

周富 [编著]

优秀 源于自律



企 事 业 员 工 培 训 读 本

自律是优秀员工成功路上的通行证。

优秀员工有着更为广阔的职业空间和个人前途，要想避免成为一个可有可无的“边缘人”，力争做一个领导重视、企业里不可替代的“重量级”员工，自律是唯一的实现通道。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

周富〔编著〕

优秀 源于自律

企 事 业 员 工 培 训 读 本

自律是优秀员工成功路上的通行证。

优秀员工有着更为广阔的职业空间和个人前途，要想避免成为一个可有可无的“边缘人”，力争做一个领导重视、企业里不可替代的“重量级”员工，自律是唯一的实现通道。



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

优秀源于自律/周富编著. —北京: 经济管理出版社,
2006.10

ISBN 7-80207-748-6

I. 优... II. 周... III. 企业管理: 人事管理
IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127619 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602

邮编: 100038

印刷: 北京晨旭印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 张永美

技术编辑: 杨 玲

责任校对: 孟赤平

787mm×1092mm/16

10.25 印张 108 千字

2006 年 11 月第 1 版

2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

书号: ISBN 7-80207-748-6/F·623

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前 言

毋庸置疑，优秀的员工在企业内会拥有更广阔的发展空间，而对于企业来说，拥有更多优秀的员工可以大大提高其综合竞争力。

但我们看到，能够在众多企业员工中脱颖而出的毕竟是少数，难道成为一名优秀者真的那么难吗？

其实竞争求胜是一个人的天性，但进入社会、参加工作后，大多数人在诸多的困扰和难题面前退缩了，于是他们自觉或不自觉地把自已划入了平凡者行列。

甘于平凡的人沦为平庸，不甘于平凡的人变得优秀，区别就在于能否自律。

自律表现在在平凡的岗位上却有着远大的目标，并自觉地把自己的目标统一在团队的目标之下，充满热情地投入工作；

自律表现在在工作中尽职尽责、勤恳踏实，凡事主动，克服散漫推诿、“做一天和尚撞一天钟”的不良工作习惯；

自律表现在能够抵御外界诱惑，肯学习、肯钻研，努力提高业务水平，让自己成为团队中不可缺少的一员；

自律表现在能够按一个团队成员的标准要求自己，不任性、





不冲动，正确处理与上下级以及同事之间的关系；

.....

有自律才会有进步，只有在不断的进步中才能更加优秀。再完善的管理制度也要通过员工的自我管理来落实，因此，自律应成为企业员工培训的一个新的着眼点。

自律是一名员工的立身之本，也是让自己更加优秀的金钥匙。如果你想有所作为，那就从自律做起吧。



— 目 录 —

第一章 目标自律：站在追求的高度 / 1

1. 适当的目标建立在准确定位的基础之上 / 2
2. 目标不是可有可无的东西 / 4
3. 设立让自己看得见、做得到的目标 / 6
4. 员工和老板的目标并不是对立的 / 7
5. 走好职业生涯的第一步 / 9
6. 不应该把薪金作为终极目标 / 11
7. 目标的实现需要自制力作保障 / 14

第二章 态度自律：把普通的工作做到最好 / 17

1. 把自己当成主人就能成为企业的主人 / 18
2. 更多的付出才会有更多的回报 / 20
3. 差别往往在于你多做的那一点点 / 23
4. 主动承担别人不愿做的“苦差事” / 26
5. 我为公司，公司为我 / 27
6. 别做一个怀才不遇的“牢骚王” / 29
7. 看重自己所从事的工作 / 31
8. 有热忱才有工作的激情 / 35





9. 打造个人的忠诚品牌 / 37

第三章 责任自律：做个勇于承担的“责任人” / 41

1. 工作就意味着责任 / 42
2. 有责任感才能做到遇难而进 / 44
3. 对于责任自律是敬业精神的延伸 / 46
4. 独立、高效地完成工作是对“责任”的最好阐释 / 48
5. 关键时刻要勇于展示自己的责任心 / 50
6. 敢于决策和善于决策是领导者责任心的体现 / 53
7. 挑战自己的工作极限 / 55
8. 责任心的不同决定能力的大小 / 58

第四章 执行自律：高质量地完成上级交付的任务 / 61

1. 尊敬上司，命有所受 / 62
2. 成为“把信送给加西亚”的那个人 / 65
3. 善于执行者总是善于接受批评 / 68
4. 有组织有纪律才有强大的执行力 / 70
5. 把复杂的工作简单化 / 72

第五章 学习自律：在提高中让自己成为不可缺少的一员 / 77

1. 肯钻研才能成为你那个领域的专家 / 78
2. 学习的过程就是不断积累竞争资本的过程 / 80
3. 无论何时都要不断提高自己 / 82
4. 不能靠文凭吃饭 / 84
5. 学习能力比知识本身更重要 / 86
6. 自满是学习的最大天敌 / 89





第六章 细节自律：小事上更要学会自我管理 / 93

1. 想别人没想到的，做别人没做到的 / 94
2. 在细节中求创新 / 95
3. 忽略细节吃大亏 / 98
4. 细节成就佼佼者 / 99
5. 小习惯反映素质的高低 / 100
6. 工作时间不做私事 / 102
7. 改掉自己的坏习惯 / 104
8. 塑造健康的工作形象 / 106
9. 保持工作环境的整洁 / 108

第七章 关系自律：建立良性互动的工作关系 / 111

1. 追求和谐的同事关系 / 112
2. 积极化解与同事的矛盾 / 115
3. 不要盲目表现自己 / 117
4. 对于同事的工作，该帮忙的要帮忙 / 118
5. 以自己的表现弥补领导的不足 / 120
6. 用正确的方法纠正上司的错误 / 122
7. 别让才华成为自己的绊脚石 / 126
8. 对每一个人投以微笑 / 128
9. “和为贵”绝不是不得罪任何人 / 130
10. 从协作中争取双赢 / 132

第八章 心态自律：保持积极的工作心态 / 137

1. 面对冷板凳要有甘于“傻坐”的心态 / 138
2. 带着一颗感恩的心去工作 / 140





优秀源于自律

3. 勇敢面对敌视的目光 / 142
4. 愤怒情绪会导致工作心态的失衡 / 145
5. 适应是工作中的大智慧 / 148
6. 摒弃凡事争个明白的心态 / 150



第一章 目标自律： 站在追求的高度

一个人可以有而且应该有自己的目标。作为一名企业员工，设立目标一方面要切合实际，尽量与本职工作相结合；另一方面，要把自己的目标置于企业和老板的目标之下。好高骛远或者认为企业老板的目标与自己无关是很多员工的通病，从这一点上说，订立目标也需要自律，只有站在追求的更高点上，在自律中让个人目标与企业目标有机地统一起来，才能为自己赢得更广阔的发展空间。



1. 适当的目标建立在准确定位的基础之上

个人定位是一个很主观的过程，作为员工，即使有正确的观点和方法，但仍然容易出错。定位的错误将导致目标错位，进而导致整个职业生涯的失败，因此，我们必须重视定位在个人发展中的作用。

那么，怎样才能在职生涯的坐标上定好位呢？具体说来，应该在以下三个要素上认清自己：

首先是兴趣。兴趣是事业的成功之母，兴趣广泛能够使我们感受到生活的“七色阳光”，增添生活的乐趣。我们应当注意到自己的职业兴趣，一名员工对某种职业感兴趣，就会对该种职业活动表现出肯定的态度，并积极思考、探索和追求。职业兴趣总是以社会的职业需要为基础，并在一定的学习与教育条件下形成和发展起来，是可以培养的。虽然某种职业兴趣一经形成就会具有一定的稳定性，但根据实际需要，还是可以通过多种途径，再加上自己的努力去改变、发展和培养的。

其次是气质。气质是事业适应的晴雨表，每种气质类型都有其较为适应的职业范围。气质会影响人们活动的特点、方式和效率，所以一定的职业活动的顺利进行，要求从事者必须具有某些气质特征。如军事指挥、外交人员需要控制情绪的兴奋性，表情不外露，而演员、营业员、推销员则更需热情奔放、情绪舒展、





笑口常开。气质使人在心理活动和行为方式上具有独特色彩，但它并不标志着一个人的智力发展水平和道德水平，更不能决定一个人的社会价值和前途。每种气质类型都各有其优缺点，如多血质思维灵活、反应迅速、好交际、敏感，但易变浮动、急躁不稳；胆汁质直率热情、精力旺盛，但失之鲁莽、冲动、准确性差；黏液质安静沉稳、自制忍耐，但反应缓慢、朝气不足；抑郁质细腻深刻、踏实细致，但多愁善感、孤僻迟缓。在社会工作中，不同的职业需要不同气质的人；但对一个员工而言，应当对号入座，你的气质应适应于你的职业，只有这样，你才能在工作中有所成就，有所发展。

最后是性格。性格决定着个人的命运。人们说，秉性暴烈的人，不适合干跟人打交道的职业；性格深沉的人，适合搞科研；性格温和的人，最适于当培养幼苗的园丁。那么，什么叫性格呢？它是你对现实的一种稳固的态度以及与之相适应的习惯了的行为方式。它不仅表现在对他人、对自己的态度上，同时也表现在对职业生涯的选择和态度上。开朗、活泼、热情、温和的人，一般较适合从事演艺娱乐、新闻系统、服务行业以及其他同社会与人群交往较多的行业；多疑、好问、深沉、严谨的人，比较适合于从事科研、教学方面的职业活动；做事马马虎虎的人，显然不适合做需要特别细心的外科医生；当一名职业军人，勇敢、沉着、果断与坚定则是必不可少的性格。

你的性格与你是否能适应某种职业有着很大的关系。如果你从事的职业与你的性格相适应，你工作起来就会得心应手、心情舒畅，也就容易在工作中取得成就。如果你的性格特点与你所从





事的职业不相适应，这种性格就会阻碍你完成工作任务。

对自己有了清醒的认识后，职业定位才会准确。而适当的职业目标正是建立在这种清醒的认识和准确的定位之上的。

2. 目标不是可有可无的东西

当你感觉自己的工作漫无目标、循环不已、空乏无味时，效率会大为降低。“戴着眼罩做事”是做不好事情的。

对于一个不甘于平凡的普通员工来说，目标的重要性无论怎样强调都不过分。有了目标，哪怕你只是一名清洁工、办事员，你也会充满朝气，因为你知道，这只不过是走向自己目标的一个阶梯而已。可以说，优秀员工与一般员工的最根本区别就在于有无目标。

没有目标，工作会变成桎梏。人的精神一旦磨损到一定程度，人就成了机器，甚至只是大机器上的一个小齿轮。

没有目标，一切辛苦都得不到回报。整天忙忙碌碌却什么事也没做好；承担压力但毫无成果；问题丛生而无从解决；认识的人很多但均无深交；有多种计划在进行但成效不彰；希望尽速达到目的却始终在原地打转。工作和生活都失去意义，所有的努力都属徒劳。

当你研究那些出类拔萃的人物时，你会发现，他们每个人都各有一套明确的目标，都已制定了达到目标的计划，并且会付出





最大的努力来实现他们的目标。

美国《成功》杂志的创办人奥里森·马登说：“人人都应具有明确的目标，它就像一枚指南针，指引人们走上光明之路。”成功之道由自己的积极思维开始。有了积极的心态，你就能看到周围的一切存在着无限的可能性与机会。渐渐的，你不但能获得使自己在日常工作中更能出色完成任务的远见，而且最终会有更加具体的、适合各个方面的人生理想——目标。要取得成功，就必须制定目标。

如果谁以为只有特殊重要人物才会拥有目标，那他就永远都无法逃离凡夫俗子的命运。

找到了目标就好比是找到了开发自我潜能的工具，这是开发生命“矿脉”的关键。不论付出多少，只要能发挥自己的潜力，就能让人们体会到生命的意义和价值。

确立目标是对于所期望成就的事业的真正决心，目标比幻想更贴近现实。如果个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。

如果你目前还只是一个普通的员工，身处一个普通的岗位，正在从事一项普通的工作，不要紧，确定一个可以为之奋斗的目标，你的职业生涯就充满希望。





3. 设立让自己看得见、做得到的目标

作为一名普通员工，当你给自己确定好了目标之后，它就在两个方面起作用：一是努力的依据，二是对人的鞭策。目标给人一个看得见的靶心，随着人们努力实现这些目标，就会一定程度上产生成就感。对许多人来说，制定和实现目标就像一场比赛，随着时间推移，在实现一个又一个目标的同时，人的思维方式和工作方式就会渐渐改变，此时你又需要一个新的目标。

目标必须切合自己的实际，且要具体、明确，比如工作进度的目标、工作质量的目标，甚至某一时期内的升职目标。每实现一个目标，你就把自己向前推进了一步，同时增加了自己实现更高目标的信心。如果计划不具体，无法衡量是否可以实现，那将会降低人的积极性。如果无法知道自己向目标前进了多少，那将会使人泄气。

另外，一个人的精力是有限的，把精力分散在好几件事情上也不是明智的选择。在这里，我们提出“一个目标原则”，即专心地做好一件事，就能有所收益，能突破工作困境。这样做的好处是不至于因为一下子想做太多的事，反而一件事都做不好，结果两手空空。

做事有了明确的目标，还要把全部的注意力集中在一个目标上，直到这个目标实现为止。





你不是不甘平凡吗？只要你的需求合乎理性，并且十分强烈，那么，“专心”这种力量将会帮助你得到它。

把你需要做的事想象成是一大排抽屉中的一个小抽屉。你的工作只是一次拉开一个抽屉，令人满意地完成抽屉内的工作，然后将抽屉推回去。不要总想着所有的抽屉，而要将精力集中于你已经打开的那个抽屉。

在激烈的职场竞争中，如果你能将注意力集中在一个目标上，你便会很快做出成绩，脱颖而出的机会将大大增加。

4. 员工和老板的目标并不是对立的

在这样一个竞争的时代，谋求个人利益、自我实现是天经地义的。但是，遗憾的是，很多人没有意识到个人目标与老板、企业的目标并不是对立的，而是相辅相成、缺一不可的。

许多公司在招聘员工时，除了能力以外，个人品行是最重要的评估标准。没有品行的人不能用，也不值得培养。我们提醒大家：如果你为一个人、一个团队工作，真诚地、负责地为他干，为他着想，站在他的立场上，为他的目标而努力，他必然会重用你。

也许你的老板是一个心胸狭隘的人，不能理解你的真诚，不珍惜你的忠心，那么也不要因此而产生抵触情绪，逐渐将自己与公司和老板对立起来。不要太在意老板对你的评价，他们也是有





缺陷的普通人，也可能因为太主观而无法对你做出客观的判断。这时你应该学会自我肯定。只要你竭尽所能，做到问心无愧，你的能力一定会提高，你的经验一定会丰富起来，你的心胸就会变得更加开阔。

“老板是靠不住的！”这种说法把老板和员工从本质上对立起来。情感需要依靠理智才能保持稳定。老板和员工的关系也只有建立在一种制度上才能和谐统一。

在一个管理制度健全的企业中，所有升迁都是凭借个人努力得来的。想摧毁一个组织的士气，最好的方式就是制造“只有玩手段才能获得晋升”的工作气氛。管理完善的公司升迁渠道畅通，有实力的人都有公平竞争的机会。如果你竭尽所能了，能力提高了，机会自然就多了。

有人说：“老板始终是在剥削我。”这种说法也许并非没有道理，但是，如果你的起点很低，没有一开始就做老板的资本，也只能通过这种途径去追求成功。换句话说，如果没有人剥削你，也就意味着没有人用你，在没有资金、没有经验更没有“背景”的情况下，靠什么来成功呢？

对于老板而言，公司的发展需要员工的忠诚；对于员工来说，需要的是职位的升迁和丰厚的报酬。从表面上看，彼此之间存在着对立性；但从更高的层面看，两者又是统一的——老板需要忠诚和有能力的员工，业务才能进行，目标才能达到；员工必须依赖一个平台，才能发挥自己的聪明才智。

作为一名员工，你应该认识到员工与老板之间统一的一面。为老板的目标去努力，也是在为自己的目标而努力，有了这样的

