





欧美管理者和被管理者争相

因为他揭开了潜藏于管理用人的

OUMEIGUANLIZHI

BEIGUANLIZHI

ZHANGXIANGXUEXI DE YI BEN SHU

# 帕金森定律

诺斯古德·帕金森 原著

王少毅 编译

甘肃文化出版社

-----  
图书在版编目 (CIP) 数据

决定命运经典/王少毅编译.—兰州：甘肃文化出版社，2004.9

ISBN 7-80714-019-4

I.决... II.王... 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 (2004) 第 093178 号  
-----

决定命运经典  
——帕金森定律

诺斯古德·帕金森著 王少毅编译

---

责任编辑：温亚莉

装帧设计：河东河西工作室

---

出版发行：甘肃文化出版社 印刷：北京秋豪印刷有限责任公司  
社址：兰州市庆阳路 230 号 地址：北京市丰台区花乡巴庄子 143 号  
邮政编码：730030 经销：新华书店

---

开本：880×1230 版次：2004 年 11 月第 1 版  
字数：520 千字 印次：2004 年 11 月第 1 次  
印张：16.5 印张 印数：1-10000

---

书号：ISBN 7-80714-019-4

---

全套定价：54.00 元

138878

## 引言

### 什么是“帕金森”

一个不称职的官员，可能有三条出路：一是申请辞职，把位子让给能干的人；二是让一位能干的人来协助自己工作；三是聘用两个水平比自己更低的人当助手。

我们不妨说得更详细点。

当你通过努力获得一个新的更高的职位而又发现你并不胜任它时，你会有三种选择：辞职、找到很有能力助手帮助你、聘请能力还不如你的下属进入公司成为你的左膀右臂，定律的结果是辞职是每个人不会真实选择的，找更有能力的人进入公司很可能招致以后更大的竞争，所以，为了保险，人们往往选择最后一种也就是让能力差的家伙“帮助”你。

帕金森定律一开始流传于政治领域，讲的是当政府中有一个职位不适合你时，你通常会采取的做法，到后来这条定律渐渐适用于经济、教育以及我们工作生活的方方面面，尤其成为了经济管理领导者在面临压力与自己能力不济而引发的职位危机所通常有意无意遵循的一大准则。

## 不适应、不胜任和角色错位

约瑟在事业上停滞不前。过去两年中，他失去了6次被提升的机会。“我不懂这是为什么？”他说，“我总是早来晚走——即使有时必须在晚上和周末加班、以保证如期完成所有的工作。你绝不会看到我在走廊里与同事们聚在一堆闲聊，或者在公司全体会议上哗众取宠。我做好本职工作，领取应得的报酬。我比与我同时进公司的大多数人聪明，工作更有效率。但是为什么他们都当了部门的经理，甚至公司的总裁，而我却只是个普通职员，几年来职位原封不动，一直做着同样的工作？”

凯丽，一位聪明、能干、工作成绩超群的人，在老板解雇她以前，给了她类似的评语，“你工作努力，”老板解释道，“诚实、聪明而能



干。但你超然离群，干事好个人独揽。我们这里需要全体合作共事，而你不善与人通力合作，难以与人搞好关系，不懂如何与人相处。”

刚得到被解职的消息时，凯丽感到震惊，十分沮丧。她一旦明白雇主所指，反而茫然不解。她想弄明白“为什么努力工作、富有成果，反而不如那个不可捉摸的‘人际关系’能起决定作用？”她难以相信“处世之道”是如此重要。

一个大建筑公司的上司就懂得处世之道的重要性。他就此谈到一位雇员，说他尽管有创意新奇的设计获奖，但就是难保工作。“雷杰可能是公司里最有能力的建筑设计师，但他不灵活圆通，无应酬技巧，不了解如何与人相处。他那副‘老子天下第一’的令人反感的态度，已经使我们失去了签订一份赚钱合同的机会，我们再经不起另一次这样的失败。如果他不学会更恰当地处理与同事和客户的关系，我们只好让他走路。”



帕金森定律揭露了管理层中的最大弊端，如果想避免它带来的损失，只有先对它进行研究。

在小型企业和大型公司里，到处都有像约瑟、凯丽、雷杰这样努力工作、聪明而诚实的人。他们在事业上晋升无门，到处碰壁，甚至遭到解雇，就是因为他们“不善交往”，“不会与人和睦相处”，“没有影响力”，“虽然能干，但就是升不到与其能力相应的职位，掌握本应属于他们的权力”，“缺乏处世之道。”究其根本原因，在于他们的存在，威胁到了他们的上司——并不称职的上司。很显然，他们成了“帕金森”定律的受害者，但是从人性关怀的角度来看，那些“帕金森定律”的制造者们——不称职的上司，又何尝不是饱受“帕金森定律”的折磨呢？

你虽然工作十分胜任、办事效率很高、干活十分投入、终日辛劳勤恳，但在你的工作领域里就是得不到晋升，或晋升缓慢，不尽如人意，很可能就是因为上述原因而难以自拔。或者你身居高位，享受着表面上的鲜花与掌声，众人对你的尊重和敬畏，但是实际上，你却疲于应付各种琐事，或烦心于无法胜任的工作，或担心于来人会取代你的位置，或苦心于维持与下属的关系，保住自己的位子。

所有的这些，都是因为“帕金森定律”在作怪，如果你不想陷入这样的困境，就要了解“帕金森定律”，并且学会如何克服它。



## 目 录

### 一、缘起——对职位的无法胜任 \ 1

- 1、压力与能力的反差 \ 2
  - 了解压力 \ 2
  - 认识压力 \ 7
  - 心灵枷锁 \ 9
- 2、不思进取 \ 12
  - 这样走过人生 \ 13
  - 最怕“混口饭吃” \ 15
  - 认识惰性 \ 18
- 3、身心的疲累 \ 21
  - 扮演生活中的各种角色 \ 22
  - 莫要挥霍精力 \ 24
  - 自卑是阻碍成功的障碍 \ 27
  - 忧虑——情绪杀手 \ 31

### 二、照亮阴影——第三选择的动机及消解 \ 34

- 1、充满自信地迎接挑战 \ 35



- 权力不等于安全感 \36
- 放飞梦想 \39
- 成功是自己的感觉 \41
- 伟大的胜利 \46
- 2、不断学习，超载挑战 \49
- 储备精神食粮 \50
- 有知识就有希望 \52
- 在书籍中批寄托 \55
- 学会接受不可避免的事实 \57
- 脑子“笨”的学习 \60
- 3、适应 \63
- 随机应变是一种能力 \64
- 握着拳头来，松手而去 \66
- 困境悠悠我心依 \68
- 应变能力是改变命运的绝妙处方 \70
- 没有翻不过的山 \73
- 4、嫉妒 \75
- 乐观与悲观 \76
- 豁达人生 \79
- 不要被嫉妒心控制了自己 \81
- 嫉妒别人不如自我发奋 \83
- 帮助别人获得快乐 \86



### 三、激流勇退——失小得大 \ 90

- 1. 定位 \ 91
  - 积极为自己定位 \ 92
  - 扮演真实的自己 \ 94
  - 了解真正的自由 \ 96
  - 做有价值的事 \ 98

- 2. 轻松 \ 101
  - 轻松面对人生 \ 102
  - 转行的进退 \ 104
  - 要拿得起，放得下 \ 105
  - 人生最大的幸福是放得下 \ 106

- 3. 享受生活 \ 110
  - 生活虽然沉重，总有解脱之法 \ 111
  - 坦荡地生活 \ 115
  - 按自己的方式选择生活 \ 117
  - 笑口常开，健康常在 \ 119

### 四、不畏竞争 \ 121

- 1. 竞争——该来的终究要来 \ 124
  - 突破四面楚歌的生活危机 \ 125

- 不要逃避竞争 \126
- 面对竞争 \128
- 在竞争中把握机会 \130
- 2、激情 \132
- 在奋斗中追求成功 \134
- 热衷于你的梦想 \135
- 举手之“劳” \137
- 自我掘起潜能的火山口 \139
- 3、目光远大 \142
- 结合众人的力量 \143
- 团队精神会激发无限的创造力 \145
- 放眼成功者懂得变通 \148
- 4、心态平稳 \150
- 面向阳光 \151
- 内在的平静 \153
- 耐心等待直到发现使命 \155
- 五、定律之外——管理者应具备的素质 \157**
- 成功者的素描 \158
- “凡事都能做” \160
- 化酸涩为甘美 \162
- 学会提拔别人 \164

# 一、缘起

——对职业无法胜任



帕金森定律



# 1、压力与能力的反差

寻找天空的业原板——



压力，既是“帕金森定律”带给人们最直接的感觉，同时，也是制造“帕金森定律”不断重复的原因。



## 了解压力

我们不得不首先谈到压力问题，因为这是“帕金森定律”带给人们最直接的后果，也是使自己觉得力不从心，无法胜任自己工作的第一原因。无论你身处什么样的位置，一旦你无法适应工作的需求，你就会感到压力的存在，而压力带给你的伤害绝非你想像当中的那么简单。

根据“国际压力研究院”的创办人塞利博士的说法，老化只是每一个人一生中的疤痕以及紧张的总和。这些疤痕不光只是医学意义上、留在你皮肤上的痕迹；也可能是情感上和心灵上的疤痕，指的是无可挽回的创伤。

塞利教授在他出版的《生活压力》(The Stress of Life)一书中，即对内在压力带来的巨大危险有精辟深入的研究。他说，压力的杀伤力比我们周遭环境中产生的任何事物所带来的危害都还要强大。

一早起来就心情不好的人，只要有人愿意听他发牢骚，他一定会劈哩啪啦说上一大堆：



我昨晚没睡好，事实上，我几乎没睡着。

我在床上翻来覆去七八个小时，真是累死了，可是就是睡不着。对于压力，有个非常好、同时颇符合这本书目的的定义：压力是一种认知，认为某种情况超出个人能力所能应付的范围，正因为如此，在人类社会中才会出现“帕金森定律”。

这项定义的关键在于“认知”这两个字。我们常常认为压力是外来的，一旦碰到了不如意的事情，就认为那是压力。所以我们会犯一种基本的错误，就是只注意外在因素。

但事实上，我们所感受到的压力来自我们自己，是我们对压力源的反应。因此我们应该往内心探索。适度的挑战是让我们的人生不枯燥乏味的必要条件。

每个人都讨厌枯燥无趣，而单调的生活方式，这种生活方式会对心理造成不健康的压力。心理学家赛登伯格，把这称为“生活平静无波带来的心灵创伤”，生活一成不变、缺乏挑战的人就会罹患这种病。看科幻小说或者恐怖电影时那种毛骨悚然的感觉，往往可以减轻这种症状。

我们真的需要压力吗？适度，而且在能够缓解范围内的压力，其实可以让生活变得更加亮丽。这就是为什么我们会不断地规划长途旅行，运动健身，制定人生目标，以及做各种各样计划的原因，我们这么做的目的是在告诉自己：“嗯，又完成一件事了！”



如果没有事情打断我们的计划，那再好不过。但是，真实的人生处处充满了突如其来的事情。如果你期待了一个早上的那个电话，刚好就在我洗完澡步出浴室的那一刻响起，那不叫人生；如果你刚把一整个礼拜用量的菜塞满冰箱，你的先生恰好带着六个饥肠辘辘的客人回家，那也不叫做人生。

对于这些突如其来的事情，我们的反应非常重要。

对突发状况以及其他让人觉得有压力的情境，我们通常会有什么样的反应？把这些事情的影响减至最低吗？少之又少。我们往往会因为这些事情，使自己对外在世界的既定看法更加深信不疑。重要的电话常常在不恰当的时间打来；不请自来的访客常常在你最没有准备的时候突然出现。考试总是让人害怕；孩子总是弄得乱七八糟；交通堵塞总是那么可恶。

我们认为这些都是无可改变的事实，同时也会不自觉地夸大这些事情的影响。压力不是我们这一代才发明的。早在19世纪80年代，美国医师毕尔德就已经有著作论述当代生活的压力。他形容压力足以让人“神经耗竭”。

美好的过去并非真的那么美好。事实上，每个时代的人，都得面对他们那个时代似乎无法治愈的疾病或天灾人祸，譬如饥荒，譬如战争。每个时代的人，也都有属于他们那个年代的忧虑。至于我们这一代，大家忧心的莫过于事业、物质，以及科技的日新月异等等。



压力研究领域的先驱塞利博士写道：“了解压力绝非为了逃避压力，逃避压力就跟逃避食物、运动或者爱一样不合理。”塞利博士认为压力是“人身体对于任何加诸其上的要求所产生的反应。”

以此为前提，那么任何事情，从接听电话到失去抵押品的赎回权，都可称为压力。此一无所不包的定义，让压力成了人生的同义词。

这么说来，只要是活在这世界上，就不可能完全逃避得了压力。既然如此，对于不断加诸在我们身上的各种要求，学习怎么样有智能地应对，就是绝对必要了。

我们的身体，就是设计来应付突发的危险以便作迅速反应的。面临生死存亡关头的突发状况时，压力在刹那间涌现，这也是我们的身体发挥最大潜能的时候。此时，我们的身体会迅速分泌肾上腺素到血液里头，对我们意识到的危险做最迅速的反应。就像我们在千钧一发之际，从车轮下救出一名儿童或小动物，那种神经的突然绷紧，会让我们的精神维持在一种很高亢的状态。我们突然间承受了巨大的压力，但是同时也把我们的体能和精神状态推到了最高峰。事实就是这样。

所以，当“帕金森定律”刚刚有出现的苗头时，也许正是机遇来敲你的门，你是成为“帕金森定律”的俘虏，还是成为你生活的主人？选择权在你的手中！