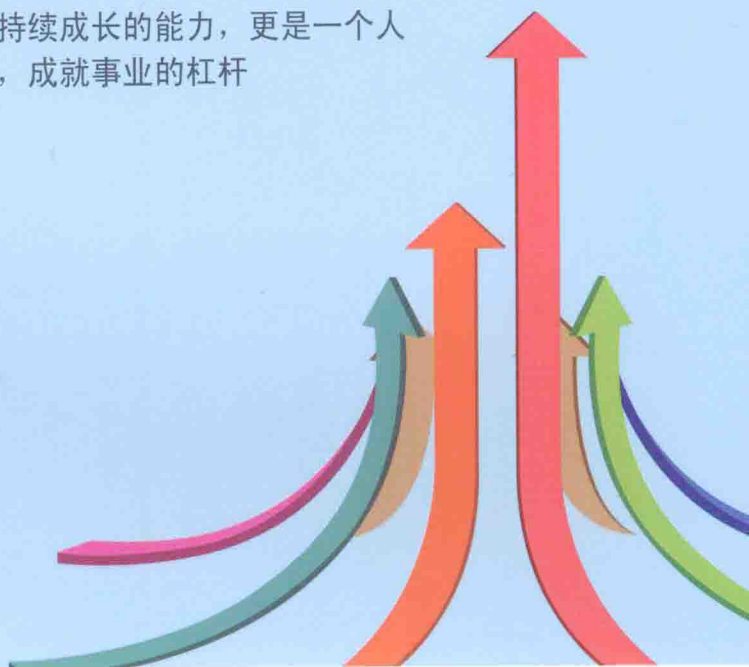


成长力

这样做你就成功了

蒋巍巍 | 成长力是一个人持续成长的能力，更是一个
人赢在职场的支点，成就事业的杠杆



你既可以成长，更可以成功

忘掉过去的辉煌，从现在开始，挑战深埋内心的
意志力，与自己对抗，你会看见自己的变化

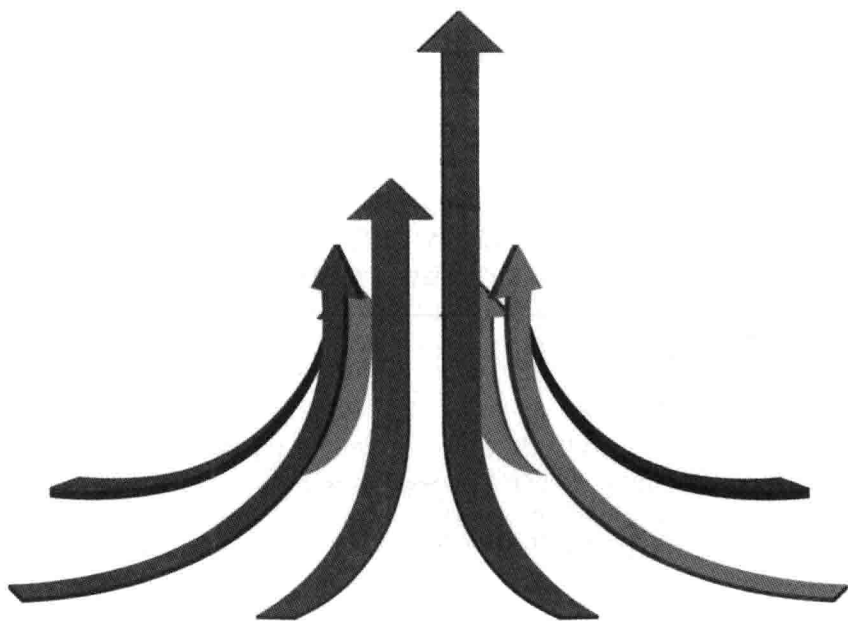
破云见日，小树长成大树 经历风雨，雄鹰振臂翱翔

盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

成长力

这样做你就成功了

蒋巍巍 / 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

成长力：这样做你就成功了 / 蒋巍巍著. — 北京：人民邮电出版社，2014.8

(盛世新管理书架)

ISBN 978-7-115-36138-7

I. ①成… II. ①蒋… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第130886号

内 容 提 要

成长力是一个人持续成长的能力，也是一个人赢在职场的支点，成就事业的杠杆。不论一个人曾经多么辉煌，昨天多么优秀，也不能停止成长。不但要学习，还要学得更快，如此才能借助成长力在职场或社会上保持竞争力，这是本书要解决的一个主要问题。

本书上篇提出赢在职场的 11 个支点，如个人价值观确立，开展时间管理，制定清晰的个人定位和规划，拥有良好的职业习惯和心态，具备情绪控制和压力调节能力，深刻理解聚焦，时刻挑战深埋在自己内心的意志力，行动永远先对手一步等，这 11 个方面是职场新人步入职场的支点，打好的根基。

本书下篇提出成就事业的 11 个杠杆，如专业能力、管理能力、解决问题的能力、沟通能力、执行能力、团队合作能力、向上管理能力、学习能力、信任能力等，这 11 个能力是有志者在职场上发展的杠杆，必须抓住的根本。

全书通俗易懂，方法实用，科学系统，犀利深刻，希望帮助职场人士找到赢在职场的支点和成就事业的杠杆，力助读者塑造个人品牌，成就伟大事业。

◆ 著 蒋巍巍

责任编辑 赵 娟

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.5

2014 年 8 月第 1 版

字数：176 千字

2014 年 8 月北京第 1 次印刷

定价：35.00 元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

把追求成长当作一种习惯

三年前，我在做一家化妆品公司的企业顾问时，遇到过一个很“另类”的员工，28岁的小吴在品质检验员的岗位上已经工作了5年。可能是由于怕“言多必失”，他沉默寡言，习惯一个人完成工作，见到领导也会刻意避让，公司大小活动能躲则躲，躲不掉的就请假，请不了假的就选择一个人待在角落里。时间一长，没有人愿意主动找他聊天，当然，晋升加薪等也与他无关。

有一天，正巧有一个机会我和小吴就他的性格问题做了一次沟通，他说：“刚到公司的时候还是比较喜欢和大家交流的，可是由于自己工作性质的问题，同事们都不太愿意与自己交流，久而久之自己也就害怕与其他人沟通，只想把工作做好就可以了，谁知5年过去失去了很多升职加薪的机会，现在岁数大了，这样的性格不但影响了事业，而且还影响了自己的婚姻大事……”小吴内心抑郁了很久，他意识到这种“独来独往”的职场习惯给他带来的是百害而无一利，希望我给他“指条明路”。

小吴的状态是一种比较典型的职场社交焦虑。在职场中，由于自身的性格比较内向，再加上工作性质、环境、压力等原因产生沟通或职场社交障碍，这类现象的产生是两种原因引起的，一种是主动行为避让，还有一种就是社交焦



虑。一定的行为避让是自我保护的一种表现，但如果过度防御就会阻碍自己的社交发展。若是社交焦虑，主要源于对自身的不自信或忧郁心理。

我决定帮助小吴改掉“独来独往”的职场习惯，建议他从三个方面和十条实施细则入手。三个方面如下：

- 从行为上赢得自信；
- 从心理上突破障碍；
- 从意识上战胜自我。

十条实施细则如下：

• 从即日起要主动和自己的同事打招呼，并且面带微笑，每天不少于和3个以上同事主动打招呼，此条坚持3个月以上。

• 每天坚持自我激励3次以上，自我激励的内容为工作目标激励，自我性格挑战激励和意志力激励。

• 每天穿不同颜色或款式的衣服上班。

• 即便硬着头皮也要主动参加公司或同事组织的各项活动。

• 每月至少参加两次以上的社会论坛、聚会或社交活动。

• 每周坚持户外活动两次以上，每次活动在1个小时以上，并且人数不能少于4个人。

• 每月要主动在公开场合或会议上，面对公众或同事讲话2次，讲话时间不少于5分钟。

• 每周主动请同事吃一次饭，或者参加同事的邀请，同时进行各种信息的交流。

• 每周主动向上司汇报自己的工作思路和创新的工作方法。

• 找到一项自己特别喜欢的运动或其他爱好坚持3年。

小吴是一个做事特别有恒心的人，以上三个方面和十条实施细则，他一直在坚持。如今三年又过去了，现在的小吴已是该公司品质管理部的副部长，深得老板信任，性格变得开朗了许多，与同事的交流多了，社交面广了，也建立了自己的家庭，如今那个“独来独往”的小吴已经成为了过去。

可见，成长是一种有挑战性的行动，它挑战你的毅力和勇气。成长更是一种具有创造性的过程体验，很显然这个过程是痛苦的。就像破茧成蝶，必须要克服破茧时遇到的重重困难，才能收获幻化为蝶的喜悦。如果你无法承受破茧的痛苦，你只能在自己的茧里用虫的方式生活。如果你借助别人的力量破茧成功，可能会减少成长的痛苦，但你以后将会更加痛苦。

古希腊科学家阿基米德有这样一句流传很久的名言：“给我一个支点，我就能撬起整个地球！”可见，支点的作用不可小视。“富爸爸”罗伯特·T·清崎A说：“拥有杠杆的人比没有杠杆的人占有很大优势。”可见，拥有杠杆是优势拥有者。支点是什么？支点就是杠杆发生作用时起支撑作用，固定不动的一点。

杠杆又是什么？杠杆就是在力的作用下围绕着支点转动的物体。

这样来看，支点和杠杆密不可分。如果分开使用，其作用会大幅降低甚至失去作用。这个通俗易懂的物理学原理适用于各个领域，包括职场和人生。

无论职场和人生，当同时拥有了杠杆和支点的时候，你的优势将变得无穷大。对社会而言，杠杆原理和支点理论推动了人类的进步；对经济领域而言，见证了日新月异的繁荣；对企业而言，给予了丰厚的经营收益；对职场和人生而言，帮助你赢在职场、成就事业。

如果把事业比作地球，那我们可不可以把“事业”撬起来？或者说可不可以获得事业上的成功？虽然撬起地球的“支点”不好找，但是找到成就事业的“支点”，却从未离我们很远。这个“支点”就是自我管理，而“杠杆”就是我们现在具备的各项能力。我想，如果将这二者合一，一样可以撬起“事业”这个小地球。

要想赢在职场成就事业，必须对自己严格要求，做科学和系统的管理。从



价值观、定位、规划、时间、行动力、心态、习惯、情绪、聚焦力、意志力、性格等11个支点入手，不断完善自己并做颠覆性的改变。

要想赢在职场成就事业，必须快速有效地提升自身的岗位胜任能力。从专业能力、管理能力、解决问题的能力、沟通能力、执行能力、团队合作能力、向上管理能力、学习能力、信任能力、人际关系管理能力、把握机会能力等11个能力杠杆入手，塑造个人品牌，成就伟大事业。

我们生在一个瞬息万变竞争激烈的时代；你很努力，也很拼命，不过却要花比前人更多的时间才能成功。因为这个社会资源越来越少，而抢夺有限资源的人却越来越多。这个时候你唯一可以突破的方法就是找到自我管理的“支点”，并使用能力“杠杆”，在不断寻找和研究卓越人士成功路径的同时，以自我管理为中心点，以努力提升自身能力为目标，从而使自己发生彻头彻尾的改变，进入一个良性循环的职场轨道。

这本新书《成长力：这样做你就成功了》专门为职场人士量身打造，是职场新人的必修课，职场精英的常修课，职场达人的复修课，职场老板的选修课。我会在这本书中帮助你找到赢在职场的11支点，撬动成就事业的11个杠杆，还会用四分法解析职场最佳性格模型，并告诉你获得职场机会的8大途径。每位职场人士都像一棵棵树苗，只有靠自己，才能在有限的环境中获得充足的养分，才能茁壮成长。

社会的发展日新月异，职场瞬息万变，我们唯一不能拒绝的就是成长，不但不能拒绝，还必须要把追求成长作为一种习惯，一旦欠缺追求成长的意愿，很快会被这个时代边缘化。只有让自己不断成长，才能跟得上时代的脚步。

2014年6月

上篇：找到赢在职场的11个支点

导言：赢在职场要靠自我管理作支点



支点1 苍茫中点灯	5
价值观决定成败	5
从一碗米到一瓶酒	6
扎根于心的价值观	8
个人价值观的制定步骤	10
人各有志	11
支点2 把自己放在了哪里？	14
和大师学“定位”	14
定位决定成就	16
用精神和习惯成就自己	17
坚守阵地	18
做500强不如做足500年	19
支点3 凡事预则立，不预则废	22
怎样做职场规划	22
看不清靶子的结果	25



	意愿比规划更重要	27
	同样是行走	28
	手表定律	29
	19岁的规划	30
支点4	时间是做任何事情必备的条件	33
	时间管理的意义	33
	时间管理的10个原则	34
	卓有成效的时间管理法	35
	成为跑在时间前面的人	39
支点5	千里之行始于足下	42
	只想不做是空想	42
	行动大于知识，行动胜过一切	44
	拒绝拖延的8个步骤	45
	一切的结果都源于行动	49
支点6	心态的力量	51
	心态影响追求	51
	心态影响能力	52
	心态影响生理	53
	心态影响习惯	54
	调整心态的13个方法	55
支点7	别让情绪控制你，更别让压力折磨你	57
	控制情绪还是被情绪所控制？	57

职场“情绪”产生的原因	58
寻找情绪控制的最佳解决方案	59
有效控制情绪的13个方法	60
 支点8 寻找成长的引擎	62
聚焦的力量	62
聚焦是一种成就自我的方法	63
大铁球的故事	64
李安的“聚焦”成为华人的骄傲	65
 支点9 习惯是飞驰的列车， 惯性使我们无法停顿地冲向前方	69
好习惯，坏习惯	69
改掉致命的10个坏习惯	70
养成良好习惯的8个步骤	80
 支点10 虎口脱险，原来是意志力起作用了	81
意志力的重要性	81
意志力的显现	82
意志力的练习方法	84
成于坚持，毁于放弃	87
 支点11 磨出来的性格才是获得力量的源泉	90
性格原来是这样决定命运的	90
破解性格组成密码	92
上善若水与大道无形	94



成长力：这样做你就成功了

下篇：成就事业的11个杠杆

导言：自我管理是支点，能力是杠杆，一个都不能少

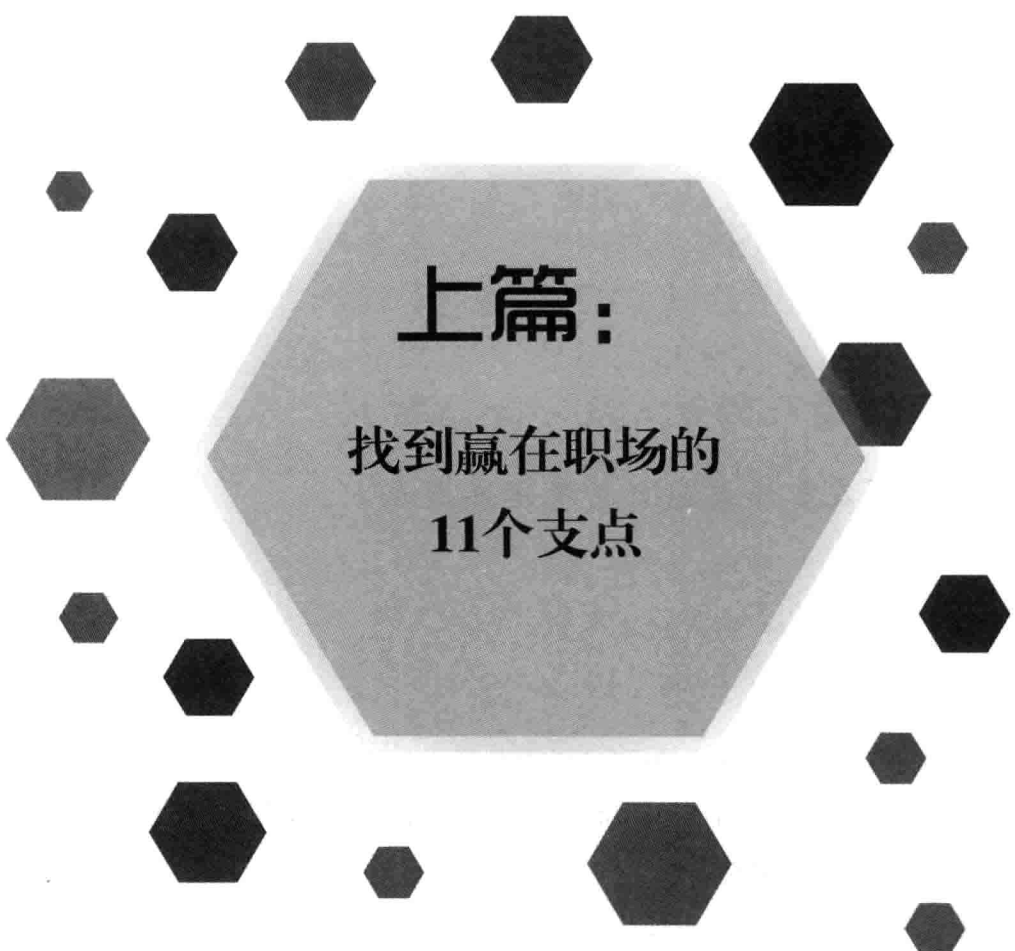


杠杆1 唯一一技之长才会有一席之地	100
你足够专业吗？	100
杠杆2 只有永恒的问题，没有终结的答案	103
管理的意义	103
杰克·韦尔奇的四项管理原则	105
管理者能力模型形成的5个阶段	106
批评有方，管理有道	109
从“朝三暮四”看如何管理员工	110
杠杆3 剖析根源，破解困局	112
以结果为导向	112
发现问题马上解决	113
皮之不存，毛将焉附	114
杠杆4 “沟”是途径，“通”才是目的	116
“沟”是途径，“通”才是目的	116
建立通畅的沟通渠道	117
沟通的三大原则	119
菠菜法则	122
先处理心情再处理事情	123
沟通要及时	124

杠杆5 给你想要的结果	126
“执”是一种担当,“行”是以结果为导向的付出	126
个人执行力构成的13个能力特征	127
个人执行力构成的7个行为特征	128
杠杆6 谁的工作更重要?	133
企业需要人才,更需要高绩效团队	133
不懂合作,效率只会更低	134
人多真的力量大吗?	136
谁的工作最重要?	138
融入团队是成功的开始	140
脱离团队,个人无法生存	142
没有完美个人只有完美团队	144
杠杆7 向上管理才是真正的管理艺术	147
向上管理的五步工作方法	147
牢记与上司和平共事的六大原则	150
掌握正确的工作汇报方法	152
“管理”好你的上司	154
职场成长三部曲	155
杠杆8 将知识转化为生产力	156
学习力与学习能力	156
职场人的学习特征	157
职场人学习力十原则	157
职场人记忆能力的3个阶段	158



学习是最赚钱的投资	158
杠杆9 信任是企业和个人成功的基础	160
信任是什么？	160
无价的信任	161
获取信任的五步工作法	162
杠杆10 成功时看得起别人，失败时看得起自己	163
如何建立良好的职场人际关系	163
成就个人品牌的8个要素	167
从刺猬法则看与上司的安全距离	169
识人密码你掌握了吗？	170
文字表达能力	175
杠杆11 神奇的机会	177
机会稍纵即逝	177
时势造英雄	178
如果再给你一次机会	180
获得机会的8个途径	181



上篇：

找到赢在职场的
11个支点



导言：赢在职场要靠自我管理作支点

能赢在职场的人，不当的行为和失败的行动肯定不会太多；职场成功者的经验大致相似，但失败者的原因却各有不同。人生的过程其实是一个成长的过程，也是一个自我管理的过程。

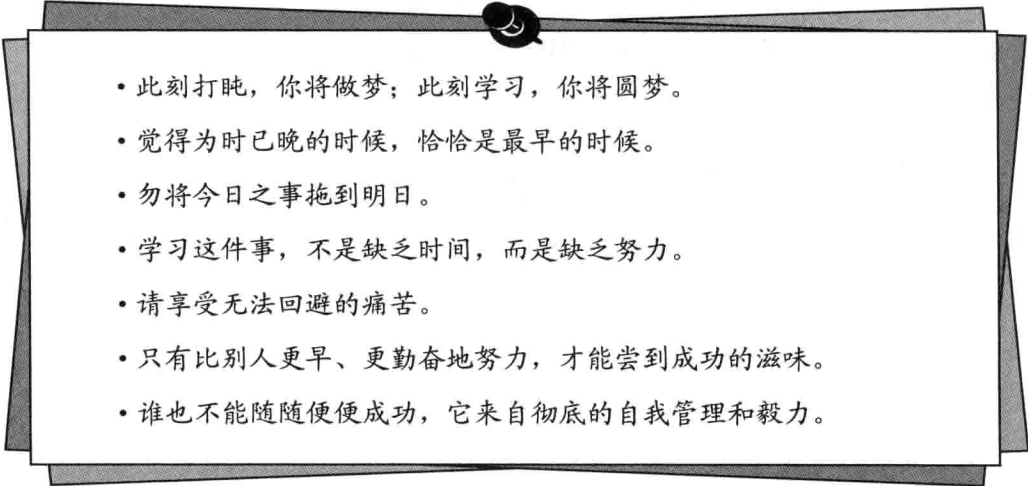
我发现，大多数成功者对自己都是比较狠的，大多数的成功者的自我管理都是非常成功的。如马云、韦尔奇、张瑞敏、柳传志、任正非、比尔·盖茨等，他们是成功进行自我管理的典范。在他们成长的过程中，体现出与普通人不同的那就是自我管理做得非常好。

李嘉诚先生曾经说过：“想当好经理人，首要的任务是知道自我管理是一重大责任，在流动与变化万千的世界中发现自己是谁，了解自己要成为什么模

样是建立尊严的基础。自我管理是一种静态管理，是培养理性力量的基本功，是人把知识和经验转化为能力的催化剂。”

看来，自我管理是有力量的，是一个人的基本功，是自己对自己的管理，谁也帮不了你，只有你自己。自我管理还是一个不断自我完善和自我实现的过程，是一切管理工作的基础。

哈佛大学的图书馆中有七句经典的名言，不但一直激励着我成长，也是对自我管理的最好诠释：

- 
- 此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。
 - 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
 - 勿将今日之事拖到明日。
 - 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
 - 请享受无法回避的痛苦。
 - 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
 - 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。

这七句话带领了无数平凡的人获得了非凡的成就；让没有价值观的人订立了正确的价值观；让大多数人进一步理解了勤奋和努力的重要性；让有恶习的人改掉了坏习惯并养成了好习惯；让缺乏毅力的人不再放弃，学会坚持；让不珍惜时间的人视时间为命。

这七句话分别涉及了态度、勤奋、时间、习惯、毅力、精神等重要的励志词汇，更重要的是，这些词语和要表达的意思全部属于“自我管理”的范畴。这不但说明了哈佛大学对自我管理的重视，而且更加强调了自我管理的重要性。看来，自我管理是成功路上的起点，是万丈高楼的地基。

马克思早在《论犹太人问题》中表达了这样的观点：“只有当人认识到自



己的‘原有力量’并把这种力量组织成为社会力量，因而不再把社会力量当做政治力量跟自己分开的时候……人类解放才能完成。”

人类真正想要获取解放，一定要在把自身原有力量完全释放以后，才可能完成真正的自我独立或者解放。当然，完成自我独立和解放的前提是先完成自我管理，而完成自我管理是又一个自我挑战、自我颠覆、自我约束、自我警示、自我成就的过程。

完成自我管理的过程是漫长的、挫折的、枯燥的、矛盾的，但当你完成了自我管理，真正走向了自我独立甚至是获得解放的时候，你便拥有你“原有的力量”，这时候的你是成长的，是幸福的、是收获的、是骄傲的。

接下来我们要学习的就是如何完成我们的自我管理：

首先，你要准确找到你在组织中的位置，树立你的个人“价值观”，迅速“定位”，做好中长或短期的“规划”，确保在规划落地的执行中付出有效“行动”。

其次，你要管理好自己宝贵的“时间”，不断调整自己的“心态”，让目标和所有的行动能量和资源实现“聚焦”，同时在实现自我价值的过程中养成良好的职业“习惯”。

最后，再用常人无法体会到的“意志力”让自己的人生或职业生涯得到升华。

这就是一个完整的自我管理的过程，是赢在职场的支点。