

赢在心态

优秀员工的心理修炼



Win
the on
attitude

孙光慧 董笑晗 编著

心态对于个人生活和职业生涯的成功都至关重要，这不是一个哲学问题，而是一个生活常识。年轻的我们，生活中可能不富裕，但精神上绝不能贫瘠。坚忍、宽容、乐观、平和、自信、希冀、感恩、谦逊、行动、适应、舍弃，这11种解释只为我们揭开了良好心态面纱的一角，但它的内涵远远不止于此。生活是一枚硬币，我们要做的，就是选择它的正面。

从被动的心里调适到主动的心理修炼，优秀员工成功宝典。

读者出版集团

DPGC., L

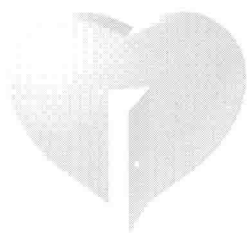
甘肃科学技术出版社

BS200-1230
员工的心理修炼

赢在心态

Win
the on attitude

孙光慧 董笑晗 编著



图书在版编目(CIP)数据

赢在心态 / 孙光慧, 董笑晗编著. — 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5424-1466-3

I. ①赢… II. ①孙… ②董… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 058889 号

责任编辑 毕 伟 (0931-8773274)
封面设计 石 璞
出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市南滨河东路 520 号 0931-8773237)
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
开 本 710mm × 1020mm 1/16
印 张 15
字 数 202 千
插 页 1
版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1~6100
书 号 ISBN 978-7-5424-1466-3
定 价 25.00 元

序 言

职场人生
序言

当您整理好心情准备翻开书页时，请先随我们做一个小游戏。首先，我们依据字母表，依次赋予每个英文字母 1~26 分的不同分值，然后写下我们所认为的“人生当中最重要的东西”，计算一下它们的得分。

相信有多数人认为“努力工作”（Hardwork）是最重要的，那么 $H+A+R+D+W+O+R+K=8+1+18+4+23+15+18+11=98$ ；

当然，“知识”（Knowledge）也很重要， $K+N+O+W+L+E+D+G+E=11+14+15+23+12+5+4+7+5=96$ ；

那么，“爱情”（Love）呢？ $L+O+V+E=12+15+22+5=54$ ；

机会主义者眼中的“好运”（Luck）呢？ $L+U+C+K=12+21+3+11=47$ 。

这些我们通常认为重要的东西往往并不是最重要的，那么又是什么能使得生活变得圆满呢？

是“金钱”（Money）吗？不！ $M+O+N+E+Y=13+15+14+5+25=72$ ；

是“领导力”（Leadership）吗？不！ $L+E+A+D+E+R+S+H+I+P=12+5+1+4+5+18+19+9+16=89$ ；

那究竟什么能使生活变成 100 分的圆满呢？是“心态”（Attitude）： $A+T+T+I+T+U+D+E=1+20+20+9+20+21+4+5=100$ 。

人生无处不选择，选择掌控着生活。心态是一种选择，选择也表明着一种心态。是选择每天高高兴兴迎接清晨还是极不情愿地醒来，是生活的心态；是选择“与人为善、送人玫瑰手有余香”还是“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”，是为人的心态；是选择“采菊东篱下、悠然见南山”还是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，是处世的心态……我们都渴望幸福和成就，但是，我们往往对生活要求太多。在成功的道路上，心态决定一切。

心态有积极和消极之分，毋庸置疑，积极的心态有利于成功。但是在我们的日常生活中，不良心态常会出来作怪，带来一些消极影响。如果不学着去猎捕不良心态，控制负面影响，很可能给我们的人生带来可怕的后果。

心态对于个人生活和职业生涯的成功都至关重要，这不是一个哲学问题，而是一个生活常识。年轻的我们，生活中可能不富裕，但精神上绝不能贫瘠。坚忍、宽容、乐观、平和、自信、希冀、感恩、谦逊、行动、适应、舍弃，这 11 种解释只为我们揭开了良好心态面纱的一角，但它的内涵远远不止于此。生活是一枚硬币，我们要做的，就是选择它的正面。

请做生活的赢家，但我们首先要做的，是心态的赢家。

生活给我们人行于世应有的责任和担当，好的心态则教会我们如何把这种担当举重若轻。它给我们的，永远是一种让生命开阔鲜活起来的不竭的热情，既不烫手，亦不冰冷，略高于体温，千古恒常。

编者

2011 年 4 月

目 录

坚忍>>	第一章 苦难是化了妆的幸福 / 1
	逆境是强者的学校 / 2
	人人都是自己命运的建筑师 / 3
	向黑暗挑战 / 4
	让自己跌到谷底 / 5
	翅膀断了，心飞翔 / 7
	生命的光芒 / 8
	苦难是化了妆的幸福 / 10
	困境是人生的砥石 / 12
	在不幸和失败中奋进 / 14
	失败也是一种“成功” / 15
	胡萝卜、鸡蛋和咖啡 / 16
	阴暗的对面是光明 / 18

职场人生
目 录

宽容 >>

第二章 宽恕他人等于摆渡自己 / 20

宽恕伤害 / 21

摆渡自己 / 22

原谅即是解脱 / 23

若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么

我其实仍在狱中 / 25

这是怎样的胸怀 / 27

不要让仇恨的袋子膨胀起来 / 28

宽容是良好的心理外壳 / 29

宽容是一种爱 / 31

宽容的能力 / 33

佛陀的礼物 / 36

把前嫌写在沙滩上 / 38

平和 >>

第三章 心呼吸 / 41

顺其自然 / 42

在平淡中感受生活 / 44

享受快乐，品味痛苦 / 46

做平凡而真实的自己 / 47

让自己另起一行 / 51

不要活在别人的价值观里 / 53

欣赏自己的不完美 / 55

笑给自己听 / 58

每人面前都有一张答卷 / 60

乐观 >>	第四章 走在阳光里 / 62
	心中的冰点 / 63
	乐观是必胜的信念 / 64
	做乐观的主人 / 65
	自嘲和保护膜 / 67
	选择人生的正面 / 68
	快乐的城堡有星星 / 71
	放弃了快乐，就放弃了生活 / 73
	让命运随着心情转弯 / 76
	轻松行走 / 77
	收藏快乐 / 79

自信 >>	第五章 伸出美丽 / 82
	自己的观音 / 83
	伸出美丽 / 84
	不可轻视自己 / 86
	你，没有副本 / 87
	用信心跨越人生的山脉 / 90
	自信自有冲天力 / 92
	断箭 / 94
	有一个人可以帮你 / 95
	看淡他言 / 97
	依靠自己 / 98
	自信是一种力量 / 100

希冀 >>

第六章 有生命，就有希望 / 102

没有比脚更长的路 / 103

化缘一文钱 / 104

成功属于屡败屡战的人 / 105

天才是这样炼成的 / 106

冲破自己默认的高度 / 107

信念是一种力量 / 110

人生的信念 / 112

启动人生 / 114

记住目标 / 116

永不放弃，就不会被抛弃 / 117

摆一个胜利的姿态 / 120

感恩 >>

第七章 世界因感恩而变柔软 / 123

寻找幸福的秘密 / 124

传递赞赏 / 125

请你幸福 / 126

面包里的银币 / 128

活着是一种幸福 / 129

另一种珍爱 / 131

世界因感动变柔软 / 132

幸福，水般平淡 / 134

幸福是一种态度 / 135

提醒幸福 / 137

每一天都是一个礼物 / 141

谦逊 >> 第八章 谦逊是最佳的姿态 / 144

欣赏是最好的馈赠 / 144

看轻自己 / 146

放下身段才有机会 / 147

才高更须自敛 / 150

不被赞美遮住双眼 / 153

告诉自己不是宇宙的中心 / 156

得意不忘形 / 158

学会低头，才能出头 / 159

低调是做人的最佳姿态 / 162

行动 >> 第九章 敢想敢做敢成功 / 166

每次做好一件事 / 167

只有尚未凝固的地方，才能留下

深深的脚印 / 168

做事切莫优柔寡断 / 170

生命清单 / 172

一步改变人生 / 174

大事须从小事做起 / 175

我现在就付诸行动 / 177

敢想敢做敢成功 / 179

踏实地走好每一步 / 182

莫以事小而不为 / 184

适应 >> 第十章 打磨自己 / 188

将自己的双脚包起来 / 189

多改变自己，少埋怨环境 / 190

跳出思维的陷阱 / 191

坚守自己的高贵 / 192

人生的温度 / 194

打开想象那扇窗 / 196

如果不能改变手里的牌，那就改变出

牌的方式 / 199

让心灵远离贫穷 / 201

换一种思维方式生存 / 204

换个角度思考问题 / 205

舍得 >> 第十一章 有舍才有得 / 208

错过又何妨 / 209

有舍才有得 / 210

修剪梦想 / 211

归零 / 213

得失随意 / 215

放下该放下的 / 218

清洗心灵 / 221

过去就让它过去吧 / 222

舍得放弃就会迎来光明 / 225

放弃也是一种选择 / 227

第一章 苦难是化了妆的幸福

导言

痛苦和失败像一把犁，它一面划破你的心，一面开掘了生命的新起源。

古希腊一位著名盲人文学家有云：“厄运是魔鬼，它夺走了我的光明；厄运也是天使，它是一座深不可测的宝藏。要在厄运中赶走魔鬼、拥抱天使，最重要的美德就是坚韧。”

在这样的感悟中，他开始迎接命运的挑战。为了吟唱诗歌和收集古老的故事，他17岁离家远行，风餐露宿，历尽千辛万苦，走遍了整个希腊的大地，最终完成了两部永留青史的著名史诗——《伊利亚特》和《奥德赛》。

这位盲人文学家就是荷马。

厄运摆在面前，可能是陷阱，跌落下去就终身被毁；也可能是宝藏的入口，越往里走越是璀璨夺目，珠宝缤纷。对懦弱丧志的人，厄运就是陷阱；对坚韧不屈的人，厄运就是开掘不尽的宝藏。

逆境是强者的学校

罗斯福从1900年到1907年就读于哈佛大学和哥伦比亚大学。他中年成器，1910年当选为纽约州参议员，1913年至1920年任助理海军部长，是政界和军界中一颗耀眼的新星。

青云直上、如日中天的他1921年却意外地患上了麻痹症，下肢瘫痪。起初他一点也不能动，必须坐在轮椅上整天依赖别人把他抬上抬下。在突如其来的打击下，他差点心灰意冷，退隐乡原。

但是他并没有被命运打垮，而是重新振奋精神，正视自己的残疾，坚持一个人不屈不挠地练习自理、自立的能力。

有一天，他告诉家人说，他发明了一种上楼梯的方法，并愿意表演给大家看。原来他先是用手臂把身体撑起来挪到台阶上，然后再把腿拖上去，就这样一个台阶一个台阶艰难缓慢地爬上楼梯。

他的母亲阻止他说：“你这样在地上拖来拖去的，给别人看见了有多难看。”

罗斯福断然地说：“我必须面对和战胜自己的残疾。”

天助自助者。7年之后罗斯福不仅东山再起，而且逐步攀登上人生的巅峰。1928年至1933年，他出任纽约州州长。任期内，美国发生了严重的经济危机，他果断采取措施，建立救济机构，颇见成效。1933年3月，罗斯福以高票当选入主白宫，对内积极推行以救济、改革和复兴为主要内容的“新政”，对缓解经济危机、促进经济复苏起了一定作用。在对外关系上，改善与拉丁美洲各国的关系

并与苏联建交。在 1936 年、1940 年的大选中，罗斯福又连续三次当选，成为美国历史上唯一蝉联四届的总统。

心态心语

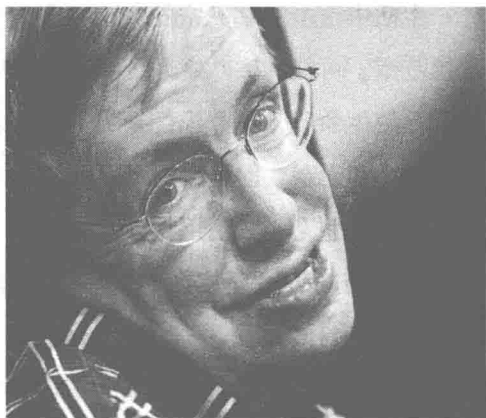
逆境对强者来说是一所最好的学校。逆境更能激发有志者的斗志，更能彰显时代的弄潮儿。

人人都是自己命运的建筑师

他 20 多岁时患上了一种促使肌肉不断萎缩的怪病，随着时间的推移，身体中能自由活动的部位越来越少，最后不得不依靠轮椅生活，可他并没有因此而中断学习和研究，仍一直以乐观的精神顽强地攀登着科学高峰。他就是当代大科学家——霍金。

霍金从牛津大学毕业后，长期从事宇宙基本定律的研究工作，并取得了举世瞩目的成就。他有 12 个荣誉学位，是英国皇家学会会员和美国国家科学学会会员，获得过许多奖励，其《时间简史》、《黑洞、婴儿、宇宙及其他》等著作享誉全球，畅销世界，最终成为了宇宙学领域里的大师级人物。

一次，他坐在特制的轮椅上，通过电脑给听众作学术报告，就在报告结束之际，一位女记者登上了讲台，提出了一个令全场震惊的问题。她说：“霍金先生，疾病已将你永远地固定在轮椅上，你不觉得命运让你失去的太多了



霍金，当代最伟大的科学思想家和最杰出的理论物理学家

吗？”怎样看待永久被固定在轮椅上的命运，显然是一个触及伤痛并难以回答的问题。顿时，报告厅里鸦雀无声，每个人几乎连自己的呼吸声都能听到。

此时，只见霍金的头部斜靠在背上，面带微笑，用他能够动的手敲击键盘。然后，人们在屏幕上看到这一段震撼心灵的回答：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维，我有终生的追求和理想，有我爱的和爱我的亲人和朋友。”顿时，报告厅里响起了长时间热烈的掌声，那是人们从心底里迸发出的尊敬和钦佩。

霍金对永远固定在轮椅上的命运没有丝毫的抱怨和悲观，而是充满了真诚的感受和自信。他用自己的人生告诉世人：没有不可战胜的坎坷命运，我们每个人都是自己命运的建筑师。

心态心语

只要有生命，就有不尽的希望。苦难是化了妆的幸福，请认出她，然后抓紧她。

向黑暗挑战

生活中很多突如其来的灾难是令人无法防备的，它超出了我们的掌控范围。可能在突然之间，我们承受了巨大的伤痛、绝望、无助和哀伤，使生命陷入最严酷的寒冬。苦难让人恐惧、绝望，使人感到脆弱、渺小和无奈。但是，请不要放弃，请不要让生命失去温度。

第二次世界大战刚刚结束的时候，德国到处是一片废墟。有两个美国人访问了一家住在地下室的德国居民。离开那里后，两人在路上谈起各自的感受。

甲问道：“你看他们能重建家园吗？”

乙说：“一定能。”

甲又问：“为什么回答的这么肯定呢？”

乙反问道：“你看到他们在黑暗的地下室的桌子上放着什么吗？”

甲说：“一瓶鲜花。”

乙说：“任何一个民族，处于这样困苦灾难的境地，还没有忘记鲜花，那他们一定可以在这片废墟上重建家园。”

这是一种心灵的涅槃，在遭受灭顶之灾后，面对惨淡的现实是需要莫大的勇气的。即使我们一无所有，只要有希望，只要有信念，只要心中还有光明，只要坚持不放弃，新的曙光还是会升起的。凤凰涅槃，浴火重生，这是残酷的美，更是希望的美。它的重生是建立在濒死的境地上，凤凰必须经历烈火的煎熬和痛苦的考验才能获得重生，并在重生中得到升华。

我们在面对责任、面对灾难时，让自己不被灾难所打到，让自己的心灵在苦难中得到重生。灾难并不可怕，可怕的是我们无法面对灾难，被灾难彻底打垮，使自己内心的光芒化为灰烬而无法燃起重生的火焰。其实，也许经历过灾难之后，我们会变成一个更加坚强、更加美好的自己。关键是，向黑暗挑战，从战胜黑暗中，获得重新开始的勇气。

心态心语

敢于向黑暗发起挑战的人，心中必然满溢光明。生命是因为磨难而变得更加坚强的。不要让自己心中的火焰被苦难所浇灭，放弃和绝望是最愚蠢的选择，智者会选择承受痛苦让生命得以重生，而不是蜷缩和退让，永远死于废墟之下。

让自己跌到谷底

他出生在美国一个普通家庭，父亲勉强供他念到大学。

毕业后，他在一家杂志社某到一份差事，并开始在报纸上发表文章，雄心勃勃想要成就一番大事业。几年过去了，他发表了不少

文章但仍然没有成名。他认为整天写豆腐块没出息，于是开始考虑写长篇小说。28岁那年终于写出一部，但作品出版后反响平平，既没有赚到钱也没有获得期望中的名声，他的心一下子沉下去，他开始怀疑自己的能力。

恰逢此时，他和杂志社老板闹意见，老板一怒之下炒了他的鱿鱼。此处不留人，自有留人处，他四处求职，可是身上的钱已经花得差不多了，工作还没着落，越来越穷困潦倒，偏偏这时，一场人生灾难骤然来临——他病倒了。

医生告诉他，这种病在短期内无法痊愈，需要长期住院观察。他听后感觉人生被画上了一个圆圈，他彻底绝望了。

日子一天一天过去，病情仍未见好转。他躺在床上什么都不做，感到全身空洞洞的。他开始胡思乱想起来，一天他忽然想，何不找些轻松的书籍来阅读，譬如推理小说之类的？

两年之后，他出院了，竟在不知不觉间看了两千多本书。或许是潜移默化，或许是其他原因，总之，他渐渐喜欢上推理小说，最后开始写起推理小说。

不久，他把一篇名为《班森杀人事件》的推理小说送到编辑手上，让人深感意外的是，小说一出版就大受欢迎，他由此迅速走红。

他就是范·达因，美国推理小说之父。他创作的《菲罗·万斯探索集》成为世界推理小说史上的经典巨著，全球销量高达8000万册。

贫穷、失业、患病、失意，这些看似可怕，其实未必是坏事。许多时候，只有当一个人跌到了人生的谷底，远离了欲望喧嚣，才能彻底看清自己，知道自己要走什么路。

心态心语

每当自己觉得自己已经跌到谷底时，请问一句：“还有比这个更差的吗？”而后忘掉这些喧嚣，回归自己心灵美好的初衷，不知不觉，生活就会慢慢美好起来。