

DAY ONE  
LEADERSHIP

领导力的养成  
不在于做大事  
而在于坚持不懈地  
做小事

# THIS IS DAY ONE 零起点领导力

要成为领导者，应该从何做起？

[加] 德鲁·达德利 (Drew Dudley) 著 许佳 译

超过500万人次观看的  
TED人气领导力讲座

2个核心理念——3个小步骤  
助你提升职位、影响他人、引导自己

《时代》 《商业内幕》 《公司》 《华尔街日报》 《福布斯》 《洛杉矶时报》

热 评 力 荐

CS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

CS-BOOKY

博集天卷  
CS-BOOKY

THIS IS  
**DAY ONE**

# 零起点领导力

**要成为领导者，应该从何做起？**

[加] 德鲁·达德利 (Drew Dudley) ◎著    许佳◎译



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天禄  
CS-BOOKY

THIS IS DAY ONE

by Drew Dudley

Copyright © 2018 by Drew Dudley

Simplified Chinese translation copyright © 2019

by China South Booky Culture Media Co.,Ltd.

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency  
through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2019-154

### 图书在版编目 (CIP) 数据

零起点领导力 / (加) 德鲁·达德利 (Drew Dudley)  
著; 许佳译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2019.8  
书名原文: this is day one  
ISBN 978-7-5404-9247-2

I. ①零… II. ①德… ②许… III. ①领导学 IV.  
① C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 095620 号

上架建议: 管理

## LING QIDIAN LINGDAOLI 零起点领导力

著者: [加] 德鲁·达德利 (Drew Dudley)

译者: 许佳

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 毛昆仑

特约编辑: 尚佳杰

版权支持: 辛艳

营销支持: 傅婷婷 文刀刀 周茜

版式设计: 梁秋晨

封面设计: 八牛设计

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

刷: 三河市百盛印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 172 千字

印 张: 8

版 次: 2019 年 8 月第 1 版

印 次: 2019 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-9247-2

定 价: 42.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

---

献给阿纳斯塔西娅

---

正是你  
使我想为自己塑造更好的生活  
为生活塑造更好的自己

---

---

## 各方赞誉

“这不是一本讲理论的书，是一本操作手册。你早就知道领导力很重要。现在要知道的是，怎么做到它。”

——尼尔·帕斯理查

畅销书《敬畏之书》作者

“对于怎样做到全身心地投入生活和发挥领导力，这本书提供了极富个人性和启发性的指导。针对如何活出精彩的人生，德鲁·达德利给出了可行而又深刻的建议。深情的勇气和诚实不仅能让你过上有意义的生活，也能让你领导他人，激励他人。”

——安妮·辛普森

多伦多大学工程领域领导力研究所所长助理

“虽然从事健身行业已有 30 年，但我在个人领导力方面还是个新手。不过德鲁·达德利在《零起点领导力》中给了我很好的启发。无论你是经营公司还是经营家庭，又或者是经营自己的健康，你都必须领导好自己，否则就不要妄想领导

---

---

别人。好好读读这本关于你的第一天的书吧，开始打造一个更美好的人生。”

——查克·鲁尼昂

健身品牌（Anytime Fitness & Waxing the City）CEO

“德鲁有一种特殊本领，他可以使每个人都具备领导力。他的文字会激发你的内在力量和价值，让你在日常时刻也能充满能量，驾驭你的生活和工作。贯穿全书的那些关于领导力的小故事和充满洞察力的教导，都使得阅读本书成为一种愉悦。在任何一门关于个人的、教育的或者组织的领导力课程中，这本书都是一个完美的补充。”

——艾米·巴恩斯博士

俄亥俄州立大学教育和人类生态学学院，高等教育和学生事务高级讲师

“《零起点领导力》聚焦于我们每个人身上的领导能力。它提醒我们，无论现在还是未来，要成长为一位领导者，每一次互动、每一次成功乃至每一天都至关重要。德鲁·达德利提供的成为领导者的必要步骤并非特定精英人群才能做到，而是让当今时代每个人都能具有领导者才有的影响力！对那些试图找到一种可以激发希望、带来变化的领导方式的人来说，这是一本必读的书。”

——马修·奥尔森博士

北佛罗里达大学泰勒领导力研究所

---

---

“你的领导力之旅始于本书。德鲁·达德利给出的是真实的故事和具体的思想模型，实用、有启发、未经雕饰，对每个人来说都具有价值。《零起点领导力》将重塑你对领导力的思考，给你提供基本的方法去感受和行动，在今天和以后的每一天，成为一个更好的领导者。”

——萨蒂什·坎瓦尔

Shopify 电子商务公司产品副总裁

“《零起点领导力》适用于每个想提升自己领导能力的人。达德利非常善于用讲故事的方式带着读者穿行于书中，在这一过程中所获得的东西也正是我希望我的学生们在一学期的学习之后所能学到的东西：如何成为一个深思熟虑的领导力的践行者。我明白为什么达德利会把领导力（过程）和领导者（个人）加以区分，因为如果我们仅仅关注的是后者，我们就忘了领导力中最重要的部分：领导过程是会涉及其他人的。达德利始终在思考他对别人产生的影响，我期待这本书能够鼓励大家也这么思考。”

——塔拉·维德纳 - 埃德伯格博士

爱荷华州立大学领导力研究高级讲师

“《零起点领导力》当中的故事表明，领导能力是在日常生活中践行的。它和出类拔萃的成就或者令人望而生畏的职位头衔无关，而是在日常生活中持续不断地坚持我们所信仰的东西。为了我们接下来的生活，我们需要选择在日常

---





## 序言

这本书讲的是一个领导者在第一天应该做些什么。这是本书唯一关注的话题，它不会讲第二天该干什么的。

本书是启动你的领导能力的一把钥匙，这是一本绝对适合你的书。没错，我认为你天生就是一个领导者。我知道你可能并没有意识到这一点，或者你确实刚刚坐上一个领导的位置，但是你觉得自己难以胜任，你好奇又困惑，不知道自己能否成为一个好的领导者。放心吧，你就是一个天生的领导者。绝大多数人对“领导”这个头衔都感到无法胜任，不过别再这么想了，你只不过是无形之中被影响才形成这种不自信的感觉。虽然这种不自信的感觉不像我们在课堂上那样明确灌输给你的，但是越潜移默化的影响越根深蒂固。

我也曾经是让你对自己的领导力不自信的人当中的一个。多年来，我面对高校的学生，给他们讲授各种领导力理论和得自商界、学界、军界和政界领导人的一些洞见。无意识中，我竖立起一道高墙，一边是高大上的

领导力概念，一边是坐在我面前听我讲课的这些人的自我认同。我一直对他们说：“领导者成就伟业。领导者指挥千军万马。领导者改变世界。”

然而不幸的现实是，绝大多数人并不认为自己从事的是什么伟大的事业，绝大多数人也没有指挥千军万马，绝大多数人也不认为他们能够改变世界。所以，绝大多数人并不认为自己是什么领导者。我们在无意识中都被影响了对领导力的认知，我们认为领导力是一个伟大的、高高在上的、凡人难以企及的本事。

现在，你应该忘掉这种错误的认识。在本书里，你会知道有一种形式的领导力是我们每个人都可以做到的，也是我们每个人期待做到的。而且这是一种你早已在践行的领导方式，只不过你没有意识到而已。

发生在你生活中的绝大多数领导行为都没有被好好认识，而是一闪而过，所以这些行为也无从赢得喝彩。虽然事实如此，但这并不是你的错。我会告诉你如何做出改变。

本书是一个关于如何重新定义你我生命当中的领导力的故事。书里有大量我对领导力的观察，其内容我也曾经在很多知名企业和高校里做过演讲。你将学到的“零起点领导力”是我在全球数十万人面前讲授过的东西。它将重新定义领导力意味着什么以及谁才是真正的领导者……它可能会猝不及防地打破不少人对领导力的固有认识。

开诚布公地说，这本书并不是教你如何成为一个高效的经理人或者CEO，如何打造出色的团队或者如何获得财富、权力和声望。起码不是直接关注这些话题的。它关注的是，在获得这些东西之前你必须要做到什

么，以及如何在领导这件事情上得心应手。得到职位和头衔是要花不少时间的，而这本书讲的就是你在想成为领导者的第一天起，你应该坚持做的事情。

如果你遵循本书的方法和步骤，那么获得尊重、名望、影响力以及物质的和社会的回报就是水到渠成的事。这些都是我们被教导要用来定义一个领导者外在的东西，这些都是领导力带来的理所当然的副产品。把今天当成你生命中朝向美好迈进的第一天，并且明天继续这么做，不断重复。

第一天你要做什么事情呢？今天就是第一天。

让我们开始吧。

# 1

## 零起点领导力

1. 今天是第一天 / 002
2. 新来的家伙 / 006
3. 你是一个领导者吗? / 012
4. 规划着使自己变得重要 / 027
5. 零起点领导力 / 042
6. 运作你的领导力价值观 / 052

# 2

## 六个关键的领导力价值观

7. 重要的六件事 / 058
8. 影响 / 061
9. 勇气 / 070
10. 赋能 / 100
11. 成长 / 111
12. 升级 / 132
13. 自尊 / 139



# 3

## 定义那些你想用以定义自己的事物

- 14. 认清你自己的核心价值观 / 178
  - 15. 提出你自己的问题 / 200
  - 16. 自己动手找一个好问题 / 205
- 17. 将零起点领导力的流程付诸实践 / 209
  - 18. 那会是什么样的日子? / 216

**附录 1** 价值观清单和定义 / 221

**附录 2** 激励行动的问题 / 225

**附录 3** 价值计分表 / 238

**致 谢** / 239

# 1

## 零起点领导力



THIS IS DAY ONE

## 1. 今天是第一天

在我生命中，有过很多的第一天。

我有过再也不碰酒杯的第一天。对于酒精，我毫无抵抗力，所以曾经的20多年里，酒精一度把我变成一个连我自己都讨厌的人。

我有过大力宣传“心智健康”运动的第一天。要做这件事也就意味着，我必须向世人公开自己患有双相障碍，而人们是很容易把这种心理上的疾病和精神病搞混的。如果你的职业和我一样是去说服别人相信你的观点，那么公开承认自己心理上有点儿问题，是需要莫大的勇气的。

我有过创业的第一天。我的一个朋友曾经对我说过：“世界上有三样东西最吸引人，它们是毒品、糖，还有工资。”我当时没有完全领会这句话的真谛，直到有一天我放弃了自己在大学里的教席，失去了一份稳定的收入。那时我都不确定能不能养活自己，更别说还要打造一份兴隆的生意和写一本书了。

我有过努力减肥的第一天。当时我所做的 TEDx 的演讲已经为我的事业带来质的飞跃，而我的体重也已经高达 300 磅，甚至超过了体重秤的称重范围。但今天，健身已经成为我生命中非常重要的部分，我不再需要盯着体重秤去了解自己的健康了。

我的每一次人生旅程——戒酒、创业、减肥——都始于第一天。**每一件你试图在“有朝一日”取得成功的事情都始于第一天，概莫能外。**第一天就是你坚持不懈某个行为的最初时刻，它会引导你走向希望有朝一日能实现的东西：比如减肥、升职、开创你自己的事业，以及最重要的满足感、自豪感与内心的平静。

在你了解和运用自己的领导力的旅程中将会有很多困难时刻，所以请牢牢记住本书最重要一个提醒：你必须把每一天都当成你在某段旅程中的第一天。这一观念并非本书独创，在绝大多数戒瘾项目中，这都是基础观点，它也是众多优秀运动员所采用的思维模式，也被许多世界性的大公司奉为企业核心价值观。而本书则把这一方法运用于一个非常特殊的领域：你的个人领导能力的发展。

把每天当成第一天，这需要你更新一下思想观念、对自己做出承诺以及原谅过去的自己。当我努力戒酒时，我意识到我需要这样来对待每一天，即把它当作我重塑自我的第一天。戒酒成功取决于我能每天做到一件事：选择今天不喝酒，决不妥协。每天早上醒来的时候，我告诉自己虽然过去五年我喝了很多酒，但那都不要紧，只要今天我不再喝就行了。**如果你要成为你理想中的那个人，过去的事情不重要，唯一重要的是今天的**

## 行动。

即使我失败了（确实，有好些天我曾经失败过），我也不认为我会永远失败。我会把接下来的一天继续当作第一天，再一次致力于会使我感到骄傲的行动。

贯彻零起点领导力意味着拥抱重复的哲学：**如果你想成为一个领导者，今天就去领导吧。每天都重复这一选择。**不管你过去是失败还是成功，这些都不重要，重要的是：每天都是新的一天，请重新开始你的选择。

怎样选择才能成为一个领导者呢？你不光要选择，还要伴之以行动，每天都要毫不动摇地采取行动。本书将帮助你做出正确的选择：那些会使你觉得自己是一个领导者并像领导者那样行动的选择。这些选择将会是你所独有的，它们可以缩短你每天实际的所作所为和你理想中要成为的那个人之间的距离。只有你自己才真正知道这段距离有多远，所以并不存在什么适用于所有人的方法。但看完本书后，你会学习到为自己量身定制的方法。

能够缩短这一距离的正是领导力。我们每个人都能够做到这种领导力，我们应该为之努力。如果你意识到这种领导力，然后贯彻本书所讲述的方法和步骤，最终就能实现它。

先别去理会那些把领导力和头衔、金钱、影响力、名望联系在一起的念头。那些东西都取决于别人，不在你的控制范围之内。你能够掌控的只有你自己的行为，你自己每天的所作所为就是影响别人如何看待你，以及