

世界500强企业员工培训读本

无法改变工作， 但可以改变态度

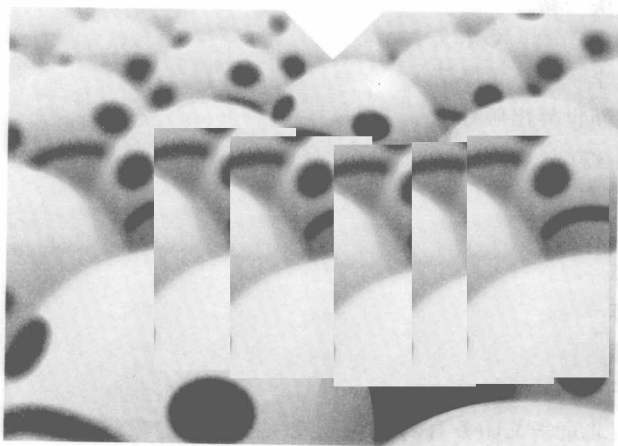
庆裕◎著



工作不倦怠，全凭好心态；厌恶变热爱，事业提升快。

无法改变工作， 但可以改变态度

庆裕◎著



世界500强企业员工培训读本



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

无法改变工作,但可以改变态度/庆裕著. —北京:
新世界出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5104-1100-7

I. ①无… II. ①庆… III. ①企业管理-职业道德-
通俗读物 IV. ①F272.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 130219 号

无法改变工作,但可以改变态度

作 者:庆 裕

责任编辑:余守斌 邓东文

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6806

版权部电子邮箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京华戈印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:880×1230 1/32

字 数:180 千字 印 张:6.75

版 次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-1100-7

定 价:22.00 元

版权所有,侵权必究

凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

任何事物都有两面性，人也一样，同样有其自身的两面性。有时幸福愉快，充满希望；有时悲观不满，缺乏信心。这一切虽和人们生存的客观环境有关，但更主要的还是取决于人们的心态。

如今，很多人总是不停地换工作，问及原因，他们说公司待遇低或者得不到重用，甚至有些人说同事们都太奸猾小气，总是抢自己的功劳，总之理由五花八门。

他们认为是这些外因造成了他们不断辞职，又不停找工作的现状。当再进一步问及他们想找什么样的工作时，有人说想找挣钱多的；有人说想找一份符合自己兴趣的；还有人说想找个人际关系好的公司；甚至还有人说想找个知人善任的老板才能使自己的才华发挥出来……所以他们不停地换工作、应聘、试用、辞职、再换工作，如此反复。

其实这些人里面有很多人都很有才华，如果他们肯踏实努力的工作，一定会有所作为。到底是什么原因造成了他们的才

能无法发挥呢？究其原因，主要是工作态度。

成功是一种态度，心态若改变，态度跟着改变；态度改变了，习惯跟着改变；习惯改变了，性格跟着改变；性格改变了，人生就跟着改变。那些觉得自己大志难抒的人，那些觉得自己英雄无用武之地的人，不妨改变一下心态。公司给的待遇低是什么原因，难道真的是公司不识人才吗？当今社会，各大猎头抢的就是人才，你若真是人才，为何公司不以高薪留人？为何他们放着人才不重用？为何同事们都那么奸猾小气，只有你自己功不可没？

静下心来想一想，我们会发现这些不合逻辑的跳槽原因大多是我们的心态所致。我们边工作边盯着老板，你不给我高薪我就不好好工作。我这么有才华既得不到同事的认同，也得不到老板的重用，不辞职、不跳槽还等什么？也许你真的很有才华，但你的工作态度没有给自己发挥才华的机会。先平心静气地努力工作，不要计较薪水，让成绩为你说话。你的才能一定会得到最大效应地发挥。

试想，如果在老板的一边站着一个态度积极向上、凡事都抱着必胜信心的员工，另一边站着一个灰心丧气、心气浮躁的员工，领导会做出怎样的选择当然不言而喻。

工作是需要热情和行动的，工作是需要努力和勤奋的，只有以积极主动、自动自发的态度去工作，才能够在疲于奔波找工作的路上停下来；才能体会到工作的乐趣；才能获得发展的机会，得到你想要的财富，所以计划换工作之前，先改变自己的工作态度，你的新起点将从你积极踏实的工作态度开始。

【第1章】

换工作不如换心态

- 无法改变缺陷，就改变态度 / 2
- 心态乐观，事业拓宽 / 5
- 没有好心态，竞选遭失败 / 8
- 为自己的坏心情埋单 / 11
- 能调控心态，就能调控未来 / 15
- 态度决定命运 / 18

【第2章】

好心态让工作富有生命力

- 坏心态的“踢猫效应” / 22
- 工作态度好，奖金分得巧 / 27
- 驾驶员的歌声 / 30
- 态度具有感染力 / 34
- 以“播种”的心态来经营事业 / 39
- 快乐的合作，高效的工作 / 42
- 热忱是工作的灵魂 / 44

【第3章】

好心态是调出来的

- 享受工作的过程 / 50
- 甩掉包袱，做好小事 / 53
- 烦躁让人懊恼，办法最有实效 / 56
- 视角转变了，心情也换了 / 60
- 把烦恼看做机会，把困难当成挑战 / 63
- 工作有激情，薪水涨不停 / 67
- 承受事实，改变心境 / 71
- 别让小事影响心情 / 75
- 放松让工作变轻松 / 78

【第4章】

不是工作不好，是冲动不好

- 别让情绪取代能力 / 82
- 态度失控，工作失重 / 85
- 候选人的罚款单 / 90
- 没有好心态，冲动走下台 / 92
- 正要被提拔，冲动遭惩罚 / 96

- 合理表达情绪，创造良好心态 / 98
- 先梳理心情再处理事情 / 101

【第5章】

抱怨不如改变

- 别让抱怨的心态掩盖光芒 / 106
- 抱怨的目的是改变 / 111
- 学会从自身找原因 / 114
- 抱怨要有分寸 / 118
- 改变胜于抱怨 / 121
- 停止抱怨，改变心境 / 125

【第6章】

以演奏的心态来工作

- 工作不倦怠，全凭好心态 / 130
- 厌恶变热爱，绩效提升快 / 133
- 责任创造奇迹 / 136
- 把工作当成事业 / 140
- 跟你的工作谈恋爱 / 143

【第7章】

心态好，人脉才会好

- 调整心态，经营“关系” / 150
- 以握手的心态容纳对手 / 154
- 心态要客观，大局放在先 / 159
- 总统的幽默演讲 / 161
- 邓盈的职场遭遇 / 166
- 好心情才有好沟通 / 169
- 洛克菲勒的赞美 / 174

【第8章】

领导的心态具有感染力

- 心态乐观，得到升迁 / 182
- 克林顿踏歌而舞 / 187
- 以好心态感染员工 / 191
- 领导态度好，可乐大热销 / 195
- 调节员工心态，打造公司未来 / 199

1

章

换工作

不如换心态

当你萌生另起炉灶、转换门庭的念头时，不妨先换一下自己的心态，以新的视觉审视公司、自己和工作，你会发现机会就在身边。

无法改变缺陷，就改变态度

很多人因为对工作不满而不断跳槽，从一家公司换到另一家公司，但对他们来说，不同的环境却有相同的状态。他们总是会对这样那样的环境不满意，感觉自己英雄无用武之地，然后继续换工作。

那么问题到底出在哪呢？其实，根本问题在于他们对工作的态度，他们真正应该换的不是工作，而是心态，心态变了，结果就不同了。

美国前总统艾森豪威尔的母亲十分喜欢打牌，闲的时候总是把子女们拉在一起玩上几把。小时候的艾森豪威尔玩牌有个特点，就是拿到好牌的时候兴致特别高，而拿到臭牌的时候就打不起精神，有时甚至弃牌不玩，这个习惯让大家很扫兴，母亲对此很担忧，总想着找机会教育他一番。

有一次打牌的时候，艾森豪威尔连拿了几把臭牌，便又开始抱怨起来，母亲抓住这个机会对他进行教育：“发牌的是上帝，不管什么牌你都得拿着，抓着坏牌抱怨是没有用的，你只有想方设法把它打好……”这次教育让他铭记终生。

1952年艾森豪威尔参加总统竞选，一开始就处于劣势，得

票率与对手越拉越大，竞选过半的时候，所有人都觉得他没戏，他的竞选班子也有人提出放弃。

艾森豪威尔不为所动，及时调整战略，利用自己“二战英雄”之长，攻击对手“逃避服兵役”之短，由此引来转机。当时美国民众正因朝鲜战场的失败而怨声载道，一旦证实另一个总统候选人是“懦夫”，选民们立马倒戈，艾森豪威尔由此翻盘，当上了美国第34任总统。

人生的过程就是牌局，不如意之事十之八九。人的一生经常会抓到“臭牌”，对此，你是学艾森豪威尔小时候的时时抱怨，还是学他竞选总统时的努力把“臭牌”打好呢？

美国加州有一位农民，花了许多钱买下一块土地，但是这块土地贫瘠到种不了任何农作物，于是，他的心情变得沮丧。有一天，他突然发现在矮灌木丛中竟然藏着许多响尾蛇。他灵机一动，决定在这块恶劣的土地上大量饲养响尾蛇，生产响尾蛇罐头，又将蛇的大量毒液提取出来做为血清销售。他的生意好极了。

后来，他又把自己的农场开发成专供探险和观光的旅游基地，引来了世界各地的游客。农夫所购买的土地，贫瘠的缺陷并没有改变，改变的是农夫自己。

1972年新加坡旅游局呈交给新加坡前总理李光耀一份报告，内容大致是：新加坡没有埃及的金字塔，没有中国的长城，没有日本的富士山，也没有夏威夷十几米高的海浪，新

加坡除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹都没有，要发展旅游业，实在是巧妇难为无米之炊。

然而，李光耀却在报告上批了八个字：拥有阳光就足够了！后来，新加坡人利用当地一年四季直射的阳光，种花种草，很快将新加坡发展成了世界上著名的“花园城市”，成为了众多游客的旅游目的地，旅游收入也连续数年排名亚洲第三。

是的，你可能没有显赫的家庭，没有名校的学历，没有出众的外貌……但是只要你拥有一颗阳光的心灵，就已经足够了！

人活着，始终扮演着一个角色，或男人，或女人；做着所扮演的那个角色在不同阶段应该做的事情。不同的是，有的人选择了出色，有的人选择了平凡。每个人手中握着同样数目的牌，或好牌或欠佳，有的人尽量出好手上的牌，臭牌也成了好牌，而有的人却破罐子破摔；有的人充分利用了一手好牌，锦上添花，而有的人却糟蹋了那手好牌；有的人按章出牌，而有的人反其道而行之。不同的态度，不同的努力，不同的结果，不同的人生。

心态乐观，事业拓宽

许多人在学校时成绩很好，但毕业后却碌碌无为。他们经常抱怨与人难以相处，得不到上司的赏识，在生活中处处碰壁，有些人甚至因心理失衡而走上歧途，究其原因是因为受心态影响。

一些在学校时成绩平平，被认为智商一般甚至“低能”的学生，毕业后却如鱼得水，成为独占鳌头的领导者。他们对待工作积极乐观，能适应周围环境，抓住机遇。更重要的是，他们善于把握和调整自己的情绪，善于把握和适应领导的愿望和要求，善于处理自己周围的人事关系，因而他们成功了。

20世纪70年代中期，美国某保险公司雇佣了5000名推销员，并对他们进行了职业培训，每名推销员的培训费用高达3万美元。谁知雇佣后第一年就有一半人辞职，4年后这批人只剩下不到1/5。

原来，在推销保险的过程中，推销员得一次又一次地面对被拒之门外的窘境。许多人在遭受多次拒绝后，便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

该公司决定请宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞里格曼来调查，希望他能为公司的招聘工作提供帮助。调查的重点是那些善于将每一次拒绝都当做挑战而不是挫折的人，调查的目的是看他们是否更有可能成为成功的推销员。

塞里格曼教授以提出“在人的成功中乐观心态的重要性”的理论而闻名。他认为，当乐观主义者失败时，他们会将失败归结于某些可以改变的事情，而不是某些固定的、无法克服的困难，因此，他们会努力去改变现状，争取成功。

接受该保险公司的邀请之后，塞里格曼对1.5万名新员工进行了两次测试，一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试，另一次是塞里格曼自己设计的、用于测验被测者乐观程度的测试。之后，塞里格曼对这些新员工进行了跟踪研究。

在这些新员工当中，有一组人没有通过甄别测试，但在乐观测试中，他们却取得“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明，这一组人在所有人中工作任务完成得最好。第一年，他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出21%，第二年高出57%。从此，通过塞里格曼的“乐观测试”便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

这次测试说明：与社会交往能力差、性格孤僻的高智商者相比，那些能够敏锐地了解他人情绪、善于控制自己情绪的人，更有希望得到自己所需要的工作，也更有希望取得

成功。

塞里格曼的“乐观测试”实际上就是心态测验的一个雏形，它在保险公司取得的成功在一定程度上直接证明：与情绪有关的个人素质在预测人能否成功中起着重要作用。好心态为人们开辟了一条事业成功的新途径，它使人们摆脱了过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论理论。

此后，宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞里格曼根据其多年研究发表了他的“乐观成功理论”。该理论认为，一个具有自信和乐观精神的人往往比缺乏自信或悲观失望的人更容易取得成功，尽管两者在智能上相差无几。一个重要的例子是，美国创造性领导研究中心的坎普尔及其同事，在研究“昙花一现的主管人员”时发现，这些人之所以失败，并不是因为技术上的无能，而是因为心理调控能力差，导致人际关系方面陷入困境而最终失败的。

所以说心态乐观，人生路就宽。乐观的心理能为我们创造良好的人际关系，使我们降低工作压力，提高工作激情和工作效率。

没有好心态，竞选遭失败

无论何时何地人们都要保持积极的心态，控制自己消极的情绪。只有成功地调控自己情绪的人，才能走向成功。你能调动情绪，就能调动一切。

在20世纪60年代早期的美国，有一位才华横溢、曾经做过大学校长的人竞选美国中西部某州的议会议员。此人资历很高，又精明能干、博学多识，十分有希望赢得选举的胜利。

但是，有一个谣言却在此时散布开来——3年前，在该州首府举行的一次教育大会期间，他跟一位年轻的女教师有那么一点儿“暧昧”的行为。这其实是一个很小的谣言，但这位候选人却不能控制自己的情绪，他对此感到非常愤怒，并竭力想为自己辩解澄清。由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站起来极力澄清事实，证明自己的清白。

其实，大部分选民根本没有听到或过多地注意到这件事，但是，现在人们却越来越相信有那么一回事儿了。公众们振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要为自己百般狡辩呢？”