目 录

[1 为你自己工作 2](#_Toc44595251)

[为自己工作的十五点建议 2](#_Toc44595252)

[2 职场修炼 6](#_Toc44595253)

[2.3 连接力：让自己成为信息的中心。 7](#_Toc44595254)

[2.4 行动力：解决问题的能力 7](#_Toc44595255)

[3 有哪些典型的学生思维 9](#_Toc44595256)

[3.1不懂就问 9](#_Toc44595257)

[3.2 不喜表现 9](#_Toc44595258)

[3.3 不会及时反馈 9](#_Toc44595259)

[3.4 不会及时反馈 9](#_Toc44595260)

[3.5 不敢争取自己的利益，还不好意思提离职 9](#_Toc44595261)

[3.6 学习焦虑症 9](#_Toc44595262)

[3.7 追求完美 9](#_Toc44595263)

[4 有效的执行力 10](#_Toc44595264)

[4.1 什么是执行 10](#_Toc44595265)

[4.2 结果与执行 10](#_Toc44595266)

[4.3 责任与执行 11](#_Toc44595267)

[4.4 制度与执行 11](#_Toc44595268)

[4.5 习惯与执行 12](#_Toc44595269)

[5 缺乏执行力一切都是空谈 13](#_Toc44595270)

[5.1 什么是执行力 13](#_Toc44595271)

[5.2 执行力有什么特质 13](#_Toc44595272)

[5.3 如何培养执行力 13](#_Toc44595273)

1 为你自己工作

为自己工作的十五点建议

**1.1 工作是为了自己而不是为了别人**

你在为自己工作，自己的人生自己策划。只要自己认为有意义的工作，就不必介意别人的说法。自己的命运自己把握。做个自动自发、勤奋出色的人，绝不要因为挫折而崩溃。人生的未来到处充满荆棘、坎坷。当面对困难挫折时，要敢于面对挑战。如果像木头一样毫无知觉，或像鸡蛋一样一碰就碎，那么我们的生命将毫无光泽，更得不到别人的尊重。积极工作，从工作中获取快乐和尊严。

**1.2 别去想是再为谁工作**

努力工作迟早要得到回报，如果你不想付出又希望得到很高的薪水，那是不可能的。可以肯定的是，升迁和奖励是不会落在那些玩世不恭、不努力的人身上。如果你永远保持努力的工作态度，就会得到他人的赞扬，赢得老板的器重，同时也会获得自信。要付出惊人的代价、不懈的努力、克服重重困难，才能实现自己的梦想

**1.3 今天工作不努力，明天努力找工作**

从平凡的工作中脱颖而出，是由个人的才能和个人的进取心，这个世界为那些努力工作的人大开绿灯。努力工作的人懂得把命运牢牢的掌握在自己手中，不给自己留失败的余地。只能我们不想成长，才会感到成长的痛苦不堪，上天通常都是先用温和的警报来告诉我们，之后才会一记重锤。

**1.4 适当的为老板承担责任**

把一件事解释清楚很容易，可愿意主动为领导承担一些并不属于自己的责任，抓住成为心腹的人却不是很多。

**1.5 工作无小事**

你是否为你每天所工作的小事而厌倦，是否认为它不重要而提不起精神…。这就是工作，工作无小事。每个人的工作都是由一件件小事构成的，要想把每一件小事做到完美，就必须付出你的热情和努力。所有的成功这，他们与我们都做着同样简单的小事，唯一的区别就是，他们不认为他们所作的事是简单的小事，并且坚持不懈的永远做了下来。

**1.6 要忠诚，更要业绩**

既能与老板同舟共济，又业绩斐然的员工才最得老板倾心。如果你在工作的每一阶段，总能找出更有效率、更经济的方法，你就能提升自己在老板心中的地位。效忠公司乃是员工必须做的事情，但并不意味着能成为一名优秀的员工。除忠诚外，更大程度上还需要你做好业务，对公司的发展有价值。

**1.7 如果我是老板我会怎样**

当在工作中对自己说“如果我是老板会怎样”的时候，你离在公司脱颖而出的时候就不远了。因为，当你这样问自己的时候，你会对你的工作态度、工作方式以及你的工作成功提出更高的要求与标准。只要你深入思考，积极行动，那么你所获得的评价一定会提高，很快就会成为公司的杰出人物。员工主动接触高级管理人员，与上级保持有效的沟通，对所从事的工作更是积极主动的完成，并能保持高度的工作热情

**1.8 成为公司最赚钱的职员**

老板们都希望员工头脑中有一个简单却至关重要的概念，那就是每一个公司的成员有责任帮助公司赚钱。开展工作也好服务老板也好，必须把努力的目标放在如何帮助企业赚到钱和节省钱上。世界上所有的公司只为一个目的而存在，那就是赚钱。“利益至上”是每个公司的原始推动力。许多企业采用员工末位淘汰制，来激励员工。只要有了替公司赚钱的责任感，你自己会付诸行动。

对自己的工作负责。

如果你想获得更多，你就必须付出得比别人更多，你必须做一个勇于负责的人。

**1.9 不要为错误找借口**

人非圣贤，孰能无过。面对错误，虽然大多数人知道自己错了，却没有勇气承认，或者把犯错误的理由归结于别的元素。但是假如你犯了错且知道责任在所难免时，抢先一步承认自己的错误，情况可能会更好一些。培养你的团队协作精神。一个积极向上的团队能够鼓舞每一个人的信心，一个充满斗志团队能够激发每一个人的热情，一个善于创新的团队能够为每一个成员创造提供足够的空间，一个协调一致、和睦融洽的团队能给每一位成员一份良好的感觉。今日的世界是一个合作的世界，单凭一个人是无法完成任务的。只有团队获得更多利益个人才能希望得到更多的利益。

**1.10 从小事做起，才有机会做大事**

“一定要做好准备工作，别到时候弄得措手不及”。记住工作面前人人平等。智者善于以小见大，从平淡无奇的琐事中参悟出深邃的哲理。“不积硅步，无以致千里。不积小流，无以成江海。”成功从来不是一蹴而就的，而是需要不断累积的。

**1.11 把事情做到位**

任何一个公司都需要把事情做到位的员工。做好自己的工作，是成功的第一要素。“差之毫厘，谬之千里。”差距会因为我们工作效率低下慢慢累积。

**1.12 养成注重细节的习惯**

“小事做不成，焉能做大事。须知，由细微处方见真品性”。做事不要挑三拣四、。手脚麻利，做好一点一滴，总能被人看见。

1、保持办公桌的整洁、有序（不要让别人对你产生混乱感）。

2、不要经常缺勤（虽然是件小事，却关系到你和公司的重大利益，我们身处一个合作的环境，你的缺勤会影响整体的进度。）

**1.13 打杂是磨炼之道**

对于企业人士来说，没有人是一帆风顺的，一步登天是不可能的。打杂的事没人喜欢做，但在企业，打杂是难免的。打杂是对你的磨炼和考验，先磨掉你的傲气，看你对苦难和挫折的态度。从小事做起，培养你商人的品质。凡是多想几步。有些人在工作中敬业，努力，可结果总是差强人意，原因就在于做事没有“多想几步”的习惯。这样的结果不仅耽误时间，爷浪费了精力。

**1.14 让更多人帮你成功**

很多人觉得问题难，在于他只倚重自己的才华和能力，而不懂去获取别人的帮助。“你无法独自成功”，有了周围的同事的帮助，你才能更快的达成你的目标。

1.14.1 善于交流交流

交流是协调的开始，把自己的想法说出来。经常说：“你看这事怎么办，我想听听你的想法。”

1．14.2 平等友善

即使你各方面优秀也要低调，要知道以后你并不一定会完成一切，这时候你还是需要靠朋友。

1.14.3 积极乐观

即使遇到的事情非常棘手，也要乐观。要充满信心，暗示自己和自己的伙伴，我们是最优秀的。

1.14.4 创造能力

一加一大于二。培养自己的创造能力，不要安于现状，试着发掘自己的潜力。即使你表现不凡，除了和人保持合作之外，还需要有人愿意跟你合作。

1.14.5 接受批评

把同事和伙伴当成你的朋友，坦然接受批评。一个不喜欢接受批评的人，人们会敬而远之。

**1.15 培养你的团队协作精神**

团队成员之间合作得愉快也不是件容易的事情，因为人们的喜怒哀乐等不同。我们很难把事情分得非常平均，容易导致一部分人心理失衡，心里失衡的员工常常以不合作来发泄内心的不满。每一个员工应该对自己的分工和职责有一个明确的认识。天下没有白吃的午餐，职务不同所处理的事情不同，得到的奖励不同，与之所受的惩罚也不同。在工作中，我们应尽职尽责，保质保量完成。若只想从团队中获取自己想要东西，把职责抛在一边，那团队不就是一盘散沙。个人要服务于团队，孤掌难鸣。多个人的合力远比一个人的力量大，借助别人的力量使自己变优秀。

2 职场修炼

**四大基本通用能力：沟通力、理解力、连接力、行动力**

**2.1 沟通力：尊重对方的时间**

2.1.1 BMW沟通法：

背景说明、关键信息、事情。可以把事情陈述得很清楚，避免挤牙膏的沟通，问题也可以得到高效解决。

2.1.2 情绪管理四步法：

先处理情绪，再处理事情 识别情绪、接受情绪、理解情绪、调整情绪

2.1.3 白纸黑字：

每次沟通完需求后，把它形成一个文档，再进行处理。好处在于节约对方时间，也显得更加正式。

**小结：多吃亏、多打磨**

* 1. **理解力：一种思维方式的建设过程**

2.2.1 项目思维：

首先项目化管理工作内容。（比如管理好文件夹），其次项目化管理工作时间（把工作拆分成小项目）。最后学会结构化思考即TIPS模型（目标、现状、计划2-3、步骤）

2.2.2 “点线面”角度

站在更高的角度看问题、获取一些更多有价值的信息通过信息去梳理逻辑

2.2.3 保持思考

在日常生活中保持思考的敏感度，这样看到一些东西后才能思考到它背后的逻辑

**小结：在日常中多思考**

2.3 连接力：让自己成为信息的中心。

2.3.1 给自己贴标签

一是业务标签（自己多活跃让别人知道你）、二是能力标签（朝着这个目标方向去努力，不断强化）

2.3.2 建立接触点

发展自己的爱好、敢于组织和愿意付出（建立接触点后，会更好的帮你跨部分跨团队沟通）

2.3.3 多多输出

通过输出能帮你建立更多的更广、更多的人脉，也是最大化去加强你的影响力。

**小结：建立自己的人际脉络**

2.4 行动力：解决问题的能力

2.4.1 勇于承担

即使打杂里面也有很多价值，就看你敢不敢去承担，看你怎么去思考这个问题。

2.4.2 多试几条路

在接受一个任务的时候如果常见的路径走不通，那就想办法多找几条路径

2.4.3 让领导做选择题

“背景方案+建议”，在和老板沟通时候尽量给他做选择题，给他一些建议，一些方案，问他选这个方案好不好，而不是问他该怎么办。

**总结：提升职场四个力可归结为一个字磨。在日常工作中不断打磨历练自己，使之成为一个框架、思路等。**

3 有哪些典型的学生思维

3.1不懂就问

遇到问题，先自己独立思考、寻找办法，解决问题。实在解决不了，并且目测会影响到工作效率，再去寻求领导的帮助。

3.2 不喜表现

沉浸在自己的世界里，不愿过多的展示自己，让领导看到自己做了什么，也是一件非常重要的事。经常和领导沟通工作积极展现自己

3.3 不会及时反馈

及时回馈，定期汇报你的工作进程，是工作中必须要做的事。

3.4 不会及时反馈

自我中心的人，会不顾别人的感受去做去讲自己擅长的感兴趣的事，而忽略了对方的立场和感受。

3.5 不敢争取自己的利益，还不好意思提离职

阐述清楚理由，拿出证据，证明你能为公司创造更多的价值。

3.6 学习焦虑症

找准好自己的职业目标，到底想成为什么样的人，然后沿着目标有方向地去制定学习计划，并加以坚持。你会发现自己越来越充实，也越来越自信。

3.7 追求完美

每个人在公司都有自己的使命，你要想清楚自己在公司的目的是什么。做好自己的事，当自己能力积累到一定程度就去找寻自己的完美。

4 有效的执行力

**不要带着已有的标准和结论去学习，标准和结论只能让你重复过去自己！学习就是让你超越自己，首先要开放心态！学习要空杯，学习要开放，学习要改变。**

**“最重要的时间是现在，最重要的人是眼前的人，最重要的事情是正在办理的事情。此时此刻，我们做最重要的事情，因为我们是最重要的人。”**

**---托尔斯泰**

4.1 什么是执行

我们意识到的只是冰山一角，在多数情况下，是潜意识支配我们的行动。执行就是有结果的行动。

执行首先是一种精神，是一种信守承诺的精神，是一种敢于结果的精神，是一种永不放弃的精神，而这种精神需要用行动来证明！

4.2 结果与执行

4.2.1 结果思维

老板看重的是结果，而不是过程。没有什么比结果更有尊严的了！没有什么比交换更强大的了！

4.2.2 什么是结果

一些人“任劳任怨”，但是没有给企业做出成绩（结果），企业与个人最终都得不到发展！态度与结果是两个独立的系统

结论一：态度不等于结果，我们需要的是结果，再辛苦，再努力都不等于结果，态度不等于结果。结论二：职责不等于结果，职责是对工作范围和边界的抽象概括。没有结果意识，职责就是一纸空文。结论三：任务不等于结果，完成任务是对程序、过程负责收获结果是对价值、目的负责

**！！！永远让上级做选择题，而不是填空题！请示工作给方案！！！！**

4.2.3 结果是什么：

可以满足客户需求的一种价值，就是客户愿意用钱来换的东西。对客户没有价值的结果，无论你多么辛苦，你的辛苦都一文不值！！！

什么是真正的结果:客户满意的三要素量化：劳动是不值钱的,劳动的结果才可能值钱。价值：劳动的结果不值钱的,客户认可的结果才值钱。交换：客户认可也是不值钱的,只有客户付钱的才真的值钱

结果三要素：

结果是谁要的——客户，结果的属性是——价值，结果有什么用——交换。

4.2.4 为什么要做结果：

做结果是企业的商业底线，企业是靠结果生存，不可能靠理由生存，没有结果，我们就不能生存，这是硬道理。当没有结果的时候，尊严从何谈起？

4.2.5 结果改变命运

当没有结果的时候，尊严从何谈起？格鲁夫说过：“淘汰你的永远都不是你的同事，永远都不是你的领导，而是市场，是自己!

4.2.6 如何做结果：

把这个当成口头禅:a.假如你出不来结果,我可以外包给别人做,如果别人做得出来,他的钱你来付。b.底线结果没有做好，最基本的做不到，就不是执行的人。

4.3 责任与执行

我们不能够改变环境,我们能够改变自己。我们每个人改变了自己,我们就可以改变环境!别人不执行不是你不执行的理由！不要用别人的错来证明自己的对！

失败者：用别人的错误来证明自己的对！成功者：用自己的责任来收获团队的成功

4.4 制度与执行

打造制度执行力，把执行变成企业员工的职业习惯。把所有人扮成“当事人”/“参与者”，人人对自己的结果负责

4.5 习惯与执行

改变会痛苦，不改变就会死亡！全力以赴、承诺、速度、服从。所谓成长，就是不断养成正确的习惯。

无论你是狮子还是羚羊，都必须奔跑！无论你是总裁还是员工，都必须学习！

5 缺乏执行力一切都是空谈

idea是世界上最不值钱的东西，执行永远是最重要的！

5.1 **什么是执行力**

今日事今日毕，**真正有执行力的人，从心里萌生了一个想法之后，再经过短暂而快速的风险评估，当认为这个想法可以操作时，他就会立马行动。**缺乏执行力的人，**他们所谓的目标往往只停留在说的层面上。**

5.2 执行力有什么特质

**5.2.1 不怕麻烦**

如果你连微小的事情都处理不好，那么你说你能够处理好大的事情谁会相信。提高执行力，前提是你必须不怕麻烦

**5.2.2 有清晰的行动计划**

好的执行力，就是清晰的行动计划。很多人无法达成目标，并不是没有相关的行动计划，而是他们把精力集中在做不了的事情上面。应从能做的地方入手，一步一步地将不能做的地方慢慢解决掉。

**5.2.3 积极主动**

**能力可以培养，态度必须自己端正。**一个优秀的人面对挑战时，不仅不会逃避退缩，反而会拥抱这种挑战，用兴奋和激情去解决这些困难。人生永远都在处理困难，你用什么样的姿态去面对这些困难，就能体现出你是一个什么样的人

5.3 如何培养执行力

许多事情都会影响到我们的执行力。执行力，往往是不放松的行为。“我们意识中的本我，会更倾向于获取愉悦感。” 所以培养执行力，就是通过自我控制来对抗大脑这种趋利避害的天性。

做事前想一想，这件事会造成哪些损失。事情的困难度，也会影响到我们的自信心。容易做的自信心强，不容易做的就缺乏自信心。所以在培养执行力之前，先评估一些自己的身体状况和任务的合理性，**调**整好各个方面，这样行动起来才会事半功倍。

* + 1. 从最简单最容易的事情开始做起

简单的容易上手，做起来难度不大，不会过多的损耗自己的意志力，反而能提高自己的自信心，获得满足感。

* + 1. 评估做的事情会消耗我们自身多少资源

如果你**开始做一件事的时候，觉得这件事将会消耗你自身的很多资源，这时就要想想，自己的安排是否合理。**合理分配我们有限的资源。

* + 1. 时刻提醒自己将会获得的愉悦感

行动之后所获得愉悦感，即正面反馈。这需要在做事的过程中，时时刻刻提醒自己。任何时候都要找到它，然后提醒自己。

* + 1. 建立适当的提醒机制

**有些事不是我们不想做，而是错过了最佳的行动时机**，没有办法我们只能拖延下去。待办事项用手机记录下来，开启提醒模式。把事情安排得井井有条，设立提醒机制。