例如主考官对着你大吼：“你成绩这么烂，还好意思来应征啊？”

对方存心挑衅的样子，这时该怎么办？

如果你气毛了顶撞回去，或是吓坏了低头啜泣，可能就误中对方“压力面谈”的设计了。

在这种刻意制造的压力场景中，你的抗压能耐是对方要考的功力（有许多工作需要超强的抗压力）。

所以请先深吸一口气，稳定军心，然后自在地说明原因，借力使力：“您说得也许对，我的成绩不算太理想，那是因为在学校时我参加了许多社团，从课堂外学到了许多活动企划、团队领导的能力，这些经验也造就了我现在有信心能胜任这份工作……” 把握机会勇于发问 最后主考官往往会问你：“有什么问题要问我的吗？”

此时你一定要有所回答，无论是教育训练制度、工作实际内容、未来升迁管道等，都是不错的问题。

要是实在没有疑问，也该利用这个机会表达你今天来面谈的感想：“今天来到贵公司，让我感受到亲

<<工作其实很简单>>

切而专业的企业文化，让我更希望能有机会进来贡献所学。

”要是你回答：“喔！

我想不出有什么好问的。

”这代表你不是听话不认真，就是反应不灵光，给人的印象就会大打折扣。

面试之后的加分动作 面试后若是加上一个高EQ的动作，会让你整个面试表现加分不少，那就是写封感谢信给主试者，内容可以包括感谢对方给你面试的机会，并且对这次经验表达具体的欣赏赞美之意（“您的亲切及不吝提携新人的作风，令我印象深刻而受益良多”），还表达希望日后能有向对方请教的机会等。

这么做有用吗？

许多位企业主管曾告诉我，在应征者差距不大时，这样的做法往往有着临门一脚的功效，会让当事人脱颖而出。

更何况EQ高手本来就该把握任何机会，诚心地与别人建立良好关系，不是吗？

掌握以上的面试原则，再佐以合宜的仪表、亲切的态度，就能发挥超高EQ，将每个面对面的近距离访谈，经营成下一个工作生涯的漂亮起点。

拜码头，赢人心 多拜码头，就少吃苦头 抱着既兴奋又忐忑的心情，你开始了新的工作。

刚上班的头几天，人生地不熟，因此“拜码头”，一定是第一出上演的戏码。

运气好的话，主管会带着你，一部门一部门地拜访；若是较倒霉，主管自顾不暇，那么你只好自立救济了。

不过不管如何，成功地拜好码头，不但能奠定良好的人际关系基础，更能让日后的工作顺利推展。

所以，多拜码头，就少吃苦头。

对于刚到任的你而言，练就一身合宜的拜码头功力，会是首要的职场EQ任务。

接下来，就让我们一探其中的奥妙，分享实际的做法吧！

拜码头的五大准则 **主动示意，请老鸟带路** 身为菜鸟的你，即使有很多意愿认识新的工作伙伴，但若贸然独自出击，往往不易掌握公司人际网络的真正运作模式，更有可能会给人“太过积极”的负面印象。

所以请热心的老鸟同事帮忙，主动提出：“我想如果能愈早熟悉别的部门有业务往来的同事，应该就能愈早进入状况，而完成工作任务。

您这么资深，在公司中人头最熟，是不是可以麻烦您在方便时带我去拜会一下大家呢？

” **出发前先做功课，熟记姓名职称** 许多人在拜码头时，面对一张张陌生的脸孔以及一个个模糊的名字，觉得真是一个头两个大，再加上心中的“表现焦虑”，满脑子只担心人家不知会如何看自己，所以往往一圈走下来，除了一叠名片，其实所获不多，因而错失建立第一印象的良机。

教你一个妙方，在出发前先找到公司的员工通讯簿，或是电话分机指引名册（telephone directory），再加上公司的组织架构图，这时你就掌握足够的信息了。

接着赶紧请教一下身边的老鸟同事，哪些单位的哪些同事会是你最有可能的合作对象，然后就发挥准备高考的精神，花些功夫把重要的人名及职称印在脑中。

这么一来，等你见到他们本人时，不但会觉得轻松自在许多，更往往能因为记住对方的名字，而让人觉得受到重视，产生深刻的好感，拜码头的超级任务，也就达成了一大半啦！

重视名片，就是重视对方 中国人在新同事来拜码头时，习惯地会递出名片，以做自我介绍。此时如果你只瞄了一眼，就把对方的名片随手收入口袋，或者更糟糕地，把它随手一放，或是紧张地拿在手中把玩揉捏，那可就不妙了。

因为名片如人，你怎么对待他的名片，就如同怎么对待他的人；所以在对方的眼里，随着名片被忽视及摧残，他会觉得自己也被你忽视及摧残了。

<<工作其实很简单>>

编辑推荐

荧屏上，你常见她的身影，企业中，你常听她的培训，她洞悉工作心理，发人深省，她处理职场困境，轻松有效，让你敬佩又好奇，读了这本书，你就更能清楚知道，如何在职场中引爆“情绪生产力”，创造更亮眼的工作成绩。

这是一部职场“攻心术”。

老板攻员工的心，员工攻上司的心，公司攻客户的心，更多的情况下，是每个人攻自己的心！

这不是凭空的臆测，而是建立在心理科学、生理构造和对全球上千个大企业追踪调查基础上的，话题涉及职场的所有方面，内容详尽而精确！本书不仅帮助你了解，更重要的是帮助你“改变”。书中汇集了大量职场精英的修为经验，提供了应对各种难关的技巧和程序。

许多人身在职场，却不幸地心陷迷思，既伤人误事，又委屈焦虑，自己也是伤痕累累，皆因不谙门道、不得要领，以一份无谓的蒙昧，将自己裹得紧紧的。

但那不是你，智慧和成功属于每一个人，就像阳光属于每一个人一样！

打开这本书，让阳光照进你的心，照进你职场生存的每一个角落。

你会发现，那布满荆棘的凶险之地，原来是鲜花盛开的乐园。

那个能力优异。

惹人喜爱的职场宝贝，就是你自己！

工作当然不简单，简单只因为知晓和懂得！

<<工作其实很简单>>

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>