

7 MATTERS THE Excellent Employee Must Know

[韩] 赵信暎 著

优秀员工 一定要知道的7件事

一个优秀员工，可以创造出10倍于普通员工的业绩。企业成长的关键并非资金和技术，而是具有一流品质的优秀员工，这种优秀员工并不是招聘来的，而是培养出来的。



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

7 MATTERS THE Excellent Employee Must Know

[韩] 赵信暎 著

优秀员工

一定要知道的7件事



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

优秀员工一定要知道的 7 件事/(韩)赵信暎著;吴茜茜译.

—北京:中国青年出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5006-7407-8

I. 优... II. ①赵... ②吴... III. 企业—职工—修养

IV. F272.92

中国版本图书馆CIP 数据核字(2007)第 051537 号

THE SEVEN HABITS OF SUCCESSFUL KOREAN by CHO SHIN YOUNG

Copyright©2003 by HANS MEDIA

The translation copyright ©2004 by CHINA YOUTH PRESS

The Chinese edition published through HANS MEDIA by arrangement with

ERIC YANG AGENCY, KOREA

ALL RIGHTS RESERVED

优秀员工一定要知道的 7 件事

作 者: [韩]赵信暎

译 者: 吴茜茜

责任编辑: 刘 燕

美术编辑: 朱 健 王晋荣

美术总监: 夏 蕊

责任监制: 于 今

出 版: 中国青年出版社

发 行: 中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电 话: 010-65516875 / 65516873

网 址: www.antguy.com www.cyb.com.cn

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京新华印刷厂

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 101 千字

印 张: 5.5

京权图字: 01-2005-5472

书 号: ISBN 978-7-5006-7407-8

定 价: 19.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-84251190

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

作者的话

真正成功的意义



能够发现自己的天赋,并且能在工作中最大限度地发挥这种天赋,将是多么幸福的事情啊!

对于人的一生来说,寻找到能使自己获得划时期的、根本性的发展机会不是一件容易的事情。这本书的主题是:“直接面对隐藏在内心的真实的自我,使自己的一生过得充实而丰富多彩。”我见到许多人,他们受环境、习惯和偏见的影响,生活得非常萎靡不振。对于这些人,他们缺少的是真诚的教诲,在他们周围泛滥的是急功近利的、残缺不全的知识;缺少的是能最大限度地发挥人的力量的、根本性的系统工程,而四处蔓延的是包装漂亮的理论。本书在更深的层次揭示转换人生方向,持续保持原有能量的秘诀。

过去,有关自我开发的书籍大部分是从日本、美国文化中缺章断篇地引进的。在1994年至2000年期间,为了在韩国开展新的全面教育运动,我策划和领导了五层次全面

教育(DY学习法)运动。《优秀员工一定要知道的7件事》是我与五层次全面教育理论的创始者——元东延博士一起工作的7年间所获得的宝贵成果。借此机会,向创造这一重要的教育运动的元博士致以衷心的感谢和崇高的敬意。

本书提供了一种工具,使你在熟悉原理的基础上再前进一步,让这些原理成为每个优秀员工的生活习惯。在此期间,我周游各国,举办了数百次讲座,向许多人讲解了这些原理。但仅靠这些还是不够的,经验告诉我,让人理解一种好的原理并不能持久。比原理更重要的是要努力建立一种系统,这样,结果才能令人满意。对于那些过耳就忘的人来说,应该每天持续地实践这些原理,使之成为生活习惯。

犹太民族具有源远流长的精神和习惯,这些精神和习惯使他们成为伟大的民族。我期待着本书所提出的7件事,以及由此产生的实践系统,能给我们带来健全的精神和正确的习惯,使每个人都能享受幸福。

赵信暎
于大德研究园区

目 录

* 前言 9

现在的我可能不是真实的我 11

我现在价值多少 14

找回真正的自我 17

只要不拒绝,定会起变化 19

幸福就是没有缺憾 25

自我经营的时代 27

* 优秀员工自我经营的7种秘诀 29

自我经营的三种方程式 31

自我经营的秘诀:培养习惯 39

跑步机上获得的智慧 44

拍摄只属于自己的跑步机电视片 46

我是这样养成正面习惯的 51

1 * 有规律地起床 57

有规律地起床:开始新的一天 59

富人都是凌晨起床的聪明人 62

玛丽·凯公式 64

要养成起床习惯应遵循的三项原则 66

训练习惯的过程:记录起床时间和睡眠时间 72

“习惯”的数学:10-1=0 74

养成睡眠的习惯 76

2* 正面思考 83

正面思考的目的:提高内心档次	85
阅读NOWHERE获得的力量	86
精神和肉体一样可以锻炼	88
用凌晨冥想培养主导性的实践能力	95
共同体能强化正面思考	96

3* 时间管理 99

飞向何处	101
时间管理的秘诀:先画一幅大图画	103
强有力的三项质询让你认清人生目标	105
以10年为单位勾画人生地图	108
人生计划书的威力	110
书面化的威力	115
思想、语言和物质的TWM圆	117
统揽全局的智慧	119
根据轻重缓急制订短期计划	120
按照优先顺序制订一天的计划	121
要事第一	123
时间管理习惯的日常化	125

4* 大量读书 127

读书是确保成功的营养	129
读书是自我经营的核心习惯	130

读书习惯的生活化	132
培养读书习惯取得成功的事例	134
5* 坚持不懈地运动	139
运动是7件事中的核心引擎	141
利用三项原则锻炼身体	143
晚上运动比早晨运动好	148
持之以恒进行运动的方法	150
6* 人生日记	155
什么是人生日记	157
人生日记的第一阶段:制作法(填写5个栏目)	159
人生日记的第二阶段:与自我的真诚对话	160
7* 称赞和宽容	165
7件事的美丽果实:称赞和宽容	167
关于称赞	168
关于宽容	173
* 结束语	175
伟大的习惯力量改变人生	

p r o l o g u e



前言

现在的我 可能不是真实的我



泰国首都曼谷有“天使之城”之称。在这座城市火车站附近的一条街的尽头，有一座被叫做“金佛寺”的小寺庙。寺庙里有一尊3米高的巨大金佛像，重量达到5.5吨，价值1.96亿美元（约合15亿人民币）。在人头攒动的佛像前放着一个小玻璃箱，里面保管着一块泥土。乍看起来，那只是一块很普通的泥块，但是它的来历却感动了许多人。

在这个玻璃箱上有这样一段说明：

1957年，曼谷要修建一条通过该地的高速公路，寺庙必须迁移，寺庙的僧侣决定把庙中的泥佛像搬迁到新的地方。

当起重机吊起这尊巨大的佛像时，佛像出现了裂痕。当天正下着雨，方丈担心佛像受损，终止了作业，并用塑料布把佛像盖了起来。

那天夜里，方丈打着手电筒来察看佛像。当手电筒照到裂痕处时，出现了微弱的反射光。方丈感到很奇怪，仔细地察看发出反射光的地方，觉得佛像里面有些异常。

僧侣们拿来凿子和铁锤,小心翼翼地敲打着泥土。慢慢地,透出的光更加明亮和强烈了。原来这是一尊用黄金制作的大佛像。

据历史学家考证,数百年前,缅甸军队曾入侵泰国,国家处于危急状态。僧侣们为了不让缅甸军队抢走宝贵的佛像,用泥土把它封了起来。缅甸军队杀死了所有的僧侣,金佛像也就成了永远的秘密,直到1957年才在一个偶然的機會重現于世。

读着这段文字,我既感到强烈的冲击,又感受到了巨大的希望。我们不就像这座金佛像吗?由于个人的负面经历,我们用恐惧和害怕的泥土把自己的价值封闭起来了。是的,现在的我们可能就是用泥土严严实实封起来的面貌。泥佛像的价值只有2000万韩元(约合16万人民币),而金佛像的价值却高出10000倍,达到2000亿韩元(约合16亿人民币)。

研究人类思维的学者们也持同样的看法。人的脑子分为左脑和右脑,脑根部有个东西叫脑干。据说,脑干具有吸收信息的超强能力,比左脑和右脑快80000倍。但是我们为什么以不到八万分之一的能力在苦苦挣扎?答案很简单,脑干就像原来的金佛像一样,已经不是原来的模样,而是被其他东西厚厚地包围起来了。有一种学术理论很有说服力。这一理论认为,为了恢复脑干的能力,人应该走进自然,恢复五觉。(五觉为听觉、视觉、味觉、嗅觉和触觉——译注)

上天赋予我们的能力决不可小视。我们的面貌决不是如此的软弱,如此的乏味。

假设普通人的平均月收入为300万韩元(约合2.4万元人民币)的话,如果以一天24小时计算,平均每小时就约为4000韩元(约合32元人民币)。我们的价值从客观上来说就是这个程度。用物质来计算人的价值虽然有些幼稚和荒唐,但是,这也不失为一种最简单明了的方法。

每小时4000韩元的人生难道就是我们原来的面貌吗?我的回答是否定的。设想一下增加1000倍的情况,一个小时就是400万韩元。想一想吧,每小时400万韩元的金钱不断地流进账户该多么快活。一天存款24次,一周内一次不落地存款168次,每次存款400万韩元,这些钱不断地累计起来,将多么令人吃惊。这难道只是梦想吗?如果连梦想都不敢有,那就太悲哀了。只要我们自己不怀疑这样的梦想,我们的价值增加1000倍就决不是不可能的。(1万韩元约等于80元人民币——编注)

本书所提示的培养和保持伟大习惯的方法,将能把生产率提高1000倍。

如果我们不能了解和灵活运用习惯所具有的惊人力量,而迷恋于华丽的理论,千倍的价值也就无从谈起。现在,我们的首要问题是从根本上征服支配我们每一天的习惯。

各位读者,如果你能把本书中提出的7件事变成习惯,你的生活水平就会千倍、万倍地直线上升。

我现在价值多少



谁是人类历史上最大的富翁？据吉尼斯世界纪录大全记载，1913年具有9亿美元财产的美国人洛克菲勒是最大的富翁。用现在的货币价值计算，当时的9亿美元相当于现在的1896亿美元。我们假定他50年内挣了这笔财富，那么，他平均每小时约挣43万美元（约合335万人民币），而且50年间一个小时都没有停止过！

美国的一位化学家曾发表过这样一份资料：把构成人体的各种元素全部提取出来，价值大约90美元。我们的身体原本只值90美元（约合700元人民币）！究竟在如此廉价的物质上增添了什么东西，才创造出了每小时43万美元的价值？

我们现在价值多少？是什么造成了每小时4000韩元（约合32元人民币）和43万美元（约合335万元人民币）的差距？这样的差距是怎样产生的？

原因可能多种多样。但是最明显的一个原因是，在我

们所创造的价值中存在着各种各样的“差别”。不管我们承认与否,世界在不断地衡量着我们的价值,一个用人单位也总是在观察你价值多少。活在世上确实很累。

任何人现在都乐观不起来。不管是企业还是个人,如果你的财产不能不断地升值,就难以生存下去。现在的世界就是这个样子。在这种情况下,必须首先改变生活的姿态。有的人对未来充满了困惑和恐惧,而有的人则兴奋无比,堂堂正正地向未来发出了挑战书。

本书是为所有这些人写的,向困惑的人和风细雨地传达希望的信息,告诉那些迎接挑战的人早一天走上捷径,而不要浪费时间。

只要想一想自己的人生是怎样走过来的,就能对前面所说的每小时4000韩元和43万美元的显著差距得出答案。你的技术、你所相知的人、你所浪费的时间以及你的兴趣等等,都与别人存在差异。你以怎样的态度对待所有这一切,便是你的答案。请听一个故事:

洛克菲勒曾遇到一场大危机。他听从朋友的劝告开始开发金矿。但是他受了骗,投入的资金都打了水漂,矿工们变成了暴徒,要求他支付拖欠的工资。洛克菲勒痛苦不堪,决心自杀。在自杀前,洛克菲勒跪在废矿场上做祈祷。此时,他听到了从内心发出的声音。

“再往深处挖吧!时候到了会有收获的。”

洛克菲勒相信了这句话,开始更深地挖掘。人们窃窃私

语,都说他疯了。他没有挖到黄金,但是一股“黑水”突然喷涌而出。是石油!自杀之前的洛克菲勒发现了油田,成为世界历史上最大的富翁。