



# 别被 自己干掉

潘竞贤 著

职场人不可不知  
的9种自救法

身在职场，最险恶的不是明枪暗箭，  
而是自己不知不觉犯下的错误！  
如何规避职场禁忌，获得职业成就？



学会职场自救法！  
30年的职业生涯经验，对你也一样适用！

Not beaten by yourself



# 别被自己 干掉

潘竞贤 著

职场人不可不知  
的9种自救法



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

别被自己干掉：职场人不可不知的 9 种自救法/潘竞贤著. —杭州：浙江大学出版社，2012.7

ISBN 978-7-308-10078-6

I. ①别… II. ①潘… III. ①职业选择—通俗读物  
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 120197 号

## 别被自己干掉：职场人不可不知的 9 种自救法

潘竞贤 著

---

策 划 蓝狮子财经出版中心

责任编辑 陈静毅

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址：<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.125

字 数 146 千

版 印 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10078-6

定 价 30.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

## 推荐序

竞贤新著了一本书，书名乍看上去挺吓人，但细细琢磨，我想大家都能理解竞贤的用意。

有一个故事，可以很好地传达竞贤的良苦用心：

二战时期，法西斯分子决定杀害一个人，他们把这个人绑在柱子上，蒙住他的双眼，然后用一块薄冰在他的手腕上割了一下。然后，法西斯分子用一根细管往水桶里滴水，发出“嘀嗒、嘀嗒、嘀嗒……”的声音，很像是血液滴到地上。过了一夜，这个人死了。事实是薄冰根本没有划破此人的手腕，这个人毫发未损。可是他死了。

由于眼睛被蒙上，他看不到真相，只感觉到自己的血不断在滴，故而，对死亡的恐惧层层加重。最后，他真的死了，他是被自己吓死的！

这个故事告诉我们，很多时候，自己才是我们最大的敌人。

承认这一点真的不容易。成功学大师戴尔·卡内基曾说过，人们犯100次错误，99次不会自责——别不承认，你我都是这样！



竞贤的这本书正好给我们敲了一下警钟，让我们清晰地看到自身在职场中常犯的9种错误。在我看来，这9种错误严重极了，其中任何一种都可能让我们陷于被动，甚至扼杀我们的职场生涯，使我们沦落为碌碌无为的人！

幸好！现在，竞贤拿着解剖刀，一层一层地揭开这些错误的本质，让我们在心底暗自念叨——“原来如此！”更重要的是竞贤坚定地告诉我们：“没关系，只要付出努力，我们都可以有效地规避这些错误。”是的！我同样坚信大家都可以对这9种错误说“再见”，但别忘了一个重要的前提，那就是——付出努力。

竞贤在书中已经给出了行之有效的行动指南，这些行动指南简单而易行，使我们每个人都获得了“自救”的办法。大家参照这些方法，付诸实践，一定会受益匪浅。

我与竞贤相识十载有余，他的成长令人惊讶——从初出茅庐的职场新鲜人一路晋升为总监，他自然是付出了巨大的努力，更重要的是他掌握了畅游职场的轻松而从容的方式。现在，他将自己的心得和方式公布于众，使得大家都能够受益，如此甚好！

写到此处，我又想起一种可爱的动物——水鸭子。人们看到水鸭子镇定自若地浮在水面，轻松、自信、悠然地畅游，其实，它们在水底下的两只脚却不停地摆动，正是双脚不停地摆动才使得它们能够在水面上如此悠然、自在。

要想畅游职场，我们也需要向水鸭子学习。任何光鲜的成功背后，必然凝聚着不懈的努力。



在本书中,竞贤所告诉我们的正是水鸭子在水底下如何摆动双脚的秘密,这是他的心得,更是他制胜职场的法宝。今天,他能够通过本书,将这一法宝拿出来与大家分享,实在是一件好事!祝贺他!也祝贺所有的读者!

邵雨<sup>①</sup>

2012年春于苏州心斋

---

<sup>①</sup> 邵雨,管理学研究者,《向大师学管理》丛书主编,《中国优秀企业管理之道》丛书总策划。著有《突破——中国企业如何走出战略迷失》、《管控制力——面向目标的执行方法》等。

## 前 言

人在职场,真正的对手是自己。

在地上画一条线,如何在不擦掉这条线的情况下,让这条线变短?

答案是:在这条线的旁边画一条更长的线。相比之下,这条线就变短了。

这个问题启示我们:要战胜别人,最好的办法就是让自己更强。所以,不断战胜自己,是你一生的战斗。

### 杀死自己的凶手

一个人能够在职场走多远,取得什么样的成就,这由很多因素决定,但归根结底,取决于自己!

凭什么得出这样的结论?因为,所有的因素都可以概括为两种:外在因素和内在因素。其中,外因包括环境、限制条件、竞争对手等,而内因就是自己。外因是客观存在的,不会因为我们的主



观愿望发生改变，因此，计较外在因素根本没有任何意义。我们能做的，就是改变自己。

我们常常将失败归咎于外因，这完全是逃避责任的借口。成功人士，都会改变自己以适应客观因素，绝不会因为客观因素的制约而止步不前。

绝大多数不得志的人都会埋怨外因的不利，而不内省——这正是他们不得志的真正原因。不从自身找原因，不自我反省，恐怕永远也找不到失败的真正原因。要知道，阻碍自我发展的“元凶”就是自己！

## 别触犯职场禁忌

在职场有所成就，实现自身梦想——这条道路漫长而艰辛，很多人“出师未捷身先死”，带着遗憾提前谢幕，退出了舞台；还有的人甘于平庸，混迹职场，一生也无所收获。

没有人可以穷尽遭遇职场“滑铁卢”的所有原因，但是，最根本也最常见的有9种“死法”。无一例外，这9种“死法”都是自杀，也就是说，这些都属于内因。既然外因根本无法改变，我们又何必追究呢？

这9种“死法”都是绝不能触犯的职场禁忌，一旦被它们缠身，麻烦也就随之而来。你很可能最终被“炒鱿鱼”，或者被“打入冷宫”，前途无望。

本书的主要内容就是对这9种自杀式“死法”逐一详述并且加





以分析,让你看清它们的真相,然后给出自救的方法。目的很明确,就是帮助你规避和化解这些禁忌。

## 拼职场,就要战胜自己

同在职场竞赛,你当然不可能减慢别人前进的速度。你能做的,就是提升自己的速度。只有当自己比别人更快的时候,你才会领先。

致力于“如何使别人慢下来”,只会陷入纷争的泥沼,耗尽精力,却落得个两败俱伤的结果。将注意力聚焦于“如何使自己更快”,不仅可以避免纷争,而且与人为友,各取所长,合作共赢。此等好事,何乐而不为?

让自己更强大——这是制胜的王道。当自我的磁场足够强大的时候,其他人就会被你吸引,主动向你聚拢。你将凭借他人之力,驾云腾飞。

另一方面,你必须战胜自己的弱点。别说你是完美的人——谁信啊?

木桶能装多少水,取决于最短的那块板。你的容量也取决于最短的那块板,尽力让短板变长,你的木桶就可以容得下更多的水。

## 经营你的个人品牌

诗人海子有一句诗:“该得到的尚未得到,该丧失的早已丧



失。”身在职场，你什么都可能会丧失——职位、薪酬、权力、人脉、资源……这一切都可能在瞬间变成浮云。唯有你的个人品牌不会丧失，永远与你同在。

个人品牌，简单地说，就是你在人们心中较一致的形象。

品牌包含两个重要因素：知名度和美誉度。可以说，这两个要素共同构成了品牌的力量。个人品牌同样也由这两个要素组成。

品牌的无形力量是不可估量的。可口可乐品牌的创始人曾说过，关于可口可乐的一切都可以没有，只要可口可乐的品牌在，就可以从头再来。

个人品牌决定着你在职场的发展。个人品牌一旦经营不善，就会被别人贴上负面的标签，例如：“不诚信”、“抠门”、“缺德”、“不守时”……当你被贴上这些标签后，个人品牌就有了污点。与那些臭名昭著的品牌一样，人们唯恐避之不及，又怎么可能与你合作？

而用心经营的好品牌又会怎样呢？我们先看一个故事：

秦朝末年的楚汉争霸时期，楚王项羽手下有一位叫季布的名将，作战骁勇，屡挫刘邦。刘邦因此对他怀恨在心。

汉朝天下一统之后，刘邦就悬赏追捕季布：任何人只要取得季布的头颅，可换千金；如果藏匿季布，诛杀全家。

律法虽然严苛，但还有人愿意庇护他，甚至替他向刘邦求情。到底是什么原因，使得众人在千金悬赏之下还不会出卖他呢？

原因就是季布是一个讲信用的君子。“得到黄金千两，不如得



到季布的一句承诺”，说的就是季布的严守信用。

如果你的个人品牌像季布一样人人称赞，那么，何愁在职场没有好的发展？

要经营好个人品牌，你必须远离书中提到的9种禁忌。

## 写作本书的目的

五年前，我成为一名管理者，接触到不同性格、能力与素质的下属，其间的种种苦恼与困难，不必详述。总之，我深刻体会到身为上司的难处，也开始反思自己身为下属时的种种不当之处。

然而，在职场中，总是不断看到很多“自杀”的人。他们怨天尤人，却不自我反省；他们没有成果，却想方设法推卸责任；他们故步自封，不求进取；他们效率低下，处处拖延；他们眼高手低，狂妄自大……令人深感忧虑的是，他们丝毫没有意识到自身存在的问题，只是一味抱怨。

希望本书可以点醒梦中人，让他们意识到并非其他人或者客观原因阻碍了自己的发展，他们要战胜的，其实是自己。

## 真正的管理：自我管理

每个人必须而且只能对自己负责。



今天的管理者，已经不再是人们旧观念中“有下属的人”了。事实上，制造业的工厂领班，可能是很多人的上司，但他们对下属的工作既无责任也无职权，他们的行为不会对组织产生重大影响，所以，他们算不上管理者。

与此相反，有些并没有下属的人，由于身处组织行为的重要环节，其工作的成效将对组织产生重大影响。这些人虽然单独作战，但他们却是实质上的管理者。例如一位资深的新产品研发人员，他必须自己决定采用哪一种研究方式，而这个决定或许正是影响组织未来发展的重大决策。此时，他是自己的管理者，他管理的人是自己，而且，他必须彻底地对自己负责。

作为一个负责任的人，首先要做的就是对自己负责。不要指望上司或者其他人对你负责，你会失望的。身在职场，只有自己才是真正靠谱的——你早晚会对此深信不疑。

从现在开始，进行自我管理吧！你的目标、未来、前途、待遇、职位以及其他一切都必须由自己来争取。

最后，感谢你阅读本书，你一定会有所收获！

潘竞贤

2012年初春于苏州

# 目录 contents

- 001 推荐序
- 005 前言
  
- 001 第一章 企业凭什么雇佣你？
  - 003 职场自杀式 1: 缺乏核心竞争力
  - 004 透视职场
  - 008 最大化地提供剩余价值
  - 012 虚妄的价值
  - 016 **自救法**
  - 016 确定核心竞争力
  - 024 延续人力资本
  
- 029 第二章 请给我成果！
  - 031 职场自杀式 2: 无法提供成果
  - 032 结果≠成果
  - 035 无成果的行动毫无价值





040 没有任何借口

042 **自救法**

042 承担百分之百的责任

046 以成果为导向

### 053 **第三章 先有目标，还是先有工作？**

055 职场自杀式3：目标缺失

057 别说你有目标

059 悬而不落的目标

064 目标也会模糊

067 **自救法**

067 做对的事情

074 铭记目标

### 081 **第四章 把时间留给最重要的事**

083 职场自杀式4：做事不分轻重缓急

084 碌碌无为的处境

088 效率的真相

092 什么才是要事？

096 **自救法**

096 确保时间用在“刀刃”上

100 要事为先



## 105 第五章 拖延等于放弃

107 职场自杀式 5:做事拖延

108 拖延心理学

111 奖惩的空位

112 拖延意味着放弃

115 **自救法**

115 明确好处和坏处

120 立即行动

## 127 第六章 不成长，就会被抛弃

129 职场自杀式 6:不思进取

130 成长比成功更重要

132 不能承受之晋升

135 学习力=竞争力

141 **自救法**

141 永葆学习心

146 高效的学习方法

## 151 第七章 请附上解决方案

153 职场自杀式 7:问题不断却不提供解决方案

154 你是不是“问题专业户”?

157 解决问题是你的天职

159 提问的目的





160 **自救法**

160 真诚地提问

165 消灭问题

## 173 第八章 令人讨厌的“评论家”

175 职场自杀式8:空谈却不行动

176 组织需要的角色

179 行动是最有力的语言

183 行动力:决胜职场的法宝

185 **自救法**

185 以身作则

189 成为高行动力的实干家

## 195 第九章 杜绝个人的华丽表演

197 职场自杀式9:缺乏团队协作精神

198 个人英雄和团队协作

200 一意孤行只会成为绝缘体

203 加在一起才能成大事

206 **自救法**

206 记住你的角色

208 内部服务意识

210 后 记





## 第一章

# 企业凭什么雇佣你？