

XIANGHAO
ZUOHAO
HUOHAO

想好 做好 活好



成就职场精英的新36计

杨东红 良石◎编著

想好好活，就得好好干，这一点很重要。——稻盛和夫
工作就是提升心志、磨练人格的“修行”。——马云
做自己想做且能做的事情。——李嘉诚

当今社会弥漫着急功近利、浮躁、轻薄之风，使得许多人在职场上感到忙、盲、茫。思路决定出路，只有想得好，才能做得好，活得好。本书结合当下，提出了更具时代韬略的职场打拼“新36计”，帮你梳理思想，激发行动，让你在职场有闪光的想法，卓越的做法，智慧的活法。

要达到“想好——做好——活好”的境界，只需hold住3种元素：态度、能力以及行动，就可“简单制胜”。



海潮出版社
Haichao Press



XIANGHAO
ZUOHAO
HUOHAO

想好 做好 活好



成就职场精英的新36计

杨东红 良石◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

想好, 做好, 活好 : 成就职场精英的新36计 / 杨东红, 良石编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5157-0386-2

I. ①想… II. ①杨… ②良… 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 (2013) 第086536号

书 名: 想好, 做好, 活好: 成就职场精英的新36计

作 者: 杨东红 良 石

责任编辑: 张 莉

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 180 千字

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0386-2

定 价: 28.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

当今社会弥漫着急功近利、浮躁、轻薄之风，使得许多人在职场上感到忙、盲、茫。思路决定出路，只有想得好，才能做得好，活得好。

那如何想好？如何做好？如何生活得好？

要回答好这些问题，让我想起了美国埃默里大学史蒂夫·富兰克林博士那个耐人寻味的观点：“人生最伟大的真理其实都是很简单的道理。人们不需要复杂难懂的文字，照样能说出深远的道理。这就好比世界上真正存在的原色其实只有3种，但就是简简单单的3种原色演绎出一个五彩缤纷的世界。”我觉得这种说法是很有道理的，我甚至认为，职场人生的道理也如此简单，要达到“想好——做好——活好”的境界，只需hold住3种元素：态度、能力以及行动，就可“简单制胜”。

为什么这么说呢？

好的态度，让我们的想法积极。态度与想法是有联系的。思路决定出路，态度消极，思想就难于活跃，思路就会闭塞。如果态度积极，我们的想法，我们的职场人生就会是一种新的局面。著名发明大王爱迪生就是一个好的例子，他曾说：“我这一辈子从来没有工作过，我只是在玩而已。”爱迪生认为，工作的目的应该是生产力、乐趣以及满足感。“工作对我们而言究竟是乐趣还是枯燥无味的事情，其实，全看自己怎么想，而并非工作本身。”从工作中获得快乐、成功和幸福感，正是爱迪生的工作哲学。面对职场，如果我们态度积极，换种想法，就可以像爱迪生一样，这辈子再也不用“工作”，天天可以



“玩”了。

出色的能力,是做好工作的保障。美国第30任总统加尔文·库利奇说得
好:“这个世界上几乎每个人都有自己擅长的地方,但是人们之所以失败,是
因为才能没有得到充分的发挥。”心理学家指出,每个人都拥有极大的潜能,
遗憾的是许多人从来都没有发挥过这方面的能力,就是用了,顶多也不过是大
脑皮层5%的空间,帽子下面还有广大的“哑区”没有挖掘、利用,更多的潜
能终被时光流逝而带走,甚至永远也难于找回,那我们为什么没能发挥好此潜
能呢?答案正如美国著名管理大师彼得·德鲁克所说的:“许多美国人不知道
他们的优势在哪里。如果你问他们,他们就会呆呆地看着你,或文不对题地大
谈自己的具体知识。”事实上,彼得的观点,不仅适于美国企业员工,对世界
上诸多地方的企业成员也适用。许多人在匆匆忙忙中忘记了思考什么是自身优
势,大多时候更注重弥补自己的不足。因此,只要我们发挥自己的潜能、全力
以赴,更倾于扬长,在好的坯料上点石成金,而不是一味地强调补短,必然能
为自己创造出更多的机会,这种乘法效应可以说是人生当中相当令人折服的自
然法则。

好的态度付之于好的想法,潜能的激发让我们有出色的能力,光有这两
点还不够,我们还得有及时的行动。成功始于心动,成于行动。没有行动,再
伟大的思想、再美妙的道理也是没用的。马云说:很多人晚上想想千条路,早
上起来走原路!说的就是很多人想创业,想做一番事业,但没有付诸行动,结
果只能是过去的做法,过去的活法。为什么不行动呢?有的人是不敢,瞻前顾
后,患得患失;有的人是想等条件成熟再说;有的人是想跟着别人走;有的人
是想依赖别人,让人家扶一把……诸多原因,导致这些人没有行动,有的只是
想成功的欲望罢了。其实,想好了就做,马上做,大胆地迈出第一步,努力
了,做了,所以成功了,成功就是这么简单。

总之,好的态度,让我们的想法积极。出色的能力,让我们有做好工作的
保障。及时的行动,让我们走向成功。

为了让我们“想好——做好——活好”,hold住职场成功的3种元素,本
书结合当下,演绎出职场打拼“新36计”,帮你梳理思想,激发行动,让你在

职场有闪光的想法，卓越的做法，智慧的活法。

具体一点，本书从个人成长角度来揭示个人在职场中方方面面的成长规律，以练就积极主动的健康心态，进行科学的自我定位、生涯设计、竞技提升、人际整合、职业自卫、精神训练以及成长学习，实现正确地做事，以得到效率，做正确的事，以得到效果，同时还兼顾工作与生活的平衡。

需要指出，本书的一大特点就是所阐述的理论大都是近些年中外著名经济学家、社会学家、政治家、心理学家、管理学家、行为科学家、企业家等著名人士研究出来的新成果。总之，本书不仅思想前沿、观点较新，且都富于一定的哲理，所讲的道理深刻，但不深奥难懂，既普适于工作领域，又在人生的诸多领域有借鉴价值；同时，该书又提供简单的执行方法，并结合一些时效性、现实性比较强的典型案例，让你边学习边实践，把自己培养成职场精英，达到“想好，做好，活好”的美好境界。

| 第一章 | 人生当有一颗积极心

◇ 第1计 把自己当做心灵的CEO	2
谁在左右你	2
你能靠谁	4
做自己心灵的CEO	6
◇ 第2计 根除消极心的釜底抽薪法	9
日久养成的八大消极心	9
产生八大消极心的根源	10
从源头清除消极心	12
◇ 第3计 拆掉自我设限这堵思维墙	19
经验的副作用：产生自我设限	19
如何拆掉自我设限这堵墙	24
◇ 第4计 异想天开的强大内心法	27
想着可能，就会可能	27
想着成功，就会成功	29
让外表配合你的心	30
◇ 第5计 别让成功的彩旗遮住你的眼	32
警惕成功后的安逸	32
你身边永远有看不见的竞争者	35



第二章 | 认清自己的根, 正确进行职业定位

◇ 第6计 要成功, 得先认识下成功	38
什么是成功的人生	38
成功需要找到合适的方法	39
◇ 第7计 成功学其实是学自己	43
学他人你很难成功	43
学自己就是认识自己, 发现自己	45
认识自己, 关键是要认识自己的兴趣特长	46
◇ 第8计 做自己, 不复制别人的活法	53
成功无模式, 成功不是像别人	53
为人有角色, 做自己最快乐	54
如何做自己, 跟自己比赛	56
岗位平凡, 心态杰出	58
◇ 第9计 方向决定结果	60
方向方式正确, 成功开始	60
路不笔直, 适时调整	63
再次调整, 过自己更欣赏的生活	65
◇ 第10计 计划是成功的预演	67
给自己制订计划	67
计划切实可行, 才会有效果	69
◇ 第11计 目标是实现人生价值的关键	72
既要有确定的目标, 还要随时记住目标	72
想伟大, 必须目标伟大	75
把大目标量化	78
如何设定有效的目标	79

| 第三章 | 赋道于职，创建职业成功生涯

◇ 第12计 找工作有硬技能还得有软实力	84
找工作之前应该职业化	84
成为双能人才，既懂专业，又懂市场	85
◇ 第13计 骑错了驴就找不到你想要的马	87
正视供求现状，求职应务实点	87
修炼求职心法，找工作会快点	88
书写简历与面试的注意事项	93
审视求职中的六大效应	95
◇ 第14计 能卧槽才能跳槽	97
盲目跳槽会陷入“山重水复”	97
跳槽危机是低职商引发的	102
◇ 第15计 低头，才能抬头	105
从被辞退的优秀员工到塔马拉效应	105
职场晋升的成长规律	106
◇ 第16计 工作与生活，两手都得抓	111
盲目地工作挣钱，会产生“不幸福的经济”	111
养鹅的启示：成功是一种平衡	112
生活不是为了工作，工作却是为了生活	115
给自己留有弹性	117
◇ 第17计 把话说得有声有色	119
从谚语中的说话8原则谈起	119
培养你高品质的电话沟通能力	121
如何让你的话“有声有色”	124
多读点文学作品，学习文学语言的品性	126



- ◇ 第18计 懂得正确坚持与成功放弃 131
 - 坚持会创造“奇迹” 131
 - 为什么坚持会创造奇迹 133
 - 坚持能赢得胜利, 放弃也能获得成功 134
- ◇ 第19计 设身处地, 从顾客的心理需求出发 138
 - 对一个杯子价值的思考 138
 - 如何捕捉顾客的心理需求 139
- ◇ 第20计 秀外慧中, 让产品像有内涵的美女 142
 - 从“印象派”联想“感知理论” 142
 - 人气是感知度的反映 144

第四章 | 整合人际资源, 让大家共好

- ◇ 第21计 学会做“夹心饼”上司 148
 - 吃“夹心饼”的启示 148
 - “夹心饼”首层与中层: 做一个教练型管理者 150
 - “夹心饼”的底层: 期望值的设定 154
- ◇ 第22计 有胸怀的人有舞台 156
 - 对超过自己的人, 要随喜 156
 - 对不如自己的人, 要包容 158
 - 对自己所处的团队, 要合作 161
- ◇ 第23计 贵人来自你对身边人的善待 164
 - 什么人是你的贵人 164
 - 寻找贵人的方法 166
 - 把需要帮助的人当贵人 167

| 第五章 | 利用职道自卫行动，保护成功机会

- ◇ 第24计 风平浪静时预防，出事时能力挽狂澜 172
 - 得知坏消息后该做什么 172
 - 谁的功劳是最大的界定 173
 - “海因里希法则”应当做好预防工作 177
 - 解决问题，要敏于从小事抓起，善于从小事严起 178
- ◇ 第25计 不做得意忘形的骆驼 181
 - 最得意的时候最容易犯错误 181
 - 提升处理成功的副作用的本领 182
- ◇ 第26计 成功是换个角度看失败 184
 - 失败也值得赞美，逆境是对成功的祝福 184
 - 失败里也有喜人的副产品 186
- ◇ 第27计 拒之“唇”外，修炼说“不”的本领 189
 - 从禅师的教诲到老总挨批 189
 - 如何轻松说“不” 191

| 第六章 | 绿化职业灵魂，让工作精神创造价值

- ◇ 第28计 不要神经，只要精神 194
 - 挥洒你的激情 194
 - 热情适当，更显魅力 196
 - 工作中如何实施激情管理 199
- ◇ 第29计 推托只是挡箭牌，绝不是人生的金牌 202
 - 你有五颜六色的挡箭牌 202
 - 人们为什么爱推托这张牌 203
 - 放下挡箭牌，才能伸手拿金牌 204



◇ 第30计 机遇不爱拖延的人	207
拖延, 是在浪费时间	207
成功是知后速行	208
◇ 第31计 光尽力而为还不够	211
凡事多努力一点点	211
用“多加一盎司定理”提升业绩	213
◇ 第32计 丰满的成就靠骨感的细节支撑	216
拥有精细思维	216
成败都在细节里	217
注重细节, 是一种追求完美的品质	219
◇ 第33计 脚踏实地, “务实”胜过“现实”	223
没学历、没职称, 为什么被称为“人才”	223
成功喜欢务实能干的人	224

| 第七章 | 不断提升核心资本, 永续生存的源泉

◇ 第34计 想拿金牌, 得有王牌的核心竞争力	228
认识面具下面的真相	228
金钱的价值<技能的价值	229
提升你的产能之“渔”	230
不断地学习, 是为了达到工作的最高境界	232
◇ 第35计 逼出潜能, 逼出成功	235
发现你惊人的潜能	235
发掘潜力最好的办法: 逼迫	237
◇ 第36计 成功在八小时之外	241
两个等式的启示	241
在八小时外挖一口财富的井	243

Chapter 1

第一章

人生当有一颗积极心

- 第1计 把自己当做心灵的CEO
- 第2计 根除消极心的釜底抽薪法
- 第3计 拆掉自我设限这堵思维墙
- 第4计 异想天开的强大内心法
- 第5计 别让成功的彩旗遮住你的眼



第1计 把自己当做心灵的CEO

成功学家指出, 每个人的境遇并不完全是由于周围的环境造成的, 心态控制了个人的行动和思想。我们每个人都是自己心灵的魔法师。同时, 心态也决定了自己的视野、事业和成就。

犹太裔心理学家弗兰在第二次世界大战时身心遭受纳粹的巨大摧残, 然而他却顿悟了。他指出, “人类的终极自由”是无论如何也永远无法被他人剥夺的, “在任何特定的环境中, 人们还有一种最后的自由, 就是选择自己的态度”。

积极的心态, 让老人在70岁还开始练习登山, 并在95岁时登上了日本最高的富士山。

谁在左右你

心态是人情绪和意志的控制塔, 心态决定了行为的方向与质量。我们可以看这样的一个实验。在一个大的房间里, 有很多人。这些人当中, 有的是熟人, 有的是朋友, 也有的是陌生人。假如要求他们相互握手, 那他们会怎样做呢? 事实证明, 有的热情, 有的勉强, 有的做得很好, 有的做得不好, 有的只跟熟人、朋友握……

这样的情形, 经常参加培训, 或者是参与一些集体活动的人, 就会深有体会。众所周知, 握手并非一门高深的学问, 而是一个极其简单的动作, 对于现代人来说, 很少有不会的, 可握的质量参差不齐, 这到底是为什么呢?

其实, 这只是因人而异, 因握手对象不同, 我们的心态也就出现了不同。

由此可见，真正决定我们的行为的，不是我们是什么样的人，而是我们有什么样的心态。在我们握手前，心态就决定了我们该如何做。正是心态决定了我们的看法和行为。

战国时卫国有一个叫弥子瑕的人，因为长得俊美而深得卫王宠爱，被任命为侍臣，随驾左右。有一次，弥子瑕因为母亲生病，就私驾卫王的马车回家探视。按当时卫国的法律，私下使用大王车马者，当处以斩断双脚的刑罚。卫王知道此事后，不但没有处罚弥子瑕，反而称赞他：“子瑕真孝顺啊！为了生母的病，竟然忘了刑律。”又有一天，弥子瑕陪同卫王游果园，弥子瑕摘下一个桃子，吃了一半，另一半献给卫王。卫王高兴地说：“子瑕真爱我啊！好吃的桃子不愿独享，献给我吃。”多年以后，弥子瑕年老色衰，卫王就不喜欢他了。有一次，弥子瑕因小事不慎，卫王就生气地说：“弥子瑕曾经私驾我的车，还拿吃剩的桃子给我吃。”在数落弥子瑕的罪状之后就罢免了他。

卫王对弥子瑕同一桩事情前后的不同态度，就是因为卫王的心态不同了。“情人眼里出西施”、“爱屋及乌”，这些不平常的举动，就是心态在起作用。

生活中随时可见不同的人对同样一件事持有不同的看法，并且都能成立，都合逻辑。比如，同样是看玫瑰花，有人说“可惜，这花下面长着刺！”，而另一个人则说“真好，这刺的上面长着花”。同样是戒烟，戒了一天，有的人这样想：“我才戒了一天，就这么难，天呀，假如我还能活1万天的话，还要受9999天的罪，算了吧！”这个戒烟者是个失败者。有的人却这样想：“我第一天戒烟就成功了，真不错！假若我还能活1万天的话，坚持下去后面的9999天，多好！”这个戒烟者在成就感中，终于把烟瘾戒掉了。心态不同，想法不一样，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同，认识也不同。从这个意义上说，我们的境遇并不完全是由周围的环境造成的。

人可以自行决定外界的刺激对本身的影响程度。这就能够解释，为什么很多囚犯“什么样的饥饿和拷打都能忍受”。难怪古人强调修心，能够让人达到



“泰山崩于前而色不变，猛虎趋于后而心不惊”的境界。弗兰克甚至还反驳了自己祖师爷弗洛伊德“人只有在健康时，心态和行为才千差万别，而当人们争夺食物时就露出动物的本性，行为几乎无以区别”的观点，指出：“在集中营里我所见到的人，完全与之相反。虽然所有的囚徒被抛入完全相同的环境，但有的人消沉颓废下去，有的人却如同圣人一样越站越高。”这段苦难的日子，还为他日后写的《夜与雾》一书提供了素材。

同样是身陷囹圄，晚清杰出政治家谭嗣同能够拥有“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的为正义而献身的英雄气概，令世人称赞和无限缅怀。

心理学大师安东尼·罗宾也说：“除非我的意识同意，否则任何事物都无法影响我。”

你能靠谁

从前面的学习，我们知道，真正左右人生的是每个人自己的心态。心态的不同，造就不同的想法。面对相同的夕阳，李商隐感叹：“夕阳无限好，只是近黄昏”，这是一种消极心态的写照。朱自清反对说：“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，心态有所积极。而叶剑英则高歌：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”，这已全然是一种积极乐观的心态。不同的心态，让人们感受到不同的境界。李商隐一生不得志，官场受挫，情场失意，最后是在抑郁中寂寞地死去，享年不到50岁。朱自清性格刚毅，最后是为民族气节而去世。叶剑英生性乐观，豪迈，活到了89岁的高寿。从成功学的角度来说，心态只有两种：积极心态与消极心态。拥有积极心态的人，能操之在我；持有消极心态的人，就受制于人。两种心态差异就是结果的成功与失败。美国成功学院对1000名世界知名成功人士研究表明，积极心态决定了成功的85%，因此左右你一生的是你的心态，无论何时你都能依靠的人只有你。

沙漠中的狐狸养了一窝小狐狸，小狐狸长到能独自捕食的时候，母狐狸

把它们统统赶了出去。小狐狸恋家，不走。母狐狸就又咬又追，毫不留情。小狐狸中有一只是瞎眼的，但是妈妈也没有给它特殊的照顾，照样把它赶得远远的。因为妈妈知道，没有谁能养它一辈子，小狐狸们从这一天起便长大了，那只瞎眼的小狐狸也终于学会靠嗅觉来觅食。

与此相似，还有这样一个故事。

小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？

妈妈：“因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快，所以要这个壳的保护！”

小蜗牛：“毛虫妹妹没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为毛虫妹妹能变成蝴蝶，天空会保护她啊。”

小蜗牛：“可是蚯蚓弟弟没有骨头也爬不快，也不会变成蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。”

小蜗牛哭了起来：“我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。”

蜗牛妈妈安慰他：“所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。”

讲到这里，我又想到一个禅宗故事。

宋朝著名的禅师大慧，门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年，仍无法开悟。一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并求宗元帮忙。

宗元说：“我能帮忙的当然乐意之至，不过有三件事我无能为力，你必须自己去做！”

道谦忙问是哪三件？