



高层管理宝典



GOGLBD

三分管人 七分做人

珍藏版

李伟◎著

优秀领导者(的)管理哲学

THE MANAGEMENT PHILOSOPHY
OF OUTSTANDING LEADER

小胜凭智，大胜靠德。——牛根生



中国言实出版社



高层管理宝典



GCGLEBD

三分管人 七分做人

珍藏版

优秀领导者的管理哲学

NLIC25/0539119

李伟◎著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三分管人七分做人：珍藏版/李伟著. -- 北京：中国言实出版社，2013.9

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0192 - 5

I. ①三… II. ①李… III. ①领导学—通俗读物
IV. ①C933 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 199532 号

责任编辑：李 生

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64966714 (发行部) 51147960 (邮 购)

64924853 (总编室) 64963106 (二编部)

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 29 印张

字 数 430 千字

定 价 58.00 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0192 - 5



前 言

牛根生在总结蒙牛的成功经验时，曾经说过一句话叫“小胜凭智，大胜靠德”——如果你想取得小的成功，那么会做事，会点管人的谋略就够了；如果你想取得大的成功，那么仅仅把事情做好是不够的，还需要你会做人，做一个让人敬佩的人。蒙牛从伊利中走出来，并反超之成为中国乳制品行业的老大，与牛根生的“以德服人”的管理思想有很大关联。

“现代管理学之父”彼得·德鲁克指出：“管理者的惟一定义是其后面有追随者。一些人是思想家，一些人是预言家，这些人都很重要，而且也很急需，但是，没有追随者，就不会有管理者。”有人说，只要有了领导地位，就等于有了感召力，就能实施领导职能，别人就得惟命是从。其实不然，千百年来，为什么有那么多高高在上、拥有至高无上权力的统治者会敌不过农民手中愤怒的锄头？因为他们没有感召力，没有感召力的权力充其量也只不过是一种淫威。滥施淫威的结果不可能让手下甘心折服，只会让自己的地位不稳定。

感召力，是在没有权力和金钱等利害关系下的一种影响力，是感化和召唤的力量。它是领导力量最为重要的特质，也是领导力的最高境界。它能有效改变和影响员工的心理与行为，使团体达到思想与行为的相对一致，形成统一的群体目标与行动。一个管理者是否具有感召力，是领导有效性和事业成败的关键。

有一群要去旅行探险的人，需要一个仆人，以便在他们的行程中为他们做饭、洗衣及处理其他一些琐碎的事情。

于是，他们拜访了一座修道院，询问是否可以帮他们找一个仆人。僧



侣们为他们推荐了一个叫利奥的人，但是解释说，他只能与他们随行一段距离，然后就得返回修道院。

利奥为了照顾好他们，不仅为他们做一些琐碎的事情，还在他们犹豫、想退缩的时候，不断给他们以鼓励。于是，在利奥离开他们之前的一切行程都很顺利，能按照他们的原定计划去执行。

但在利奥离开之后，他们的士气逐渐衰减，群体逐渐分裂，最终他们的计划被迫取消。

他们中的一个人，在浪迹了很多年后，又来到利奥所在的修道院。他发现利奥远远不是一个卑下的仆人，而是伟大的、受人尊敬的僧侣领导者。

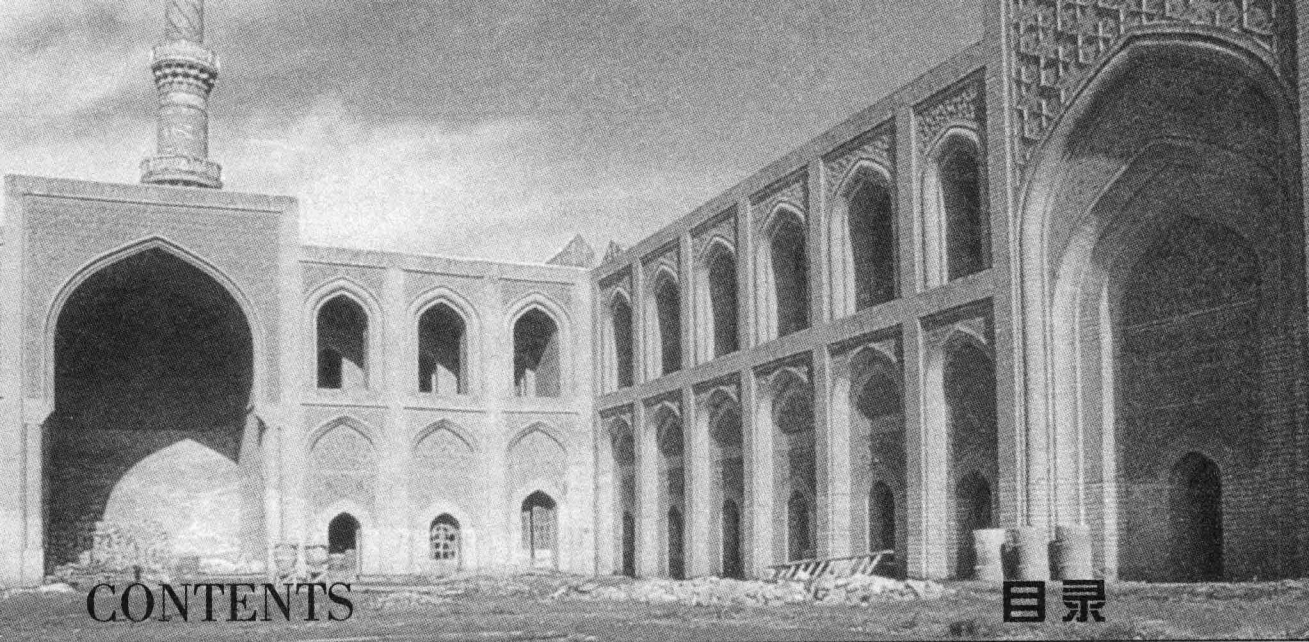
真正的领导者，不一定是权力在产生影响，更多的是一种人际关系、人格魅力所形成吸引力。如果你具备了这种能力，无论你现居何位，终将受到人们的尊崇。

《26个策略留住核心员工》一书的作者乔丹·埃文斯分析说：“高层管理者必须以身作则，倡导敬业精神和行为，例如，与员工探讨其职业发展规划，尊重他人亦不失尊严，以多种方式对工作业绩进行奖励等。同时还必须让各级管理者对员工不够敬业的现象负责。这意味着对那些成功的激励和挽留人才的管理者进行奖励并将其树立为学习榜样。”

“三分管人，七分做人”就是说，领导者仅仅有了权力地位、掌握了管理方法仍是不够的，还要从本身做起，修炼性格，培养影响力，大到为人处世，小到举止言谈，所谓“己所不欲，勿施于人”——你自己都做不到的，就没有权利要求别人做到。想要监督别人，说别人的缺点，自己就要先做好。唯有如此，管理才能水到渠成、事半功倍。

李伟

2013年4月于北京



CONTENTS

目录

1. 工作时努力工作，放松时尽情放松/1
2. 考察下属的个性特征/2
3. 小节有伤大雅/2
4. 运用“间歇式”奖励/3
5. 要想尽一切办法影响别人/4
6. 只做精品/5
7. 向前看/6
8. 性格要耿直，但方法要得当/7
9. 威迫手段要慎用/8
10. 红花还得绿叶配/9
11. 进行“艺术性的拖延”/10
12. 要合作，不要拆台/11
13. 热忱是成功的源泉/12
14. 不能给上级“你有些奸诈”的感觉/13
15. 事前弄清真相，以免“错杀”好人/14
16. 经常进行“人才盘点”/15
17. 学会“看天气”/16
18. 不能制定“能者多劳”的制度/17
19. 薪酬激励是把双刃剑/18
20. 重视“小人物”/19
21. 没有永远的英雄/20
22. 不要为鸡毛蒜皮的事忙得不可开交/21
23. 教练式管理/22
24. 成为组织中不可或缺的人/23
25. 迅速地做出决定/24
26. 敢于批评，善于批评/25
27. 不妨扮出不屑一顾的姿态/26
28. 用人不疑，疑人不用/27
29. 没有自重，就没有威信/28
30. 培养下属灵活处事的能力/29
31. 责任多大，权力就多大/30
32. 领导者追求的五大误区/31
33. 把所有的鸡蛋放到一个篮子里，然后看好它/34
34. 谨守领导者的职业道德/35
35. 头衔胜过薪水/36
36. 权术越高，城府越深/37
37. 先表扬，后期望/38
38. 打脱牙和血吞/39
39. 忠诚胜于能力/40
40. 没有人喜欢被批评/41
41. 可以温和，但绝不软弱/42
42. 有条理的人，才会成功/43
43. 慎用不拘小节之人/44
44. 不能随意更改制度/45
45. 不可下放的四种权力/46

46. 给爱虚荣者一个头衔/47
47. 权力不等于威信/47
48. 组建自己的班底/48
49. 对于不讲道义的员工，决不能手软/49
50. 驾驭小人下属的五种方法/50
51. 无知是成功的大碍/51
52. 带责授权/52
53. 克服“轻上傲上”的性格/53
54. 毛泽东说“杀降不祥，孟德不为”/54
55. 左手往外推，右手向里拉/56
56. 团队的力量是伟大的/57
57. 用B级人干A级事/58
58. 与上司保持“公事公办”的关系/59
59. 不要浪费一分钟去想我们不喜欢的
人/60
60. 成为自己领域的NO.1/61
61. 信念和原则是最后的底线/62
62. 让下属了解企业愿景及战略/63
63. 识别“潜人才”四步法/64
64. 双赢是最明智的选择/65
65. 承认错误并不能使你变得卑微/67
66. 声音洪亮点/67
67. 谨防资深人员兴风作浪，教坏年轻
人/68
68. 关键在于你的影响力有多大/69
69. 对“害群之马”明升暗降/71
70. 不懂不是错，不懂装懂才是错/72
71. 首先进行自我批评/73
72. 每天多做一点点/74
73. 适当沉默一下/75
74. 下属为什么爱“随大流”/76
75. 要知心腹事，且听口中言/77
76. 抓住问题的关键/78
77. 虎气不足、猴气有余，成不了好领
导/79
78. 激励制度要与时俱进/80
79. 挫折是成功的必经之路/81
80. 记住失败者的名字/82
81. 人脉就是财脉/83
82. 尽量公平/84
83. 为自己制造一种神秘感/85
84. 过分的张扬，只能惹来怨恨的目光/86
85. 人情要讲，原则更要讲/87
86. 要明白下属究竟需要什么/88
87. 提出问题，而不是简单地下命令/89
88. 及时给你的组织“瘦身”/90

CONTENTS

目录





CONTENTS

目录

89. 避免“奴化式”企业文化/92
90. 将赞美的话语放在私下/93
91. 做一名宽厚的长者/94
92. “昏君”用“庸才”/95
93. 真正做到集思广益/97
94. 先示弱，后成强/98
95. 淡泊名利，笑看人生/99
96. 胁迫只是一种权宜之计/100
97. 为人太清高，就是自绝于江湖/101
98. 多用称赞和鼓励/102
99. 小事上不清楚，大事也会犯糊涂/103
100. 节俭就是创富/104
101. 与其你死我活，不如你好我好大家好/105
102. 做新的决策时，不能墨守成规/106
103. 遏制恶性竞争/107
104. 创业时重才，守成时重德/108
105. 送给下属超出预期的礼物/109
106. 法不容情/110
107. 盛时为衰時計/111
108. 站在门口，目送客人离开/112
109. 流言止于智者/112
110. 安而不可忘危/113
111. 懂得用利益打动对方/114
112. 直觉与理性，要相辅相成/115
113. 切莫说过了嘴瘾，伤了信用/116
114. 依照上司的习惯去做你的事/117
115. 把恰当的工作分配给恰当的人/118
116. 做个有心人/119
117. 好东西总是来之不易/120
118. 有爱才之心，更要有容才之量/121
119. 权力越大，越不能随意发号施令/122
120. 讲给他听，做给他看，叫他做做看/123
121. 走在变化的前头/124
122. 解释，要点到为止/125
123. “严格”与“高压”是两码事/126
124. 站得高，才能看得远/127
125. “360度绩效反馈”的优劣/128
126. 领导者要稍微掩饰一下锋芒/129
127. 管人要懂心理学/130
128. 找到心理素质好的人才/131
129. 决不可靠否定前任来抬高自己/132
130. 家丑不可外扬/133
131. 没有共同目标的群体不能称之为团队/134

132. 信任当然必要，监督也必不可少/135
133. 什么场合讲什么话/136
134. 管理要懂方与圆/137
135. 有两种迟到，要亲自过问/138
136. 提前上班，按时下班/139
137. 宁说玄的，不说闲的/139
138. 意志坚定，但不要固执/140
139. 权力何来，又向何处用/141
140. 高学历不等于高能力/142
141. 制度只管例行，没法管例外/143
142. 要有准备负债的勇气/144
143. 不可授人以柄/145
144. 提防下属“翅膀硬了”/146
145. 成功者都是善于自控的人/147
146. 不可“宁要奴才，不要人才”/148
147. 先说“是”再说“但是”/149
148. 关注“共同人”/150
149. 用人才，不用奴才/151
150. 自己改变自己，是唯一的发展之路/153
151. 头衔具有特殊的功效/154
152. 为善勿显/155
153. 领导批评下属，事先最好打个招呼/156
154. 不要随便道歉/156
155. 一定要身先士卒，哪怕是做个样子/157
156. 外行领导只限于管理行政/158
157. 自我参照效应/159
158. 除掉“烂苹果”/160
159. 勿过高地估计自己的重要性/161
160. 识人要全，知人要细/162
161. 让下属有一种“不服输”的劲头/163
162. 有从谏如流的雅量/164
163. 杀一可以儆百/165
164. 处变不惊，体现出大将风度/166
165. 批阅文件应有重点/167
166. 带人要带心/168
167. 管理你的上级/169
168. 时常把下属推到风口浪尖/170
169. 培养自己的“终身受雇力”/171
170. “懒”也是一种生存的智慧/172
171. 转移抱怨者的注意力/173
172. 别让看家本领成为你的致命伤/174
173. 君子之交淡如水/175
174. 始终保持三分锐气，你将宝刀不老/176

CONTENTS

目录





CONTENTS

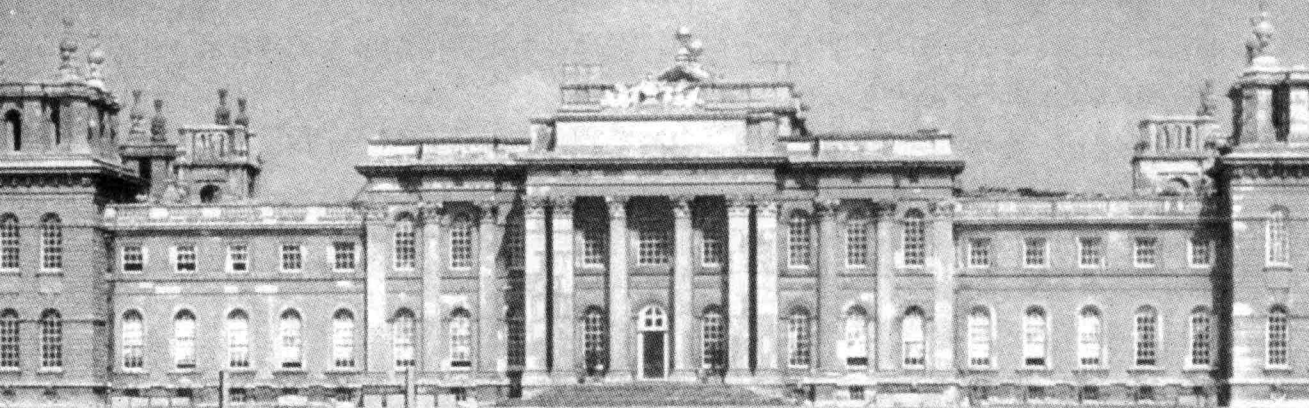
目录

175. 把不愉快的事情“忘记”/177
176. 与公司同舟共济/178
177. 强制留人是双输的愚蠢行为/179
178. 不把人固定在一个岗位上/180
179. 不求一时之功/181
180. 把员工当成企业的主人/182
181. 人们永远对自己感兴趣/183
182. 不凡的器宇，不凡的事业/184
183. 认错并不等于承认愚蠢/185
184. 福利只能渐渐增加，不能渐渐减少/186
185. 政策要让人爱，法规要让人怕/187
186. 处处设防会损害人才的积极性/188
187. 把热马铃薯丢回去/189
188. 慎用淘汰制/190
189. 时常自省，不断完善自己/191
190. 员工第一，客户第二/192
191. 有法必依，执法必严/192
192. 留出些时间去思考/193
193. 争取升职，不做短程冲刺/194
194. 只为利润的公司不会长久繁荣/195
195. 像满足情人一样满足顾客/196
196. 不要急于求回报/197
197. 将部属的期待具体化/198
198. 警惕下属的“中国式”不满/199
199. 文凭不代表什么/200
200. 拥有超凡的热情，才会有不凡的事业/201
201. 善于发现典型/202
202. 造就一批后备人才/203
203. 展示给人们积极乐观的一面/204
204. 受人攻击意味着你的重要/205
205. 对待冥顽不化者，不必顾虑重重/206
206. 批评要对事不对人/207
207. 穿戴要分场合/208
208. 权力要做到收放自如/209
209. 每天留给自己一点时间和空间/210
210. 授人以鱼不如授人以渔/211
211. 惩罚，要在自己能控制的局势之下/211
212. 善于做保姆就做不了领导/212
213. 大智若愚/213
214. 写好述职报告/214
215. 有补位意识/215
216. 君事臣以礼，臣事君以忠/216
217. 不要急着当老大/217

218. 既当先生，又当学生/218
219. 懂得自重/219
220. 关心下属，更要关心家属/220
221. 不执行，再好的规定都是一纸空文/221
222. 冗员：三个和尚没水喝/222
223. 爱人者人恒爱之/223
224. 人才各有所宜/224
225. 说话啰嗦，便会给人糊涂平庸的印象/225
226. 衣服的品质永远比数量重要/226
227. 绝不姑息恶人/227
228. 选择那些与你不同的人/227
229. 好汉爱好汉，英雄惜英雄/228
230. 用最积极的心态思考/229
231. 艰难时，有个好心态/230
232. 要大智慧，不要小聪明/231
233. 谦虚要掌握好一定的分寸/232
234. “小人物”不一定就是“小角色”/233
235. 要知心腹事，且听背后言/234
236. 只有优胜劣汰的竞争，没有相互掣肘的平衡/235
237. 精打细算是领导者创业的必备条件/236
238. 至少也要做到相对的公平/237
239. 语言简洁，才能够语惊四座/238
240. 把表面的风光让给别人，把沉甸甸的利益留给自己/239
241. 让能者上劣者下/240
242. 表扬一下就那么难吗/241
243. 检查工作前要做充分准备/242
244. 站在对方的角度思考/243
245. 变无用为大用/244
246. 天天作指示，是领导工作的大忌/245
247. 不满不代表不忠/246
248. 对提拔你的人常怀感激之情/247
249. 勿逞匹夫之勇/248
250. 用其所长，避其所短/249
251. 用友不如用敌/250
252. 赛马不相马/251
253. 频繁“跳槽”的人不成熟/253
254. 迫使对方先亮出底牌/254
255. 兼职是不忠诚的表现/255
256. 低调对待敌意/256
257. 利用对方的“逆反心理”/257

CONTENTS

目录





CONTENTS

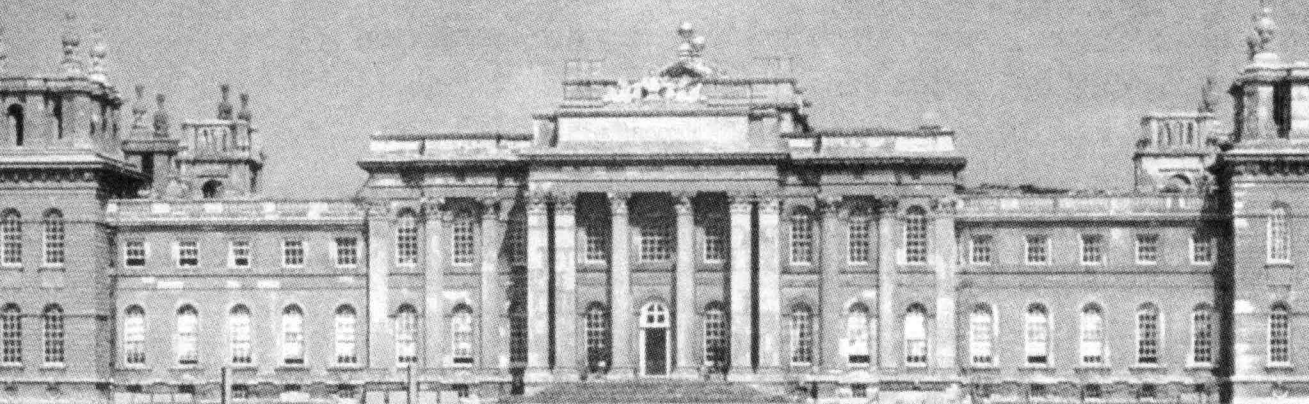
目录

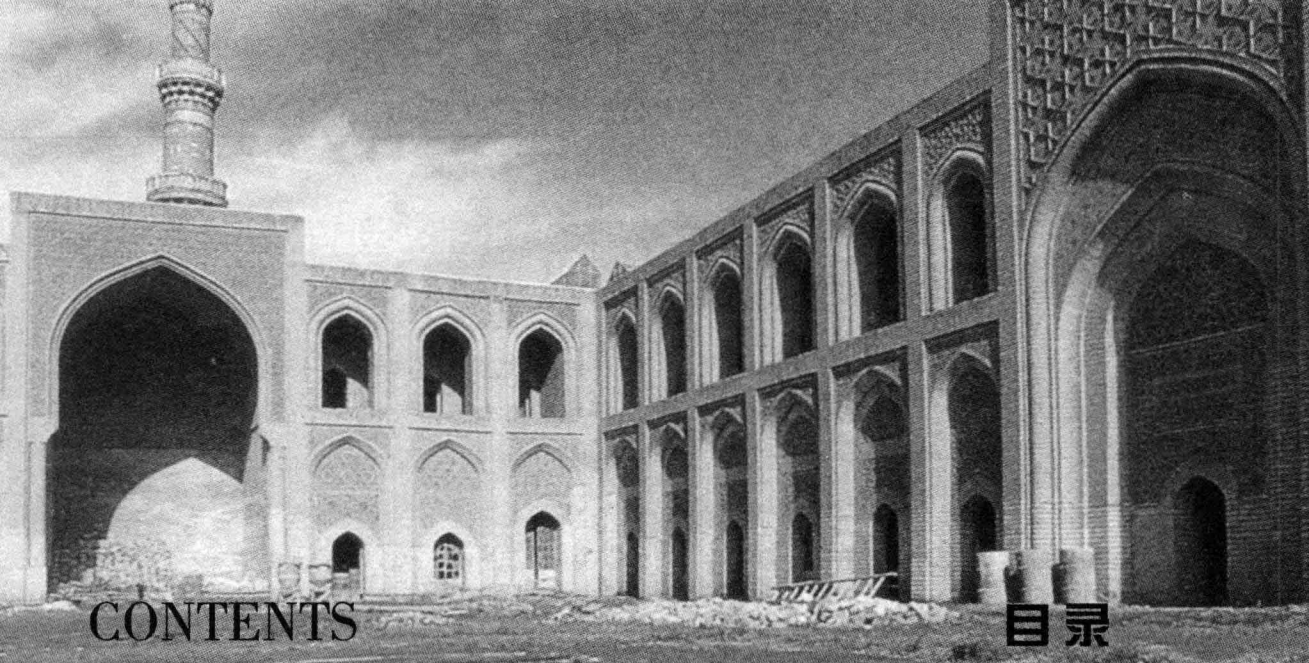
258. 管理应该是“人越少越好”/258
259. 善待你自己/259
260. 自我价值不能由他人来评定/260
261. 敬业是一个人最重要的素质/261
262. 人善被人欺，马善被人骑/262
263. 一切都源于勇气/263
264. 要卓越，不要优秀/264
265. 不要把下属孤立起来/265
266. 拥有果断的意志/265
267. 站有站相，坐有坐相/266
268. 难以实现的诺言比谣言更可怕/267
269. 把简单事做好，你就不简单/268
270. 练就一身学习的本领/269
271. 信任的力量是无穷的/270
272. 官僚主义害死人/271
273. 推功揽过者，人皆敬之/272
274. 在严肃的场合，关掉手机/273
275. 要有耐心听人把话说完/274
276. 在一段时间内，集中精力只做一件事/275
277. 随时发现，随时批评，不要拖延/276
278. 一次只做一件事/277
279. 推心置腹，真诚待人/278
280. 时刻保持你内心的平静/279
281. 要聪明地工作，不要忙碌地工作/280
282. 除了你自己，没有什么能阻碍你/281
283. 领导对你很客气，你要多留神/282
284. 没有群众根基，最终难以长久/283
285. 抑制住自己一步登天的冲动/284
286. 鼓励失败/285
287. 正确对待失败/286
288. 警惕快速提拔所带来的破坏/287
289. 不留“中间”地带/287
290. 你心里真的有数吗/288
291. 听话的不能干，能干的不听话/289
292. 要认清自我/290
293. 谁都不喜欢改变自己的决定/291
294. 只要协调，不要完美/292
295. 多琢磨事，少琢磨人/293
296. 担起必要的责任/294
297. 欲速则不达/295
298. 一身严正，鬼神亦敬/296
299. 有保留地赞美/297
300. 小心对你赞不绝口的人/298
301. 缺欠本身就是完美/299
302. 时常保持几分戒心/300

303. 张狂的结果，只能是自己受伤/301
304. 于事无补的话，坚决不要说/302
305. 未能事人，焉能事鬼/303
306. 能忍的人是最危险的人/305
307. 什么时候都别忘了，你才是领导/306
308. 不要让对方知道你有时间压力/307
309. 妒忌心强的人不能委以重任/308
310. 对事业保持忠诚/309
311. 新领导的处世秘诀：多看少说/310
312. 走艰苦奋斗之路/311
313. 与其使权，不如用威/312
314. 选择在你最风光的时候离开/313
315. 可以居功，但不可自傲/314
316. 合作产生力量/315
317. 与下属水乳交融/316
318. 无疵不真/317
319. 不做“消防队长”/318
320. 守时是对人的一种尊重/319
321. 到第一线去/320
322. 先稳住危险人物/322
323. 奖励的内容必须明确/322
324. 永远不要回头看/323
325. 一相情愿的谈话往往会让对方厌恶/324
326. 不是发自内心的赞美毫无意义/325
327. 做到明奖与暗奖相结合/326
328. 要因事设人，不因人设事/327
329. 谈判的实质是妥协/328
330. 不要人云亦云地忙着给自己定位/329
331. 让自己变得无足轻重/330
332. 不痴不聋，不做家翁/331
333. 会议上，不要轻易批评他人的意见/332
334. 我们用的是人，而不是神仙/333
335. 打破“鸡毛蒜皮定律”/334
336. 不做求全心理者/335
337. 不矜持，不随便/336
338. 有良好的制度，才有良好的结局/336
339. 没有胆量，就没有产量/337
340. 让谈心成为一种制度/338
341. 一次只做一件事/339
342. 持久的竞争力来自于不断地学习/339
343. 主动权并非永远掌握在领导者手中/340
344. 士为知己者死/341
345. 不要被下属看穿你的意图/342

CONTENTS

目录





CONTENTS

目录

346. 只做强项/343
347. 人才都是逼出来的/344
348. 运筹帷幄之中/345
349. 塑造一个“敢作敢当”的形象/346
350. 正当的折衷/347
351. 抱成团儿才能力量大/348
352. 不要只看病不治病/349
353. 绝不要失去自制/350
354. 不要在愤怒的时候批评人/351
355. 热忱造就奇迹/352
356. 宅心仁厚与聪明智慧并不冲突/353
357. 关键的时刻帮人一把/355
358. 真正的领导权来自影响力/356
359. 把自己的决断变成集体的决策/357
360. 犹豫不决比鲁莽更为可怕/358
361. 领导者水平的高低，在于眼界与心胸/359
362. 只有监督，工作才会加倍努力/362
363. 地位和功绩是两回事/363
364. 只有以诚相待，别人才会真帮你/364
365. 只有落后的干部，没有落后的群众/365
366. 战士怕分散，干部怕集中/366
367. 不但要合法，还要合理/367
368. 积极主动是处理好事务的前提/368
369. 感谢那个在后面踢你一脚的人/369
370. 通过自我调节，形成良好的性格/370
371. 谈笑有鸿儒，往来无白丁/371
372. 讲话切勿带脏字/372
373. 打个嘴巴揉三揉/373
374. 真正的领导者，会让大家都感觉舒服/374
375. 不掩盖自己的缺点/375
376. 不要导致人员的过分流动/376
377. 不要做直心眼/377
378. 敢于拿自己开玩笑/378
379. 秩序和规矩是创造者的天敌/379
380. 敢用比自己强的人/380
381. 过于顺利的环境并非好事/381
382. 目标要看得见、摸得着/382
383. 摊开手掌的人不容易说谎/383
384. 一个人的指挥能力是有限的/384
385. 宽宏大量，是成就事业的本钱/385
386. 表扬一批评一表扬/386
387. 战胜“马太效应”/387
388. 重要的不是专业知识，而是领导经

验/389

- 389. 没有什么，也不能没有热情/390
- 390. 投射效应/391
- 391. 归功于上/392
- 392. 不惜重金寻找一流的人才/393
- 393. 让对方完全出于自愿/394
- 394. 让鸟自己飞进鸟笼/395
- 395. 大敌当前，当一致对外/396
- 396. 命令无效，请教事成/397
- 397. 防备恶人/398
- 398. 微笑着应付口蜜腹剑的人/399
- 399. 平衡互补的用人之道/399
- 400. 借助关键性人物/401
- 401. 面对诱惑，不为所动/402
- 402. 不要沉湎于影响健康的活动/403
- 403. 防止出现人才断层/404
- 404. 关键时刻替老板挡一枪/405
- 405. 有实力的人敢说“不”/406
- 406. 对于个人爱好，要爱而不溺/407
- 407. 人品胜于能力/408
- 408. 不越权，不管闲事/409
- 409. 人情留一线，日后好见面/410
- 410. 没有幸福的婚姻，就没有成功的事

业/411

- 411. 不能“把粉全往一个人脸上擦”/412
- 412. 拖延通常意味着逃避/413
- 413. 每次都是初交/414
- 414. 称赞上司，当面不如背后/415
- 415. 别刻意追求全胜/416
- 416. 想办法引起对方发言/417
- 417. 淡化上司对你的敌意/418
- 418. 恪守信用是成就伟业的法宝/419
- 419. 准时开会，开短会/420
- 420. 对于工作出色者及时认可/421
- 421. 领导者的品质决定企业的命运/422
- 422. 别为面子失去“位子”/423
- 423. 先给代理职务，合适之后再正式任命/423
- 424. 谁拥有文化优势，谁就拥有竞争优势/424
- 425. 打虎亲兄弟，上阵父子兵/426
- 426. 不要期望计划外的收获/426
- 427. 用下属最佳的智慧/427
- 428. “跟谁干”比“给谁干”更重要/428
- 429. 一切事皆有端倪/429
- 430. 先让人们熟悉你/430

CONTENTS

目录





CONTENTS

目录

- 431. 不要轻信迅速领命者/431
- 432. 沟通是解决一切问题的基础/432
- 433. 不欺骗别人，更不能欺骗自己/433
- 434. 让他人无法复制/434
- 435. 明确下属想要什么/435
- 436. 从他交什么样的朋友来考察他/436
- 437. 既要会唱白脸，也要会唱红脸/437
- 438. 求全责备是用人大忌/438
- 439. 直来直去，有正义感/439
- 440. 用力握手，让对方感觉你很强大/440
- 441. 心态放平，晋升只是时间问题/441
- 442. 让下属直接面对问题/441
- 443. 有技巧地赞美/442
- 444. 要下属看到工作成果，明白工作意义/443
- 445. 做事先做人/444



1. 工作时努力工作，放松时尽情放松

渥尔波是英国现代最伟大的政治家之一，他身负重任，日理万机，在为细小的纠纷劳神的同时，又要和阴谋的政治家斗智斗勇。然而，他面对这些繁琐的事务时，那种泰然自若的态度，令他同时代的人感到不可思议。

他到底是如何做到的呢？为什么他在肩负这样的重担的同时还能如此安闲自若呢？后来他解释说：“当把衣服从我身上脱下来的时候，我也将重担脱了下来。”

工作时努力工作，放松时尽情放松，是将效率、快乐和健康三者统一起来的最好方式。放松就是抛开一切，如你的烦恼、你的未来、你的兴趣、你内心的冲突、你的失望、你的野心，等等，一切都要撇开。

倘若你无法安然入睡，那是因为你撇不开你的心思，而这些心思，足够困扰你的安然入梦——它不但不能让你入睡，而且还会让你感到困扰，使你想着后悔什么事情做错了；或者惧怕什么事将要发生；或者让自己陷入那些未解决的问题里百思不得其解。这时，种种琐碎的问题便在不知不觉中滋生出来。为什么要让这些繁杂的事情时刻困扰着你的休息呢？你应该在脱掉衣服的同时将心思也“脱掉”。这种习惯很重要。如果你因烦恼而不能让自己立刻进入梦乡，接下去无法入睡又会变成你的另外一件心事存在着，这将会使你更加彻夜难眠了。

人是生命的有机体，成功先始于良好的休息，睡眠是其中的关键。睡眠不在于睡多少，而在于睡多好，睡眠的好坏取决于你放松的程度。



领导者做人智慧：

人是生命的有机体，成功先始于良好的休息。