

我的职场我做主

CHENGGONG
JIUSHANG

成功九商



每个人都在梦想成功，可成功不会从天而降。我们应该从哪里入手？需要匹配哪些技能？《成功九商》给大家指明了方向。只要提高“九商”的智慧和能力，追求全面，均衡发展，就一定能够获得美满而幸福的人生。

◎ 何晓健 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

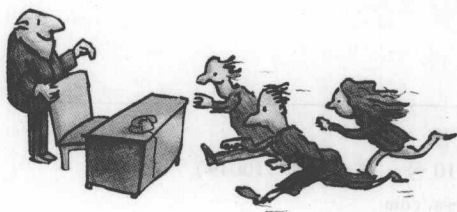
我的职场我做主

CHENGGONG

JIUSHANG

B848.4-49
709

成功九商



每个人都在梦想成功，可成功不会从天而降。我们应该从哪里入手？需要匹配哪些技能？《成功九商》给大家指明了方向。只要提高“九商”的智慧和能力，追求全面，均衡发展，就一定能够获得美满而幸福的人生。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功九商 / 何晓健著. —西安:西安交通大学出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5605-3253-0

I. 成… II. 何… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 159857 号

书 名 成功九商
著 者 何晓健
责任编辑 蔡庆华

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.75 字数 192 千字
版次印次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3253-0/B·23
定 价 26.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668133

读者信箱:xj_rwjg@126.com

版权所有 侵权必究

目录

CONTENTS

第一章 心商

- 001 何谓心商
- 003 判断你的心商状况
- 005 心能强弱决定成就大小
- 006 给自己增加心的力量
- 007 拥有乐观的心态
- 009 给自己一个希望
- 011 成功的信念指引成功
- 012 从改变自己开始
- 013 提升你的心商

第二章 德商

- 015 何谓德商
- 018 德商的高低决定着人生的发展规律
- 019 德商的高低决定你人脉的宽窄

- 020 紧守思想之门
- 021 保持和谐的心境
- 022 投资于你的诚信
- 027 不要丢掉自己的同情心
- 029 坚持正直的生活
- 030 宽容待人
- 031 有颗感恩的心
- 033 心中常存责任感

第三章 志商

- 034 何谓志商
- 036 理想是现实之母
- 037 成功的道路是由目标铺成的
- 039 目标犹如盲人的导盲犬
- 041 制定目标的大小
- 043 设定目标的原则
- 045 走完一步，再一步，成功就离你不远了
- 047 对目标不轻言放弃
- 049 养成第一时间的习惯
- 051 相信自己就是最棒的
- 052 提升你的意志力

第四章 智商

- 054 何谓智商
- 055 擦亮眼睛入对行
- 056 贯穿智慧的力量
- 057 专业知识的重要性

- 059 小智慧成就大事业
- 061 智慧本身就是财富
- 062 运用智慧，成功就不像你想的那么难
- 063 一切皆因用心
- 065 独立利用你的智慧
- 066 给你的智慧增加成分
- 067 善用他人的智慧

第五章 情商

- 069 何谓情商
- 071 驯服情绪这匹野马
- 072 不让情绪害了自己
- 074 明了 ABC 理论
- 075 做一个快乐主义者
- 076 时刻保持冷静和耐心
- 078 自我激励而不是自我限制
- 080 让宽容给自己打造一片晴天
- 081 求同存异寻找共同兴趣
- 082 记住别人的名字表示对他的尊重

第六章 逆商

- 085 何谓逆商
- 087 逆商的高低决定了你成就的大小
- 087 挫折是你的宝贵财富
- 088 与失败为友
- 089 失败是成功的秘密武器
- 091 从逆境中看到成功的希望



- 093 坚韧是战胜逆境的最好武器
- 095 失败是你人格的试验田
- 097 保持对成功的渴求
- 098 成功的大门都是虚掩着的

第七章 悟商

- 100 何谓悟商
- 102 悟商对人生事业的影响
- 104 悟商的高低决定了智慧的多少
- 106 相信上帝，不如相信悟商
- 107 一切源自你心
- 109 用悟性证明你的杰出
- 110 不可以失去自己的观点
- 112 时时省悟你身
- 113 用悟性将劣势化为优势
- 114 机遇偏爱悟商高的人
- 117 靠经验不如靠悟性
- 119 让自己价值连城
- 120 “悟”活而不是“悟”死
- 122 绕行会给你带来别样风景
- 123 悟性是你走向成功的捷径
- 125 悟出恰到好处的自我

第八章 财商

- 128 何谓财商
- 129 财商于你的意义
- 131 正视金钱的价值

- 133 金钱应为爱让道
- 134 如何为自己赚取金钱
- 136 养成节俭的好习惯
- 137 养成存钱的习惯
- 139 借钱的哲学
- 141 摆脱债务的困扰
- 142 提升你的财商

第九章 健商

- 145 何谓健商
- 147 你的健康价值百万
- 148 健康是最大的幸福
- 150 健康是生命之源
- 151 掌握健康纲领
- 152 正确的饮食之道
- 154 健康的生活方式
- 156 要有健康的心理
- 158 身体心理两手抓
- 159 活出潇洒的自己

后记

第一章

DIYI ZHANG

心商

境由心生。你有什么样的心态，就会有怎样的生活。心态决定一切。但不能只停留在字面意思上，要对这些深信不疑，当作自己的职业圣经，并在工作中身体力行，落实到点点滴滴的细微之处，你就会发现自己的生活焕然一新。让我们一起来建立积极健康的职业心态，创造和谐融洽的工作气氛吧。

》》》 何谓心商

心商 (Mental Intelligence Quotient)，就是维持心理健康、缓解心理压力、保持良好心理状况和活力的能力。心商的高低，直接决定了人生过程的苦乐，主宰人生命运的成功。这个概念是由作家赵中川先生首先提出来的。

联合国世界卫生组织确定心理健康的标准为：心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态，包含和谐的人际关系、正确的自我评价和情绪体验及热爱生活、正视现实、人格完整等。

随着全球化的到来，人类的工作环境已趋向恶化，竞争异常激烈，世界充满了变数，生存压力越来越大。有人说：“21 世纪人类已经进入了抑郁时代。”这

句话反映了人类面临难以承受的心理压力。因此,保持心理健康已成为人类生存发展的前提和基础。

在这样的背景下,笔者首先提出自己的关于心商的概念——即维护心理健康、调适心理压力、保持良好心理状态的能力,用健康的心商来战胜并不健康的世界。

前言中已经说明,心商是大树之根,一棵树能否长成参天大树并且基业常青,取决于树的根基是否牢固;同样,一个人在人生道路上能走多远、能否成功,则取决于其心商的高低。

卡耐基曾经说过:“一切财富与成功皆源于健康的心态。”

其实,心商是一种思维模式,你怎样想就会怎样做,你做的就是你想的;心商是一种心态,而心态只有两种:要么积极,要么消极。

积极的心态是个人发展的营养,是无法估量的宝藏,它会为你带来永不言败的执著、身心合一的健康、无时无刻的快乐和踏上巅峰后的成功;而消极的心态却是心灵的疾病和垃圾,它不但会夺走你的快乐、成功、财富和健康,还会让你变成一个一无所有的“穷光蛋”,掠走你生命中的一切。

心态是你内心的活动,是一个人思维的习惯状态,是人生情绪和意志的遥控器,它决定你人生的方向和质量。

我们在社会上会经常看见一些人,心态非常不好,不管大事小事,动不动就跟人抬杠、发脾气;难道是他们遇到的都是不顺心的事情吗?

事实并非如此。仔细观察你就会发现,引发这些人发脾气的很多都是微乎其微的小事,甚至有许多是他们自己的原因造成的。就像你经常会看到很多司机在开车的时候,因为前面的车慢了一点点挡住自己的道,就破口大骂。如果遇上前面的司机也是心态不太好的,或者情绪比较激动的,就可能发生口角甚至大打出手。

问题到底出在哪里?

什么因素促使人有这样的心理?

孔子曰:“吾一日三省其身。”亲爱的读者,当你看到这里的时候,反省一下自己,是否存在心商上的问题?如果有,那么心商的提升对于你已刻不容缓;不然,它将是成功之路第一块无法跨越的绊脚石。

》》判断你的心商状况

人生的心态分两种：一种是积极心态，它和自信、快乐相伴，适应现实，“向内”索取，具有求胜性格，它是心灵的良药，将吸引成功、快乐、财富和健康；另一种是消极心态，它和自卑、烦恼相伴，抱怨环境，“向外”索取，具有求败性格，它是心灵的毒药，将排斥成功、快乐、财富和健康，甚至夺去人的生命。

咱们一起来看两个小故事：



(1)

有一个年轻人，因为家贫没有读多少书，后来去了城里，想找一份工作。可是他发现城里没一个人看得起他，因为他没有文凭。就在他决定要离开那座城市时，忽然想给当时很有名的银行家罗斯写一封信。他在信里抱怨了命运对他是如何的不公。最后他说：“如果您能借一点钱给我，我会先去上学，然后再找一份好工作。”

信寄出去了，他便一直在旅馆里等，几天过去了，他用完了身上的最后一分钱，也将行李打好了包。就在这时，房东说有他一封信，是银行家罗斯写来的。可是，罗斯并没有对他的遭遇表示同情，而是在信里给他讲了一个故事。

罗斯说：在浩瀚的海洋里生活着很多鱼，那些鱼都有鱼鳔，但是唯独鲨鱼没有鱼鳔。没有鱼鳔的鲨鱼照理来说是不可能活下去的。因为它行动极为不便，很容易沉入水底，在海洋里只要一停下来就有可能丧生。为了生存，鲨鱼拥有了强健的体魄，成了同类中最凶猛的鱼。最后，罗斯说，这个城市就是一个浩瀚的海洋，拥有文凭的人很多，但成功的人很少。你现在就是一条没有鱼鳔的鱼……

那晚，他躺在床上久久不能入睡，一直在想着罗斯的信。

突然，他改变了决定。第二天，他跟旅馆的老板说，只要给一碗饭吃，他可以留下来当服务生，一分钱工资都不要。旅馆老板不相信世上有这么便宜的劳动力，很高兴地留下了他。10年后，他拥有了令全美国羡慕的财富，并且娶了银行家罗斯的女儿，他就是石油大王哈特。

(2)

有一个人想挂一张画。

他有钉子,但没有锤子。邻居有锤子。于是他决定到邻居那儿去借锤子。

就在这时候他起了疑心:要是邻居不愿意把锤子借我,那怎么办?昨天他对我只是漫不经心地打招呼,也许他匆匆忙忙,也许这种匆忙是他装出来的,其实他内心对我是非常不满的。什么事不满呢?我又没有做对不起他的事,是他自己多心罢了。要是有人向我借工具,我立刻就借给他。而他为什么会不借呢?怎么能拒绝帮别人这么点儿忙呢?而他还自以为我依赖他,仅仅因为他有一个锤子!我受够了。

于是他迅速跑过去,敲响门铃。邻居开门了,还没来得及说声“早安”,这个人就冲着他喊道:“留着你的锤子给自己用吧,你这个恶棍!”



通过第一个小故事我们可以知道,大多数的成功人士不一定拥有很好的背景或条件,但是他们却拥有很好的心态,他们懂得如何调整好自己的心态,在不利时找到机会,并且把握机会,从来不给自己施加压力。他们相信,通过自己的努力,一定会换来成功。事实证明,他们的观点是正确的。那么,第二个小故事给我们了什么启示呢?如果一个人拥有消极的心态,就容易自我设限,最终可能一事无成。

在我们每个人的生命中,都会面临许多害怕做不到的时刻,因而画地自限,使无限的潜能只化为有限的成就。

成功者总是重复着儿童读物《能干的小引擎》中的主题:“我想我能,我想我能。”

人们常常在自己生活的周围筑起界墙,或者生活在别人强加给他们的局限里。

你可能一直认为你现在的一切都是命中注定的,现实的一切不可超越,不管你持有此观点的时间多长,你都是错的。因为,你可以通过改变自己的态度

和习惯来改进自己的生活。

我们中的许多人本应更为成功,但因为我们的安于现状,就使我们得到的比我们能取得的少得多。

所以,我们必须首先意识到这一点,只有拥有积极的心商,那么就一切皆有可能。

心能强弱决定成就大小

所谓“心能”,就是指心的能量。我们可以从以下四个方面理解这一概念:

①每一种心理活动,以及任何要应对、解决的对象,都必须耗费你的心能。这是心能第一定律,是最重要也最容易忽视的心理定律。

②对你所面对的任何外在事物而言,其本身都没有心理能量,心理能量是你自己赋予的。你的态度、反应方式、看待问题的角度,决定了你赋予心能的程度。一句话,你是心能的“发动机”。

③你能控制心能的品质,并决定其投向。即能够决定这种心能是积极的还是消极的,是建设性的还是破坏性的。对成功人士而言,他总能够让那些看来消极的外在因素,在自己的心灵中产生尽可能少的消极心能;在某些有价值的事上,给予尽可能大的积极心能。

④你能控制心能的强弱。不少事件都是带有消极性和破坏性的。对此会有两种态度:一是事件消极而当事人赋予的心能也消极,其结果自然是加倍的消极;一是化消极事件为积极心能,其结果是通过积极心能对消极事件的化解,创造积极结局。成功者总是选择后面一种。

下面让我们来看看居里夫人的故事。



居里夫人年轻时很穷,曾到一个庄园主家里当家庭教师,与庄园主的大儿子相爱,两人准备结婚。但是,庄园主极力阻止,认为她与自己的钱财地位不相匹配,而这位庄园主的大儿子最后也屈从于父母。于是居里夫人的初恋就此结束了。

失去这位初恋情人,她真是心如刀绞。但是,她没有在打击面前沉沦,

而是毅然离开了这个家庭，动身去巴黎求学。最终成为举世闻名的女科学家。

人们后来评价说：假如居里夫人没有失恋，假如她在失恋的打击下没有振作奋起，她就不会有后来这样大的成就，当然也不会与居里先生美满结合了。



从这个故事，我们可以得出如下的结论：

心强→志强→力强

心弱→志弱→力弱

凡成功者都具有强大的心能，如观念、情感、意志、态度、习惯等；相反，凡失败者则表现出心能不足。

当一个人心能非常强的时候，他做事的信心往往会增加，志向和目的也非常明确，所以能发挥出无穷的力量，这样的人往往容易成功；而心能比较弱的人，对志向目标不明确，凡事喜欢找借口、抱怨，此类人做事的时候往往不容易发挥出自己的能力，所以心能弱的人总是容易和成功擦肩而过。

给自己增加心的力量

通过上面的介绍我们了解到，心能的高低决定人生成就的大小。那么，如何才能提升自己的心能呢？

首先，你应该设定明确的人生目标和目的。设定目标时应该注意以下五个要领：

- 可能达成的
- 具有挑战性
- 长远结合、大小结合
- 要有时限
- 对自己、家人和社会有益

设定目标后，要达成目标的原动力，找到欲望和动机。

很多人不能成功的原因就是不知道自己到底要什么,他们没有目标,所以没有动力去行动,因为他们心能很低。还有一部分人,在达成目标的过程当中,遇到了一些困难,便自暴自弃,抱怨他人,借口不断;他们从来不从自己身上找原因,不去修正,总是希望会有贵人相助,所以他们总会把时间放在一些不切实际的幻想当中;当等待的时间越来越长,就会变得心烦意乱、心能降低。

同时要说明的是,目标设定好并朝之努力奋斗的过程中,你也不能一直处于一种高压之下,纵然你有目标,也要懂得让自己适当的放松。在工作压力比较大的时候,偶尔的放松与享受,是为了有更好的状态去工作。郊游、爬山、野炊抑或唱唱KTV、到酒吧消遣一下,都不失为心灵休闲的好方法。休闲的方式可根据自己的兴趣爱好来设定,但是一定记住任何的休闲都应有度。

找准目标、寻找方法、努力创造、适当休闲;给自己一个健康的心灵,才能创造一个健康、幸福的人生。

》》》 拥有乐观的心态

面对困难和折磨,许多人总以为自己的能力不够,或者没有什么强项可言。因此,常常心灰意冷,毫无进取的斗志,陷入悲观的境地中无法自拔。然而,一个身处逆境却依旧乐观的人,具有更多获得成功的潜质,也会比一旦陷入困境就立即崩溃的人获益更多。

人们天生就喜欢与和谐乐观的人相处。当我们看那些忧郁愁闷的人,就如同看一幅糟糕图画一样。所以,你不应该做糟糕情绪的奴隶,一切行动皆受制于自己的消极情绪;你应该反过来控制自己的情绪,让自己随时拥有乐观的心态。

无论周围的工作境况怎样不利,你都应当努力去改变它,把自己从黑暗中拯救出来。当你拥有乐观的心态,有勇气从工作的压力中抬起头来,面向光明大道走出去后,便不会再被阴影笼罩了。

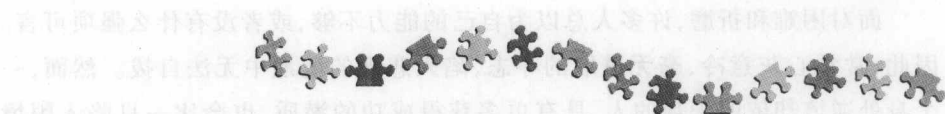
有人说,“事业成功最大的敌人,就是你自己思想的不健康,就是你以悲观的心情来怀疑自己的能力”。笔者非常赞同这句话。其实,工作中的一切事情,全靠我们对自己有信仰,全靠我们对自己有一个乐观的态度。唯有拥有乐观的心灵,事业方能成功。

但是,一般人处于逆境或是碰到沮丧的事情,或是处于充满凶险的境地时,往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱,丧失自己的意志,以致使自己多年以来的工作计划毁于一旦。



曾经遇到过一个聪明能干的年青人,自创了一番事业,但他有一种不好的习惯,就是喜欢和人谈论他自己的事业不好,成天活在悲观之中,只要有人问起他的事业状况,他总是说:“糟糕得很,没有生意上门,什么都没得做,仅能马虎度日;没有钱赚,我经营这种生意是我极大的错误;如果是领薪水生活,我应该可以过得很好。”

久而久之,此人养成了悲观的习惯,就算营业状况很好,他仍发散出使人泄气的气氛,说出使人丧气的话,也会使人觉得疲乏与厌烦。真是可惜,这样有希望与可塑性的青年,竟会如此压抑自己的雄心壮志,毁灭自己的前途。



这样的消极的状态和习惯对一个创业者而言,是非常致命的,因为悲观的情绪会传染,继而摧毁其他员工们对公司事业的信仰。

当自己身在乐观的心理氛围中,一切都显得那么欣欣向荣。这当然会比在一个沮丧、阴郁环境中,能让你做出更多与更好的工作成绩。没有任何一个人,可以一方面说着消极话,另一方面又能奋发向上。

态度消极,毋庸置疑是你最可怕的敌人之一。你的工作之所以永远不快乐与不舒服,是因为你常想象自己是为上司所忽视、轻蔑的,总觉得自己是各种恶行的标记,是猜忌、误解和各种不良意志的目的地。事实上,这些意念大多是虚妄且毫无根据的,完全是你消极思想的产物。有这种思想的人,会使自己为四周的悲观主义的气氛所苦;总戴着黑色眼睛,使身边的一切为阴暗所笼罩;除了黑暗外,就再也看不到别的东西。

乐观永远不愿和焦急、不满及过分的野心为伍,也永远不和罪恶一同生活;

它只和一个清白的良心在一起；它永远不会离开诚实和公平，永远不与懒惰与污浊同处。

一个快乐的心灵里，隐藏着巨大的财富。

喜悦的天性是享用不尽的资源。它能到处投射阳光，消散阴影，放松满载悲哀的心，又常常输送喜乐给绝望的人。倘若这资源和卓绝的态度能与优美的人格巧妙地配合起来，那么，一切的金钱权势，都不足与之媲美了！

你不可否认，成功与机遇总是伴随着乐观积极的人，失败总是伴随那些消极悲观的人。作为还在人生路上打拼的你，只要敢于正视未来，选对积极心态，敢于对“不可能”说不，你一定能成功。

》》给自己一个希望

希望是催促人们前进的动力，也是生命存在的最主要的激发因素：只要活着，就有希望；只要抱有希望，生命便不会枯竭。

希望，不一定是多么伟大的目标，它可以小到是平淡生活中的一些小期待、小盼望、小快乐、小满足。譬如，明天会看到太阳，明天要去听一场音乐会；下星期约了老朋友喝茶，下个月即将有一小笔奖金；阳台上即将盛开的盆花，明天将穿一件新衣，购买一件想要的物品，完成一个崭新的计划……希望就是这样平常的满足，从从容容的期盼。

虽然在别人眼里，这些尽是一些微不足道的细碎小事，但是，对个人而言，却能带来一些乐趣，也都值得等待，这些就都是喜悦的希望。



一位留学生刚到澳大利亚的时候，为了寻找一份能够糊口的工作，他骑着一辆旧自行车沿着环澳公路走了数日，替人放羊、割草、收庄稼、洗碗……只要给一口饭吃，他就会停下疲惫的脚步。

一天，在一家餐馆打工的他，看见报纸上刊出了澳洲电讯公司的招聘启事。留学生担心自己英语不地道，专业不对口，他就选择了线路监控员的职位去应聘。过五关斩六将，眼看他就要得到那年薪三万五的职位了，