



边 边创业 减压

Mr.透透气作品 文化人类学硕士，中欧国际工商学院EMBA，致力于推动全社会心智模式的提升以及心理健康自我干预机制的建立。

IDG全球常务副总裁兼亚洲区总裁 **熊晓鸽** | 云锋基金创始人、主席 **虞 锋** | 欧莱雅（中国）荣誉
副总裁 羽西化妆品创始人 **靳羽西** | 光线传媒董事长 **王长田** | 中欧国际工商学院管理学教授、副
教条长及拜耳领导力教席教授 **忻 榕** | 天翼图书有限公司总经理 **李月庆** **联手倾情推荐**

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书以流行的问答形式,关注并着重解决创业者在创业的起步、创业的迈步及创业的跨步三个阶段遇到的不同压力问题,以及面对这些问题应该有的态度,帮助创业者逐步了解压力、了解情绪、了解自己;进而了解人性、了解组织行为,开始完善自己的人格和思维体系,并借助自我心智模式的成熟,走向人生的另一个阶段:无论是继续创业,再度创业,亦或重操旧业,再去给别人打工,都会因本书而有一个不一样的视角。

图书在版编目(CIP)数据

边创业 边减压/Mr. 透透气著. —北京:中国铁道出版社,2015.1(2015.4重印)

ISBN 978-7-113-18919-8

I. ①边… II. ①M… III. ①企业管理—通俗读物
IV. ①F270-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151433 号

书 名: 边创业 边减压

作 者: Mr. 透透气

责任编辑:徐丽娜 电话:010-51873038 电子信箱:wenyang211@163.com

封面设计:王 岩 彭 坤

插 画:施 艳

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷:北京铭成印刷有限公司

版 次:2015年1月第1版 2015年4月第2次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:14 字数:194 千

书 号:ISBN 978-7-113-18919-8

定 价:39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659

序

Mr. 透透气自述

你经历过的创业压力

我至今还在经历着

自 2003 年我告别了 10 年外企生涯，出来摸索着创业至今，公司也走过了 10 多年的漫漫坎坷路，我也曾经烦躁、抑郁、焦虑、失眠；我也曾经由经营一家公司，变成两地的四家公司，然后又变成一家类似工作室的小公司，而今再次开始经营异地的两家公司。

在我自己创业的过程中，我也一直会有这样的一些疑问：为什么有些人创业成功，而更多人会失败？那些成功或不成功的创业人当初都承受过哪些压力，作过哪些重要的抉择？在创业的起步、创业的迈步、创业的跨步三个阶段中，他们是怎么应对压力和负面情绪，并走出它们带来的困扰的呢？

一晃创业 10 多年了，所有创业者会经过的三个阶段我都一一经历过，如果不把上上下下的起伏当成自然的享受，那么只能被迫忍受了。然而，这就是谈到这本书三个阶段时要突出明确的一点：你选择、你负责，无论是什么结果，都来自于你的自主选择：谁让你选择了创业呢？任何选择都会带来它的副产品，只是我们创业者得到了更多的压力和情绪而已。

独立选择，独立承担，独立应对，这就是一个创业者应该有的姿态和能力，因为从来就没有什么救世主，你也无需靠神仙皇帝。要调控和承受创业里的压力，全靠我们自己！

靠自己一点一点去了解压力，了解情绪，了解自己；然后了解了人性，了解了组织行为，从而开始完善自己的人格和思维体系，并借助自己心智模式的成熟，走向人生的另一个阶段：无论是继续创业，再度创业，亦或重操旧业，去给别人打工，都会因此而拥有不同的视角和心态。

有可以承担的压力

才更有把创业坚持到底的动力

亲爱的读者朋友们，压力是现代人的第一杀手，因为压力达到了一定程度，会给我们自己造成巨大的身心扭曲。阻碍我们前进的，往往不是目标的遥远，而是我们鞋里的沙子。对于创业者来说，业务方面的艰难困苦可以一步步地去克服，但心理上的重重压力却可能会把自己压垮。

在创业者每天的工作中，经常是压力大而情绪多，下了班还要为未来事业的发展而焦虑，晚上焦虑过多又影响白天的工作，工作压力与焦虑情绪周而复始恶性循环的结果就是，压力与焦虑同时成倍增长，以致工作效率和对未来的憧憬同时直线下降。

但没有压力就好吗？未必！因为没有适当的压力，既没有改变的动力，也没有长足的进步。没有负面情绪就好吗？不可能！合理的情绪表达，是对压力最好的调剂，也是推动思维完善的契机。先学会如何与压力共舞，才能渐渐摆脱它的困扰，然后你就会容易自得其乐，而不是自寻烦恼。

在创业三个阶段的例子里，你会发现创业者们大多带着不必要的焦虑和烦恼，创业就已经够他们忙的了，他们却还在压力之下消

耗着情绪和精力，又怎么会把创业的斗志贯穿始终呢？减压，不是一件容易的事，其实和创业一样充满了艰辛，但是一旦行动起来，你只会觉得减压这事儿像孙悟空 72 变那样，你愿不愿意尝试着行动呢？

都说要活在当下，但是当下最重要的是改变认知和态度，才能坦然面对让人不快的人与事，从自己的进退有度中获得自信和从容。不管你处在创业的哪一个阶段，都希望你能从书中获得一份收获和领悟，从紧张的思虑和工作压力中放松下来，能够以良好的心态，迎接创业路上一轮又一轮的挑战。

人生多一种经历

你就多一个机会去总结经验

如果我们只是把创业当成一种人生经历，相信中国庞大的创业人群的压力应该已经消除一半了，但是在一个目的导向非常严重的时代，结果会怎样？要怎样的提前判定？这些都会让创业者背负更多的压力而无法轻松卸重。

如果我们只是把创业当成一种对人性更多了解的途径，那么创业者会得到对于自己性格和人际关系模式更为宝贵的认知，如果你能在创业路上明白自己，洞察别人，然后选择自己可以和愿意走向的心智模式，那么周而复始的压力和负面情绪应该也会锐减。因为心智成熟的人，都会通过观心、自省，调整心态，让自己及时透透气，和谐地与周围的世界共处。

这本书的所有内容来自我的一个创业专栏，无论是互联网网友或杂志读者，他们所提出的问题都很具有代表性：代表了创业者在创业前、创业过程中和创业后期三个阶段会遇到的不同压力和情绪问题，也代表了现代人的迷惘、窘迫和不甘，体现了社会人格和集体逻辑与个人意志和独立判断之间的张力。

这是一本送给准备创业、正在创业的追梦者的减压书。希望本书的视角、知识和态度，能真正帮助创业者减轻创业过程中的烦恼和痛苦，而每个阶段的总结和 TIPS，在对比较常见的不良心理现象进行系统整合的同时，本着实用有效的原则，提出了具体有效的自我援助方法，希望给你有益的启示。而你如果能从压力中摆脱出来，没有错过这本一家之言的小书，那么说明我的心血并未白费，这也是对辛苦码字的我最佳的回报。

任何与创业有关的问题，请发电邮给我：E-mail: hitoutouqi@163.com，也可以在微信里给我留言，我会在一周内给予答复。

Mr. 透透气

Q目 录 Contents

PART 1 创业的起步

开篇语·如何迈出创业的第一步

看人

看自己

- 004 创业最需要的素质是什么呢?
- 007 怎样的性格适合创业呢?
- 009 别人不看好我创业,打工仔和创业者的差别到底在哪里呢?
- 011 女性创业为什么会更难?

看关系

- 014 和女朋友一起创业合适吗?
- 017 夫妻一起创业如何能避开因熟悉而更易争执呢?
- 020 为什么都说不要和朋友一起创业呢?

看团队

- 023 谈了三个月的高管还是没有来……
- 026 团队磨合期是在创业前还是创业后?
- 029 我怎样才能挑选到一个合适的财务总监呢?

看条件

看方向

- 032 自主创业或拿钱去投资,哪一种回报更大?
- 034 能把爱好变成创业机会吗?
- 036 是接家族企业的班,还是独立去创业?
- 039 我刚继承的遗产用来创业还是去做投资呢?
- 041 还有没有更好的商业模式?

看准备

- 043 创业时机真是那么重要吗?
- 046 第一次创业要做好怎样的准备?
- 048 怎样才算是正确的创业观?
- 051 商学院出来就会容易创业和创业成功吗?
- 053 一个始创型企业要注意点什么呢?
- 055 在当前经济形势下,如何提高创业成功率?

看失败

- 058 打不好工的人,也创不好业吗?
- 060 理想主义者创业就会失败吗?

062 导致创业失败的因素有哪些可以借鉴？

结语 · 创业起步阶段的心态储备、 减压知识导引及相关技巧

PART 2 创业的迈步

开篇语 · 在创业中生存下来， 需要怎样的心力呢

处关系

处伙伴

- 078 合作伙伴要求退出创业团队怎么办？
- 081 怎样能够顺利说服创业团队改变企业运营方向？
- 084 怎样去找更合适的合作者和员工呢？
- 086 如何面对和大家工作节奏不一致的创业员工呢？
- 089 公司在发展阶段怎样留住能干的人呢？
- 091 怎样给一直辛苦工作的创业团队减减压？
- 093 雇佣和自己像的人，还是别雇佣像自己的员工呢？
- 095 和 80 后组成的团队合作有代沟怎么办？
- 097 创业阶段无法选择客户，但怎样和不良客户打交道呢？

处 VC

- 099 为什么我的项目老是被 VC 拒绝呢?
- 102 怎样和越来越过分的 VC 斗智斗勇呢?
- 104 怎样找到欣赏自己的天使投资人?

处朋友

- 106 创业和爱情能一起并行而不相互耽误吗?
- 109 创业型公司怎样去做朋友的生意呢?
- 111 为什么创业后很多人都和我疏远了?

适境遇

适困境

- 113 第一次创业就陷入困境怎么办?
- 116 项目在开发过程中一直出现问题……
- 119 怎样解决一直被时间追着跑的局面?
- 121 创业被骗的经历使我很不爽……
- 123 面对多重任务时,怎样集中注意力去解决它们呢?

适自我

- 125 一个内向的人怎样四处出击去创建个人品牌?
- 128 如何避免自己一直处于筋疲力尽的状态?
- 130 如何应对创业过程中必须去转型的痛苦?
- 132 我怎样摆脱因恐惧创业失败而引起的失眠?
- 135 销售一直碰壁,怎样才能让我毅然再尝试?

适阶段

- 137 怎样一边创业,一边创新呢?
- 139 怎样训练自己成为合格的创业者呢?
- 141 创业要不要学习榜样?

结语·创业迈步阶段的心态储备、 减压知识导引及相关技巧

PART 3 创业的跨步

开篇语·暂时的创业成功意味着什么

创顺境

顺人性

- 156 从专业人士到公司管理者怎么那么难?
- 158 让员工参加很多培训课程,但好像成效都不大……
- 161 下属为什么老是抱怨我想得多、改得多、变得快?
- 163 怎样面对众人的批评而坚持自己正确的见解?
- 165 创业路上,老觉得体能跟不上怎么办?

顺业务

- 167 创业者可以有几种发展模式?
- 170 季节性业务的创业企业如何生存和发展得更好?
- 172 模仿和创新,哪个对创业型公司更重要?
- 174 小市场里做到了顶点怎么办?
- 176 公司突然快速扩张,我应顾不暇怎么办?
- 178 创业中发现了自己的不足,但是怎么腾出时间去学习呢?

遇逆境

观失败

- 180 被创业团队排挤出了局……
- 183 第二次创业要注意点什么?
- 185 一把年纪,怎样面对创业失败?
- 188 怎样走出创业失败的低谷期?
- 190 创业失败,再去打工,如何调整心态?
- 192 为什么随着公司发展,我发现创业失败的可能性越来越大呢?

控形势

- 194 合作人出去自己创业,成为竞争对手怎么办?
- 196 怎样和员工分享公司财务困难的信息?
- 198 被迫卖出了自己的公司,心里一直很痛苦……
- 201 怎样增加逆境下创业企业的凝聚力?

结语·创业跨步阶段的心态储备、 减压知识导引及相关技巧

PART 1

创业的起步



PART 1 创业的起步

开篇语

如何迈出创业的第一步

创业无非这两种选择：太想去尝试这种生活方式；实在没有地方收留自己了。

当然，在创业前无非有两种状态：跃跃欲试、满怀憧憬；惴惴不安、患得患失。

踏步进入创业状态，当然也有两种迥异的行为模式：更加勤奋地工作；依然怕苦怕累，怨天尤人。

创业观重要，还是赢利模式重要？资源重要，还是启动资金重要？创业伙伴重要，还是市场前景重要？做生不如做熟重要，还是家人好友的支持重要？可是如果你还在原地，那么迈出第一步才是最重要的吧！

只要有过多的理性和顾虑，自信创业的第一步的永远无办法迈出。所以，所谓要弹药充足才有足够自信去创业的好事，基本上不成立，创业者几乎都是摸着石头过河，有一个逐步完善和适应的过程。

但不经历这个选择的过程，可能你永远无法真正了解自己，只有在面临重大决策的时候，你真正的自我才能被看得更加清楚。你当时作的判

断和选择,是你性格当中最不容易改变的部分起了作用。

如果你不甘人后,证明你的好胜心很强,你的主观能动性很强;如果你老是原地踏步,思考如何能让付出和回报永远平衡,证明你的惰性很强,你的不耐挫折性也很强。

没有哪一种人生态度更好,其实哪一种都会有收获,都有不同的快乐,当然也有不同的损失。想要拥抱太阳,靠近百分之七十的温暖,就要接受它在你身后留下的百分之三十的阴影和孤寒。

既然用数字开了头,那么再说一些数字:对于创业企业来说,失败是十分正常的,因为第一年百分之九十以上的企业会倒闭,第二年剩下的百分之十又有百分之九十的会关门,活过三年的又是剩下的十分之一。

如果你把创业当成人生的一个经历,或者某个人生阶段一定要走的路,对它并没有更大的企图,可能即便失败也不会把结果看得那么严重。所以与其你期待从创业中轻松获得成倍的回报,不如让它为你的人生经历和人性阅历增值吧。

你愿意为了了解自己的承压能力而创业吗?你愿意为了了解自己的管理能力而创业吗?你愿意为了明悉自己的洞察能力而创业吗?

你具有怎样的性格和思维模式,你就会承受怎样的压力和情绪。但如果你能与自己的压力共舞,学会纾解自己的负面情绪,找出影响你心态和人格的方方面面,你可能的收获就太大了,因为你了解了自我,懂得让有成长张力的自己进步,与无法超越也不必超越的某些自我和解。

当然,好心态来自好身体,身体健康永远是创业者的第一生产力。耐久力不够,吃不起苦,应付不了长时间繁重和琐碎的工作,其实永远不必去做创业这么累的事情。

如果你身体上不能吃苦耐劳,性格上也优柔寡断,基本上是不适合去创业的。这与内向或外向无关,和本身一些已经天生和后天养成的个性有关,当一个人创业的心劲不是那么强的时候,他也不会把他身上积极正面的东西,他周围的良好资源全力调动起来。

所以如果你是这样的人,那么请继续翻阅下去,看一下如何克服自己性格中不利于创业的弱项,如何让自己的创业之路起步得更为顺利。

看人

看自己

: 创业最需要的素质是什么呢?

Mr. 透透气:

一直看一档电视节目,听很多专家评点说这个人不适合创业,那个人适合创业,我都感觉很奇怪,难道那些成功人士,是天生注定要去创业的吗?

其实很多国营单位,或者改制后的企业里的老总,当初也是不知道怎么回事就被选中了,被培养了,然后走上了管理前台,我想人还是在锻炼中了解自己的所长,才能担当起创业或者再创业的重任。

我也想创业,但是我不知道哪些素质是需要具备后再创业,哪些品质可以在创业过程里去慢慢培养起来。

郑以君

以君:

好像一个个性不是很鲜明的人,不是那么忠于自我的创业者,要坚持着从创业者变成企业家是比较困难的,而把创业只当成是一种高速积累金钱的手段,而不是伴随自己大半生追求的生活方式,应该是难上加难的。

当然,身体上不能吃苦耐劳的,性格上优柔寡断的,基本上是不适合去创业的。这和内向与外向没有关系,和本身一些已经天生的和后天养