

邮差弗雷德 [The Fred Factor]



[邮差弗雷德 \[The Fred Factor\]_下载链接1](#)

著者:[美] 桑布恩 著，康国莉 译

[邮差弗雷德 \[The Fred Factor\]_下载链接1](#)

标签

评论

看过很多遍，弗雷德的精神。身边很多弗雷德式的人物

替公司买给员工看的书

你是弗雷德嘛，你在努力做一件事到极致嘛

正在阅读中，实用的书籍！

不错，小孩子很喜欢，发货也很快！

很不错的书，发货快，质量好，下次还要再来

一本易读的书，很快就看完了。

自动自发的做一些事情，鼓励大家微客户多着想

小叔用来凑单，当然再合适不过了。

也是不错的书，正能量。

质量有保证，价格合适，发货也挺快

很适合职场上的人看

京东速度服务一流点赞。

励志书 当小说买的

速度快，服务态度很好，下次继续支持！

单位领导推荐的必读书目

还可以，第一次购书。

包装良好，送货快速！

很好，值得推荐！

信任京东，多快好省。

好书，第二次购买了

很好的故事，很有道理

满意，很喜欢的书

辛苦啦！ 快递哥

正在观看中。。。不错的书

这是领导推荐的 买来看看 感觉不错

性价比很高，配送速度也很快，不错！

拜读中///值得与同事分享。

正是我要找的书，感谢JD

嘻嘻，看了收获很多，质量很好。

非常好！ 物流速度快！

好书，可以多读几次，值得购买。

质量不错，送货快捷，服务很好

大脑的营养品！！！！

公司推荐的书 看过一部分 还不错啦

很不错，公司培训正适合

公司买的。。。。。。。。。。

还没看，大家推荐的应该还不错吧！

热卖畅销，读者好评，正版。

很不错棒棒棒

物流非常给力！继续保持！

挺好的。。。。。。。。

不错，值得一看

好评。

一本小薄册子，还有开始看，包装很一般

基本没有特别令人深思的内容

挺好的 呵呵还没看呢，，，

故事很好，书一般，有点贵了

书是不错啊 太薄 有些贵啊

粗看一遍后，不适合我这种粗人。精髓是让爱装的人去解读吧。

感觉很程式化...我不喜欢 朋友介绍的

类似的书有加西亚等等

超快

书是很薄的那种，适合中小學生看的

恩

好

我一直以为是童话故事书 妈蛋

还没看 应该不错还没看 应该不错

支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持！！

推荐的书籍，很不错的说

好好好好好好好好好好

书是不错的，价格也挺公道，只是在书角上有磨损的迹象，不过书吗，稍微有点正常

好！正版，印刷精美~~~~~

美国著名的畅销书作家马克桑布恩所著的《邮差弗雷德》，是继《致加西亚的信》、《谁动了我的奶酪》之后，全美最畅销的励志类书籍。故事的主人公弗雷德，是美国一名最为普通的邮差。他以把工作做得最好为目标，从细小的方面做起，不计较个人得失、不计他人的赞赏与回报；坚持服务至上，通过人性化的服务，与客户建立良好的人际关系，获得人们的赞许与满意；在不增加支出的情况下，通过自己的创新力为客户提供增值服务，让每一天都成为自己的快乐工作日，也带给人们极大的快乐。通过阅读《邮差弗雷德》这本书，梳理原先自身对工作、学习和生活的点滴思想积累，又有了新的感悟。《邮差弗雷德》讲述的是一个平凡的邮政服务人员的日常最简单不过的工作，但是从平凡的工作带给人们无穷的快乐，揭示了我们对工作最基本问题的联想与思考，回答了曾经困扰我们的关于工作的疑问：为谁而工作？为何工作？如何工作？摆正心态，快乐工作。也许我们日复一日的劳累与奔波还停留在为了养家糊口，抑或是为了追求更高的富足生活，但不可否认的是工作已经是我们生活不可或缺的一部分。工

作也不仅仅是为了获取物质财富，满足自己的生活需求。工作也应该是实现人生目标、完善自我的过程，当然更重要的是通过工作不仅能够给社会带来财富的增加，也给个人生活带来乐趣，为周围的人们带来快乐。邮差弗雷德虽然从事的是最为简单的平凡的工作，但是他能够以一种平常的乐观的心情去投入，以阳光的心态去对待每天工作遇到的人和事，这样使得自己的每天都是幸福的，也感染了相关的社会群体。

对于我们每一个人来说工作在一定程度上是一种压力但不应该成为我们消极应付敷衍塞责的理由。每一个人所从事的工作只不过是分工的不同而已，对社会一样具有重要的意义。真是因为有了象弗雷德一样的一个个平凡的人的工作才造就了良好有序的社会环境，也才有我们美好的生活。我们要以积极的心态融入到工作中去，迎接工作的挑战，从工作的成功中获得满足感，从不断的挑战中获得自信心，也才能从不断的完善自我中，实现人生的自我价值体现。

真诚沟通，真心服务。弗雷德能够每天都是快乐的，就是因为有一颗平常的心，待人坦诚，真心实意地为客户服务。现代社会无论是工作还是学习和生活，人们往往掺杂着太多的功利与虚伪，在人际交往中存在着猜忌与提防，很难有推心置腹的坦诚以对。我们应该学习弗雷德将工作当做与他人真心交往的一种生活的方式而不全部是一种负担。与同事和客户等的协调与合作不应该是抱怨和苛求，而应该是一种不同分工条件下的相互帮助与促进。尤其是与客户的营销活动，应该是追求业务合作成果为最终目标的一部分的“关系型”，而不是仅仅追求获得业务利润的结果的“交易型”。

追求卓越，成就自我。邮差弗雷德在他平凡的岗位上所做的许多不平凡的事，我们都完全可以做到。然而在现实生活中，我们往往没有意识到或不屑去做这些平凡的小事，结果一事无成。《邮差弗雷德》一书能对我们有所促动，能够给我们以鼓励与启迪，主要是因为我们是平凡的人，但只要认知自我，相信自己，我们每个人都可以在平凡的岗位上有所作为。亚伯拉罕林肯说：“无论做什么，都要把它做好。”无论从事什么行业或职业，每一个人都应该把追求卓越和品质当作奋斗的目标。我们不能眼高手低、好高骛远地安于现状，而应该不甘平庸，追求完美，要坚信行行出“状元”，象弗雷德一样在“邮差”不起眼的平凡岗位上做出改变人们看法，带给他们出乎人们想象的价值享受。

培养“弗雷德”。诚如作者马克桑布恩所说的我们的社会太需要快乐工作的平凡的“弗雷德们”。作为公司的中层管理者我们要去培养更多的“弗雷德们”。一个人的智慧和力量是有限的，只有大家齐心协力，发挥各自的聪明才智和潜在能力，就能够形成强大的合力，形成相互促进的良好氛围，工作将无往而不胜。我们要积极地为“弗雷德们”创造和谐的工作环境，善于发现和挖掘他们的潜能，要敢于让他们勇挑重担，要给予足够的信任与授权，要给他们创新提供支持和承担责任。当他们取得成绩的时候要给予表扬与奖励，在遇到挫折的时候给予鼓励与安慰。要以身作则，起带头引领的表率作用。积极地与员工一起参与到企业的市场和管理实践中去分担艰辛分享快乐，与企业共命运与时代同进步。

这本书读完了，感觉一无是处的我突然觉得原来自己可以做那么多的事情让别人开心。做工作与人方便，与己方便，勤奋用心总会有收获，。

书是正版，在京东买就是便宜。送货速度赞一个。

挺经典的书，学到点东西吧

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

（美）桑布恩写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，你也可以成为弗雷德！在大多数人的眼中，投递邮件的工作繁琐而枯燥，邮差弗雷德却非常热爱自己的工作。他竭诚为大家服务，并把自己的工作视为一次机会，一次改变周围人的生活的机会。正因为有这样的信念，所以他在投递邮件时愿意多走一些路，愿意将所有人都看成是自己的朋友。在我们的生命中，我们都会遇到弗雷德这样的人，但正是演说家马克·桑布恩让我们知道如何成为弗雷德我们每个人只要迈出一小步，就能让我们平凡无奇的生活变得卓尔不凡。我们也能构建更好的人脉关系，发挥想象力，无需花费一分钱就能为他人创造价值，并塑造新的自我。按照书中的原则行事，并向身边的弗雷德们学习，你也能让自己的职业生涯和生活变得多姿多彩。正如马克·桑布恩所说，我们每个人都有潜力成为弗雷德。这就是那本告诉你该怎么做的书。非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本

是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事，读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到

好好学习天天向上邮差弗雷德。

[illegible]

不错的一本书不错的一本书

励志书籍，值得一读！

现在的社会最缺的是什么？正能量！

刚刚看，非常不错，还要继续看

比较喜欢作者文字风格，不过译者不同风格也多少受到点影响，希望出版社尽早把这套书出完。

没啥问题~~没啥问题~~没啥问题~~

在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

[illegible]

[illegible]

非常不错，值得购买的书籍

邮差弗雷德 感动。购物上京东，放心又轻松

书的质量不错，一看就有想读下去的想法。书的内容真心不错，很激励人。比较适合当今年轻人读。不要觉得辛苦，不要怕麻烦。

有机会还会来的！

正品，质量很好，满意

发货及时，服务态度好，书非常的喜欢。

没啥说的，各种完美~XD

正品，不错的一次购物

到货也很快，喜欢。。。

很不错的，质量很好，满意

送给朋友的，感觉还好

无论出身，好好做事，总会赢得别人的尊重

好书啊 不错的东西

还不错的一本书！ 还不错的一本书！

帮朋友买的.还没发现错误

书写到，他竭诚为大家服务，并把自己的工作视为一次机会，一次改变周围人的生活的机会。希望我也能这样

公司采购，京东速度很快

这本书值得一看，确实不错！！！！

价格实惠，买图书就选京东

书已经收到了，质量很好，速度也很快，好评。

书很好，，正版，不错，不多说了，继续支持

这是我送给别人的礼物，书写得一般般，内容比较空泛，但是那种精神是好的
买吧买吧买了就后悔了

还可以，觉得自己其实也是一个“费雷德”式的人

党支部推荐读物，读完写读后感。

还没看还没看还没看还没看还没看还没看

03年就读了这本书 很不错

可以我很喜欢 OK 很不错

帮同学买的，她说书不错

邮差弗雷德值得学习值得推广啊

价内容与本书无关，该评价将被

還不錯吧…

经典励志书籍，让学生多思考

不错，早想买了，有点贵

这是一本老书了，但是对于别人的激励意义还是很好的。

这书挺好，读书有益身心

帮宿友买的，不知道好不好看，等借来看看！

一直在京东购书，速度质量满意，很好！

不错，图书质量不错。京东购书方便，快速。

这本书也是从网上看到的，还不错

看过之后，长了很多见识~

正版书 不错 发货速度也很快

畅销书，经典，好看，有用

还没有看，给公司购买的！

此课程非常实用，对自身有很大提升，并且可运用到工作中，很不错的教程。

嗯，书写的很有启发，是公司推荐的。

经典之作，值得收藏，好书！

这本书不错，对于现在的职场上，能自动自发的工作已经不是很多，而在经济的诱惑太多。

经常来买东西，一如既往的好

书还没看，应该是一本不错的书，准备好好看看

好好好好好好好好好好好好

看书名应该是不错的书

很好的励志书！推荐推荐

第一次听说邮差弗雷德是在新员工入职培训会上，一位经是说了他的故事，还没有太多的印象!看完了这本书，明白了，真好！

帮朋友购买!!!!!!!

书很好看 很不错!!!!!! 书很好看
很不错!!!!!! 书很好看
很不错!!!!!! 书很好看 很不错!!!!!!

领导以前推荐过这书， 对职场人员有帮助

还没有读，书看起来很好，很满意，封面不错，包装也很好，到货速度也还行，有待提高。优惠力度还不错。

希望能对大家有所帮助

好好好好好好好。。。

书的质量很好，便宜超值，内容也不错，很值得学习。

书很精致，内容部错，值得去买

对工作很有帮助感谢京东方便大众

书很薄，但比较有用。和我们讲的雷锋精神有点类似的地方。

当时冲着便宜买了，发现像我这样的看了没点激动

帮朋友买的，朋友非常喜欢。

不错，非常棒！！不错，非常棒！！

评价还会在首页展示并有额外的积分奖励哦！

买来后迫不及待的一口气读完，书中的故事好像就发生的身边，道理也通俗易懂。所以又买来第二本当成奖品发给了同事，大家轮流传阅，还写下了读书心得，希望大家能从中受到启发，愉快的工作。

作为职场中的新人，读这本书收获不小

如果你也刚刚走上社会。读一读吧！工作不是应付，是快乐的付出，终有回报！

单位买的，还可以,有哲理。

从中可以学习很多，和感悟思想。

好书，净化心灵。加强文明建设，大家多看此书，就如喝鸡汤。而且比书店便宜实惠得多。

一部值得学习的书，值得推荐

别人推荐买的，一起买了十多本，都很薄，很容易看完

需要用心去读 多看几遍

这书不错还不错挺好的好好好

教会我们如何真正提升软件服务

很实用，做教育工作的，值得买一本。看完很受启发。

感觉非常好感觉非常好感觉非常好

公司推荐的书，看了还是不错的，书的质量也好

刚收到 还不错 正在看

不错吧，随便看看的不错吧，随便看看的

赞一个客服吧，小问题处理很好

好书，你值得拥有的！！！

喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，

平凡人的不平凡故事 学到很多

不错，挺好的不错，挺好的不错，挺好的

从厂家发货的，等了几天，还喜欢，比书店便宜多了

看起来挺不错的，让你如何具有激情的工作

使用快递送书，所以现在都改成在京东买书

很普通的书，没有多少感觉。

唉，公司要求买的，而且要我们写一篇这的读后感。

买来送人，对送货的速度很满意！

一本好书需要认真看了，认真按照书中的讲述去做了才能反映它的功效。这本书告诉你如何避免每天按部就班的工作，每天枯燥的上下班，我们只需要多做一点事情，就可以改变我们每天的消极情绪。

很不错的书，激情如何成就**被阐述的很明了！强烈推荐...

干一行爱一行的精神值得年轻人学习

非常实用的书非常实用的书

价格便宜，很给力,深有感触。

快速 便捷 方便 实惠 质量好 包装的塑料皮一点都不脏

书虽然薄了一点内容少了一点，但正因薄才有毅力和时间看完，这是一本不可以多得的好书得推荐。

帮别人买的，还不错吧!

书是正版。感觉是正版。 厉害。

因为我跟弗雷德的思想是一样的，相通的，所以买了这本书，好像讲的是很简单的股市，但是感觉到，虽然邮差在社会中是算一个不起眼的小人物，但是他的工作态度给了我们非常大的启发，也是能给我的以后的工作中更大的帮助

购物的感觉很不错，送货也很及时，不愧是京东!

灰常好，很便宜，送货速度快

价格优惠，印刷不错! 物流慢了些!

从工作中发现乐趣，我也可以这样

还没看还没看，应该会不错吧，希望有点用

非常好的一本书，多读读书还是非常不错的!

这本书在管理界引起了轰动，尤其是服务行业，我们公司想给每位员工发一本，组织学习、讨论、有奖征文。

价格便宜，送货快。就是规定字数不太好

弗雷德在这个世界的确是太少了，更多的是推诿、逃避、视而不见的形色人群。这是一本让人找到工作价值和责任心的书

书内容很不错 但是书的质量比较差

[邮差弗雷德 \[The Fred Factor\]_下载链接1](#)

书评

[邮差弗雷德 \[The Fred Factor\]_下载链接1](#)