

图书基本信息

书名：<<超级中层商学院之好心态带来高能量>>

13位ISBN编号：9787301198599

10位ISBN编号：7301198590

出版时间：2012-2

出版时间：北京大学

作者：林世华//李国刚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

认识你自己，凡事勿过度 我迈进中年的吴先生，不仅赶在北京房价飞涨之前置下一套100平方米的房子，有了小汽车，事业也颇有成就，经过近8年的打拼，终于从一个应届生成长为中关村一家大公司的中层技术部长，别人都很羡慕，但吴先生却并没有体会到幸福。

“当个中层，既费力，又费心，既要笼络住下属，还要巴结好上级，有的时候两头受夹板气，而且在北京这样的地方，还有很多意想不到的生活压力与问题，最多再做10年就不做了，直接退休回老家了。”

” 吴先生家住北京昌平的回龙观地区，虽然距离上班的中关村直线距离不过10多公里，但每天开车上下班路上的时间平均超过3个小时。

为了给下属做表率，他每天都是不到6点起床，6点半出门，先把孩子送到幼儿园，然后再开车赶在8:30之前到公司，时间紧的时候经常吃不上早饭。

“真的压力很大。”

” 他说，“早上辛苦点也就罢了，但是每天都有干不完的工作，为了赶项目进度，为了拿到年终的奖金，晚上加班已经成为家常便饭，半夜回家为了不惊动孩子，经常在客厅的沙发上凑合一宿。”

” 这几年公司体检，吴先生的报告结论是“亚健康”，没有大毛病，但经常犯困，浑身无力，没有胃口。

老婆劝他：“生命有终点，工作无终点，别拿健康去换钱了！”

” 吴先生口头答应，但心里明白：家里就指望他一个人赚钱，为了还房贷，为了让孩子受最好的教育，为了让两边的父母安享晚年，不去打拼怎么行？

一次在丽江参加技术研讨会，吴先生的生活节奏突然慢了下来，会议并不紧张，还留了一天时间自由活动，他在古城茶馆坐下来，听听歌、看看水、发发呆、上上网、品品茶、聊聊天、睡睡觉、养养胃。

“丽江人在生活，我们仅仅在活着。”

” 他感慨地说。

你可能对这样的故事非常熟悉，吴先生的想法代表了一部分中层的苦恼。

生活中，我们经常会有这样的体验：我们的生活总是忙忙碌碌，刚开始做一件事，内心就不安起来，因为还有更多的事——家里的事、工作上的事、朋友的事，还有一些莫名其妙而又必须做的事……当你终于可以歇下来时，一种不安和不满的情绪又占据了所有空间，随之而来的是身体状况越来越差。

。 只要你留心观察，你的一天也许这样度过：早晨匆匆起床，梳洗打扮后马上出门，在路边乘上一辆出租车，在车上翻阅着公司文件。

经过一上午的奋战，还顾不上休息，将公司的盒饭一扫而光后，下午又在办公桌前坐上几个小时，晚餐大多数时候是一些应酬，推杯换盏之后带几分醉意去歌厅或是酒吧，归去时往往已是深夜。

我们大部分人都在过着一种谈不上“充实”。

顶多也就是被“填满”的日子。

什么时候，我们可以真正地放松一下，问问自己：我是谁？

我想要的究竟是什么？

什么对于我是最重要的？

我这一辈子究竟为什么？

我怎样做才能实现自我？

…… 真的，我们仅仅在“活着”！

现代都市好像一台24小时不停运转的大机器，人们夜以继日地在这个“大机器”中奔波着。

2001年发表在权威期刊《刺络针》的研究文章中，首度出现“24小时社会”(24-hour society)一词。

不打烊的24小时经济形态，随着世界级的大企业进入中国，中国企业走向世界，尤其在金融、科技、服务等行业，为了配合全球时区或客户时间，造成大多数人在睡觉时，总有许多人还在工作。

有机构曾对中国1576名白领进行了工作压力状态调查，结果显示：45%的人觉得压力较大，21%的

人觉得压力很大，3%的人觉得压力极大。

你是哪一种？

的确，我们现在的社会，没有工作的羡慕有工作的，忙碌的羡慕清闲的，年轻的开始想退休；做领导的说下属太浮躁，做下属的说领导要求太高……心态问题已成为一个严重的社会问题。

最新的资料表明：现代社会的各种慢性疾病当中，至少有60%与心理有关，心理的亚健康带来了精神的紧张，生活没有规律，也就带来了类似高血压、胃肠疾病、皮肤疾病等多种问题。

在医院，有越来越多的年轻夫妇去检查为什么无法怀孕，而检查的所有指标结果都是正常的时候，医生只能说：“别紧张，放松。”

自然界给人类赖以繁衍的本能竟然被“精神压力”所破坏！

在古代，徐霞客用了大半生才走遍中国，而今最多一年就可以完成。

现代文明带来的快节奏，让人类还没有充分准备好来应对，焦虑、恐惧、烦躁、愤怒、紧张、失落等心理问题就必然成为现实。

看看我们的身边，从来不缺机会，从来不少能力，但我们能搜寻到多少“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的人呢？

前两年有一部电影《2012》很受欢迎。

显然2012年应该不是什么世界末日，但也许，我们的心灵已陷入了空前的挑战，这种挑战就是“虚无”。

这种“虚无”表现在两个方面：一是人的思维方式朝向“虚拟情景”转化。

现代科技的发达，使人们对世界的看法发生了革命性的改变。

电脑、互联网、数字技术等让我们习惯了以“虚拟情景”的方式来思考。

如我们可以利用技术模拟各种情景，来设计未实现的实景；我们可以在电脑游戏中重来；我们可以进行虚拟的军事对抗训练……这一切，就像是亲身经历一般。

但是，这其中应该实际所遭遇的挫折和危机，我们并未亲身感受和承担现实中的后果。

因此，我们习惯了重来，习惯了“撤销键入”。

当我们真正实际碰到相同的情景时，可能就手足无措了。

在对于人类生命的关怀、尊重和对社会的责任感方面，也慢慢习惯于“重来”的“虚拟”的思维。

最近令人震惊的药家鑫的“激情”杀人，难道仅仅是激情吗？

二是人的意识与价值观念逐渐走向“虚无”。

现代社会提倡多元化，人们提倡自由，所以我们没什么“可以”和“不可以”的。

想吃什么，想穿什么，想怎么做，几乎无人限制。

同时，在打倒权威、反传统、个性化的观念革命中，我们对于人类传承的许多严肃而重要的价值观念也可以不坚持了。

近几年，网上各种姐姐、艳照门、二奶、小三、某跑跑……层出不穷，吸引眼球最重要，与道德无关。

处于这种“异次元”社会，我们的心灵该如何安顿？

在这种时候，只有反省才能够很好地帮助我们的心灵渡过难关。

这是一本关于心态管理的书，是写给中层管理者看的。

作为企业中流砥柱的中层，更是家里顶梁柱的脊梁，我们更应该好好审视一下自己的心态是否还没有“与时俱进”。

中层管理者是要带团队的。

要管理好别人，首先要管理好自己。

一个能管理别人的人，不见得能管好自己。

而一个连自己都管理不好的人，不会是一个优秀的管理者。

有句老话：性格决定命运。

了解自己是做人的基础，修炼道德修养与个人魅力，才是改变命运的开始。

古希腊有个著名的神殿，叫戴尔菲神殿，其中供奉的是阿波罗神。

阿波罗神是古希腊神话中的太阳神，代表光明、理性，以及各种安顿的力量。

因此对很多人而言，戴尔菲神殿是一个解决人生谜题的地方。

神殿上刻着两行字：“认识你自己”和“凡事勿过度”。

认识你自己，是关于人“自知”方面应有的态度，认识外部世界的同时，更应该深刻地了解自己。正如庄子所说：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣。”

既然一个人不可能认识世界的全部，为何不切实际来认识自己呢？

凡事勿过度，是与自身的行为相关，即做任何事情都不能过分，要懂得适可而止，要在适当的时候停下来反省，给事情、给未来、给自己、给别人都留点余地。

然而，“认识你自己”和“凡事勿过度”，能做到任何其一均是一件极其困难的事。

古人讲：修己达人。

“修己”，就是一切从改变自己开始；“达人”，就是要为他人创造更多价值。

认识你自己，凡事勿过度，就从改变自己开始！

## 内容概要

身为中层，往往被上压下挤，良好的心态应对是能胜任本职工作的重要指标。本书紧扣中层管理者的工作特点，指出中层管理者的归属感、压力来源和应对、出路焦虑，并给出有效的解决方案。与市面上万金油式的励志书相比，更实用，更能解决具体问题。

## 作者简介

李国刚，中国软实力研究中心董事合伙人。

曾任联想集团人力资源高级经理，在战略人力资源管理、企业文化建设、并购管理整合等方面有丰富的实践经验。

曾主持过蒙牛、中粮、中国远洋、友发钢管、曙光汽车等多个软实力项目。

著有《联想密码》、《联想带队伍》、《联想并购以后》。

林世华，中国软实力研究中心资深咨询顾问。

曾任《中国企业文化研究》杂志主编，联想集团《联想》杂志主编，某集团培训中心主任、人力资源总监等职。

在战略管理、人力资源管理、企业文化建设、管理培训等方面具有丰富的实践经验，曾为中国商用飞机、南方电网、长安集团、安徽电力、安徽宣城烟草、恒泰证券等公司提供管理咨询服务。

书籍目录

前言：认识你自己，凡事勿过度

我们仅仅在活着

我们在走向“虚无”

从改变自己开始

第一章：中层六大问题心态

心浮气躁

惟我独尊

患得患失

得过且过

推诿扯皮

以怨抱怨

【心理自测】心理健康症状自评

第二章：一切从心开始

一切由“心”定

关于心态的几个心理学试验

提升你的“心灵能量”

【心理自测】自我控制测试

第三章：心态修炼模式

企业中层四种人

中层的三种技能

中层成事靠三商

心态修炼由内而外

【心理自测】个性成熟度测试

第四章：活在当下——学会享受过程

什么是“活在当下”

活在当下最幸福

三种活法

寻找幸福的汉堡

【心理自测】活在当下

第五章：向下比较——还有人比你更倒霉

我是在和谁比较？

你的比较结果并非最优

比上不足，比下有余

想象还有人比你更倒霉

随时为最坏结果作准备

【心理自测】向下比较

第六章：主动改变——山不过来我过去

改变定义就能改变看法

改变看法就能改变心态

改变想法才能改变情绪

改变行为也能改变心态

改变自己才可改变世界

【心理自测】主动改变

第七章：积极影响——做影响圈的事情

<<超级中层商学院之好心态带来高 >

人有选择的自由  
关注圈与影响圈  
聚焦影响圈，人生才自由

【心理自测】积极影响

第八章 严格自律——自律带来更大自由  
什么是自律？

自律带来更大自由  
以身作则 从领导做起

【心理自测】严格自律

第九章：低调务实——水低成海人低成王

我们很容易高估自己  
我们都希望比别人强  
要有一颗平凡的心  
把自己放在最低处  
不要把自己太当回事  
有多大能耐办多大事

【心理自测】低调务实

第十章：外圆内方——永不放弃自己

外圆内方会变通  
外圆内方知进退  
外圆内方能屈伸  
外圆内方济刚柔  
外圆内方方为本

【心理自测】外圆内方

第十一章 先舍后得——种瓜得瓜种豆得豆  
什么是舍得？

吃亏是福  
情感账户  
推功揽过  
无欲则刚  
先舍后得的误区  
先舍后得的做法

【心理自测】先舍后得

第十二章：学会宽容——心有多宽路有多长

学会接纳自己和他人  
学会尊重差异  
学会原谅一切  
懂得不争之念  
运用以直报怨

【心理自测】学会宽容

第十三章 懂得感恩——滴水之恩，涌泉相报  
我们应该感谢谁？

我们应该感恩什么？



感恩应该怎么做？

懂得感恩的误区

【心理自测】懂得感恩

章节摘录

版权页：插图：这种“虚无”表现在两个方面：一是人的思维方式朝向“虚拟情景”转化。

现代科技的发达，使人们对世界的看法发生了革命性的改变。

电脑、互联网、数字技术等让我们习惯了以“虚拟情景”的方式来思考。

如我们可以利用技术模拟各种情景，来设计未实现的实景；我们可以在电脑游戏中重来；我们可以进行虚拟的军事对抗训练……这一切，就像是亲身经历一般。

但是，这其中应该实际所遭遇的挫折和危机，我们并未亲身感受和承担现实中的后果。

因此，我们习惯了重来，习惯了“撤销键入”。

当我们真正实际碰到相同的情景时，可能就手足无措了。

在对于人类生命的关怀、尊重和对社会的责任感方面，也慢慢习惯于“重来”的“虚拟”的思维。

最近令人震惊的药家鑫的“激情”杀人，难道仅仅是激情吗？

二是人的意识与价值观念逐渐走向“虚无”。

现代社会提倡多元化，人们提倡自由，所以我们没什么“可以”和“不可以”的。

想吃什么，想穿什么，想怎么做，几乎无人限制。

同时，在打倒权威、反传统、个性化的观念革命中，我们对于人类传承的许多严肃而重要的价值观念也可以不坚持了。

近几年，网上各种姐姐、艳照门、二奶、小三、某跑跑……层出不穷，吸引眼球最重要，与道德无关。

处于这种“异次元”社会，我们的心灵该如何安顿？

在这种时候，只有反省才能够很好地帮助我们的心灵渡过难关。

这是一本关于心态管理的书，是写给中层管理者看的。

作为企业中流砥柱的中层，更是家里顶梁柱的脊梁，我们更应该好好审视一下自己的心态是否还没有“与时俱进”。

中层管理者是要带团队的。

要管理好别人，首先要管理好自己。

一个能管理别人的人，不见得能管好自己。

而一个连自己都管理不好的人，不会是一个优秀的管理者。

## 后记

“超级中层商学院”系列图书的开发与撰写，得到了中国软实力研究中心众多企业客户的鼎力支持。几年来，在为这些客户提供中层梯队培训的时候，我们不仅得到了众多中层管理者非常有价值的反馈，还得到了来自客户决策层、人力资源部门、培训管理者众多中肯的改善建议。

是客户的期望给了我们不断做好的动力，是客户的建议给了我们提升的方向。

这里要对在“超级中层商学院”培训项目中，给予过我们巨大帮助的企业表示诚挚的感谢，他们包括但不限于：中粮集团有限公司、张家口商业银行、广东好帮手电子股份有限公司、蒙牛乳业(集团)股份有限公司、曙光汽车集团股份有限公司、天津友发钢管集团股份有限公司、山西大土河焦化有限责任公司、内蒙古中城工程机械(集团)有限公司、大唐国际托克托发电有限责任公司、浙江青莲食品股份有限公司、阿拉善龙信实业发展有限责任公司、俊安(中国)投资有限公司、中国银行、江苏弘惠医药有限公司、常州泰富集团有限责任公司、百度公司、上海奉贤经济开发区管委会、新希望集团有限公司、联想集团有限公司、天津市国资委、重庆软件协会等。

在本书的写作过程中，中国软实力研究中心的部分研究员帮助各位作者进行了大量案例收集、文字编辑、研讨论证等工作，这里特别向这些战友们表示感谢，他们是：张文娟、王刚、董礼娜、田静、陈玉、林静、冯燕、宋碧琼、赵婷婷、赵雅静、郭迎华等。

“超级中层商学院”丛书的出版，只是一个起点，我们深知这套方法还有需要继续完善和提升的地方，因此特别诚恳地希望读者朋友能够为我们提出各种意见和建议，让我们共同努力，为中国企业培养出更多的“超级中层”。

为中国企业的基业长青贡献绵薄之力。

媒体关注与评论

很多企业“体亏”在同样一个地方——“中部塌陷”，这一发现，是对企业中层的爱护，是对企业高层的断喝，是企业基层的福音。

“超级中层商学院”系列图书从四个象限、八个模块起步，提炼出有力度、有方法、有实效的进阶改善方法，值得企业中层去学习。

——新希望集团董事副总裁、中国青年企业家协会副会长 王航一个团队中层实力的强与弱，直接关系到这个组织今天的执行力和明天的成长性。

中层出手有章法——向上能为上级信任并推动组织协同，向下能令下属信服并推动绩效提升和培育人才成长，则团队成功有保障。

拥有如此超级中层的团队，定能在商海中披荆斩棘、不断成功！

——青岛啤酒股份有限公司副总裁 黄克兴当上中层需要“硬本事”，做好中层需要“软实力”，“超级中层商学院”系列提供了可落地的实践工具库，可转化为行动计划的应用方法！

——计算机世界传媒集团副总裁 覃超培养和提升中层管理者能力，是企业基业长青的关键。

“超级中层商学院”能够帮助我们把中层从“隔热层”打造成“导热层”。

——盛大网络高级副总裁 张瑾“解放老板”的关键在中层，中层培养的关键在有系统化、科学化的内容。

“超级中层商学院”系列让我们看到了“解放老板”的希望。

——安踏（中国）有限公司副总裁 张涛竞争中的市场从来不缺乏远见卓识，成功与失败的关键是企业实践者如何追随既定的目标和应对变幻的管理要素。

是在这个过程中成为适应环境、流程的守成者，还是成为不断创新、挑战目标上限的进取者？

作为中层管理者，你的价值有三种变化：贬值、动态贬值、升值。

你有权利在“超级中层商学院”中选择升值。

——尼尔森网联媒介数据服务有限公司副总裁 马旭

编辑推荐

《超级中层商学院之好心态带来高能量》编辑推荐：市场上关于中层培训的书很多，但大多流于浮光掠影地讲理念，指导起企业中层管理者实际遇到的问题，总有隔靴搔痒的感觉。

“超级中层商学院”系列不卖弄知识，而希望给所有的中层提供“干货”和“绝活”，让大家看得懂、学得会、用得上。

《超级中层商学院之好心态带来高能量》提供的所有工具方法也均通过数十家企业的实际使用，证明是高效的。

我们能保证的是，这套书看完，至少所有的中层全套规定动作能做对70%，至于剩下的30%，还需靠团队指引和个人悟性。

中国软实力研究中心是一家具有15年本土企业管理咨询及培训经验的专业机构，其独创的“企业软实力模型”，可以为企业提供源动力、规划力、执行力、感召力、共识力、管控力系统联动的六力管理提升方案。

在长期为企业提供咨询服务的过程中，针对企业实际人才培养需求而研创的M8（Management8）“超级中层商学院”系列课程，可以为企业中层管理者提供管理个人、管理工作、管理团队、管理战略四维度的定制化管理能力提升培训。

多年来，基于软实力六力模型和超级中层培训项目，与中粮、蒙牛海尔、联想、大唐、新希望等近百家企业展开过管理咨询与培训合作。

解决中层心态问题的良方。

需要协调的关系太多，导致心浮气躁，怎么办？

在中层岗位上安于现状、无功无过，有什么危险？

被“抱怨病毒”侵袭，如何招架？

改变不了同事时，怎样调整自身。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>