

觉醒

做自己的经营者

AWAKENING

Run your Own Life

王前师◎著

专注自身，经营自己
内享幸福，外创价值



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

觉醒

做自己的经营者

AWAKENING

Run your Own Life

王前师◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒：做自己的经营者 / 王前师著.

—北京：中国经济出版社，2019.6

ISBN 978-7-5136-5524-8

I. ①觉… II. ①王… III. ①管理学—通俗读物 IV. ①C93-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 014641 号

责任编辑 闫明明

责任印制 巢新强

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京柏力行彩印有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 15.5

字 数 155 千字

版 次 2019 年 6 月第 1 版

印 次 2019 年 6 月第 1 次

定 价 48.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题，请与本社发行中心联系调换（联系电话：010-68330607）

版权所有 盗版必究（举报电话：010-68355416 010-68319282）

国家版权局反盗版举报中心（举报电话：12390） 服务热线：010-88386794

人生是一件作品

很多时候，很多事情，看似偶然，却能探寻到清晰的轨迹。就像现在正在写的这本书，其实和我多年前一次说走就走的旅行紧密相连。2012年，一个偶然的原因，促使我从中岳的嵩山到东岳的泰山，再从南岳的衡山到西岳的华山，最后到北岳的恒山，连续5年时间我完成了五岳之行。这一路走来，我除了欣赏了五岳的无数美景，还感受到了中国几千年文化的博大精深。

在攀登五岳的过程中，我发现每年攀登一座山已经变成自己成长的重要方式。在每次登山的旅程中，我都会把过去一年的工作生活做一次总结回顾，把遇到的各种问题做深入的思考和梳理。很多原本我百思不得其解的问题，在旅行的过程中都找到了答案。在此基础上，我再思考未来一年的工作并做好规划，让自己能够做到不忘初心。

5年走过来，我最大的收获是对人生有了全新的理解。我发现其实人生就像登山。人生中总有起起伏伏，而用什么心态去面对非常关键。当我们懂得享受登山的过程时，我们就赢在了起点。但大部分人之所以不愿意登山，就是因为他们把登山的过程当成了一件很痛苦的事。如果我们不能

找到登山的乐趣，即使登上了山顶也输掉了心境。所以，我们要学会享受人生的奋斗过程，而不仅仅是结果。

我们在人生路上会面临各种各样的诱惑。这和登山一样，因为沿途有许多景点，我们既不能只顾赶路而忘了欣赏风景，又不能因为看风景而耽误了自己前行。上山的路上会遇到很多岔路口，每条路都有不同的景色。但我们不能把每条路都走一遍，必须做出选择和取舍。在登山的过程中我们只有坚定自己的目标，同时懂得享受过程的乐趣才不会留下太多遗憾。

每一次登山，我们都会发现在山脚下的时候人非常多。但越往上走，人就越少。最终真正能坚持从山底徒步登上山顶的人永远是少数。按照常理来说，登上山顶的人应该都是身强力壮的年轻人。但在嵩山的经历却完全颠覆了我以往的认知。因为嵩山没有修车道，无法开车上山，同时也没有修缆车上山，只能靠自己一步步登上山顶。我观察了一下，当天登山的两三百人，而最终到达山顶的只有 20 多人。而登上山顶的人中既有七八岁的小孩，也有六七十岁的老人。所以，一个人不是只要有能力就一定可以取得成功的，更重要的是要有坚持到底的信念。

人生是一段旅程，最重要的是经历；人生是一本书，我们都在书写自己的故事；人生是一部电影，每个人都是主演。我们的一生都在创作只属于自己的人生作品。然而，在创作的过程中，有的人随波逐流，有的人心不在焉，有的人随心前行。最终，随着时间的流逝，我们都会留下自己创作的作品。有的旅程让人心旷神怡，而有的旅程却让人痛苦不堪；有的文章写得引人入胜，而有的文章却写得平淡无奇；有的电影拍得精彩纷呈，而有的电影却枯燥无味。

如何才能“创作”出好的人生作品，取决于我们如何面对自己的工作和生活。我们对待工作生活的态度和能力决定了人生的品质。同样的一

天时间，我们可以敷衍了事地应付工作，心不在焉地与家人相处，又或者无所事事地任由时光流逝。我们也可以认认真真地把当天的工作做好，开开心心地陪家人散步，寻找一切获得学习成长的机会。我们用不同的态度去度过一天，获得的人生品质截然不同。只有认真过好每一天，我们才能创造出高品质的人生。

日本的稻盛和夫一直推崇在工作中“付出不亚于任何人的努力”的精神。一个人认真对待工作不仅是为了生存所需，更是为了让自己的生命有意义。如果我们把工作当作不得不做的苦差事，就无法从工作中找到乐趣。这不仅不能帮助我们解决任何问题，还会让自己每天苦不堪言。相反，如果我们从内心热爱自己的工作，真正把精力倾注在一个领域不断探索，则我们不仅能乐在其中，还能在这个领域取得卓越的成绩。我们要把工作当作修行的方式，在工作中实现人生的升华。

“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”在这个时代，我们很容易被表象迷惑。我们习惯了追求“短、平、快”的成功神话，而忽略了事物的本末终始，也忽略了我们内心的真实声音。然而，随着时间的推移，真相终会水落石出。每个人都无法逃出世界的规律，无知和浮躁终会付出代价。真正的成功者都具有“工匠精神”。只有全力以赴地投入工作生活中去，才能让自己乐在其中，同时也为他人和世界真正创造独特的价值。我们要坚持“自己幸福，与人共赢，社会和谐”的人生追求。《觉醒——做自己的经营者》就是“工匠精神”的践行之路。只有具有“工匠精神”的人才能真正成为自己的经营者。希望这本书能够帮助更多的人成为自己的经营者，创作出更好的人生作品。

目 录

第一章 遇见更好的自己

- 幸福的人都相似 /5
- 一滴水看透人生 /8
- 我有六种变身术 /12
- 成长的五重境界 /15
- 人生成长的路径 /18
- 命运由自己主宰 /23
- 拥抱人生的挑战 /26
- 做自己的经营者 /29

第二章 揭开梦想的秘密

- 人因梦想而伟大 /36
- 一个神奇的法则 /39
- 从悟道走向证道 /42
- 人生追求的底色 /45
- 找到自己的梦想 /49
- 放大梦想的力量 /52
- 人生需要有规划 /55
- 梦想成真的密码 /58

第三章 搞懂心态那点事

幸福是一种关系	/64
积极心态的密码	/67
负面心态的误区	/70
人生的三种选择	/73
构建共赢的关系	/76
做事需要的修炼	/81
对人的四种心态	/83
与环境和谐相处	/85

第四章 不要被情绪奴役

无时不在的情绪	/92
要避开情绪误区	/95
管理情绪有技巧	/98
上天赐予的礼物	/100
穿越时空的游戏	/103
与情绪一起跳舞	/105
保持愉悦的方法	/108
调整情绪的技巧	/111

第五章 为理想插上翅膀

- 能力的冰山模型 /119
- 学习的三种类型 /122
- 让学习更加有效 /125
- 认真读好六类书 /128
- 随时随地地学习 /131
- 学习必须有方法 /134
- 学习的五个阶段 /138
- 时间会给出答案 /141

第六章 时间都去哪儿了

- 寸金难买寸光阴 /149
- 时间管理的误区 /151
- 时间管理的发展 /154
- 磨刀不误砍柴工 /157
- 时间管理四象法 /160
- 让工作无处可逃 /163
- 时间管理的技巧 /166
- 做时间的存储者 /172

第七章 做一个沟通高手

看清沟通的本质	/178
有效沟通的难点	/181
高效沟通的基础	/184
沟通要保证效果	/187
如何才能听明白	/190
关键是要能理解	/193
家庭沟通很重要	/196
职场沟通要做好	/200

第八章 换个角度看企业

修身是永恒主题	/206
企业是成长平台	/209
领导是成长导师	/212
团队是成长伙伴	/216
制度的真正意义	/220
工作是成长方式	/223
工作成长的闭环	/225
构建共赢生态圈	/228
人生是一段经历	/231

后 记	/235
-----	------

世界权威调查机构曾对全球 60 岁以上的老人做过一次抽样调查，了解他们一生中最后悔的事是什么。结果排名前 5 的分别是：有 92% 的人后悔年轻时努力不够，导致一事无成；有 73% 的人后悔在年轻的时候选错了职业；有 62% 的人后悔对子女教育不当；有 57% 的人后悔没有好好珍惜自己的伴侣；有 45% 的人后悔没有善待自己的身体。这一切正如《钢铁是怎样炼成的》一书所写：“人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为，虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣，生活庸俗而愧疚。”

有一个建房子的老工匠想退休与妻儿享受天伦之乐，于是就向老板提出了辞职。老板再三挽留不住，就希望他能帮忙再建最后一幢房子。老工匠碍于情面不好推辞就答应了。老工匠在建房子的过程中心不在焉，用料和做工都大不如前。房子很快就建好了，老工匠如释重负。当他去告别的时候，老板把他最后建的房子钥匙递给他：“这房子是我送给你的退休礼物。”老工匠听了顿时目瞪口呆，为自己的行为悔恨不已。

其实，每个人的一生都像一幢房子，我们每天都在建造着只属于自

觉醒

做自己的经营者

己的人生作品。我们每天的一言一行就像一抹土，一块砖，一片瓦……然而大部分人都像老工匠一样，以为自己正在建的是别人的房子，经常偷工减料。当我们把房子建好之后才发现，原来建的是自己的房子。可见，只有认真过好每一天，我们才能活出精彩而有意义的人生。我们不断努力的最好理由就是：要成为更好的自己！

幸福的人都相似

《大学》中讲：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”以终为始，只有知道自己最终要什么，想成为一个什么样的人，我们才知道该如何做出选择。“知止”就是要明确自己的人生目的是什么。每个人追求的目标都不一样，有人希望拥有很多财富，有人希望成为行政领导，有人希望取得科研成果，有人仅仅只是希望吃饱穿暖。无论一个人追求的目标是什么，最终的目的都是希望获得幸福。只有追求幸福才是一个人永不枯竭的动力源。对于如何通往幸福之路，中国曾经的主流思想认为是“修身齐家治国平天下”。这话的本质就是要处理好自己与自己、自己与他人、自己与环境的关系。

自己要感到幸福

笔者曾经对不同行业、不同职业、不同学历的人做过大量调查，了解他们对未来有什么目标。虽然答案千差万别，但还从来没有发现过有人追求的目标是为了让自己痛苦的。一个人无论追求何种目标，其背后的终极目的都是希望让自己获得幸福。所以，我们要正确认识自己，知道自己到

底要什么，处理好自己所想和所做之间的关系。

在工作生活中，我们常常会陷入两个误区：一个是不敢表达自己追求幸福的愿望，因为担心被别人认为是自私的人。这造成很多人习惯于把自己内心的真实想法都隐藏起来，结果压抑了很多原本合理的要求。另一个是我们在追求具体目标的过程中忘了自己最终想要的终极目标。最后我们即使达成了目标却也失去了更多自己真正珍惜的东西。因为不知道自己到底要什么，我们会感觉迷惘和痛苦，但却不知道如何改变或不思改变。

坚持与他人共赢

老子早在 2000 多年前就说：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。”这段话为我们传递了如何处理好自己与他人关系的人生智慧。一个人在追求幸福时一定要坚持与人为善，只有以利他的方式去实现自己的目标才是王道。正所谓“得道者多助，失道者寡助”。当我们追求的目标能够成就别人的时候，就会有更多的人愿意支持我们，最终才更容易实现自己的目标。我们所做的事情能够在帮助他人的同时实现自己的价值，这是我们获得幸福感的重要来源。

与环境和谐相处

中国的文化特别强调世界的整体性，追求“天人合一”的最高境界。《道德经》中讲：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”天地万物都有其客观规律，只有遵循事物自身的规律才能处理好与环境的关系。如果我们不能与环境和谐相处，最终自己也会被伤害。就如备受关注的食品安全

问题、水质污染问题、空气污染问题，这都源于我们违背了客观规律。这些违背规律的行为最终会害人害己。所以，每个人在追求自己目标的过程中要符合事物发展的基本规律，这样才能与世界和谐相处，才能实现持续、健康发展。