

一本适合所有在职人员阅读的职场励志书

企业、政府机关员工职业素养培训读本



塑造阳光心态，  
缔造阳光生活，  
走向阳光未来！

# 工作要有

江禹呈 著

# 阳光心态

塑造阳光心态，快乐工作每一天

培养员工良好职业心态，帮助企业创造更大价值

 中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 工作要有

---

# 阳光心态

塑造阳光心态，快乐工作每一天

培养员工良好职业心态

帮助企业创造更大价值

江禹呈 ◎ 著



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

工作要有阳光心态/江禹呈著.

北京: 中国经济出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1041 - 4

I. ①工… II. ①江… III. ①企业—职工—修养 IV. ①F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 184876 号

责任编辑 焦晓云

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12

字 数 175 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 次 2012 年 4 月第 2 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1041 - 4/C · 181

定 价 29.00 元

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

英国著名作家狄更斯曾说：“一个人的阳光心态，比一百种智慧都更有力量。”

那么，什么是阳光心态呢？

所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的、感恩的、高效的、满意的、持续的健康心理状态。在这种状态下，人能做出良好的反应，能充分发挥身心潜能。阳光心态是一种精神优势和无形的力量，它会激发出主动性、创造性、积极性，产生内聚力，创造和谐。同时，阳光心态又可以被认定为平常心态、积极心态、自信心态、感恩心态、包容心态、空杯心态、合作心态、老板心态、付出心态、坚持心态……

阳光是世界上最光明、最美好的东西，它能驱赶黑暗和潮湿，温暖我们的身心，而心态对我们的思维、言行都有导向和支配作用。人与人之间细微的心态差异，就会产生成功和失败的巨大差异！

一个人的成功，只有 15% 取决于专业技能，另外的 85% 则取决于心态。知识和技能只能教会我们是什么和怎么做，而心态则决定着我们是否愿意做。有人曾经总结过成功人士的经验，发现他们之所以成功很大程度上取决于他们的情商而非智商，而情商最重要的表现形态之一就是阳光心态。

职场中的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争；企业和市场的竞争表面上是产品、服务、价格、品牌的竞争，实质上却是企业员工的品质、能力和心态的竞争。

企业与员工是同呼吸共命运的联合体。员工是企业智慧的源泉，是企业发

展的关键。员工精神面貌和思想状况的好坏，对企业整体的健康发展和人文环境起着决定性作用。企业在谋求发展的过程中，不可忽视员工的心态发展，让员工充满阳光心态是企业发展的基石和动力，因此，培育员工的阳光心态就显得尤为迫切。

心理学家认为：阳光心态、工作热情、成就感三者是紧密关联的。而阳光心态是做好一切工作的良好开端，它能使人产生向上的力量。成功的人士通常把注意力集中在积极的事情上，以开阔的心胸去面对未来。阳光心态使人充满活力，积极向上；使企业和谐灵活，富有生命力、战斗力。阳光心态能转化为巨大的生产力，为企业核心竞争力的不断增强推波助澜。

阳光心态是快乐工作的前提，是一个人事业成功与否的关键。然而，阳光心态也不是与生俱来的，需要通过后天的培养来获得。那么，我们如何去培养自己的阳光心态，快乐工作每一天呢？翻开本书，就能找到详尽的答案。

本书结合员工的工作实际，用大量生动翔实的材料和案例，详细分析和阐述阳光心态对一个人、一个企业成败的重要影响，以及一个员工在工作和生活中如何缓解心理压力、调整工作心态，如何去塑造阳光心态，缔造阳光生活，走向阳光未来！

本书旨在为员工进行正确的心理导航，是塑造和谐企业、组织的最佳心灵读本。本书适合所有在职人员阅读，尤其适合企业内部员工培训和政府公职人员培训使用。

本书在写作过程中，得到了高志坚、邹华英、王零雁、彭素英、彭易生、周静、吕三元、吕梅英、吕品、陈霖、曾建华、刘兴国、郑一彪、刘英梅、董全才、谷桂琴、张书兰、赵安保、唐海燕、邓珠江、肖志勇、王小兵、蒋伟民、王春红、唐锦群、高君、张旭东、张鸿波、汤玲、王甲有、任燕飞、蒋如彬、熊竹根、黄诗国、廖彩扬、黄龙、郝敬刚、洪辉伍、古剑声等职场成功人士的参与和支持，在此深表谢意。同时，欢迎读者朋友对本书提出宝贵的意见和建议，我们的信箱是 [lgy200808@163.com](mailto:lgy200808@163.com)。

|           |   |
|-----------|---|
| 前 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

## 第一章 阳光心态——塑造阳光心态，快乐工作每一天

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1. 阳光心态决定我们的工作和生活是地狱还是天堂 ..... | 3  |
| 2. 改变不了环境，但可以改变自己 .....        | 6  |
| 3. 换份工作不如换种心情 .....            | 10 |
| 4. 带着微笑去工作 .....               | 13 |
| 5. 与其抱怨，不如快乐工作每一天 .....        | 17 |
| 6. 崇尚乐业精神，让工作快乐起来 .....        | 21 |

## 第二章 积极心态——积极的人像太阳，走到哪里哪里亮

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 积极心态与消极心态所导致的差距有多大 ..... | 27 |
| 2. 具有职业人士必备的积极心态 .....      | 30 |
| 3. 做任何工作，都要从好的方面去想 .....    | 32 |
| 4. 摒弃消极的心态，以积极的心态去工作 .....  | 34 |
| 5. 如何培养自己的积极心态 .....        | 37 |

## 第三章 自信心态——自信是职场成功的第一秘诀

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 自信是职场成功的第一秘诀 ..... | 41 |
| 2. 增强自信，把自卑踩在脚下 ..... | 44 |





3. 将“绝不可能”变为“绝对可能” ..... 46
4. 树立信心，冲破“怕承担责任而拒绝任务”的思想束缚 ..... 49
5. 用自我暗示培养自己的自信心 ..... 53

#### 第四章 感恩心态——感恩是多赢的工作哲学

1. 拥有一份工作，就要懂得感恩 ..... 59
2. 感谢公司和老板为我们提供了工作平台 ..... 62
3. 感谢你周围的每一个人 ..... 65
4. 少一点抱怨，多一点感恩 ..... 67
5. 以感恩的心忠诚于企业 ..... 70
6. 以感恩心做人，以责任心做事 ..... 73
7. 以感恩为动力，努力为企业创造最大的效益 ..... 76

#### 第五章 包容心态——以宽阔的胸怀包容一切

1. 拥有一颗包容的心 ..... 81
2. 气量有多大，事业就有多大 ..... 84
3. 做人要有既往不咎的宽大胸怀 ..... 86
4. 学会包容和忍让 ..... 88
5. 包容和欣赏你的竞争对手 ..... 90

#### 第六章 空杯心态——选择“空杯”，就选择了不断超越

1. 以空杯心态去学习、去汲取 ..... 95
2. 空杯心态就是不安于现状，主动进取 ..... 98
3. 谦虚使人进步，骄傲使人落后 ..... 102
4. 清空自己，把过去“归零” ..... 106

#### 第七章 合作心态——铸就团队合作精神，才有“1+1>2”的可能

1. 成功不是靠个人英雄主义，而是靠团队合作精神 ..... 111
2. 团队合作从相互信任开始 ..... 114
3. 高效合作源于良好的沟通 ..... 117

- 4. 步调一致，才有“ $1+1>2$ ”的可能 ..... 120
- 5. 把自己培养成一个有团队精神的人 ..... 123

## 第八章 老板心态——像老板一样思考，像老板一样行动

- 1. 抛弃“打工心态”，成就老板心态 ..... 127
- 2. 以老板的心态对待工作 ..... 131
- 3. 树立“过门意识”，把公司当成自己的家 ..... 134
- 4. 树立老板心态，像老板那样思考和行动 ..... 138
- 5. 做“当家”的员工，为企业节约每一分钱 ..... 142

## 第九章 付出心态——有多大的付出，就有多大的回报

- 1. 有多少付出，就有多少回报 ..... 149
- 2. 真诚付出会给你带来意外的收获 ..... 152
- 3. 不看重回报的人，得到的却往往更多 ..... 154
- 4. 问问自己，我为企业的发展贡献了什么 ..... 156
- 5. 为企业多做一点并不吃亏 ..... 158
- 6. 一个有奉献精神的人，会比别人收获得更多 ..... 162

## 第十章 坚持心态——用坚持不懈的韧劲打开成功之门

- 1. 用坚持不懈的韧劲打开成功之门 ..... 167
- 2. 困难不是放弃的借口，而恰恰是坚持的理由 ..... 171
- 3. 机遇总是偏爱那些执著追求的人 ..... 174
- 4. 哪怕只有万分之一的可能也绝不放弃 ..... 177

## 后记 除了感恩，还是感恩 ..... 179



# 1

## 第一章

### 阳光心态

#### ——塑造阳光心态，快乐工作每一天

阳光心态是快乐工作的前提，是一个事业成功与否的关键。阳光心态能让我们带着好心情去工作、去生活。那么，在工作中应该如何调整自己的心态，以阳光心态去迎接工作、快乐工作呢？





## 阳光心态决定我们的工作和生活是地狱还是天堂

古希腊大哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐。而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它，放大它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它，缩小它。”

那么，如何才能“发现使你快乐的时光，增加它，放大它”呢？

答案就是：培养阳光心态。

阳光心态即健康心理，是指一种高效而满意的、持续的心理状态，在这种状态下，人能做出良好的反应，充分发挥身心潜能，能积极面对人和事，充满热情和朝气，能迅速转变或控制消极情绪。

阳光心态是快乐工作的前提，是一个人事业成功与否的关键。它能让我们带着好心情去工作和生活。当然，那些拥有阳光心态的人，并非没有经历过磨难与坎坷，他们的心灵也并非没有黑暗和悲伤，只是他们有着良好的调控能力，能够很快地使自己的心情充满阳光，然后迈开大步，走向阳光大道，收获灿烂成果。

有什么样的心态，就有什么样的未来。快乐由思想、心态决定，心态可以造天堂，也可以造地狱。有一位学者说：“同一件事，想开了就是天堂，想不开就是地狱。”人的心态充满阳光，就可以得到快乐，就能改变自己的命运。只有拥有阳光心态，才能放下包袱，燃烧激情，创造财富，享受生命，最终成功。

职业培训专家宋振杰曾说起过这样一个故事，它能很好地说明“阳光心态决定我们的工作和生活是地狱还是天堂”。

张奇是一家制造企业的副总经理。他在职业生涯初期也彷徨过、失落过。



20世纪80年代末，名牌大学毕业的张奇被分配到一家大型制造企业。那时大学生在单位很受重用，从象牙塔里走出来的学子们都对自己的职业前景充满着信心和期待。像张奇这种顶着名校光环、在大学当过学生会副主席的大学生，对自己的前程有着更不一般的期待。在入职培训中，他是那些一同进来的20多名大学生中的佼佼者，包括张奇自己，没有人不认为在不久的将来，张奇将是他们当中第一个获得加薪晋职机会的人。

凭着一腔热血和激情，张奇很快就熟悉并适应了工作环境，并干得有声有色。不到一年，他真的成了第一个获得加薪晋职的人，他被任命为一个项目的技术小组组长，以他为首负责该项目的整体设计，并出色地完成了任务。这一年，他被评为技术标兵并当选为年度最佳员工。工作顺利，初战告捷，一切都很美好，下一次的加薪晋职似乎也在意料之中。

第二年年底，张奇所在的技术部设计科要提拔一名副科长，消息一传出，同事们都看好他，甚至有人在私底下喊他张副科长。张奇也觉得这事非他莫属，心里也在暗暗地为自己喝彩。出人意料的是，结果是与他一一起来的似乎默默无闻的一名同事被提拔了。

张奇很沮丧，无法接受这样的现实，他变了，变得像霜打的茄子，无精打采。工作能推就推，迟到早退是常事，科里交给他的任务他也一拖再拖，还总是出错，他这种敷衍的工作态度让领导很不满意。技术部经理多次找他谈话，要他正确看待这次晋升，而且暗示他，只要好好干，以后机会多的是，他不但听，还整天摆出一副玩世不恭的样子。

终于有一天，连他的妻子也看不惯他这种不求上进的工作态度，劈头盖脸地教训了他一顿：“就凭你这副德性，如果我是你的领导，我也不会提拔你！典型的小鸡肚肠，这么一点点的小事就把你打倒了，你就一直这样混下去吧，正好用自己的行动证明：领导不提拔你的决策是正确的！你为什么就不能用自己的行动来证明：领导不提拔你是错误的！你的面前是两条路，一条是通往天堂的路，一条是通往地狱的路，上天堂还是下地狱完全掌握在你自己的手中，没有任何人能够代你决定。”

一语惊醒梦中人，妻子的一席话让张奇犹如醍醐灌顶。这一晚，他在床上辗转反侧，失眠了。

之后，张奇向单位请了几天假，独自一人回了趟乡下老家。在那里，他静静地反思自己之前的种种表现。从乡下回来，张奇到理发店换了个新发型，到商场买了新服装和新鞋——他要重新做一个积极向上的自己。当他穿着一身新行头精神抖擞地出现在单位时，同事们看到的是一个充满阳光和自信的帅小伙。

张奇后来的积极变化那是有目共睹，一年后，他被破格提拔为科长，又过了两年多一点，他又被破格提拔为技术部经理，就这样，一步一个脚印，张奇踏踏实实地做到企业的副总经理。

张奇时常感慨：“拥有技术和能力对自己的职业成功当然重要，但是，一个积极、阳光的心态更为重要，如果心态出了问题，再好的技术和能力都将化为乌有。无论是升职还是加薪，归根到底还是自己说了算，关键是看你有没有一个好心态，能不能正确对待。”

心理学家把良好的心态定义为天堂，把糟糕的心境定义为地狱。约翰·米尔顿说过：“一切皆由心生，天堂与地狱只不过一念之间。”快乐和烦恼都是自己创造的，是天堂还是地狱是由自己的内心决定的。法国作家雨果也说过：“心态可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”在工作和生活中，你不能样样顺利，但可以事事尽心；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容；你不能预知明天，但可以用好今天；你不能改变别人，你只能改变自己。所有这些的关键就是积极、主动地调整自己的心态，使自己的心态阳光起来。

#### 阅读思考：

1. 你的心态很阳光吗？想一想，培养自己的阳光心态，能给你自己和你所供职的单位带来什么？
2. “心态可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”你是如何认识和理解雨果这句话的？



## 改变不了环境，但可以改变自己

稍微有点常识的人都知道，我们很难控制和改变周围的环境。面对一大片环境，作为个体，我们是无能为力的，但我们可以改变自己。

在很久很久以前，某个国家的所有人都是赤脚走路的。有一天，国王到偏远的乡间游玩，因为路面崎岖不平，有很多碎石头，他的脚被硌得生痛。回到王宫后，有个大臣为了取悦国王，把国王所有的房间都铺上了牛皮，国王踩在牛皮地毯上，感觉双脚舒服极了。

为了让自己无论走到哪里都觉得舒服，国王下令将国内所有的道路都铺上一层牛皮。他觉得，这样做不仅自己不会再受苦，全国的老百姓也都可以免受石头硌脚之苦了。

愿望是好的，问题是哪里有这么多牛皮？就算把全国所有的牛都杀了，也筹措不到足够的皮革，这还不算用牛皮铺路所花费的金钱、动用的人力。但既然是国王的命令，谁敢说个“不”字呢？

就在大家为此发愁的时候，一个聪明的大臣大胆地向国王谏言说：“国王啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚，这样，无论走到哪里，不就都能免受石头硌脚之苦了吗？”

国王一听，当下醒悟，于是立刻收回命令，采纳了这位大臣的建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

谏言的大臣是聪明的，用牛皮包住自己的脚比用牛皮铺满全国的路要容易得多。按这种办法，只要一小块牛皮，就和将整个世界都用牛皮铺垫起来的效果一样了。所以，许多时候我们可以通过改变自己来适应环境。

人生在世，很多事情都是我们无法改变的，一个人的人生道路往往不是主观所能决定的。在许多情况下，我们不可能改变残酷的现实，唯一可行的选择是改变自己。改变自己的思维方式，改变自己看问题的角度，从而改变自己的行为模式，以适应目前所处的环境。只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折。如果不能看到自己的缺点与不足，只是一味地埋怨环境的不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这显然是一种徒劳无益的做法。

当我们没有能力去改变环境的时候，尤其是环境不利于我们的时候，就改变自己，这是一种智慧，一种策略。与其抱怨，执著于改变环境，不如先改变自己，做好自己能做的事。

我们常常因为对环境不满而怨天尤人，甚至消极怠工、一蹶不振。其实，这世界上没有一种环境是完全如人意的。与其强求环境，不如先从改变自己开始。

永远要记住：没有一个单位是为你量身打造的。单位不是天堂，你也不是天使。只有通过改善自己去改善单位，然后通过改善单位来改善自己，你才能获得与单位共同发展的“双赢”。

中国人民大学教授、国家高级心理咨询师孙健升在其著作中记述了这样一个故事，或许能给我们一些启示。

有一次，孙教授到一家饭店会见饭店老板，因为是非营业时间，参观之后，孙教授就和老板坐下来聊天。当时还没有客人，一位服务员过来给他们倒茶。服务员是一个刚从农村到城里来打工的小姑娘，非常年轻，在给孙教授他们倒水的时候，能看出她的表情有点紧张。老板顺口说道：“这小姑娘很能干，能吃苦，就是能力差点儿。”

一会儿，老板出去接电话，孙教授就和小姑娘攀谈起来：“老板表扬你了，你一定很高兴吧？”孙教授问她。

小姑娘说：“这哪是表扬啊，不是说我能力差吗，我们这样的打工妹能干出什么？”

孙教授说：“老板说你很能干、能吃苦，这不是对你的表扬吗？这是

对你的认同啊！你要好好做，一定能够做得更好，将来做个主管，就可以在这个行业里发展了。”

小姑娘怀疑地说：“主管哪是我们这些打工妹能干的啊。”

孙教授说：“为什么不可以？你不能改变环境，但可以改变自己呀。要更好地适应所处的环境，你应该以一种积极、阳光的心态去工作。对你来说，要先做好第一件事：让你接待的顾客喜欢自己。能做到吗？”

小姑娘说：“这个我可以做到，对人家好点有什么难的。”

孙教授说：“能做到这一点，你就很有希望。”

小姑娘说：“那到做主管还是差得太远了。”

孙教授鼓励她说：“你先做好这个，做好就有希望。”

孙教授把自己的电话号码留给了她，并告诉她做好了给他打电话，有什么困难也可以找他，然后孙教授走了。

过了一段时间，小姑娘给孙教授打电话，说：“我已经做到了让客人喜欢我，老板夸我好几次了，因为客人在老板面前也说我好，我觉得我做到了您说的第一件事，我还应该做什么呢？”

孙教授告诉她，接下来要做好第二件事：试着把饭店里的菜品介绍给喜欢她的顾客，让他们多点有营养的菜品，合理配餐，这样，客人满意了，酒店也能提高效益。

小姑娘说：“营养配餐我不懂，但是我可以去问内厨，我觉得推荐菜品是可以试试的。”

突然有一天，小姑娘给孙教授打电话说：“我太高兴了，现在有几个顾客可信任我了，他们请客、办婚宴，整个酒席如何办都交给我了。”

孙教授说：“你很优秀，你能做到更多。”于是孙教授让她尝试做好第三件事，孙教授说，“你每天在餐馆工作，不要认为餐馆是老板的，细心留意一下，看看这个餐馆哪些工作可以改善，再想想改善的方法。你每个月给老板提一点建议，在你提建议之前，先跟你的伙伴们说一说，这件事如果不改，对咱们有哪些不利，哪些既可以省力又能够做好，还能让大家认同。”孙教授问她，“这件事你能做到吗？”

小姑娘很自信地说：“没问题。”

几个月过去了，孙教授又接到小姑娘的电话：“我太感谢您了！今天老板向大家公布让我当主管了，我能在这个餐馆一直工作下去了。可是同来的有六七个伙伴都在这段时间离开了，现在就剩下我们两个了。如果她们也都能像我这样去做，其实都可以做得到的。”

相信那位小姑娘的前程无人可阻，因为她通过改变自己而获得了老板的器重。

当周围的环境无法改变时，唯一能改变的就是你的态度——对生活和工作的态度。与其强求外在环境的改变，不如像这个小姑娘一样，先从自己开始改变。与其强求单位适应你，让单位额外给你机会，不如先改变自己，主动去适应单位，创造机会。

俄国最伟大的文学家托尔斯泰说：“世界上只有两种人，一种是观望者，一种是行动者。大多数人都想改变这个世界，但没人想改变自己。”的确，要改变现状，就得改变自己。要改变自己，就要改变自己的观念。可以说，一切成就都是从正确的观念开始的，一切失败都是由错误的观念引发的。要适应环境，适应变化，就要改变自己。

一个人要想改变命运，最重要的是要改变自己。在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运。而命运不是由上天决定的，而是由你自己。

自然发展规律告诉我们：“物竞天择，适者生存。”我们所有的改变都是为了以后自身有更好的发展。记住这句话吧，如果改变不了环境，就改变你自己！

#### 阅读思考：

1. “改变不了环境，但可以改变自己”，你认可这句话吗？
2. 看了文中的故事，你受到了哪些启发？你有过以自己的阳光心态去改变自己的经历吗？

