

精英 是这样 训练出来的

[illegible] 中国言实出版社

王迪◎著

精英

是|这|样

训练出来的

精英是训练出来的

王迪◎著

精英 是这样 训练出来的



图书在版编目 (CIP) 数据

精英是这样训练出来的 / 王迪著. — 北京 : 中国言实出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5171-1392-8

I. ①精… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第122902号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 15印张

字 数 193千字

定 价 34.00元 ISBN 978-7-5171-1392-8

对现代社会而言，精英是一个群体，也是一种概念，更是一种成功的标志。

我们每个人都想成功，都想成为精英中的一员。这时候，你就应该调整自己，从以下三个方面做准备：

首先，要调整自己的心态。在成功面前，心态决定一切。“走得慢的人，只要他不丧失目标，也比毫无目的地徘徊的人走得快”。因此，生活有时并不公正，然而，希望的大门对每个人都是永远敞开的。当一个人把生命和精力集中到一点上时，就可能做出令自己吃惊的事业。那么成功的基础必然就是良好的心态。在工作面前，心态决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的心态，成就不同的人生，有什么样的心态就会产生什么样的行为，从而产生不同的结果。

其次，应该做好自己的规划。规划是一种设计，是为目标而服务的，职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。规划指引你行动的方向，助你一步一步开创未来。

再次，注重自己的形象。杰克·韦尔奇说：“我绝不允许那些睡眼惺忪，抬不起头，缩肩弓背，看起来半死不活的员工为我工作。在市场营销方面，我会聘用那些外表英俊、谈吐流畅的应聘者。”职场形象是一个人工作的全部角色。像产品一样，根据功能不同，我们每个人都包装得各不相同。你的形象就是你的说明书，穿衣吃饭的品位代表着文化修养，时刻向别人宣告：“我是怎样一个人，我从事怎样的工作。”如果在办公桌上放置一张符合你职业形象的照片，或许可以更彰显你的专业和自信。

当做好了准备，你就要训练自己，让自己拥有精英的特质！

（1）细节！作为精英，办事的时候应该保持清醒的头脑，知道自己处于哪种状态和位置，周围的人处于哪种角色，自己的事情进展到哪一阶段，所有这些细节都有可能决定你事情的成败。如果可以多费一点时间和精力，把事情理清细节，分出重点；当你再继续下去时，真不知要省去多少时间和精力，更不知要省掉多少无谓的纠纷与烦恼。

（2）距离！与领导和同事相处，你所要保持的距离应当刚刚好，只有这样，在公司中才能游刃有余，来去自如！

（3）协作！员工作为一个公司的个体成员，只有把自己融入到整个团队之中，凭借整个集体的力量，才能把自己所不能完成的棘手问题解决好。

（4）效率！同样一件工作，为什么你要一天才能完成而别人只需要半天甚至一个小时就能完成呢？为什么有时候你感觉自己在天天忙碌，而似乎没有任何成果，工作总是裹足不前呢？在工作中，这些问题也许总是困扰着你，而且久而久之如果总是效率低下还会影响到自己的工作业绩。所以，提高工作效率是一个刻不容缓的问题。这个在很大程度上还是要靠个人体会、思考和交流，发现自己在工作中存在的降低工作效率的行为，然后去改进它。

（5）提高！一个人综合素质的高低决定着人与人之间人生境界的差异。职业人必须把持续提高自己的综合素质作为决战职场的终身必修课，冲出“完美”的围城，才能不断创造新的奇迹。

最后，就需要你马上行动了。人的一生就是和时间竞赛，时间是直线向前的，是稍纵即逝的，如果你做不了它的主人，那么它就会做你的主人。在竞争日益激烈的今天，谁能做时间的主人，谁就能在最短的时间内，实现最大的效益，真正优秀的人也是一个善于把时间利用到极至的人。

本书就是从这些方面出发，告诉读者该如何通过这几个方面让自己变得完美，从而让自己迈入精英的行列，从而获得属于自己的成功！

Contents

目 录

第一章 想当精英，先克服心理问题

职场是一个让人成长的地方，同时却也是念摧毁人的地方。身处职场的种种心理压力，通常是人们身心衰老的重要原因。在成功面前，心态决定一切。“走得慢的人，只要他不丧失目标，也比毫无目的地徘徊的人走得快”。因此，生活有时并不公正。然而，希望的大门对每个人总是永远敞开的。当一个人把生命和精力集中到一点上时，就可能做出令自己吃惊的事业。那么成功的基础必然就是良好的心态。在工作面前，心态决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的心态，成就不同的人生，有什么样的心态就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。



- 一、端正自己的价值观/3
- 二、做自己情绪的主人/5
- 三、以合适的心态工作和生活/7
- 四、做到“爱你所做，如鱼得水”/10
- 五、做充满工作热情的上班族/15
- 六、在工作低潮时鼓励自己/17
- 七、消除压力，乐观一些——培养积极的心态/19
- 八、重视财富，更重视态度/28



第二章 做好规划，朝着目标前进

规划是一种设计，是为目标而服务的，制定职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。规划指引你行动的方向，助你一步一步开创未来。

- 一、突破瓶颈，寻求发展/33
- 二、别让借口毁了你/35
- 三、“自我设限”会害了你/40
- 四、制定计划，以自己的方式来生活/43
- 五、遇到挫折还是要前进/45
- 六、给自己制定完整的职业规划/48
- 七、职业规划黄金时间计划表/50
- 八、三种意识打造最专业的精英/52



第三章 形象，彰显着你的气质

一个可信度高、有竞争力、积极向上、有时代感的个人和公司形象，是潜在的事业成功者和公司品牌的内在优良品质和魅力所在。在这个熙熙攘攘、瞬息万变的商业世界里，拥有自信干练和卓而不群的专业形象，才能让你和你的公司与成功有约。杰克·韦尔奇说：“我绝不允许那些睡眼惺忪，抬不起头，缩肩弓背，看起来半死不活的员工为我工作。在市场营销方面，我会聘用那些外表英俊、谈吐流畅的应聘者。”职场形象是一个人工作的全部角色。像产品一样，根据功能不同，我们每个人都包装得各不相同。你的形象就是你的说明书，你穿衣吃饭的品位代表着你的文化修养，时刻向别人宣告：“我是怎样一个人，我从事怎样的工作。”在你的办公桌上放置一张符合你职业形象的照片，更

彰显你的专业和自信。

- 一、你的形象决定你的命运/59
- 二、积极形象会让你走运的/61
- 三、最受欢迎的举止全知道/68

第四章 细节，成败的关键

作为精英，办事的时候应该保持清醒的头脑，知道自己处于哪种状态和位置，周围的人处于哪种角色，自己的事情进展到哪一阶段，所有这些细节都有可能决定事情的成败。

如果你多费一点时间和精力，把你的事情理清细节，分出重点；当你再继续下去时，真不知要省去多少时间和精力，更不知要省掉多少无谓的纠纷与烦恼。

- 一、谨慎处理细节/77
- 二、细节之处彰显亮点/78
- 三、办事遵循有序化/80
- 四、小事积累也能成大事/82
- 五、做事要做到井井有条/84
- 六、要懂得抓住重点/86



第五章 博弈：与“狠角色”的相处之道

工作中，每个人都要同上司打交道。虽然从本质上讲，上司与部属是同志之间的关系，然而在工作上，却有着上下级之分。可以说，如何学会正确与领导相处，直接关系到工作的顺利开展与个人的成长进步。

- 一、在上司面前抛弃你的棱角/93



- 二、学会获得上司的赏识/95
- 三、慎重处理办公室里的异性关系/99
- 四、要把握好与领导关系的远近/104
- 五、推功揽过，得到上司的赏识/108
- 六、别轻易冲撞领导/112

第六章 相处，同事之间那些事

即使你不加班，一天也有8个小时和一班同事在一起。与家人是亲情，与朋友是友情，与恋人是爱情，但与同事之间的关系却十分复杂。同事之间的那点小事常常会成为你行走职场的绊脚石，只有扫除那些小障碍，办公室里的气氛才能融洽。

- 一、同事也能变成朋友/119
- 二、和同事相处，你需要变通/123
- 三、言谈，时时处处有技巧/125
- 四、正确处理同事之间的关系/128
- 五、多参考同事的意见/129
- 六、化解干戈，避免冲突/133



第七章 充实自己，增强竞争力

公司与公司之间的竞争，拼的是公司实力；人与人实质上也在竞争，拼的是综合素质。人的综合素质也可以称为人的核心竞争力，就像剑术的高低决定着侠客的境界一样。个人综合素质的高低决定着人与人之间人生境界的差异。职业人必须把持续提高自己的综合素质作为决战职场的终身必修课，冲出“完美”的围城，才能不断创造新的奇迹。

- 一、起点要高，才能提高身价/141
- 二、找到自己工作的乐趣/144
- 三、模仿上司会进步得更快/146
- 四、增强不可替代性和可雇佣性/149
- 五、让创新成为自己的风格/153

第八章 协作，解决问题的钥匙

员工作为一个公司的个体成员，只有把自己融入到整个团队之中，凭借整个集体的力量，才能把自己所不能完成的棘手问题解决好。

- 一、让自己融入整个团队/159
- 二、想成功，必须学会合作/163
- 三、用创造力改善你的工作/166
- 四、解决问题，别说你不行/171
- 五、把“难度”放入你的经验口袋/174



第九章 忙，但别瞎忙

同样一件工作，为什么你要一天才能完成而别人只需要半天甚至一个小时就能完成呢？为什么有时候你感觉自己在天天忙碌，而似乎没有任何成果，工作总是裹足不前呢？在工作中，这些问题也许总是困扰着你，而且久而久之如果只是效率低下还会影响到自己的工作业绩。所以，提高工作效率是一个刻不容缓的问题。这个很大程度上还是要靠个人体会、思考和交流，发现自己在工作中存在的降低工作效率的行为，然后去改进它。



- 一、大可不必那样忙/179
- 二、不会休息的人就不会工作/183
- 三、把时间用在效益高的事务上/186
- 四、不要让你的家庭职业化/191
- 五、结果最具说服力/195
- 六、用更少的时间做更多的事/197
- 七、放弃没有结果的琐事/199
- 八、采用正确的方法，就能把事做好/201

第十章 现在行动，绝不拖延

人的一生就是和时间竞赛，时间是直线向前的，是稍纵即逝的，如果你做不了它的主人，那么它就会做你的主人。在竞争日益激烈的今天，谁能做时间的主人，谁就能在最短的时间内，作出最大的效益，真正优秀的人也是一个善于把时间价值发挥到极至的人。



- 一、永远比别人快一步/209
- 二、计划需要你付诸现实/214
- 三、谁慢谁就会被淘汰/216
- 四、把握好“今日”这个时间段/218
- 五、不日进则日退/220
- 六、你需要立即行动/221
- 七、信息时代，抓住机遇/224
- 八、改变自己的心智/227

第一章

想当精英，先克服心理问题



职场是一个让人成长的地方，同时却也是会摧毁人的地方。身处职场的种种心理压力，通常是人们身心衰老的重要原因。在成功面前，心态决定一切。“走得慢的人，只要他不丧失目标，也比毫无目的地徘徊的人走得快”。因此，生活有时并不公正。然而，希望的大门对每个人总是永远敞开的。当一个人把生命和精力集中到一点上时，就可能做出令自己吃惊的事业。那么成功的基础必然就是良好的心态。在工作面前，心态决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的心态，成就不同的人生，有什么样的心态就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

一、端正自己的价值观

每个人都必须知道他到底要的是什么、他最想要的是什么以及他第二想要的是什么。支柱型员工必须在这一点上对自己有更高的要求。他必须拥有一个正确的价值观。

价值观是人们对人生价值的总的、根本的看法。对价值观评价的标准是对社会发展和人类进步是否有利。对我们个人而言，正确的价值观就是在符合法律和社会道德规范的前提下，充分发挥自己的主观能动性，创造尽量多的社会财富，并在此过程中，实现自己的人生理想，为社会的稳定和发展做出自己的贡献。

要使生活有意义，生命有价值，我们必须作出正确的人生价值目标的选择，而这个正确的目标就是正确对待个人利益与社会利益的关系，把个人利益和社会利益结合起来，在社会利益、为人民服务中实现个人利益，又以个人的发展和完善去促进社会的发展。人们所从事的事业不下千百种，但不论人们选择了什么样的事业目标，只要人们选择了正确的价值目标，个人的生活事件就有一贯之的“灵魂”，没有价值目标的人生，是庸碌的人生、盲目的人生。错误的人生价值目标则把人生导向错误的方向，必然受到客观标准的限制，直至受到社会的惩罚。

每一个人，都应有正确的、崇高的价值观。为崇高的价值目标奋斗，即是为社会的美好也是为个人的美好而奋斗。美好的社会条件和丰富的物质生活条件都不是从来就有的，而是人们创造的劳动结果。人格的崇高和人品的至善也不是先天就有的，而是在后天的实践中养成的。个人在为社会的完善过程中完善自我，也就是价值观的实现过程。当然，这一社会完善和个人完善的过程是永远不会完



结的。价值观的实现，不论从个人还是从人类总体来看，都是无止境的。无止境的追求，这就是人生价值之真谛。无论是为个人还是为公司无止境的追求，只能说明你明确了目标，而作为一名支柱型员工，真正的价值是要为公司实现应有的社会效益和经济效益从而得到认可，这就是你在公司存在所具有的价值。

为了要做到这一点，支柱型员工必须要有正确的价值观。也就是时常听到有人问：“一生当中到底什么对你才是最重要的？”也许你的价值观看起来不是那么光辉四射，但那也是你的价值取向。只要你觉得正确，符合法律和社会道德规范，对社会的稳定和发展不会有阻碍，那么，这就是你的正确的价值观。

四年前，小李刚从北京某名牌大学毕业。那时候对他而言，最重要的是要成功。事实上他现在这个想法有很大改变，他现在觉得健康是最重要的。如果他不健康的话，铁定不能很好地去工作，更谈不上有工作的最大激情，也同时会影响他工作以外的部分。因此，他觉得健康对他而言应该是最重要的。

每一个人的工作都是很重要的，他的工作就是要完成他工作上的使命，就是要为社会做有贡献的事情。同时适当的休闲娱乐也是非常重要的，所以他会去看电影、看书、游泳，去上些课程帮助自己放松。他觉得人生不应该每天过得很紧张，他必须要努力，同时他必须要很轻松地过他想要过的生活。这是成功的第三步，也就是明确个人的价值体系。

设定价值观的规则在于：要设定自己能够主控的价值观，不能主控的价值观是没有意义的；要设定很容易达成的价值观，所设定的价值观能够轻松达成的，就能够使人快乐；每一天都能做得到，每天都有一个小小的进步。价值观的正确设定至少有三项标志，以标志为导向，从而获得阶段性的成功。

价值观对我们来说是重要的事情，它是一种感觉，用形容词来表示如健康、快乐、安全、感恩、幸福、进步等。人生的价值观和思想都表现在行动上，拥有

正确的价值观和信念，我们才会有好的行动力。

二、做自己情绪的主人

一位哲人说：“上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。”你如果要成为公司的支柱型员工就要注意了：控制情绪。应当学会控制自己的情绪，把精力投入到冷静的思考中去。事业的成功在很大程度上依赖于情绪控制和严格自律。懂得自制是事业成功的前提。

从前有一个人提着网去打鱼，不巧这时下起了大雨。这个人非常生气：“天气太讨厌了，早不下雨，晚不下雨，偏偏在我去打鱼的时候下。”于是一赌气将网撕破了，撕破了渔网还无法消除心中的怨气，他又气恼地一头栽进池塘，再也没有爬上来。多么可悲的傻瓜，怒火吞噬了他自己，他本可以等天晴了再去打鱼，下雨天反而可以好好休息一下，整理一下渔网。

1980年美国总统大选期间，里根在一次关键的电视辩论中，面对竞选对手卡特对他当演员时期的生活作风问题发起的蓄意攻击，他丝毫没有愤怒的表示，只是微微一笑，诙谐地调侃说：“你又来这一套了。”一时间引得听众哈哈大笑，反而把卡特推入尴尬的境地从而为自己赢得了更多选民的信赖和支持，并最终获得了大选的胜利。

不能很好调整和控制自己情绪的人，结果是把工作越弄越糟，自己也受到了伤害，成为情绪的奴隶。



在20世纪60年代早期的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，参加美国中西部某州的议会议员竞选。此人资历很高，又精明能干、博学多识，看起来很有希望赢得选举的胜利。但是，在选举的中期，有一个很小的谣言散布开来：三四年前，在该州首府举行的一次教育大会期间，他跟一位年轻女教师有那么一点暧昧的行为。这实在是一个弥天大谎，这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要极力澄清事实，证明自己的清白。

其实，大部分的选民根本没有听到过这件事，但是，现在人们却愈来愈相信有那么一回事，真是愈抹愈黑。公众们振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要百般为自己狡辩呢？”如此火上浇油，这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏、声嘶力竭地在各种场合为自己洗刷，谴责谣言的传播。然而，这却更使人们对谣言信以为真。最悲哀的是，连他的太太也开始转而相信谣言，夫妻之间的亲密关系被破坏殆尽。最后他竞选失败了，从此一蹶不振。

很难想像，一个喜怒无常的职场中人能做出什么大的成绩，因为他被坏情绪包围，无法集中精力、全心投入去做一份工作，而且还会因此而毁了自己的工作和生活。

人们遇到挫折时，愤怒是最容易办到的事，但也是最不明智的做法。相反，如果能转换情绪，冷静地多问、多思考自己之所以不成功的原因，你会成为一个真正发掘自己强项的成功者。

你的情绪会给你带来推动力，而这股动力很可能就是使你将决定转变为具体行动的力量。你如果控制和引导你的情绪，它就会给你带来信心和希望；而如果你压抑或者摧毁你的情绪，那失败就会不请自来。所有的情绪都是一种心理状态，也是你能掌握的对象。自律和自制就是最好的武器。它会使你成为情绪