



想 领导他人 先 掌控自己

**一本可以改变你命运的情绪掌控魔法书
送给自己的年度励志礼物**

奥巴马 克林顿 乔布斯 比尔·盖茨 巴菲特 李嘉诚等
成功人士之所以成功，是因为他们拥有超强的掌控力

卯土◇编著

用强大的内心，让我们淡定的人生不失控
用高效的快乐，让我们幸福的人生不奴役
用积极的自由，让我们有力量的人生不枯燥

北京联合出版公司

——想——
领导他人
——先——
掌控自己

卯土◇编著

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

想领导他人 先掌控自己 / 卯土编著. ——北京:
北京联合出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5502-0929-9

I. ①想… II. ①卯… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159227 号

想领导他人 先掌控自己

作 者:卯 土

选题策划:北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑:崔保华 连 慧

策划编辑:杨亚琼

封面设计:百丰设计

版式设计:张 敏

责任校对:郭剑梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京九天志诚印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 14 印张

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印数 00001-10000 册

ISBN 978-7-5502-0929-9

定价:29.80

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-58572848

前言

现代社会的竞争越来越激烈，而这种优胜劣汰的竞争是人类社会的一种竞争机制。身处职场如同逆水行舟一般，不进则退，你只能选择努力向前，才不被淘汰。

可能你身处高位如鱼得水，也可能你正在深渊中挣扎。不论如何，你就总归是要为了自己的生活奔波。人往高处走，水往低处流，没有人愿意自己过得越来越不好。

有人曾经说过，每一个成功的人都是野心家。其实你也可以把它理解为志存高远。只有定下了远大的目标才能让自己的眼光看得更远。而在这之后的努力也是必不可少的。没有哪件事情是随随便便就能够成功的。

现在，当你定下了目标，你可以选择的就只有你的努力方式而已。相信每一个人的内心深处都不愿意屈居人下。上位者领导他人的感觉永远都是成功者的独享。若你也想要享受这种体验那就要不停地奋斗。

如果你是含着金汤匙出生的，家族早已为你准备好了一辈子的生活，那么你可能不再去奋斗了。

如果你已经放弃了自己的人生，决定了破罐子破摔，那你也没必要奋斗了。

那么，有多少人是上边这两种呢？

很少，很少！

更多的人还是要努力奋斗的。

前
言





或者有人会说，为什么我努力了几十年还是没有看到效果，我依旧是在原地踏步，过着几十年如一日的的生活。或许，你努力的方式不对。正所谓“工欲善其事，必先利其器”。而对于身处现代职场的人们来说，这个“器”就是我们自身。

无论是初入职场的菜鸟，还是混迹久矣的高手，最大的依靠就是自己，只有自己才是可以完全信赖的，也只有自己才能无保留地为了自己去努力。

有人帮你是你的幸运，没人帮你是公平的命运。或者你会说，我有着自己的团队。那么一个团队的效率，这个团队能否如臂指使就成了能否取得胜利的关键。一个好的领导者能够最大限度地调动下属的积极性，同样的一个好的领导者也不会让自己的情绪来掣肘团队的工作，一个好的领导者对于自己团队的了解就如了解自己一样。

不仅仅是团队的领导，每个人都想去领导他人。道理很简单，因为领导者可以借由被领导者得到最大的利益。所以，上司想要领导下属，员工想要领导同事，职员想要领导客户，而所有的这一切的根源还是自己。

想要领导他人，就得先掌控自己。

掌控自己并不是简简单单的认识自己就完事，你要对自己的言行心理深入地剖析，当你做了一件事之后，你得知道自己为什么这么做，你做这件事自己用了几分能力，自己哪些环节做得不好，并且自己的能力又有哪那些没发挥出来。进而延伸开来，你需要思考的是，自己做这类事情是否合适，自己事前的目标达到了没有。

人有七情六欲，我们的情绪无时无刻不在对我们的工作产生着影响，每个人都很难不把个人情绪带到工作中。既然如此，如何保持着最积极的情绪来面对工作？如果无法保持长期的积极情绪，那么又如何把负面情绪的影响降到最低？

人做事通常都有计划，在做每件事之前，都会作个规划，而对于自己的人生这样的大事，很多人也都有着自己的规划，那么，这些规划是否完全是根据自己的自身情况而量身定做的呢？

人是集体中的成员。随着社会的不断进步，没有人可以说自己可以完全脱离他人来自己完成工作，身处现代社会必然会与他人产生交集。慢慢地在这种交集中积累自己的人脉，而这种人脉是你成功的一个很大的助力。那么，对于人脉，你又有多少的掌控呢？

人的智慧是无限的。有数据表明，人类在日常活动中所使用的大脑容量只有很少的一部分，更多的部分处于闲置状态。而人类自身的能力也是如此，关于人类的潜能有多少的争论一直在进行。可以相信的是总有一些潜能在我们看不到的地方。那么，对于你自己的潜能你又了解多少呢？

人，唯有先了解自己，进而掌控自己，从言谈到思想，从外在到内在。只有当你真正能掌控自己的时候，你才能更好地去对周围的人产生影响，当这种影响向着积极的方向发展的时候，才会有更多的人，愿意被你领导！



目 录

第一章 真我假我，如何掌控

无论是别人在跟前或者自己单独的时候，都不要做一些卑劣的事情：
最要紧的是自尊。

——毕达哥拉斯

第一节 让郁闷远离我 / 003

第二节 为自己命名，爱谁谁 / 007

第三节 与“假我”对话，去异存己 / 012

第四节 查找思想的“木马” / 017

第五节 为你的职场人生找个“管家” / 022

第六节 爱上自己本来的样子 / 026

第二章 情绪阴晴，如何掌控

成功的秘诀在于懂得怎样控制痛苦或快乐的力量，而不为这力量所反
制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法
掌握。

——安东尼·罗宾斯

目
录





- 第一节 你蜗的是居，还是心 / 033
- 第二节 你是否开通了心灵的“开心农场” / 037
- 第三节 “洗具” VS “杯具” / 042
- 第四节 仰面勿兴叹，高墙岂能一砖砌 / 047
- 第五节 落子不悔，你需要的只是一个借口 / 051
- 第六节 在真相面前，你“秀逗”了吗 / 056

第三章 压力效率，如何掌控

最出色的工作往往在人处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

——贝弗里奇

- 第一节 要知道什么对你最重要 / 063
- 第二节 分清1234的顺序 / 067
- 第三节 做个完美的时间“盗贼” / 072
- 第四节 掌控“四不像”哲学 / 076
- 第五节 适当地“架空”自己 / 080
- 第六节 做个有计划的有心人 / 084

第四章 静心思考，寻找你的职场“特洛伊”

如果没有人向我们提供失败的教训，我们将一事无成。我们思考的轨道是在正确和错误之间二选一，而且错误的选择和正确的选择的频率相等。

——刘易斯·托马斯

- 第一节 牵今天的手，做明天的情人 / 091
- 第二节 接受考验，提升自己，获得自由 / 095
- 第三节 看吉普赛人洒脱的精神 / 099
- 第四节 善待生命，别让自己活得太累 / 103

第五节 回首刹那，还记得那些“为什么”吗 / 107

第六节 想好了没？Just do it！ / 111

第五章 掌控极限，激发你的深处潜能

人身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——卡耐基

第一节 你的热情像一把火吗 / 117

第二节 经常和自己聊聊吧 / 121

第三节 适当地给自己打些“白条” / 124

第四节 习惯不等同于必然 / 128

第五节 痛苦对于你只是个“软柿子” / 133

第六节 一针强心剂，把恐惧赶出你的内心 / 136

第六章 掌控当下，如何与人相处

人们说生命是很短暂的，我认为是他们自己使生命那样短暂的。由于他们不善于利用生命，所以他们反过来抱怨说时间过得太快；可是我认为，就他们那种生活来说，时间倒是过得太慢了。

——卢梭

第一节 海纳百川，皆因有容 / 143

第二节 井口的形状决定青蛙的视野 / 146

第三节 播撒真诚，放倒虚伪的大旗 / 150

第四节 摒弃执拗，多一些谦卑 / 154

第五节 “有色眼镜”只能看到“有色”的人 / 157

第六节 多些笑容，你的心也可以阳光一点 / 161





第七章 如何掌控机遇，获得上司的青睐

一般人总是等待着机会从天而降，而不想努力工作来创造这种机会。当一个人梦想着如何去挣五万英镑时，一百个人却干脆梦着五万英镑就掉在他们眼前。

——米尔恩

第一节 经常充电，时刻准备着 / 167

第二节 临危不乱，当机立断 / 171

第三节 洞察先机，未雨早绸缪 / 175

第四节 如何做和如何说，同等重要 / 179

第五节 勇敢认错，“遮掩天机”不可取 / 182

第六节 分清主次，知道谁是“Number One” / 186

第八章 掌控未来，还原你的预见力

目标已经在望，为了这个目标，我们遭受一些痛苦是值得的。在这以后，我们将会飞得更高、更远、更有力，生活不就是这样吗？

——戴高乐

第一节 果断Cut，解决所有的半途而废 / 193

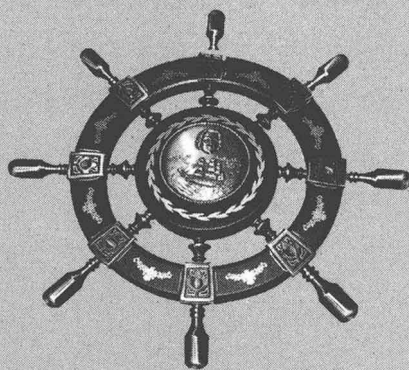
第二节 若即若离，和目标“调情” / 196

第三节 自我透析，计划你自己的人生 / 200

第四节 为自己的生命送个礼物 / 203

第五节 修复小宇宙，绚丽人生的光彩 / 206

第六节 预见明天，你和未来对话 / 210



第一章

真我假我，如何掌控

无论是别人在跟前或者自己单独的时候，都不要做一些卑劣的事情：最要紧的是自尊。

——毕达哥拉斯

第一节 让郁闷远离我

每个身在职场的人都经历过对前途迷惑的时候，那个时候我们眼中更多的都是茫然，看不清事物的本质和发展方向，尤其是不确定自己想走的是什么样的道路，那个时候的我们该怎么办呢？郁闷？那可不是办法。

【案例链接】

“我就郁闷了。”二条百思不得其解，为啥明明自己是个学预算的，偏偏成了会计。

“不过还好，反正都是算，至少没听秃头和高低杠他们的安排……”二条想想之前的遭遇，心里稍稍有了一些安慰。

“二条啊，就冲你家老头子和咱这关系，咱怎么着也得给你安排个好工作。”秃头经理皱着眉头想了半天，“看你这副好身子骨，一看就是跑外联的料，这样吧，我给你派台车，以后你就做外联吧，联系联系业务啥的！”

“那哪成，这不把咱大侄子的才给屈了吗？”高低杠经理晃动着他那高低不平的肩膀头子：“你看看咱大侄子这气质，这五官，这分明就是一个当经理的料，我看材料部经理的位置不是一直缺着呢嘛，就他了！”

“乱讲！”关键时刻财务科钱经理说话了，“看看二条这双大眼睛，一看就透着机灵，依我看，就让他当会计吧，清闲又安全，也不会磕磕碰碰的……”

二条忘了这三个糊涂经理是怎么争论的了，反正这个公司是国有的，反正是自己那有权有势的“老头子”给安排进来的，让咱干啥就干啥吧，反正这是铁饭碗。就这样，二条开始了他在财务科那痛并快乐着的日子。

快乐，是因为财务科没什么事，一个科室二十多个会计，真正干工作的也就那么三两个人。痛，是因为二条郁闷，虽然他也享受这种惬意的小





日子，但他也会想：我这大学是不是白上了，专业是不是也白学了？

日子就这样一天一天地过去，只是好景不长，企业改组之后，企业实行了承包制，三个糊涂经理因为没有真材实料滚蛋了，就连财务科的众“会计”们也都被“拜拜”了，只留下二条这一条漏网之鱼。这倒不是因为他家“老爷子”的缘故，因为“老爷子”现在真的成了在家养老的老爷子了。

可现在该怎么办？二条胆战心惊，会计都该干什么？要不我还是和领导商量商量，调到预算部吧，可是……预算，这么久的日子都是“快乐着”过来的，预算早就被忘得差不多了。二条心里的郁闷，此处就算省略十万字，也是说不完的啊……

【掌控者考场】

二条郁闷了，他的郁闷缘自于茫然——本职工作不会做，原本的技术也忘得差不多，如今虽然有了“饭碗”，却也是朝不保夕。这里不去说他当初是不是应该盲从，只说现在，他究竟该如何？

身在职场中的你，是否也有过郁闷和茫然？可能你的情况要比二条强一些，可能至少你还有几种“保命”的技能。但你现在所在的职位，真的是你应该在的位置吗？在你郁闷的时候，你是不是彷徨过犹豫过？是不是茫然无措过？甚至会忘了自己究竟是谁？忘了自己究竟要做什么？

其实这个时候你所要做的事情很简单，你只需要静静地待一会，仔细地去想一想：我究竟是谁，我应该在哪儿？当然，这里不是要你用那些老套的什么“自省”之类的办法，因为大多数人对那些天天被挂在嘴边的所谓的良方都已经免疫了。

看清自己，其实并不难。每个人都一样，一个脑袋一张嘴，每个人都有自己的思想，每个人都有自己的能力。想看清自己，不妨先从这些人手。现在先找两张白纸，再找一支铅笔和一块橡皮，然后开始在其中一张白纸上对自己提问：

你今年多大？

年龄是个很重要的因素，老话说的好，“三岁看大，七岁看老”，按这个办法再往后推上个二十年，到了和你现在差不多的年纪的时候，你是什么样的？孔子说的“后生可畏，焉知来者之不如今也”确实富含哲理，“后生”之所以“可畏”，是因为他们还有更多的时间可以拼搏成长，这也就是人们常说的“年龄优势”了，看看你自己，你有多大的年龄优势？

你的长处是什么？

孟尝君有食客三千，鸡鸣狗盗，且不说这些“鸡”“狗”是上三流还是下三流，之所以他们被列为上卿，正是因为他们的“鸣”“盗”之能。不论在工作还是生活中，哪怕你擅长拍拖，这也是你的长处。把眼睛闭上，仔细思索，你擅长什么？

你从事的是什么工作？你的付出与收获成比例吗？

这是个最简单的问题，你是干什么的？作家，公务员，推销员，还是普通职员？你上班累不累，你觉得压力大吗？你下班以后会不会觉得自己腰酸背疼？你一个月赚多少钱？你觉得你付出的劳动和你获得的薪金是对等的吗？

你所在的职位，是你能胜任的位置吗？

知道你最想做的工作是什么吗？知道你最向往的职位是什么吗？还记得你大学时学过的专业吗？还记得那时的你是如何信心百倍地准备在毕业之后学以致用吗？你可能会记得，也可能会忘记，但你要清楚地明白一点，现在的你到底应该在哪个位置？

你现在的状态怎么样？

世界杯进行中，为了过足一把足球瘾，你日不得安、夜不能寐，天天盯着赛程表看着，生怕落下哪场比赛。你天天熬、夜夜熬，熬得你一天24小时头重脚轻，看什么都是两个影，上班的时候看着老板都像足球。也可能你压根就不看世界杯，你平时也没什么爱好，那么把你现在的感觉写下来吧？你时常觉得疲惫，还是觉得精神十足？是对什么都没有兴趣，还是充满了好奇心？

你安于现状吗？





千万别说什么“我是个知足的人”，这句话谁都会说，事实上99%说这句话的人都是在说假话。你开着夏利的时候看见前面有辆宝马，你有没有想过哪天等你有钱了你也买辆“别摸我”？看着别人吃饭时胡吃海喝的一桌子山珍海味，你有没有觉得不平衡或者心里别扭？是人就有攀比心，谁都想让自己生活得更好。谁都有进取心，只不过不同的是表现得多少罢了。所以这句话不用你来回答，因为这个答案很简单：这世界上几乎不存在安于现状的人。

你的缺点是什么？

“金无足赤，人无完人”，缺点是每个人都有的。列宁小时候打碎花瓶不敢承认，有的科学家私生活乱七八糟、情人无数，某著名球星原来是个偷窥狂，某非常有名的歌星原来是个瘾君子——大到社会名流，小到普通的平头老百姓，谁没犯过错误？缺点是人人都有的，仔细想想，把你所有的缺点都写下来。

你恐惧什么？

恐惧是伴随着思想和感知产生的，不论是视觉、嗅觉、触觉、味觉还是感觉，只要你的思想活动进行着，恐惧就一直都存在着。上班怕领导骂，下班怕公车堵，换了环境怕适应不了，去商场买东西怕买到假货，白天怕晒，晚上怕黑，夜里怕鬼。谁都有自己的恐惧，这些恐惧有大有小，就像家常便饭一样普遍和简单。

你能管得住自己吗？

凌晨三点，你被闹铃声惊醒，眼还没睁的时候你就开始了剧烈的内心挣扎：农场的萝卜该收了，庄园的土豆也快熟了，再不摘的话就都让别人偷走了！你刚要起床，转念一想：不行，明天有个很重要的会要开，我必须保证睡眠质量！你犹豫着想继续睡觉的时候闹铃再次响起：今天不收的话，明天收菜的时候肯定要少收好多啊……你纠结了，你忽然想起来在某本书上看到的一句话：“每个人心中都有两个王，一个叫作‘自律’，一个叫作‘欲望’。”在你为睡觉和收菜纠结的时候，你心中的两个王，谁会是最后的胜者呢？

【指点迷津】

好吧，不管你用了多少时间，这几个问题都答完了，请再仔细检查一下，如果你确认答案无误的话，请继续往下。

拿出那张空白的白纸，这张就是最初的你，那个时候你不知道什么是爱什么是恨，你刚刚接触到这个世界，你所拥有的只是一声嘹亮的啼哭，就像一张纯洁的白纸，没有丝毫的褶皱和瑕疵。

在成长的岁月里，你学习了知识，获得了技能，你知道什么是爱恨情仇，知道了什么是是非曲直，你的这张白纸上开始被画上了各种形状和颜色的道道，你长大了，白纸也不再纯洁了。

【黄金悟语】

拿出你刚刚答题的那张白纸，再拿出铅笔橡皮，用心去解读自己，在你认为是正确的下面用铅笔画上一条加强线，而那些你认为可以改变的你可以用橡皮擦去，但你只需要擦掉浅浅的一层，留下一些你可以看得出来的痕迹。

这张被铅笔和橡皮修改过的白纸就是此刻的你，把这两张白纸妥帖地保存起来。每过一段时间，当你的情况有所改变时，你就把答题的白纸拿出来，用铅笔在之前的问题上继续回答；如果有所改变就增添，如果又犯了以前的错误，就把浅痕描深；如果哪天你确定已经改掉了那些浅痕上的毛病，那么你可以彻底把它们擦去了。

第二节 为自己命名，爱谁谁

无论是初入职场的“愣头青”，抑或是混迹许久的“老油条”，总是会在某一段时间内迷失自己。不知所措，不知方向，不知何所谓自我，人云亦云，还是坚持心中一份自我？其实有首歌唱得好，“我的未来由我做

