

自律

这样才能管住自己

Self-Regulation
is an important key to succeed

孙瑞◎编著

如果我们能理性地支配自己的生活，为什么我们的一些决定又常常与我们的愿望背道而驰：

- 我们想着早起锻炼身体，却总也摆脱不了枕头的魅力；
- 我们梳理着完美的工作计划，却怎么也无法将它变成现实；
- 我们希望不断进修，却永远只停留在想的阶段；
- 我们渴望升职加薪，却总是遥不可及。

要想成功靠自律！

自律让你更优秀！

不管你身处在哪一个行业，企业里喜爱的都是能做好自我管理的部属，期待的是能力与品行兼备的人才。

自律的重要性强过智商！

学生的学习成绩跟自律的关联度是0.67，跟智商的关联度只有0.32。



化学工业出版社

自律

这样才能管住自己

Self-Regulation
is an important key to succeed

孙 瑞◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

自律：这样才能管住自己/孙瑞编著. —北京：化学工业出版社，2010.7

ISBN 978-7-122-08697-6

I. 自… II. 孙… III. 自我管理学 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095839 号

责任编辑：罗 琨 朱健桦
责任校对：郑 捷

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张 12¼ 字数 180 千字
2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00 元

版权所有 违者必究

前言

Preface

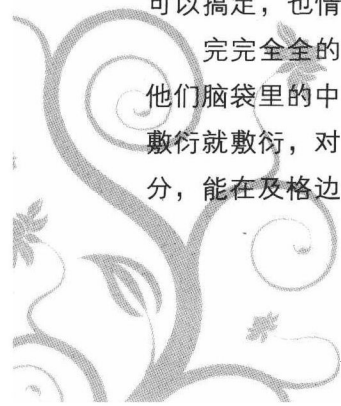
优秀，用来形容一个企业，意味着战斗力与竞争力，除此之外，还意味着许多优秀的人才。是的，您没看错！优秀企业与优秀人才之间，是可以划上等号的。虽然，一名优秀的人才，不见得能够找到赏识他的伯乐（这是有方法的，也是本书要与您分享的重点之一），但是反过来说，一所企业若是能慧眼识英雄，成功地找到千里马（当然，一匹是不够的），方有机会在竞争激烈的商场环境中脱颖而出。

无论是哪个领域里的企业，传统产业也好、高科技也罢，要生存、要优秀，除了得仰赖领导者敏锐的市场嗅觉，掌握趋势脉动，还得依靠管理者清晰的经营逻辑，让名为企业的这台庞大机器，运作得更顺畅。更重要的是需要卓越优秀的人才，透过他们的付出，来为企业扎下稳健的根基。

看到这里，或许有部分读者心里会这么想：“付出？我为什么要？做得再好、再努力，还不是便宜了公司、老板或主管，对我有什么好处？”这时候如果再谈谈薪水或奖金，可能又有一半以上的读者要跳脚了，“我流血流汗帮公司赚得岂止这一点？”抱怨之情溢于言表。

怀抱着被亏待的不平心情，每天上班的情绪肯定不会太愉悦，除了每周固定被列为 Blue Monday 之外，周二到周五，照样以得过且过的心态来工作，其中比较负责任一点的，可能还会想着“做一天和尚敲一天钟”，精准地计算着拿这份薪水，应该付出多少的心力或时间，合理范围内该他做的事情不会推托，但要是不在他的责任范围之内，就算只要动动小指就可以搞定，也情愿视而不见。

完完全全的被动，就是这类型工作者最让主管或同事头痛的地方了，他们脑袋里的中心思想是“多一事不如少一事”，对于主管交代的工作，能敷衍就敷衍，对自己一点要求也没有，如果真的有的话，最多也只求 60 分，能在及格边缘交差了事就行了！就算因为这样消极的工作态度，使得



自己不受主管重视也没关系，对这类型的人来说，主管不重视自己更好，反正生平无大志的他，只求一份稳定的薪水，工作表现、成就感……向来不是他追求的目标，如果主管因为不放心，不将重要的工作交付给他，他心里可能还更开心，觉得自己落得轻松、薪水照领，是那个“赚”最多的人。

无论是“得过且过”，还是“多一事不如少一事”，这些想法，或许不能如此主观地以对或错来评论，但是损人不利己是肯定的！

“损人”的部分不难理解，小从团队配合，大至公司营运，少了你一份努力，旁人就得多吃一些。那么“不利己”又该怎么解释呢？我马虎一点、少做一点，也就轻松一点，怎么能说不利己，明明是对自己有好处啊！仔细想想，真的是这样吗？

一名不求进取、不思改变的员工，非但对企业营运没有正面帮助，还可能带来负面的拖累。试想，打混摸鱼也能过，那么看在坚守工作岗位，尽心尽力的人眼里，会有多么不是滋味呢？除非这所企业的主事者昏庸，或者是顶头上司缺乏魄力，否则，这种“轻松”很快就会变成“清闲”，因为可有可无的边缘人，仿佛是一颗多出来，没地方锁的小螺丝，最后很可能难逃失业的命运，终于不用再为担心做太多而吃亏，但是，这样是占到了便宜吗？

那么，让我们再想想另外一种截然不同的做法。一说到工作就眼睛发亮，总是有许许多多的想法，远超过上级主管的要求与命令；工作中如果发现一丁点儿不对劲，不会视而不见地当作没发生过，反而会积极找到问题，进一步寻求解决的方法……仔细思考一下，在你的周遭有没有这样的人？或者你就是这样的人呢？

这种人是傻子吗？人家六十分就能过关，做到八十已经是物超所值了，居然还有人想追求完美，拿个一百分？！领同样的薪水，却得多做将近两倍的事，真的是亏大了？！

不，如果抱持着这样的想法，当然没有人愿意无条件的吃亏，可是对于百分之百投入工作的人来说，他所努力的目标，不单单只是一份工作、一件上司交代的任务，而是他职场生涯的一部分，也可以说是属于自己的

事业。期望能借由工作上的卓越表现，不断提升职场高度和层次，进而实现人生价值。

像这样的人往往有一种共同特质，那就是高度的责任心和自觉性，因此他们能受到主管重用，成为老板的得力助手，是客户心目中最佳配合窗口，就算是在工作伙伴眼中，也会是不可或缺、无人能替的超级 Partner！

那么结局又会是什么？绝不会是一路辛苦，因为说到升迁，主管第一个想到的是他！说到挖角，客户第一个想到的是他！说到推荐，伙伴们第一个想到的还是他！以结果来定论，这样是亏大了还是赚到了呢？答案应该非常明显了吧！

这也就是为什么很多人即便是公司的一名普通员工，仍旧要拿工作当事业来拼搏的原因。虽然短期看来，为人作嫁衣的成分居多，资方获得的利益高于劳方，但长期来看，最终、最大的受益人还是自己。在职场中成为一名优秀的人才，创造劳资双赢的局面，无损己身，何乐而不为呢？

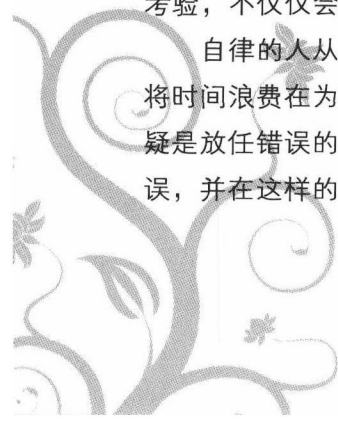
相信读到这儿，有一部分读者的心里又冒出另一个问号，“如果能力不及做不到又该怎么办呢？”

请放心，只要愿意，无论站在工作岗位中的哪个位置，人人都能够借由努力的过程，让自己优秀起来。或许综观现实的条件面，多数人都只能算是平凡人，但是，我们可以平凡却不平庸，怎么做？唯一的答案是自律。自律让人变得优秀！

自律的人热爱自己的工作。无论是旁人眼中看来单调枯燥的例行性琐事，或者是得绞尽脑汁、想尽办法克服的艰苦挑战，对他们来说都是同等重要，一样值得兢兢业业，努力做到最好。

自律的人充满工作热忱。和习惯于被动地接受和执行任务的人不同，懂得自律的人，以工作绩效之最大化为目标，对工作中所面临的种种问题考验，不仅仅会主动出击，寻求最佳的解决方式，还能乐在其中。

自律的人从不逃避责任，不会为错误和一时的失败找借口。当平庸者将时间浪费在为自己找一块挡箭牌，企图遮掩错误、回避问题的时候，无疑是放任错误的继续发生。但是，懂得自律的人会选择承担责任和修正错误，并在这样的过程中，让自己愈发优秀。



自律的人关注细节，重视良好工作习惯的养成。小习惯、小细节乍看之下似乎微不足道，但是，重大的错误往往起源于对小处的疏忽，对任何一个细微的环节掉以轻心，都很可能会对工作大局产生意料之外的影响。懂得自律的人会在各个层面上，施行严格的自我要求。

从企业管理的角度来看，任何先进的机制和高超的手段，是否真的能够发挥作用，最终都要取决于被管理的员工们，视其自律能力之高低而定。一位真正卓越的领导者，会懂得从企业内部，彻底落实员工的自律教育，以促进管理目标的实现。

发现了吗？你所效力的企业优秀与否，结果是操控在你的手上。但诚如前文所提，我们让自己优秀，归根究底的原因是为了自己。因此，自律可以说是企业和个人的目标交会点，也是企业和个人迈入优秀的原动力。自律才会优秀，这不是一句空洞的口号，而是为所有平凡人，指出一条从平凡走向卓越的星光大道。

王啓楠

目录

Contents

Part1——别无选择：优秀才能成功

一个念头，决定优秀或平庸	003
为了实现自我价值而工作	007
资方≠敌方，上司≠仇人	011
计算回报前先考虑付出	013
例行工作也要尽本分	016
别让虚幻的想法阻碍自己	020
满怀热情地投入工作	022
你绝对能成为优秀者	026
困难与挑战造就优秀	028
成功路上的绊脚石——依赖	032

Part2——自律是成为优秀人士的必然途径

自律能力强，工作更出色	036
做到比知道更重要	040
坚强的意志力培养完美的自制力	043
自律让人反应更快	048
自律创造超完美学习力	051
坚定信念是自律的最佳支撑	056
自律发现你也不了解的自己	059
提升价值，创造不可替代性	064

严以律己之余，莫忘宽以待人	067
成为主管眼中最佳的左右手	070
缺乏自律，才华也会误前程	073

Part3——自律造就卓越的工作质量

态度决定高度	078
主管眼中最可靠、管用的下属	080
养成敬业的工作习惯	084
忠诚是最受青睐的形象	087
以高度自律维持强烈的进取心	090
当个少说多做的实践者	095

Part4——多一分自律就多一个优秀的理由

划清界限，公私领域不含糊	100
先做好眼前的事再谈下一步	102
提高工作效率就是自律	106
尊重团队精神也是一种自律	112
坐而言不如起而行	117
不要成为借口的奴隶	121

Part5——自律的工作状态带来健康的工作心态

保持积极的心态，工作更愉快	126
暂时忘掉报酬是为你好	129
不得不享受工作的理由	133
付出终被看见，开启良性循环	135

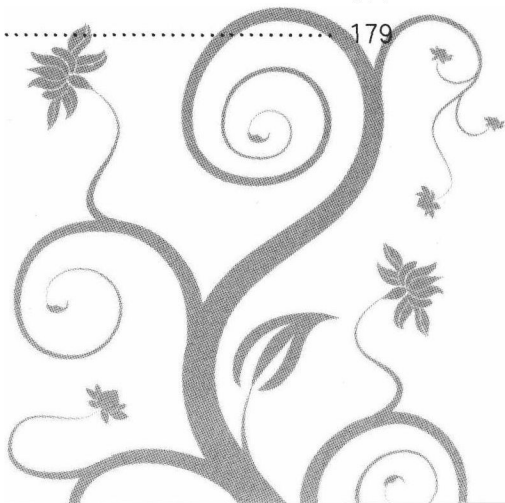
发现薪水以外的工作收获	139
薪水不是唯一	140
完全掌握自己的工作节奏	142

Part6——实现自律，克服不良的工作习惯

敷衍了事并不会加快你的进度	148
别投机取巧，除非已有善后的心理准备	151
在工作中发牢骚不会让情况变好	153
五项必须戒除的工作陋习	156
改掉小毛病就能大加分！	160
别让生活中的坏习惯蔓延上来	163
良好工作习惯养成四部曲	166

Part7——让自律在细节和小事上始终如一

细节是决定工作好坏的关键	172
不要以为错一点无所谓	174
细心凸显你的优秀	175
做别人做不到的事	177
不松懈就能表现完美	179





Part 1

别无选择：优秀 才能成功

一个念头， 决定优秀或平庸
为了实现自我价值而工作
资方≠敌方， 上司≠仇人
计算回报前先考虑付出
例行工作也要尽本分
别让虚幻的想法阻碍自己
满怀热情地投入工作
你绝对能成为优秀者
困难与挑战造就优秀
成功路上的绊脚石——依赖

Part 1

别优秀才能 无选择：成功

没有人想当失败者吧？谁都希望自己是成功的人，拥有丰厚的收入、受人尊敬的社会地位、随心所欲的生活方式……先撇开“上述条件到底算不算成功”这个议题不谈，每个人对何谓成功，或许都有不同的定义，但无论在你的认知中，成功究竟是什么，可以确定的是，成功绝非凭空而来。

如无意外，在大多数人的生活里，占据最高比重的项目是工作，每天至少 8 小时（工作时间更长者大有人在），人在一生中可能需工作 40 年左右，大概是半辈子的时间都拿来工作了。因此，如果有人说，“一个人的成功与否，可以从他在职场上的成就来论定”，我们大概也可以认同。那么，倘若我们顺着这样的逻辑来看，思考何谓职场上的成就，你想象得到的情况是什么？

拥有不错的高学历；有幸跨过门槛，踏入目前正炙手可热的领域；获得一个举足轻重的职位；在人人称羡的百大企业中工作……这样能够算是成功了吗？表面上看来，我们也许不会摇头，说个“不”字。不过，在这些精彩表现之下，真正的成功，是因为个人本身的优秀，倒不见得与他的学历高低以及担任什么职务有关。优秀的人无论在什么岗位上，都能有出色的表现，想被埋没也难！

如果你也认同“人生的成败与职场生涯息息相关”，那么从此刻起，好好地检视自己的观念、调整态度与做法，从工作中寻找出路，让自己也

成为无法被忽视的优秀人才吧！

一个念头，决定优秀或平庸

有的人在职场大环境中沉浮多年，却始终无法从工作中体会到成就感：业绩不好不坏，薪水不高不低，即使短期间内无须担心失业的问题，但同样也看不到升职加薪的机会。于是，时间一久，各种抱怨牢骚纷纷出笼，开始嫌弃工作乏味、抱怨主管偏心、同事难相处、客户太难搞……

你身边有没有这样的例子，或者以上的描述，让你觉得似曾相识，好像就是你自己的缩影？

如果你正陷于这种极度不快乐的工作情绪中，也许转个念头就能解救你！

请你先试着问问自己，想一想，自己与老板跟前的大红人，究竟哪里不一样？为什么对方可以成为心腹爱将，而你怎么好像是可有可无的边缘人？许多和你有类似处境的人，第一个跃上脑袋的念头就是：“哼～还不是因为他会拍马屁！”

原来，问题是出在对方懂得讨好？！是与非我们暂且搁下，单就“拍马屁”一事先讨论一下！倘若关键点真的如人所想，那么，为什么你不一起试着讨好你的主管或老板呢？因为……你不要？你不屑？还是你不愿意？

选择权掌握在“你”手中

发现了吗？真正的关键在于“你”，是你的选择要求你这么做

的！所以，如果光靠讨好就能实现目的，那也是你选择的不要。再回过头来，我们讨论令大多数上班族都嗤之以鼻或者咬牙切齿的“拍马屁”。

也不晓得从什么时候开始，主管与下属之间，不仅上下分明，还有敌我两派的较劲意味，所以，举凡听从主管指示，或者和上级有一致目标、看法的同事们，时常被工作伙伴当成“叛徒”，不是对对方心怀警戒，就是私底下不愿有所交集，只因为他们没和大家站在同一阵线，跟主管唱反调！

撇开少数几个光说不练的特例不谈，冷静下来，试着客观地观察这些“叛徒”，也许你会发现，所谓的拍马屁等讨好行为，其实并不是取巧，相反的，对方可能要付出更多心力。比方说，当主管要求提升部门业绩，所有人无不在暗地里大肆挞伐之际，他在做什么？是不是积极地拜访客户或自愿加班？

难道这些体力与时间上的付出，只因为想拍马屁？不，他正在想办法实现主管的要求。也正是因为这样，所以他能成为爱将！

每间办公室里所发生的状况可能都不大一样，但可以确定的是，如果不思检讨，我们永远也无法明白问题出在哪？纵使道理非常非常的简单：优秀或者平庸，取决于你自己的选择！

许多人都忽略了这样显而易见的事实：当我们走进鞋店要买鞋的时候，你可能会选择一双平底鞋，也可能会选择一双高跟鞋；走进服饰店买衣服的时候，你可以选择买一件红色的上衣，也可以会选择买一条蓝色的裤子；打开电视机的时候，看新闻也可以，看棒球赛也可以，电视连续剧当然也可以；当我们走出家门，想到户外接近大自然，好好放松休息一下的时候，可以到山上呼吸新鲜空气，也可以到海边感受海天一色的一望无际。

这些描述统统指向同一件事，“选择权就在你自己手中”。选择，是人类与生俱来的天赋本能，无须经过特别的训练，也不限定非得拥有什么特殊的能力，或者是特定的背景条件，几乎是从刚出生开

始，我们就在有意识与无意识的状态下，自然而然地运用了这项能力。不论贫富、不分贵贱、不计出身，所有的人都能掌握它、利用它，因为它是上天所公平赋予每个人，最主要且重要的能力之一。如果我们能够正视这种力量的存在，并且保持着谨慎、妥善的态度加以运用，就很有机会使我们的生活完全改观，甚至达到理想的状态，所有在脑海中建构起来的人生蓝图，也能够通过一次又一次的选择，一步步具体实现，见图 1-1。

选择可以化失败为成功、化自卑为自信、化浮躁为沉稳，可以使我们受伤的心灵得以痊愈，可以使我们烦恼不堪的生命获得解脱……选择是所有问题的解答！

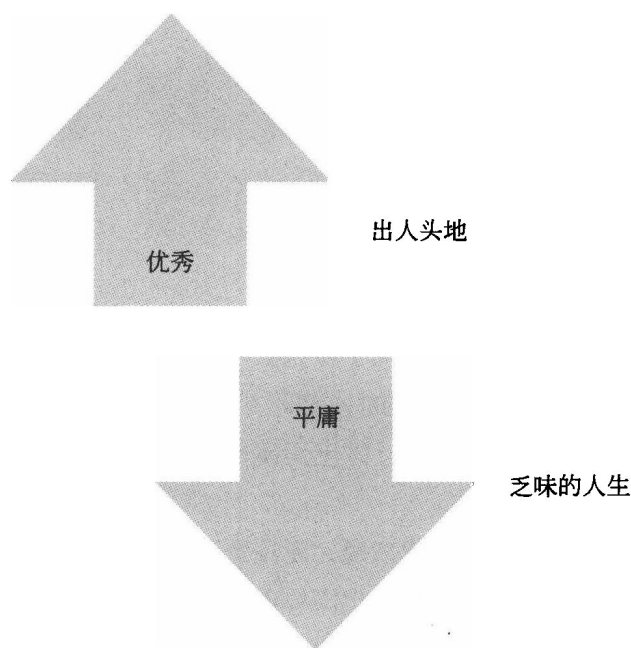


图 1-1

通过以下这则寓言故事，我们或许能够对选择的威力窥见一斑。

在一座小山上，住着一位天才老人，据说他能回答任何人提出的任

何问题。有两名居住在当地的小孩不相信也不服气，打算愚弄他，整一整大家口中说的天才老人。于是，他们活捉了一只小鸟，然后来到老人的住所。其中一名小孩握着那只小鸟，问老人：“你说，鸟是死的还是活的？”

老人不假思索地回答道：“孩子，如果我说鸟是活的，你就会捏紧你的手，把它弄死；如果我说鸟是死的，你就会放开手让它飞掉。你的手，掌握着这只鸟的生死大权。”

这则中国古老的寓言故事，所要告诉我们的就是选择的命题。机会或许是稍纵即逝的，可能一不注意就从你手中溜走，但决定权却能永远掌握在自己的手上，关键只在于你会做出什么样的选择呢（图 1-2）？

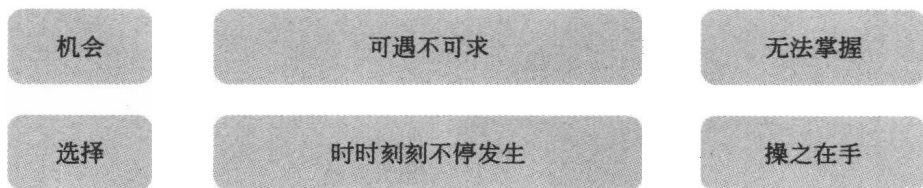


图 1-2

在人生的道路上，我们有几乎多到数不清的机会，必须面对许许多多的分岔路口；每当走到这样的关键时刻，都必须静心定神地思索一番，从眼前纷纭杂沓的选项中，做出正确的选择，因为我们永远也不可能同时踏上两条路。

对于在职场中打拼的你我来说，无论是蓝领劳力、白领小职员还是主管级人物，我们每个人的面前也同样都有两条路，一条通往优秀，一条通往平庸，最终会走向哪里？由自己决定！

人生的每一章节中，你都是自己的书写者，从序文一路到最后的大结局，一字一句无一不是自己创造，但是如何创造就要看你每一次地选择了。也许你和你的工作都很平凡，但是，只要你选择以正面的态度和积极的投入来面对工作，就有机会脱离平庸，大步迅

速地朝优秀走近。

为了实现自我价值而工作

如果有人问你这个问题：“你为谁而工作？”你的答案会是什么呢？有的时候，我们会因为发话者的身份差别，而给予不同的回答。比方说，老板和朋友同样都这么问，答案却可能大相径庭。

不过，真实的心声往往只有一个，仔细倾听这个来自心底的答案，会发现大致可分为以下几种不同的状况。倘若你是社会新鲜人，或者才开始工作一、两年左右，答案很可能是为公司、为老板或者是为主管，也有一部分人的答案是自己。

要是拿相同的问题，询问工作年限稍长一点的职场资深人士，那么回答“为自己”的比例将大幅提升，而“为公司、为老板、为主管”这类的答案则几乎听不见，取而代之的是为父母、为小孩、为另一半等，见图 1-3。

总之，视不同人生阶段的重心，每个人之所以工作的动力不尽相同。但是令人惊讶的是，如果将问题改成“你为什么不能成为一名优秀的员工？”，无论职位高低、工作年限、性别或个性差异，多数人的回答竟如此相似，不外乎是：

“我为什么要？公司赚钱又没分我！”

“做得再好、再努力又怎么样？薪水还不是只有这一点！”

“拿多少钱做多少事，只要对得起这份薪水就行了！”

认为自己是“为公司、为老板、为主管”而工作的人，在职场中，多数将自己定义为“被动接受者”，有人甚至把自己当成是“被剥削者”。因此，在日复一日的工作过程中，这些人几乎从来不曾发挥过主动性，只是以敷衍的态度，应付着自己的责任，一天天地，将自己与