

“高效能人士的7个习惯”
认证讲师 史振钧倾力之作

Awaken your
positive
energy

唤醒你的 正能量

史振钧◎著

当你的成长速度,跟不上企业的发展速度时;

当你遭遇各种事业困境时;

一番寻找过后,最终,你会发现:

真正能带领你不断前进的,只有你自己!

只有那份源自你自身的正能量!

唤醒你的 正能量

Awaken your positive energy

史振钧◎著

图书在版编目(CIP)数据

唤醒你的正能量 / 史振钧著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5158-0099-8

I. ①唤… II. ①史… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第 314750 号

唤醒你的正能量

作 者: 史振钧

策划编辑: 李 玉 刘 颖

责任编辑: 黄 喆 邓小康 武 佳

版式设计: 张 涛

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 瞿 敬

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5158-0099-8

定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-59231695

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58301408

序一

一堂事业能量课

颜杰华

我跟史振钧先生认识是在2010年10月世界领导力大师、“高效能人士的七个习惯”创始人史蒂芬·柯维博士的全球巡讲北京站，当时我是这次巡讲的主持人。作为柯维先生这门课程的认证讲师、中国人实践“七个习惯”的案例集《想事做事成事》的作者，史振钧先生受邀参加了本次活动。活动结束后，我们就各自的观点进行了交流。

史振钧先生告诉我，这是一本向世界传送正能量的书，是一本为每个人添加燃料、“加油”的书。书中并不是以某一个人的独特经历为原本，而是汇聚了众多企业家、白领等学员如何应用这些正能量，战胜事业和生活中各种挑战的案例，以及多年来他看到的和听到的令他有所感悟的故事。他希望通过分享这些不同维度、不同场景下的例子，能给人传递一份高效能的能量，从而让我们的个人更积极，团队更有力，公司更兴旺，社会更和谐，这是一件有意义的事情。君子成人之美，赠人玫瑰，手有余香，所以此次受邀为他的新作写序，就欣然应允。

在中国的传统文化中，一直以来都非常重视权谋与心术。早在先秦时期就有《鬼谷子》等著作问世，如今关于权谋心术的图书、影视作品等更是层出不穷。比如宫斗剧火热时，人们总是将它们和

职场挂钩，扯成职场生存宝典。可是，就当很多人迷恋于钻研商场潜规则、办公室读心术，希望凭这些“技巧”可以创事业巅峰、人生辉煌时，史振钧先生在其新书中却告诉我们应该发掘出自己身上的一些正能量。比如，他说首先要养成经常自省的习惯，因为自省是人的一种自我修复机制。这就好像使用电脑，难免会有病毒入侵的时候，需要时不时杀毒一样。“无毒一身轻”，在自我修复机制的操控下，人就可以重新回到正常的轨道。

总的来说，这本书可以说是为企业、为各层级职场人士，倾力打造的一堂事业能量课。人无论处于什么样的境况，想要走向更优秀、更卓越的未来，都需要持续为自己增加生命的燃料，增加高效能的能量。而拥有了正能量，管理者们不必以透支身体为代价维持企业运转，下属们可以有更广阔的发展空间，团队可以更加高效，企业可以更加兴旺，社会可以更加和谐……

希望读者读完此书能与我有同感，并从此书中获得力量，以正能量克服难关、赢来机遇、成就事情，从而最终实现事业的高效腾飞。你可以怀疑任何东西，但关键在于通过行动去验证，否则你将一无所获。

2012年9月1日

（颜杰华：原《哈佛商业评论》中文杂志主编，现阿里巴巴集团旗下《商业评论》杂志主编，具有丰富的管理经验和开阔的行业视野，在业界具有深厚的影响力。）

序二

挑战个人效能高度



姚吉庆

与史振钧老师相识，是通过他的培训课程“8份能量”。在我眼中，史振钧老师是一个浑身充满正能量，并且也乐于同他人分享正能量的人。史老师的课程也是我所经历的最具实战、实效、实操性的，正反结合的丰富案例、简单明了的分析，简短的几天培训，却让人收获颇多。

在职场中，我们常常会看到很多企业高管非常忙，忙着应付如狼似虎的对手、忙着与客户沟通、忙着听员工们汇报工作、忙着参加开不完的会、忙着处理令人应接不暇的问题……忙，忙，忙，时间永远不够用！更别说抽出时间锻炼身体、陪着家人去旅行了。就好像忙人的告白中说的那样：“什么事都做的结果是我们更加忙碌，所以我们更没有时间去考虑，究竟什么对我们最重要。”那时，好像每一件事情都很紧急，好像每一件事情都需要我去处理，这样有时反而让我无暇考虑一些更为重要的事情，也使得下属的依赖性增强、并且得不到更好的成长。

难道管理者一定要这么累吗？在史老师的课堂中，我找到了答案。比如史老师讲到的“要事第一”这个习惯，就可以有效地让我从繁杂的工作中解放出来。将事情分为重要且紧急、重要但不紧

急、紧急但不重要、不紧急也不重要这四个等级，且按照“要事第一”的优先顺序去做，持续践行一段时间之后，工作变得更加高效起来。对于任何人来说，时间与精力都是有限的。所以管理者要懂得放手，善于放手，将有些事情交给别人去处理。管理者要成为事情的主导者，而不是被事情所左右。而唯有这种高效能的处事方法，才能保持自身产出与产能的平衡。

如果说一个公司的壮大与发展，只是依赖于管理者超负荷运转为代价，这实在是一种不健康、不可持续的方式，所以我们更需要释放出整个团队的力量来。因为如今不是一个讲求个人英雄主义的年代，而是一个讲求团队协作的时代。好比诸葛亮鞠躬尽瘁，对待蜀国他事无巨细都会亲自处理，可这样却造成了蜀国人才荒，蜀国可谓是成也诸葛亮，败也诸葛亮。

一个人的成功是发掘自己的核心优势，把优势发挥到极致，整合自己弱势而别人又有优势的人才。

那究竟如何建立高效运作的团队？怎样激励员工？如何让员工拥有更广阔的发展空间？……史老师的课程有很多解读。比如释放出员工们的责任意识，因为“自己放弃了对社会的责任，就意味着放弃了自身在这个社会中更好生存的机会”；比如持续学习，因为“一年不学习，你所拥有的全部知识就会折旧80%”……

成功是一种习惯，史老师的课程在于养成一种高效做事的习惯。

2012年9月18日

（姚吉庆，中国著名职业经理人，著名战略型实战派营销专家，中国冠军品牌联盟创始人，现任全球健康睡眠资源整合者——慕思寝室用品有限公司总裁。）

前言

PREFACE



步步为营，登上金字塔尖

这是一个人人都渴望成功的年代，每个人都“摩拳擦掌”地想要证明自己的价值、想要出人头地，想要拥有“一览众山小”的豪迈气概，想要众星捧月的畅快人生，想要“我不想做什么就可以不做”的自由……成功所带来的收获是那么多，它的头顶上绽放着璀璨的光芒，吸引着人们去追求。

于是，人们都执著地探寻着成功的秘诀，总结提炼成功的规律，虽然人人都想成功，但未必人人都能成功。那么，要成为人中佼佼者该如何修炼？在人才竞争如此激烈的情况下，如何依靠自己的力量登上职场金字塔的成功顶点？如何才能从可以被替代的职场普通人成为无以取代的职场“白骨精”、成为团队的leader、成为公司的掌舵者、成为一个行业的杰出者呢？这个过程自然需要步步为营。不然，便会步步惊心，最终未必会如愿。

从优秀到卓越，当然不像“hold住姐”变格格那样，一秒钟就可以搞定，这个过程，要分为三步走。

第一步，养成好习惯。这样才能成为高效能人士。查·艾霍尔曾说：“有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。”

习惯的力量是惊人的，它可以左右我们的生活，影响我们事业的成败。很多人只能眼看着别人步步高升、或者生意蒸蒸日上，而自己只能原地踏步，究其原因，很可能就是受到了自身某些坏习惯的拖累。比如现在的你行为被动，心中希望成为老板，或者希望公司从激烈的市场竞争中脱颖而出，却也只是想想，根本不去行动，这样自然是不会心想事成的。而如果你养成了主动的好习惯，你就会为了自己的梦想而努力奋斗，人主动了，机遇就会更多，更易赢得成功。

亚里士多德曾说过：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”所以，如果你想获得更多、更大的成功，成为一个让人仰望的人，首先就要改变自己的习惯，打破过去的“旧我”，重塑一个具有成功潜质的“新我”。

第二步，多点“心”。以“心”方能换“薪”。谁不想拿百万、千万，甚至是上亿年薪，谁愿意成为穷忙一族？可是高薪的馅饼并不会从天而降，而是需要自己用“心”去换取。万事最怕“用心”二字。俗话说，一分付出，一分收获。只要肯用心，没有实现不了梦想。

职场中人要拥有哪些“心”呢？一颗责任心必不可少。有时候人们容易自作聪明，总觉得我把工作敷衍过去就行了，何必浪费这么多心思在上面，又不会多给我薪水。可实际上，一个人对工作负

责还是不太负责，这产生的果效是不一样的。一个负责、一心一意只想把工作做好的人，是可以释放出巨大的工作潜能的，更能实现自我价值。

又比如要拥有一颗感恩心。很多职场中人的观念就是：我是在为老板打工，他付我薪水，我为他工作，为什么要感恩？其实，感恩是一种姿态；也是一种心境。一个懂得感恩的人，能释放出许多正能量，更能够在骨感的职场现实中获得丰满的幸福感。

老板都不是傻子，你对工作对公司的“心”有多少，他们都会记在心中。加薪，不过是水到渠成的事。

第三步，人情练达，圆融处世。常听到一句话：“做事之前先做人”，这是一个人情社会，如果不会做人的话，就会步履维艰。

所以呢，想要笑傲职场江湖，掌握人脉是很有必要的。有人说，“建立人脉关系就是一个挖井的过程，付出的是一点点汗水，得到的是源源不断的财富”。

除了拥有好人脉之外，也要懂得与人沟通。很多时候，人与人关系的破裂、事情的不成功，都源于没有掌握沟通的技巧。最后，还要懂得必备的商务礼仪，先别说我国本就是礼仪之邦，只说有哪一个人不想受到他人的以礼相待，就应清楚，只有知礼仪，才能游刃有余。你的礼仪，价值何止百万，是无量！

通过这三步，步步为营，你就可以开始演绎自己的事业节节攀升记，成为登上金字塔顶端的人。实现个人价值与追求的同时，也成为一个人受到他人仰望的人！

目 录

CONTENTS



序一 一堂事业能量课	1
序二 挑战个人效能高度	3
前言 步步为营，登上金字塔尖	I

上篇：高效能习惯

序 章 经常自省，修炼卓越自我	003
你“病”了吗？（一）	004
你“病”了吗？（二）	006
改掉坏毛病，养成好习惯	010
第一章 心态积极，为事业“给力”	013
成败，只在那一分的心态	014
心态变了，低谷期就过去了	018
“坏上司”不“坏”	020
让自己变得积极起来有办法	026
做团队中的“太阳”	030

第二章 行为主动，赢得成功	035
主动，创造机遇	036
生活改变你or你改变生活？	039
让身体适应床	043
主动去工作，不要被动执行	046
主动应对，化危为机	049
未来是你主动选择的	051
第三章 目标明确，才能少走弯路	055
有目标，才有奋斗的方向	056
百万年薪是怎样炼成的？	059
去罗马的路不止一条	062
成功者先看到目标，失败者先看到问题	066
管理目标，工作更高效	070
企业成功，也离不开目标清晰长远	073
始终别忘了你的终极目标	075
第四章 要事第一，事半功倍	079
为什么要事第一？	080
如何找到自己的要事？	084
要事 or 急事，要区分	089
摆脱琐事的诀窍	093
怎样才能实现要事第一？	096

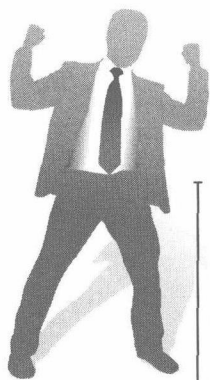
中篇：将“心”比“薪”

第五章 责任心：责任心就是竞争力	103
你对工作负责，工资对你负责	104
责任心，激发工作潜能	106
勇担责任，实现自我价值	109
下属的责任心是管理出来的	112
责任心，让团队更和谐	115
第六章 合作心：只有合作，才能双赢	119
你不是一个人在战斗	120
学会尊重差异	123
合作，要有双赢思维	126
当客户不合作，怎么办？	129
上司下属不合作，后果很严重	132
第七章 学习心：人才辈出，小心你被取代	135
人生就是一个不断奋斗的过程	136
如何“充电”，省时又省力？	139
多向成功者“取经”	141
失败也是“老师”	144
第八章 感恩心：心怀感恩，释放正能量	147
与其抱怨，不如感恩	148

感恩企业，离开它你什么都不是	151
感恩“战友”，也要感恩“敌人”	154

下篇：能言善礼通人脉

第九章 人生最大的财富是人脉关系	159
成功少不了贵人相助	160
如何扩展自己的人脉链？	164
好人脉，是维护出来的	167
人际交往“雷区”，勿踩！	170
第十章 沟通有术：沟是手段，通是目的	173
沟通的最高哲学：同理心	174
一句“NO”的昂贵代价	177
用心倾听是客户沟通的润滑剂	180
怎么说别人才会听你的？	184
上下级、同事之间沟通的实用技巧	189
第十一章 知礼仪，也是事业资本	193
不懂礼仪，你会失去很多	194
礼仪之本是尊重	197
四个不得不知的职场礼仪	200
后 记	204
附录一：案例中出现的企业或企业家索引	205
附录二：客户感言	209



上篇： 高效能习惯

习惯的力量是惊人的。有研究表明，一个人一天的行为中，大约只有 5% 是属于非习惯性的，而剩下的 95% 的行为都是习惯性的。

所以培根曾说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。”

本篇讲述了对人们影响巨大的 5 个基本习惯。主体内容来自于我的培训课程。值得说明的是，这些原理看起来都十分简单，就如同空气一样，简单到人们似乎都忽略了它的存在。但是只要用心去体会、去运用，你就能感受到一股巨大的力量，足以改变你，改变我。

序 章

经常自省，修炼卓越自我

“自省”就是通过自我意识来省察自己言行的过程。为什么首先要养成经常自省的习惯呢？因为自省是人的一种自我修复机制。如果把比作一台电脑，难免会有“病毒”入侵的时候，那在自我修复机制的操控下，人就可以重新回到正常的轨道。

海涅曾说：“自省是一面镜子，它能将我们的错误清清楚楚地照出来，使我们有改正的机会。”不经常进行自省，人就很容易沦陷于浑浑噩噩的状态。有人曾总结人生平庸、困顿甚至失败的原因，其中重要的一条，就是缺乏自省。

所以，优秀人士需要养成经常自省的习惯。这是自我修炼、提升个人修养的基本方法，也是优秀人士必须具备的素养。

