# 思想总结

目录

[第一章 职场修炼 1](#_Toc20493)

[第二章 典型学生思维 2](#_Toc24316)

[一、 不懂就问 2](#_Toc5243)

[二、 不喜表现 2](#_Toc30726)

[三、 不会及时反馈 3](#_Toc131)

[四、 自我中心 3](#_Toc20515)

[五、 不敢争取自己的利益，还不好意思提离职 3](#_Toc24238)

[六、 学习焦虑症 3](#_Toc20663)

[七、 追求完美 3](#_Toc8142)

[第三章 为自己工作 4](#_Toc2145)

[一、工作为自己不为别人 4](#_Toc15570)

[二、 别去想是在为谁工作 4](#_Toc17911)

[三、 今天工作不努力，明天努力找工作 4](#_Toc9290)

[四、 适当的为老板承担责任 4](#_Toc5240)

[五、 工作无小事 5](#_Toc31022)

[六、 要忠诚，更要有业绩 5](#_Toc26433)

[七、 如果我是老板会怎样 5](#_Toc21656)

[八、 成为公司最赚钱的职员 5](#_Toc339)

[九、 不要为错误找借口 6](#_Toc2707)

[十、 从小事做起，才有机会做大事 6](#_Toc14190)

[十一、 把事情做到位 6](#_Toc12853)

[十二、 养成注重细节的好习惯 6](#_Toc27719)

[十三、 打杂是磨练之道 7](#_Toc29586)

[十四、 让更多人帮你成功 7](#_Toc24353)

[十五、 培养你的团队协作精神 7](#_Toc29265)

[第四章 有效执行力 7](#_Toc26777)

[什么是执行？ 7](#_Toc8684)

[结果与执行 8](#_Toc24162)

[责任与执行 8](#_Toc30942)

[制度与执行 8](#_Toc24128)

[习惯与执行 8](#_Toc25162)

[第五章 缺乏执行力，一切都是空谈 8](#_Toc393)

[什么是执行力？ 8](#_Toc2535)

[执行力有什么特质？ 9](#_Toc17901)

[如何培养执行力？ 9](#_Toc15406)

[总概括 10](#_Toc7518)

## 第一章 职场修炼

从这篇文章中，从鹅厂内部经典课程《职场修炼》的认证讲师、微信支付高级产品经理刘特鑫口中得知了职场修炼有四轮定位：沟通力，理解力，行动力，链接力。

### 一、沟通力

沟通力是职场最重要的也是最基础的一项能力，其有一个很重要的基石就是尊重对方的时间。如果想要提升沟通力，有“BMW”沟通法、情绪管理四步法和“白纸黑字”法三个方法。“BMW”沟通法就是不要把一件简单的事情复杂化，我们要学会规整信息，梳理要点，把事情陈述清楚，避免挤牙膏式的沟通，尽量节省他人的时间，避免让他人为一些不必要的事浪费时间，这样问题就可以得到高效的解决。节省他人的时间也是节省自己的时间。在职场中，我们需要学会情绪管理。人皆有情绪，在职场中，情绪的出现很正常，。但情绪往往会影响沟通效率，所以我们如何管理好自己的情绪是很重要的。要学会先处理情绪，再处理事情，要学会识别情绪、接受情绪、理解情绪、调整情绪。大家在当面沟通的开始，思维是比较分散的，然后慢慢收敛，最后才达成共识。等大家回到自己工作岗位后，很快会因为刚沟通的信息量太大而记错或忘记。这时就需要用到白纸黑字法，即把沟通完后的需求形成一个文档，然后把文档发到沟通群中或给对应的人。这是一个比较好的工作方式，既帮对方节省了时间，又可以让你的需求显得正式一点。

### 二、理解力

理解力是一种思维方式的建设过程。建立项目思维，提升自己点线面的思维角度，在日常生活中保持思维的敏感度。首先，项目化管理工作内容。锻炼项目思维要把文件管理好，这样做在一定程度上有助于大家形成项目思维和更好地理解自己的工作。其次，项目化管理工作时间。可以通过比如用不同色块去体现项目的进度，在色块中通过添加文字来记录各时间点的重要信息和关键信息的方法去管理自己的工作时间。它的好处在于在年终总结和考核的时候，可以清晰地知道自己在什么重要的时间点做了什么事。最后，学会结构化思考，即运用TIPS模型。提升自己点线面思维角度的一个关键点就是要站在一个更高地角度去看待一件事情。另一个关键点就是你需要去获取一些更多有价值的信息，通过这些信息能帮你将需求点背后的逻辑梳理清楚。我们更需要在生活中保持思考，且思考的事情不一定和我们需要做的事情相关。一旦建立了这种是思考的惯性，在工作中就能够对产品、对用户、对数据进一步的去想后面的逻辑，能清楚地知道支撑你决策点的逻辑是什么

刘特鑫提到人脉在职场上起着非常重要的作用，而连接力就是让自己成为信息中心。

打造连接力需要给自己贴标签，给人留下一种只要遇到这件事就会想到你能解决的印象。

要建立自己的人际脉络，跨部门合作沟通，然后获取一些重要的信息。也要发展自己的爱好，敢于组织和愿意付出，积极参加兴趣协会、部门年会、公司年会及各种活动等等。多向他人表达你的想法，让他人了解、认识你。也许在未来的某一天，他人与你的想法一致，并想与你交流，如此一来，你会收获一个实现自己想法的机会和结交一个新朋友。

### 三、行动力

行动力即解决问题的能力，刘特鑫认为它是衡量我们在职场是否有好的输出的关键一环。他认为“打杂”是有一定价值的。通过“打杂”，我们可以建立沟通机会，可以拥有了解整个业务模块的机会。我们要用于承担“打杂”、边界模糊的工作和可能对但没人做的事。老板交代的事要多试几种方案，可以采用“背景方案+建议”的方式要让老板做选择，不要向老板寻求答案，要避免老板告诉你接下来该怎么办。

总的一个字就是“磨”。在日常工作中，不但打磨自己；在不断打磨的过程中，在脑海中形成一个思考的框架、思路、和做事的方法，不断提升自己的职场能力。即使是一件很小的事，也要做到最好，还可以通过这件小事打磨自己，提升自己的能力。

其实这在实验室是一个道理。实验室也是一个需要团队合作，也需要个人管理的地方。我们需要具备抗压能力，清晰冷静的头脑，察言观色的能力。当一件事情很难，需要尽快完成；当做错事时，导师和团队的严厉批评；当需要熬夜时，精神状态是否良好等一系列高压状态下，最需要的就是抗压能力。在忙碌的工作环境也需要具备一个清醒的头脑，知道自己要做什么，该做什么。还有就是具备终结力。所谓的终结力，就意味着，一件事儿，交到你的手上，你能够尽己所能，调用各方资源，在尽可能短的时间内，交出一份让自己满意，让他人惊喜的成果。大事自不必言，但是，谁都不可能刚入职场，就担当重任，把小事儿终结好了，才有机会终结大事儿。在实验室，要尽量摆脱遇事说不懂，不知道。要努力去学，要学会自己学自主解决问题。

## 第二章 典型学生思维

### 不懂就问

可能因为我的性格，我很少不懂就问，一直以来都是先自己去把问题搞懂，实在不懂才会选择去问。对不熟悉的人，我很少去问他问题。可对于熟悉的人，我会有一些依赖性但很少。

### 不喜表现

我是一个很不爱表现的人，怕自己做错，怕自己描述不清，除非老师点到我，有时我还会保留自己的一些想法。对自己的想法不敢去过多的表达。

### 不会及时反馈

以前对事情的重要性没有多大的概念，导致自己容易遗忘很多需要及时反馈结果给他人的事，会遗忘自己必须做的事。遇到阻碍要么逃避让自己后悔；要么自己死磕，浪费很多时间。有时候做事情也不清楚自己做到哪了，完成没有，从而导致打乱节奏和安排。

### 自我中心

虽然有时自己是个用户，但好像没有什么用户思维。除了一些平常得不能再平常的需求，我实在不知道其他用户还能提出什么超乎平常的需求。可能自己现在没什么特别的能力，不会站在HR和公司的立场上去思考他们需要什么，也不知道自己能为他们带来什么。所以现在需要努力学习，需要增加自己的实力

### 不敢争取自己的利益，还不好意思提离职

谈到这一块，好像说的就是我。我大多都是属于被动的那类。因为不太明确自己的人生目标，有那种“随遇而安”的心理。

### 学习焦虑症

进到一个新环境总觉得自己是最差的那一个，总是否定自己。然后自己给自己很大的压力，总在心里要求自己要去学这样，学那样，但到最后一样也没学成。自己好像从来没有目标的样子，有也是抱有“三分钟热度”，总觉得明天还有时间。

### 追求完美

在学生时代也有些团队合作的经历，我有时觉得同学的方案并不是很好，而自己又不爱表现，怕他们不采纳我的方案，我就没有展现自己的想法，我也总是逃避推脱，可最后也推脱不了，只能硬着头皮上了。

可那都是以前了！我现在能在团队中多表达一些自己的想法，虽然很少被采纳。我觉得我能很快适应新环境，不论是升学，还是长时间离开家里，我都比别人适应环境要快，没有什么特别的感觉。我之所以进实验室，是觉得这里能提供给我一个好的学习环境，能鞭策我自主的去学习。这里能锻炼我不再被动，不再逃避。这里能给我一种在职场工作的感觉，能让我体验进入职场后的生活，能让我在未来很快地融入职场。

## 第三章 为自己工作

### 一、工作为自己不为别人

学生时代的我没有自己的目标，为作业而作业，为考试而考试。连专业从某种程度来说都不是我自己的选择。但在开学前，我仍积极去应聘当志愿者，虽然没被选上。大学是我的一个转变时期，开始自己做选择，这些选择都将决定我的未来道路的走向。自己的人生自己策划，自己的命运自己把握。不在乎周遭人的看法，虚心学习，向好的工作迈进不抱有“为别人打工”的思想。做个自动自发、勤奋出色的人，做个绝不因为在挫折而崩溃的人

### 别去想是在为谁工作

不要向那位木匠一样，因为想着是给老板工作，而用劣质的材料去盖最后一间屋子，最后因为自己的想法而后悔。我们不要消极的看待事情，不要去抱怨。不要认为我们不过是公司赚钱的工具。要认为我是有价值的，我在做这件事的时候是享受的。永远不要花费精力去逃避工作，你以为会骗得过老板，骗的只是自己而已。不要只注重事物的表面，要看透事物的本质。不要看别人获得成就，就说别人靠的是运气、是天分，要看到别人的努力、坚持，要看到别人所经受的考验和挫折。要明白要付出惊人的代价，不懈的努力，克服重重困难，才能实现梦想。

### 今天工作不努力，明天努力找工作

想要从平凡的工作中脱颖而出，一是由个人的才能决定，二是取决于个人的进取心。要努力工作，要明白丰厚的物资回报是建立在自己辛勤工作的基础上的；要懂得即使工资微薄也能利用工作机会提高自己的能力。抱怨者并没有认清竞争日趋激烈的严酷现实。只因损害自己当时的一点点利益就抱怨，这样的人心胸往往有点狭隘。抱怨归抱怨，该做的事还是要尽力做好。不要让抱怨成为一种习惯，有时，这种抱怨行为会导致失业，然后又不得不为工作四处奔波。你要相信你有成为优秀员工的潜力，只需静待时机。不要等到无路可走时，才懂得努力工作、勤奋拼搏。

### 适当的为老板承担责任

主动为领导承担一些并不属于自己的责任，抓住成为其心腹的机会。有时候为领导承担错误，也是给领导一个台阶下，避免领导的尴尬。这样领导也会更好地，更愉快地处理这件事。事后领导将更信任你，更愿意将事情交给你来做，你也将获得更多、更好的学习机会。

### 工作无小事

接听电话、整理报表、绘制图纸之类的事看似是小事，但都是有意义的事。接听电话可以让你学会和客户沟通，整理报表可以让你了解业务的走向，绘制图表可以提高绘表的能力。不要厌倦、不要敷衍应付、不要心存懈怠。要记住这是你的工作，而且工作中无小事。要想把每一件事做到完美，就必须付出你的热情和努力。

### 要忠诚，更要有业绩

既要与老板同舟共济，又要对老板忠心耿耿。在工作的每个阶段，如果你总能找出更有效率、更经济的办事方法，提升自己在老板心里的地位。其实，每个人都可以做到与老板同舟共济，但如果要业绩斐然，是有一定难度的。忠诚是根本，但不是全部。你若想得到提拔，你需要提升自己的硬实力，在保持忠诚的基础上提高自己的业务能力。没有一个老板不会喜欢一个又忠诚又业绩斐然的员工。

### 如果我是老板会怎样

从现在起，要学会思考一下问题：

如果我是老板，会怎样对待无理取闹的顾客？

如果我是老板，目前这个项目是不是需要再考虑一下，再做投资的决定？

如果我是老板，面对公司中无谓的浪费，会不会采取必要的措施？

如果我是老板，对自己的言行举止是不是应该更加注意，一面造成不良的后果？

但是我们的工作并不是单纯地为了成为老板或拥有公司，我们既是在为自己工作，也是为自己的未来工作。机会来自于努力工作，要有更大的发展空间，就必须从现在开始努力。

### 成为公司最赚钱的职员

“利润至上”是每个公司的原始推动力，是公司存在、发展乃至服务社会的根本。每个老板都希望公司的成员都有责任尽力帮助公司赚钱。老板心中最高分数的职员，一定是那些能让公司最赚钱的职员，而不是乖乖听话、俯首听命的伙计。做老板的不大会迁就人，但他必定会因为业绩做出各种妥协，因为老板不会跟自己公司的钱包斗气。在事情面前不要逃避，不要说自己不知道。如果你想在公司获得成功，就要对自己的工作负责，要具备问题意思、忧患意识，具有责任感。

### 不要为错误找借口

人非圣贤，孰能无过。假如你犯了错知道责任在所难免时，要勇敢的承担自己的错误，并把责备自己忏悔改新的话说出来，这样十有八九会得到原谅。

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，一个充满斗志的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的创造力提供足够的空间，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。只有整个团队获得更多利益，个人才有希望得到更多利益。因此，每个员工都应该具备团队精神，融入团队，以整个团队为荣，在尽自己本职的同时与团队成员协同合作。

### 从小事做起，才有机会做大事

从孔子的“席不正不坐”、“割不正不食”到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，“注重细节”自古以来便是名学大儒们所奉行的行为准则。犹如“窥一斑而见全豹”， 就是从妥善处理点滴小事的过程中，你的能力及工作态度就会被领导和同事认识，你良好的个人形象也是在潜移默化中形成，反之亦然。就好像露珠虽小，但折射出的却是整个世界。

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。他们不会将处理琐碎的小事当作是一种负担，而是当作一种经验的积累过程，当作是做一番宏图伟业的前奏。“不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。”成功从来都不是一蹴而就的，成功需要不断积累。

### 把事情做到位

人们常常抱怨自己的薪水太低，感叹中国企业无法跨入世界级行列，希望中国经济更加强大。但请扪心自问，你该做的事情做到位吗？人家1000多吨的小麦66人就能处理，而我们几百吨，员工数却高达155人。这无疑就是一个很大的差距。员工与员工之间的工作时间差不了多少，但每个人相差一点，积累起来将会是巨大的差距。我们不要只管上班不问贡献，只管接受指令不管结果，要有对结果负责的认真态度。

### 养成注重细节的好习惯

“小事不做，焉能做大事。须知，由细微处方见真品性。”细节就像前面的小事，如果总是粗心大意，连细节都处理不好，老板或许会辞退你。要想高效率工作并完成任务，首先要保持办公桌的整洁、有序。其次，不要经常缺勤。缺勤会给每个人带来损失，在公司老板看来，出勤率搞得员工会对公司更加负责。最后，不要把请假看成一件小事，也许会因为你突然请假影响工作进度。即使在生病，只要还能上班就不要请假，也不能因为逃避繁重的工作而请假。

### 打杂是磨练之道

通过打杂，能让你更清楚地了解企业，让你知道自己究竟能做什么。在学徒期间什么都干，知道师傅认为满意了，心态调整好了，有强烈的求学欲望，这时候再教授你真本事。要养成凡事要多想几步的习惯。就不会耽误他人和自己的时间，也不会浪费自己过多的精力，无论对个人还是公司，都有一定的益处。

### 让更多人帮你成功

有很多人沉浸在自己的世界中，不是说不好，只是在团队中有点不利于发展。要懂得去获取别人的帮助。有时候，别人的帮助会让你事半功倍。不要过于表现自己而把本来可以帮助自己的人赶走。你要明白，不是所有的事你都能独自完成的。在团队中，你要善于交流，交流是协调的开始，把自己的想法说出来；要平等友善，与团队中的人做朋友，平等地对待对方；要积极乐观，即使是遇到十分麻烦的事；要有创造能力，试着去发掘自己的潜力；要接受批评，要把你的同事和伙伴当成朋友，坦然接受他的批评。

### 培养你的团队协作精神

不要仗着自己比别人优秀而傲慢地拒绝合作，不要总倾向于一个人孤军奋战。虽然我先爱的能力不够我孤军奋战，但希望以后如果成长了，有能力了，也要参与到团队协作中去。团队的分工更多的是对各个成员性格、才智、能力进行对比产生后的结果，所以你要对自己有个清晰的定位，这样能让团队工作更加高效的完成。

## 第四章 有效执行力

学习要空杯-->学习要开放-->学习要改变-->学习要赚钱！学习要利用！学习要超越！

### 什么是执行？

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。为什么无数的人拥有伟大构想，只有少数人成功？因为大多数人在开始的时候追求完美或是逃避责任，然后没有选择坚持而是放弃或是做任务，不做结果。最后，结果没有达到预期的效果而怀疑自己，产生自卑、自责心理或是抱怨、批评别人。我们应该认真第一，聪明第二；决心第一，成败第二；速度第一，完美第二；结果第一，理由第二；结果提前，自我后退；锁定目标，专注重复。

### 结果与执行

态度与结果是两个独立的系统，我们要的是结果，而态度不等于结果。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。任务也不等于结果。虽然你按照吩咐做了，尽最大的努力了，但老板看的是结果。这件事你看似做了，但没有结果，老板依然不会重用你。完成任务，是对程序、过程负责；收获结果是对价值、目的负责。那么什么是真正的结果呢？劳动是不值钱的，劳动的结果才可能值钱。老送到结果不值钱的，客户认可的结果才值钱。客户认可也不是值钱的，只有客户付钱的才真正值钱。所以结果具备三要素：一、结果是客户要的；二、结果是有价值的；三、结果可以用来交换的。做结果是企业的商业底线，企业是靠结果生存的，不是靠理由生存的，没有结果就不能生存。

### 责任与执行

执行型人才最重要的特征是对自己负责任。我们要有百分百责任意识，别人不执行不是你不执行的理由，也不要用别人的错误来证明自己的对。记住，不要做推诿者、受害者、抱怨者、失败者。用别人的错误来证明自己的对，那是失败者的表现，要用自己的责任来收获团队的成功。百分百责任要直通结果，不要评判，不要解释，不要借口。

### 制度与执行

打造制度执行力，重要的事大家做，人人做不是大家做，别人做，然后变成我不做。

### 习惯与执行

如果习惯不好，要即时改变。对待事情要全力以赴，对他人要信守承诺，做事要速度，对领导要服从。想要成长，就要不断养成正确的习惯。

## 第五章 缺乏执行力，一切都是空谈

### 什么是执行力？

直观的说法就是“今日事今日毕”。有执行力的人，有一个想法后，先经过短暂的评估，到认为这个想法可行时，他立马会安排时间去做，而不是拖拖拉拉地把它放在明天去做。给自己定下目标，就要立马去做，而不是“死到临头”了，才来感叹没有时间了。目标不要只停留在说的层面上。有目标，立刻去做；有问题，立刻去解决，这就是执行力的表现。

### 执行力有什么特质？

1. 不怕麻烦

如果你连微小的事情都处理不好，那么谁会相信你能处理好大的事情呢？执行力强的人，从来都不怕麻烦。要学会去处理各种麻烦琐碎的事情，才能提高你的执行力。

1. 有清晰的行动计划

好的执行力还要有清晰的行动计划。要学会去思考你的目标哪些做得了，哪些做不了，然后从做得了的地方入手，一步一步将做不了的地方解决掉。

1. 积极主动

这是执行力不可或缺的核心特质。有了一定的行动计划，就要积极主动去做，不要等到别人来催促你。能力可以培养，态度必须自己端正。被美国《 时代周刊》誉为“思想 巨匠”“人类潜能的导师”的史蒂芬·柯维指出，一个人从依赖期到独立期，第一个必须要培养的素质，也是最重要的习惯，就是“积极主动”。积极主动，意味着你拥有了决定命运的主动权，让自己主动地去面对人生的挫折和困难。

### 如何培养执行力？

自信心、精神状态、意志力和情绪喜好这些因素，都会不同程度地影响到我们的执行力。而这些要素，并不是一成不变的，它们会有一个周期性的波动变化。所以在你开始行动之前，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。能帮助我们培养执行力的有一次下四条法则：

1. 从最简单最容易的事情开始做起

做事要从最简单最容易的开始做起，这样才容易上手，才不会过多地损耗我们的精力，还能提高我们的自信心，让自己获得满足感。有时候，看一个人做简单的事，越容易看出一个对事情的态度和责任。

1. 评估做的事情会消耗我们自身多少资源

开始做一件事时，不要想到它会损耗你多少时间，要想想，自己的安排是否合理。不要想着这件事多么麻烦，不要因为不能获得即时的愉悦反馈而退缩。合理分配我们自身有限的资源，既能缓解意志力的消耗，也有时间调整自己的精神状态。

1. 时刻提醒自己将会获得的愉悦感

在做事情时，遇到坚持不下来的情况，要想想自己完成后能获得什么，完成这件事后，能正面反馈你什么。愉悦感有长期的，也有短期的，要时时刻刻提醒自己，在完成任务后，我将会得到它。

1. 建立适当的提醒机制

有些事不是我们不想做，而是因为错过了最佳的行动时机，在没有办法之下，我们只能拖延下去。日复一日，事情越拖越多，导致后面要花费大量的时间来完成它们，而丢失了本该休息的时间，打乱了你的生活节奏。把事情安排得井井有条，设立提醒机制，这对于提高我们的执行力来说，会起到很大帮助的。

这就是执行力。无他，唯习惯而已。

## 总概括

总的来说，在实验室就像在职场一样，要有职场意识。在这里，要有沟通力，理解力，行动力，连接力。学会情绪管理，建立项目思维，学会结构化思考，建立接触点。在这里，不论你多么努力、多么尽力，要用结果说话。你要摒弃学生思维，为自己工作。不要忽视简单容易微小的事，不要让细节打败你。要多“打杂”，多打磨自己，不管多苦多累，都不要放弃，要坚持努力。要有团队协作精神，不要给团队添麻烦，要勇于承担自己的错误。要培养执行力，不怕麻烦，有清晰的行动计划并积极主动的去执行。要从最简单最容易的事情开始做起，评估做的事情会消耗我们自身多少资源，时刻提醒自己将会获得的愉悦感。要怀有一颗感恩的心，在这里没有任何有义务、有时间去教你，导师传授了你知识后，要记得感谢。要不断打磨自己，提升自己。从现在开始，从此刻开始！

黄莉

2020/7/2