# <<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,而从不去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<u>工作>></u>

#### 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. 逆向思维也可珠途同归 / 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点安排保通工作。

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:"虽然我们不能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,最终与大家一起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,就会进出干劲和活力,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