

培养员工职业素养的励志读本
成功人士纵横职场核心准则

提升企业团队业绩的黄金宝典
优秀员工立身处世的金科玉律

★★★★★

职场之中竞争激烈、玄机暗藏，要想脱颖而出、游刃有余，
就要有过人的本领和成熟的心智。
只要你能沉住气，立足本职，在工作中砥砺低调谦和的品质，
你就能登上事业的高峰，收获成功与幸福的果实。

李亚莉 张保文 编著

从
普通到卓越

的员工心灵进阶指南

沉住气 才能成大器

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

李亚莉 张保文 编著

沉住气 才能成大器

从普通到卓越的
员工心灵进阶指南

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉住气才能成大器 / 李亚莉, 张保文编著. —南京: 凤凰出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80729-478-8

I. 沉… II. ①李…②张… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第118378号

书 名 沉住气才能成大器

编 著 者 李亚莉 张保文

责任编辑 王 卓

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京市京晟纪元印刷有限公司
北京通州区张家湾镇三间房甲6号

开 本 630×960毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 150千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-478-8

定 价 20.00元

(凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司发行部调换, 联系电话: 010—58572106)



前言

P r e f a c e

宋代大文豪苏东坡说过：“古之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”这坚韧不拔之志里面就有沉得住气，脚踏实地，不放弃、不认输的进取精神。沉得住气，波澜不惊中蕴藏着勇猛精进的态度，低调平实中包含着积极进取的决心。无论何时，沉得住气都是我们通往成功的必备信条。

众所周知，职场是一个磨炼人、考验人的地方。在平时的工作当中，无论是做事还是做人，除了要善于把握机遇，灵活运用各种技巧外，还需要有一种从容不迫、踏实坚定的心态。这种心态，对于员工做好本职工作，稳定地发挥自我才干，在事业中谋求更为长远的发展，是十分重要的。

电视上，当奥运冠军接受媒体采访时，说得最多的一句话就是：保持了平和的心态。的确如此，竞技赛场，功败垂成系于一念之间，心态不稳必然导致发挥失常。反之，若能保持成败自然、不骄不躁之心，集中全部热情专注于眼前之事，就能确保竞技者水平的正常，甚至超常发挥，取得令人满意的结果。在工作中亦是如此，只有沉得住气，保持沉稳的心态，才能在职场纷纭复杂的竞争环境中，发挥出自己的潜能，取得令人瞩目的成绩。

老子说过，大的洁白，是知白守黑，和光同尘，故而若似垢污；大的方正，是方而不割，廉而不刿，故谓没有棱角；博大之器，是经久历远，厚积薄发，故而积久乃成；浩大之声，过于听之量，故而不易听闻；庞大之象，超乎视之域，故而具体无形。一个人要想成大器，重要的是要经历长期的磨炼。尤其是职场员工，更应将此句作为座右铭。耐得住寂寞，抱定长期吃苦耐劳的决心，沉住气，才能修炼自己的品格，才能不断提升自己的能力。

职场之中，事无巨细，需要用心对待。只有沉住气，用心地做好每件事，才能在工作中不断砥砺才能，取得良好的业绩。在工作当中，许多人都渴望证实自己的优秀，但总是停留在梦想阶段，他们常常夸夸其谈、好高骛远，做事沉不住气，对工作抱持敷衍、应付的态度，或是通过不断地跳槽来改善自己的薪酬待遇，这样的人，虽然心比天高，但由于做事浮躁，沉不住气，毫无建树，而最终淹没在人才辈出的竞争浪潮当中，成为碌碌无为的平庸人士。

邓中翰被评为2005央视中国经济年度人物后，接受记者采访时就这么说过：“对于每个人而言，都是从平凡到逐渐取得一些成绩，在很长的时间都应该是默默努力地去工作，获得这些成绩之后才有可能在产业里面有影响力、有推动力，那时候才可以说我们多年的平凡工作积累的成

绩在那一刻实现。很长很长的时间是孤独的寂寞和多年默默工作的累积。”的确如此，成功就必须沉得住气。只有耐得住平凡与寂寞，才能够把事情做好，如果心猿意马、浅尝辄止，必然无法保质保量地完成每一项任务，工作的效果将会大打折扣。

朱熹说：“古者小学，教人以洒扫、应对、进退之节，爱师、敬长、隆师、亲友之道，皆以为修身、齐家、治国、平天下之本。”沉住气，从点滴小事循序渐进，必然滴水穿石，造就深厚的修养。而有了良好的根基和铺垫，做人做事也自然顺畅许多。为人如此，工作亦然。在职场中，沉得住气，在平凡的工作岗位上兢兢业业、励精图治，能不断提升自己处理和解决问题的能力，可谓是成长、成功的稳妥之道。

沉住气，虽说是个心态问题，其实也包含了做人做事的大智慧。沉住气，不争功、不诿过，不逞强好胜，不斤斤计较、眼高手低，一副和光同尘、宠辱不惊之状，反而更利于化解人际摩擦，创造和谐人际关系，集中精力引导事态向良性方向发展。这样的人，往往能成人所难成之功，并不断超越，长立不败！

德国哲学家尼采曾说过：“一棵树要长得更高更壮，接受更多的光明，那么它的根就必须更深入黑暗。”正像树一样，一个人要想成功，就应把志向放在高处，而将心态放

低——只有踏踏实实立足当下的事情，做好工作中的每一件小事，专心致志地学好知识与技能，将根基扎牢，将工作做到实处，才能取得优异的业绩，才能有效地开拓更高更远的事业。

“气，乃神也，气定则心定，心定则事圆。”这句古训道出了一个人沉住气在事业中的重要作用。沉住气是职场获胜的一个重要手段。做人做事，不要哀悼过去，惶恐将来，走好今日脚下的路，用心做好在职的每一天，一步一个脚印，你自然会一步步接近成功。



目 录

C o n t e n t s

第一章 成功没有捷径，实干是最快的方法

成功属于沉得住气的“傻子”们	2
成功需要理性和务实的激情	5
平凡处筑梦：耐得住寂寞，你就能成王	9
做自己的贵人：用切实的努力，赢取成功	12
敏于心，钝于外：“钝感”让你的成功更稳健	15

第二章 沉住气，从低处立身更利于成功

先立业，再发展：脚踏实地才能梦想成真	20
基层历练：稳固的根基更利于保障成功	23
摒弃浮躁：放低自己才能容纳未来	26
根深叶茂：先要“埋头”才能“出头”	30
“蘑菇”智慧：把“冷板凳”坐热就是强者	32

第三章 成功源于务实：机遇藏在每份工作中

踏实工作是成就自我价值的前提	38
“岗位股份制”理论：投入越大，收获越大	41
立足长远：用事业之心，经营每一份工作	44
全心投入：主动做事而非坐等指示	46
承担责任，尽自己所能做好每一件事情	49
与公司一道成长：公司发展了，个人自然升值	51

第四章 沉住气，用业绩打造职场通行证

职场的竞争归根到底是业绩的竞争	56
沉住气多出业绩：没有业绩=剥削企业	57
为公司盈利，就是替自己加薪.....	59
先让付出超过回报，再求回报超过你的付出	62
沉住气，忙在点子上才能创造更多业绩	64
竭尽全力：既争效率更争效能.....	67

第五章 业绩要高调，做人要低调

沉住气，用业绩证明自己而非锋芒毕露	72
放低姿态才能走好职场路	74
把“风头”留给别人，把风采留给自己	77
沉住气，以退求进：靠业绩出头而不是靠意气出头	81
在姿态上“低人一筹”，在事业上“高人一等”	83

第六章 摒弃浮躁：脚踏实地才能干出业绩

沉住气，把简单的小事做好就是不简单	88
用心去做，平凡的岗位会因你而光芒四射.....	89
在其位谋其政：面对任务，不找任何借口.....	91
累积平凡=累积卓越：认真做好每一件事.....	93
用心如一：成功就是沿着既定的方向坚持下去	95

第七章 告别糊弄：完美复命才能备受器重

沉住气，严格复命不打半分折扣	100
戒除骄躁，执行到位才算真正做了	102
力争卓越：做完只是基本，做好才是要求	104
把结果带给公司，把过程留给自己	107
以标准为尺度，每一个流程做足100%	109

第八章 百折不挠：对挫折“免疫”才能走出危机

沉住气，把挫折当做成长的营养	114
告别沮丧：面对寒潮，不妨勇敢地“冬泳”	116
坚持信心：信心在，希望就在	118
同舟共济：遭遇“冰山”，决不抛弃企业这艘船	121
坠落也是机遇：用智慧化解危机	124
坚持到底：一万分的苦难就怕多一秒的坚持	126

第九章 本领高人一筹，工作才能出头

放长线钓大鱼：“投机”成功，不如“投资”成功	132
最优秀的产品是自己：沉下心来才能铸就品牌	134
磨砺技艺：专业技能为你的前程购买失业保险	137
敬业更要精业：做行业内的专家	139
每天进步一点点，自我升值“核聚变”	142

第十章 用一颗平常心打造非常业绩

心平常，自非凡：奥运冠军的秘密	148
制怒：先要自胜才能胜人	151
与嫉妒绝交：用积极的态度学习他人的优点	155
剪除心灵深处那些让人烦恼不安的欲望	157
远离抱怨：抱怨会令生活更糟糕	160
用感恩的心煲一道快乐的靓汤	163
职场即道场：品味工作中的“禅境”	167
敬业不如乐业：享受工作就是享受成功	170

第十一章 没有“饱和”的事业，只有“饱和”的追求

沉住气，全力以赴是自我升值的砝码	174
职场上没有永远的“红人”：在成绩面前找差距	178
成功是因为比别人做得更多、更彻底	180
解除自我设限的紧箍咒：成功永无“上限”	182
“称职”是最低要求：做到最好才能立于不败	185
成功永无止境：“尽善尽美”才能不断超越	187



第一章 | 成功没有捷径，实干是最快的方法

- ❖ 成功属于沉得住气的“傻子”们
 - ❖ 成功需要理性和务实的激情
 - ❖ 平凡处筑梦：耐得住寂寞，你就能成王
 - ❖ 做自己的贵人：用切实的努力，赢取成功
 - ❖ 敏于心，钝于外：“钝感”让你的成功更稳健
-

成功属于沉得住气的“傻子”们

人生于世，谁都希望自己能建功立业，出人头地，但是从古至今，成功的人总是少数，更多的人，却在怨天尤人、碌碌无为中度过一生。究其原因，成功并不是一蹴而就的事情，要想获得成功，需要我们日积月累、锲而不舍地努力。只有沉得住气，不断拼搏的人，才能战胜重重阻碍，到达胜利的彼岸。

说到“成功”，我们常常会把它与聪明、机遇、胆识联系起来，很少有人认为“傻子”能成功。可事实却是，“傻子”往往比聪明人更容易成功，“傻子”也往往比聪明人更能够坚持到底，直至胜利！

《士兵突击》里，许三多是众人眼里彻头彻尾的傻子——龟儿子、三呆子、土骡子、许木木、绝情坑副坑主、吃货、孬兵、猪、白痴、二百五、死心眼等，都是他的绰号。

他没有史今的温柔，没有伍六一的骄傲，没有高城的率真、诙谐，更别说吴哲、齐桓殷实的家境和袁朗的智慧。他甚至连同乡成才的积极进取都没有。可是，就是这样一个看起来毫无魅力可言的人，深深地感染了电视机前的观众。

“我这俩老乡，一个精得像鬼，一个笨得像猪。”伍六一的这句话把成才和许三多的特点概括得精准到位。看似精明的成才兜里总是揣着3盒烟，如白铁军所说：“你老乡不地道，揣了3盒烟，10块的红塔山是给排长、连长的，5块的红河是给班长、班副的，1块的春城是专门给我们这些战友的。”

为了自己的前途，成才抛弃了尚在困境的钢七连，成为钢七

连史上唯一的跳槽者；尽管表现优秀，老A却不肯接受这个不懂得“不抛弃，不放弃”的人，直至他有所改变。

相比之下，许三多的质朴、坦诚、认真、老实、善良、执著一次次感动着周围的人，一次次让人们对他刮目相看，一次次证明了“机会永远留给有准备的人”这句话。

许三多的“傻”是真傻吗？比起那些自以为聪明的人，他确实傻得很，他不会投机取巧、溜须拍马、见风使舵、随波逐流，甚至也谈不上深谋远虑，然而他却有着自己的人生信念——为了做那些“有意义的事情”，在困难面前不低头，在孤独面前不退缩，在强敌面前不胆怯，在名利面前不浮躁……

所谓“傻”，并非是真傻，而是大智若愚，是一种沉得住气，专注、执著的生存状态。“傻子”们貌似呆板木讷，不知变通，其实却是一群有着坚定信念、做事坚韧不拔的人。有道是“世上无难事，只怕有心人”，成功只属于沉得住气、不懈努力的人，那些投机取巧、三心二意之人，看似精明，就算曾经风光一时，却由于缺乏脚踏实地的务实态度和坚定不移的执著精神，而难以在事业上有所建树。

许三多的成功，绝对不是“傻人有傻福”的成功，而是一种世界观和价值取向的成功：成功在于坚持，沉住气，脚踏实地，步步为营是通向胜利的必由之路。任何成绩的取得、事业的成就，都源于人们不懈的努力，务实、执著的探索追求。而心猿意马，浅尝辄止，投机钻营，则只能拥有昙花一现的虚荣及“竹篮打水”的庸碌。从这个意义上，“傻”是一种深刻并且深奥的成功哲学，“傻”不是低人一等，庸庸碌碌，而是一种沉得住气，坚韧不拔的大境界。

首先，“傻”是一种沉住气，掘井及泉的苦干精神。

多年前，有一篇文章曾写了这样一些人，“嘴行千里，屁股在屋里……茶碗一端，说话无边；香烟一点，专说人短……你在前边干，他在旁边看，干好了早该如此，干错了意料之中”。

这种聪明人是坐而论道的高手，绝不能指望他们干出点像样的活来。真正能够干出事情来的，就是像许三多、阿甘那样的带点“傻气”的人，他们看似木讷、呆板，不知变通，却一根筋坚持做自己认为有意义的事情，最终，他们就像龟兔赛跑中的乌龟，沉得住气，一步一个脚印，踏踏实实，反而成功抵达了胜利的终点。所以，认真工作、低调务实是真正的聪明，而那些行动不坚决，只说不做的才是真正的傻子。一分耕耘，一分收获。那些看似有点“傻气”的对目标坚定不移者，反而因为比别人多一些沉着和历练，而最终成功。

其次，“傻”就是一种沉住气、实事求是的务实精神。

张伯苓认为，“傻子”精神就是诚实、实事求是、坦荡正直，不虚诈掩饰的精神。职场中，很多人都在问：我们究竟为了什么工作？我们工作这么辛苦究竟是为了什么？既然是为别人打工，何必这么投入地工作，不如敷衍了事、得过且过……职场中经常有人这么想，觉得认真工作实在是一种“吃亏”的举动，踏实工作的“老黄牛”是人们嘲笑的对象。事实上，认真工作才是真正的明智之举。一个人工作认真、沉静务实、不投机取巧，最大的受益者还是自己。很多时候，我们不是不够“聪明”，而是缺少了一点“傻气”。傻傻坚持、傻傻务实、沉住气，把工作真正做好、做到位了，能力提升了，业绩上去了，成功自然也就水到渠成了。

最后，“傻”是一种沉住气、坚持不懈的专注精神。

荀子说：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。”成功是一个不断积累的过程，一个人要想成器、成才，必须具备心无旁骛、锲而不舍的专注精神，如若采取浅尝辄止的态度，就只能获得平庸的结果。

事实上，聪明和傻是个相对的变量。没有永恒的智能，也

没有永恒的愚蠢，关键在于你是否有一种沉稳、务实的工作态度。人常说“谋事在人，成事在天”，人的命运由主客观多方面因素综合作用决定。聪明的人只看到了人的主观性的一面，却忽略了制约命运的许多客观因素，工于心计，最后反而算计到自己头上。而傻的人却不似聪明人这般瞻前顾后，他们很专注，一门心思、尽心尽力地做自己认为该做的事情，他们无形中将一个个竞争对手甩在了身后。当他们把一件事做得很出色的时候，成功自然而然向他们招手了。从这个意义上说，傻其实是一种沉得住气、包罗万象的大境界，貌似带有屈辱色彩的“傻”字当中，包含了成功所需要的坚持、专注、务实等必要因素，只有傻傻地坚持，才会“聪明”地成功。

成功需要理性和务实的激情

成功需要脚踏实地。所谓“登高必自卑，行远必自迩”，成就事业恰如爬山，纵使你豪情万丈、壮志凌云，但要想登高望远、领略极地风光，你只能低着头，沉住气，认真耐心地攀登，这样，你才能够达到成功的巅峰。

成功需要理性和务实的激情，为了心中的梦想，你需要忍受途中的沮丧、恐惧、创伤和种种压力，只有将梦想、激情与理性务实的态度相结合，沉住气，脚踏实地，我们才能够一步步走向成功。

欧莱雅集团，创立于1907年，现在已从一个小型家庭企业跃居为世界化妆品行业的领头羊。1996年，欧莱雅正式进军中国市场。经过7年的发展，目前，欧莱雅（中国）公司拥有员工5000多名，业务范围遍布北京、上海、广州、成都等600多个城市。

欧莱雅中国工业苏州尚美工厂的人事经理说，什么样的员工是欧莱雅（中国）的最爱？简而言之是：“诗人+农民”的完美结合。对此，他这样阐释：

一方面，作为百分之百的化妆品公司，我们强调创造性和前瞻性。化妆品是介于个人护理和时尚之间的一个行业，从引领时尚的角度考虑，要求我们的员工对美、对人文有深刻的理解，要有丰富的想象力和创造力，挑战现有的观念。这并不仅仅是在营销上，还包括在产品的研发上，想象力与创造力以及对艺术本身的爱好会转化为对产品创新的一种驱动。所以，这一素质是我们必须要的。欧莱雅要求员工，特别是市场营销人员要有这一方面的素质。这就是我们所说的“诗人”素质。

另一方面，化妆品市场竞争激烈，不仅需要想象力还要脚踏实地，就是能够接近客户，非常谦虚地倾听客户的需求，发现他们的需求，理解他们的需求，要能够非常勤劳地工作。这个行业跟零售业息息相关，有时要求员工周末去站柜台，这是很辛苦的。这种勤奋、能够解决问题和接近客户的素质，我们叫做“农民”素质。

可以看出，激情和勤奋相结合的员工是企业最需要的“完美”人才，成功者既要有诗人般的想象力，又要像农民那样吃苦耐劳，沉得住气，不断地尝试更新，拿出更好的创意，不断地挑战自己，不断地超越自己，才能成就绚烂、辉煌的事业。

有这样一种说法，要想在工作中取得骄人的业绩，应该向3种动物看齐：凶狠的狼、专注的鹰、踏实的牛。

为什么呢？

我们知道，狼是世界上最凶狠的动物之一。

每匹狼在捕猎时都是不怕牺牲，勇往直前，决不退缩的。在