

職場人擺脫挫敗感的三高招

第一，把抱怨的時間用在解決問題上

碰到不如意的情況，AQ 低的人首先不會先去尋找解決的辦法，而是先抱怨一通。這的確可以排解一部分壞情緒，但一味抱怨不但於事無補，通常還會影響周圍人的心情，如果大家也加入抱怨大軍，那麼因為你個人的問題還會降低大家的工作效率，這就非常得不償失了。而 AQ 高的人面臨這種情況時，總是把時間花在解決問題上，不僅問題迎刃而解，還會幫助自己和團隊突破困境。所以請減少抱怨的時間，因為少一分時間抱怨，就多一分時間進步。

第二，該幽默時就幽默

大家都喜歡與幽默的人一起工作，因為他們好玩有趣，能化解工作中沉悶無聊的情緒。在沉悶和充滿壓力競爭的工作環境裡，適當的幽默總是最受大家歡迎的珍稀資源。幽默感不但能引導你排解壞情緒，也是產生創意解決方法的好助手。懂得幽默的人，也是好創意和新思路的引導者，他們往往能把矛盾和針鋒相對用「太極」的方法柔化，同時還能為個人魅力增色不少。

少，因此學會幽默也是提高 AQ 的好方法之一。

幽默感能讓我們能在任何挫折中發現勇氣及希望，而這其中的秘訣，就在於要學會實時跳開自己的角色，從客觀的角度來看待自己的處境。如果遭遇困境，就算是無法當時解決問題，如果用樂觀的心態面對，用輕鬆的口吻調侃幾句，本來緊張的心理和氣氛也會化開。理清思緒後再想辦法解決問題，這樣才能使工作快速推進。

第三，在逆境中尋找希望

當挫折發生時，如果你認為這件事徹底沒救了，那麼下一刻你就會成為悲觀的俘虜。而 AQ 高手的做法是，遇到狀況時先問自己：「還可以借助什麼來改變這種情況？如果無法改變，用什麼樣的方法把損失降到最低？」也就是要學會在挫折中找優勢，即便情況再惡劣，如果能第一時間去尋找解決方法，幸運的話或許會化險為夷，並把它轉化成進步的助力。假如無法改變結果，也可以想辦法把損失和不良影響降到最低，這樣才能重新樹立起信心，去迎接更大的挑戰。

源自：世界經理人

有禮貌地避讓那些事無巨細的領導

老板管的太多太細是工作中最常見到的抱怨，對於經驗很少的職場新手來說，這更是個問題。當然，你的老板會認為他給新手們提供了非常好的培訓和指導，但是這位重要人物一直在你的面前轉悠，你很難能夠放開腳步努力達到自己的最高境界。而且，讓人覺得有些侮辱的是，這種老板會覺得你像小孩一樣需要得到照顧，這樣你才能完成工作任務。但是，你絕對不能直接說讓他走開，對不對？

也許，對你的老板表示你的惱怒不是一個好的選擇，但是《出逃速度》博客中有一些有建設性的防守方法，這樣也可以讓你得到一些空間按照自己的步驟來工作。作者克裡斯·加勒特(Chris Garrett)說，你首先應該換位思考，站在你那位細心的老板一邊，從他的內心出發以他的角度來觀察情況。當老板開始插手你的工作，加勒特指出，通常情況下：

他其實並沒有想操縱的感覺或者任何惡意，他們只是做了當時他們認為合情合理的事情。而當這發生在你身上的時候，有意無意地，這都會讓你不自在和不舒服的感覺。我不久前也陷入了如佩斯和凱利(Pace and Kyeli)所講的那種常見錯誤之中。這不僅是對那些犯錯誤的人，同樣也對那些面對感受到錯誤的人。

這種常見的錯誤本質上就是，

作者：Jessica Stillman

史蒂芬·阿德勒 接任路透新聞全球總編

【路透社報導】湯森路透集團日前宣佈，前《商業周刊》高管史蒂芬·阿德勒(Stephen Adler)將接替史進德(David Schlesinger)，擔任路透新聞全球總編。



阿德勒於 2010 年加入路透，他的新任命將立刻生效。在《商業周刊》之前，他還曾在《華爾街日報》工作過 16 年。

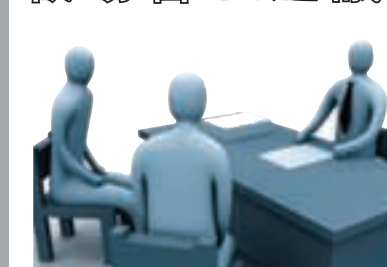
阿德勒在接受採訪時稱，「目標是建立一個統一的通訊社，服務於所有的客戶。」他還將擔任湯森路透新聞部門的執行副總裁。

目前湯森路透面臨來自各種網絡媒體以及傳統競爭對手如彭博和道瓊斯等的激烈競爭。

Outsell Research 媒體分析師 Ken Doctor 稱，「路透正尋求將服務於機構的新聞和服務於個人讀者的新聞進行融合，道瓊斯和彭博也在這麼做。」

湯森路透首席執行官格羅瑟(Tom Glocer)稱，這一任命表明新聞業務在公司商業戰略上的重要性。

職場管理建議：



「職場管理建議」欄目為您提供即時、實用的管理技巧，內容來自《哈佛商業評論》及其網站(www.hbr.org)。

快速讓你成為富人的秘訣：學會經營自己的長處



大仲馬

每一個人天生都有他的優點和長處，人生的訣竅就是經營自己的長處，這是因為經營自己的長處能給你的人生增值，經營自己的短處會使你的人生貶值。

有一則很經典的故事：一位窮困潦倒的年輕人流浪到繁華的巴黎去找父親的一位摯友，期望父親的朋友能幫助自己找一份聊以糊口的工作。

「你精通數學嗎？」那人問。年輕人面露羞澀搖搖頭。「歷史地理怎麼樣？」

年輕人面露尷尬之色，機械的搖頭。「那法律呢？」

父親的朋友連連發問，年輕人很木訥的搖頭，面露絕望之色。

「那你先把自己的住址寫下來吧，我總得幫你找份工作呀！」

年輕人很慚愧地寫下了自己的住址，急忙轉身要走時卻被父親的朋友拉住：「年輕人，你的名字寫得蠻漂亮的嘛，這就是你的優點啊？」

「把名字寫好也是一個優點？」年輕人在對方眼中看到了肯定的答案。

「把名字寫好，就能把字寫得叫人稱贊，就能把文章寫好！」

受到鼓勵的年輕人，因為父親朋友的一句話，興奮地腳步也都變得輕快起來，在這之後，他一點點地放大自己的優點，數年後寫出了享譽世界文壇的經典作品，這就是家喻戶曉的 19 世紀上半期法國浪漫主義文學代表大師大仲馬，大仲馬一生創作小說多達百餘部，大都以真實的歷史作背景，以主人公的奇遇為內容，情節曲折生動，結構清晰明朗，語言生動有力堪稱歷史驚險小說，最著名的當屬《三個火槍手》、《基督山伯爵》。尤其是《基督山伯爵》尤為世人所喜愛，這本歷史傳奇的通俗小說給大仲馬帶來了巨額稿費。大仲馬僅從能把字寫好寫漂亮出發，一點點放大自己的優點，最終成為譽滿全球的大作家。

現代物理學的開創者和奠基人，相對論——「質能關係」的提出者，「決定論量子力學詮釋」的捍衛者(振動的粒子)——不擲骰子的上

帝，偉大的思想家、哲學家，1999 年 12 月 26 日被美國《時代周刊》評選為「世紀偉人」的愛因斯坦在 50 年代曾收到一封信，信中邀請他去當以色列的總統。出乎人們意料的是，愛因斯坦竟然拒絕了。他說：「我整個一生都在同客觀物質打交道，因而既缺乏天生的才智，也缺乏經驗來處理行政事務及公正地對待別人，所以，本人不適合擔當如此高官重任。」

美國作家馬克·吐溫也曾經一度經商，第一次他從事打字機的投資，因受人欺騙，賠進去 19 萬美元；第二次辦出版公司，因為是外行，不懂經營，又賠了 10 萬美元。兩次共賠將近 30 萬美元，不僅把自己多年心血換來的稿費賠個精光，而且還欠了一屁股債。馬克·吐溫的妻子奧莉薇深知丈夫沒有經商的才能，卻有文學上的天賦，便幫助他鼓起勇氣，振作精神，重新走創作之路。終於，馬克·吐溫很快擺脫了失敗的痛苦，在文學創作上取得了輝煌的成就，豐厚的稿酬也隨之滾滾而來。

從大仲馬放大自己的優點成為一代文學巨匠、愛因斯坦毅然決然拒絕總統人選邀請的誘惑而發現了相對論、馬克吐溫的不善經商到回歸文學創作，以上三人成功其實說白了就是善於利用自己的優點或者是特長在各自擅長的領域取得了舉世矚目的成就，他們在為自己創造了巨大的物質財富的同時，也為人類集聚了巨大的精神財富。

通過以上三則案例我們可以領悟到一個淺顯的人生創富哲理：

每一個人天生都有他的優點和長處，人生的訣竅就是經營自己的長處，這是因為經營自己的長處能給你的人生增值，經營自己的短處會使你的人生貶值。

曾經有位中學生向世界首富比爾·蓋茨請教成功的秘訣，蓋茨說：「做你所愛，愛你所做。」比爾·蓋茨所謂所愛，所做是與一個人具有某一方面的優點和特長是分不開的，就像前面三位世界級的偉大的成功者一樣，無不是利用自身的專業優勢和特長取得了巨大的成功。

所謂特長就是一個人最熟悉、最擅長的某種技藝，它最容易表現一個人在某種行業的能力和才華。事實證明，能夠發揮自己特長的事業是最容易取得成功的事業。因此，當你選擇了能夠發揮自己的最大特長的事業和工作時，實際上就意味着你已經在創業的道路上步入了成功的開端。

一個人往往具有許多方面的特長，比如你喜歡寫作或擅長進行商業諮詢以及生物學研究等等。人們在選擇自己的職業或者投資等活動中，往往覺得有些眼花繚亂，可能將自己所有的特長都在心中設計成若干方案，但要在多個方案中做出優化選擇似乎並不十分容易；其實，選擇方案的過程就是對自己特長的遴選的一個優化選擇過程，即在許多方面的特長中，選擇自己特長中的特長。這樣就會盡快把自己的最大特長轉化為創業行業，並在創業致富的道路上不斷走下去；此外，在多種特長中，選擇了自己最好的特長作為創富之始，你會由於自己的特長得到了淋漓盡致的發揮而處於高度興奮之中，你的靈感會不斷地湧現出來，從而使你不斷地創造出能夠為自己賺取金錢的好主意。而且，你的創造力越是豐富，獲得新的創意的可能性也就越大，而新的創意會使你走向富裕。

如何經營自己的長處呢？筆者以為需要掌握以下幾個方面：

其一是因人而異。作為因人而異就是需要考慮自己的職業、時間、自身的條件等諸多因素。

如果你是一個農民的兒子，你完全可以在今年城市受後金融危機影響下就業依然嚴峻的形勢下，借助中央今年一系列惠農政策的不斷出台，利用家鄉土地比較低廉的比較優勢，發展養殖或種植事業，利用年輕人對網絡比較熟知的特長，及時了解市場供求以及價格信息，養殖種植產品賣出好的價錢不是什麼難事。總之發揮我們的優勢再加上上輩人的經驗，小心務實，穩健發展一定能成功，一定能賺取更過的利潤。

如果你擅長設計，那麼也可以利用自己所長，當然也要不斷跟隨不同時期的設計風格，在網絡上尋找

他總結，創造能力本身就是獎勵。2) 認為只有某些特定工作(或者藝術家)才是有創意的，這種想法本身就沒創意

其實，只要你認真去做，任何工作都是富有創造性的。人們在接到工作任務後，學習如何做好，然後做出改善，這樣才能把工作做好。不要跟我說你的老板不給你創新的機會。你可以對同事表現的更友善，對對生活能過的更好，是不是？做一個真正關心大家的經理。在工作中，與那些能把差的工作做好的人成為朋友-- 真的，你可以通過與他或她在工作中成為朋友，而改變某些人的工作生活。而當你提升了你在職業生涯中的食物鏈等級時，無論你的職業最終是做什么的，你會找到讓這個世界變得更好的方法，無論這是否需要對體制進行變革，通過一對一的聯繫方式，除了你沒有人有掌控的權利。

而且，要警惕舒適和適意，因為：壞的處境更能激發創造力。真的，因為，如果沒有遇到問題，你怎麼會想去通過創造力來解決問題呢？緊張和焦慮會讓你覺得不幸福，如果你有那種無論怎樣都覺得開心的感覺，你需要讓自己有一些充滿挑戰的選擇，這些都是需要創造力的。所以，認為不同的工作才能帶給你快樂的想法似乎不那麼準確；用你的創造力去解決問題，就會讓你覺得很滿足。

3) 如果你是一位真正的藝術家，你將做出藝術品。

一個事實：那些能掙到很多錢的藝術家們是非常善於做市場推廣的。事實上，凡是能掙到錢的藝術家，都懂得市場推廣。這是因為，作為一個藝術家是非常容易得到

不同的工作不能帶給你更多的創新

如果我再多收到一封某人想要辭職來激發創造力的電子郵件，我會大聲尖叫到讓我的顯示器裂開。首先，要了解你的讀者。你認為我從小就夢想成為一名職場作家麼？我是說，有誰會有這種夢想呢？當然沒有人。大部分工作都不是人們從小夢想著長大要去做的那種，這其中也包含一些很掙錢的工作。

幸運的是，我完全不會像在第一段寫的那樣厭惡這個話題。我堅信所有人都是有創造力的，對於任何工作，我們每個人都帶有一種天生的創造力。真的。沒有人能控制你提出新想法的能力。那完全取決於你。

關鍵是要改變你的思考方式。如何看待你當前的工作和目前的生活，你不需要為了讓你的創造力發光就去做任何改變，通過：

1) 你不需要利用創新來得到報酬

研究顯示：創造性的工作能讓人覺得更開心。但是，創造性的事情並不一定需要與工作或者金錢相聯繫。當我評論關於聖經的文字的時候，陪在我的身邊。這不就是為什麼亞當和夏娃要偷嘗禁果麼？我們不想要完美，伊甸園的生活會讓我們迷醉。我們想要一個混亂而且



選擇的生活-- 有些選擇非常棒，大多數還是很恐怖的-- 這樣，至少可以說那就是我們自己的生活。這才是上帝給人類真正的禮物：有做決定的權利，有創新的能力。

如果我是個瘋狂的人-- 請在下面評論中寫出來-- 我會繼續用《聖經》來支持這個理論。但是：除了上帝，我們還有約翰·米羅斯基(John Mirowsky)，他是德克薩斯大學奧斯汀分校的社會學教授。米羅斯基發現，如果你在日常生活中多做一些創意，你的生活會更加充實。而且，他也發現你做這些創造性的工作，不需要報酬來得到好處。

或者已經變得不確定自己對工作的想法，不如先拋開這些反饋，認真考慮一下自己到底是怎麼想的。這將有助於你建立自信，並相信自己。

一旦有了自己明確、具體的看法，再尋求可信賴的顧問，聽取

他們的建議。

——摘自布雷格曼(Peter Bregman)的《如何學會相信自己》(How to Teach Yourself to Trust Yourself)。

集思廣益前 先傾聽自己的想法

當要完成一項頗具挑戰性的任務時，譬如寫演講稿、準備做重要的宣講或找新點子，尋求別人的建議總是有用的。

但建議過多時會影響你的想法，而這又是最重要的。如果你覺得得到過多建議，

當要完成一項頗具挑戰性的任務時，譬如寫演講稿、準備做重要的宣講或找新點子，尋求別人的建議總是有用的。

但建議過多時會影響你的想法，而這又是最重要的。如果你覺得得到過多建議，

這類的方案，直接將設計方案轉化為金錢，這是最直接的方法，如果你不會在這類的項目合作網上競標，那也可以試著在淘寶上開一個店鋪裝修的小店，從小做起，也算是一個開端吧，畢竟這些只是你有時間的時候做，成本是 0，而且不會影響工作。

其二是用積極的態度面對自己的不足，設定一個合理的目標，適可而止。俗話說「人心不足蛇吞象。」人們對財富的追逐是無止境的，阿裡巴巴中的四十大盜的故事警示人們需要克服對財富無止境的貪婪，財富雖然在我們的生活中處於十分重要的地位，但人活在這個美好的世界上，金錢不是我們生活的全部，對金錢的一味無止境的追逐，就會成為守財奴，成為金錢的奴隸，喪失對生活的享受，也是我們正常人所不齒的行為。

其三是正視自己的缺點和不足，利用自己的缺點來造就自己的優點或者特長。世界上沒有完美，也沒有完美的個人，你具有某一方面的特長的同時，必然在某一方面具有缺陷和不足，就像斷臂維納斯一樣，有時候缺陷也是一種美麗。一個完整的人是缺點和優點共同組成的，但同時為他服務，我們必須清醒的認識到，恰是這些缺點才映襯出我們的優點之美，不要一味排斥身上的缺點和不足，因為正如事物有正反兩方面一樣，沒有缺點的存在，你的優點也就無法單獨存在。

正如台灣聖國企管顧問股份有限公司總經理、國際成功學講師余正昭先生在介紹成功之道時說：「成功最重要的一點是找到你的方向。大凡成功者，他們成功的關鍵都是掌握了自身的優勢，並加倍強化這種優勢，完全投入到自己所喜歡的項目之中，將這種富有特長的興趣愛好發揮到極致。」

源自：世界財經報道

滿足的，他們中的大多數人都會免費去寫或者拍攝電影，或是免費去錄制一首歌。觀察哪些人做這些事情並掙到了錢，而哪些人做了同樣的事卻沒有掙到錢，就能知道誰更善於做市場推廣了。

另一個事實：無論有沒有薪水，藝術家們都在追求藝術創作。真正的藝術家會花時間去創作，無論他們的日常工作是什麼。所以，別再欺騙自己是個藝術家，只不過被案頭工作束縛住罷了。更有可能的是，你是個文員，卻被你需要成為藝術家的想法所牢牢困住。

生命的意義來自於面對困難。睜大雙眼勇敢面對成人世界中所有不順遂的事情。這意味著，如果你不是從事繪畫、寫作、制作首飾，或者其他什麼工作，那你必須承認你不是什麼畫家、作家、珠寶設計師，或者其他什麼類型的藝術家。

如果你正在這樣做，那很好。你不需要靠這些去掙錢，因為你還有你的正式工作可以拿到薪水。歡迎來到現實世界，在這裡，做你喜歡做的事是最不實際的職業建議，因為人們在做自己喜愛的事情時通常都沒有報酬-- 他們會免費去做。

我知道這聽起來有些憤世嫉俗，而且很多人會寫信給我，跟我說他們真的熱愛自己的工作，並能找到讓人滿意的創造性工作。但是，實際上最憤世嫉俗的人，是那些認為做自己喜歡做的事也應該得到報酬的人。從這個方面去考慮一下：如果你只想做你愛好的事情-- 攝影，談話，或者音樂-- 如果你通過這些得到了報酬，那麼你很可能不再會對那種發自內心的情感，就是那種我們對我們所做的事情充滿的愛與熱情。

作者：Penelope Trunk