

赢在职场的 100个箴言

张力夫

悟后方修道
明理后践行

→ 张力夫◎著

北京出版社 出版集团
北京出版社

张力夫修身教育三部曲

1. 第一... 2. 第二... 3. 第三... 4. 第四... 5. 第五... 6. 第六... 7. 第七... 8. 第八... 9. 第九... 10. 第十...

◎ 2005 年 10 月 10 日 星期一

 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

010-5222-010 河南永泰集团

图书在版编目(CIP)数据

赢在职场的 100 个箴言 / 张力夫著. —北京: 北京出版社, 2005
(张力夫修身教育三部曲)

ISBN 7-200-06107-7

I. 赢… II. 张… 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(2005)第 077582 号

张力夫修身教育三部曲

赢在职场的 100 个箴言

YING ZAI ZHICHANG DE 100 GE ZHENYAN

张力夫 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16 开本 17.75 印张 388 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—15 000

ISBN 7-200-06107-7

C·132 定价:28.00 元

质量投诉电话:010-58572393

作者简介

张力夫——顶级人生成长教练

- 中国十大行业优秀 CEO、著名企管顾问师
- 18 岁，服装厂的一名普通缝纫工
- 23 岁，成长为一名总经理
- 31 岁，成为一名企管顾问
- 34 岁，创办吉林职业经理人学校
- 37 岁，创立“强者·三修训练法”推广机构
- 现任——北京中兴智府教育咨询有限责任公司总裁 / 中华强者修身教育训练网 CEO
- 个人使命——帮助千百万有缘人改善命运

作者忠告

精神的觉醒，
才是生存的真正目的；
行为的改变，
才是生命的真正动力！

欢迎登录中华强者修身教育训练网，
并留下您关于本书的观点。
网址：www.3xxx.cn

找到使命（代序言）

精神的觉醒是生存的真正目的；行为的改变是生命的真正动力！

如何让自己的一生充实而富有意义？如何让自己精神快乐、物质富有、情感幸福、事业成功、身体健康？

20年前，18岁的我做一名缝纫工时就在思考这些问题。尽管自己不断地努力，在5年后成长为一名总经理，但仍没有搞懂这些问题。在做CEO的第8年，我感到，为一家企业服务不如为多家企业服务，于是做起了企业管理顾问。做企业管理顾问的第3年，我又觉得办一所学校好像更符合心中的一个梦想，尽管这个梦想还很朦胧，于是就在接手一个企管个案的过程中，顺便在所在地——北国江城吉林市，开办了一所职业经理人学校。这时，我找到了人生使命——一个让自己的人生变得更加富有激情和责任感的生存理由——做一个帮助千百万人改善命运的人！从此，我的人生才真正发生了改变，正所谓：“福由心生，力从愿出。”

于是，我用了4年的时间潜心修学，遍习古今中外的成长宝典。老子、孔子、释迦牟尼等至圣贤师的论述，使我领略到了传统文化的精华与厚重。当今大师们的公开课程更让我获益匪浅，从世界第一人际关系专家哈维·麦凯到世界第一潜能激发大师安东尼·罗宾，从世界第一推销大师乔吉·拉德到世界第一催眠式销售大师马修·史维，从世界第一CEO韦尔奇到中国的柳传志、张瑞敏，这些大师的教诲让我感受到了当今弄潮者的风采。马克思主义的唯物辩证法、邓小平理论和“三个代表”重要思想，更使我看到了前进的方向。东西方文化的交汇，20年的实践磨炼，终于诞生了一个结果——“张力夫修身教育三部曲”，又称“强者·三修训练法”，作为一种个人成长的自助系统，为自我教育开创了一条新的思路和方法。强者是指学习的目的与成长的目标；三修是指学习的内容——修心（心性）、修态（形象）、修能（能力）；训练法是指学习的方法。之所以强调训练的方法，是因为现时代的人，尽管愿意学习，但很少复习，更没有练习，所以还是难有出路！

我根据自己多年研究体会，撰写了面向个人成长、职场技巧和经营管理3个方面的“张力夫修身教育三部曲”系列应用丛书。

《如意人生的100个箴言》，主要从快乐、富有、幸福、成功、健康5个方面给出了从方向到方法的100条操作建议。

张力夫修身教育三部曲 → 修心·修态·修能·打造强者人生

《赢在职场的100个箴言》，主要从职场成功的理念、法则、步骤、习惯、角色等10个方面给出了从方向到方法的100条操作建议。

《经营管理的100个箴言》，主要从经营策略、领导艺术、人力资源管理、顾客管理、销售管理等方面给出了从方向到方法的100条操作建议。

谁能拥有生命中的智慧，谁就能拥有人生的明灯！

谨以此书祝愿：民众自立、民族自强、家庭和顺、社会和谐。

作者

2005年初春于滨城大连

目 录

一、职场成功的 10 大工作理念

- [003] 1. 明确 1 个工作重心
- [005] 2. 保持 2 大工作作风
- [007] 3. 讲求 3 大工作原则
- [010] 4. 坚持 4 字工作方针
- [013] 5. 判断工作对错的 5 大标准
- [015] 6. 养成 6 大工作习惯
- [017] 7. 运用 7 大经营原则
- [020] 8. 创造 8 大团队氛围
- [023] 9. 坚守 9 大管理原则
- [027] 10. 恪守 10 大工作准则

二、职场成功的 10 大法则

- [033] 11. 选择法则
- [036] 12. 时间观念法则
- [038] 13. 因果法则
- [040] 14. 赛场法则
- [042] 15. 聚焦法则
- [045] 16. 利他法则
- [047] 17. 定力法则
- [049] 18. 透视法则
- [051] 19. 缺点法则
- [053] 20. 人脉法则

三、职场成功的 10 大步骤

- [057] 21. 自我分析

- [059] 22. 明确使命
- [061] 23. 设定目标
- [064] 24. 明确职业价值观
- [066] 25. 制定计划
- [068] 26. 建立和谐的人际关系
- [070] 27. 注重时间管理
- [073] 28. 大量补充资讯
- [075] 29. 每日内省
- [077] 30. 立即行动

四、职场成功的10大习惯

- [083] 31. 主动出击
- [086] 32. 要事第一
- [088] 33. 善于沟通
- [091] 34. 注重合作
- [094] 35. 守诺践诺
- [096] 36. 回应敏捷
- [099] 37. 超值服务
- [101] 38. 持续改进
- [104] 39. 激发潜能
- [107] 40. 追求平衡

五、职场成功的10大忠告

- [113] 41. 你站在哪里并不重要，但你迈向哪里却很重要
- [116] 42. 为自己的人生承担起全部责任
- [119] 43. 注意力等于事实
- [122] 44. 改变目标实现的优先顺序，将改变你的整个人生
- [124] 45. 靠品质生存，靠团队发展，靠速度取胜
- [126] 46. 合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼
- [128] 47. 错误的假设是多数人失败的根源
- [130] 48. 事业上旺盛的精力有相当一部分来自和谐的情感生活

[132] 49. 懂得健康之道

[134] 50. 制定并实施个人成长战略和计划

六、演好职场成功的 10 大角色

[139] 51. 我是自己事业的老板

[141] 52. 我是策略思想家

[143] 53. 我是行业专家

[145] 54. 我是爱的布道者

[147] 55. 我是客户的顾问

[150] 56. 我是团队的医生

[152] 57. 我是同事的助理

[154] 58. 我是下属的教练

[156] 59. 我是下属的拉拉队队长

[158] 60. 我是上司的公仆

七、职场成功的 10 大心性修养

[163] 61. 涵养礼敬顺遂心

[166] 62. 涵养谦和互助心

[169] 63. 涵养包容教导心

[171] 64. 涵养清静平和心

[173] 65. 涵养雄心

[175] 66. 涵养真诚心

[177] 67. 涵养坚忍心

[179] 68. 涵养同理心

[181] 69. 涵养感恩心

[183] 70. 涵养内省心

八、职场成功形象的 10 大塑造点

[187] 71. 表情

[189] 72. 语调

[191] 73. 语气

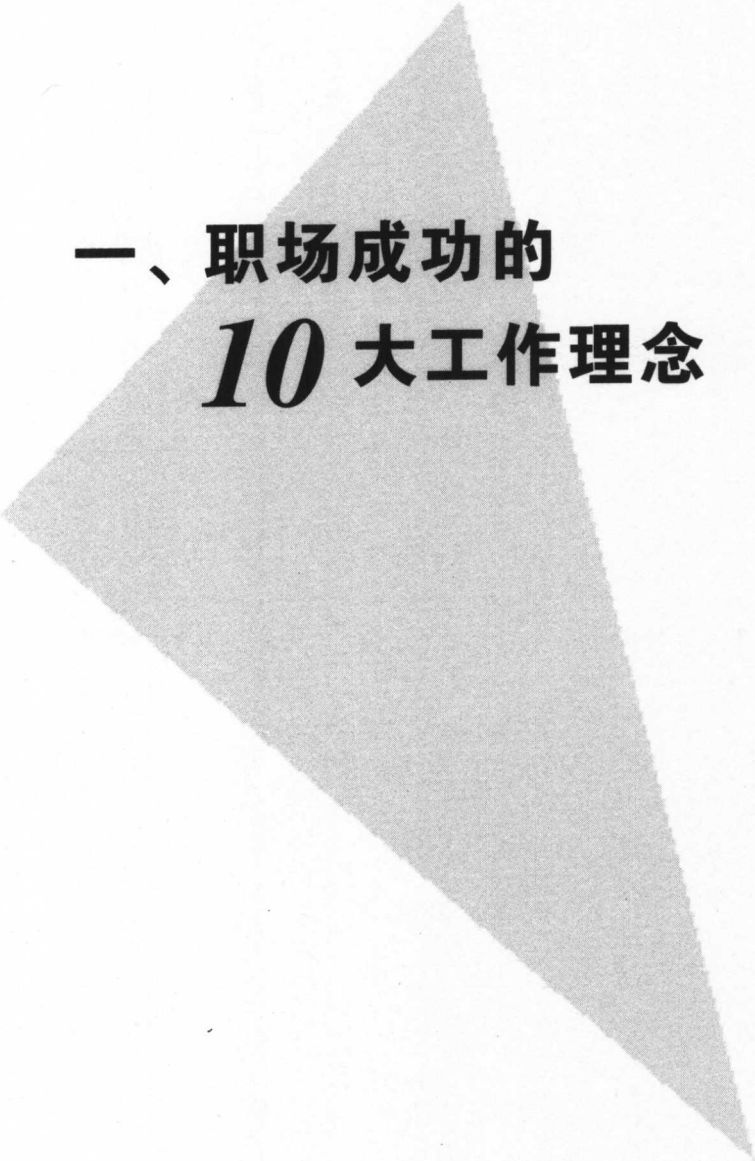
- [194] 74. 语音
- [197] 75. 语速
- [199] 76. 着装
- [201] 77. 配饰
- [203] 78. 仪态
- [206] 79. 礼仪
- [211] 80. 其他肢体动作

九、职场不败的 10 大秘诀

- [217] 81. 内争第一，不露锋芒
- [220] 82. 谨言慎行，不乱传言
- [223] 83. 全力以赴，不离靶心
- [225] 84. 保持分寸，不失弹性
- [228] 85. 讲究“面子”，不伤人气
- [230] 86. 远离“小人”，不媚君子
- [232] 87. 知足莫贪，不纵私欲
- [234] 88. 反求诸己，不忘内省
- [236] 89. 感恩回报，不求自赢
- [238] 90. 七跌八起，不言放弃

十、职场成功的 10 大择业技巧

- [243] 91. 自我综合测评
- [246] 92. 确立职业方向
- [248] 93. 制定职业生涯实施计划
- [250] 94. 搜集择业资讯
- [252] 95. 结交一流的教练
- [254] 96. 强化“三修”训练
- [256] 97. 避免影响成功的 5 大“缺乏症”
- [259] 98. 每天进步 1%
- [262] 99. 过好实战演习关
- [265] 100. 过好面试关
- [271] 后记——感恩的心



一、职场成功的 *10* 大工作理念

1

明确1个工作重心

▲ 快速满足老板需求

[特别提示]

▲ 快速满足老板需求——老板是谁。顾客是你真正的老板、顶头上司是助你成长的老板、投资者是提供你成长舞台的老板。身在职场的你必须同时满足这三者的需求——千万不能只重一点。只顾满足顾客需求的人，会被上司认为恃才傲物；只顾满足顶头上司需求的人，会被划定为溜须拍马之徒；只顾满足投资者需求的人，往往又成为顶头上司的“眼中钉”和“肉中刺”。

有需求，才有市场，才可能有效益；只有满足需求，才可能赢得市场，换回利益。

你能够更好地满足别人的需求；名、利、情的获得只是最终的结果，好的品质、好的服务才是满足的手段和途径。

3 分钟即兴论述题之一

承担责任是获得任何重大成功的必备要素之一。在最终分析中，所有成功者都需要具备的品质就是能够负责。

请你根据上述论述题列出论点、论据：

论点1：_____

论据：_____

论点2：_____

论据：_____

[深层思考]

目前，你的工作重点是否与本条箴言有区别？请找出来并加以分析。

你在满足顾客、上司、投资者三者的需求方面有何心得？请找出来并加以分析。

题目：_____（请您拟定）

一天，有位研究生路过一片田野，发现水田中新插的秧苗竟是如此的整齐，犹如用尺丈量过一般，不禁好奇地问田中的农民是怎样做到的。这位农民忙着插秧，连头也没抬，就让他自己取一把秧苗试试看。

研究生便卷起裤管，喜滋滋地插完一排秧苗，结果秧苗不仅参差不齐，而且还东倒西歪，惨不忍睹。

他再次请教老农，如何才能插得一排笔直的秧苗。农民告诉他，在弯腰插秧的同时眼光要盯住一样东西，朝着那个目标，即可插出一排整齐的秧苗。

他便按照那位农民说的去做了，不料这次插好的秧苗，竟成了一道弯曲的弧形，划过半边的水田。

他又虚心地请教那位农民，农民不耐烦地问他：“你的眼光是否盯住一样东西？”

他回答道：“是呀，我盯住那边吃草的水牛，那可是一个大目标呀。”

农民说道：“水牛一边吃草一边走，而你插的秧苗也跟着它移动，你想想，这弧形是怎么来的？”

这时，这位研究生才恍然大悟。

点燃你的思考：

[特别赠送]

职场成功者的十大信念之一

要让事情发生改变，先让自己发生改变；
要让结果变得更好，先让自己变得更好！

[李思思系]

2

保持2大工作作风

▲ 迅速反应

▲ 立即行动

[特别提示]

▲ 迅速反应——孔子曾说：“君子讷于言，而敏于行。”即使时代发展到了知识经济社会的今天，这句话同样富有指导意义。特别是在充满了竞争的商战中，不论是一家企业，还是一个人，若是没有这种眼观六路、耳听八方的本领，很快就会被对手打败，或被自己腐朽的机体所吞灭。迅速反应不仅来自于个体的素质，更要依靠一个机制、一个流程来保证。

▲ 立即行动——当前，企业竞争最缺少的两件法宝中，除了战略，就是执行。战略是行动的方向与思考的深度，执行是行动的方法与计划的力度，两者同样重要。

在你拥有了一个可行的战略计划后，行动力就成为制胜的关键。谁能由此突破，谁就会成为英雄。立即行动不仅是勇气的彰显，更是智慧的流露，因为这是一个快鱼吃慢鱼的时代。

3 分钟即兴论述题之二

成功似乎离不开行动。成功人士不断进取。虽然他们也犯错误，但他们绝不退却。

请你根据上述论述题列出论点、论据：

论点1：_____

论据：_____

论点2：_____

论据：_____

[深层思考]

你的迅速反应程度如何？哪些因素制约着你的反应程度？

你的行动力能达到什么程度？哪些因素制约着你的行动力？

题目：_____（请您拟定）

麦当劳快餐店的创始人雷·克罗克，是美国社会最有影响的十大企业家之一。他不喜欢整天坐在办公室里，他把大部分工作时间都用在“走动管理上”，即到所有分公司、部门走走、看看、听听、问问。曾有一段时间，麦当劳公司面临严重亏损的危机，克罗克发现其中一个重要原因是公司各职能部门的经理有严重的官僚主义，习惯躺在舒适的椅背上指手画脚，把许多宝贵的时间耗费在抽烟和闲聊上。于是，克罗克想出一个“奇招”，他将所有经理的椅子靠背都锯掉。开始很多人骂克罗克是个疯子，但后来不久大家就体会到了他的一番“苦心”。他们纷纷走出办公室，深入基层，开展“走动管理”，及时了解情况，现场解决问题，终于使公司扭亏为盈。

人都是有惰性的，尤其是在安逸舒适的环境下，肯定会更沉迷于其中。比如说，在炎炎烈日与清凉的空调下，肯定大多数人会选择后者。如果整天呆在办公室，不到外界走动走动，世界发生了翻天覆地的变化都不知道，如何把企业经营好？

贪图舒适的工作环境，肯定不会有好的工作效率。与其躺在那里耗费时光，不如多出去走动走动，深入基层，获得更多的知识与信息。

作为领导者，可不要滋长员工的惰性。

点燃你的思考：

[特别赠送]

职场成功的十大信念之二

没有失败，只有暂时停止的成功，因为过去不等于未来！

3

讲求3大工作原则

▲ 3 讲

▲ 4 到

▲ 5 比

[特别提示]

▲ 3 讲——讲正气、讲创新、讲业绩。人最不能缺少的一种气质，就是正气！身处职场，假如你是一名上司，正气可以体现为：公、严、勇、信、智；假如你是一名下属，正气可以体现为忠、廉、勤、谦、敏。创新是管理的核心本质，不仅是一个民族进步的灵魂，更是一个企业进步的不竭动力！变则生。业绩是实力，应创造一种“用业绩说话，以作为求地位”的工作意识。

▲ 4 到——思路要想到、计划要做到、过程要看到、业绩要比到。思路决定出路，计划决定进程，过程决定结果，业绩决定地位！

▲ 5 比——比心态谁好、目标谁实、效率谁高、原则谁强、结果谁优。心态是根，原则是本，效率（方法）是枝，目标是花，结果是果。“比”是两把匕首，比的不好要伤人，要与人比态度，与己比结果。

3 分钟即兴论述题之三

领导者要想获得人们的尊敬，必须具备优良的品德。他不仅要超越对与错的界限，还要与那些灰色区域划清界限。

请你根据上述论述题列出论点、论据：

论点1：_____

论据：_____

论点2：_____

论据：_____