第一图书网, tushu007.com

<<橡皮职员生存智慧>>

图书基本信息

书名：<<橡皮职员生存智慧>>

13位ISBN编号：9787562251071

10位ISBN编号：756225107X

出版时间：2011-7

出版时间：华中师范大学出版社

作者：徐慧霞

页数：312

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

<<橡皮职员生存智慧>>

内容概要

《橡皮职员生存智慧》从橡皮人如何适应职场、如何立足职场出发，帮助他们正确认识自我，脱去“橡皮外衣”；端正工作心态，向成功迈进；抵御工作压力，实现由劣势到优势的转变；重拾梦想和工作激情；担负起对工作的责任；提高创新意识，做个有发展前途的创新型员工；提高工作效率，成为企业不可替代的人物；快乐工作，享受生活；不断攀升，向领导阶层迈进。
《橡皮职员生存智慧》由徐慧霞所著。

作者简介

徐慧霞，自由撰稿人、畅销书作者，长期从事图书出版、策划工作。

已出版励志作品：《成大事拘小节》、《草莓职员生存智慧》、《嫁得好不如干得好》。
参与编著作品：《散户赚钱的100个细节》、《看透庄家玄机》、《短线技术大师操盘绝招》、《短线点金速成》、《从零开始学看盘》、《跟股市谚语学炒股》、《世界上最伟大的推销员》、《给创业者的52个财务忠告》、《汽车这样卖才对》、《房子这样卖才对》、《保险这样卖才对》等。
其作品均持续进入全国各大书店，在众多读者中深具影响力。

<<橡皮职员生存智慧>>

书籍目录

第一章 橡皮！
橡皮？

你是橡皮人吗？

脱去“橡皮外衣”
谁为你的未来埋单？

提高警惕，莫当橡皮职员
测一测 你离橡皮职员有多远
第二章 好心态，好生活
好心态是职业人士成功的法宝
“卑微”的工作不丢人
不要把情绪带到工作中来
接受“失意”，才能“得意”
坦诚面对批评
失败后要反思
不抛弃，不放弃
甘心当配角
增强自身的挫折承受能力
少抱怨，多感恩
低期待，高回报
测一测 你有一个好心态吗
第三章 压力下的生存
压力猛于虎也
别让压力毁了自己
释压有术
顾虑是你驮负不动的山
莫让安逸控制你的心智
坦然面对流言飞语
测一测 你是抗压型的员工吗
第四章 有梦想就有希望
有梦想才有希望
梦想——成功的原动力
心有多高就能飞多远
事业心助你成就梦想
敬畏事业
进取心决定你的前程
勇于展现自身能力
相信梦想成真
全力以赴，实现梦想
测一测 你的希望值有多高
第五章 有创新才有出路
创新能力可以改变职场命运
变通，非一般的感觉

挑战自我，超越他人
换个好思路，拥有好出路
创新需要勇气
想象能擦出创新的火花
在不断创新中前进
测一测 你是一个富有创造力的员工吗
第六章 让激情点亮成功之塔
激情是事业成功的内力
用激情PK工作
发掘自身的激情
选择激情，选择成功
选择积极主动的习惯
改观潜意识——塑造激情的发源地
自信是激情燃烧不可缺少的“氧气”
测一测 你还剩多少工作激情
第七章 责任是立命之本
认清自己的岗位责任
心中有责，手中就会有活
放弃责任等于放弃成功
自我鞭策的力量
人不能只为了钱工作
把工做当做你的事业
借口不是推卸责任的挡箭牌
让责任成为一种职业习惯
测一测 责任在你心中占什么地位
第八章 效率是成功的基石
做一个准时的员工
不要虚度每一秒
今日事今日毕
速度和效率可以兼得
要事第一才能效率第一
在细节中抽效率
在高效中保证业绩
测一测 你的工作效率是高还是低
第九章 快乐工作，快乐享受
把工作当成一种乐趣
从工作中得到享受
干一行爱一行
寻找职场快感
没事偷着乐
不要制造工作的阴霾
让我们快乐地工作
测一测 你感到工作快乐吗
第十章 拔高自我，下一个晋升的就是你
做个想当“将军”的“士兵”
提升自己的知名度
做出业绩是晋升的根本

第一图书网, tushu007.com

设法得到上司赏识
相处之道也是晋升之道
有计划地“ 充电 ”
使自己具有强大的竞争力
抢抓机遇，开创未来
测一测 你还有多大的升值空间
参考文献

<<橡皮职员生存智慧>>

章节摘录

橡皮职员生存智慧　　第一章橡皮！
橡皮？
你是橡皮人吗？
如今，越来越多的职场人正变得越来越“橡皮化”。
一位经理人说：“对付橡皮人最好的办法，就是拉开门，请他走开，在你的视线中消失，永远消失。
”这绝不是一句玩笑！
一个人一旦过度“橡皮化”，其职业发展可能就因此受到严重影响，甚至被职场拒之于门外。
你是橡皮人吗？
那么，什么是橡皮人，什么是橡皮职员呢？
橡皮人主要是指那些我行我素、没有神经、没有痛感、没有效率、没有反应、没有梦想、没有激情、没有快乐……整个人犹如橡皮做成的，不接受任何新生事物和意见，对批评表扬无所谓，没有耻辱和荣誉感，在多年工作压力下渐趋麻木，宛如橡皮制成的人。
职场中，我们把这样的员工称为橡皮职员。
也许很多人会大声惊呼：“这不就是我吗？
”“我就是橡皮人！
”你是橡皮人吗？
你是否这样怀疑过自己：“我是橡皮人？
”橡皮人似乎就是你自己，也许也是你身边的同事。
橡皮人患上了一种没有梦想、丢失痛觉、不知趣味的病，也许这种病和你的病一模一样。
在职场中，想寻找一个名字叫“橡皮人”的人并不难，下面这个小职员就是典型的橡皮人。
刚进公司时，柳枫和另一个学历、能力、资历都不如他的同事竞争一个出国深造的机会，结果对方胜出。
柳枫当时愤愤不平，整天抱怨不止，但现在已经不会那么冲动，因为很多时候他的反抗是无用的，所以现在他学会了圆滑，更多时候他是心中有火、面上成霜。
工作中，柳枫总是坐在会议圆桌的10点钟方向，因为这个位置既不显眼也不担心被提问；他在MSN上的头像总是显示忙碌状态，因为他正忙于在找不到开心的开心网上偷菜；他总是一个人在茶水间抽烟，因为此时他的工作座机正响个不休；他三天两头加班，却总是最后一个完成任务，对此，上司严厉批评他时，他都会心不在焉地听之任之，事后照样懒懒散散，效率低下；你问他他的梦想是什么时，他会说：“别跟我提梦想，戒了！
”他每天都是没精打采的样子，工作快乐不起来，没有激情，也没有责任感。
他按部就班地工作着，似乎也没有什么错，上司也拿他没办法。
上司很反感他麻木的样子，总想找个机会让他“消失”。
生活中，柳枫早晨可以准时起床，但感觉像一晚上没睡般疲乏；他和所有人一样善良，但从不见义勇为，连围观群众也不会去做；他不是无情无义，但从不让座；他拥有一颗温柔的心，但在致电父母时却找不到语言；他有些孤独，但坚信沉默是金；他洞悉情趣的学问，但连送宠物回家都叫快递公司；他不是不渴望爱情，但却懒得结婚。
柳枫常常面无表情地塞在拥挤的电梯中，不起眼地混入地铁站汹涌的人潮中，默默地站在斑马线前等待通过的整齐队伍中，疲惫地沉睡在午夜依然满员的公交车座位上……他活在这个社会的潜规则之中，活在职场的金科玉律之中，活在世故的熟人社会之中，活在阶层板结的崛起大国之中，活在周遭变化速度让人皮肤都感到麻木的竞争环境之中……其实，柳枫也没有什么大病，只是心很累。
他也很想快乐，但他总是快乐不起来。

你是和柳枫一样的橡皮人吗？
你身上有他的影子吗？
如果你和他有一样的工作状态、生活状态和心理状态，那么，毫无疑问，你已经是名副其实的橡皮人了。
现代职场里，最糟糕的员工莫过于柳枫这种橡皮人了，整个人犹如橡皮做成的，无梦、无痛、无趣：梦破或梦醒了，回到现实，所以无梦；伤痛太多、太重、太深了，已经麻木，所以无痛；生活过得艰难、单调、自我，日复一日，变得无趣。
他们病了但不痛不痒；他们疲惫不堪但无所事事；他们工作着却空虚无聊；他们想出人头地却安安分分、与世无争；他们渴望森林氧气却不得不穿梭于高楼大厦格子间；他们心中矛盾着而又无奈、无力……他们如行尸走肉一样没有情感，柔软得如橡皮泥一样摊在生活里……于是，他们沦为打酱油的局外人，相继遭遇职业枯竭、才智枯竭、动力枯竭、价值枯竭，最终情感也枯竭。
无可否认，很多职场橡皮人会因为多年的工作消磨了对工作的热情。
刚上班就想着下班，只想着做好自己分内的事情等，这些都是他们上班的心境。
橡皮人的内心并不快乐，也并不悲伤。
他们习惯于被生活牵着鼻子走，习惯于被熙熙攘攘的人群湮没，喜欢宅着不见人，重复着睡觉——吃饭—上班—睡觉的生活，不想恋爱不想结婚。
许多橡皮人也曾有过梦想和追求，但在各种挫折面前，在生存压力面前，被磨去棱角的他们激情不再，变得安于现状，越来越懒散，不愿再去拼搏。
因为他们既没有办法去改变什么，也没有勇气脱离自己熟悉的环境，索性“当一天和尚撞一天钟”，日子就这么一天天地得过且过。
一名员工一旦沦为橡皮人，轻则会使工作陷入被动，落得个牢骚满腹、丧失斗志；重则会在自己的职业道路上留下不良轨迹，沦落到职业生涯的边缘，甚至最终被雇主“扫地出门”。
因此，如果你现在已经是橡皮人了，或者你正在逐渐“橡皮化”，那你可要注意了！
脱去“橡皮外衣”　　员工“橡皮化”虽不会产生直接的恶劣后果，但从长远来看，不利于个人职业前景，进而也可能影响公司的运营效率。
因此，一旦成为橡皮职员，你必须马上脱去“橡皮外衣”！
在职场中，没有人告诉我们如何去适应，我们需要学着用“橡皮”保护自己，保住职位，保住薪水，保证自己被提拔……然而，工作几年后，随心所欲的心情就会被日益沉重的现实屡屡践踏，我们将不再是任何工作都可以自由转换的职场新鲜人。
于是，形形色色的橡皮职员披着各种华丽的“橡皮外衣”穿梭于职场，行走在大街小巷。
稍微用心观察，我们就会发现，披着“橡皮外衣”的员工的数目越来越大，其易患人群波及医生、银行员、程序员、教师、记者、交警、公务员、演员……这些披着“橡皮外衣”的形形色色的橡皮职员，要么已习惯无须分享的孤独工作，要么上升空间有限，要么每周工作时间超过50小时，在日复一日间消磨了斗志，换来的却是挥之不去的空虚感。
橡皮职员们日日披着“橡皮外衣”，感觉总是不爽的！
下面是他们的真实体会：　　事例一：“上班就是浪费公家水电”　　王云飞，男，29岁，郑州某事业单位办公室普通职员，工作三年。
王云飞常常挂在嘴边的一句话是：“无惊无险，又到5点。
”用他自己的话说：“没能力没背景，猴年驴月才能升副科。
”单位没有创收等压力，没人布置多余任务，在他看来，工作清闲，每天就是处理一些文件，没有多大创新，只要细心点，基本就能交差。
他自我评价说：“我感觉现在来上班，就是浪费公家的水电！
”　　事例二：“从来没领导注意过我”　　徐晓娜，女，26岁，广州某公司普通职员，工作四年。
徐晓娜公司人多，女人更多，左右逢源略有姿色的女人又最多，性格内向、相貌平常、能力一般的她自己总结道：“我就是多一个不多，少一个不少的那种人。
”　　工作上，徐晓娜习惯了上司布置任务，完成即可。

就算闲在家里，也懒得干活。
当初大家都是新人，差距还不大。
第二年开始，差距渐渐拉开了，肯吃苦、肯钻研、性格外向的同事先是收入比她高，又是年底上台领奖。
其中几个，甚至成了她的上司。
谈起感受，她说：“第一年，没感觉；第二年，有点羡慕，但又觉得自己比较淡然，不会太累；第三年，有点不甘心，但又没行动。
”她说她也想改变自己，但不知道从何着手，而且大家也习惯了她的默默无闻。
有重大项目，基本都忽略她。
她叹息：“从来没领导注意过我，想法天天有，行动次次无，说好听点，是闲云野鹤，说难听点，是随时可替代，有点焦虑。
”　　事例三：“就是没有工作激情”　　李华，男，28岁，某广告公司普通职员，工作五年。
　　李华做了五年广告策划工作后，再也找不回刚工作时候的激情了。
每次他费尽心思提出来的创意，或是得不到客户的认可，或是因为经费不足被束之高阁，熬了几个通宵想出来的方案总是被推倒重来，最后还是遵从客户的要求做起了毫无“技术含量”的“山寨”广告。
一次次地打击，让现在的他“免疫力”增强了不少，对于别人的批评和指责，他越来越不敏感，在公司的每一天都像在混日子。
用他的话说：“就是没有工作激情！
”　　事例四：“我觉得自己并不幸福”　　刘黎，男，30岁，工程设计人员，工作六年。
　　刘黎是某建筑公司的工程设计人员，与许多在外地的“郑漂一族”一样，他在刚踏上郑州这片热土时意气风发，一心想要凭借自己的技术干出一番事业。
刚工作那一两年里，他也的确感受到了自己的力量，他辛勤地工作，不但自己能养活自己了，还能把节省下来的钱寄给远方的父母。
他第一次往家寄钱的时候，觉得自己真长大了，不再是个小孩子了。
每每谈到那时的自己，他脸上仍可见幸福的神采。
然而，转眼六年过去了，曾经的大学同学有的已经有了自己的事业，有的还收获了美好的爱情，而自己在错过了几次机会之后仍然在“原地踏步”，虽然工资涨了不少，但事业并没有太大起色，面对住房等压力时还是显得力不从心。
刘黎觉得，曾经在脑海里勾画的未来总显得遥不可及。
他坦言：“我觉得自己并不幸福。
”　　……　　太多了！
职场里的橡皮职员数不胜数，我们无法一个个撕开他们的“橡皮外衣”，看个究竟。
他们之所以感觉不舒爽还依然穿着“橡皮外衣”，归根结底是因为其心态在作祟。
经历得多了，便成了习惯，人就会失去自己的敏锐，变得没有任何感觉。
习惯性，是所有橡皮职员心理因素中最可怕的一个。
它会随着习惯无限加深，直到不可逆转。
　　专业人士指出，职场橡皮人其实就是一种工作状态，走出来依然“海阔天空”。
因此，如何改变自己，脱去“橡皮外衣”，已成为每位橡皮职员亟待解决的问题了。
　　那么，橡皮职员如何脱去自身的“橡皮外衣”呢？
采用以下方法定能达到良好的效果。
　　第一，要尽快调整自己的状态。
制定工作目标和稍微紧凑的工作计划能给自己带来一些有益的压力，若能长期坚持可抵御“橡皮化”。
　　第二，要以开放投入的态度对待工作。

人的大部分时间，都是在工作中度过的，如果不能以开放投入的态度对待工作，幸福感会大大降低，麻木、无所谓等情绪也就会弥漫开来。
因此，你首先要弄清自己的生活方向，不能把实现目标的手段变成目标本身；其次，心动不如行动，如果想改变状况，最好做一些与平时不一样的事情，改变墨守成规的局面。
　　第三，提高自身的复原力。
不痛苦并不等于快乐，越是采用麻木态度，反而离快乐越远。
改变的过程虽然痛苦，但人一旦有了抗挫折的复原力，反而能在工作中得到收获。
　　第四，培养一种积极心态。
对于工作中遭遇“瓶颈”的人而言，只有树立正确的人生观和职业观，理清思路，认清目标，在挫折面前积极调整心态，才能适应职场的变化。
　　第五，要有一颗平常心，还要懂得感恩。
当你用一颗平常心去看待身边的人和事，用一颗感恩的心去发现已经得到的幸福时，你也就获得了进步的动力。
　　第六，用不满足脱去“橡皮外衣”。
你可以利用工作之余学习一些业务知识或其他知识，不断丰富自我，提升内涵，也可以选择读几本好书，净化思想，放飞心灵。
　　第七，闲暇的时候，不妨与同事和朋友多交流沟通，看看别人对工作和未来的认识是怎样的，自己的认识是不是有偏激和局限的一面。
如果你能尝试多结识新朋友，或与不曾深入交往的同事换一种交流方式，那沟通就显得更不一样。
　　第八，根据自身的情况拟订一个有趣的健身计划或是旅游计划，也是非常不错的选择。
给自己一段假期，然后告诉自己，蜜月刚刚开始，真正的好生活才拉开序幕。
　　第九，重新点燃工作激情。
当你成为橡皮职员时，你每日的感觉就是“百无聊赖万事空”，觉得工作真是无聊透顶，没有任何事情能激发你的兴趣。
这时，你需要重新振作起来，点燃工作激情，对事物重燃兴趣，这样，你才有得救。
　　第十，尝试重新让自己对上司产生“畏惧”，在乎和重视他下达的每一项任务。
　　最后，我们寄望于每个橡皮职员，重新摆正心中的天平，脱去带着毒素的“橡皮外衣”，找回当初的梦想、痛感和生趣，成为情感饱满的新鲜职场人。
　　谁为你的未来埋单？
　　你的未来永远是你自己的事，为了一个美好的未来，你只有走好脚下的路，因为没人会为你的未来埋单，你的未来只有你自己或必须由你自己负责。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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