

埃里克森国际学院授证教练

王鹏程 / 著

从来没有怀才不遇这件事，  
不要害怕没有金钱、背景、学历……  
你的人生，需要花费120%的努力去经营！

# 把每一天，*Dream* 当作梦想的练习

CS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS BOOKY

把每一天, *Dream*  
当作梦想的练习

王鹏程 / 著

CTS | 湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷  
CS-BOOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

把每一天, 当作梦想的练习 / 王鹏程著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5404-6534-6

I . ①把… II . ①王… 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 300859 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 成功心理·通俗读物

## 把每一天, 当作梦想的练习

作 者: 王鹏程

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约编辑: 汪 璐

营销支持: 尤艺潼

封面设计: 主语设计

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 170 千字

印 张: 8

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6534-6

定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

## 概要

微博上曾经流行一句话：鸡蛋，从外打破，是食物；从内打破，是生命。人生，从外打破，是压力；从内打破，是成长。

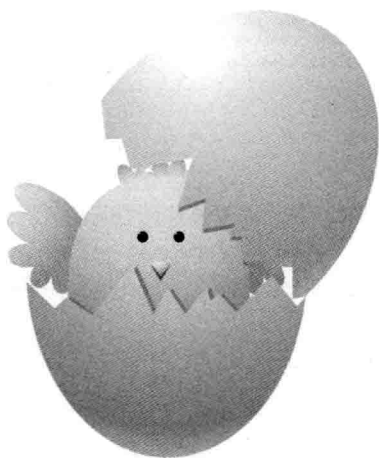
被迫成长，是消极、盲目、短暂的；成长的力量来自内部，才是积极、明确、持久的。

这是一本职场励志书，以自我成长为主题，强调由内而外地主动改变。

全书包括五章，共 50 个主题。

前三章强调自我修炼。人在职场，如果能拥有正确的思维模式、主动积极的态度、即知即行的行动力，任它江湖险恶，我自内心强大。

第四章分享如何与老板相处，如何搞定老板。让老板成为自己职业发展的贵人，任同



济排挤，我自如鱼得水。

第五章的主题集中在如何与他人相处，建立良好的职场关系。众口铄金，积毁销骨，能搞定他人，任冷箭嗖嗖，人在江湖漂，永远不挨刀。

作者在外企人力资源培训与员工发展领域浸泡 12 年，文章中既有专业管理理念，又有真实有趣的职场故事，读来回味无穷。

作者本人，就是一颗由内而外打破的蛋。

## 自序——无雀（qiǎo）儿不成书

在我上初中的时候，多才多艺但始终不得志的父亲信了命，开始钻研易经八卦。某天，在反复研究了 my 生辰八字之后，老爸说：出生的时候，受文曲星庇护，你将来能出书啊。

坚信唯物主义的我，一直把这当个笑话。

不过我喜欢写字是真的。从小学五年级开始记日记，直到上大学，几乎每天都在写东西，后来清点一下，写满了二十来个各式笔记本。

2005年，我还在博客上写过一部15万字的半自传体小说，算作对青春的祭奠。那部小说，主要是写给自己看的，没想过要出版。

小说写完，就基本封了笔。2012年4月，表达的欲望再次汹涌，我开始在博客上写些职场类文章，没想到，朋友们读了都说好。

某天，一个出版社的朋友留言说：鹏程，出书吧。

我说：写得行吗？

她说：太行了，你写的都是“干货”啊。

就当我们在网上说这些话的时候，一只麻雀飞进了我的办公室。这只雀儿，应该是从办公楼的大门飞进来的，然后，在两层楼

里乱窜，最后扎进了我的房间。

我停止了和朋友的交流，关上门，满屋追，最后用衣服捕到它，下楼把它放飞到天空中。

回来后，朋友说：鹏程，你这书一定能出。

我说：为何？

她说：麻雀，雀儿，在东北又被称为雀儿（“雀”读三声），无雀（巧）儿不成书啊。

于是我开始白天上班，晚上写作。就在要写完的时候，结识了古典——《拆掉思维里的墙》的作者、新精英生涯总裁。

提到写书这个话题，古典说，新精英正计划和“博集天卷”合作，出版一套职场书。

两个人一拍即合，我欣然加入这个计划。接下来，见了编辑蔡明菲，也就有了这本书。

2012年初，我创办了公益组织——阳光心态公益联盟。这个组织只做两件事：大学校园公益演讲和资助贫困学生。

这个组织有个“一十双百”的目标：10年内，在100所大学，做至少100场演讲。有意合作的大学请@我的新浪微博：王鹏程——积极职场与幸福人生，或写信至我的新浪邮箱：winter\_wangtj@sina.com。

这本书的全部个人收入，我将捐献给贫困学生。你多买，我就多捐，让我们用生命影响生命。

## 第一章

### 思维决定人生

- 一、思维模式决定了我们的人生 · 002
- 二、这个有吗？这个可以有 · 009
- 三、你能掌控自己的人生吗 · 013
- 四、人生，就是一场平衡的游戏 · 015
- 五、千万别让这些职场心态害了你 · 021
- 六、心可以飞翔，脚要植根于地上 · 028
- 七、你的眼，要选择性地看世界 · 031
- 八、智慧，而不是辛劳地工作 · 035
- 九、生命的不同，决定于八小时之外 · 040
- 十、成功人士的三个特质，你都具备吗 · 044



## 第二章

### 态度胜于能力

- 一、做由内而外打破的蛋 · 050
- 二、用“个人使命宣言”规划你的人生 · 055
- 三、问问自己，现在，我可以做什么 · 060
- 四、职业生涯，你到底要什么 · 064
- 五、职业生涯，“Y”下面那一竖，谁也逃不掉 · 069
- 六、职业生涯，有爱大胆说出来 · 075
- 七、跳槽时，职位比薪水更重要 · 079
- 八、关于你人生的重要决定，你往往不在场 · 084
- 九、坐在前排 · 088
- 十、正能量 · 092

## 第三章

### 知行合一

- 一、未干先说，成就执行达人 · 098
- 二、First Step，无数英雄在此折腰 · 102
- 三、每年设定几个目标 · 105
- 四、时间管理，就是这么easy · 109
- 五、你是人裁、人材、人才，还是人财 · 114

- 六、条条大路通发展 · 118
- 七、学会“作秀” · 123
- 八、你是老虎、孔雀、考拉，还是猫头鹰 · 130
- 九、现在，发现你的优势 · 137
- 十、让英语成为你的升职利器 · 144

## 第四章

### 让老板成为贵人

- 一、责任感是第一法宝 · 152
- 二、使命必达 · 156
- 三、Wow，超越老板期望 · 161
- 四、主动沟通可以解决90%的问题 · 166
- 五、把老板当人看 · 171
- 六、我的工作我做主 · 175
- 七、Do Well, Show Well · 179
- 八、搞定老板，功夫在八小时之外 · 184
- 九、如何对老板说不 · 187
- 十、诚信，职场安身立命之本 · 192

## 第五章 纵横职场

- 一、五招教你打通职场人脉 · 196
- 二、目标要实现，过程也要享受 · 201
- 三、教练，最有效的领导方式 · 205
- 四、建立亲和，沟通高手必备杀器 · 211
- 五、给自己贴上高质量标签 · 217
- 六、用别人喜欢的方式对待别人 · 222
- 七、人类，永远无法阻挡梦想的力量 · 227
- 八、职场人士该做的16件事 · 233
- 九、跟头摔过，南墙撞过，才能成长 · 238
- 十、幸福职场与圆满人生的终极秘密 · 242

## 第一章

# 思维决定人生

把 每 一 天 ， 当 作 梦 想 的 练 习

- 一、思维模式决定了我们的人生
- 二、这个有吗？这个可以有
- 三、你能掌控自己的人生吗
- 四、人生，就是一场平衡的游戏
- 五、千万别让这些职场心态害了你
- 六、心可以飞翔，脚要植根于地上
- 七、你的眼，要选择性地看世界
- 八、智慧，而不是辛劳地工作
- 九、生命的不同，决定于八小时之外
- 十、成功人士的三个特质，你都具备吗

## 一 思维模式决定了我们的人生

周六，难得的一个晴天，一个在苏州工作的朋友来访。

中午一起吃饭，朋友说这个春节过得很郁闷。问原因，他说运气很差，参与赌博被警察抓了，花了两万多块钱才把自己赎出来，损失很大。他还说，连续五年，总是摊上类似的事，或者打架惹上官司，或者做生意赔钱。总之，点儿很背，运气很差。

他讲这些的时候，我的头脑有所游离。尤其是他将赌博被抓，归结于运气太差。游离间想到史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》里提到的相当牛的“See-Do-Get”（观—为—得）模型：



这个模型要表达的是：我们工作和人生收获的一切结果（Get——得），取决于我们的行为（Do——为），而我们的行为取决于我们的思维模式（See——观）。而影响最终结果的思维模式（See），英文译为 paradigm、mind-set，指我们如何看待、理解、诠释周围的世界。比如，我的这个朋友，思维里认为赌博是否被抓是种运气，那他很可能去碰运气，也就是赌博（行为）。如果有这种行为，就自然得到了被抓的结果。思维决定结果，结果也可能循环回来影响人的思维。比如，别人赌博没有被抓，会加深这个朋友赌博被抓与否由运气决定的思维模式。

思维模式是指我们如何看待这个世界，内容主要涉及价值观、信念、态度。思维模式如同种子，是深藏我们行为背后的原因，决定了我们的人生，正所谓种瓜得瓜、种豆得豆。而每个人的思维模式，受家庭环境、学校教育、社会影响、自身经历等因素共同作用，会有很大不同。比如买楼，有人觉得八楼好，八就是发嘛，而有人说宁可买七楼也不买八楼，七上八下啊；有人说十八楼好，要发嘛，而有人说十八不好，十八层地狱啊。

在另一门经典培训课程（Crucial Conversations——关键对话，版权归属美国 Vital Smarts 公司）里，作者给我们总结了芸芸众生通常会有有的、目前社会普遍存在的、十分有害的三种思维模式：

· 受害者（Victim）模式。受害者模式指的是当事情没能

如愿时，总是认为自己十分无辜，自己没错。比如上面朋友的例子，就是典型的受害者模式。他把赌博被抓被罚归咎于运气不好，而无视自己的责任——赌博本身就是件错事。日常的人际关系中，我们看过太多太多“错不在自己”（It's not my fault）的例子了。

· 坏人模式。坏人模式指的是放大别人的缺点，而无视别人的优点，把别人都当成坏人（It's your fault. 是你的错。）。现代社会也不乏这种一叶障目、一棍子把人打死的例子。

· 无助者模式。就我的培训经验看，这种模式最为普遍：这个社会就这个样子，我除了随波逐流还能怎样；公司政策如此，我除了服从别无他法；我老婆就那德行，只剩下暴力能对付她了。无助者模式（I'm helpless. 我是无辜的。）里充满了“不得不”“没办法”“只能这样了”的话语。

思维模式决定行为，行为决定结果。而结果的好坏，是由什么来衡量和评价的呢？是原则（principle）。也就是说，你做事的结果符合放之四海而皆准的原则，比如正义，比如善良，比如公平，结果就是好的。否则，结果就是不好的，比如朋友赌博，违反了合法致富的原则，结果可以预期。

所以说，价值观决定行动，原则决定结果。

那么，如何拥有符合原则并能带来良性结果的思维模式呢？

积极心理学领域以及目前市面上的情绪压力管理、幸福主题方面的培训课程，都不能不提 ABC 理论。

该理论是由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯于 20 世纪 50 年代

首创的情绪调节法，又称ABC性格理论。A指诱发性事件(activating events)；B指个体遇到诱发性事件相应而生的信念(beliefs)，即他对这一事件的看法、解释和评价；C指在特定情景下，个体的情绪和行为的结果(consequences)。艾利斯的ABC理论的三个要件分别代表事件、主观认知和反应结果。这三个要件构成一个简单顺畅的逻辑链条。A只是引起情绪和行为结果的间接原因，而B——人们对诱发性事件的看法、解释和评价，才是引发情绪和行为结果的更直接的原因。

在“关键对话”培训课程里，作者对这个ABC理论又进行了改进，升级为伟大的、我个人极其膜拜的“行为产生路径”(path to action)，用来解释人们的行为产生过程：



这里面的“故事”是最重要的，是指对事件的看法、理解、诠释。显然，对同一事件，可以用不同的故事来演绎。比如，我们常常提及的瓶子里有半瓶水(事件)，主动积极的人会想“啊，还有半瓶水呢”，而被动消极的人会想“唉，就剩半瓶水了”。这就是“故事”的不同，前者会相应产生积极、放松的情绪及行为，而后者会带来消极、焦虑的情绪及行动。

又比如，在职场，你正在做一份报告，上司一小时内过来三次关注进展并给予建议(事件)。你可以往消极路径思考，认为这是对你能力的不信任(故事)，相应的，你可能会愤怒、郁闷(情绪)，



继而将报告敷衍了事，从此对上司不信任、不支持（行为）。你也可以往积极方向投注思维，认为这份报告很重要，老板很信任你（故事），你会觉得受到激励、重视（情绪），所以全情投入，将报告做好（行为）。

有人会反驳，如果事实就是老板不信任我呢？我编正向故事往积极方向思考不是自欺欺人吗？那也有益无害啊，你积极地想，努力地做好这份报告，很有可能改变老板对你不信任的状况。如果往消极方向想，结果肯定不好，破罐子破摔，肯定会恶性循环。

那么我们做得到吗？很多事情发生得都很突然，我们必须立即反应，可我们有时间编正向故事、做积极思考吗？史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》里给出了肯定答案。人类有任何生物都不具有的四大天赋：自我意识（self-awareness）、想象力（imagination）、良知（conscience）和独立意志（independent will）。在刺激（事件）和反应（行为）之间，我们有选择的自由：

