

张华为◎著

带薪

持续  
改变自己，  
成为  
万人迷

有人为你的价值付费

修炼

告别本领  
恐慌症，  
有业绩  
才有发言权

没人为你的青春买单

工作力

用自己的嘴，说动别人的腿

薪酬是价值的提醒，工作是事业的基石。  
控制情绪，学会“哭”，抱怨他人就是映射自己。

# 带薪

有人为你的价值付费

# 修炼

没人为你的青春买单

# 工作力

张华为◎著



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

带薪修炼工作力 / 张华为著. — 北京: 中华工商  
联合出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5158-0759-1

I. ①带 II. ①张 III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237892 号

---

### 带薪修炼工作力

作 者: 张华为

责任编辑: 于建廷 臧赞杰

特约编辑: 章 晨

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: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5158-0759-1

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.chgslcbs.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

# 学友感悟

---

---

1. 华为老师关于修炼工作力的课程，对于提升团队能力有不俗的见解，我的同仁们都受益良多，使大家在学习后能够更加理性地开展团队建设，重新审视自己在团队中的作用，不断引领团队实现自我超越。

——太原嘉隆房地产开发有限公司总经理 李德新

2. 带薪修炼工作力与我们所处的环境有着相互弥合的意义，华为老师在理性与体验之间的不断摩擦中逐渐解构着每一个的自我意识和精神方位，为我们的工作和生活提供了一个修炼的蓝本。

——山西味道园餐饮集团董事长 雷俊德

3. 华为老师以建设性的自我修炼思维给我们的员工一个自我提升的参照和目标，并体现出现实关怀的价值追求。

——山西鸿升汽车产业集团有限公司总经理 王峰章

4. 从职场的角度来说，华为老师的思维形态有其自然恒定的一面，也有随境而变的一面，对个人能力的提升有着明显的意义，从而带动了整个团队的能力和业绩的提升。

——广州佳帝建材有限公司总经理 武杰

5. 华为老师在个体与团体、内在心灵和外在表象之间搭建起对话的通道，给了我们一个自我修行的好范本。

——山西平遥冠宇房地产开发有限公司董事长 潘建虎

6. 如果把华为老师关于工作力的理论与实际结合起来，作为一个标尺，以衡

量自我和团队的能力，自然起到事半功倍的效力。

——临汾山河化工有限公司总经理 张晓生

7. 在看了和听了华为老师关于修炼工作力的课程之后，我的同仁都和我一样茅塞顿开，回归原点，去凝视自己，重新锻造自己的工作力，创造一种在团队当中不断跨越的疆界。

——山西神泉酒业有限公司董事长 高云河

8. 看了华为老师的著述，对自我工作力有了重新认识，这让我和我的同仁们再获新知，并对我们的工作和生活起到了潜移默化的作用。

——太原丰益和建材有限公司董事长 张志刚

9. 我相信，在华为老师的工作力指导理念下，我们会彻底改变自己，不随波逐流，并不断地提升我们自身和团队的能力。

——华夏永固集团董事长 李院生

10. 虽然我看过听过大量的自我提升和团队提升的图书和课程，但聚焦到带薪工作力修炼的还是觉得张老师的视角独特，并表达得更加准确，对我们的工作和生活有着明显的价值意义。

——山西华源环艺装饰有限公司总经理 张树华

11. 华为老师的工作修炼是很接地气的实用理论，极具有操作性，他拓宽了我们的视野，更好地安置自我，并引领团队。

——山西豪展房地产开发有限公司总经理 崔建强

12. 通过华为老师的修炼课，给我们带来了多种自我提升的可能，而这种简单的价值衡量不是一个人的思维方式，它是通过每一个个体的升华上升到一个团队的升华，一个社会的发展。

——五保集团董事长 任五保

13. 我们的预想并不一定是现实的需要，在华为老师的工作力课程中，我们会知道自身的不足和能力的匮乏，了解修炼的方法和提升的途径，这直接影响着我们的未来发展。

——山西江润房地产开发有限公司董事长 马江

14. 我们正确认知自我以及周遭的环境，需要借助一些工具，华为老师给了我们很好的启示。这些工具承载着一些信息，比如情绪、自制力、拖延症、意志力、本领恐慌症……通过这些信息，我们可以更好地修炼，形成掌控自我的方式和能力。

——华安建设工程有限公司董事长 李海冰

15. 在我看过的很多书和听过的很多课程中，很少会看到这种对带薪工作力的修炼意识和个体与群体间的价值判断，华为老师的这本书弥补了这种缺憾。因为没有理论的距离，更易于接受、学习和实践。

——山西晨雨科技有限公司董事长 张福亮

16. 从华为老师这里，我们更多是体验自我提升的过程，生成一个具备工作力的全新的自我，并提升自己的气场，影响整个团队。

——山西百家老根酒业有限公司董事长 胡宝团

17. 对于团队来说，其实最需要的还是每个人的工作力的提升，华为老师细致绵密的剖析，让我们直观而鲜明地看到了一个自我提升的空间和引领团队的方向。

——山西必成文化传媒总经理 王玉

18. 人生的修炼没有边框，华为老师的工作力修炼对我们来说是非常实用的。当我们感到迷茫和遇到瓶颈时，他给了我们很好的启示。

——摩登时代名品购物广场总经理 吴锡笑

19. 拎着包上班是我们的常态，工作力的修炼是我们对自我常态的不断冲击和革新，华为老师的课程用意深广，对我们都是一种很重要的考核。

——太原光科新技术有限公司总经理 郝新光

20. 华为老师的修炼课有着多层面的质感和意义，他通过对个体的工作力提升，从而变成整个群体的效应，让我的团队的工作力有了质的提升。

——山西绿和祥食品有限公司总经理 何苇

21. 华为老师对个人工作力的眷顾，更强调实用性的训练，在潜移默化中，给我们自身和团队带来一些意外的惊喜。

——山西天和旺物流有限公司总经理 李润旺

22. 没有经过修炼，我们似乎总是处于一种悬浮状态。经过工作力的修炼，我们更加脚踏实地。这是华为老师的修炼课给我们的直观感觉。

——晋城恒诺达建筑工程有限公司董事长 孙来福

23. 对工作力的思考，其实更是对自身问题的深入思考，在工作和生活中，我们需要不断地修炼自我。这一点，华为老师给了我们很好的经验和理论参照。

——太原纠偏食品开发有限公司董事长 郭叔信

24. 华为老师给了我们一个很好的“思维的平台”和“修炼的平台”，与个人的成长和团队的同步发展休戚相关，关系到工作人员的敬业、尽职，并起到了决定性的作用。

——长治长弘驾校校长 郭素青

# 序

如果一个人可以活到80岁，20岁之前和60岁之后，一般是无法工作的，真正用来工作的时间就只有40年。那在这40年的时间里，分配到工作上的时间到底有多少？我们可以算一下：

1. 睡眠。平均每天8小时，40年耗费13.3年。
2. 三餐。平均每天2.5小时，40年耗费4.2年。
3. 交通。平均每天1.5小时，40年耗费2.5年。
4. 电话。平均每天1小时，40年耗费1.7年。
5. 看电视、上网。平均每天3小时，40年耗费5年。
6. 看书报、聊天。平均每天3小时，40年耗费5年。
7. 洗刷、洗澡。平均每天1小时，40年耗费1.7年。
8. 午休、休假、闹情绪、身体不适。平均每天2小时，40年耗费3.3年。
9. 工作。平均每天只剩下2小时，40年时间我们只有3.3年能用于工作上。

是不是觉得工作时间怎么才这么少？事实就是这样。如此少的工作时间，你准备好怎么度过吗？

很多人觉得自己曾经激情洋溢地做的工作突然变得不那么令人开心了。有



## 带薪修炼工作力

人说自己入错行了；有人抱怨自己没有得到应有的待遇；有人说：工作如一团乱麻，每天上班都是一种煎熬；有人什么也没说，直接递交了辞呈，换了工作……时间一直在流逝，工作中纷繁的琐事开始占据生活的每个角落，越来越多的人觉得自己越来越看不懂工作，他们的困惑和不开心也越来越多。

我不得不说，人们工作中很多烦恼和困惑只是表面现象，而人们很少去思考它们产生的根源：我们为什么要工作？

当人们不知道自己想要什么时，也就不知道该追求什么，最后也不会得到什么。大部分人只有一个简单的想法：我想要一份工作，我想要一份不错的薪水。于是，很多人几乎在对公司一无所知的情况下入职了，当然在短时间内也规划不出未来发展的道路来。如此一来，工作和未来的职业几乎割裂了，工作只是工作，与职业、与事业无关。结果往往是每隔几年，就要重来一次找工作的过程。一生中当工作的时间本来就少，一个人可以这样折腾的时间非常有限，所以，没有定位好就开始工作，几乎就像饮海水解渴，结果越喝越渴，越喝越虚弱。以我个人的经验，一份好的工作除了能带给你薪水之外，还应该是你跟上时代的媒介、提升竞争力的工具，培养创新能力的平台，以及避免被行业和社会淘汰风险的保证。

职业与事业是职场人生的两个最大的命题，从职业到事业是一个经历了“学业 - 择业 - 就业 - 职业 - 事业”的曲线过程，每个阶段都要有一个确定的目标来引导自己。目标本没有高低之分，它是帮助你不断超越自己，登上更高平台的支柱。

不可否认，现今社会上一夜暴富的新闻又那么容易在我们的内心掀起一阵阵涟漪，涟漪多了就变成了惊涛骇浪。内心的暗潮除了打翻承载着你的理想和目标的船桨之外，并不能让你实现致富之梦。你不甘在平凡的岗位上执着地奋斗，但是也没有孤注一掷的绝决，什么都想做，什么都不敢做，也不知道怎么做，最终什么也做不成！

人与人最大的差别在头脑上，每个人的职场人生都是自己选择的结果。目标会帮助你辨别机会并作出选择，但选择之后，你依然要面对很多问题：工作中受了“委屈”却无处申诉；越来越纷繁的工作内容让你感到应接不暇、力不从心；一个看起来并不比你有能力的人成了你的领导；团队合作的时候，你不知该怎样得到别人的配合……此时，你该怎么办？当遭遇情绪、人际关系、知识和技能的贫乏、团队关系等问题，感觉自己掉进负面情绪的漩涡的时候，怎样让自己快速跳出这些危险的泥潭？

职场只会为你的价值付费，不会有任何一个组织为你的青春买单。所以，想想几年以后，当青春不再的时候，你能留下什么？你用什么来证明自己的价值，保证自己不贬值？

除了积极应对，保持激情，你别无选择。一个人没有激情、没有热情很难成功。激情和热情是一个人对工作具有高度责任感的体现。短暂的激情不能赢得持久的成功，持续的激情，把奋斗变成一种习惯的时候，职场成功就成为必然。

职场，要学会给自己找座，而不是追求让自己“解脱”。职场中的一切待解决的问题和困难都是是强者的脚凳，是职场帮你淘汰竞争对手的地方。身处逆境，谁也不会好受，但是只要你能比对手坚持更久一点，你就是这场角逐中的胜出者。

在我过往的经历中，还没有见过一个一直保持奋斗状态的人，收获了一个悲催的结局，只要能真正坚持到底的人，最终无一例外都赢了自己。而此时此刻的我，依然走在奋斗的路上，向更好的自己迈进。希望能通过这本书把我在职场的经验和感悟，分享给正在职场中奋斗的人们。

张华为

2013年9月10日

# 目 录

CONTENTS

## 第1章：预见未来的自己

- 用植物界的生存法则 / 2
- “剥削”的刀柄该握在谁手里？ / 4
- 工作、职业与事业的战争 / 7
- 任务和成果的方程式 / 10
- 你总在让自己做两难抉择？ / 13
- 选择承担会改变什么 / 15
- 潜力是没有放大的能力 / 18
- 离开公司你将得到什么 / 20

## 第2章：识破情绪的特洛伊

- 认识情绪的秘密 / 26
  - 多余的焦虑 / 26
  - 情绪档案 / 28
  - 理性情绪 ABC / 31

真正可怕的不是压力，而是无法解决的压力 / 34

- “乐”在其中 / 34
- 学会“哭” / 36
- 管理愤怒 / 38

人们为什么喜欢抱怨 / 41

- 借口的诱因 / 41
- 抱怨他人就是映射自己 / 44

天助和自助，你该如何选择？ / 46

### 第3章：用行动去“操纵”别人的行为

写信给缺乏耐性的自己 / 50

随时“宠”着“敬”着这些人 / 54

把别人请到自己心里来 / 57

做出来的自信 / 59

两只刺猬不能靠在一起，要保持一定距离 / 62

让你失去信任的“小节” / 65

持续改变自己 / 68

除了行动，你还需做些什么 / 71

### 第4章：打造成成长型的竞争

工作不是一碗饭那么简单 / 76

做船员不做乘客 / 79

- 告别本领恐慌症 / 79
- 学历不等于能力，谁也不会一红到底 / 82
- 有业绩，才有发言权 / 85

不要被过去的错误套牢 / 87

给别人预留空间，你才有上升的机会 / 90

- 怎样在竞争中加分 / 93
- 正确应对职场“年龄恐惧症” / 96
- 井底之蛙 PK 温水青蛙 / 99

## 第 5 章：成为圈子中的万人迷

- 最受组织欢迎的四种人 / 104
  - 为企业赚钱的人 / 104
  - 为企业省钱的人 / 107
  - 有资源的人 / 108
  - 带动性强的人 / 110
- 选择一个人来影响你 / 113
  - 周围的 6 个人决定了现在的你 / 113
  - 谁是提升你影响力的中心 / 115
- 无时无刻的影响力 / 118
  - 个人领域的成果 / 118
  - 公众领域的渗透 / 121
  - 影响技术 / 123
- 你最值钱的东西是什么 / 126

## 第 6 章：挑战自己，做团队的教练

- 人人都很难满足，要印象还是要真相 / 130
- 用自己的嘴，说动别人的腿 / 133
- 你可以管理上司 / 136
  - 别天真，老板不是朋友 / 137
  - 永远抢在老板之前思考 / 139
  - 主动配合是最好的服从 / 142
  - 同事变上司、上司变下属也能泰然处之 / 143
  - 准备好做领导的替补队员 / 146
- 你选择和谁做朋友？ / 149

## 带薪修炼工作力

这样应对团队融入的磕磕绊绊 / 152

- “鲶鱼效应”是优秀团队的动力 / 152
- 团队中的“马蝇”也是最大的助力 / 155
- 公平感让团队成员更有进取精神 / 158
- 如果必须得罪人，你该选择得罪谁？ / 160
- 形成一个心理契约 / 163

谁是团队中最不可或缺的人 / 166

## 第7章：更完美的自己，永远在路上

从厨师到讲师 / 172

薪酬是价值的提醒 / 175

人走就该茶凉吗？ / 178

早起的鸟有虫吃 / 180

借船出海，借力生财 / 182

被困在墙角，找个梯子爬上去 / 184

找到师傅之前先找好庙门 / 188

更强劲的对手才是你的底牌 / 190

## 后记

# 第 1 章：预见未来的自己

对于自己的未来，人们通常徘徊于两种矛盾的状态中：期待和恐惧。人们期待自己未来能够职场顺利、事业成功、家庭幸福，然而未来的无法预测和不可控又让人们对未来充满了极大的不安。

人们常常会想：3年、5年，甚至10年、20年之后，自己会是什么样子？对于刚工作时间不长，还奋斗在基层，怀揣梦想的人们来说，这个问题其实不好回答，因为在职业的不同发展阶段，我们所兼具的任务和扮演的角色不同，有太多我们无法确定的事情。

如果知道明天会发生什么，你一定知道该怎么做。有一种方法可以让你和未来的自己对话，那就是去预见自己的未来。所有美好的未来都需要脚踏实地地服务好现在，而理清当前工作、职业、行业中错综复杂的关系决定了你奋斗的成效和成功速度。所以，正确看待公司和个人关系，巧解“剥削”关系，平衡工作、职业和事业，区分任务和成果，直面工作中的两难抉择，学会承担，潜力变能力，跳槽这八件事，能帮助你用最质朴的方式，用现在去影响未来。

## 用植物界的生存法则

很多在基层奋斗的人们都对更快的升迁渠道、更多的加薪和合理的升迁制度抱有万分的期待，但现实却是这样：公司作为一个经营实体，赚取利润是公司的首要目标。尤其是现今的大环境，中小企业占据绝大多数，它们中99%的都不具有世界500强企业的规模和资源，也很难用500强企业的方式去衡量和讨论。这就出现了一个问题：目前还工作在基层的人们，该怎样看待自己的未来和公司发展之间的关系？

自然界的植物中存在这样一个现象：单独生长起来的植物通常显得矮小、单薄，而众多植物生长在一起时，则因为大树得到阳光，灌木和藤类植物有了依靠而根深叶茂，呈现出一片生机盎然的景象。这种植物们用共生来促进彼此生长态势的方式就是植物界的共生法则。

个人和公司又何尝不是这样的关系呢？员工给公司创造利润，公司给员工提供薪水和福利。个人的成长离不开公司的支持，公司的发展也离不开个人的贡献，个人助推企业发展，企业帮助个人成长。现在你拥有的资源比较有限，让自己强



大起来的唯一办法就是不断吸收资源。更多的资源在你所在的组织里。所以，你要学会利用共生法则在与公司、组织的共生中积累自己的实力。

### 利用共生法则增强实力的2种方式

1. 资源共生。哪些是资源？公司的团队中，不同团队成员知识结构、思维方式、完成任务的能力水平各不相同，这些都是你可以共享的来自于个体的资源；另外，在一个人才荟萃的群体中，人才之间信息的沟通和传递，相互影响又极大地促进整个群体实力的提升，这些是你共享的群体资源。可以说，人才的群体是机会、人脉资源的集聚地。而人才又是企业当中不可或缺的资源，因此，良好的人际互动产生的效益良性循环，重磅级的企业信息带来的经济成果，公平透明的竞争提高了你自身的竞争能力，和谐的利益关系又让你在工作中更快、更明确地找到平衡。

2. 效率共生。植物在共生中也存在微妙的竞争，它们要争夺阳光和水分，才能在共生中提高生长质量和速率。同样，在与公司共生的过程中，公司的效益好了，运营的效率提高了，也无形中让每个参与运营的人提高自己的个体效率，提高“产量”。

因此，不要浪费公司给我们提供的资源，充分利用公司的资源发挥自己的能力，创造更大的价值。当你把自己放在这个企业中的时候，你就拥有了一个固定为自己提供资源的人群，虽然从表面上看你还是服务于公司。拥有一批可以长期提供资源的优秀团队，你不需要挖空心思地去把自己和某个人捆绑在一起，你只需要在这个团队中就已经足矣，他们会自动为你贡献价值。

工作的职场和人生一样，目标有多远，你就能走多远，视野有多阔，你的舞台就有多大。让自己对未来形成预测思维，对自己的未来有精确的预见，让自己