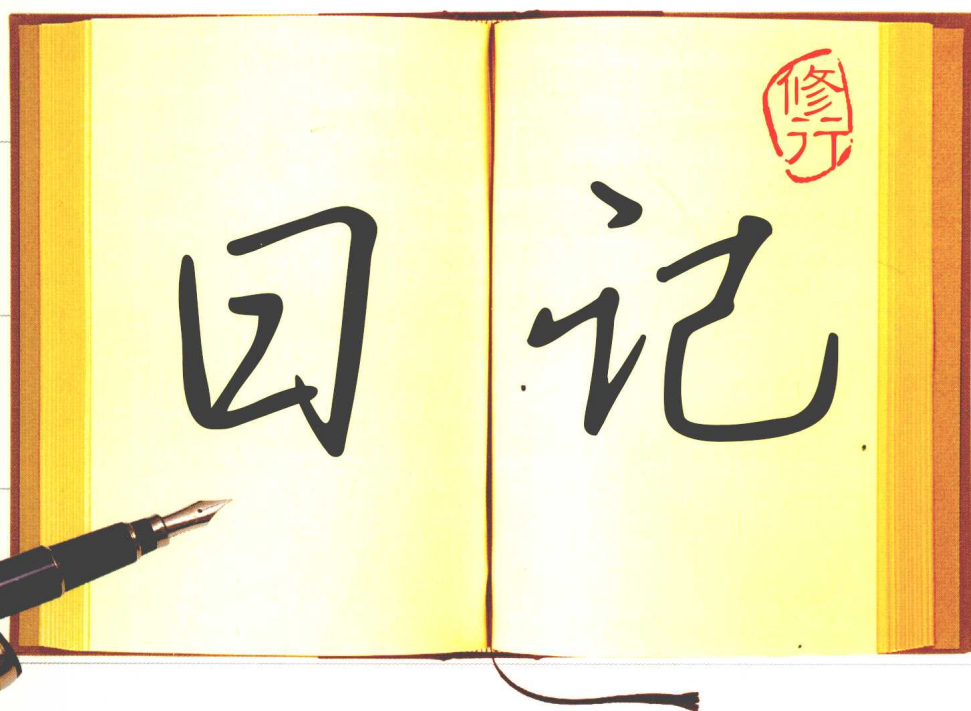


吴一平 编著

员工修行



一年之内成为杰出员工

献给战斗在一线的员工朋友们！

献给卓越的团队领袖们！

清华大学出版社

员工修行日记

一年之内成为杰出员工

吴一平 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

这是一本员工培训或员工自训的实用图书。该书受到彼得·圣吉的学习型组织理论的启发,结合中国实际情况,借助习惯学、心理学、人生哲理和日记的形式,为员工量身定做了精神大餐。该书分5个部分,共30课内容,涵盖员工应该具备的30种优秀品质和良好的人生习惯。如果员工每天坚持记日记,或许会在一年之内成为杰出员工。

该书适合各类组织中的员工阅读、练习。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

员工修行日记:一年之内成为杰出员工/吴一平编著.--北京:清华大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-302-23779-2

I. ①员… II. ①吴… III. ①企业管理—职业道德—通俗读物 IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 171221 号

责任编辑:徐学军

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:13.25 字 数:306 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版 印 次:2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~10000

定 价:27.00 元

产品编号:039809-01

人体内有两种本能，一种是催人向上的，一种是诱人向下的。所以，人总是会变化的，所不同的是变化的方向，有人向上变化，有人向下变化。人生如逆水行舟，不进则退。因为环境在变，所以，想不变化都难，没人否认这一点。无论何种方向的变化，总是需要时间的，不需要时间的变化是不存在的。因此，在一定的时间内追求积极的变化，奇迹就会发生，这是本书要告诉员工朋友们的一个秘密。

任何成功背后都有鲜为人知的秘密。假如你要成为一名杰出的员工，就要从寻找和了解这些秘密开始。

有一位大学教授，知道和认识他的人很多，但很少有人了解他那坎坷的过去和传奇的人生经历。

20世纪70年代初他大学毕业后留校任教，“文革”期间由于过度的工作压力和神经紧张，再加上当时内向的性格使他患上了严重的失眠症。这导致他工作中经常出错，开会发言也吞吞吐吐，一点都找不到当年在学校当班长时的风采。这一切让他的心理压力越来越大，悲观到了极点。持续的失眠和精神的萎靡将他折磨得痛不欲生，在他的眼中周围的世界很灰暗，所想所见也都是些消极的东西，他苦闷极了，感到自己马上就要变成精神病人了，与其如此，还不如一死。终于，有一天夜晚，他下定决心自我解脱。在多次自杀没能成功后，他竟然喝下了浓硫酸！后来在好心人的救助下，他奇迹般地活了过来。但在不少人的眼中，他不死也算是残废了。不错，他的命是保住了，可虚弱的他在此之后先后病休了5年，住了3年医院，身上开了3刀，与死神近在咫尺地维持着生命。两次获得生命的他不仅每天经受着肉体的折磨，而且再度陷入困惑和迷茫。在精神和肉体双重折磨下的他，日夜不停地思考着下半生该如何度过。

最让人感叹的就是他这段痛苦的精神摸索。也许当人在失去一切的时候，才有可能发现生活和生命的真谛。年过半百的他终于发现了人生的一个秘密，这个秘密将他引领到一条曲折蜿蜒的小路，沿着这条小路，他终于走到一块崭新的大陆，在这个新大陆上他一天天好转起来，一天天走向健康、年轻、富有朝气的生活状态，突然感觉自己就像早晨八九点钟的太阳，浑身有使不完的劲。果然，后来年过半百的他一展风采，开始著书立说，活跃在大江南北的演讲舞台上，听众如潮。如今他已经是一位公认的自由演讲家，人们称他是中国的“习惯之父”、“习惯大师”。他就是清华大学著名演讲家周士渊教授。周教授是名副其实的大器晚成。

那么,周教授发现的秘密是什么呢?用周教授自己的话说,这个秘密就是习惯。他号召人们要通过有意识地养成各种好习惯,去进行高效的自我管理,这就是周教授成功的精髓。

周教授就是用习惯把自己从苦海里拖了出来,就是用培养习惯让自己自动自发地奔向成功的新大陆。

周教授目前已经培养了一百多个好习惯。他说,好习惯一旦养成,你就会自动自发地去做,即使没有人督促你,这股力量也会一直带你走向成功和卓越。

记得到周教授家做客时,他告诉我他正在练习双腿劈叉,我只是好奇地笑了笑,心想:50多岁的人了,说说而已。一年后的一天早晨,周教授邀请我去听他给大学生做的一场大型演讲。演讲中,他举了很多关于习惯的例子来激励大学生奋发向上。比如他让知道每天吃三个核桃有助于健康和美容的听众举手,很多女同学举了手,他又问有谁坚持连续一个月每天都吃核桃,台下没有一个人举手。周教授告诉学生们他自己已经坚持两年每天都吃三个核桃了,台下一片欢笑和掌声。风趣幽默的演讲快结束时,周教授说起了他一年前练习劈叉的故事,说着,只见他缓缓地下腿,奇迹出现了,周教授两腿前后分开至一条线坐于地下,全场掌声雷动。演讲结束后我问周教授是怎么做到的,他说,每天向下压腿一点点,记住是每天,一年就是三百六十五天,事情就是这样成的。

朋友们,周教授做到的,不论是事业上的成功,还是生活中的爱好,其实你也能做到,任何人都能做到。为什么这样说呢?据说上帝造人的时候,给每个人都配了把钥匙,这把钥匙能够解开成功的秘密,只不过后来很多人遗失了这把钥匙。所以,这个世界上才有太多的人误入迷途,不知道如何利用上帝给我们的这份礼物,整天抱怨社会、抱怨老板、抱怨上帝不公,让怨气弥漫自己的心灵,精神萎靡不能自拔。其实,我们都是“上帝”的作品,“上帝”不可能制造废品,所以我们每个普通的人也注定拥有自己独特的价值,都有成功的可能,正所谓天生我材必有用。但成功绝不是天上掉下来的馅饼,只有通过我们自己去发现、去开发、去修炼,才有可能用上帝给你的这把钥匙打开属于你自己的成功之门。

下面也是一个我亲身经历的真实故事。

我有个外甥,小名叫顺溜,和电视剧《我的兄弟叫顺溜》中的陈二雷的小名一样,长相也差不多,个子不高,憨憨厚厚的,也是在农村长大的。顺溜刚读完初中就从农村家里出来,求熟人介绍到一家工厂打工。刚到工厂时也没什么固定工作适合他做,老板索性就吩咐他干些杂活儿。顺溜特高兴,干活也踏实。3个多月下来,工种换了一箩筐,干的活儿又脏又累,别人不爱干的都叫他去干,整天被人呼来喝去的。有时候工友们推推搡搡不爱干的活儿,他二话不说就干起来,从早忙到晚,一句怨言都没有。有些好心的阿姨替顺溜打抱不平,让他别那么傻乎乎的卖命,悠着点。可顺溜笑呵呵地说:“这有什么啊!俺在农村干的活儿比这累多了,再说,俺还长了不少见识呐。”

还真是这么个理儿。虽然顺溜干的是杂活儿,可无形中得到了各种各样的锻炼机会。几个月下来,他和所有部门的人都混得熟,大事小事的都愿意找他帮忙。一来二去,顺溜接触了很多工厂的主业,对工厂内外环境、生产流程也摸得差不多。但初中文化的他,对很多东西都不懂,尤其什么计算机、软件、英文、各种专业词汇等等,弄得他眼花缭乱、一头

雾水。但别看孩子小,心眼不少,顺溜除了工作当中跟师傅们学,自己在业余时间还参加了很多学习班和职业培训课程。就像他自己说的那样:补习文化课和干活儿一样,一件事情做不好,就要做上百遍,直到熟练为止。

顺溜在厂里一晃就是3年,这3年的变化让顺溜大有出息。有一次,厂里新添了一台进口机器,很多人围着看看这儿摸摸那儿,就是不知道怎么开机。顺溜看了一会儿,跟大伙说自己可以试试,车间主任见顺溜讲得头头是道,就鼓励他动手开机。果然,新机器启动了,几分钟之后顺溜就熟悉了机器的性能,并且操作熟练。后来,顺溜不仅又掌握了CAD制图技术,还掌握了其他很多核心技术,工厂里能用到的技术几乎没有他不懂的。

这一切都被老板看在眼里记在心上。顺溜开始忙了,每当要去约见重要客户、谈大单子、新进大型机器,老板总是带着他一同前往。

又过了3年,工厂改制,顺溜这个二十多岁的小伙子一跃成了公司的副总经理。由于工作出色,不久公司就在上海浦东的繁华地段为顺溜购置了一套房子。

顺溜从一个农村走出来的丑小鸭,经过几年的修炼变成了一只金凤凰。这是天生的还是偶然的?当然都不是。他一定是从生活中体验到了一个秘密。

首先,顺溜是个诚实朴素的孩子,他并不是怀着交易的心态来工厂捞小钱的,他非常准确地摆正了自己的位置,愿意倾尽自己所能,一心一意地为公司和同事们付出,为了达到和大家一样的水平,他拼命地补习文化和技术,并始终坚持,最后才脱颖而出,从一名极普通的员工变成了杰出员工。

其次,顺溜确实在工作 and 生活中发现了一个秘密,这个秘密与周教授发现的秘密如出一辙。顺溜从这个秘密当中尝到了甜头,并且这个甜头每天每年地在扩大,让他尽享其中。

从顺溜和周教授的故事中,你得到了哪些启示?现在你知道这个秘密是什么了吗?对,这个秘密就是养成好习惯。只要像顺溜和周教授那样,有意识地养成好习惯,坚持不懈,进行有效地自我管理、自我修炼,任何目标都有可能达到。我们中大多数人的知识基础和背景都是顺溜望尘莫及的,但是我们中又有多少人像顺溜那样去付出,去努力的呢?

如何发现好习惯,如何养成好习惯,如何到达成功的彼岸,这又是一个实践中的秘密。

在实战中感悟人生,在感悟中改善自己,这是本书要求朋友们达到的最高精神境界。的确,培养好习惯不是几句话能说清楚的,也不是知道了就能做到的。因为任何好习惯都要从实战中,通过自身的感悟才能变成自己的东西。

那么这一切从何开始呢?

就让我们从这套自训方案开始吧!

本书不仅向你揭示成功者的秘密,更重要的是通过365天的行动日记进行自我修炼,通过修炼使自己的行为达到出神入化的境地。所谓自我修炼,就是对自己本身,对自己的思想、态度、心理和行为表现进行自我养成。自我修炼,即自我组织、自我管理、自我监督、自我评价、自我意识、自我完善、自我锻炼、自我反省。

如果你通过自己的努力,挖掘到这个秘密并付诸行动,不论你昨天如何,不久的将来你一定会成为一名智者,成为一名对家庭、对企业、对社会、对国家都有杰出贡献的人。

越早挖掘到这个秘密,就越能提高工作的效率,越能节约寻觅的成本,越能体验快乐的职业生涯,越能获得幸福的人生。

大家肯定都熟悉《西游记》的故事吧?

《西游记》中唐僧师徒4人为到西天取经,历经磨难、千辛万苦,最终修得正果,靠的是什么?是靠跟如来佛主拉关系、送礼求情吗?显然不是,如果那样容易,还不如孙悟空翻几个跟头到佛主那里直接把事办了。大家都知道,唐僧取得真经靠的是一路九九八十一难的修炼,而这九九八十一难就是如来佛主为他们设计的自训方案。这话说起来似乎有点玄,但西天取经的真谛也正在于此。就在师徒4人以为取得真经,腾云驾雾打道回府之时,观音菩萨在查看唐僧取经路上的历难簿时,发现佛门九九归真,唐僧只受了八十难,还少一难,所以让唐僧再遇一难,于是才有了师徒4人通天河落水,经书泡汤一项最后的自训方案,自此才圆满完成《西游记》杰出团队自我修炼方案。

本书并没有设计九九八十一难,而是365个心路旅程,它能帮助你:

(1) 树立6种科学实用的人生态度,健康地理解自己、理解社会、理解老板、理解下属、理解自己的团队。

(2) 获取7种精神动力,展示你饱满向上的风采。

(3) 练就4种功夫,打下坚实的人生根基。

(4) 调整7种心态,让你立得正、走得稳。

(5) 培养6种工作和生活习惯,让习惯的力量带动你一同前进。

一切从不知不觉中开始了,此刻你已站在成功的起点。

让我们拭目以待你每一天的变化吧!

作 者

首先恭喜你有了这样一本书，这本书将和你结下一年乃至一生的缘分。这是一本通过人生原理和日记互动相结合的方式唤醒你的心灵、萌发你的斗志、改变你一生的书。书中为你提供了一套依靠自己，将自己自训为成功者的神奇方案。它之所以神奇，就在于它能成功地鼓励你每心地感悟、每心地行动、每心地坚持、每心地向成功目标迈进，突然有一天你将会发现你彻底地变了，已经站在成功的新大陆了。这就像你从北京大学出发步行到天安门一样，只要朝着东南方向前进，即使走得慢，终有一刻能够站在天安门城楼下。今天，在你拿到这本书的时刻，就是你走向成功的第一步。在今后的一年时间里，它将每天陪伴着你，它是你的知心朋友，是你倾诉的对象，是你成长的呵护。这里有你需要的阳光和新鲜空气，有你需要的鼓励和帮助。假如你下定决心，真心与它交往，它会伴随你走完一年中的每一天，它也必将给你带来意想不到的惊喜和收获。

朋友们，别小瞧了日记。通过日记养成良好习惯并获得辉煌成就的人数不胜数。

和田一夫，曾经是世界上最大的零售集团的总裁，就在他72岁的时候，他苦心经营的集团倒闭了。他从一位国际著名的企业家一下子变成一个一文不名的穷光蛋，人们都认为他完了，因为年轻人还有可能东山再起，可对于一位72岁的老人来说简直就是奇迹，但是奇迹确实发生了。72岁的老人迅速调整心态，又成功地和一群年轻人运作了一家网络咨询公司，开拓他从未接触过的崭新的领域。他告诉人们，他成功的秘诀是记日记，每天坚持记日记。他在日记中记录自己的快乐和世界的光明。所以有人称他的日记是快乐日记、光明日记。和田一夫在日记中只记录快乐的事情、光明的事情，他相信，无论人的年龄有多大，只要他追求快乐，那他一定会获得快乐，快乐是战胜困难和挫折的最好武器。他就是用这种每天不断地记录快乐的习惯来战胜自我、超越自我的。

另一个更加有名的日记就是《安妮日记》，这是一本真实的日记。

日记的主人安妮·弗兰克是一个犹太女孩，第二次世界大战时她和她的家人在躲藏纳粹的两年的时间里，安妮每天坚持写日记，把自己对战争的想法、对未来的希望，都记录在日记中。战争结束了，当《安妮日记》出版后，轰动了全世界，至今畅销不衰。

然而，我们这本书又不是普通的日记，它是经过专家精心设计打造成行动日记，它向你提供的是一套自训方案，不需要培训师，而是在完全相信朋友们的基础上设计的。它以生动的故事、深刻的哲理、激情的文字、热情的文风、诚挚的激励、科学的体系向你揭示

人生最重要的原则,通过记日记、写随笔的互动手段,一天天磨练、一天天强化、一天天巩固,以致最终变成你的习惯,从而高效地进行自我管理,使自己最终成为一名对社会有极大价值的杰出人才。

多余的话就不多说了,从现在开始就让我们相互建立一份承诺吧!假如你现在拿起笔来在下面的署名栏签上你的名字,那么你就已经做出承诺,即将开启这趟修炼之旅了,而我也会向你做出正式承诺:

假如你坚持了10天,那么你就向成功迈出了一小步。俗话说,千里之行始于足下,积小步至千里,绳锯木断,水滴石穿,汇小流成江海,就是这个意思。所以,首先恭喜你迈出了这至关重要的一小步。

假如你坚持了30天,那么你就向成功迈出了一大步。但千万别松懈,这是最关键的时期。这个时期是习惯修炼成功与否的分水岭。

假如你顺利地度过了这一时期,又成功地坚持了90天,那你肯定已经是一位不简单的人了。

假如你坚持到了180天,那么你已经是一位了不起的人了。

假如你真的坚持了365天,那么你已经成功了,你或许已经成了公司的明星或社会的栋梁了,你可以毕业了。

你还可以继续进行自我修炼。

假如你能坚持10年以上,你将来注定要成为一位卓越的成功人士,你所获得的不仅是本书承诺你的成功,还有你现在意想不到的人生幸福。

那么,你还等什么呢?

行动指南

(1) 本书使用对象为企业事业单位或其他机构及任何希望通过自我修炼提升人生价值的朋友,年龄不限,专业不限,文化程度不限。

(2) 本书包含5个自我修炼步骤,共30个课程,每个课程6个故事,每个故事提供两个日记表,30个课程包含的12个日记共计360天,加上5个课前课共计365天,正好一年,需要说明的是,你从接触到课程的任何一天开始修炼都可以,但记住,必须从头开始,不可跳跃,不可间断,风雨无阻。

(3) 由于本课程属于自我修炼,所以本书中的日记必须按照要求进行,不得记录与本课程无关的内容。日记中已经为你设计好每个课程的天数和总的天数,但日记中的年月日需要你自己填写,以便和你的现实日期相匹配。写日记的时间不限,你可以在一天中的任何时间进行。

(4) 每到1个月,你必须复习前面学习过的内容及你自己记录的日记。

(5) 在一些课程中,或许会有一些任务需要你去完成,如果你的时间确实紧张,也允许在一周内完成,但请记住“今日事,今日毕”也是需要修炼的好习惯之一。

(6) 假如在修炼本课程的过程中,你感到难以坚持,痛苦难耐,成为了生活和工作的压力和负担时,请你果断放弃,也许此课程确实不适合你,不要在意,那不是你的错。

(7) 书中有很多标有年月日的表格,一共是365个,我们要求每天只做1个,不可不做,也不可多做。即每个故事要读上两天,这样你既不会感到劳累和厌烦,又有助于巩固和吸收前一天的内容。这是养成习惯、自我修炼的秘密之一。请严格遵守。

(8) 不要小瞧本书中的日记表,它们就是你获取秘密的源泉。成功就是反复地去做一件哪怕简单的事情,有很多人不成功,不是因为他做不到,而是他不愿意去做简单而重复的事情。

(9) 回答表格中的问题可以查阅任何资料。

请记住,这是一本行动日记,你必须采取行动,即每天通过日记让自己的行为和思想进行互动,才能将人生的原理化作自己的习惯。



前言	I
导论	V
行动指南	Ⅶ

课前课 千里之行始于足下

课前课之一 寻找上帝的钥匙	3
课前课之二 从简单开始体验自信	4
课前课之三 自知是理解的开始	5
课前课之四 员工成长生命树	7
课前课之五 向目标进发	9

第一部分 态度决定高度

第1课 忠诚	12
第2课 激情	20
第3课 敬上	27
第4课 谦下	34
第5课 责己	40
第6课 惜时	46

第二部分 精神决定境界

第7课 敬业	55
第8课 团队	62
第9课 恒久	67
第10课 创新	73
第11课 勇敢	79
第12课 乐观	85
第13课 自强	91

第三部分

功夫决定成败

- 第14课 坚持 99
- 第15课 细节 104
- 第16课 执行 110
- 第17课 沟通 115

第四部分

心态决定状态

- 第18课 爱心 123
- 第19课 耐心 129
- 第20课 责任心 134
- 第21课 感恩心 139
- 第22课 宽容心 145
- 第23课 自信心 151
- 第24课 自尊心 157

第五部分

习惯决定命运

- 第25课 认真 165
- 第26课 好学 171
- 第27课 节俭 177
- 第28课 勤劳 182
- 第29课 专注 187
- 第30课 自律 192

寄语 198

后记 199

你们祈求,就给你们;寻找,就寻见;叩门,就给你们开门。

——《圣经》马太福音

什么叫杰出?杰出就是不简单,杰出就是做好容易做到的简单事情。

海尔集团总裁张瑞敏说过:“什么叫做不简单?能够把简单的事情天天做好,就叫做不简单;什么叫做不容易?大家公认为非常简单的事,能够非常认真地做好它,就叫做不容易。”

偶尔成功地做成一两件事情并不难,在某些方面表现出一两次优秀也不难。例如,你今天决定锻炼身体了,每月或每周能晨跑一两次并不难,你可能偶尔还跑上1万米,可是要你坚持365天,天天晨跑就难了,坚持10年、20年,甚至一辈子就更难了。那么,哪个是杰出者?是偶尔跑上1万米的?还是坚持每天晨跑800米几十年如一日者?答案很明显。

在日本有一位很有名气的邮差,叫清水龟之助,他的工作和普通的邮差没什么两样,就是负责把邮件报刊等分送到每家每户。这是再普通不过的工作了,相对于那些科学家、教授、医生而言,清水龟之助的工作简直是微不足道,但清水龟之助之所以在日本家喻户晓,就是因为他当年获得了日本政府颁发的“终生成就奖”,而他获得此项殊荣的原因也似乎异常简单,那就是在他从事邮差工作的25年间,从未有过迟到、早退、请假等任何缺勤的情况。在这25年中,他的工作态度始终保持和他第一天上班时一致。不论春夏秋冬,也不管狂风暴雨、酷暑严寒,甚至在很多次大地震灾难中,他也总能够把邮件准确无误、及时地交到收件人的手上。

是什么样的力量,让清水龟之助将普通变化为神奇,将平凡幻化成伟大,将“终生成就奖”这个万人期待的桂冠戴到一名普通邮差的头上的?是坚持的力量——坚持不懈,终成正果。成功人士

的可贵之处正在于他们能认准目标,坚持不懈地去追寻。

没有坚持就没有成功,即使偶尔成功也是侥幸。然而坚持不懈地奔向目标,的确不容易做到。这就需要修炼。修炼就要有修炼的路径,所谓修,就是每天修正自己的行为、思想和道德;所谓炼,就是在修的前提下每天不断地磨练、锤打,假以时日,终能修成正果。所以,有人也把修炼称做修为,即修正自己的行为。俗话说,罗马不是一天建成的。修炼更是如此。假如我们把修炼比喻成一列火车,那么习惯就是驶向目的地、承载火车的双轨。习惯的力量是强大的,它能使人的行为自动化,即使在下意识的状态下也会朝着目标前进。有人说:“习惯改变命运,性格造就未来”,千真万确。

课前课之一

寻找上帝的钥匙

“今天是我拿到《员工修行日记》的第一天。从今天开始，我就踏上了自我修炼之旅，拿起笔来记录所思所为。这段旅途将充满我激情的文字和理性的思考，我将通过记录来修正我的行为轨迹和一年 365 天的职业生涯，它将伴随我在职场里慢慢成熟、慢慢长大，直到成为一名杰出的员工。”

把上面这段话作为你的誓言，每隔一段时间再重温这段誓言。

好了，带上这个誓言，让我们一起出发吧！

那么，上帝的钥匙在哪里呢？别急，首先你要做好充足的心理准备，这将是一条漫长的旅途，在这一年的时间里，我们将一起度过难忘并且愉快的日子。你所取得的每点每滴成绩，你的知心朋友都将为你高兴并为你祝福。在这 365 天里，你的知心朋友将和你同甘共苦，一起去寻找上帝给我们的那把钥匙，走向成功的明天。到那时，钥匙自然手中在握。

记住我们的约定，从现在开始来进行我们第一天的修炼吧。

今天，你阅读了本书的前言、导论和行动指南，你肯定有很多感想。还记得前言中员工顺溜和周教授的经历吗？一定记得，那你也一定有感想，有感想就把它们写下来，就写到下面的日记栏中吧。

不怕写不好，就怕不去写。从现在开始，自己动手记录你人生进步的阶梯吧。

课前课 第 1 天 今天是 年 月 日 总第 1 天

你是否渴望成功？你现在是否比任何时候都更加渴望成功？

上帝说：“叩门，就给你们开门。”你如何理解？

提示：今天是你迈向成功的第一步。记住这一刻。

课前课之二

从简单开始体验自信

再读一遍本书的“行动指南”，尤其是第 6 条，相信这些表格不会对你造成压力吧？再读第 8 条，你对“成功就是反复地去做一件哪怕简单的事情”这句话有什么感想？再让我们翻回上一页，重温一下你的誓言，然后回答表格里的问题。

课前课 第 2 天 今天是 年 月 日 总第 2 天

今天找一件最简单的事情，然后反复地做上 20 遍，体验一下有何感受？

再读一遍誓言，然后问问自己：你是个自信的人吗？你能信守自己的诺言吗？

提示：请认真地对待自己的一言一行，从中你会感悟到自信。

今天的课程简单，但不轻松。请你严格遵守我们的约定，一天只做一个表格。

课前课之三

自知是理解的开始

印度哲学家克里希那穆提说过,自知是理解的开始。你是怎么理解这句话的呢?让我们通过一个小游戏来感受。请闭上眼睛,想想自己及和公司有关的事情,想好后,请仔细填写下面的表格。它会给你带来前所未有的感觉。

课前课 第 3 天 今天是 年 月 日 总第 3 天

我的名字是_____
我公司的名称是_____
它们有关系吗? 它们的关系是_____

我最崇敬的人是_____
我公司最令人尊敬的人是_____
它们有关系吗? 它们的关系是_____

我最美好的愿望是_____
我公司最美好的愿望是_____
它们有关系吗? 它们的关系是_____

我最拿手的本领是_____
我公司最核心的技术是_____
它们有关系吗? 它们的关系是_____

我家里做主的人是_____
我公司做主的人是_____
它们有关系吗? 它们的关系是_____

我最幸福的时刻是_____