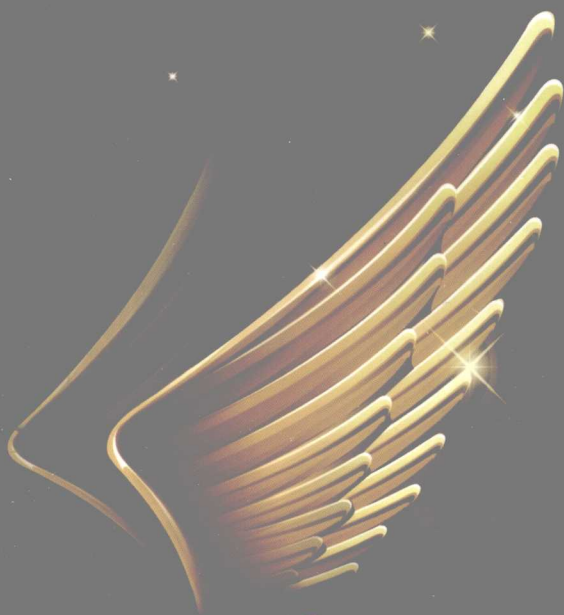


我们随时要给自己准备两盆水：
一盆冷水，用来洗头。冷水洗头，让自己始终保持清醒的头脑；
一盆热水，用来洗脚。热水洗脚，让自己永葆管理的动力和激情！



· 兆海 / 编著 ·

不会管理自己 就战胜不了别人



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

我们随时要给自己准备两盆水：
一盆冷水，用来洗头。冷水洗头，让自己始终保持清醒的头脑；
一盆热水，用来洗脚。热水洗脚，让自己永葆管理的动力和激情！



· 兆海 / 编著 ·

不会管理自己 就战胜不了别人

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不会管理自己就战胜不了别人/兆海著. —北京:企业管理出版社,2008.9

ISBN 978 - 7 - 80255 - 030 - 8

I. 不… II. 兆… III. 自我管理学 - 通俗读物
IV. C936 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 123497 号

书 名:不会管理自己就战胜不了别人

作 者:兆 海

责任编辑:逢 春

书 号:ISBN 978 - 7 - 80255 - 030 - 8

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部:68414643 发行部:68414644 编辑部:68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷:北京中印联印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:680 毫米×960 毫米 16 开本 16 印张 200 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

欲胜人者必先自胜

莎士比亚说：“人们可掌握自己的命运，如果我们被他人掌控，那么错不在命运，而在我们自己。”

人生最强大的敌人就是自己，最大的挑战就是来自自我的挑战。

自己说服自己，是一种理智的胜利；

自己超越自己，是一种境界的升华；

自己征服自己，是一种人生的成熟；

自己管理自己，是一种人生的智慧。

凡是能够说服自己，超越自己，征服自己，管理自己的人，就具备了足够的力量征服事业和生活中的一切艰难，一切挫折，一切不幸。

联想领导人柳传志在谈及自己以及企业的发展时，曾这样说：“伟大者在于管理你自己。”联想的成功，就在于以“管理你自己”的方式“感召他人”。“说到的事情必须做到，除非不可抗力”，柳传志首先这样约束自己，然后再去影响他人。“管理你自己”可谓联想企业文化的精髓要义。

是的，“欲胜人者必先自胜”。只有善于管理自己的人，才可能成为战胜自己的人，才会最终成为胜利者。挑战自我是强者的心理，管理自我是成功者的素质。每个人都有自己的人性弱点，但是通过不断地学习，不断地修炼，不断地进行自我管理，才最终超越了自己，战胜自己的缺点，最终成长为指点江山的英雄！

记得去年国庆节去外地游玩时见过这样一副对联：

若不转念，谁为你救苦救难？

倘能回头，何须我大慈大悲！

横批是：天助自助者！

虽然只是短短的几个字，却蕴含了多么深刻的智慧！就是上天也只自己帮助自己的人，也只有自己才能拯救自己，自己才能改造自己，自己才能管理自己，一切都在于自己！

人生就像在一望无际的海洋上寻找可以生存的小岛，一望无际的大海里不可能有人帮助你，只有依靠自己，自己才可能改变自己。

在现实生活中，我们常常看到有的人想努力学习，却管理不了自己的散漫和懒惰；想谦虚待人，却管理不了自己的自负与骄傲；想和别人协调处事，却管理不了自己的自私与偏见……

因此，我们随时要给自己准备两盆水：一盆冷水，用来洗头；一盆热水，用来洗脚。冷水洗头，让自己始终保持清醒的头脑；热水洗脚，让自己永葆管理的动力和激情！

目 录

欲胜人者必先自胜

前 言

每个人都应管好自己

第一章

管理了自己的懒惰,才会有勤奋;管理了自己的骄傲,才会有谦逊;管理了自己的固执,才会有协调;管理了自己的偏见,才会有客观;管理了自己的狭隘,才会有宽容;管理了自己的自私,才会有大度。

管好自己才能更优秀

2

●善于自我管理的员工是最受欢迎的员工 ●只有管得住自己的人才资格成功

自律是自我管理的开始

6

●自律精神是走向成功的明灯 ●培养自律精神的三枚金针 ●自律是成为优秀员工的重要前提

管好自己的心态

10

●心对了,人就对了,世界也就对了 ●对成功有极大危害的几种心态

管好自己的习惯

15

●成也习惯,败也习惯 ●约束自己养成良好的习惯

管好自己的情绪

18

●控制了情绪就控制了一切 ●我的情绪我做主

让你的力量更专注

22

●做事不专注等于浪费自己的能力 ●只有不专注,没有不可能

努力是自我管理不可或缺的品质

25

●放弃努力就是放弃成功 ●命运全在搏击,奋斗就

是希望 ●努力了才不会给自己带来遗憾

第二章

接受你自己

两千多年前,古希腊的哲人曾说“认识你自己最重要”。深刻而务实的管理大师杜拉克也曾说“管理你自己”。面对形形色色的社会状况、不同的压力,只有先从心理开始调试,充分认识自己,进而接受自己,才能真正做到“管理你自己”,才能成为快乐的工作人。

32

怎么看你自己

●不要成为找不到自我的人 ●看到自己的优势

36

正确认识你自己

●如何才能增加自我认同感 ●以开放的心态接纳自己

39

接受自己需要自信

●垒砌自信的城堡 ●找到丢失的自信 ●知足才不会生自卑

43

给自己准确定位

●心有多大,事情就能做多大 ●了解确定新定位

●坚持就是胜利

49

成为最好的你自己

●做最好的自己,从选择开始 ●做最好的自己,不要羡慕别人

53

挑战、突破固有自我

●突破固有的自我定位 ●不要让想象吓倒

57

战胜你自己

●战胜命运,自己管好自己 ●不要怕,不要悔

第三章

管好自己就是对工作负责

假定每个人的能力都为“1”,那么,10个人的合作结果有时比“10”大得多,但有时甚至比1还要小。之所以会有这样的现象,那是因为人不是静止物,向不同的方向努力,相互推动时,自然事半功倍,相互抵触时,则一事无成。只有让

员工自己管理好自己的管理者,才是成功的管理者,才能做好一个企业。

不要入错行

62

- 有明确的工作目标
- 珍爱你的工作

将事情做到最好

66

- 耐性能将事情推向成功
- 耐心将事情做到没有漏洞

工作,不只是给老板交差

70

- 工作能使你学会谦忍
- 在工作中学习沟通术

不为薪水而工作

74

- 工作不等于薪水
- 不要将薪水作为唯一
- 以薪水为目标,则将步入平庸

轻视任何工作都是对自己的蔑视

79

- 没有不值得做的工作
- 每份工作都需要做好
- 每份工作都具有深刻的意义

不懈怠,就等于抓住了成功

83

- 不懈怠才能进取
- 勤奋是一种境界

不要轻言放弃

87

- 敢于挑战困难

关好身后的门

第四章

现实生活中的种种挫折,使我们离儿时的梦想越来越远,终于迷失了方向,得过且过,浮躁焦虑,沉浮于滚滚红尘,迷茫、失望、沮丧……哪有什么快乐而言,终日怨天尤人,牢骚满腹……

其实,这些都是可以改变的……如果你能从现在开始做出改变的话。

从现在开始,无论做什么事情,都要有全身心的投入,积极做好每一件事情,将事情做到位,不丢三落四,做到善始善终,关好身后的门,那么,你将获得不一样的工作成就感,不一样的前途。

92	●不为过去懊恼 ●关好身后的门 每天都是新的开始
95	●无目的频繁跳槽不叫选择 ●选择是智慧的表现 选择是很重要的一件事
	●不同选择造就不同人生
99	●做好眼前的也是一种防范 ●不断积累,才能厚积薄发 把火种消灭于未燃
102	●积极心态让你更快乐 ●控制好破坏性情绪 时刻保持积极
106	●要想赢先学输 ●赢属于自救者 “亡”“口”“月”“贝”“凡”
110	●唯一存在的是现在 ●活在当下 ●不要迷失在过去 别打扫明天的落叶
第五章 以自己的手表为准	
	尼采说:“兄弟,如果你是幸运的,你只需有一种道德而不要贪多,这样,你过桥更容易些。”
	在生活中,每个人都不能同时挑选两种不同的价值观,否则,你的行为将陷于混乱。就好像手表一样,如果不以自己的手表为准,那么必将使自己的生
116	●成为一个有主见的人 ●有良好的判断力 不要让自己成为别人
121	●能控制自己才能引导别人 ●善于自我控制才能取得胜利 控制自己才能控制别人
125	●自我约束,做正确的事 ●能经得起诱惑 约束自己才能开始管理自己
128	●会变脸也能有好处 ●了解并控制你的情绪 变脸也可以是优势

明确自己的主目标

131

●目标使人看清使命 ●正确选择目标 ●清楚的目标让你更稳妥

将在外,君命有所不受

135

●敢于做主 ●懂得变通执行

我的工作我做主

138

●工作是人的需要 ●工作是你的身份 ●工作如何,一念之间

把握自己,善始善终

142

●把握好每一个机会 ●一切都要追求尽善尽美

就怕“认真”两个字**第六章**

在漫长的人生路上,不要抱着“失败,是偶尔的事”这种无所谓的态度,为自己以后可能发生的失败寻找理由。这种无所谓的心态,是人生成功的最大心理障碍。这种心理会将所有认真做事的可能性扼杀。

在工作中的很多事情,就怕“认真”二字。如若将认真精神扎根在你的心里,那么很多事情就会迎刃而解了。将认真做到彻底,做到位,那么这个世间就没有你做不到的事情。

不推诿,才能更认真

148

●认真,人生才会多彩 ●认真还需专注

必须具备的负责任态度

151

●取得成功的关键是责任心 ●责任是成功的态度
●放纵会让责任丢掉

攀比不等于进取

156

●不要畸形攀比 ●进取,幸福是前提

认真源于自发

160

●主动去尽心尽力 ●事情需要主动做

全心全意,尽职尽责

164

●全心去面对工作 ●成功就是集中精力去做

167

认真的程度

- 方向正确下认真
- 认真于简单造就非凡成就

170

专注于细节才是真正认真

- 重视细节,超越平庸
- 细节决定成败
- 专注于细节,才能精益求精

175

认真要从自身做起

- 身正不会留斜影
- 没有任何理由的以身作则

第七章**没有条理就没有效率**

没有秩序之分,思想也会不周密,其结果会丧失最基本的立场与原则,同时他人也会对你失去信心。有些人从来不会认真地去整理自己的文件与书信,文件与书信都是乱堆在办公桌上。这样,做起事来就不会做到有条理。

有计划才有条理,有条理才有效率。无论是一个企业,还是个人,都应该做到,一月有一月的计划;一周有一周的计划;一日有一日的计划。

180

不要接触太多太杂的东西

- 不要被乱七八糟的事所左右
- 事杂则心累

185

做一个有条理的人

- 对事进行条理安排
- 从整理办公桌开始

189

对目标进行条理性的规划

- 目标多变致使做事没条理
- 对目标进行条理性地调整

192

安排好自己的时间

- 要想时间有效率就必须条理做事
- 有条理的人必定会管理时间
- 如何才能管理好时间

197

做事要有计划

- 对工作有计划才能条理清楚
- 条理做事,是一种习惯
- 生活需要条理性计划

201

团队中的最大条理就是宽容

- 宽容对别人,严格对自己
- 宽容是一种处世规范

一个有条理的人应该摒弃执著

- 扔掉错误的观念 ● 过于执著是烦恼的来源

205

不做办公室里的“讨厌虫”**第八章**

美国著名的成功学家格兰特纳说过这样一句名言：如果你有能力自己去系好鞋带，你就有上天摘星星的机会！这句话说明了我们对待生活、工作的最基本态度。

在工作生活中，我们既要有自己鲜明的原则，也要有圆融处世的态度，只有这样，才能成为优秀的人。不做办公室里的“讨厌虫”就要在做任何事情时，都保持一种热情和积极的心态。

只有这样，才是做好事情的关键，才会让你精神百倍地去面对生活，才能被周围的人所喜欢。

抱怨于事无补

210

- 抱怨不是解决问题的方法 ● 抱怨会使人迷失方向

打造良好的人际关系

214

- 人际关系是发展的关键 ● 交际需要把握好分寸
● 练达的交际能力

把你的工作做到位

219

- 小事里有大含义 ● 将小事做到位

你不可能独立做好所有的工作

222

- 每个人都有其不可替代的优点 ● 成功需要配合

遵守团队的纪律

226

- 纪律能使人走向成功 ● 应严格遵守的纪律

心态决定你是否成功

230

- 心态决定收获大小 ● 心态好，就没有差环境

成功靠自己

233

- 你成功与否靠自己决定 ● 任何事情的成功都要靠自己

成为受欢迎的员工

237

- 尊重别人才能获得欢迎 ● 成为受欢迎员工的4个标准

第一章 每个人都应管好自己

如果说懒惰、骄傲、固执、偏见、狭隘、自私是人性的弱点,那么勤奋、谦逊、协调、客观、宽容、大度就是人性的优点。

管理了自己的懒惰,才会有勤奋;管理了自己的骄傲,才会有谦逊;管理了自己的固执,才会有协调;管理了自己的偏见,才会有客观;管理了自己的狭隘,才会有宽容;管理了自己的自私,才会有大度。

美国著名心理学教授丹尼斯·维特莱把这些人性的优点称之为“良好的精神准备”。他指出:有无良好的精神准备,是打开成功之门的钥匙,或是封闭成功之门的铁锁。

管好自己才能更优秀

一个人,只有管理好自己,才能成就辉煌的未来。

在工作中,管理好自己,才能表现出主动性和计划性,才能积极地工作,从而对自己做的事和所需要完成的任务充满信心,才敢于面对困难,具备战胜挫折的勇气。

缺少了自我管理能力强的人,就像一只穿着溜冰鞋的章鱼,自己虽然动作不断,但是却搞不清楚到底是往前还是往后,抑或是在原地打转。

■ 善于自我管理的员工是最受欢迎的员工

这个世界从来就不缺乏有能力的人,但是很多有能力的人却一生都没有做出什么成效,为什么?究其原因,大多是因为他们缺乏管理自己的能力。虽然,他们在工作时做的事情很多,也在某些方面表现得很有能力,但是却没有给自己的人生带来什么起色。

在工作中,如果你没有“管理你自己”的意识,虽然短期之内对工作不会有致命的影响,但是时间一长,必将会使自己的工作在一定程度上陷入尴尬的境地。

某集团的一位咨询师曾经说过,该集团的上班时间是8:30,有的员工会在8:00上班,而有的员工8:50才姗姗来迟。虽然短时间内,这些经常迟到的人对企业不会有什么影响,但是时间一长,企业就会因为这些人的散漫行为而耽误大事。

之所以会出现这样的现象,就是因为员工没有管理好自己的意

识,企业不可能用绳子将每个人捆到办公室来,所有一切都需要员工进行自我管理、自我监督。

范先生有一个比较好的习惯,他在做文档时总是条理清楚,不管工作有多忙,都会将文件有条不紊地做好。后来,范先生自己开了家公司,借助于自己在之前工作中积累的良好工作习惯,他的公司迅速发展,生意做得很大。

范先生之所以能做出一番成就,正是由于善于自己管理自己的结果。这种自我管理的能力值得企业里的每位员工去学习,不管领导在与不在,员工都应该主动认真地完成工作。而不是非要老板在身边不停地转悠,才能集中精力去工作。任何企业中,不具备管理自己的能力员工是不受欢迎的员工。所以,管理好自己是做好本职工作的前提。

有一只黄雀,整天站在树上闲着,没有什么事情可做。兔子看见了便问:“我能和你一样每天什么事都不用干吗?”

黄雀说:“当然可以!”于是,兔子就听了黄雀的意见,开始在树下睡觉。

这时,来了一只狼,它看见一只兔子在树下,便把兔子捉来当作美餐。

高度不同,你所需要做的事情就不相同,要根据自己的实际情况有效进行自我管理。因此,无论你做什么事,首先要管理好自己。不能因为你比别人更有优势,就存在消极侥幸的心理。只有认清自己,管住自己的欲望,才会有机会像黄雀那样站在高处,免于被“吃掉”的危险。

只有管得住自己的人才资格成功

一件事情的成功与否,决定因素并不是智商、沟通技巧、组织力等,而是一种有目标、有计划的自我管理的能力和习惯。

美国伯利恒钢铁公司的创始人齐瓦勃出生在农村，只接受过很短暂的在校教育。15岁那年，因为家里很穷，他只好去做了一名马夫。但是，齐瓦勃并没有因此而放弃自己的理想，他时刻寻找自己发展的机会。

3年后，齐瓦勃到钢铁大王卡耐基管理的一个建筑工地做工。齐瓦勃刚踏进工地时，就对自己的工作做了计划，这个计划显示出他与众不同的自我管理能力。

当别人在工作中抱怨工作累、工资低，并因此对工作心怀不满，或者在工作的时间趁着老板不在，就开始聊天、赌博时，齐瓦勃却十分认真地自学建筑知识。

每当此时，都会有很多同事讽刺他，但齐瓦勃并不在意，只是说：“我不是为了赚钱而工作，我是在为理想和前途而打工。”

一天晚上，同事们坐在一起聊天，只有齐瓦勃一个人躲在角落里看书。此时，公司的经理来工地检查，发现作为一名工人的齐瓦勃竟然在看书，十分好奇，便走近想看看他在看什么书，结果又发现旁边齐瓦勃的笔记，经理拿过笔记本，漫不经心地翻看了几页之后，什么都没说就走了。

第二天，经理把齐瓦勃叫到了办公室问：“你为什么学那些东西？”

齐瓦勃回答：“据我观察，公司里的打工者并不少，主要缺少的是有经验和专业知识的技术人员与管理者，对吗？”经理对他说的话感到很震惊，但还是点点头。

“我不想做没有什么价值的人，我希望成为公司所倚重的人才，而不是可以随时更换的苦力。我只有认真工作，才能使自己的水平不断提高，我只有使自己的工作产生的价值超过所得到的薪水，我才能在工作中得到公司的重视，才能有自己发展的机会。”

这次谈话，使经理永远记住了他——一个拥有十分强大的自我管理能力的“苦力”。不久，他将这位有着伟大追求的“苦力”升职为经理。那个时候齐瓦勃只有25岁！一个似乎还不能承担责任的年龄！

后来,齐瓦勃经过努力,终于建立了自己的大型伯利恒钢铁公司,为美国创造出惊人的效益,真正地实现了自己的理想,成就人生的辉煌。

齐瓦勃的故事说明,无论做什么事,只要养成一种自我计划与自我管理的能力,就不会在不得志时堕落下去,因为这种人总能看到别人看不到的希望,并极力约束自己、排除干扰、痛下苦功,为迎接自己人生的转机做好充分的准备。因此,这样的人没有理由不成功。毕竟,一个人自我管理的能力和习惯,才是决定这个人能否取得成就的最关键因素。