

兰涛 著

赢在责任心 胜在自控力

心怀责任，不仅改变现在，也改变未来；
控制自己，不仅改变自己，也改变世界。

★★★★★

超级团购
畅销书

责任心有多大，能力就有多大；
自控力有多强，成功就有多近。

企业培训最核心理念●成就卓越的两项必备素质●年度经管团购类畅销书

中国华侨出版社

兰涛 著

赢在责任心 胜在自控力



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在责任心，胜在自控力 / 兰涛著. —北京：
中国华侨出版社，2013.12

ISBN 978-7-5113-4365-9

I. ①赢… II. ①兰… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第004899 号

赢在责任心，胜在自控力

著 者 / 兰 涛

责任编辑 / 文 箐

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/243 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4365-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

一个人如果能够把简单的事情重复做好就是不简单，它需要有良好的责任心和自控力。责任心是一个人在生活和工作中必备的素养，它是出色完成工作的基本保障。责任心出勇气、出智慧、出力量。在有责任心的人眼中，工作无小事，无借口，无拖延，总能给人意外的惊喜和成绩。更为重要的是，无论何种职业，何种职位，要想将工作做到出类拔萃，必须具备一种修养和能力——自控力。自控力是一个人的自我控制能力。它包括对自我的内心、时间、言行、习惯、情绪、心态的合理控制。自控力对一个人的生活和工作有着至关重要的影响和作用，自控力的好坏，直接关系到人生的成败。自控力强的人能更好地控制自己的情绪和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境。

责任心和自控力二者缺一不可。当一个人强大的责任

心和良好的自控力完美合一时，内心就能拥有强大的能量，从而爆发无限的能力，成为职场中的常胜将军也指日可待。

成功往往垂青那些富有责任心和自控力的人。没有责任心的人总会和机遇擦身而过，没有自控力的人往往坚持不到成功的前一秒。可见，责任心和自控力在一个人的事业中所起的影响和作用。本书视角独特，以心理剖析为基础，通过案例分析，在强调责任心和自控力对一个人工作的影响的基础上，教会读者如何增强责任感，提高自控力，在身陷焦灼、迷茫、无助的时候重新认识自己，改变自己。本书将带领读者一同去探究责任心和自控力的奥秘，收获二者的神奇力量，做一个不折不扣的负责、自控的人。

目录

CONTENTS



上篇 赢在责任心

三分能力，七分责任

你的责任心有多强？你是否习惯总是拖延任务，是否总是习惯寻找借口，是否总是抱怨自己的工作总是被人看不见？责任心强的人，在工作面前总是不折不扣地执行，在结果面前不找任何借口。责任心不是空口喊的口号，而是实实在在的行动。

第一章

责任决定未来：

对工作负责就是对自己负责

对工作负责 = 对自己负责 / 003

抱怨是懦夫的行径 / 007

别再情绪低落，让自己多一点激情 / 010

责任感是完美工作的保证 / 014

第二章

责任面前要承担：
不做责任的“旁观者”

- 不做工作的木偶 / 018
- 责任的皮球 / 022
- 员工不作壁上观 / 026
- 公司就是自己的家 / 029
- 借口是不负责的遮羞布 / 033
- 带着责任心工作，克服“鸵鸟心态” / 037
- 远离借口，迈近成功 / 040

第三章

责任面前要忠诚：
不忠的人不会有责任心

- 持一颗忠诚之心，忠诚重于能力 / 044
- 做忠诚员工，守公司秘密 / 047
- 忠诚度越低，离“圆心”越远 / 051
- 忠诚，员工敬业的准绳 / 054
- 尽职尽责，忠于职守 / 058

第四章

责任面前要结果：
真正做到对结果负责

- 突破 1% 的差距才是完美 / 062
- 做一个“问题终结者” / 066
- 罗马不是一天建成的 / 070
- 昨日的奖状，今日的废纸 / 073
- 做一颗履行职责的螺丝钉 / 077

第五章

责任面前要细节： 让责任体现在细节中

成也细节，败也细节 / 081

一步一个脚印，把责任体现在细节中 / 083

工作中没有孤零零的责任 / 087

客户的每件小事都是大事 / 091

摒弃“差不多”心态 / 095

第六章

责任面前要超越： 成为组织里最受欢迎的人

摒弃“事不关己高高挂起”的心态 / 099

不做“按钮式”员工 / 103

着眼全局，树立主人翁意识 / 106

不断进步提升价值，故步自封易遭淘汰 / 110

责任心成就优秀员工 / 113

下篇 胜在自控力

管住自己，才能赢得世界

一切优秀都源于自控力。要管人，先管己，管好自己，就赢得了一切。培养自己强大的自控力，更好地控制自己的思想、情绪和行为，在压力、困难面前游刃有余，成功地掌控自己的内心、言行、习惯，等等，就成功地掌控了自己的人生。

第七章

内心决定结果：

管好内心，由内而外控制自己

你并非一无所有 / 119

别让“心锁”锁住了你的心 / 123

自律让你的潜能发挥到极致 / 127

不做自己的敌人，天下就没有敌人 / 132

自信让你开启生命的无限可能 / 134

成功就是执着、专注、永不放弃 / 136

第八章

自律决定竞争：

管好自己，永远比别人快一步

自律，提升个人竞争力的利器 / 140

做好本职，让自己无可替代 / 143

谁快谁就赢，谁快谁生存 / 146

多一份进取心，多一份竞争力 / 148

在自律中不断蜕变成长 / 152

可以不成功，不能不成长 / 156

第九章

目标决定方向：

管好目标，预订成功人生

没有目标的人生，终会被命运抛弃 / 159
以目标为中心，制订“个人成功”计划 / 163
目标多杈树法 / 166
按照预定计划前进 / 171
选择专一的目标，全心投入 / 175

第十章

言行决定习惯：

管好言行，控制自我的言行习惯

谦虚好学，完善自己的影响力和人品 / 179
狂妄，是无知的表现 / 183
用倾听代替倾诉 / 185
用自律控制言行 / 187
说话要语言精辟，言简意赅 / 191

第十一章

时间决定命运：

管好时间，管理有限的时间

做一个时间管理高手 / 195
高效利用时间，空闲时间别浪费 / 199
管好时间，提高效率的秘密武器 / 203
关键的 20% / 206
让自己的时间变为“超值时间” / 210
在对的时间做对的事 / 213
分清楚每一件事情所处的象限 / 216

**第十二章 心态决定成败：
管好心情，远离自设的心理陷阱**

有什么样的心态，就有什么样的人生 / 221

心态对了，世界就对了 / 225

征服了情绪，就征服了世界 / 228

保持头脑冷静 / 231

不生气，要争气 / 234

越危急时，越需要冷静 / 237

耐心，是治愈浮躁的法宝 / 242



上 篇

赢在责任心： 三分能力，七分责任

你的责任心有多强？你是否习惯总是拖延任务，是否总是习惯寻找借口，是否总是抱怨自己的工作总是被人看不见？责任心强的人，在工作面前总是不折不扣地执行，在结果面前不找任何借口。责任心不是空口喊的口号，而是实实在在的行动。

第一章 责任决定未来： 对工作负责就是对自己负责

积极、主动、敬业、负责是一个优秀员工的代名词，他们能够在工作中找到归属感，把公司的事情当成自己的事情。没有做不好的工作，只有不负责任的人。学会负责，因为对工作负责就是对自己负责。

对工作负责 = 对自己负责

对工作负责的人永远都不会应付工作。

在日常工作中，能力上的差异虽然会产生不同的工作效果，但那并不是主要原因。在能力方面，大家都是差不多的。然而，即便是两个能力不相上下的人，从事相同的工作，结果也经常会大相径庭。有的人做得干脆利落、尽善尽美；有的人却做得马马虎虎、不尽如人意。这是为什么呢？

因为他们的工作态度不一样，由此产生的工作结果自然大不一样。有些人没有将责任感融入到自己的工作中，没有认识到工作对自己职业生涯的影响，因此对待工作马马虎虎，抱着应付了事的心态去糊弄。如此一来，不仅

会为企业带来损失，也不利于自己的发展，可谓是“损人不利己”。

实际上，糊弄工作就是在糊弄自己，对工作负责就是对自己负责。

阿诺德和布鲁诺是同一家店铺的伙计，他们拿着同样的薪水，可是，一段时间之后，阿诺德便青云直上，而布鲁诺却还是老样子。

布鲁诺一肚子的怨气，他觉得老板对自己很不公平。一天，他到老板那里发牢骚，老板一边耐心地听着他“诉苦”，一边在心里盘算着如何解释清楚他与阿诺德之间的差别。

终于，老板说话了：“布鲁诺，你到集市上去一趟，看看今天早上有什么卖的东西？”

布鲁诺去了集市上，回来后向老板汇报：“今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。”

老板问：“有多少？”

布鲁诺又跑到集市上，回来告诉老板共有 40 袋土豆。

“价格是多少？”

布鲁诺叹了口气，第三次跑到集市上问来了价格。

待布鲁诺气喘吁吁地回来后，老板对他说：“好了，现在你坐在椅子上别说话，看看阿诺德是怎么做的。”

老板于是吩咐阿诺德去集市上看看。阿诺德很快就回来了，他向老板汇报：“到现在为止，只有一个农民在卖土豆，一共 40 袋，价格也问了。这些土豆的质量很不错，我带回来一个，您可以看看。这个农民一小时后还会运来几箱西红柿，价格还挺公道的。据说，昨天咱们铺子的西红柿卖得很快，库存已经不多了。我想，物美价廉的东西老板可能会进一些，所以我带了一个西红柿做样品，也把那个农民带来了，他现在就在门口等着呢！”

这时候，老板转过头对布鲁诺说：“现在你该知道为什么阿诺德的薪水比你高了吧？”

对于布鲁诺来说，他仅仅满足于按照老板的吩咐去做事，他做的是最表面的事情。他没有进一步去想，老板让他去看看市场上有什么东西在卖，是想获得什么信息。老板不会无事生非，怎么可能只是为了满足一下好奇心，就让自己的员工专程跑一趟呢？结合自己公司的经营范围，老板吩咐的工作，不是去问一声市场上有土豆还是有西红柿这么简单无聊的事情，真正的工作任务是后面的环节：尽可能详细地获得对公司有用的市场信息。而布鲁诺的做法很明显是在敷衍、糊弄工作，这同时反映了他的责任心——如果有那么一丁点的话，也仅仅是停留在表面上。这样的责任心和工作态度，怎么可能得到提拔重用呢？

工作是一个人在社会上赖以生存的手段，员工需要工作养家糊口，需要给自己找一个饭碗，因为我们谁都不想食不果腹、衣不蔽体，或者接受别人的救济，这是工作最基本的功能。

然而，除此之外，工作还有一个更重要的功能，那就是实现自我的价值。马克思说过：“劳动是人的第一需要。”也就是说，工作是实现自我价值的最重要的手段。作为员工，要时刻铭记：当进入一家企业的时候，自己的经济利益和更高层次的心理需求就已经和工作、企业绑在了一起，对工作负责就是对自己负责，对工作越负责，就越能做好工作，进而获得更大的利益，个人事业也就更进一步。反之，糊弄工作就是糊弄自己，不仅提升不了我们的价值，还可能打破我们赖以糊口的饭碗。

小男孩米奇在一个社区给鲍勃太太割草打工。

工作了几天后，他找了一个公用电话亭给鲍勃太太打电话：“您需不需要割草工？”鲍勃太太回答说：“不需要了，我已经有割草工了。”

米奇又说：“我会帮您拔掉草丛中的杂草。”

“我的割草工已经做了。”鲍勃太太说。

“那么，我会帮您把草场中间的小径打理干净。”

鲍勃太太说：“真的谢谢你，我请的那人也已做了，我真的不需要新的割草工人。”

挂了电话后，米奇的伙伴杰瑞非常不解地问他：“真想不明白，你不就在鲍勃太太那儿割草打工吗，为什么还非要多此一举地打这样一个电话？”米奇笑了笑，回答说：“我只是想知道我做得够不够好！”

在职场上，当你还在为自己工作业绩的难堪和人生境遇的窘迫长吁短叹时，要学会从责任的角度反思自己，清醒地认识到自己要以责任感对待自己所从事的工作，不要糊弄工作，努力培养自己尽职尽责的精神，多问自己：“我做得够不够好？”“我是不是尽到了责任？”“我有没有糊弄工作？”

对工作负责，即对自己负责。对工作的态度决定了一个人在工作上所能达到的高度，而在工作上的成就很大程度上决定了一个人的人生价值和成就。一个对工作有强烈责任感的员工，就能为公司的利益和成长努力付出，进而不断提高自己的价值，实现自身的发展，在工作中崭露头角，而且比别人更容易获得加薪和晋升的机会，为自己事业的成功奠定坚实的基础。因此，无论是初入职场的青涩新人，还是历经风雨的淡定名宿，都绝不能糊弄自己的工作，要时刻对工作保持强烈的责任感，让自己切切实实地承担起责任来！