



继《没有任何借口》之后又一巅峰力作

众多著名企业奉为圭臬的理念和价值观

自律

高效能员工自我管理核心教程

Self Manage

“自律”体现的是一种忠诚、敬业的精神，一种勇担责任、自动自发的态度，一种勤奋进取、协作创新的能力。我们需要的正是具备这种精神的人：他们总是能快速、自动、高效的完成任何任务，而不是去推卸责任，寻找借口。



中国商业出版社

自律

——高效能员工自我管理核心教程

刘海峰 / 编译

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自律:高效能员工自我管理核心教程 / 刘海峰编译.
北京:中国商业出版社, 2004. 9
ISBN 7-5044-5222-X

I. 自… II. 刘… III. 自我管理学 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099928 号

责任编辑:陈李苓

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市北七家印刷厂印刷

★

880×1230 毫米 32 开 5.5 印张 157 千字
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

定价:16.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

序 言

佛堂里的一块大理石地面有一天抬起头来对佛像说：“我们原本来自于同一块石头，可现在我躺在这里，灰头土脸，受万人踩踏，而你却站在那里，高高在上，受万人膜拜，世道为什么如此不公平呢？”佛像说：“是的，我们来自深山同一块石头，但我经过了几个石匠数年的打磨，才站在了这里，而你只接受了简单的加工，所以你就只能铺在地上给人垫脚啊。”虽然是石头，一旦被雕成佛像，话里话外就充满了哲理。

同样的故事发生在企业，为什么有些员工拿高薪，获得老板的青睐，并晋升，而另外一些员工却永远没有起色，无所作为。问题在哪里？关键的区别点在于你是否经过“打磨”。佛像的打磨要靠石匠的外力来实现，我们员工的“打磨”却只能靠自身的内在力量，而员工的自我“打磨”最需要的是自律精神。没有自律和自制的精神，就不可能培养诚信、合作和学习的态度，也不可能打造爱岗敬业、忠诚负责的特质。因此，自律是优秀员工所有特质中最核心的精神。成功者和失败者的分水岭在于：成功者无论做什么，都自律自强，力求达到最佳境地，丝毫不会放松；成功者无论做什么职业，都自律负责，严格要求，不会轻率疏忽。

大多数年轻人颇有才学，具备成就事业的种种能力，但他们的致命弱点是缺乏自律、没有毅力和忍耐力，所以，终其一生，只能从事一些平庸的工作。

在美国旧金山有一个知名的芭蕾舞团，有一位记者曾去采访剧团的首席女芭蕾舞星，当记者问道：“您最喜爱的食物是什么？”这位美丽动人的舞星兴奋地回答：“冰淇淋圣代！”记者对这个答案颇感讶异，因为这种类型的甜食有很多的热量，多吃会造成体重的增加，

也看不到女性优美的线条,这位记者继续问道:“那你多久放纵自己一次呢?”女星的回答是:“我至少有 15 年没有尝过那美妙的滋味了。”

接受一份工作,也务必接受这份工作所需具备的良好习惯,如果成功需要付出代价,自律并克制自己不合理的欲望,坚忍不拔,这就是每一个人努力的方向。那位旧金山的芭蕾舞星也是如此。要么做情绪的主人,要么做情绪的奴隶。受自己情绪左右的人是不自由的,只有当他成为情绪的主人时才是自由的。任何一个优秀的员工都明白:如果没有自律力,就永远不可能成功。

因此,自律是获得成功的基础。成功不在虚无缥缈间,它在持续不懈、辛勤、日复一日地努力工作。要成功必须自律严谨,勤奋工作坚持不懈。不论做什么工作,担任什么职位,都要全力以赴,自律负责,惟有如此,成功才会离你更近。

谨记:拥有自律精神,能够支配自我,控制情感、欲望和恐惧心理的人会比国王更伟大、更幸福。否则,不可能取得任何有价值的进步。

译者

2004 年 9 月

目 录

第一篇 自律核心精神之一:忠诚敬业,勇担责任

★ 忠诚是一种美德	3
★ 敬业让你受益	5
★ 超越领导对你的期望	10
★ 像老板一样思考	12
★ 杜绝敷衍了事的恶习	14
★ 首先,对自己负责	16
★ 尽心尽责是工作的原则	19
★ 锻造一颗勇于担负责任的心	22
★ 推卸责任最终会伤害你自己	24
★ 选择责任还是借口	27
★ 与公司共命运	30

第二篇 自律核心精神之二:热爱工作,自动自发

★ 树立良好的工作态度	37
★ 善待工作,热爱工作	40
★ 发现工作的乐趣	42
★ 自动自发地工作	45
★ 全力以赴是一种必要的品格	48
★ 尽心做好每件事	51

★ 实干精神使你脱颖而出	54
★ 给三心二意者的忠告	55
★ 拖延等于死亡	58
★ 根除懒散的不良习惯	59

第三篇 自律核心精神之三:勤奋进取,坚持不懈

★ 勤奋就是财富	65
★ 艰辛换成就	68
★ 立刻行动:克服懒惰的惟一办法	71
★ 每天淘汰你自己	73
★ 绝不放弃	76
★ 坚持到成功的那一天	79
★ 永争第一	82

第四篇 自律核心精神之四:忍耐克制,诚信务实

★ 忍耐力:职业成功的基石	89
★ 克制,再克制	92
★ 善于约束自己	94
★ 坚忍不拔地完成任务	96
★ 不可以弄虚作假	99
★ 切莫贪图小便宜	101
★ 谨记,吃亏是福	105
★ 千万别眼高手低	108
★ 不要“吃着碗里的,看着锅里的”	111
★ 抱怨不如改变	114
★ 学会韬光养晦	118

第五篇 自律核心精神之五:注重细节,高效工作

* 把小事做细	125
* 以责任心对待每个细节	128
* 正确做事,更要做正确的事	132
* 把重要的事情摆在第一位	135
* 低效浪费生命	139
* 果断决策是最高效率	142

第六篇 自律核心精神之六:团队协作,创新学习

* 团队分享:果农与捕鱼的启示	147
* 向蚂蚁学习团队精神	149
* 打造大雁型团队	152
* 互助:做个受人欢迎的好同事	156
* 创新是优秀员工的核心精神	158
* 不怕犯错、勇于认错	161
* 学习业务能力比头衔更重要	163
* 永不停息地学习	164

第一篇

自律核心精神之一

忠诚敬业，勇担责任

忠诚是一种美德

忠诚，不是对老板个人的忠诚，而是对自己企业事业的忠诚。忠诚于公司、忠诚于老板，实际上就是忠诚于自己。

在一项对世界著名企业家的调查中，当问到“您认为员工应具备的品质是什么”时，他们几乎无一例外地选择了“忠诚”。

忠诚是职场中最应值得重视的美德，因为每个企业的发展和壮大都是靠员工的忠诚来维持的，如果所有的员工对公司都不忠诚，那这个公司的结局就是破产，那些不忠诚的员工也自然会失业。

只有所有的员工对企业忠诚，才能发挥出团队力量，才能拧成一股绳，劲往一处使，推动企业走向成功。同样，一个职员，也只有具备了忠诚的品质，他才能取得事业的成功。如果你能忠诚地对待工作，就能赢得老板的信赖，从而给你以晋升的机会，并委以重任，在这样一步一步前进的过程中，你就不知不觉提高了自己的能力，争取到成功的砝码。

员工对老板的忠诚，能够让老板拥有一种事业上的成就感，同时还能增强老板的自信心，更能使公司的凝聚力得到进一步的增强，从而使公司得以发展壮大。所以，很多老板在用人时不仅仅看重个人能力，更看重个人品德，而品德最为关键的是忠诚。那种既忠诚又有很强工作能力的员工是每个老板都心仪的得力助手。

既忠诚又有能力的员工，这种人不管到哪里都是老板喜欢的人，都能找到自己的位置。而那些三心二意，只想着个人得失的员工，就算他的能力无人能及，老板也不会委以重任的。

忠诚于公司、忠诚于老板，实际上就是忠诚于自己。忠诚不同于一味的阿谀奉承，忠诚也不是用嘴巴说出来的，它不仅要经受考验，而且还表现在你的行动和行为上。

忠诚，不是对老板个人的忠诚，而应是对自己企业事业的忠诚。

因此,忠诚的表现是多方面的。

一、忠诚是效率

尽管在管理理论中有所谓适用于员工的 X 理论和 Y 理论之分,但是通过管理使员工忠诚于企业却是二者的共同之处,也是考察管理者的管理是否成功的重要标志之一,因为企业的运营是依靠全体员工每日每时勤勤恳恳地工作来维持的。企业经营是以赢得利润为第一要义,而降低成本、增加营业额便是其基础,而这些都需要员工们尽心尽力、齐心协力地努力来完成各自的工作,发挥出各自的主观能动性,使之做到尽善尽美。

二、忠诚是竞争力

企业员工忠诚必然在工作上表现出高效率、高效益,像《三国演义》里描述的徐庶那样,虽然很有才能,曹操却无法得到他的任何妙计。在此特别应当指出的是,即使是一般员工也同样应当受到企业的尊重,他们是企业的基本成分,他们的热情最能代表企业的士气,他们的工作自觉性也最易于潜移默化中体现企业的实力。

忠诚于自己的公司,忠诚于自己的老板,跟公司的同事和老板和睦相处,与公司同舟共济、荣辱与共,全心全意为公司工作,把公司当成自己的公司,公司成功了,你自然也就赢得了成功。

李瑛长得并不好看,学历也不太高,在一家房地产公司做电脑打字员,李瑛的打字室与老板的办公室之间只隔着一块大玻璃,老板的举止她只要愿意就可以看得清清楚楚,但她很少向那边多看一眼;李瑛每天都有打不完的材料,李瑛知道工作认真刻苦是她惟一可以和别人一争长短的资本。她处处为公司打算,打印纸不舍得浪费一张,如果不是要紧的文件,她会把一张打印纸两面用。

一年后,公司资金运作困难,员工工资开始告急,人们纷纷跳槽,最后总经理办公室的工作人员就剩下她一个。人少了,李瑛的工作量也陡然加重,除了打字,还要做些接听电话、为老板整理文件的杂活儿。有一天,李瑛走进老板的办公室,直截了当地问老板:“您认为您的公司已经垮了吗?”老板很惊讶,说:“没有!”“既然没有,您就不应该这样消沉。现在的情况确实不好,可很多公司都面临着同样

的问题，并非只是我们一家。而且虽然您的 2000 万美元砸在了工程上，成了一笔死钱，可公司没有全死呀！我们不是还有一个公寓项目吗？只要好好做，这个项目就可以成为公司重整旗鼓的开始。”说完她拿出那个项目的策划文案。隔了几天，李瑛被派去搞那个项目。2 个月后，那片位置不算好的公寓全部先期售出，李瑛为公司拿到 3800 万美元的支票，公司终于有了起色。

以后的 4 年，李瑛作为公司的副总经理，帮着老板做了好几个大项目，又忙里偷闲，炒了大半年股票，为公司净赚了 600 万美元。

又过了 4 年，公司改成股份制，老板当了董事长，李瑛则成了新公司第一任总经理。老板与相恋多年的女友终于结婚了，在婚礼上，新郎(老板)一定要请李瑛为在场数百名员工讲几句话。

李瑛说：“我为公司炒股赢利了，许多炒股高手问我是如何成功的，我说一要小心，二没私心。”确实，很多人一面在为公司工作，一面在打着个人的小算盘，怎么能让公司赢利呢？世上有些道理本是相通的，比如，夫妻双方应该彼此忠诚，公司和员工也应该彼此忠诚。只有这样，家庭才能和顺，公司才能发达。我们在任何时候都不能失去忠诚，因为它是我们的做人之本。

从李瑛的身上，我们可以看到忠诚的魅力，它是一个员工的优势和财富，它能换取老板的信任与坦诚，如果你有了忠诚的美德，总有一天，你会发现它会成为你巨大的财富。相反，如果你失去了忠诚，那你就失去了做人的原则，失去了成功的机会。

敬业让你受益

当我们将敬业变成一种习惯时，就能从中学到更多的知识，积累更多的经验，就能从全身心投入工作的过程中找到快乐。敬业最大的受益者是你自己。

在市场经济比较发达的西方国家，有句谚语说，“你看见辛苦敬

自律 —— 高效能员工自我管理核心教程

业的人么,他必站在君王面前”,因为敬业的人才可以得救,敬业是他通向天堂的通行证。敬业不仅仅是一种观念,还是一种行为倾向。作为人的一种实践行为,敬业的基本要求是乐业、精业、勤业。

乐业就是热爱自己所从事的职业。从业人员要有在岗一天、爱岗一日的“干一行爱一行”的乐业思想。在社会主义市场经济条件下,由于科学技术的发展、产业结构的调整和新的生产部门的涌现,那种“一次就业定终生,终生干一种职业”的现象将逐渐成为过去。职业流动、岗位转换,成为新的时代潮流。但这并不影响从业人员树立乐业的思想和情怀。只有做好每一项工作,不断增长才干,才能在职业流动、岗位变换中坦然应对,寻找新的机遇。

精业就是对自己所从事的职业技术精益求精,刻苦钻研业务知识。在科学技术飞速发展的今天,各行各业的自动化、现代化水平越来越高。从业人员只有坚持不懈地学科学,学习职业技能,学会掌握和运用最新科学技术,才能创造更大的劳动价值。

勤业就是对工作兢兢业业、勤勤恳恳,脚踏实地、埋头苦干。俗话说,业精于勤。要做一个新时期高素质的劳动者,就必须有勤业的工作态度,艰苦奋斗、无怨无悔;要有强烈的事业心,勇挑重担、百折不挠;要有严谨的职业作风和铁的职业纪律,尽职尽责、全心全意为人民服务。

敬业最大的受益者是你自己。因为一种对事业高度的责任感和忠诚感一旦养成之后,会让你成为一个值得信赖的人,可以被委以重任的人,这种人永远不会失业。其实一个人能力的大小,知识只占了 20%,技能占了 40%,态度也占到 40%,而一个人最重要的态度之一就是敬业。

这里讲的敬业,其实就是主人翁精神,某种程度上,也是一种创业精神。惟有创业精神,惟有敬业,才能够锻炼出无中生有,让有限资源发挥出无限价值的能力,才能在没有被告知如何寻找加西亚的情况下,靠自己的努力和智慧把它找到。即使你作为一名帮人打工的职业经理人;也需要具备这种以有限资源创造无限价值的能力,而这是人类最可贵的能力,因为敬业而培养出了这种能力,那么最

大的受益人不就是自己吗？所以，不管是在人生的什么阶段，你都应该无所不在地去培养这方面的能力和精神。敬业精神、创业者的精神以及主人翁精神，我们都可以从这本书中深切体会出来。

一个人在做雇员时缺乏敬业的态度，这种习气必将影响到他的今后。“我不过是在为别人打工。”这句话中隐藏着的另外一层意思是：“如果我是老板，我会更加努力。”但是，事实却并非想像得那么简单。

张涛是一位颇有才华的年轻人，但是对待工作总是显得漫不经心。有人曾经就此问题和他交流过，他的回答是：“这又不是我的公司，我没有必要为老板拼命。如果是我自己的公司，我相信自己会像老板一样夜以继日地工作，甚至会比他做得更好。”

一年以后，他离开了原来的工作，自己独立创业，开办了一家事务所。“我会很用心地做好它，因为它是我自己的。”他说道。

半年以后，张涛告诉朋友，自己一个月前关闭了公司，重新去为别人工作，因为“太麻烦，太复杂，根本不适合自己的个性。”

这种结果在意料之中。一个人在做雇员时缺乏敬业的精神，这种习气必将影响到他的今后，无论他做何种行业，或者是自己做老板，这种态度绝不会轻易被驱除。

因此，“如果自己当老板，我会更努力”的论调只是自欺欺人，是为自己现在的卑微与懒散寻找借口罢了。

有些受过良好教育、才华横溢的年轻人，在公司里却长期得不到提升。他缺乏创业的勇气，也不愿意自我反省，养成了一种嘲弄、吹毛求疵、抱怨和批评的恶习；他根本无法独立自发地做任何事，只有在一种压迫和监督的情况下才能工作。在他看来，敬业是老板剥削员工的手段，忠诚是管理者愚弄下属的工具。他在精神上与公司格格不入，使他无法真正从那里受益。

我们对他的劝告是，有所施才有所获，如果决定继续工作，就应该衷心地给予公司老板以理解和忠诚，并引以自豪。

从世俗的角度来说，敬业就是敬重自己的工作，将工作当成自己的事，其具体表现为忠于职守、尽职尽责、认真负责、一丝不苟、善

始善终等职业道德,其中融合了一种使命感和道德责任感。这种道德感在当今社会得以发扬光大,使敬业精神成为一种最基本的做人之道,也是成就事业的重要条件。

当我们将敬业变成一种习惯时,就能从中学到更多的知识,积累更多的经验,就能从全身心投入工作的过程中找到快乐。这种习惯或许不会有立竿见影的效果,但可以肯定的是,当“不敬业”成为一种习惯时,其结果可想而知。工作上投机取巧也许只给你的老板带来一点点的经济损失,但是却可以毁掉你的一生。

成败往往取决于个人人格。一个勤奋敬业的人也许并不能获得上司的赏识,但至少可以获得他人的尊重。那些投机取巧之人即使利用某种手段爬到一个高位,但往往被人视为人格低下,无形中给自己的成功之路设置了障碍。不劳而获也许非常有诱惑力,但很快就会付出代价,他们会失去最宝贵的资产——名誉。诚实及敬业的名声是人生最大的财富。

有一个颇有才华的年轻人,但是工作却散漫,缺乏敬业精神。一次报社急着要发稿,他却拿着稿件回家睡大觉去了,影响了整个报纸的出报时间。这种人永远得不到尊重和提升。人们往往会尊敬那些能力中等但敬业的人,而不会尊敬一个能力一等,但不负责任的人。

对待公司应当敬业,虽然敬业表面上看来有益于公司,有益于老板,但最终的受益者却是自己。当敬业变成一种习惯,我们就会学到更多的知识并从中找到快乐。机会蕴藏在平凡之中,成功和失败的分水岭在于:成功者无论做什么都要力求最佳,丝毫不要放松。要登上成功阶梯,永远要保持主动的精神,随时准备把握机会,展现超乎他人要求的工作表现,以及拥有“为了完成任务,必要时不惜打破常规”的智慧和判断力。

初涉职场的年轻人都有这样的感觉,自己做事都是为了老板,为老板挣钱。其实,这是情理之中的事。如果老板不挣钱,你怎么可能在这家公司呆下去呢?

但也有些人认为,反正为人家干活,能混就混,公司亏了也不用

我去承担，甚至还扯老板的后腿。其实，这样做对老板、对你自己都没有好处。

事实证明，敬业的人能从工作中学到比别人更多的经验，而这些经验便是你向上发展的踏脚石，就算你以后换了地方，从事不同的行业，丰富的经验和好的工作方法也必会为你带来助力，你的敬业精神也会为你的成功带来帮助。因此，把敬业变成习惯的人，从事任何行业都容易成功。

有些人天生就具有敬业精神，任何工作一接手就废寝忘食，但有些人则需要培养和锻炼敬业精神。如果你自认为敬业精神还不够，那就强迫自己敬业，以认真负责的态度做任何事，让敬业精神成为你的习惯。

把敬业变成习惯之后，或许不能为你立即带来可观的收入，但可以肯定的是，如果你养成“不敬业”的不良习惯，你的成就就相当有限。因为你的那种散漫、马虎、不负责任的做事态度已深入于你的意识与潜意识，做任何事都会有“随便做一做”的直接反应，其结果可想而知。如果一个人到了中年还是如此，很容易就此蹉跎一生。当然也谈不上由弱变强，改变一生的命运了。

我们同时还发现一个恶性循环：

不敬业、不勤奋——得不到嘉奖和升迁，生活越来越艰难——变本加厉的不敬业、不勤奋——更加得不到嘉奖和升迁，生活进一步陷入艰难的境地，这些人最终会被生活的艰难压得趴下。

而成功者无一例外处于良性循环中：

敬业、勤奋——得到嘉奖和升迁，生活越来越优越——更加敬业、更加勤奋——得到更多嘉奖和升迁机会，生活进一步优越起来。这些人最终会生活在众人羡慕的目光之中。

所以，短期来看“敬业”是为了老板，长期来看还是为了你自己！因为敬业的人才有可能由弱变强。此外，敬业的人还能得到其他意想不到的好处：

第一，容易受人尊重。就算工作绩效不怎么突出，但别人也不会去挑你的毛病，甚至还会受到你的影响。