

随书附赠“职场行运黄金罗盘”

并有机会亲临郭腾尹老师Money&You课程现场，
教你如何在**危机时代顺利过冬**

实践家书系

CHECK
FOR YOURSELF EVERYDAY

每天为自己打个钩

60天的职场修炼秘籍

每天为自己打个钩
Check for Yourself
Everyday

郭腾尹 著

重庆出版集团 重庆出版社

CHECK
YOUR MINDSET EVERYDAY

每天为自己打个钩

60天的职场修炼秘籍

郭腾尹 著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天为自己打个钩 / 郭腾尹 著. - 重庆: 重庆出版社, 2009.1

ISBN 978-7-229-00407-1

I. 每… II. ①郭… III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 006714 号

每天为自己打个钩

MEITIAN WEI ZIJI DAGEGOU

郭腾尹 著

出版人: 罗小卫

策 划: 廖 华章同人

特约策划: 实践家传媒

责任编辑: 陈建军 刘玉浦

特约编辑: 陈 黎 黎 然 闫 超

插图漫画: 艾雷迪

罗盘装帧: 甘植凡

封面设计: 布克



重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京联兴盛业印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 19 字数: 180 千

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究

走向自觉自满的生活

吴淡如

我和腾尹初相识，很像一些小众文艺片的开头：我在电台当 DJ，为了推荐自己的新书，他上我的节目当嘉宾。谈话一开始，我就察觉到腾尹和许多受访者的不同之处：谈吐幽默却不夸张，话有机锋却容易被人接受，不以天花乱坠为噱头却总能一语中的。他属于那类罕见的“能让人感觉舒适且有所得”的谈话高手。

那次访问后，我随即邀请他担任那档电台节目的每周固定嘉宾。而后来的事情发展也符合了我对他的判断：台湾许多电台、电视台纷纷邀约他担任主持人和主讲教授，内地多档节目也延请他担任长期嘉宾。何炅等两岸三地知名主持人都曾和腾尹搭档，对他赞赏不置。能跨越几地媒体语境，转换不同载体形式，依然为观众和工作同伴所接受和肯定——这是许多“名嘴”都无法跨越的 BUG，而并不专注以此的腾尹兄，却轻易做到了。

腾尹充满睿智与灵性的言论，与他广博的见闻和对生命的思考不无关系。在我的朋友圈中，腾尹一直被认为“极具徐志摩气质”：他偶尔尝试独自冒险，攀登过大雪山、热爱蹦极；他偏好文艺腔，是上老旧电影院观影的“铁杆支持者”，在和我合演过话剧《欲望街车》后，还自组班底，自导自演了几场话剧……为感知一切美好事物，他的确洞开了自己的心灵，并愿意将其推而广之。

也许，正是综合这种种因素，郭腾尹才能成为郭腾尹。在我们相识的十年间，通过 Money&You 的讲授、通过实践家知识管理集团的发展，郭腾尹在亚太财经人士中已是声名赫赫。马来西亚、菲律宾、泰国，甚至日本、韩国等许多国家和地区的知名企业家，都不约而同视他为“心灵牧师”。在腾尹无私正直的持续帮助下，他们受到感召，调整自己在纷繁人世与俗务中失衡的心态，致力于寻找充满廉洁、喜乐、勇气、公正和爱的心灵栖所。

近期即将出版的《每天为自己打个钩》，最能反映“郭腾尹”的方方面面。在这本书里，腾尹延续了自己的言语风格，从日常最琐碎微小的生活习惯入手，直指最深远人生意义的反思。同样，在这本书里，我们还能读到内地六十余位关注“心灵成长”的企业家，在郭腾尹的影响下，如何着力改变自己的习惯，并得到令人喜悦的成果。他们所有话语的叠加，让我们看到一个令人羡慕的人生：如果说腾尹的思想是一颗抛出的石头，在飞跃途中，他丝毫不炫耀于自身的重量，不担心与空气摩擦带来的损耗，他只是一味投身于广袤的大地，全身心地希望飞得远些，落下时能泛起更大的涟漪。

是的，在这本书里，我的好友郭腾尹依然为影响与净化他人心灵做着自己的人生修行。而我也和其他读者一样，在本书的阅读过程中，亲历了他“思想的实践者”们——内地诸多成功企业家如何通过为自己的人生“打钩”，从而走向自觉自满的生活。真好，这是本通过思想与文字使彼此人生真正遥相呼应的书。

期待你和我一样，喜欢这本书，信任郭腾尹能给你的人生带来变化。

改变世界的力量

林伟贤

多年的好友兼事业伙伴腾尹的新书《每天为自己打个钩》即将出版，彼时，我正为着全球商业模式公益论坛在世界不同的城市奔波，实践家教育集团刚刚迎来她成立十周年的庆典，华文 Money&You 课程第 249 期成功在上海举办……

二十六年前，当我和腾尹还都是为梦想痴狂的少年时，并不敢奢望有一天会拥有改变世界的力量；十年前，当实践家教育集团还仅仅是台北的一间小办公室时，我们似乎并没有想到，今天，她会发展到亚洲二十八家分公司，几乎在全球各个行业的中上游都有我们的学员。BSE 商学院的学员绝大多数都是企业家，近年来，他们在自己的公司运营中遇到不同的问题，最终选择到这里与伙伴们一起学习、交流，他们渴望从中得到更多的正面指导和信息，特别是在这个貌似全球商界都笼罩着一种并不乐观的情绪的阶段。

有感于教育责任的重大，腾尹把他个人和实践家教育集团这些年来在不同时期、不同城市获得成功的诀窍，结合人生、事业的一些感悟一一记录下来，并从中提炼出正面思考，通过改变自己改变命运进而改变世界的黄金定律，与公司员工、学员家人和全世界更多的朋友们一起分享。对于这一原理的阐述，也许腾尹并非第一人，但他没有停留在前人励志的口号上，而是把正确的价值观与积极的心态、科学的方法自然地

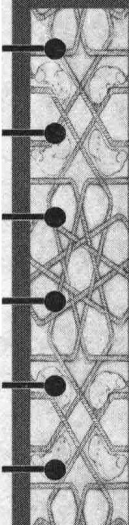
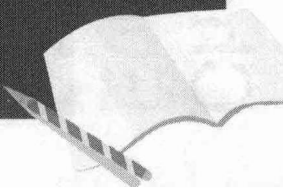
融合在一起，通过每天为自己打个钩这一生活细节，诠释小习惯就大成功，以当下点滴积累赢得人生圆满的真谛。

这本书，是腾尹诸多作品中，最能彰显其灵魂的洁净高贵以及心思深邃细腻的一部。书中既包括作为企业管理者与下属、朋友、家人和谐相处的大智慧，又涵盖开会的方式、时间的管理、工作的轻重等经营管理之道，还介绍了走一段路回家、规划下一次旅行甚至是午睡一会儿这样的生活小调剂。它就像是一块被我女儿称作“层层惊喜”的蛋糕，六十层，每一层的厚度和力度都刚刚好，看起来简单一致，细细品味甚至回味的时候才发现，每一层都不一样。

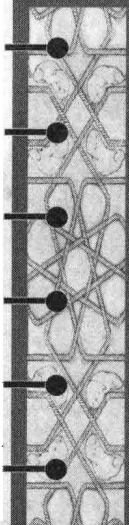
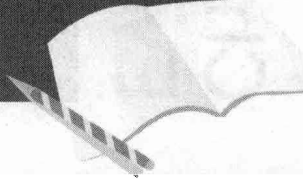
腾尹的书稿也是我在飞机上甚至赶往机场的车上，都忍不住要拿出来再细读一遍的为数不多的作品之一。捧着它的时候，我无比清晰地感觉到，过去的十年甚至几十年，我们的实践家教育集团，海峡两岸的员工、学员家人，以及全世界企业家和成功人士，走的是多么相似的一条路。也只有在读到它之后，回顾近期所遇到的困惑和苦闷的倾诉者，无论他是畏惧职场冬天的白领，还是担忧金融海啸的银行家，都可以从中获得一种强烈的力量，它就像是一台心灵和人生的引擎，推动着读到它的每一个人，不断勇敢地向前。

目录 Contents

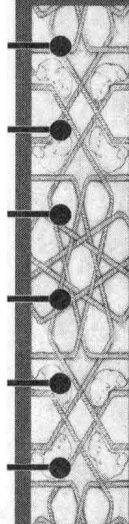
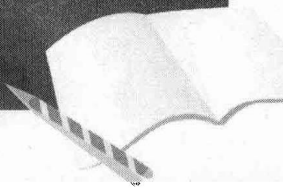
Check For Yourself
EveryDay

- 
- 今天，为自己打个钩 1
 - 今天，换换吃 7
 - 今天，走一段路回家 11
 - 今天，回想三件好事 16
 - 今天，记录下重要的事情 20
 - 今天，要感谢一个人 24
 - 今天，要让至少一个人说谢谢 29
 - 今天，好好“玩” 30 分钟 33
 - 今天，听听大家的意见 39
 - 今天，给自己 10 分钟接近梦想 43
 - 今天，请思考成功的定义 48
 - 今天，找个理由犒赏自己 52
 - 今天，主动和同事打招呼 57
 - 今天，不出任何怨言 62
 - 今天，与家人沟通一些想法 67
 - 今天，与一位老朋友联络联络 72
 - 今天，先规划好再行动 77
 - 今天，让音乐陪伴你一会儿 82
 - 今天，完整读完一份报纸 86
- 

Check For Yourself EveryDay

- 
- 今天，相信“我很重要” 91
 - 今天，大方请求协助 97
 - 今天，不说谎话 102
 - 今天，做团队中最全力以赴的人 107
 - 今天，抽出一点时间给家人 113
 - 今天，干掉那些拖延许久的事情 117
 - 今天，善用自己的时间锁 122
 - 今天，还给自己一个干净的空间 127
 - 今天，只跟自己的昨天比较 131
 - 今天，去拥抱一个人 136
 - 今天，以善意看待事物 141
 - 今天，冒一点风险 146
 - 今天，做件让人感动的事 150
 - 今天，不说“不可能” 155
 - 今天，运动 30 分钟 162
 - 今天，穿一件让自己高兴的衣服 168
 - 今天，请作最坏的打算 172
 - 今天，赞美你很少注意到的人 177
 - 今天，特别注重细节 182
 - 今天，先做应该做的事 187
 - 今天，爱你的同事胜过你的职位 192
- 

Check For Yourself EveryDay

- 
- 今天，学习与压力握握手 196
 - 今天，换一种方法开会 201
 - 今天，去超商逛逛 205
 - 今天，当做是第一天上上班 210
 - 今天，午睡一会儿 214
 - 今天，早一些起床 219
 - 今天，相信自己会有好事发生 224
 - 今天，省一点钱 229
 - 今天，做一个教导者 234
 - 今天，规划下一次的旅行 238
 - 今天，想办法听到真话 242
 - 今天，当做是人生最后一天 248
 - 今天，环保从我做起 253
 - 今天，把荣耀归于别人 258
 - 今天，不带工作回家 263
 - 今天，不逃避问题 268
 - 今天，丢掉该丢掉的东西 273
 - 今天，凡事保持冷静 278
 - 今天，升高一层的观察和思考 282
 - 今天，为家里做些事 287
- 

今天，为自己打个钩

不知道是不是小女孩都有当老师的梦想，记得女儿刚念小学时，很喜欢在自己的学习单或练习卷上用红笔来批改，煞有介事地在每一题上面打钩，而且在运笔间就仿佛和真的小老师一样，最后也学老师的笔迹，在右上角打上应得的分数，女儿很高兴地拿着自己满分的考卷，而她一路上流利地为自己打钩的笑容与自信，一直在我的脑海中印记深刻。

离开学校后，成为在社会中奋斗的一员，庆幸的是离开了终日大考小考的岁月，可是我们也少了为自己打钩的那份自在。其实在职场上的每一天都跟在考场一样，一件事做完了、做对了、做好了，也代表着不同分数的等级，一个做事积极认真的人和一位虚应了事的人，就会给人们不同的分数与印象，我们希望能在学业上进步、能够名列前茅，其实和我们渴求在职场上受人器重的心情是一样的，只是在别人给我们打分数之前，可不可以自己先给自己打分数？如果我们都不满意自己的表现，那么我们就很难得到他人的器重。

于是我觉得应该唤起每一个人对自己打钩的快感，虽然我们没有了学校的习题，但是我们可以把每一天自己设定要完成的事项当成试卷，每完成一项时，就可以给自己打个钩，这些事不只是工作上的内容，也可以是家庭、人际交往、健康运动、个人学习等，有些事可能要花一两个小时才能打钩，但是有些事可能是数秒钟就可以完成，例如传真一张

信用卡的订单，或是打一通电话给某一个重要的人。

为什么一定要写出来呢？因为当目标可视化以后，将会增加我们的行动力，因为它无形中会给我们一些压力，人们都有追求一致性的渴望，你会透过这种方式展现比平时更积极的作风。这些年来我真的力行，它不只让我有效率地完成我的目标，也让我在打钩一件已完成的事情后，更有信心朝下一件事情迈进。当今天所要完成的事都打钩以后，那一天我会很满意自己的表现，先不论每一件事的发展是否真的如我们所愿，但是不逃避的心情，仍让我感受到心灵的充实。

这些待办事项，每个人会因职业内容而有所差异，我有时为了调整自己，还会故意写一些很简单的事，例如 e-mail 一份讲义、打电话问机票的价钱等，即使简单，但是打完钩一样会让你很有成就感，随着已完成事项的增加，我们更想要全部 clean 掉，就像爬山一样，一旦路程过半之后，你会有一定要爬上山顶的雄心。就是这么简单的方法，它让你有了不同的生活感受。如果我们再加上一些对生活细节的关注，我们会在赚钱之余也有了更好的生活质量，能够依然与人保持良好的互动。

现在你要做的就是找一本工作日志或记事簿，然后开始规划即将展开的这一天。喔！不，是整个新的人生。

☒ 今天，为自己找一本工作日志或记事簿。



三五句话对这篇文章的总结：

☐
☐
☐



在这里写下你对明天的规划，对未来一周、一个月、一年的规划吧！

未来一周我将完成以下事项：

☐
☐
☐



未来一月我将完成以下事项：

☐
☐
☐

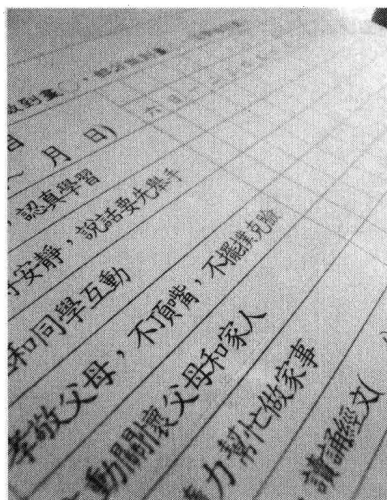


未来一年我将完成以下事项：

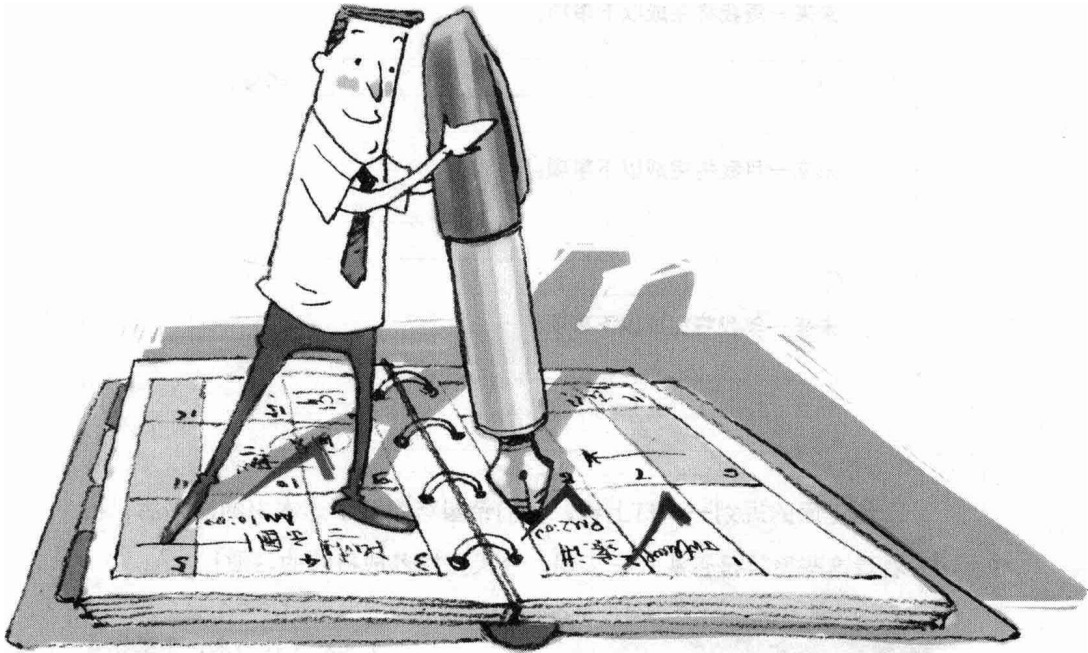
☐
☐
☐



给上面的规划——打上钩，我们希望您实践了这本书的法则后，再来看看这些愿望是否能一一实现。今天开始养成打钩的习惯！



女儿从学校回来，手里抓着这样的本子。这是老师要求转交给父母的。每天做到的事项，师长会同时审阅和打钩。每个人都应该唤起对自己打钩的快感。马上找一本工作日志或记事本吧。重新规划你新的一天，重新认证你的全新生。给自己打钩是一个心态，也是一种习惯，回头看看也许这就是成功之桥吧。



心里放一副扑克牌

实践家教育集团副总经理、NLP 心理建设领域专家、遇见潜意识能量训练课程导师 林君翰

大学毕业以后一直从事市场营销的工作，从多层次直销、保险、生物科技到现在从事的培训工作。十几年下来积累一个很重要的心得——客户总是拒绝的比购买的多；询问的比行动的多。因此我建立了两个很重要的习惯，来帮助我随时保持正面积极的心理状态。

第一个习惯是在起床前我会固定问自己这句话：“今天会有什么好事发生在我身上呢？”当我问自己这句话时，我便容易在一整天中不自觉地专注在好事上，哪怕只是一顿妈妈或是老婆做的早餐、开车上班时见到的蔚蓝天空、走在路上看见一个陌生人的微笑、演讲时学生热情亲切的提问、客户回信的电邮、同事一句问候，对我来说这些都是好事。养成这样的习惯以后，等于在一天的开始就在我的脑中放了一个过滤器和搜索引擎。我脑中的过滤器会自动过滤掉我觉得不好的事，而只专注在搜寻我看得见、听得到、感觉得到，让我轻松、愉快、自信有成就的事物。几年下来也让自己能从紧绷的业务战场中随时调整并保持轻松有弹性的状态，反而让我有更好的业务营销绩效。

第二个习惯是当遇到客户拒绝时我有一副心里的扑克牌。一副扑克牌有 54 张牌，其中有 52 张牌是数字牌和王牌，有两张是鬼牌。我把那两张鬼牌当成是会跟我购买成交的客户，其他是因为各种原因拒绝我的客户。一开始在培养这个习惯时我真的会带一副扑克牌在公文包里，

每遇到一个拒绝我的客户，我就把一张牌往后放，并且告诉自己，再拜访多少人之后就会有成交。在这样练习和培养习惯的过程中，我发现自己在心理状态上的转变：我遇到挫折和拒绝会有一种更想往前、愈挫愈勇的态度。因为我很清楚每多一个人拒绝我，我就离成交又进一步。现在的我已经不需要放一副扑克牌在公文包，因为在我心里已经有一副清晰的扑克牌。唯有我真正有拜访邀约到这么多的量，我才能有够多的成交几率，而在每一次拒绝后只要我不断修正，就能有离成交更进一步的机会，大多时候也因为这样的练习让客户很容易感受到我的热情和积极，反而大幅度提升成交的几率。现在的我也因为这样的习惯，变得更容易去做自我察觉，修正每次的错误和态度，用更积极、更兴奋的心理状态去面对下一个客户和机会，因为我很清楚地知道：我又离成功更进一步。

背景链接：

林君翰，高三年级就成为日商妮芙露区域经理，年薪百万，领导 560 人。

宏泰人寿高峰会年度会长（年度业绩第一名），美国寿险百万圆桌俱乐部与 COT 荣誉会员。2002 年参加台湾 Money&You 课程，2007 年担任实践家教育集团台湾副总经理。遇见潜意识能量训练课程导师。专业背景包括：ABNLP 美国神经语言程序学考证局执行师、ABH 美国催眠治疗考证局催眠治疗师、TLT 美国时光线治疗协会执行师。



今天，换换吃

父亲是个一辈子正直的人，可说是“一路走来，始终如一”的实践者，过去父亲在电视台任职时，我们家只能看该电视台的节目，如果转到别台都会被父亲制止，因为它有违父亲的赤胆忠诚。这种思维也反映在父亲不是一个长袖善舞、能言善道的人，相反地，父亲的拘谨与一致性是一生的写照。

即使已从电视台退休，而数十家有线电视台林立，父亲打开电视遥控器的开关后，几乎很少转台，看的新闻及政论节目是固定的，他不像我拿着遥控器一分钟转六十台，然后忘了前面有哪些节目，又继续重头再转一次。父亲理头发的店是固定的，他要买东西不会去家里附近的大润发，而是乘着去台北国军英雄馆与同乡聚会时，到附近的福利中心买，他请客的餐厅总是那二三家，最夸张的是他数十年来每日早起运动，每天十一点三十分吃中饭，下午五点三十分吃晚饭，严格的纪律让他每天的早餐都是吐司夹花生酱，父亲吃不腻，可是我们在旁边看得都腻了，母亲常觉得父亲是个没有生活情调与乐趣的人，大概也是情有可原吧。

我记得小时候放学回家，第一件事就是开冰箱，然后会问妈妈今天晚上吃什么？我总期待妈妈告诉我有些新鲜的东西，这种习惯大概也遗传给了女儿，女儿下了课还没回到家，就先打电话回来问她们的母亲今天晚上吃什么？如果她们对妈妈的答案不满意的话，在电话里就不断唉