



五行管理系列丛书

寇北辰 著

职场胜术

ZHICHANG

ENGSHU

——一个人职场勇闯天涯

一个人，无论有什么样的理想，
希望从事什么样的职业，渴望变成什么样的人，
都必须鼓足勇气迈出第一步。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

五行管理系列丛书

寇北辰 著

职场胜术

ZHICHANG SHENGSHU

——个人职场勇闯天涯



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

职场胜术：个人职场勇闯天涯/寇北辰著. —北京：经济管理出版社，2013.8
ISBN 978-7-5096-2552-1

I. ①职… II. ①寇… III. ①自我管理学—通俗读物 IV. ①C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 158005 号

组稿编辑：勇 生

责任编辑：勇 生 胡 茜

责任印制：杨国强

责任校对：蒋 方

出版发行：经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址：www. E-mp. com. cn

电 话：(010) 51915602

印 刷：北京银祥印刷厂

经 销：新华书店

开 本：720mm×1000mm/16

印 张：13.5

字 数：176 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5096-2552-1

定 价：38.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部负责调换。

联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

前言

世界上没有一个人不想过好日子，但过好日子的前提是什么？人只有通过努力使自己的潜能得到最大限度地发挥，把自身的各种资源最大化地利用，获得最大的利益，这才是过好日子的基础。但实际生活中并不是每个人都能够很容易获得这些东西，因此，人就必须进行自我管理。

这是一个简单的问题，也是一门管理科学。自我管理和他人管理的目标是一样的，手段及方法也基本相同。只要了解了这些基本原理，就不难实现自我管理的目的。自我管理的主要内容包括言行举止、品行素质、知识能力以及如何做事。人们如果能够明白各个方面的作用、内容和做法，就懂得了最基本的自我管理常识，比较容易进行自我管理，也比较容易管理好自己。

言行举止属于自我行为管理，基本要求是得体的。人只有与人交流、与人打交道才能获得更大的收获，在这个过程中便要通过得体的言行举止使别人认识自己，而是否得体决定了对对方是否愿意与你继续交往。人如果不能规范自己的言行举止，就会使人心生反感，别人反感自己，就不会过多地与自己进行交流、一起共事，自己更不会获得别人的支持，从此陷入孤立的境界，限制了个人发展。所以言行举止是个人对外的窗口，必须认真对待，尽可能地规范，做一个别人喜欢的人，才会赢得发展的机会。

品行素质属于自我综合管理，基本的要求是仁、义、礼、智、信，综合考量一个人的品行素质，就要从这几方面进行。无论哪个方面，对个人的发展和影响都非常大。比如，一个人不讲信用，当自己遇到困难时，别人也不会帮助。

知识能力属于个人发展管理，基本要求是学以致用、讲究技巧。要求人要不断地学习，不断地运用，坚持把学习到的东西与实践联系起来，与自己的实际工作联系起来。不仅要学会认识规律，而且要学会利用规律。

如何做事的基本要求是会决策、有计划、有步骤。例如，你的一生打算做什么？人生的目标是什么？这是决策，然后要针对这个决策有计划、有步骤地进行，这才是正确的做事方法。

综上所述，人之所以要自我管理，是因为人要最大化地利用自我潜能和自身资源，以达到过上好日子的目的。而自我管理过程中，最重要的管理包括言行举止、品行素质、知识能力以及如何做事的管理。那么，或许有读者会问，这么多复杂的管理，我该如何做好？

正是因为上述问题，我才萌发了写作这本书的念头，并结合亲身经历以及多年总结出来的经验帮助读者朋友们做好自我管理。在书中，既有丰富实用的案例，也有通俗易懂的理论，当然也包括我自己研发出的五行管理学。

本书共分为十三章，包含了个人管理的诸多要点，从修心养性到生成正面能量，从规划职业生涯到坚持自己的梦想，或许，困惑你许久的问题就能从本书中找到答案。

目 录

第一部分 修炼克生力：从“亚健康”到“正能量” / 001

第一章 重“薪”怨恨为伍，修心福爱相伴 / 003

第一节 不求薪水，只看价值 / 003

第二节 知足不满足，自律以自控 / 006

第三节 将心比“薪”富人生，心平气和治天下 / 009

第四节 能力不足区分人品，热情足以产生魅力 / 012

第二章 克除负面制约，生成正面能量 / 015

第一节 远离道德危机，抓住发展机遇 / 015

第二节 越早清晰人生规划，越能抑制惰性滋生 / 021

第三节 约束七情六欲，适度喜怒哀乐 / 023

第四节 少拿一分不嫌少，多做一点不委屈 / 026

第二部分 培养意志力：从“墙头草”到“责任人” / 031

第三章 盲目跳槽还是岗位跳高 / 033

第一节 吃着碗里的，别再看锅里的 / 033

第二节 诱惑是“伤”，坚持是“墙” / 036

第三节 坚信自己始终走在正确的道路上 / 038

第四节 跳槽靠运气，跳高凭志气 / 041

第四章 选择改变命运，责任激发意志 / 045

第一节 具备良好的职业修养和责任感 / 045

第二节 扬长避短，善用优点 / 049

第三节 以责任为前提，放大意志力 / 052

第四节 做最真实的自己，不虚言假语 / 056

第五章 心中不忘责，彼此无纷争 / 061

第一节 职位有多高，责任有多重 / 061

第二节 奖金总在担当后，负责要在收获前 / 064

第三节 抱着产品睡觉，想着工作吃饭 / 067

第四节 眼里不缺活，心里不忘责 / 071

第三部分 提高执行力：从“抱怨鸟”到“高效能” / 075

第六章 行动不打折，借口没商量 / 077

第一节 借口一有，腿就不走 / 077

第二节 天使都在行动中，魔鬼都在怨恨中 / 081

第三节 少讲困难有多少，多讲工作好方法 / 085

第四节 坚持原则，敢于执行 / 088

第七章 让结果说话，用效率证明 / 093

第一节 过程辛苦，结果有收获 / 093

第二节 重结果才会有结果 / 097

- 第三节 求结果更要求效率 / 100
- 第四节 缩短时间, 延长机会 / 103

第八章 乐观打败挫折, 团结才能成功 / 108

- 第一节 别让惯性思维害了你 / 108
- 第二节 脚踏实地, 步步登高 / 111
- 第三节 不惧挫折, 放开心态 / 115
- 第四节 抱团是金, 聚散成沙 / 119

第四部分 激发创造力: 从“随大流”到“树标杆” / 123

第九章 梦想滋生动力, 规划克制懒惰 / 125

- 第一节 要有梦想, 哪怕遥远 / 125
- 第二节 正确认知自我, 规划成功人生 / 129
- 第三节 克服懒惰心理, 约束自身问题 / 132
- 第四节 真正的努力不是例行公事 / 135

第十章 在肯定中成长, 在折磨中成熟 / 139

- 第一节 心不难, 事就不难 / 139
- 第二节 自信实现价值, 坚持收获梦想 / 142
- 第三节 对比不攀比, 人生不卑微 / 146
- 第四节 嫉妒产生怨恨, 怨恨丧失幸福 / 149

第五部分 提升竞争力: 从“受人气”到“无人欺” / 153

第十一章 用心做事效率高, 以诚待人得信赖 / 155

- 第一节 敢于指出上司的错误, 勇于承认自己的过失 / 155
- 第二节 诚信才是永久的竞争力, 贪婪只会让人被捕入狱 / 159

第三节 认真对待每一件事情，用心站好
每一班岗 / 164

第四节 选择正确的价值观，体现真正的
人生价值 / 167

第十二章 和忠诚做朋友，与细节做夫妻 / 173

第一节 大中显魄力，细中做功夫 / 173

第二节 一针不贪，一线不拿 / 176

第三节 会敬业 能精业 / 180

第四节 忠诚无“心”不叫忠 / 183

第十三章 说话让人感动，做事让人称道 / 189

第一节 话不投机半句多 / 189

第二节 是非少讲，功过不抢 / 193

第三节 培养一种“组织高于个人”的精神 / 196

第四节 多做让人称道的事 / 200

参考文献 / 205

后 记 / 207

『亚健康』到『正能量』 第一部分 修炼克生力：从

克生原理是五行管理的核心，五行管理运用克生原理，从根本上去认识人的问题，认为人的行为是由观念而导致的，要对人的行为进行鼓励或制约，就必须要对人的观念进行引导。有好的观念才会有好的行为，好的行为才能导致好的结果，这就是五行的相生原理；相反，则为相克。

第一章 重“薪”怨恨为伍， 修心福爱相伴

第一节 不求薪水，只看价值

当你埋怨自己的薪水比别人低时，先对比自己所付出的劳动是否也比别人少；当因为别人升职自己没有提升而愤愤不平时，先看看自己是否比他人更具有能力。

——寇北辰

你最看重工作的哪部分？或许很多人都会回答：“薪水。”没错，在我们身边，经常会看到有些人好像只是为了每个月的薪水而工作。他们抱着“给多少工资就干多少活”的心态，不是分内的事他们一律不干，公司的事情能推就推，认为做得越多错得越多。

表面看起来，这些人似乎十分“精明”，但是从长远发展来看，这些人却损失惨重。他们遇事逃避，喜欢推卸责任，整天为了自己的薪水伤脑筋、忙算计，却忘记了自己真正的财富。他们不知道，其实认真工作所得到的收获远比金钱更重要，那些无形的价值才是人生的瑰宝。如果一个人只会一味地盯着薪水和工资，那么他就不会看到工作给予的锻炼和学习的机会。

李玉才是一名会计，三个月前他应聘到一家企业的财务部门工作，月薪2000元。经理告诉他：“试用期六个月，如果表现得好，就会加薪。”

刚开始，李玉才干劲十足，比起那些老员工来他干的活一点也不少。直到两个月之后，李玉才觉得自己已经有了很高的水准，于是他开始不满足自己现在的薪水。他觉得自己应该得到比现在更高的收入，领导不应该在半年之后再给自己涨工资。

自从有了这个想法之后，李玉才的工作态度发生了180°的大转变，他不再像之前那样认真完成领导交给他的各种任务了。月底的时候，单位赶制财务报表需要财务部员工加班，但是他却对其他同事说：“你们加班是应该的，我已经在白天把我的工作做完了。”

时光荏苒，一转眼半年时间过去了，经理却并没有给李玉才涨工资。这让他感到很不满，于是辞职离开了。

后来，他在街上碰到了之前的老同事，谈到他当初离开的时候，那位同事说：“你离开真的是太可惜了，经理本来打算在你第三个月的时候就给你加薪，并且准备让你在半年后接任会计主管的职位。但是你却没有踏踏实实地工作下去，工作态度也大转弯，经理对你很不满，所以她才和主管的位置失之交臂啊！”

在职场中，有很多与李玉才类似的员工，他们只看重薪水，认识不到工作带给我们的价值。其实，薪水与工作之间的关系就像是拍皮球，你对皮球施多大的力，皮球就会以相应的力反弹回来，这就是皮球原理告诉我们的基本克生道理。

拍皮球克生原理一：你施力后皮球才会有力反弹，所以要想获得什么，就必须先付出什么。

也就是说你不先去付出，没有回报也是理所当然的。你如何对待别人，别人也会同样对待你；或者说你想要别人如何对待你，就必须先这样去对待别人。所以，想得到他人尊重，就必须先去尊重他人；想获得他人理解，就必须先去理解他人。付出了才会有回报。

拍皮球克生原理二：皮球的弹力不会比你施加的力更大，所以得到的永远不会比付出的多。

也就是说付出的永远不会比想得到的少。你想得到多少，就必须付出更多，努力程度永远要比目标高一些，因为任何人都难以每时每刻全力开动马达，即使这样也要考虑突发事件带来的阻力。如果付出了十分努力可能最多获得八分成功，如果想要获得十分成功，就必须付出至少十二分努力；如果想着要争取合格，就必须往优秀努力；如果想要坐上某把交椅时，就必须向这个位置的上一级努力；当你埋怨自己的薪水比别人低时，先对比自己所付出的劳动是否也比别人少；当因为别人升职自己没有提升而愤愤不平时，先看看自己是否比他人更具有能力。对比才会释然。

拍皮球克生原理三：皮球不会自动先弹到你手中，所以不要寄希望于别人先以你想要的方式对待你。

永远不要期望别人先以你想要的方式对待你。如果你还是抱怨“他不尊重我，凭什么让我尊重他”、“领导一点都不关心我、不理解我”，或者自己工资

低、职位低等，也想想皮球原理。不要寄希望于皮球会先自动弹到你手中，必须自己先给力。自己先尊重别人，自己先理解别人，自己先努力工作，自己先锻炼能力，而不应等别人尊重你后再尊重别人，别人理解你以后你才去理解别人，工资提高后才去好好工作，职位提高后才提升能力，否则只会是人去楼空。换位才会理解。皮球原理看似简单，却蕴含了平时个人管理中的无数玄机。只有参透了这些道理，才会避免许多偏见和不解，减少对工作的偏见，做到真正的自我管理。

第二节 知足不满足，自律以自控

不要寄希望于皮球会先自动弹到你手中，必须自己先给力。自己先尊重别人，自己先理解别人，自己先努力工作，自己先锻炼能力，而不应等别人尊重你后再尊重别人，别人理解你后你才去理解别人，工资提高后才去好好工作，职位提高后才提升能力，否则只会是人去楼空。换位才会理解。

——寇北辰

个人管理的要点在于对自身控制，这是一种自律的精神。提高自我控制能力，关键在于每天做一点自己心中不愿意做的事情，可以提高控制自己的心性。有的人喜欢随遇而安，觉得工作做成什么样就是什么样，从不严格要求自己，但是这样的人又怎么能获得成功呢？

换句话说，就是强迫自己进入自律状态中。这样，你就不会为那些真正需要你完成的义务而感到痛苦了。在时间的推移下，这种自律行为就会成为习惯，

主宰你的行为。

有些人可能不同意必须强迫自己做事的观点。我们可以看到许多人都持有这种观点，就是认为一个人应该带着愉快、高兴的心情去工作、学习，只有这样才符合心理学和大脑思维模式。因为根据研究，人类的大脑只能在愉快、高兴的状态下才能最好地发挥作用。

基于这种观点，越来越多的人批评“头悬梁，锥刺股”这种刻苦类型的精神，他们崇尚累了就应该去睡觉，然后再悠闲的读几页书，以便更好地欣赏书中的内容。

这种观点乍一看似乎是合理的，尤其是以所谓的心理学理论做铺垫。然而，这种观点是十分片面的：只能从一个纯粹的科学思维角度考虑问题，没有考虑到人性的因素，比如人们可能会拖延，会缺乏意志，会一睡不起，这种观点只能在理论上存在。

事实上，人是一种很矛盾的动物，强大的惰性和巨大的潜力在体内共存。如果没有压力，人就会变得很懒惰，做事得过且过，成为平庸之辈。

但是人一旦经过一定的压力施加，就会朝着一个目标不断努力。潜在的能力也将被激发，显示不同于普通人的地方。可以说，世界上很多东西都是“逼出来的”，许多人不得不强迫自己才能将自身潜能演绎得最为深刻。

有一位著名的作家，他也曾有过强迫自己不断写作而获得成功的经历。

在他读初中的时候，他就萌生了要写一些东西的念头，他想把平时看到的、听到的一些东西从心中释放出来，只有那样他才会感到舒服。

然而，当他真正坐下来时，发现自己一个字也写不出来，因为他找不到“灵感”，他就决定放弃。

于是，他这样浑浑噩噩地过了几年，直到一天，他在大街上碰到了一位已

经功成名就的朋友，朋友热情地请他吃了顿饭。在饭桌上，朋友问他：“老弟，你知道我是如何获得成功的吗？”

作家摇了摇头，他的朋友又对他说：“我曾经遭遇过无数次的失败与拒绝，但是我总会强迫自己努力干下去。”

直到这时，那位作家才恍然大悟，原来成功并没有什么秘诀，只有强迫自己。以前他有想去写东西的愿望，却缺乏强迫自己去付诸行动的决心。

之后，这位作家开始强迫自己坐下来，强迫自己一遍又一遍地写下去，在这一过程中，他找到了一些既能强迫自己又不会那么难受的方法。

每天，他都会根据自己的具体情况，设定一个固定的写作时间，除非有十万火急的事情，否则在这段时间里他是绝对不允许被打扰的。而且在这一过程中，即使他想不出来想要写什么，也要强迫自己坐在书桌前，直到坐够设定的时间为止。

在空闲的时间里，他会这么想：“反正现在闲着也是闲着，与其在这里胡思乱想，不如趁这个时间做一点和写作有关的事情，就算是磨炼耐心了。”

他心中的压力减少了许多，当心中那个一定要完成某件事情的想法彻底消失后，他的烦躁感和抵触情绪自然也会消失。这样一来，他就可以用一种较为轻松的心态开始工作了。

在《人间词话》中，王国维曾以几首词来比喻古今之成大事业者必须经过的三种境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”这就是我们所说的第一境界，在这一境界中，人们处于强迫自己的初级阶段，在萧瑟的寒风中登高望远，用坚毅的精神坚持不懈，勉励而行，在孤独中不断地探索。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”这是我们所说的第二境界。这时候我们对自己所做的事情已经产生了兴趣，并且心甘情愿地投入其中，甚至废寝