

盖洛普  
管理经典

# 现在， 发现你的 职业优势




点击[standout.tmbc.com](http://standout.tmbc.com) 发现你的最强职场竞争力

6步训练，6周体验，发挥优势运动创造卓越成就

# GO PUT YOUR STRENGTHS TO WORK

[美] 马库斯·白金汉 / 著  
Marcus Buckingham

 中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

# 现在， 发现你的 职业优势

畅销书  
现在，发现你的优势  
作者  
最新力作

GO PUT YOUR  
STRENGTHS  
TO WORK

[美] 马库斯·白金汉  
Marcus Buckingham



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

## 图书在版编目(CIP)数据

现在,发现你的职业优势 / (美) 马库斯·白金汉著; 苏鸿雁, 谢京秀译.

— 3 版. — 北京: 中国青年出版社, 2016.6

书名原文: GO Put Your Strengths To Work

ISBN 978-7-5153-4258-0

I. ①现… II. ①马… ②苏… ③谢… III. 成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 145675 号

Go Put Your Strengths to Work: 6 Powerful Steps to Achieve Outstanding Performance

Simplified Chinese Translation Copyright © 2007 by China Youth Press

Original English Language Edition Copyright © 2007 by One Thing Productions, Inc.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of

Simon&Schuster, Inc.

## 现在,发现你的职业优势

作者: [美] 马库斯·白金汉

译者: 苏鸿雁 谢京秀

责任编辑: 周红

美术编辑: 夏蕊 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65518035/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqwts.tmall.com](http://zqwts.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2016年6月第3版

印次: 2016年6月第10次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 208千字

印张: 8

京权图字: 01-2007-4318

书号: ISBN 978-7-5153-4258-0

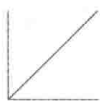
定价: 49.00元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 目 录

## CONTENTS



### 本书使用指南 / 003

### 引言：引领优势运动 / 015

- ▶ 第一阶段：如何标识 / 015
- ▶ 第二阶段：如何实施 / 020
- ▶ 优势利用度测试 / 023
- ▶ 你比你想象中的要更接近 / 025
- ▶ 六步准则 / 030

### 第 1 步：打破误区 / 041

到底是什么在阻挡着你？

- ▶ 认识海蒂 / 042
- ▶ 三大误区 / 046

## 第2步：一探究竟 / 073

*你知道自己的优势是什么吗？*

- ➔ 优势的四大标志 / 078
- ➔ 你的优势是指那些让你感到自己很强大的事 / 086
- ➔ “兴趣有余、能力不足”的事又该当何论 / 089
- ➔ 谁是你的伯乐 / 090
- ➔ 发现、阐明、确认你的优势 / 091
- ➔ 海蒂弄清真相 / 112

## 第3步：充分发挥你的优势 / 117

*你如何充分利用你的优势？*

- ➔ 海蒂是如何变弱的 / 120
- ➔ 海蒂又是如何变强的 / 125
- ➔ 你的强势周计划 / 129
- ➔ 发挥优势的四大策略：你的FREE采访 / 132
- ➔ F代表“专注”（Focus） / 133
- ➔ R代表“懂得放手”（Release） / 136
- ➔ E代表“教育”（Education） / 139
- ➔ E代表“拓展”（Expand） / 143
- ➔ 问询朋友 / 147

## 第4步：阻止你的弱势 / 151

*如何甩开你不喜欢做的事情？*

- ▶ 你最大的弱势在哪里 / 152
- ▶ 发现、阐明、确认你的弱势 / 154
- ▶ 再次使用你的强势周计划 / 169
- ▶ 阻止弱势的四大战略 / 172
- ▶ 海蒂停止打电话 / 173
- ▶ 你的STOP战略 / 179
- ▶ S代表“停止”（Stop） / 180
- ▶ T代表“合作”（Team） / 183
- ▶ O代表“找出”（Offer Up） / 186
- ▶ P代表“转换视角”（Perspective） / 189

## 第5步：大声说出来 / 193

*如何创建优秀团队？*

- ▶ 你喜欢做的事情我却不喜欢 / 195
- ▶ 你在害怕什么 / 200
- ▶ 对话1：聊优势 / 202
- ▶ 对话2：我可以怎样帮助你 / 205
- ▶ 对话3：聊弱势 / 209
- ▶ 对话4：你可以怎么帮助我 / 213

▶ 给优势理念经理的建议 / 216

▶ 乔治娅的团队 / 221

## 第 6 步：养成牢固的习惯 / 231

*如何永远保持？*

▶ 优势发现之旅 / 232

▶ 养成牢固的习惯 / 234

尾声：表明你的立场 / 239

附录：优势测试使用说明 / 241

# 现在， 发现你的 职业优势

畅销书  
现在，发现你的优势  
作者  
最新力作

GO PUT YOUR  
STRENGTHS  
TO WORK

[美] 马库斯·白金汉  
Marcus Buckingham



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒



## 图书在版编目(CIP)数据

现在,发现你的职业优势 / (美) 马库斯·白金汉著; 苏鸿雁, 谢京秀译.

—3版.—北京: 中国青年出版社, 2016.6

书名原文: GO Put Your Strengths To Work

ISBN 978-7-5153-4258-0

I. ①现… II. ①马… ②苏… ③谢… III. 成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第145675号

Go Put Your Strengths to Work: 6 Powerful Steps to Achieve Outstanding Performance

Simplified Chinese Translation Copyright © 2007 by China Youth Press

Original English Language Edition Copyright © 2007 by One Thing Productions, Inc.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of  
Simon&Schuster, Inc.

## 现在,发现你的职业优势

作者: [美] 马库斯·白金汉

译者: 苏鸿雁 谢京秀

责任编辑: 周红

美术编辑: 夏蕊 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65518035/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqwts.tmall.com](http://zqwts.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2016年6月第3版

印次: 2016年6月第10次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 208千字

印张: 8

京权图字: 01-2007-4318

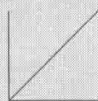
书号: ISBN 978-7-5153-4258-0

定价: 49.00元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 本书使用指南



## SET：优势利用度测评

### 优势利用度测评（SET）

SET作为一个测试工具，旨在精确测量你的职业优势的发挥程度。你的SET可为你提供“九大角色优势”，即与其他职场人士相比，你的优势发挥是怎样的。

### 参加 SET 测评方法：

- 在本书封面折页内侧找到 SET 的 ID 号。
- 登录 <https://standout.tmbc.com>，根据提示框一步步进行 SET 测试。届时屏幕上方会要求你输入 SET ID 号。
- 完成 SET 测试。
- 测试结束时你会收到一份个人 SET 报告。

如果你是一位经理，你就应该让整个团队成员进行 SET 测评，测试一下团队优势潜力的实际运用程度。为每位成员提供一本《现在，

发现你的职业优势》。

► 鉴于职业优势测试网站为英文网页，为了便于中国读者更好地完成有效测试，本书后配有使用指南供参考。



## 如何运用系列电影短片

你从这儿起步：

《通缉长号演奏家》系列是为你而写的。

你可能马上想把这个片子给你的队友看，但请你先不要这么做。航空公司总喜欢说这样一句话：“在试着帮助身边的人之前，请先将你自己的氧气罩戴好。”道理是一样的。发现优势、发挥优势，这当然会使你的团队受益匪浅，但如果你自己都不知道如何对待自身优势的话，怎么去帮助别人呢？这样只会添乱。

所以，在分享之前，自己先把这个片子看完。

如何链接到这两部短片？

购买本书即有权免费下载《通缉长号演奏家》条列的前两部短片。

- ➔ 登录<http://www.simplystrengths.com>
- ➔ 输入你的ID号（见封面折页内侧）
- ➔ 选择在线观看，或下载日后观看

观看—讨论—应用：

《通缉长号演奏家》中的一些理念非常新奇独特，而有些理念虽然为人们普遍认同，但鲜有人能将其付诸实践。影片将这些理念提出来，激发个人反思与公众探讨。

- ➔ 下载、观看《通缉长号演奏家》第1部

探讨第1部里的讨论题，先是个人进行，然后是团队讨论。

► 下载、观看《通缉长号演奏家》第2部

重复上述程序，探讨第2部里的讨论题，先是个人进行，然后是团队讨论。

下面列举了与“第1步”和“第2步”相对应的《通缉长号演奏家》第1部、第2部中的讨论题，可供参考。

## 第1步 到底是什么在阻挡着你？

回想一下你的孩提时代。

从记事起，有没有一些积极向上的处事方式一直保持到现在？

这些年来，这些方式有何发展？

现在，你如何引导、关注这些优势？

你是否发现自己过于注重自己的弱势了？

对此你有何感想？

为什么会这么做？

谁让你这么做的？

你认为你应该这样做吗？

你认不认识这样一类人，他们对所做的事充满了激情，并把大量时间用在了自己喜欢做的事情上？

找个时间与其中两个人谈谈。

他们发挥自己优势的频率是多少？

他们是如何做到这一点的？

他们有没有觉得保持优势轨迹是件很困难的事？

他们是如何克服的？

## 第2步 你知道自己的优势是什么吗？

上周有哪些事是你非常期待要做的？

你一直都很期待做这些事吗？

为什么？

上周有没有做过自己很拿手的事？

你觉得很容易就能集中精力吗？

时间过得很快吗？

当时在做什么？

回过头看优势的四大标志。

你能看到什么吗？

上周哪些事让你觉得自己很强大？

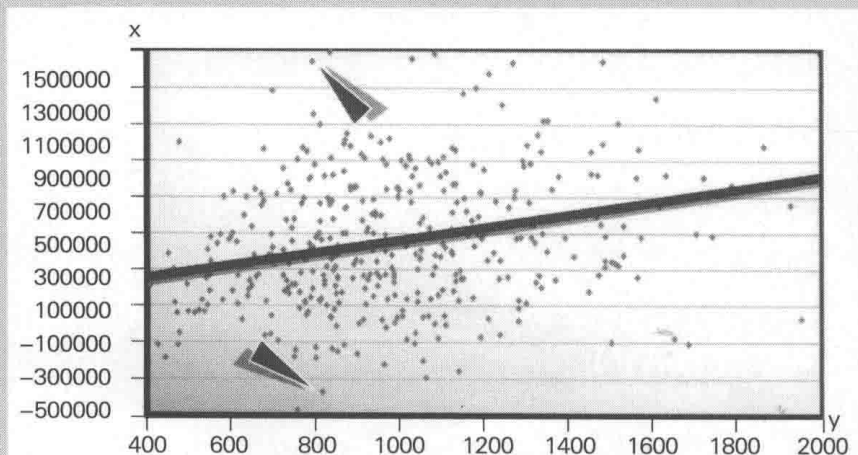
你的优势是否成为你工作周的中心了呢？



## 如何打造优势主导的团队

### 案例分析：

假设你是一家大型零售连锁集团的高层领导人，下方图表上这些点代表了不同利润水平的连锁店，以及当地的经济潜力。看到这张图表时，有个问题一直困扰着你：为什么这些连锁店的业绩差距会这么大？尤其是其中两家店，它们的经济潜力相同（见箭头），但利润却是天差地别。两家店中相同水平的员工向同类社区的同类顾客出售同类产品，其中一家的业绩大大超出了另外一家。原因何在？是什么导致了这一差距？取得顶级业绩的团队与最差业绩的团队到底有何不同？



X = 利润水平      y = 当地的经济潜力

## 备忘便笺使用方法

本书优势运动六个步骤中的第2步，提到了帮助发现自身优势的三段式。第一阶段要求你发现这一周中哪些事发挥了你的优势，而哪些事体现了你的弱势。

为帮助你发现这些事，在本书后面附有便于你记录下你的优势和弱势的卡片，我们将这个学习工具称作“备忘便笺”（可复印使用）。

➔ 下周，每天在灰边备忘卡上记录你“喜欢”做的事，在花边备忘卡上记录你“讨厌”做的事。

➔ 每张卡只写一件事。

➔ 有可能有些事你既不喜欢也不讨厌，对这些事你只保持中立态度。遇到这样的事无须担心，只须全力关注那些你真的喜欢或讨厌的事。

在这周周末，你要撕下已做记录的卡片。回到书中第2步，就如何利用这些卡片发现自身优势与弱势寻求详细指导。

备忘便笺样本：

我**喜欢**做这件事

我感到自己很强大，当……

我和大卫·琼斯的公司重新谈判下了四年的合同。

我很**痛恨**做这件事

我感到自己很弱势（吃力、无趣），当……

我不得不耐着性子听莎丽·约丹抱怨她店里那些不好用的设备。



## 优势运动的六个步骤

第 1 步	打破误区 到底是什么在阻挡着你？
-------	---------------------

第 2 步	一探究竟 你知道自己的优势是什么吗？
-------	-----------------------

第 3 步	充分发挥你的优势 你如何充分利用你的优势？
-------	--------------------------

第 4 步	阻止你的弱势 如何甩开你不喜欢做的事情？
-------	-------------------------

第 5 步	大声说出来 如何创建优秀团队？
-------	--------------------

第 6 步	养成牢固的习惯 如何永远保持？
-------	--------------------