

<<静下心来好好工作>>

图书基本信息

书名：<<静下心来好好工作>>

13位ISBN编号：9787517100126

10位ISBN编号：7517100122

出版时间：2013-1

出版时间：老泉、王朝清 中国言实出版社 (2013-01出版)

作者：老泉，王朝清 著

页数：204

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>

<<静下心来好好工作>>

前言

工作的绩效千差万别，大不相同，使得我们身边不乏不同领域的楷模，也不乏做一天和尚撞一天钟的人。

为什么同样工作，有的人成了楷模，而有的人仍然在混日子？这主要是因为，那些楷模们懂得静下心来好好工作，他们对待工作热情而执著，从不视工作为苦差事，努力突破平庸，正视困难与挫折；反之，那些浑浑噩噩打发日子的人，最终也只能浑浑噩噩地了此一生。

不妨扪心自问：你珍惜你的工作了吗？你静下心来好好工作了吗？

静下心来，好好工作，首先要淡定务实不浮躁。所谓“淡定”，就是要站稳脚跟，经受住各种诱惑，不为眼前利益而弯腰；热爱自己的本职工作，具有一定的淡定力，远离张狂和浮躁，兢兢业业地工作，做爱岗敬业的好员工。

静下心来，好好工作，其次要一心一意不折腾。一心一意是好好工作的前提，那些折腾，往往是因为一些不现实的理想和目标，所有的事情应该想得到，还要做得到才能成功。

不管做什么工作，我们都应该多一点实干，少一点瞎折腾。静下心来，好好工作，最难做到的是要摒弃抱怨，因为抱怨不能解决实质问题，最终只会伤害自己。

在工作中，我们经常都会听到一些员工抱怨厂里规章制度多，压力大，工作又太累，等等，于是不断地有人离开，又不断地有一些人回来复职。

事实上，任何一份工作都有压力，真正没有压力的工作就不叫工作。企业需要的都是愿意为公司付出的员工，如果你只是一味地去考虑公司回报了你多少，而从不考虑自己为公司贡献了多少，那么新的工作也不会让你有如鱼得水的感觉。只有当我们的付出大于得到时，当我们的能力大于位置时，主管才会给我们更多的发展机会，也就是说，只有静下心来永不抱怨，在职场上才有发展机会，才有美好的生活。

在当下，任何人的价值、目标理想都必须通过工作来体现，只有好好工作，才能拥有精神和物质的回报，才能拥有社会地位。

如果不静下心来好好工作，而是把工作当苦役，遇事挑肥拣瘦，讨价还价，见了工作难题就愁锁眉头、心生厌恶，这样的人今天工作不努力，必定明天努力找工作。

其实，每一个人都可以静下心来好好工作，并把工作做到更好。只要我们不浮躁、不折腾、不抱怨，只要我们坚强、自信、不悲观，尽职、尽责、不敷衍，用对方法做对事，并且善于点燃职场的智慧，即使在普通的岗位中也能突破平庸，发挥出自己的最大作用，从而脱颖而出，获得更多、更好的机遇。

职业是社会给予我们的责任，是员工的使命所在。要赢得尊重，首先要静下心来把工作做好，做好工作是使我们人生价值丰盈的必由之路。

况且，好工作来自于好好工作，没有好好工作，怎么会有好的生活？即使你有一流的工作能力，如果不静下心来好好工作，最终也势必一事无成。

“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这个“得”字，是卓越员工对工作的追求。职场上的朋友们，请静下心来，好好工作吧！

<<静下心来好好工作>>

内容概要

《静下心来好好工作》讲述了这是一个充满机遇与诱惑的年代，面对物欲横流的社会，许多人变得心神不宁、焦躁不安、无所适从，对工作不能心无旁骛，总是抱怨不断、胡乱折腾、推诿怠慢。

“淡泊明志，宁静致远”，唯拥有宁静的内心，才能细品生活、工作的滋味。

人生的成功需要一点一滴的努力，一点一滴的积累，进步，如同登山，脚踏实地是关键。

静下心来，才能不拘外欲，没有妄念；才能耐得住寂寞和失败，使生命更加饱满；才能击退浮躁和彷徨，获得心灵的笃定和超然。

《静下心来好好工作》告诉我们静下心来，我们离成功就更近一步；静下心来，未来就在我们手中。

<<静下心来好好工作>>

作者简介

近年从事天生励志、员工激励等方面的工作，曾主编“红书坊系列丛书”、“翰林苑系列丛书”，有《左手增广贤文右手小窗幽记》《一幽一默人生无难事》《大气做人 洒脱做事》《这样演讲最给力》等多部专著出版。

王朝清 男，1963年出生，四川德阳人，大学本科文化，中共党员，工程师，现任中国石油西南油气田川西南公共事务管理中心主任、党委副书记。

一直在大型国有企业工作，曾任技术员、车间主任、机修厂厂长、钻具公司经理、基层党委书记、川西北矿区组织人事部部长、宏发能源总公司总经理、矿长助理、川西北公共事务管理中心党委书记等职务，拥有丰富的管理工作经验，对企业文化、员工思想教育有较深研究，曾在《石油政工研究》、《天然气经济》等刊物发表论文10余篇，先后获得了中国石油四川石油管理局纪检监察先进个人、西南油气田公司优秀党务先进工作者、四川省“五一”劳动奖章等荣誉。

<<静下心来好好工作>>

书籍目录

第一章 静下心来，淡定务实不浮躁1. 坚守并做好自己的本职工作 / 22. 平凡工作也能做出大成绩 / 53. 公司是船，你是船夫 / 94. 把工作当成事业来做 / 125. 不为眼前利益所迷惑 / 156. 浮躁是敬业的天敌 / 187. 淡定才能笑傲职场 / 218. 沉着冷静，戒除浮躁 / 24

第二章 静下心来，一心一意不折腾1. 专心是做好工作的前提 / 302. 三心二意势必一事无成 / 323. 只有静心才能专心 / 354. 一心一意成大事 / 385. 折腾工作就是折腾自己 / 416. 有所不为方能拒绝折腾 / 437. 别把希望寄托于跳槽上 / 468. 打败分心与焦虑 / 49

第三章 静下心来，宽容豁达不抱怨1. 在工作中学会宽容 / 542. 宽容他人就是宽容自己 / 573. 学习他人长处，容忍他人缺点 / 604. 保持一颗平常心 / 635. 甘做一颗小小的螺丝钉 / 656. 消极抱怨最终损害的是自己 / 687. 问题不会因抱怨而解决 / 718. 静下心来，远离抱怨是智者 / 73

第四章 静下心来，坚强自信不悲观1. 坚定自己的信念 / 782. 学会为自己喝彩 / 813. 在困难面前决不低头 / 834. 从哪里跌倒就从哪里爬起来 / 865. 冷静分析，突破逆境 / 896. 一手坏牌不见得输 / 927. 自信工作，快乐工作 / 958. 积极乐观，摒弃悲观 / 98

第五章 静下心来，尽职尽责不敷衍1. 责任比能力更重要 / 1022. 认真负责做好每一件事 / 1053. 敷衍工作就是失职 / 1074. 细微之处见责任 / 1115. 工作尽心，老板才放心 / 1136. 用心做事，杜绝粗枝大叶 / 1167. 对公司负责，对自己负责 / 1198. 勇敢地对失败负责 / 122

第六章 静下心来，用对方法做对事1. 把握时机，讲究策略 / 1282. 未雨绸缪，有备无患 / 1303. 发挥优势，扬长避短 / 1334. 先人一步胜算大 / 1365. 巧干胜过蛮干 / 1396. 摒弃急功近利 / 1427. 逆向思维也可殊途同归 / 1458. 曲线有时离成功最近 / 147

第七章 静下心来，超越自己不平庸1. 努力提高，超越自己 / 1522. 要做就做最强的自己 / 1543. 在平凡的工作中突破平庸 / 1574. 跳出“自我设限”的门槛 / 1605. 开发自己的潜能 / 1636. 用业绩证明自己 / 1667. 让自己变得不可替代 / 1688. 刷新每一次的成功 / 171

第八章 静下心来，用智慧点亮职场1. 企业欢迎智慧型员工 / 1762. 有业绩更要有人脉 / 1793. 想要出头先学会低头 / 1814. 经得住“蘑菇期”的考验 / 1845. 维护他人的面子 / 1876. 尊重他人的隐私 / 1907. 把吃亏当成一种投资 / 1928. 少说多做，警惕祸从口出 / 1959. 懂一点人情世故 / 198

附录员工性格测试 / 201

<<静下心来好好工作>>

章节摘录

做好本职工作是一个永恒的主题。

无论你是政府官员还是百姓，无论你是教授还是农民，无论你是管理者还是员工，只有做好自己的本职工作，你才算得上称职，否则你就是一颗松动的螺丝钉。

一颗松动的螺丝钉可能导致车辆刹车失灵，可能导致飞机失事，后果不堪设想。

如果全社会的人都在努力地做好自己的本职工作，那么，各行各业就会欣欣向荣、朝气蓬勃。

2010年4月14日7时49分，一个黑色的时刻，一个值得所有人永远铭记的悲伤时刻，青海省玉树藏族自治州玉树县发生7.1级地震。

刹那间，天塌地陷，地动山摇。

人们从惊恐中醒来，看见温暖的家园化为废墟，挚爱的亲人遭受磨难，鲜活的生命消逝在黑暗的世界……地震发生后，省高管局收费处副处长刘芳涛脑中闪现的第一个念头就是，高速公路即将成为抗震救灾的运输生命线！

第一时间要做好一切准备，保障高速公路安全畅通，努力做好收费站车道保通工作责无旁贷。

在接到抗震救灾任务后，灾情就是命令，时间就是生命。

刘芳涛迅速行动起来，组织安排处室人员加班加点完成800余张“玉树州抗震救灾车辆通行证”的制作，为救灾物资运输车辆顺利通过收费站提供了便利。

同时，他还积极主动协调局有关处室做好抗灾保通工作，深入沿线各个收费站安排保通工作。

在关键部位、重点路段蹲点守候，在抗震救灾最为紧迫的日日夜夜里，他坚守岗位、忠于职守、深入一线、吃苦耐劳，每天巡视、值班守候，天天工作18个小时以上。

每天在第一时间掌握第一手信息，及时报送省交通厅抗灾保通指挥部，并及时向社会发布道路信息，发挥了一个共产党员的先锋模范作用，为抗震救灾保通工作做出了自己的贡献。

接下来的几天里，刘芳涛每天都要到抗震救灾重要路段沿线11个站点跑一遍，安排指导各站扎实做好抗震救灾、车道保通的工作。

他对广大收费员说：“虽然我们 cannot 到玉树灾区去直接帮助那里受灾的人们，但是，我们坚守自己的岗位，努力做好本职工作，确保救灾通道畅通无阻就是完成自己抗震救灾的使命，就是以实际行动帮助他们！”

收费员们在他的感召下，主动放弃休息时间，全力投入车道保通工作。

他也和大家一起在收费岛头指挥、分流车辆，确保每一辆救灾车辆顺利通过车道。

大灾面前，大爱无言。

刘芳涛坚守并做好自己的本职工作，用实际行动诠释着共产党员的模范和忠诚，诠释着一名交通人的责任和义务。

他质朴的行动表达了对灾区人民的深情厚谊，也深深地感染了周围的每一位同志。

在社会上，在职场中，这样坚守岗位努力奉献的人还有很多，比如在广州亚运会期间的番禺有线人，就是典型的例子：为期60天的亚运激情盛会为世人所瞩目，社会各界为了亚运盛会都纷纷奉献出自己的一份力量，作为番禺有线人当然也不例外。

番禺有线人在自己的岗位上默默地奉献、辛勤地付出，以自己的行动践行“一起来，更精彩”的亚运口号。

对番禺有线人，特别是外线维护人员来说，在节假日和大型盛会举办期间不能与家人朋友一起团聚、分享是习以为常的事，但在亚运期间连续奋战60天也算是头一回了。

确保电视信号的安全传输，让千家万户能安坐家中及时收看到各项精彩的赛事，是番禺有线的线路维护员的重要任务。

虽说只是每天巡查线路、如常地为用户抢修，听起来没多大难度，但是做起来就不容易了。

比如化龙镇辖区面积54平方千米，用户散布在各个角落，据机线员称，完成一次全镇的线路巡查差不多需要半天的时间，而且还要按时完成好每张报障工单，时刻保持安全播出的高度警惕性。

用他们的话来说就是：“这60天过得可真不容易！”

化龙分公司的员工胡健华，是一名平凡的线路维护员，趁着2010亚运年与女朋友完成了爱情长跑

<<静下心来好好工作>>

，在亚运开始前注册登记了。

婚姻大事需筹备的东西很多，但适逢60天亚运会安全播出保障期，胡健华也只能将筹备之事交给了另一半，交给了家人。

虽然肩负着双重重担，但乐观开朗的胡健华得到家人理解与支持，与同事并肩奋战在最前线，最终与大家出色地完成了本次安全播出工作。

平凡简单的事情只要加上“坚守”两字都会变得不平凡，60天的连续坚持，60天的风雨无阻，60天的零安全事故，续写了番禺有线人又一次的胜利！

亚运赛场上运动员在拼尽全力为国家争荣誉，他们机线员在安全播出的“赛场”也是丝毫不敢怠慢，可以说亚运的成功也少不了番禺有线人的努力。

在职场中，每个人对于自己所处的工作角色，第一要求是明确自己的职能和所需技能，对自己有一个清晰的认识。

这就要求你兢兢业业地做好属于你这个位置所应该做的一切事情。

如何坚守并做好自己的本职工作，是每一个职场人必须思考的问题，做得好可以给企业带来效益，自己也可以得到实惠，就会得到上级及同事的认可，对自己来说既练就了技能，又增加了升职的机会，可谓一举多得。

那么，怎样坚守并做好自己的本职工作呢？

一是要带着责任感工作。

责任感是一个人的思想素质、精神境界、职业道德的综合反映。

责任感虽然无形无状、难触难摸，但是力量巨大，影响深远。

有责任感的人受人尊重，被人欣赏，让人放心。

二是要带着激情工作。

激情是吹动船帆的风，激情是工作的动力，没有动力，工作就难有起色。

如同灵感可以催生不朽的艺术，激情能够创造不凡的业绩。

如果缺乏激情，疲沓懒散，很可能一事无成。

工作虽然辛苦，但是有激情就会有喜悦，有激情就会有成就，有激情就会喜中作乐。

三是要带着感恩之心工作。

每个人保持正确的心态至关重要。

正如一位哲人所说，心态决定一切。

它能够左右一个人的思想，影响一个人的行为，甚至决定一个人的命运。

心态好就会宁静而安详，感到生活温暖，就会迸发干劲和活力，感到工作愉悦。

如果心态不好，就会在顺利时自以为是、傲气十足、得意忘形，在逆境时怨天尤人、牢骚满腹、烦躁不安；就会既嘲笑别人不如自己，又怕别人比自己好，斤斤计较，患得患失；甚至会为了谋取一己之利而不择手段，这样势必害事业、害组织，最终也会害了自己。

因此，要不断学会以感激的心态对待工作、对待他人、对待组织。

四是要带着清醒的头脑工作。

实践经验表明，只有始终保持头脑清醒的人，才能不断取得成绩、获得成功，才能顺利成长、日臻成熟。

在年龄与能力的关系上，一个人的工作能力不是随着年龄的增长而自然提高，年龄大不等于本事大，地位高不等于水平也高了；在工作与成效的关系上，一个人肯干事是态度，想干事是热情，会干事是能力，干成事才是本事。

这种本事是上级封不出来，是权力压不出来，是自己吹不出来的，只有实实在在做人、认认真真做事，才能逐步得到提高。

所以说，职场就是一所大学，由稚嫩到成熟，由入门到专业，每一步的成长都需要付出，都需要不断地努力和耕耘，静下心来，脚踏实地地做好自己的本职工作，积累能力，一定可以越来越好！

P2-5

<<静下心来好好工作>>

编辑推荐

《静下心来好好工作》由老泉、王朝清所著，职业是社会给予我们的责任，是员工的使命所在。要赢得尊重，首先要静下心来把工作做好，做好工作是使我们人生价值丰盈的必由之路。况且，好工作来自于好好工作，没有好好工作，怎么会有好的生活？即使你有一流的工作能力，如果不静下心来好好工作，最终也势必一事无成。

“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这个“得”字，是卓越员工对工作的追求。职场上的朋友们，请静下心来，好好工作吧！

<<静下心来好好工作>>

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>