

CHENGGONG ZAIYU
ZIWU  GUANLI

成功在于 自我管理

最佳提升效率和自我成长智慧
李嘉诚、彼得·德鲁克、
冯仑、马云竞相推荐的管理系统

周永奎 / 著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

CHENGGONG ZAIYU
ZIWU  ANLI

成功在于
自我管理

周永奎 / 著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成功在于自我管理 / 周永奎著. —广州: 华南理工大学出版社, 2015.12
ISBN978-7-5623-4835-1

I. ①成… II. ①周… III. ①成功心理 - 通俗读物 ②自我管理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49 ②C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第296533号

成功在于自我管理

周永奎 著

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http: //www.scutpress.com.cn E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 吴兆强

责任编辑: 吴兆强

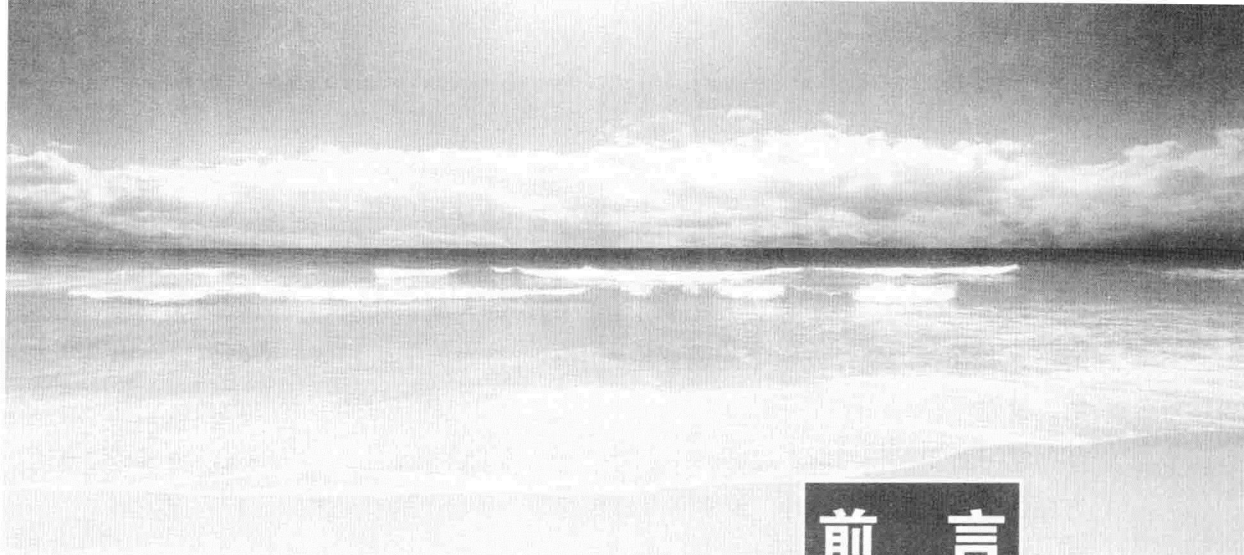
印 刷 者: 广州市穗彩印务有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 12 字数: 223千

版 次: 2015年12月第1版 2015年12月第1版第1次印刷

印 数: 1~2000册

定 价: 38.00元



前言

PREFACE

为什么企业经营和管理中总会出现林林总总、形形色色的问题？要么工作拖沓效率低下，要么执行偏差不到位，要么工作缺乏主动积极，要么工作能力总是不如人意……一言以蔽之，缺乏高职业素养的企业管理者和员工是制约企业发展的重大因素。

企业管理的职能也不再停留于计划、组织、领导、控制、协调这五项基本职能，管理是一门科学，更是一门艺术，艺术是抽象于人思维之中的东西，只可意会不可言传，管理最终过渡到关注人的发展，从人事管理走向自我管理。如今，知识型员工越来越多，他们的知识更加丰富、思维更加活跃、活动空间更加广泛、自主意识不断增强，管理者难以完全靠制度来管理员工。自我管理是管理的最高境界，是最经济和有效的管理方法。自我管理既是一种自我完善，也是一种自我激励，更是一种自我实现。对企业管理者来说，自我管理是其他一切管理工作的基础。要提高管理者和员工素质就一定要落实到自我管理，企业要成功必须推行自我管理。

这是一个前所未有的迅速变化的世界，商业模式、互联网+、产融模式、平台模式等各种新观念和思想随时都要颠覆我们脑中固有的思考模式，未来扑面而来

来，你准备好了吗？而同时，如今的企业并没有太多时间和资源去投入到员工的职业培训和发展上，更多的是依赖社会教育和自我管理。实际上，每个人都必须成为自己的CEO。我们应该开拓属于自己的一片天地，知道如何改变职业发展道路，并在长达超过三十年的职业生涯中不断努力，干出业绩。要做好这些事情，首先你要对自己有深刻的认识——不仅清楚自己的优缺点，也知道自己应该如何学习新知识和与别人共事，并且明白自己的价值观是什么，自己又能在哪些方面做出最大贡献。同时，更要懂得自我管理，从自己的长处着眼，把自己发展到合适的位子上，从而做到卓尔不群。

那些极其成功的人：曾国藩、拿破仑、彼得·德鲁克、韦尔奇、李嘉诚、王永庆、NBA巨星们……他们都是自我管理成功的典范。不过，他们属于不可多得的奇才，不但有着不同于常人的天资，而且天生就会管理自己，因而才取得了不同于常人的成就。而我们当中的大多数人，甚至包括那些还算有点天赋的人，更是要通过学习并实践自我管理来提升自己以获得成功！

NBA巨星们个个都是自我管理的高手。其中之一是身体管理，可以说没有很好的身体管理是很难成为巨星的。雷-阿伦是NBA三分神射手，当年在康涅狄克大学的卡尔霍恩教练就说他不喝咖啡和饮料，只喝纯水，饮食控制极其严格；纳什的无糖食谱、科比体重管理；邓肯早年打内线增重，后期主动减重延长职业生涯，堪称典范。第二秘诀就是严格刻苦的训练，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，能力都是训练出来的，这个从来没有例外。

科比，NBA超级巨星，五届总冠军获得者。曾有记者采访他：“你为什么能如此成功呢？”科比反问道：“你知道洛杉矶凌晨四点钟是什么样子吗？”记者摇摇头：“不知道，那你说说洛杉矶每天早上四点钟究竟什么样儿？”科比挠挠头，说：“满天星星，寥落的灯光，行人很少。”说到这科比笑了，“究竟怎么样，我也不太清楚。但这没有关系，你说的是吗？每天洛杉矶早上四点仍然在黑暗中，我就起床行走在黑暗的洛杉矶街道上。一天过去了，洛杉矶的黑暗没有丝毫改变；两天过去了，黑暗依然没有半点改变；十多年过去了，洛杉矶街道早上四点的黑暗仍然没有改变，但我却已变成了肌肉强健，有体能、有力量，有着很高投篮命中率的运动员。”

曾国藩，晚清名臣。曾国藩可以说是自我管理的典范，他总结了不少的人生

哲理，并将其归为各种“字诀”。比如“静坐”，曾国藩每天都会把自己关在书房里三到四个时辰，“岿然不动，直若铜鼎”，他所做的是“自省”，反省自己一天里的得失。有一天曾国藩去参加一个朋友的宴会，宴会上朋友请了一批歌女去跳舞，当时曾国藩同许多男人，尤其是旧社会的男人一样，脑海中闪过一个念头，“唉，这谁谁长得蛮漂亮”。就是这样一个小的想法，他在当天的自省中狠狠地批评自己。比如“克己”，曾国藩曾经为了表明自己克己的决心，而将自己的字改为“涤生”，顾名思义，是不断的克制自己，提升自己，远离不良事物。举几个例子：第一，湖南人都很爱抽烟，曾国藩也不例外，但是，随着年龄的增长，烟瘾也越来越大的同时，他也发现吸烟对自己身体的危害是多么严重，于是在不惑之年，他戒掉了从小便有的烟瘾。第二，曾国藩虽然少年得志，二十几岁就中进士，但他的主要成就却都是在而立之后所打拼下的，很少为人所知的是，他在三十五岁时患上了严重的皮肤病，每每病情发作的时候，曾国藩无不是以极大的克制力平抑着身体的苦楚。病榻上日理万机的他终成“中兴名臣”的美誉。还有一点是他真正做到了“为官不贪，为富不奢”，他在三十岁生日的时候做了一件青缎马褂，留着重大场合的时候穿，你不会认为这位那个时代屈指可数的大臣没有“重大场合”吧？就是这件衣服，到曾国藩去世的时候仍然崭新如初。

中国香港首富李嘉诚先生曾经在汕头大学一场报告中畅谈：“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。”

美国可口可乐公司前董事长兼执行长罗伯特·古兹维塔年轻的时候还是一名普通员工，他可以一连5个小时把自己锁在房间里读书，不理睬外面的喧闹，也不会踏出房间的门。后来，因为懂得自我管理，古兹维塔掌管可口可乐16年。

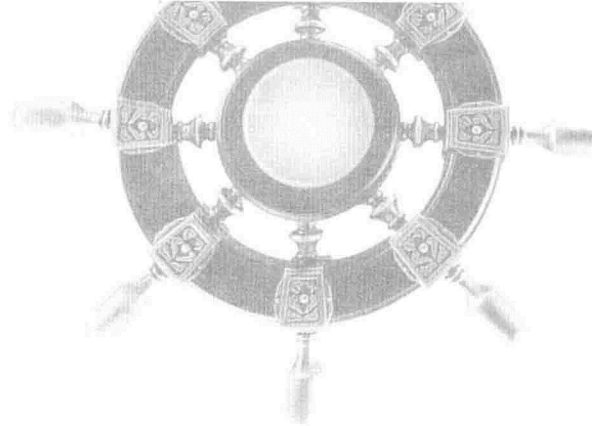
西门子公司有个口号叫做“自己培养自己”，这反映了西门子公司在员工管理上的深刻见解。和世界上所有的顶级公司一样，西门子公司把人员的全面职业培训和继续教育列入了公司战略发展规划，并认真地加以实施。但他们所做的并非仅止于此——他们把相当的注意力放到激发员工的学习欲望、让员工承担责任、并使之在创造性的工作中体会到成就感，同时引导员工不断地进行自我激励以便能和公司共同成长。

管理大师彼得·德鲁克在迎接新世纪的时候，写了一部书叫做《21世纪的管理挑战》，书中的最后一章着重讲述了自我管理。他在其中提到越来越多在职场上的人需要学习“经营、管理自己”，新世纪、新时代的背景下如何以自我管理来提高自身素质，以及所面临的挑战。书中最后提到，自我管理是一场革命。事实上，自我管理要靠个人做出极大的努力。

笔者从业十年有余，先后历销售、营销和管理职业路径，尝试了各种管理自己和管理员工的技能和工具，深知自我管理对员工成长的重要性和对管理者做出改善带来的改变，工作中也与众多的客户、员工和朋友分享了自己自我管理的心得体会，初步形成了自己的一套培训和管理体系，深受客户朋友们的喜爱。在朋友们的鼓励下，我汲取大师和前辈研究之精华、兼收自我认知和应用之领略、并蓄行业同仁和朋友之倡议，编著完成此书，以飨读者。

编者

2015年11月



目录

C o n t e n t s

第一章

目标管理

一、“梦想还是要有的，万一实现了呢”	002
1. “除非你说出目的地，否则你无法成功”	002
2. 选择什么样的目标，就会有怎样的人生	003
3. 积极的野心	005
二、人生六大目标领域	007
三、SMART原则	009
四、目标分解	011
1. 剥洋葱法	011
2. 多树杈法	013
五、人们不会做你希望的，只会做你检查的	015

第二章

时间管理

一、不能管理时间，就什么也不能管理	018
1. 时间是有价值的	018
2. 人的差异在于业余时间	020
3. 你热爱生命吗？那么别浪费时间！	021
二、时间都去哪了	024
三、如何进行时间管理	026
1. 闲时不计划，忙时多费力	026



2. 4D原则	027
3. 重要的少数、微不足道的多数	029
4. ABC原则	029
5. 最新的时间管理概念（GTD）	031
四、时间管理的十条金律	032
1. 和价值观吻合	032
2. 明确目标	032
3. 有计划性	032
4. 改变你的想法	032
5. 严格规定完成期限	033
6. 时间就是金钱，效率就是生命	033
7. 学会列清单	033
8. 打扰是第一时间大盗	033
9. 学会说“不”	034
10. 简化工作流程	034

第三章

行动管理

一、行动的是梦想，不行动的是空想	036
1. “你们知道了，但我们做到了”	036
2. “思想的巨人、行动的矮子”	036
3. “罗马不是一天建成的”	037
4. 潜能是逼出来的	037
二、为什么不行动	039
1. 你还在怕什么？	039
2. 懒惰是一种借口、拖沓是一种习惯	040
3. 自卑、不自信	041
4. 动力不足和阻力太大	042
三、激发行动的六大步骤	045
1. 我要得到什么样的结果？	045
2. 达不到目标有什么样的痛苦？	046
3. 不行动有什么坏处？	047

4. 假如马上行动,有什么好处?	048
5. 制定期限,马上行动	049
6. 将行动计划告诉你的家人、朋友和领导	051
四、行动管理十条金律	051
1. “无目标的努力,有如在黑暗中远征”	051
2. 能打胜仗——捍卫组织的命脉	052
3. 实干:行动者有未来	055
4. 业精于勤	057
5. 快!绝不拖延!	061
6. 敢于担当、没有借口——做组织的承重墙	061
7. 不抱怨、不发牢骚——向上的组织才有战斗力	064
8. 压力是成长的开始	066
9. 行动的实质是付出	067
10. 坚持到底,“真傻”无敌	069

第四章 / 学习管理

一、“你可以拒绝学习,但你的竞争对手不会”	072
二、空杯心态	073
1. 谦卑是学习的朋友	074
2. 不满足是向上的车轮	077
3. 心态归零、学海无涯	079
三、学什么	080
1. 学会学习	080
2. 学会做事	082
3. 学会共处	085
4. 学会生存	086
四、怎么学	087
1. 实践出真知	088
2. 拜名师、跟高人	090
3. 自古英雄多磨难	091
4. 不断总结和思考	093



5. “书是人类进步的阶梯”	094
----------------------	-----

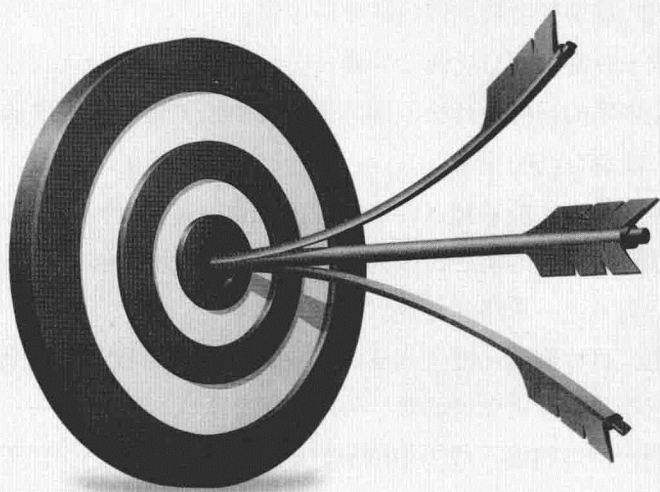
第五章

心态管理

一、阳光心态	101
1. 改变态度，改变自己	101
2. 放下过去，活在当下	105
3. 发现美好，享受过程	107
4. 正确比较	110
5. 境由心造	111
6. 学会弯曲	112
二、积极心态	113
1. 你的心态是积极的还是消极的？	113
2. 积极心态的作用	117
3. 消极心态的根源	122
4. 塑造积极心态	124
三、老板心态	139
1. 老板心态和打工心态	139
2. 四大意识成就老板心态	141
3. 培养老板心态	148
四、共赢心态	153
1. 成功在于合作	153
2. 成功取决于情商	154
3. 要学会宽容	158
4. 懂得分享	161
5. 团队精神	165
五、感恩心态	166
1. 什么是感恩心态	166
2. 感恩心态的重要性	169
3. 塑造感恩心态	170

第一章 目标管理

美国管理大师彼得·德鲁克1954年在其名著《管理实践》中最先提出了“目标管理”的概念，其后他又提出“目标管理和自我控制”的主张。德鲁克认为，并不是有了工作才有目标，而是相反，有了目标才能确定每个人的工作。目标管理最为广泛的是应用在企业管理领域，如今也更经常地用于自我管理。





一、“梦想还是要有的，万一实现了呢”

1. “除非你说出目的地，否则你无法成功”

成功学大师拿破仑·希尔说“除非你说出目的地，否则你无法成功。”人要有明确的目标，当一个人没有明确目标的时候，自己不知道该怎么做，别人也无法帮到你！天助先要自助，当自己没有清晰的目标方向的时候，别人说得再好也是别人的观点，不能转化自己的有效行动。

爱丽丝的故事

“请你告诉我，我该走哪条路？”

“那要看你想去哪里？”猫说。

“去哪儿无所谓。”爱丽丝说。

“那么走哪条路也就无所谓了。”猫说。

——摘自刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游奇境记》

“没有理想，人就会失去动力，就无法战胜自己的惰性；而无法战胜自己的惰性，便很难把握时间、把握生活，很难有直面困难与挫折的勇气。”湖北省2001年文科状元王林丽如是说。

新东方教育科技集团的董事长俞敏洪曾经在演讲中说：

在我做事的时候，我一般都会问自己两个问题：

第一个问题是做这件事情的目标是什么？因为盲目做事情就像捡了一堆砖头而不知道干什么一样，会浪费自己的生命。

第二个问题是需要多少努力才能够把这件事情做成？也就是需要捡多少砖头才能把房子造好。之后就要有足够的耐心，因为砖头不是一天就能捡够的。

我生命中的三件事证明了这一思路的好处。

第一件事是我的高考，目标明确：要上大学，第一第二年高考我都没考上，我的砖头没有捡够，第三年我继续拼命捡砖头，终于进了北大。

第二件事是我背单词，目标明确：成为中国最好的英语词汇老师之一，于是

我开始一个一个单词背，在背过的单词不断遗忘的痛苦中，我父亲捡砖头的形象总能浮现在我眼前，最后我终于背下了两三万个单词，成了一名不错的词汇老师。

第三件事是我做新东方，目标明确：要做成中国最好的英语培训机构之一，然后我就开始给学生上课，平均每天给学生上六到十个小时的课，很多老师倒下了或放弃了，我没有放弃，十几年如一日。每上一次课我就感觉多捡了一块砖头，梦想着把新东方这栋房子建起来。到今天为止我还在努力着，并已经看到了新东方这座房子能够建好的希望。

下面请读者欣赏一首小诗：

青春-梦想

人生总有一段无缘无故想要飞翔的岁月，
我们称之为青春。

我们知道，距离梦想还有很远的路要走。

也许很难走，也许看不到未来。

但是，也不想放弃。

如果喜欢一件事，那就全身心去做吧！

甚至可以疯狂一点，

“再不疯狂，我们就老了”！

不管为什么，不管会遇到什么，不管结果会怎样，

时间会记住青春的热血，梦想会温暖寒冷的岁月。

“梦想还是要有的，万一实现了呢”。

2. 选择什么样的目标，就会有怎么样的人生

美国哈佛大学大学生职业生涯规划调查启示：哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人，做过一个长达25年的跟踪调查，调查内容为目标对人生的影响，结果发现只有3%的人有清晰明确的长远目标，10%的人目标清晰但属于短期目标，87%的人属于目标模糊甚至没有目标的一群人。25年之后，这些人无论在生活状态、职业发展，还是为社会所贡献的价值上都大相径庭（见表1-1）。



表1-1 目标对人生的影响

比例	目标状态	25年后成就状态
27%	没有目标	他们几乎都生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，需要社会救济，并且常常在抱怨他人，抱怨社会
60%	目标模糊	几乎都生活在社会的中下层。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩
10%	有清晰但比较短期的目标	都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等
3%	有清晰且长期目标	25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一个选择。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，就会有怎样的人生。

唐僧的马和推磨的驴

贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。它们是好朋友，马在外面拉车，驴子在屋里拉磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

17年后，这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历，那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。

驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”

老马说：“其实，我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我和玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你却被蒙住

了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远走不出这个狭隘的天地。”

相信这个道理直白得不用再作附加说明，它告诉我们：一个没有目标的人，就只会原地踏步，囿于困囿。

3. 积极的野心

心理学有一个叫“期望强度”的概念，意即一个人在实现自己期望达成的预定目标过程中，面对各种付出与挑战所能承受的心理限度，或者期望的牢固程度。就像古希腊哲学家苏格拉底说的那样，要成功，必须先要有强烈的成功欲望，就像我们有强烈的求生欲望一样。

如果一个人的期望强度太脆弱，将无法面对残酷的现实或自身的缺点，在遭遇挑战时容易半途而废。只有那些一定要成功的人，他们因有足够牢固的期望强度，所以能排除万难，永不放弃，坚持到底，直到成功（见表1-2）。

表1-2 期望强度与结果

期望强度	定义	表 现	结 果
0%	不想要	真的不想要或不敢要	当然得不到
20%~30%	瞎想要	空想，随便说说，只说不练，不愿付出，不知从何开始	很快就会忘记自己曾经还这样想过
50%	想要	有最好，没有也罢，3分钟热度，遇困难退却，想天下掉馅饼	十有八九不成功
70%~80%	很想要	真正的目标，但决心不够，特别是改变自己的决心不够，等靠的思想严重，经常认为曾经努力过，没实现就算了，很快改变目标	有可能成功，因为运气成功，也因为运气而失败
99%	非常想	潜意识中那一丝放弃念头，决定他不能排除万难，坚持到底，直到成功，付出100%比成功更痛苦	一步之遥，99%与100%的差别不是1%，而是100%
100%	一定要	不惜一切代价，不到黄河心不死，不成功便成仁，目标达不成比死还难受	一定能寻找到成功的方法并达成目标



很多人认为“野心”是一个贬义词，这是一种误解。在现代竞争的形势下，有野心是人们取得卓越成就的基本条件，是积极进取的标志。野心会激励人们，让人们为了目标卧薪尝胆、韬光养晦。要成就一番事业，没有野心是不行的。

孙正义作为风险投资大家为世人所知，孙正义拥有的软银占有雅虎37%的股份，持有阿里巴巴集团34.4%的股份。从建立软银开始，孙正义就表露出身为一个超级赌徒的疯狂特质。1981年，当24岁的孙正义成立软银公司时，他的注册资金仅有1000万日元，手下员工仅有两人，办公条件非常简陋。矮个子孙正义在一张箱子“讲台”上对着仅有的两名雇员夸下海口：要把公司做到几兆亿日元、几万人的规模。正常人通常难以理解这种“狂妄”，两名雇员听了孙正义的话后，被吓跑了。

《福布斯》杂志曾经这样评价马云：深凹的颧骨，扭曲的头发，淘气地露齿而笑，拥有一副5英尺（1.53米）、100磅（45千克）的顽童模样，这个长相怪异的人有着拿破仑一样的身材，同时也有着拿破仑一样伟大的志向。然而，就是这样一个其貌不扬的马云，1999年从北京回到杭州再创业，由于资金有限，马云只能把公司安排在位于湖畔花园的家中，在家中的演讲视频中，马云喊出的口号：让天下没有难做的生意。想一想当时的情形，多么豪迈而难以置信的梦想野心呀。阿里巴巴现在如日中天，但是马云的野心远非如此，“菜鸟网络”在路上，以支付宝为核心的“蚂蚁金服”风生水起，以大数据、云时代等为代表的DT时代也已不远，马云未来的野心可能远超人们的想象。

任正非创立的华为，起步的生意是电信设备贸易，用那个年代的贬义说法，是“二道贩子”。正是这个“二道贩子”，在开业之初任正非就为企业画了一张大饼：20年后，华为要成为世界级的电信制造企业。

巴拉昂的遗嘱

巴拉昂是法国的媒体大亨，1998年因病去世。去世前，他把自己的4.6亿法郎全部捐给了医疗机构，用于改善人们的生活和健康。他写了一份遗嘱，后来被刊登在法国的《科西嘉报》上。遗嘱的大致内容是：我是以穷人的身份来到世界上的，但我是以富人的身份走向天堂的。我不想把我从穷人变成富人的秘诀带走，谁能猜到穷人缺少的是什么，他就会得到