

<<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。

## <<橡皮职员生存智慧>>

### 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

## <<橡皮职员生存智慧>>

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

## <<橡皮职员生存智慧>>

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。

## &lt;&lt;橡皮职员生存智慧&gt;&gt;

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&hellip;&hellip;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&hellip;&hellip;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&mdash;&mdash;吃饭&mdash;上班&mdash;睡觉的生活，不想恋爱不想结婚。

许多橡皮人也曾有梦想和追求，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&ldquo;当一天和尚撞一天钟&rdquo;，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&ldquo;扫地出门&rdquo;。

因此，如果你现在已经是橡皮人了，或者你正在逐渐&ldquo;橡皮化&rdquo;，那你可要注意了！

脱去&ldquo;橡皮外衣&rdquo;，员工&ldquo;橡皮化&rdquo;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&ldquo;橡皮外衣&rdquo;！

在职场中，没有人告诉我们如何去适应，我们需要学着用&ldquo;橡皮&rdquo;保护自己，保住职位，保住薪水，保证自己被提拔&hellip;&hellip;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&ldquo;橡皮外衣&rdquo;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&ldquo;橡皮外衣&rdquo;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&hellip;&hellip;这些披着&ldquo;橡皮外衣&rdquo;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&ldquo;橡皮外衣&rdquo;，感觉总是不爽的！

下面是他们的真实体会：事例一：&ldquo;上班就是浪费公家水电&rdquo; 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：&ldquo;无惊无险，又到5点。

&rdquo;用他自己的话说：&ldquo;没能力没背景，猴年驴月才能升副科。

&rdquo;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：&ldquo;我感觉现在来上班，就是浪费公家的水电！

&rdquo;事例二：&ldquo;从来没领导注意过我&rdquo; 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：&ldquo;我就是多一个不多，少一个不少的那种人。

&rdquo;工作上，徐晓娜习惯了上司布置任务，完成即可。



## &lt;&lt;橡皮职员生存智慧&gt;&gt;

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，他确实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。

”&hellip;&hellip;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。

## <<橡皮职员生存智慧>>

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。

……

<<橡皮职员生存智慧>>

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>