

三度修炼 职场篇

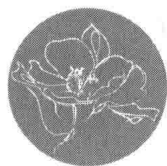
王明夫◎主编

三度修炼：

态度决定命运，气度决定格局，底蕴的厚度决定事业的高度



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



三
度
修
炼

职
场
篇

王明夫◎主编



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三度修炼·职场篇 / 王明夫主编. -- 北京: 华夏出版社, 2018.2 (2018.4 重印)
ISBN 978-7-5080-9316-1

I. ①三… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物 IV.
① B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224039 号

三度修炼·职场篇

主 编 王明夫
策 划 陶 鹏
责任编辑 张巧云

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2018 年 2 月北京第 1 版
2018 年 4 月北京第 2 次印刷
开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 16.75
字 数 250 千字
定 价 60.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64618981

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

本书编辑出版时间较紧, 未能一一联系到原作者, 如有使用您的作品, 请与我们联系 (010) 84108928。



出版前言

人生如莲：人生就像是睡莲，成功是浅浅地浮在水面上那朵看得见的花，而决定其美丽绽放的是水面下那些看不见的根和本。莲花初绽，动人心魄，观者如云，岂知绚烂芳华的背后是长久的寂寞等待和生根固本。君子务本！

三度修炼：态度决定命运，气度决定格局，底蕴的厚度决定事业的高度。人之态度、气度、厚度，犹如莲之根本。“三度”修炼，日积月累，功到，自然成；功不到，自然不成。

四十不惑，王明夫先生在他四十岁那年，2006年，首次提出“三度修炼”的主张，主编了《三度修炼——和君企业文化读本》，像是点亮了一盏灯，驱散了人生的迷雾，照亮了通往成功的正道。

倏忽已过十几载，三度修炼的思想和文化，得到很多人的认可和实践。如今，三度修炼是和君集团的企业文化，也是和君商学院的校训校风，还是一大批同道者共同跋涉、真修实行的人生道路。

而今，王明夫先生择取系列文章，再次主编和推出这部新版《三度修炼》（1~5册）五册本：

第一册：三度修炼——理想篇

第二册：三度修炼——态度篇

第三册：三度修炼——气度篇

第四册：三度修炼——厚度篇

第五册：三度修炼——职场篇

这五个篇章独立成册，但又是一个“逻辑完整、内容呼应”的整体。建议有心的读者依序阅读 1~5 册，系统通读五册，始得领略这部《三度修炼》的全貌。

这部书是很多人思想、观点、故事和文章的集成。我们几经努力查找，还是有一部分文章的出处、来源和作者无从得知、联系不上。谨此向本书所有文章的所有作者，致以诚挚的感谢和敬意！

人生如莲 三度修炼

——人生职业发展纲要

文 / 王明夫



人生如莲：人生就像是睡莲，成功是浅浅地浮在水面上那朵看得见的花，而决定其美丽绽放的是水面下那些看不见的根和本。莲花初绽，动人心魄，观者如云，岂知绚烂芳华的背后是长久的寂寞等待和生根固本。君子务本！

三度修炼：态度决定命运，气度决定格局，底蕴的厚度决定事业的高度。人之态度、气度、厚度，犹如莲之根本。“三度”修炼，日积月累，功到自然成；功不到，自然不成。

热情与意志：只有初恋般的热情和宗教般的意志，人才能成就某种事业。

心有理想，春暖花开：点燃理想，照亮生活，温暖心灵，唤醒心底沉睡的天使翩翩起舞，促动英雄主义的雄狮威风凛凛，高举理想主义的旗帜明媚飘扬，踏着实干主义的脚步永不停歇。

内圣外王：正心诚意、蓄深养厚、知行合一、内圣外王；修身、齐家、兴业、益天下。

立志：《孟子》曰：“士何事？尚志！”朱子曰：“书不记，熟读可记；义不精，细思可精；惟有志不立，直是无着力处。”又曰：“志不立，则一齐放倒了。”立身以立志为先，没有理想主义精神的光芒照耀，人生终将暗淡无光、度日如年。一个心中没有理想之火在燃烧的人，是没有培养前途的。真正的大理想，是一种“登泰山而小天下”的胸襟气象和浩然之气。如果没有这种胸襟气象和浩然之气，人生就会很局促甚至会很危险：容易沦落成蝇营狗苟、小肚鸡肠、患得患失、斤斤计较的鼠辈，也可能沦落成欲望燃烧、焦虑躁动的狂人。如果那样，人生永远都走不出大格局、大模样、大气魄。理想主义精神，并不是出世的、超凡脱俗的东西，而是极具现世意义的、很生活化的东西。理想和信仰是魂魄，人生在世，一日理想不立，一日丢魂失魄。只有真正有理想的人，才能站在智慧和灵魂的高处，宠辱不太牵挂，顺逆不失心志，良骥伏枥，伺机而动。

职业发展，是人安身立命、实现价值的基本道路。追求职业发展，从九个方面展开。

一、端正成功理念

1. 致富正道：君子谋道不谋食、忧道不忧贫。不是说，君子需要安贫乐道，心甘情愿过清贫的生活，而是说，需要去操心你的道行，不要去操心你的贫富。倾注自己的体力、智力与灵性，致力于求道、悟道、得道，食自来，贫自去，何忧何惧？

2. 成功链条：获取基于贡献，贡献源于能力，能力来自努力。

3. 三大精神：（1）劳动精神：勤劳、吃苦、奋斗。（2）专业精神：一门深入，长时熏修；精于此道，以此为生。（3）炼剑精神：像干将莫邪炼剑那样，使命必达，奋不顾身，将生命炼进自己的剑里。

4. 有目标、沉住气、踏实干：拒绝喧嚣，拒绝浮躁，拒绝作秀，拒绝浮

名，拒绝安逸，拒绝速成；沉住气，持续努力，厚积薄发，水到渠成。

二、选择职业方向

1. 认识自己：你想要什么？你适合做什么？你能做什么？（1）需要静心、省思、自问、选择；（2）可以借助一些方法与工具测评自己。

2. 了解职业：有哪些可选的行业和职业？它们是什么？它们的行业特征和职业特点是什么？你喜欢吗或你接受吗？你能创造一个全新的行业、职业或岗位吗？为此，需要走出封闭、走出狭隘，需要走向社会、了解社会，需要找有阅历、有眼界、有经验、有智慧的人指点。

3. 展望未来：技术变革、产业更替、社会变迁、生活演进，将如何影响未来的行业和职业兴衰？这需要远见，需要接触有远见的人、事和信息。

4. 三维择业：意义、快乐、优势。沿着这三个维度，依次序问自己三个问题：（1）什么带给我意义？（2）什么带给我快乐？（3）我的优势是什么？这三个问题的交集点指向的职业方向，就是最适合你（最能使你感到幸福）的职业。

三、建设知识结构

1. 重视阅读：一个人的阅读史，往往就是他/她的精神成长史和能力发育史。

2. 知识结构：建立与职业方向适配的、丁字形的知识结构，在知识面和视野上要足够宽广，在自己的目标专业领域要足够纵深。以企业经营、管理、投资、投行、咨询等职业为例，应该建立一个复合式知识结构，核心知识体系是国势+产业+管理+资本，辅助知识体系是职业技能和技巧+法律+文史哲儒释道+科技知识+健康和养生。

3. 养成习惯：不可一日不读书，终生学习，日积月累。

四、获取从业资格

1. 大学专业、学历与文凭。

2. 从业资格证书：因职业需求而异（比如去银行工作，需要通过银行从业资格考试获得从业资格证书；从事会计师职业，需要获得 CPA 证书；从事金融分析师职业，最好考取 CFA 证书；从事律师和法官职业，需要获得司法考试证书等）。

3. 和君人任职资格证书。

五、掌握职业技能

1. 通用职业技能：信息搜索和整理、口头表达、书面表达、交流、沟通、演讲、写作、IT 技能、办公技能、人际关系等。

2. 专业职业技能：专业领域的技术、工具、方法、工艺、流程、作业标准、设备使用等。

3. 一万小时练习：训练有素、熟能生巧、技艺精湛。

六、塑造职业素养

1. 仪表；

2. 敬业；

3. 责任；

4. 纪律；

5. 结果；

6. 效率；

7. 创新；

8. PDCA (Plan-Do-Check-Action)：循环往复、持续改进、精益求精、追求卓越；

9. 团队；
10. 领导力。

七、持续职业历练

1. 多做事；
2. 多经历；
3. 多承担；
4. 多思考；
5. 多坚持：禁得起诱惑，耐得住寂寞，扛得住打击，放得下成功（放下过去、主动革命、向死而生、重塑自我）。

八、学会自我管理

1. 激情点燃梦想，习惯成就理想：成功应该是水到渠成、水滴石穿，而不能依靠一时的激情燃烧或轰轰烈烈的拼搏冲刺。真正的事业远行者，必须回到生活原点和朴实无华上来，把三度修炼的理念和要求转变为一种天长日久、平淡如水的生活常态和良好习惯。然后，成功就会在不远处或远处等你。

2. 自我管理：习惯管理、时间管理、作息管理、饮食管理、健康管理、个人形象管理、人际关系管理、工作或生活环境管理、婚恋管理、欲望管理。

3. 恪守诚信：我是和君人，我宣誓：慎独自律、恪守诚信。对待客户，对待同事，对待公司，践诺守信、诚信不欺、真诚不伪、真实不妄。与和君同仁一道，正心诚意，真修实行，共同证悟：作为人，何为正确？

4. 慎独。

九、修炼人生境界

1. 智者不惑，勇者不惧，仁者不忧，敬天爱人，内圣外王。

2. 和君诵：

人生平常，吃饭穿衣。穷则独善，达则兼济。

格致诚正，自强不息。修齐治平，命自我立。

三度修炼，知行合一。上善若水，成人达己。

道法自然，敬畏规律。内圣外王，天人一体。

生不枉来，死不犹豫。感恩天下，魂归大地。

3. 水的精神：（1）积小成大，不拒绝加盟的沙石和物障，反而是夹裹前行，壮大自己的力量，勇往直前。（2）无论何时何地，总是改变自己的形态，不断寻找出路。（3）任何时候遇到阻挡，总是慢慢蓄积力量，最后加以冲破。（4）历经千里万里千难万险，始终不改变自己的本质和前行的动力。

4. 南怀瑾人生精言：

立身不求无患，身无患则贪欲必生。

处世不求无难，世无难则骄奢必起。

究心不求无障，心无障则所学躐等。

行道不求无魔，道无魔则誓愿不坚。

谋事不求易成，事易成则志存轻慢。

交情不求益吾，交益吾则亏折道义。

于人不求顺适，人顺适则心必自矜。

施德不求望报，德望报则意有所图。

见利不求沾分，利沾分则痴心亦动。

学问以勤学为入门，孝养以竭力为真情。

处世以立德为事业，执事以尽心为有功。

精进以律己为第一，长幼以慈和为进德。

行持以观心为稳当，因果以明白为无过。
治事以精严为切实，老死以无常为警策。
居众以谦恭为有理，言语以减少为直截。
待人以至诚为供养，长老以耆旧为庄严。
济物以慈悲为根本，疾病以减食为汤药。
凡事以预立为不劳，遇险以不乱为定力。

一生二，二生三，三生万物。一个目标（发展）、两种武装（精神与能力）、三度修炼（态度、气度、厚度），衍生出人生万象、千姿百态、五味杂陈、岁月峥嵘。生命的意义，就在那人生万象和峥嵘岁月中。



目录

出版前言	V
序 人生如莲 三度修炼	VII
工作即修行	1
从改变自己开始	7
一事精致，便能动人	11
剖面之神	15
把日子过好很容易，把坏日子过好是能力	17
月嫂老高	21
一位出租车司机的职业水准	27
产品之神张小龙	31
日本式的工匠精神	39
德国式的工匠精神	49
中国式的工匠精神	55
专业主义	73
为自己写一份岗位说明书	83
在岗位上走向成功	103
劳动的欢乐	109
劳动的滋养	113
直觉的力量与工匠精神	117

张经理的成功之道	123
别忘了自己是谁	127
善待工作，创造机遇	129
用心和踏实是人人可以做到的	133
职场经验十条	137
累死你的不是工作，而是工作方式	151
优秀年轻人的 5 个特质	157
你是好员工吗？	163
好员工的 50 个习惯	173
面试自己	177
那些野心成就不了你的，热爱却可以	181
咨询园地里摇曳的一朵女人花	185
突然冒出个赵大伟	191
如何成为一个优秀的策划人	195
职场中要懂的 10 个心理学现象	203
极致品牌之道	215
家业传承之道	221
优秀企业之道	229
王明夫董事长就确保客户满意度致全体和君人书	249

工作即修行

文 / 稻盛和夫

有什么具体的方法可以培养人格和锻炼灵魂呢？是不是非得做一些特别的修行，例如到深山里闭关、以肉身抵挡从天倾泻而下的瀑布之类？没那回事。最重要的，就是在我们所处的尘世中每天努力认真地做事。

“精进”非常重要，是达到开悟境界的修行方法之一。所谓精进，是指努力工作，心无旁骛地投入眼前的工作。我认为这就是帮助我提升心性与培养人格的最重要，也是最有效的方法。

一般人都把劳动看成获得生活所需之报酬的手段，认为劳动的时间越短越好，工资则多多益善，其余时间要用来发展自己的兴趣，从事休闲活动，这样的人生才算丰富。抱持这种人生观的人认为劳动是人人都不愿意做而又必须去做的事。

然而，工作对人类而言，其实具有更深远、更崇高的价值与意义。劳动可以帮助我们战胜欲望、磨炼心性、培养人格，其目的不只是换取生活所需，因为换取生活所需只不过是劳动所附带的功能而已。

以全部的精神投入每天的工作，是极为重要的事，唯有如此才能做到锻炼灵魂、提升心性的无上“修行”。

举例来说，二宫尊德出身贫寒，是个毫无学识的农民，可是他凭着一把锄头、一把圆锹，每天天没亮就出门下田工作，直到满天星斗为止，就这样日复一日拼了命似的老老实实在干着农活。这些努力让他成就了一项了不起的事业，把原本荒芜凋敝的农村一点一点改造成丰饶的村落。

如此辉煌的成绩让他获得德川幕府拔擢入府，与众诸侯平起平坐，尽管他不曾受过任何礼仪的训练，但当时表现出来的行为举止就有如出身显赫的贵族般，自然散发威严，神情泰然自若。

也就是说，每天辛苦流汗，灰头土脸埋首农事的“田地里的精进”，也在不知不觉中深耕了他的内心，达到了陶冶人格、磨炼心性、提升灵魂层次的作用。

因此，全神贯注于一件事、对工作努力不懈的人，会在日复一日的精进过程中锻炼自己的灵魂，同时培养出具有深度的人格。

劳动之所以值得尊崇，道理在此。磨炼心性，这个字眼或许会让人联想到宗教修行，其实不必修行什么宗教，需要的是你发自内心喜欢自己的工作，并全心投入其中。

拉丁文中有句俗谚：“与其成就工作，不如成就做事的人。”人格的培养必须通过工作。也就是说，哲学会从辛苦流汗中孕育出来，心性会在每天的劳动中得到锻炼。全心投入自己应做的工作，不断动脑去想，努力去做，如此就能珍惜地活在每个今天及每个瞬间。

每一天都要过得“异常认真”，我经常对公司员工这么说。对于一去不复返的人生，不能有丝毫浪费，要以诚恳认真到“异常”的方式去度过。这种看上去傻得可以的生活态度，如果能长期坚持下去，一个平凡人也能蜕变成超凡的人物。

世上那些博得“名家”之誉，在其领域各领风骚的能人，恐怕也都是这么走过来的。劳动不仅能产生经济价值，说它把人类的价值一并提升了也不

为过。劳动是医治百病的良药。

因此，人哪里需要远离凡尘？工作场所就是修炼精神的最佳场所，工作本身就是一种修行。只要每天确实努力工作，培养崇高的人格，美好人生也将唾手可得。

让自己喜欢上所从事的工作

改变“心态”

我原本也像随处可见的小青年一样，兴趣多变，不善于将心思集中在一件事情上。那么，像我这样的年轻人，为什么在 50 年这么漫长的时间里能够一心一意专注于工作呢？那是因为我付出了努力，我让自己喜欢上了自己的工作。只要改变“心态”，每个人周围的世界就会发生戏剧性的变化。

对于新型陶瓷的研究工作，一开始我并没有什么兴趣。在大学时我专攻的是当时最热门的有机化学，但我想去的公司不肯录用我，所以我不得已才就职于松风工业。这是一家生产绝缘瓷瓶、属于无机化学领域的企业，而研究新型陶瓷也是被分配的、不得不做的工作。

刚进公司时，我所属的研究室一共只有五六个人，除我之外，其他研究人员都是从事绝缘瓷瓶材料的改良工作的，因为在当时，那才是企业的核心产品。只有我一个人被指定去研究陶瓷的新材料（后来我将它命名为新型陶瓷），理由则是“将来在电子领域一定会需要高频绝缘材料”。

这个领域当时还是一个未知的世界，缺乏可靠的研究资料。另外，公司很穷，没有什么像样的实验设备，也没有上司或前辈可以指导我的工作。在这样的环境里，要做到“热爱自己的工作”实在不容易。

但是辞职转行又没成功，我只好留在这里。于是，我决定改变自己的“心态”。“埋头到工作中去！”我努力说服自己。即使做不到很快就热爱工作，但至少“厌恶工作”这种负面情绪必须从心中排除。我决定倾注全力先把眼前的工作做好再说。