

卓越员工丛书

王超◎著

学会自我管理的员工
才是真正优秀的员工

卓越员工 自我管理

快速提升员工素质的最佳方法



北京工业大学出版社

卓越员工丛书

王超◎著

卓越员工 自我管理

ZHUOYUE YUANGONG
ZIWO GUANLI

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卓越员工自我管理 / 王超著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.1

(卓越员工培训系列)

ISBN 978-7-5639-2908-5

I. ①卓… II. ①王… III. ①自我管理学—职工培训—教材 IV. ①C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231917 号

卓越员工自我管理

著 者: 王 超

责任编辑: 李兰丁

出版统筹: 陈龙海

封面设计: 大象设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 179 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2908-5

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

据说在德尔斐的阿波罗神庙里刻着一句话：“认识你自己。”

在现实生活中，我们经常可以看到有的人想学习，却控制不住自己的散漫和懒惰；想谦虚待人，却控制不住自己的自负和骄傲；想和别人和谐相处，却控制不住自己的自私与偏见……

联想领导人柳传志在谈及自己以及企业的成功经验时，曾这样说：“伟大者在于管理你自己。”联想的成功，就在于以“管理自己”的方式“感召他人”，“说到的事情必须做到，除非有不可抗力”。“管理你自己”可谓是每一个企业员工必须学会的管理精髓。

工作中有许多事情都远远超出了我们的控制，例如，我们无法决定自己一天工作几个小时，因为那是工作量决定的。但是，工作中也有很多事情是可以控制的，自我管理正是控制那些事情的方法。

当今社会，竞争日趋激烈，发展日益迅速，这一方面为人们带来了更多的机遇，另一方面，使人们面临着生活和工作上更大的压力。这种机会与挑战并存的局面，不仅迫使人们必须为生存而拼搏，而且也对人们的适应能力提出了更高的要求，为此，我们必须为自己的思想和行动提供一套高效的管理系统。自我管理，便是这种高效的管理系统。

本书以一种互动的方式，生动地向读者介绍了自我管理的三大



步骤及方法，即自我定位、自我意识管理和自我能力管理。莎士比亚说：“人们可以掌握自己的命运，如果我们被他人掌握，那么错不在命运，而在我们自己。”是的，人生的过程就像在一望无际的海洋上寻找生存的小岛，在这片海洋中，没有人可以帮助你，只能依靠自己。希望本书的自我管理的理念和方法能够帮助迷失在职场中的你找到成功的方向。

目 录

第一章 认知员工的自我管理

何为自我管理·····	002
自我管理与工作的关系·····	005
自我管理对职业发展的重要性·····	007

第二章 自我角色的定位管理

明确自身的角色定位·····	010
了解自身岗位的职责·····	014
常见的角色错位·····	016
员工的四项职业准则·····	018
如何做一名金牌员工·····	021

第三章 自我的职业目标管理

价值观是确定目标的前提·····	026
如何确立正确的价值观·····	030
为什么要设定职场目标·····	032
设定目标的原则·····	037
设定目标的两个方面·····	043
职场目标的设定过程·····	046



第四章 职业精神管理

职业精神对自我管理的作用·····	052
解读伟大的“送信人”·····	055
“跳蚤”的困惑·····	062
七大职业修养训练·····	065

第五章 职业心态的管理

六大积极的职业心态·····	074
管理工作上的情绪·····	079
如何战胜消极心态·····	081
如何理解抱怨心理·····	085
管理压力的曲线·····	088
心态管理评估法·····	090

第六章 管理时间的能力

谁偷走了你的时间·····	094
培养个人时间观念·····	100
算算每天的“86400元”的价值·····	102
管理时间的“四象限原理”·····	104
管理时间的七个“功夫”·····	108
选择合适的时间管理工具·····	114

第七章 高效的沟通能力

“巴别塔”式的沟通悲剧·····	118
为什么会沟而不通·····	121



掌握倾听技巧·····	125
提升语言表达能力·····	129
巧用沟通中的肢体语言·····	135
如何与上司沟通·····	137
如何与同事沟通·····	141

第八章 职场的人际关系管理

人际关系从自己开始·····	146
影响人际关系的因素·····	149
提升职场感情的七大规则·····	154
与上司的相处之道·····	158
与同事的相处之道·····	161
与客户的相处之道·····	166

第九章 管理团队中的自我

个人与团队的关系·····	170
团队角色认知与贡献·····	174
树立团队精神·····	178
妥善解决团队内的冲突·····	182
时常激励自己的伙伴·····	185

第十章 自我学习能力的管理

学习力就是竞争力·····	188
强化学习意识·····	190
制订完整的学习计划·····	194



职场学习的几种途径.....	198
学习创新的新模式——循环学习法.....	200
定期让自己清零.....	205



卓越员工 自我管理

第一章 认知员工的自我管理

“欲胜人必先胜己，胜己者，胜天下。”如果对所有成功者的成功特质进行归纳的话，“善于自我管理”必然是成功的关键因素之一。当今时代已经是一个“柔性管理”的时代，而柔性管理的核心便是自我管理。这种管理已经不单单只是企业管理层需要关注的，而且是企业每一个员工都必须参与的。





何为自我管理

企业的管理层最想要什么样的人？答案很简单，品德和能力全面发展的人。而所谓全面发展的人就是指那些能够有效管理自己的人，即善于自我管理的人。这里所说的自我管理是指职场员工对自己的思想、心理和行为表现进行的管理。

在一个成功的企业中，每一个员工都是自我管理的主体。员工通过自我管理，可以积极而主动地参与到企业的管理工作中去，并在工作中发挥自身的聪明才智和创造性，进而使自己得到全面发展。

我们设想一下，在工作中，如果背后时刻有一双眼睛紧紧盯着你工作，你一定很不舒服。因为没有人愿意被他人监视。而如果你能学会自我管理，自我约束，自觉遵守纪律和制度，自觉完成本职工作，就能成为自己的管理者。

具体来说，自我管理的内容可以划分为自我意识管理和自我行为管理两部分。

1. 自我意识管理

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。一个人对自己的认识和评价，包括对自己心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价。正是由于人具有自我意识，才能对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。



自我测试：你是否在压抑自己？

在5分钟里用20个短句描述自己，例如：

1. 我是一个好人；
2. 我很善良；

.....

解析

在5分钟里如果可以写出17条以上，并且涉及的方面很多，那说明你对自己的认识很全面，你很放松！如果少于17条但在12条以上说明你有压抑自己的倾向，如果少于12条就说明你在压抑自己的情绪。如果只有少数几条，那说明你很压抑，需要调整。

管理自我意识在员工的个体发展中有十分重要的作用。一个员工只有意识到自己是谁，应该做什么工作的时候，才会自觉、自律地去行动。

如果一个人在工作中能意识到自己的长处和不足，那么就有助于他发扬优点，克服缺点，取得积极的效果。而一个人如果不了解自己，无法让自己与周围环境和谐相处时，他就不可能认识自己。

自我意识是改造一个职场员工自身主观因素的必然途径，它使职场员工能不断地自我监督、自我提升、自我完善。

有一次，工商界巨子洛克菲勒走在闹市区时，看到一个衣衫褴褛的人，用推销铅笔的方式在乞讨。洛克菲勒给了他一些零钱就想走开，可无意中瞥了乞丐一眼，觉得他年纪并不老，精力也还旺盛，于是又回身从他的盒子里取走几支铅笔，边拿铅笔边说道：“给了钱，我却忘了取货，我们都是商人，不能做赔本的买卖，请您别介意。”

几年后，在一次商品交易会上，一位颇具实力的经销商在一桩商品交易中明显地给予了洛克菲勒一些优惠和关照。洛克菲勒很惊讶



地对他说：“我感到您特别关照我，不知我能否问一下：这是为什么？”那位经销商严肃地说：“因为几年前你给了我自尊。从那时起我才清楚，我不是乞丐，我是商人。我要努力经商！我努力地推销铅笔，推销各种文具，各种商品。今天我已经是一个小有成就的商人了。几年来我没有做过赔本的买卖，我也不能让你做赔本买卖，您给予别人自尊也该得到应得的回报。我们都是商人，请您别介意……”

自我意识，是一个人对自我的看法。管理好自我意识，它就会成为推动人们前进的力量，上文洛克菲勒与铅笔商人的故事就是典型的例子。可见，自我意识影响着职场员工的道德判断和个性形成，尤其对个性倾向性的形成更为重要。

职业生涯是一个不可逆过程，对于员工来说，要想进行自我管理就必须先从意识上认识自己、设计自己、控制自己，尽可能地去发展个人的自我监控能力。这样，不仅有利于自己的发展，而且也有利于整个公司的发展。

2. 自我行为管理

行为是指人在主客观因素影响下而产生的外部活动，是一个整体的行动过程。自我行为的管理是靠意识来支配的，只有把自我的意识管理好了，才有可能管理好行为，它们是相辅相成、相互影响、相互制约的关系。



自我管理与工作的关系

一个人只有管理好自己，才能成就辉煌的事业。在工作中，只有那些能够管理好自己的人，才能表现出更多的主动性和积极性，才能积极地工作，才能无畏地面对困难，才能有战胜挫折的勇气。

这个世界上从来不缺乏有能力的人，但是很多有能力的人却一生都没有做出什么成就，为什么？其原因就是他们缺乏管理自己的能力。很多单位里都有这样的员工，领导在与不在两个样，除非有人一直盯着管着他，他才能集中精力工作，否则就很容易三心二意开小差。

某集团的一位咨询师曾经说：“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，这些人的散漫行为就有可能给企业带来重大的损失，也会影响他们自身的成长与发展。”

小贴士：自我管理口诀

管理了自己的懒惰，才会有勤奋。

管理了自己的骄傲，才会有谦虚。

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。



在工作中，如果你没有“管理自己”的意识，虽然在短期之内对工作不会有太恶劣的影响，但是时间一长，必将会使你的工作陷入困难重重的境地。所以，不懂得自我管理、缺乏自我管理能力强的人就像一只穿着溜冰鞋的章鱼，虽然所有的脚都在动，但是却搞不清楚到底是在往前还是往后。

工作的成功并不决定于智商、沟通技巧、组织能力等，它还需要员工有一种有目标、有计划的自我管理能力和习惯。

华勒几年前作为一名送水工被一支建筑队录取。华勒并不像其他的送水工那样把水桶搬进来之后就一面抱怨工资太少一面躲在墙角抽烟，而是表现出了高度的自我规划和自我管理的能力。他在给每一个工人的水壶倒满水之后，会在休息时缠着他们请教关于建筑的各种知识。

很快，这个勤奋好学的年轻人引起了建筑队长的注意。几个月后，华勒当上了计时员。当上计时员的华勒依然勤勤恳恳地工作，他总是早上第一个来，晚上最后一个离开。由于他对所有的建筑工作，例如打地基、垒砖、刷泥浆等都非常熟悉，所以当建筑队的负责人不在时，工人们总喜欢问他。

有一次，负责人看到华勒把旧的红色法兰绒撕开包在日光灯上，以解决施工时没有足够的红光来照明的困难，负责人决定让这个勤恳又能干的年轻人做自己的助理。很快，华勒升任建筑工程公司的执行副总，但他依然特别专注于工作，从不说闲话，也从不参与任何纷争。他鼓励大家学习和运用新知识，还常常拟计划、画草图，向大家提出各种好的建议。只要给他时间，他可以把客户希望他做的所有事都做好。

不论做什么事，都必须拥有自我规划、自我管理的能力和习惯，正如华勒一样。这种能力和习惯可以决定一个人工作的好坏及其日后事业上的成败，因此拥有自我管理的能力是做好工作的前提。



自我管理对职业发展的重要性

职业发展对于所有的职场人来说都是一个无法回避的话题，良好的职业发展前景对所有处于职场中的人来说都很重要。那么，你知道你的职业发展方向在哪吗？

管理自我对职业发展是十分重要的，一个不会管理自己的人，其职业生涯发展也会受到严重影响。

要管好自己，就不要心猿意马，不要患得患失。只有目标清晰的人，才能把自己管好，否则学再多理论也无济于事。要把自己管好，就要先找准自己的定位，这样才能排除干扰，做自己的主人。

自我测试：职业发展的路在何方？

下面10个问题，请你根据当前情况，对问题做出回答并评分，然后计算分数。计分法：是，3分；不好说，1分；不是，-1分。

1. 我知道自己的工作目标是什么。 ()
2. 我认为自己可以达到制定的工作目标。 ()
3. 我可以在一个岗位连续工作三年以上。 ()
4. 我知道自己适合做什么工作。 ()
5. 我对目前的工作很感兴趣。 ()
6. 我正在全力以赴向工作目标努力。 ()
7. 我非常喜欢我现在从事的工作。 ()

8. 我对自己的工作目标有足够的信心。 ()
9. 我在工作中能找到很多乐趣。 ()
10. 我觉得认真工作在哪里都有发展。 ()

解析:

分数大于16分:

您目前的职业方向感处于上佳状态, 有比较清晰的职业方向。尽管在职业方向上也会有暂时的迷茫, 但相对于大多数人来讲, 不太容易被无关因素干扰。只要方向明确, 你是一个具有很强的发展潜力的职场人。

分数处于10~16分之间:

你目前的职业方向感处于一般状态。和大多数人一样, 你有自己的职业追求, 但是还没有确定清晰的方向, 可能你还在犹豫不决, 在这种状态下你比较容易受到外界的干扰, 容易出现理想和现实的冲突。你最需要做的是不断地调整自己的状态。

分数小于10分:

你目前的职业方向感处于不佳状态, 职业方向不够清晰, 经常会不知道自己需要什么, 你的自信心不足, 或者缺乏成就感, 不愿为自己设定高目标, 如果长时间处于这种状态, 会严重地影响你的职业发展。建议尽快着手加以调整和改善, 清楚自己的职业方向, 这对于个人的生活和发展是有益的。