



SHARE FAR  
世界

总裁首选学堂

实战 实效 实操



# 管好自己

◀ 一切从自己开始 ▶

华创◎著



▶ 修身 ▶ 齐家 ▶ 治企 ▶ 爱天下

管好自己  
才能掌控自己的人生

管理别人不如管好自己 改变别人先要改变自己 征服别人必先征服自我



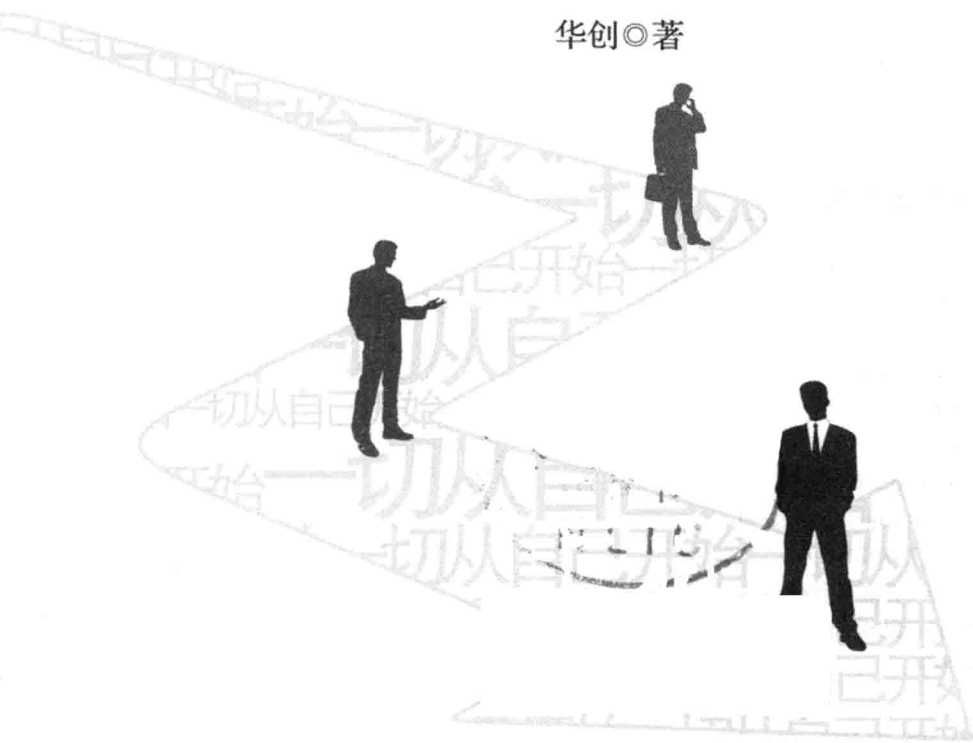
中华工商联合出版社



# 管好自己

◀ 一切从自己开始 ▶

华创◎著



## 图书在版编目(CIP)数据

管好自己 / 华创著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-5158-0898-7  
I. ①管… II. ①华… 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(2014)第054067号

### 管好自己：一切从自己开始

---

作 者: 华 创  
责任编辑: 于建廷 臧赞杰  
项目策划: 姜静文 关 勇  
特约编辑: 章 晨 张治星  
封面设计: 柏拉图  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司  
版 次: 2014年7月第1版  
印 次: 2014年7月第1次印刷  
开 本: 710mm×1020mm 1/16  
字 数: 200千字  
印 张: 13  
书 号: ISBN 978-7-5158-0898-7  
定 价: 32.00元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

<http://www.chgsjcbbs.cn>  
E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

工商联版图书  
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915

## 管好自己，理好别人

生命有很多计划，自我修行计划是第一计划。把自己修好了，一切才能变化。我相信一个从基层一路打拼过来有真实体验的作者，写下的文字，是能够打动很多人的。作为世华的创始人，以及一个一直在教育事业上求索的人，华创是我收授的“华”字辈的首批弟子，我见证了他在世华每一步的成长经历，感受到他每一次蜕变后内心的坚毅和强大。记得2003年他刚来世华应聘时，才大学毕业。当时我问他为什么加入世华，他告诉我，他听了我在西安理工大学的演讲后，受到极大震撼，很想跟随我学习。整个应聘过程中，他没有咨询工资待遇是多少，提成奖金怎么算，休息时间怎么安排，等等这些现在大多数年轻大学生关心的问题。感受到他强烈的意愿，他成了世华的一名普通学习顾问。随后的10年中，他从一线销售一步步成长为主管、经理、总监、分公司总经理、片区总裁、讲师、常务副总裁。他的成长为什么如此之大？我想他一路的成长蜕变，就如这本书所讲的主题——管好自己，理好别人。

人生如行路，一路艰辛，一路风景。你的目光所及，就是你的人生境界。总是看到比自己优秀的人，说明你正在走上坡路；总是看到和自己差不多的人，说明你也一般般；总是看到不如自己的人，说明你正在走下坡路。管好自己，做好自己的事，比什么都强。

## 管好自己

一切从自己开始

古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易？向别人提意见最容易；做什么事情最难？管理好自己最难。”要想成为一个优秀的管理者，不是管好他人，而是首先管理好自己。但是管好自己并不是一件容易的事情，正如管理大师彼得·德鲁克所说，“让自身成效不高的管理者管好他们的同事与下属，那几乎是不可能的事”，因为“管理工作在很大程度上需要身体力行，如果管理者不懂得如何管理自己，不知道如何在自己的工作中做到卓有成效，就会给其他人树立错误的榜样”。

人人都需要管好自己。在个人自我管理中，每个人既是管理者，又是执行者。从个性方面来看，很少人愿意被管。不让被人管只有一个途径，就是自己主动、自律、卓越地完成工作。如何做到？这正是本书所要阐述的核心思想以及作者的亲身经历。书中的很多观点能让身处职场的年轻人和正在苦苦求索的人们恍然大悟，犹如醍醐灌顶，能让你从一个类似听人指派的“木偶”变为具有强烈自我管理意识的人，从而做一个有所成就的人，一个快乐幸福的人。

在这本书中，我看不到绕口的商业术语，看不到粉饰的广告伎俩，看不到虚夸的自我宣传。眼中所见的，都是华创用朴实的语言讲述的他过去在做销售和管理中、与人交往的经验中所总结出来的职场感悟和人生智慧。因而，无论对于工作的态度，还是智慧的闪光，以及管理与思维的运用，我都认为，他的作品，值得很多人细细品味。

经营企业就是经营团队，经营团队就是经营人心。管理的最高境界是灵魂式的坚守。管好自己，才能理好别人，一切自我是根源。

姜岚昕

2014年4月10日于北京

每天在去往公司的路上，看着拥挤的车流和匆忙的人群，不由得想到一个问题：人们都在忙什么？忙的价值和成果又如何？这十年接触了无数的企业、员工还有身边来来往往的同事，不由得也想到一个问题：是什么决定了人和人在职场中的差距？是什么决定了一个人的发展之路？通过亲身经历，我总结了如下几点：

（1）专注学习。一项研究显示，一项技能做到专家水平，需要不间断地练习10000个小时。如果每天练习5个小时，每年坚持练习300天，那么需要7年。所以，问问自己，我能专注投入一个行业和领域至少7年吗？

（2）发挥优势。每个人都有优点和缺点，而决定一个人成就的，是看他是否能扬长避短，把优势专注聚焦做到极致！问问自己：我不可替代的独特价值是什么？

（3）战胜弱点。有的弱点会导致功败垂成，有的缺点会影响一生，所以必须要改进。当然，面对弱点的时候人都会恐惧，克服恐惧的方法就是害怕什么就去挑战什么，不擅长什么就去做什么，补齐短板。这样做有两个目的：一个是有的弱点会阻碍成长发展，必须干掉；另一个是面对弱点会让人痛苦，但是只有在改变的痛苦中才会把心态磨练得更加强大。

（4）规划未来。下棋的水平高低，是看一个棋手能看到几步。为什么张良可以

运筹帷幄，为什么诸葛亮可以算无遗策，就是因为他们比别人的规划能力要强很多。只要你能比别人多想几步，你就能掌控自己的命运甚至别人的命运。

(5) 组建团队。一个强大的人，一定不是靠自己成功，而是背后有一个强大的团队在支撑着他。一个人要上升，有两种方式：靠上面提拔和靠下面拥护。哪一种方式更稳固？如果靠上面的人拉你，那么换人了呢？如果那个人放手了呢？如果绳子断了呢？所以，只有自己团队的支撑，才会更加牢靠，而且团队越强，越稳固。

除此之外，职场中的关键词，你又了解多少？

(1) 工休平衡度。你曾经忙于工作时因为家里有事却苦于脱不开身而导致心不在焉吗？或者在休闲的时间里想着“我还有一项工作没有完成”而导致心神不宁吗？“活在当下”才是最真实和最快乐的方式，休闲和工作都要进行合理安排，然后悠然地享受每个部分带给你的快乐。

(2) 成果论价值。职场是一所复杂的学校，在这里，能力并不能和成绩画等号，贡献的成果、业绩才是公司衡量一个人价值重要的标准，也是别人如何看待一个人重要的标准。问问自己：在这个团队中有我和没我的区别大不大？

(3) 品行吸引力。要赢得别人的认可，短时间靠成果，长时间必须靠品行。有品之人的职场生活方式是为自己而活，为别人着想。他们让人们因为他们的存在而更有信心，别人可以把事情交给他们而感到放心。他们明白：帮助的人越多，支持自己的人才会越多；成全的人越多，自身的吸引力才会越大。

(4) 坚持的毅力。一个人做一件事，总会遇到困难、麻烦。如果因为忍受不了一件事或一个人而选择放弃，未来还会遇到更多的人和事无法忍受；如果因为别的更好而放弃当下，那所谓的“更好”在不久之后也会放弃。一个人有多么强大，首先就是看这个人的持续力有多么强大。其实人这一生中，做好一件事足矣，关键是在遇到任何挑战、挫折、困境、诱惑时能坚持到底！

(5) 积极的心态。当麻烦出现的时候，有的人习惯于找外部的原因，别人、偶

发事件、环境等。结果当下次遇到同样问题的时候，他还是解决不了。其实，当你开始抱怨的时候，你没有意识到一点：“我才是一切的根源”，所有遇到的问题，自己的问题才是症结所在。人之所以痛苦就是因为胸怀不够，人之所以烦恼就是因为境界不够。只有焦点对准自己，凡事想好的一面，才能给自己、给别人带来正能量。这么多年来，我能一步步从基层走到现在的位置，能够得到身边人的认可，能够把很多事情往正面积极的方面去思考，能够去帮助和影响更多的人，就是源于我的心态。

在职场里，需要和很多人进行沟通。当遇到沟通不畅的时候，先想一想，我的沟通心态端正吗？我的沟通方式正确吗？我对人和事件了解得够全面吗？我要如何做才能得到我想要的结果？

人们总是希望控制别人、控制环境、控制事态的发展，却不希望被别人控制。但是，让世界改变的法则却是：你只有先改变自己，才能改变别人；只有先做好自己，才能影响身边的世界。我写这本书的目的，就是希望这些从过去做销售和管理中，从与人交往的经验中所总结出来的职场感悟，能够给仍处于奋斗中的朋友们一些能量。

华创

2014年4月13日



## 第一章 自我到无我，把自己当公司来经营

1. 首先要弄清楚，人活着什么最重要？ /2
2. 人的成长就在不断自我对话中实现 /5
3. 人生根本没有问题，除非你问错了问题 /7
4. 再问问自己，我们到底为什么要工作？ /10
5. 拥有“盖房”心态，把自己当成主人 /13
6. 没有打工，只有找平台为自己创业 /15
7. 现在处在哪里并不重要，关键是你未来想在哪里 /20
8. 经营公司的能力跟你的职位有什么关系？ /23

## 第二章 自私到无私，成功即做最好的自己

1. 最大的自私是无私，最大的索取是奉献 /26
2. 一个人只有先爱自己，才能谈爱别人 /29
3. 爱惜身体：敬佩废寝忘食的精神，但要注意饮食起居习惯 /32
4. 良好的习惯：受益一生的肥沃土壤 /35
5. 角色意识：演好你的角色 /37

6. 常照镜子：不要因为一件小事就暴露自己的德行 /42
7. 一些人会听你怎么说，但更多人会看你怎么做 /45
8. 把自己做好，然后去影响身边的人 /48
9. 不需要改变生存环境，改变自己就好了 /51

### 第三章 平凡到榜样，当领导先学会被领导

1. 给自己一个正面理由 /56
2. 用经历来累积自己 /59
3. 自我三大角色：决策执行者，团队服务者，问题终结者 /62
4. 要么接受不公平，要么改变自己 /68
5. 给自己洗脑：身体不洗臭一时；脑不洗遗臭万年 /70
6. 总是说别人的错，那就是你的错 /73
7. 你要想学会当领导，先要学会被领导 /75

### 第四章 了解到精进，在千万次磨砺中成长

1. 先把自己的专业了解透彻 /80
2. 把我们的优势聚焦做到极致 /84
3. 不断地去弥补自己的短板 /87
4. 情绪决定你的未来 /90
5. 所有意外就是源自于意料之外 /93
6. 善于激励并不断自我精进 /97

### 第五章 当局到格局，职场中如何脱颖而出

1. 没有成果，客户就不会付钱 /104
2. 以最快速度成为公司最需要的人 /107
3. 如何长期受到别人的认可？ /110
4. 请问你能坚持吗？ /113
5. 格局不够大，人生成就再高也有限 /117

## 第六章 承担到成全，担当者才具有话语权

1. 自觉承担责任是你的首选 /122
2. 对自己的言行与过失负责 /125
3. 对团队负责，才能对自己负责 /128
4. 危难是责任感的试金石 /131
5. 困难！困难！克服困难 /134
6. 你是否会把功劳让给他人 /137

## 第七章 心境到静心，人生如戏又不可儿戏

1. 人生既要认真，但又不能事事太较真 /142
2. 做一个简单的人，踏实而务实 /146
3. 别把自己太当回事，人家才能拿你当回事 /150
4. 一切幸福都来自参照物 /154
5. 未必要在清闲的时候才去垂钓 /157
6. 天气热不热，不取决外界，而取决于你自己的心境 /161

## 第八章 优秀到卓越，需要具备的 N 种心态

1. 空杯心态：尽力把自己这个杯子做大 /168
2. 学习心态：活到老，学到老 /171
3. 共赢心态：合作是最大的出路 /175
4. 务实心态：将思想化为行动 /178
5. 强者心态：狭路相逢勇者胜 /181
6. 稻穗心态：越卓越的人越低调 /185
7. 创新心态：让有限的资源产生无限的价值 /189

## 后记

# 自我到无我，把自己当公司来经营

Manage Their Own

伟大不是战胜别人，而在于管理自己。一位优秀的领导者，只有把自己做好了，才有资格要求别人。

——华创

无论现在你是老板，还是组织里普通的一员，其实你都是实际地经营或潜在地经营着一个平台。所有的领导者都希望自己的平台越办越大，而潜在的经营者希望自己有一天能当领导者。可是，让平台长盛不衰的秘诀在哪里？答案是在你这里！你是那个让自己、也让平台强大起来的力量之源。

## 1. 首先要弄清楚，人活着什么最重要？

人生最重要的是什么？每个人的答案都不同，因为每个人的爱好不同、需求不同、三观不同、经历也不同，而且每个人在他人生每个阶段的需求也是完全不同的。

有人说，钱最重要。那么，我们假设一下，现在你生了一场小病，头晕啊，恶心啊，总之挺难受，不出一周，你就知道健康比钱重要。如果你现在病入膏肓，估计你脑子里想的就是四个字：“活着真好”，这时候你会发现，有多少钱也买不回生命。

记得看过一段网上流传的对比，说的是：美国人用100块钱养生，50块钱买保险，10块钱看病，1块钱抢救；而中国人用1块钱养生，10块钱吃药，50块看病，100块钱抢救。很多中国人，在生命的最后1~2年，花光一生的积蓄，吃遍所有有副作用的药，再多开几次刀，用尽一切办法，就为多活个一两年，这已经是很好的结局了。

所以，要健康，就要改变观念，平时注意劳逸结合，注意饮食，学会养生，让自己先有个好身体。有一个健康的身体，才能够谈及其他。

也有人说，亲情最重要，爱情最重要。为了亲情和爱情，我们可以放弃一切。这也是对的，亲情和爱情对我们都很重要。可是，一旦失去，怎么办？自己就不活了么？

如果你不知道为什么活着，那就失去了自我，要么浪费自己的时间，要么就在为别人做嫁衣。活着，对我们重要的事情太多了，工作上，奖金、职称、升职对我们很重要；生活中，父母、爱人、孩子对我们很重要；上街购物，钱包里的钱对我们很重要。这些都很重要，因为有了他们，才能获得快乐。如果看起来对我们很重要的，一旦失去，我们就不能快乐了吗？不管你曾经经历过什么，最重要的是，你要乐观。因为快乐的获得与得到、拥有什么没有必然的关系，是否快乐只看自己是否愿意。

## 华创语录

---

人活着什么最重要？心态。所谓知足常乐，人不快乐，不是因为拥有得少，而是计较得太多。

---

人都有欲望，都想钱赚得越多越好，官越做越大得好，男人想娶白富美，女人想嫁高富帅，都想开名车、住豪宅……有欲望不是坏事，关键是当这种欲望不能满足时，你用什么心态去面对。乐观的人不是欲望达成的人，而是在任何情况下都能够快乐的人。我这个人，能力没有什么特别突出的，但是有一点是被全公司上下都

公认的，就是心态最好。我总结心态好的人都有这样的特征：

(1) 凡事找自己的原因：把原因归结于别人，怪罪和要求别人，别人和自己都会痛苦；而只有要求自己，提升改善自我，才能让别人和自己都开心。

(2) 主动积极的习惯：主动积极的人才能拥有更多的机会，要想人生更精彩，就宁愿做了后悔，也不要错过而遗憾（而且我的字典里也没有“后悔”两字）。

(3) 不计较得失面子：太患得患失，不仅心情不好，而且结果往往不好；太在乎面子，反倒容易丢面子。只要过程带着乐观，全力以赴去做，结果如何已经不再重要。

(4) 复杂事情简单化：天下本无事，庸人自扰之。人心怎么样，世界就怎样。你认为复杂，事情就会很复杂；你认为简单，世界就对你简单。干嘛要整天给别人和自己制造麻烦？

(5) 不受伤害的心境：伤害不来自别人，只来自自己的定义。同样手上划了一道血口子，对于娇滴滴的小姐就是很大的伤害，但是对于运动员、士兵，那是家常便饭，根本不值一提。不在乎就不会受伤，没有人可以伤害你，除非你自己。

(6) 受挫复原能力强：人生有高峰必然也有低谷，有顺风顺水当然也有困难挫折。而人和人的差距就在于低谷中、受挫时，谁能更好更快地恢复并站起来。

乐观的心态是保证我们健康和家庭幸福的前提条件，而以上这些特征让人们能乐观地面对一切，创造幸福并享受幸福。因为幸福没有标准，你认为自己幸福就幸福，你认为自己不幸福就不幸福，与拥有多少毫无关系，与别人怎么认为更没有关系。现在越来越多的人开始重视风水、养生等，但是我认为，心态好才是最好的风水，养心态才是最好的养生。现代人有个毛病，就是爱生气。工作节奏一快，工作压力一大，就容易急火上升，要么爆发出来影响别人也影响自己，要么闷在心里，时间久了，也会生病。我从2003年3月加入世华到现在十多年从未生过病，我以亲身经历总结，只要心态好，免疫力会提升，当然就不容易生病，就算有病也会好得

快。很多生病的人，其实不是病倒的，是被吓倒的。我总结现代人生病有六大原因：①吃出来的；②累出来的；③惯出来的；④报应来的；⑤气出来的；⑥想出来的。所以，要想不生病，就得注意饮食规律、劳逸结合、严于律己、修道积德、心平气和、积极正面……

## 2. 人的成长就在不断自我对话中实现

每个人都会自我对话。自我对话，其实是一个正确认知自我的方法。研究发现，优秀运动员都会用自我对话这种方法来激励自己，可以有效提高成绩。所以，激励自己是自我对话的一个重要作用。

有这样一个笑话：小时候，老师告诉我，人的体内都有一个勤奋小人和一个懒惰小人，当我犹豫不决时他们就会打架。小学时勤奋小人经常把懒惰小人打得落花流水，初中时就打成平手了，到高中时就是懒惰小人经常获胜了。可是到了大学我忽然发现他们不打架了，原来勤奋小人被打死了！

这个笑话也从侧面说明，一个人在做选择的时候，是会进行自我对话的。悲观的人遇到问题时，往往他的第一个念头是，我完了，我真倒霉，没救了。女朋友和他拜拜了，他马上想，为什么她这么无情？我这辈子还有什么意思呢？当然，人在这一生中，总会出现悲观的念头，但有的人通过积极的自我对话及时调整自己，又



重新走上了正轨，有的人则通过消极的自我对话不停地坠落下去。而乐观的人遇到问题时，他的自我对话是：怎么做才能得到我想要的结果？

我刚进公司的时候，世华就有“自我提升黄金之问”，分为“清晨能力之问”、“夜晚能力之问”和“困难解决之问”。每天我都要自我问答这些问题，这些问题帮助我的思想更加得正面积极。所以我也很想分享给读者：

### 清晨能力之问

我们会拥有什么样的人生，就看我们的焦点放在何处，下面所列的这些问题都是特别用来帮助我们每天能过得更快乐、更有劲、更振奋的。

高品质的人生源于提问高品质的问题。

对于每个问题，你要认真且仔细地想二至三个答案，如果实在很难想出来，不妨把问题改为带有“可能”的意味，例如“此刻人生中有什么可能让我觉得快乐？”

- (1) 此刻人生中有什么让我觉得快乐和兴奋的？
- (2) 此刻人生中有什么让我觉得骄傲？
- (3) 此刻人生中有什么让我值得感谢？
- (4) 此刻人生中有什么值得让我努力的？
- (5) 我喜欢什么人？什么人喜欢我？

### 夜晚能力之问

- (1) 今天我学到了些什么？我在哪些方面获得了成长和进步？
- (2) 今天我有什么样的付出？今天我对哪些人做出了哪些有价值的付出？我是用什么样的方式付出的？
- (3) 今天我给自己的人生提高了什么样的品质？对于未来，我把今天做了什么样的投资？