



优秀员工的 10项修炼

理想+目标+路径+方法

张英 著

给理想主义职场人士的一架实用主义梯子

燃烧激情，成就梦想，职场人士修炼指南

广东出版集团
广东人民出版社



张 英 著

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

优秀员工的10项修炼/张英著. —广州: 广东人民出版社,
2013.1
ISBN 978-7-218-08497-8

I. ①优… II. ①张… III. ①职工—修养 IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第312077号

YOUXIU YUANGONG DE SHIXIANG XIULIAN

优秀员工的10项修炼

张英 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 陈其伟

装帧设计: 彭力

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 广州嘉正印刷包装有限公司

书号: ISBN 978-7-218-08497-8

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 11.75 字数: 160千

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 25.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮购: (020) 83781421



开启生命之旅

蔚蓝的地球，居住着的人类总是怀揣着梦想，希冀梦想之光终有一天照进现实的窗台。然而现实总是难以跨越鸿沟，直达梦想的彼岸。甚至很多时候挫折与时间会把一切都揉成一团，压扁，磨碎。这一切当然也包括职业激情。如何抓住如烟似柳的激情呢？激情是一个人成就一番事业的不懈动力源，也是任何一个组织所希冀员工具有的精神。

世间的烦扰复杂，乱花渐欲迷人眼，有时我们会不知所措，职场亦如此，组织与员工，员工内部之间的博弈，如战场，似游戏。如何拨开云雾见晴空，把握住自己，并在迷乱中跋涉挺进，需要身心的结合与协力。正如神秀当年在竞岗时所发表的演讲那般，身是菩提树，心是明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。本书中的职场小修炼，就是引导我们不断地拂去尘埃，让那颗晶莹的激情之心远离尘俗，从而澎湃不已，永怀年轻之心。这本书不敢称是组织培训员工的宝典，也谈不上是职场上个人制胜的秘籍，却能给组织或员工一种提示，或者说是一种暗示，一种习惯，让组织成就员工，让员工成就自己。

本书作者张英先生，与之交往的时间算不得上很长，印象中他是一个成功人士，常年飞往各地为管理人员讲授管理课程和为员工进行素质培训，也是一个富有梦想和追求的人，出版了10多

部管理学术著作，主编和参编了30多部管理著作，还出版了多部诗集、散文集和随笔集。现在是多家杂志的专栏主笔和特约撰稿人。多年来，张英先生一直致力于管理咨询和管理培训事业，致力于传播管理理念和对员工进行职业精神教育。正如他在一篇散文中所写的：“读书、写作、演讲、从事管理咨询与培训这几乎是我生活的全部，激情、理想、行走、表达这些词汇构成了我生命的主旋律。曾经有过的满足、收获、困惑、忍耐甚至是苦涩共同凝结成了我异彩纷呈的生活。由此，我非常渴望能够用内心的声音向所有的人静静地说出：活着是多么美好！”

是的，他一直在努力着，正如他所说的失败遇过，成功有过，岁月的磨砺只会让我们越来越心平气和、淡定从容，更能以感恩的心、坚定的心去接受阳光的爱抚、风雨的洗礼，从而感受人生幸福的旅程！与他交往久了，就会被他那颗感恩的心，那颗勇敢的心，那颗宠辱不惊、看庭前花开花落的坚定的心所感动。

仰望璀璨的星空，怀揣着满满的激情，带上这本值得品味和修炼之书，踏上职场之路，脚不慌，心不乱。闲话不多说，留着时间给智慧的读者品味此书，记录成长的快乐。

夷之



目录

CONTENTS

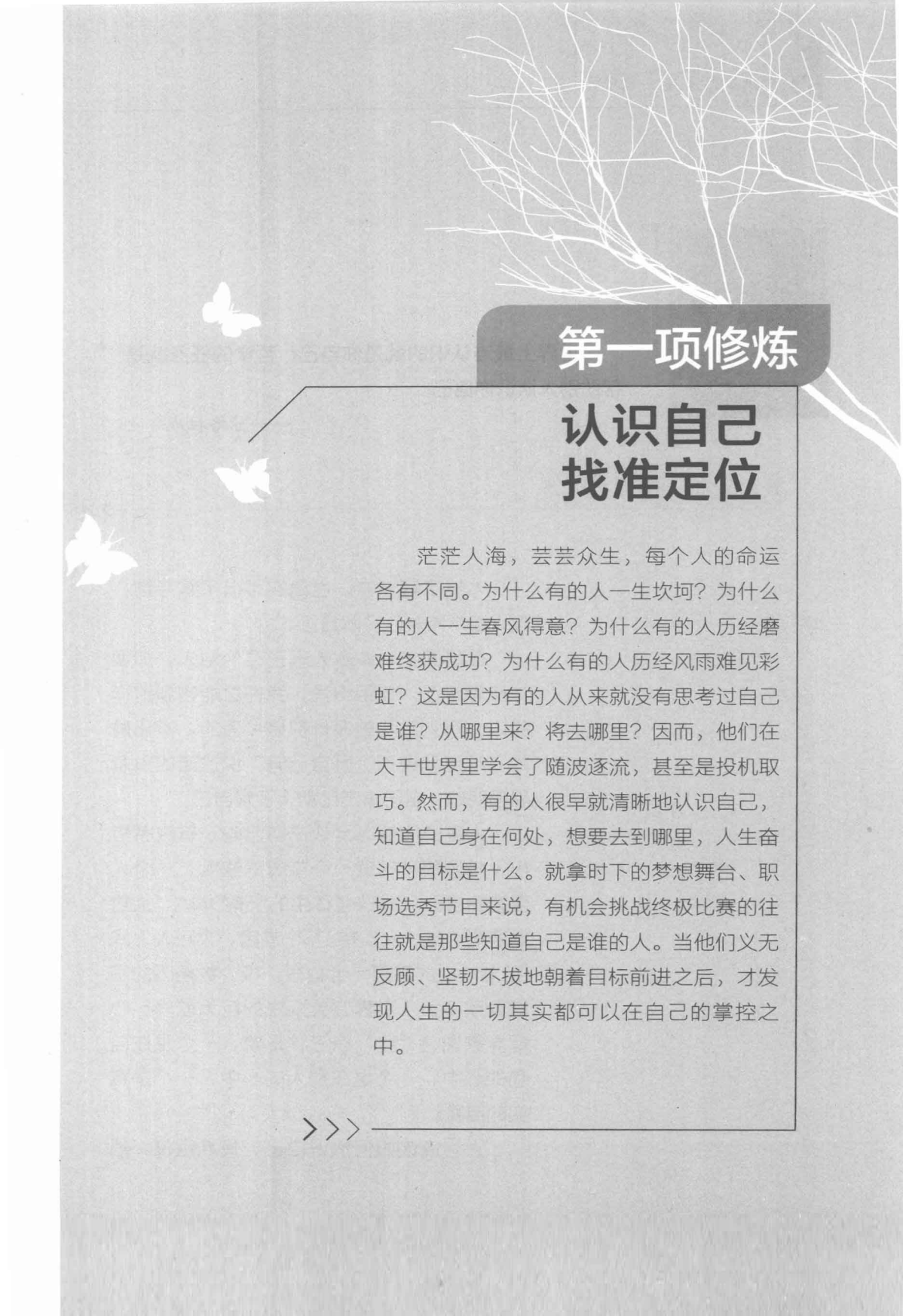
- 第一项修炼 认识自己 找准定位 /1
 - 从三个维度认识自己 /3
 - 做好准备比寻找机会更重要 /10
 - 人生要思考的三个问题 /12
- 第二项修炼 确立目标 追寻梦想 /17
 - 确定目标的重要性 /19
 - 人生的发展阶段 /21
 - 定位你的职业 /26
 - 霍兰德——职业兴趣理论 /27
 - 施恩——职业锚理论 /28
 - 如何制定人生目标 /30
- 第三项修炼 忠于职业 热爱岗位 /37
 - 积极的工作态度 /39
 - 执着的敬业精神 /46
 - 勇于承担责任 /48
 - 有效执行的习惯 /50
 - 神圣的使命感 /60
- 第四项修炼 尊重同事 学会合作 /63
 - 提升自己的修养 /65
 - 学会为别人着想 /66
 - 包容他人 /67
 - 善于团队合作 /71
 - 张英36条职场规则 /74
- 第五项修炼 搭建人脉 经营人生 /79
 - 学会和应用职场礼仪 /81
 - 学会欣赏和赞美他人 /87
 - 学会展示自己的价值 /91
 - 善于利用别人的价值 /93
 - 善于管理人际网络 /94



目录

CONTENTS

第六项修炼	持续学习 胜任本职 /99
	结合岗位胜任力要求学习 /101
	结合目标要求学习 /106
	结合个人成长与发展学习 /106
第七项修炼	掌握方法 高效工作 /111
	时间管理 /117
	办公环境管理 /125
	个人事务管理 /129
第八项修炼	自动自发 创造佳绩 /133
	自我管理 /137
	绝不拖延 /137
	紧盯目标 /140
	自我激励 /141
第九项修炼	积累情感 培养爱心 /147
	在学习中培养情感 /150
	在工作中培养情感 /151
	在人际交往中培养情感 /152
	在业余爱好中培养情感 /153
	在亲情爱情中培养情感 /155
第十项修炼	管好情绪 快乐生活 /159
	良好的情绪是健康的保证 /162
	有效管理情绪 /165
	培育幸福感 /173



第一项修炼

认识自己 找准定位

茫茫人海，芸芸众生，每个人的命运各有不同。为什么有的人一生坎坷？为什么有的人一生春风得意？为什么有的人历经磨难终获成功？为什么有的人历经风雨难见彩虹？这是因为有的人从来就没有思考过自己是谁？从哪里来？将去哪里？因而，他们在大千世界里学会了随波逐流，甚至是投机取巧。然而，有的人很早就清晰地认识自己，知道自己身在何处，想要去到哪里，人生奋斗的目标是什么。就拿时下的梦想舞台、职场选秀节目来说，有机会挑战终极比赛的往往就是那些知道自己是谁的人。当他们义无反顾、坚韧不拔地朝着目标前进之后，才发现人生的一切其实都可以在自己的掌控之中。



世界上最难认识的就是你自己，哲学的任务就是帮助别人认识你自己。

——苏格拉底

名人名言

>>>

人想了解万物，也确实可以了解万物，但人却常常难以了解自己。

在职场中，许多人乐于评价别人，却很少反思自己。在组织里，我们总能碰到这样的人：别人对我的评价都是片面的、不正确的，难道我会不了解自己吗？说这话的人意思很明确，自己肯定比别人了解自己。

人真的能够完全认识自己吗？有专家指出：按照每秒钟读一个字母的速度，一个人要读完自己46条染色体中的所有DNA，大约需要100年。人类有3万个基因，人和人之间99%以上的基因完全相同。极少数基因的不同导致了大千世界芸芸众生的巨大差异。心理学家说：“我”有三种形象，一个是在自我的心中，一个是在别人的心中，一个是真实的自我。

人，应该如何认识自己，找准定位，规

划自己的人生和确立自己的目标呢？看看下面这一段话吧，相信每一个人都会有所感悟：

西方人感言：

当我年轻的时候，我的想象力从没有受过限制，我梦想改变这个世界。

当我成年以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。

当我进入暮年以后，我发现我也不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也是不可能的。

当我现在躺在床上、行将就木时，我突然意识到——

如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做出一些事情；然后，谁知道呢？我甚或可以改变这个世界。

据说当年轻的曼德拉看到这篇短文时，顿然有醍醐灌顶之感，觉得从中找到了改变南非甚至整个世界的金钥匙。回到南非后，这个志向远大、原本赞同以暴抗暴来填平种族歧视鸿沟的黑人青年，一下子改变了自己的思想和处世风格。他从改变自己、改变自己的家庭和亲朋好友着手，历经几十年，终于改变了他的国家。曼德拉的转变告诉我们：要想撬起世界，它的最佳支点不是整个地球，不是一个国家、一个民族，也不是别人，而只能是自己的心灵！

从三个维度认识自己

有时候我们会说：“我和他哪里有差别了？有差别也就那么一点点，凭什么他能上我不能上？凭什么待遇差别那么大？”可就是那么一点点差别，却导致了人生巨大的差异。



人都有攀比心理，而且最容易和身边的人做比较，把身边的人当做自己人生发展的参照系，并以此来判断自己的成败得失。我在生活当中经常给朋友们讲，也在课堂上给学员讲：

不要以为你的同学当中有人做市长，你就觉得自己也能做市长；

不要以为你的朋友当中有人是专家，你就觉得自己也应该是专家；

不要以为你的邻居当中有人是亿万富翁，你就觉得自己也应该是亿万富翁；

不要以为你的同事移居国外了，你就觉得自己在国内也无法生存下去了。

凡此种种，都是不能选好参照并正确认识自己所造成的。如果从心理学的视角来解读，可以称作“巴纳姆效应”。“巴纳姆效应”是指人们在认识自我时，很容易受到来自外界信息的暗示，出现自我知觉的偏差，认为一种笼统的、一般性的人格描述是自己的真实写照。这个效应是以著名魔术师巴纳姆的名字来命名的。巴纳姆在评价自己的表演时说，他的节目之所以受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以“每一分钟都有人上当受骗”。曾经有位心理学家为了证实“巴纳姆效应”对大众的影响，精心设计了一个著名的实验。他给一群人做完人格特征测验后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。其中一份是参加者自己的真实结果，另外一份是多数人的回答平均起来的结果。令他感到惊讶的是，绝大多数的参加者都异口同声地回答说，第二份结果更为精确地描述了自己的人格特征。这说明人们确实很难准确地认识和了解真实的自我。

爱因斯坦小时候很贪玩，不爱学习，他的父母为此忧心忡忡。一天，爱因斯坦像平常一样，准备和伙伴们一起到河边钓鱼，父亲拦住了他，给他讲了一个故事。父亲讲道：“昨天我和邻居杰克大叔去清扫大烟囱，他在前面，我在后面。钻出烟囱时，我发现杰克全身都被烟囱里的烟灰蹭黑

了，而我身上竟连一点烟灰也没有。我看见你杰克大叔的模样，心想我一定和他一样，脸脏得像个小丑，我就到附近的小河里洗了又洗。杰克见我钻出烟囱时干干净净的，以为他自己也一样，于是没有清洗便上街了。结果，街上的人都笑破了肚子，还以为你杰克大叔是个疯子呢。”爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完后，郑重地对他说：“其实别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”爱因斯坦听后，幡然醒悟，从此发奋苦读，终于成为著名的物理学家。

早在两千多年前的古希腊，阿波罗神庙的门柱上就篆刻着“认识你自己”的铭文。生活在今天的现代人，理应更明白认识自己的重要性。所以，作为一名员工，首先要知道自己是谁？现在在哪里？该往哪里去？如果我们连自己的位置都不清晰，那么在人生的道路上必然会迷失自我，找不着方向。

我从小在内蒙古鄂尔多斯高原上的一个小镇长大。很小的时候，就听当地的老人们讲过一句话：“穿衣戴帽看人样，吃饭喝酒看家当。”意思是穿什么衣服关键看你的长相、身材以及气质，吃什么饭、喝什么酒要看你自己的家庭经济状况。这其实也就是我们在这里所要说的主题：清醒地认识你自己的现状，所有的行为务必从自己的实际出发。

一个人该如何认识自己呢？可以从三个维度对自己进行综合评估：一是成长背景；二是个人状况；三是现实环境。通过三个维度的综合评估可以对自己的现实状况做出基本的判断，进而为未来的发展确定方向。

维度	主要内容	可改变性
成长背景	家庭背景：出生地、父母的社会地位与经济状况、亲戚关系	比较难以改变
	教育经历：就读学校、专业、学历、学位	一定程度的改变
	35岁以前的工作经历：技能提升与职业资本积淀	35岁以前可改变



续上表

维度	主要内容	可改变性
个人状况	健康状况	一定程度的改变
	形象气质	一定程度的改变
	个人性格和特质	比较难以改变
现实环境	所在的行业	可以改变
	所在的单位	可以改变
	周边的人际关系	可以改变

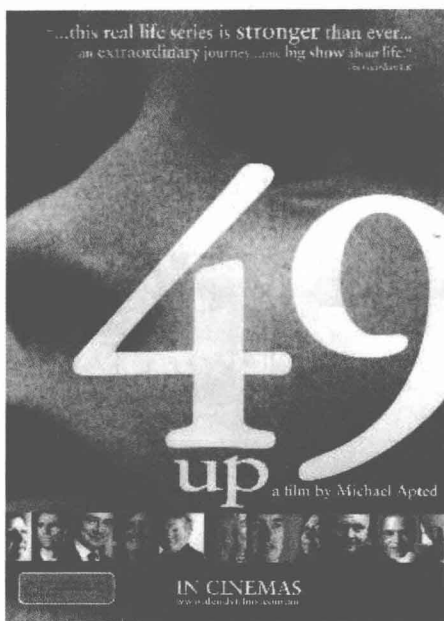
从上表我们可以看出，人生的事情，有些方面是可以改变的，而有些方面是不能改变的。对于不能改变的东西，需要我们以心平气和的心态去认同，对于能改变的东西，则需要我们以坚定不移的意志去改变得更好。

英国纪录片《七年》（49Up，又译：49未知天命）引发的思考：

《七年》是英国独立电视台ITV制作的。1964年，导演迈克尔·艾普泰德采访了14个7岁的英国小孩，他们来自不同的阶级。当时取名《7Up》（Up成长），初衷是希望到了2000年，能通过这些孩子的人生变化，呈现一部英国生活和西方文化的编年史。之后摄制组每隔7年就会找到这些孩子，拍下他们的最新状况，于是从《14Up》、《21Up》、《28Up》、《35Up》、《42Up》，直到孩子都长成《49Up》里的中年人。据说之所以把周期定为7年，灵感来自耶稣会的格言：“把孩子交给我，只要7年，我就能还给你一个男人。”（在西伯莱语中基数词7的词根有“完美的”含义。在圣经中，数字7无处不在，上帝创造世界用了7天）最初导演是打算研究英国的等级制度——富人的孩子是否仍是富人，穷人的孩子又是否命运多舛。但在实录过程中，观众们在旁观别人的人生中逐渐产生的更多是对生命的不同理解。《七年》依靠时间这个最真实，也是最残酷的解剖工具，来探讨成长的命题。中国人说五十知天命，因此该片也译作《49未知天命》。49岁是一个分界线，包括片中的主角们在内。每一个七年之

后，他们就被生活重新组合。在具体拍摄手法上，艾普泰德在黑白与彩色、过去与现在的影像切换中，完成了三种时态（过去、现在、未来）的交叉记忆：失败的婚姻、破碎的梦想、短暂的迷茫，以及仍在坚持的梦想。年近五十，这些人中有的已儿孙满堂，有的才初为人父，有的不为钱发愁，有的事业刚站稳脚跟。他们对生活的态度也大不相同：有人感激活得积极，有人抗议影片制造的主观刻板形象。所有14个人物中最富传奇色彩的当属尼尔。年少时的尼尔曾立志要上剑桥大学，考学失败后在码头当搬运

工，之后穿着破风衣、拎着两只旧皮箱在英国各地流浪，可是49岁时峰回路转，他成了一名地区议会的议员。迈克尔·艾普泰德用40年拍摄论证了他想要的答案：富人孩子基本不会偏离精英社会的培养期望，穷人孩子仍然无法脱离底层。不过，也有例外。14人中有一位穷人孩子后来成了教授。



英国纪录片《七年》

这个片子可以让我们去思考：我们该如何从一个我们自认为不满意的阶层跨越到另一个我们期望生活的阶层？

尼采曾写道：从一个人的灵魂深处无法抹掉其祖先最喜欢的和最经常做的事。任何一个人在本性上总存在其父母和祖先某些特性和偏好，无论表面上情形显得多么不一样。如果对父母有所了解，便能推断出孩子的一些情况。尼采所说，未必全对，但父母和家庭对孩子有必然的影响却是共识。



下表列出三个维度的部分因素对个人成长的影响：

出生地	广东出生会说流利的粤语	在香港就业有优势
	内蒙古出生会说流利的蒙语	在蒙古国做生意有优势
教育背景	本科毕业于世界或中国的知名大学	通过继续攻读硕士和博士有进入大学担任老师的机会
	本科毕业于大专院校	按目前中国大学招聘老师的要求即使继续攻读硕士和博士也几乎没有进入大学担任老师的机会
个人经历	多个国家工作生活经历	国际视野
	从没有出过国	国内视野
	从没有出过省	省内视野
	从没有出过县	县内视野
所在单位	在省级大型医院工作30年	有可能成为本省的顶尖医学专家
	在乡镇卫生院工作30年	有可能成为本省扎根基层的模范

苏格拉底（Socrates，公元前469年—公元前399年），著名的古希腊思想家、哲学家、教育家，他和他的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“古希腊三贤”，更被后人广泛认为是西方哲学的奠基者。苏格拉底具有朴实的语言和平凡的容貌，生就扁平的鼻子，肥厚的嘴唇，凸出的眼睛，笨拙而矮小的身体和神圣的思想。他在雅典大街上高谈阔论，到处向人们提出一些问题，例如，什么是虔诚？什么是民主？什么是美德？什么是勇气？什么是真理？你的工作是什么？你有什么知识和技能？你是不是政治家？如果是，关于统治你学会了什么？你是不是教师？在教育无知的人之前，你怎样征服自己的无知？等等。贯穿这些讨论的主题就是引导人们认识：在这些关于人至关重要的问题上，其实人是非常无知的，因此人们需要通过批判的研讨去寻求什么是真正的正义和善，达到改造灵魂和拯救城邦的目的。苏格拉底说：“我的母亲是个助产婆，我要追随她的脚步，我是个精神上的助产士，帮助别人产生他们自己的思想。”

苏格拉底还说：“我只知道一件事，那就是我什么也不知道。”“我

像一只猎犬一样追寻真理的足迹。”为了追求真理，苏格拉底不顾自己的利益、职业和家庭，他是个哲学的殉道者。他曾自问：什么是哲学？他自答：“认识你自己！”苏格拉底把自己比作一只牛虻，是神赐给雅典的礼物。神把他赐给雅典的目的，是要用这只牛虻来刺激这个国家，因为雅典好像一匹骏马，但由于肥大懒惰变得迟钝昏睡了，所以很需要有一只牛虻紧紧地叮着它，随时随地责备它、劝说它，使它能从昏睡中惊醒而焕发出精神。苏格拉底把批评雅典看作神给他的神圣使命，这种使命感和由此而来的思考探索，便成为他生活与哲学实践的宗旨。他知道自己这样做会使许多人十分恼怒，要踩死这只牛虻，但神给自己的使命不可违，故冒死不辞。

作为一名培训师和管理顾问，我也非常推崇苏格拉底的那句话：“教育不是灌输，而是点燃火焰。”更推崇苏格拉底的人格和智慧，在雅典恢复奴隶主民主制后，苏格拉底被控以藐视传统宗教、引进新神、败坏青年和反对民主等罪名而被判处死刑。他拒绝了朋友和学生要他乞求赦免和外出逃亡的建议，饮下毒酒自杀而死，终年70岁。他认为逃亡只会进一步破坏雅典法律的权威，同时也是因为担心他逃亡后雅典将再没有好的导师可以教育人们了。



苏格拉底之死



做好准备比寻找机会更重要

我们从小学开始就听老师在反复地讲：机会总是留给那些有准备的人的。可是到了成年，许多人还是不能专心致志地去做准备，而是挖空心思地去寻觅机会。但机会又真的是留给那些有准备的人的。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长说：“你们每个人可以提一个要求。”美国人喜欢雪茄，法国人喜欢美女，犹太人要了一部连通全球的电话。三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

这就是佛家所说的不怕果就怕因，今天的结果是由你五年前甚至更早之前的抉择和行为决定的；我们今天的抉择和行为将决定我们五年后甚至更长时间乃至一生的结果。

法国现代诗歌先驱波德莱尔曾说：“站在高处，你会发现命运是公正的。”看看身边的发小，看看身边一起成长的朋友，看看身边一起工作的同事，大家初次相识时可能都是一样的，但一年一小聚你就会发现差别，三年一大聚你就会发现人和人之间已经有了巨大的不同，而十年之后呢，每个人的成就已经是完全不同的了。这就是我们常说的付出与回报必然是对等的。当然，你会说，某某人家庭出身好，开始的时候就不是在一条起跑线上，既然开始已经慢了几拍，人家又那么聪明，自己永远也是赶不上的。对此，我们也要有正确的认识。尽管我们不一定认同中国古人的观点：“三代出一个贵族。”但你也不得不承认这句话还是有一定的道理的。从人力资源发展的观点来看，任何回报都会存在着延迟支付。