

世界500强企业
推崇的优秀员工工作理念

摆对心态 做对事

案例
实用版

吴学刚/编著

复杂的事情要简单做！简单的事情要认真做！
认真的事情要重复做！重复的事情要创造性地做！

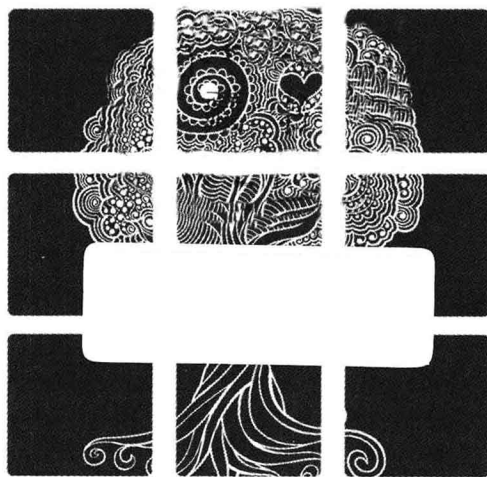
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



摆对心态 做对事

案例
实用版

吴学刚/编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

摆对心态做对事:案例实用版/吴学刚编著. —

北京:中国铁道出版社,2013.2

ISBN 978-7-113-15898-9

I. ①摆… II. ①吴… 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(2012)第 318774 号

书 名:摆对心态做对事(案例实用版)

作 者:吴学刚 编著

责任编辑:靳 岭 电话:010-51873457 电子信箱:wnx31@sohu.com

封面设计:王 岩

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13 字数:227 千

书 号:ISBN 978-7-113-15898-9

定 价:32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前 言

拿破仑·希尔曾说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

心态是什么？心态就是对人、对事的态度。我们经常会有这样一种想法：“别人能，为什么我不能？”“能”与“不能”，反映的是人和人之间的差异。一般来说，这种差异是很小的，但就是这很小的差异却造成巨大的不同。这很小的差异指的就是心态，而巨大的不同则是指不同心态所产生的结果。

一个人的幸福感和成就感取决于他的生存状态，而其生存状态的好坏又与其心态息息相关。大而言之，心态是一个人对人生的体验，对命运的感悟，对自我的定位。具体来说，心态是人面对困难时的意志，是对情绪的调控，是对现实与梦想的平衡……

心态决定人的命运，它能使我们成大事，也能使我们沦为失败者。同一件事情，由具有不同心态的人去做，其结果必定会不同。因此，不要因为心态不佳而使自己成为一个失败者。

心态往往很大程度上决定人在某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良心态所左右，他的人生航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生持有良好的心态，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大……

良好的心态是展示生命的舞台，事情的成败关系着人生的成败。当然，不能要求世界上的每一件事情都能顺应自己的心意，也不是每份工作从一开始就能适合自己。这就需要从心态方面进行调整，尽量让自己快乐一点，把认真做事当成一种享受，人生才能获得更多的乐趣，未来的事业也会走向更光明的

康庄大道。

本书主要讲述做事情应摆对心态,从自信、乐观、宽容、信念等诸多方面分析健康心态对个人生活、事业的重要性,同时教会读者如何正确地调整心态,只有心态调整好了,才能把事情做好。

当你逐页阅读本书时,你会明白这样一个道理:好心态,可以成就你的一生,能让你在人生的舞台上活得更轻松、更自在、更洒脱,早日获得成功!

目 录

· 第一章

做事之前，先摆正心态

- 心态决定成败，是好是坏自己说了算 2
- 心态的改变，就是命运的改变 5
- 播种积极的种子，收获成功的果实 8
- 拥有好心态，成功自然来 13
- 不要被消极的阴影遮住阳光的心态 15
- 有健康的心态，才能有健康的身体 19
- 善待自己，为快乐而活 24
- 给自己一个希望 26
- 成功人生的必备心态 27

· 第二章

相信自己，有自信才能赢

- 自信，成功的阶梯 33
- 先相信自己，别人才会相信你 35
- 拥有自信就获得了一半的成功 39
- 保持本色，做好你自己 41
- 遇到挫折时，相信自己一定会站起来 42
- 带着信念走向成功 45
- 大胆去做你想做的 48
- 有了坚定的自信心，就有了成功的可能 49

抬起头,放下自卑 51
只要做好自己,你便是快乐的 54
相信自己一定能成功 56

第三章

笑看人生,用乐观驾驭悲观

乐观的人往往是最后的赢家 60
活在当下,而不是过去和未来 65
直面挫折,坚强地走下去 68
失败,没有什么可怕的 71
希望创造奇迹 72
笑对人生,对厄运说“无所谓” 74
以乐观的心态看待周边的世界 76
抬起你萎靡不振的头 78
步入激发潜能的气氛中 79
坚持信念,点燃希望的火花 81
别放弃,再坚持一下 83
在心中造个不倒翁 85

第四章

宽容他人,就等于宽容自己

海纳百川,有容乃大 90
待人宽一分是福 93
帮助别人就是帮助自己 94
宽容是一种大度 95
不求事事如意,但求问心无愧 98
得饶人处且饶人 100
怀有一颗感恩的心 102

- 控制怒气,宽容他人 104
- 分享是一种美德,也是一种快乐 106
- 洒脱一点,远离烦恼 108
- 放下怨恨,轻松生活 110
- 宽容是快乐的源泉 112

第五章

懂得放弃,有舍才能有得

- 只有放弃才能专注 117
- 放下欲望的包袱 120
- 幸福是一种选择 121
- 有时只有放弃才能前行 123
- 不要留恋眼前,前方的花开得更鲜艳 125
- 用“放”的态度看待人生 127
- 付出也是一种快乐 129
- 不要让多余的包袱压垮你 131
- 懂得放弃的艺术 133
- “舍得”是一种生活的哲学 136
- 爱已远去,不必强留 138
- 人生的过程就是得失的过程 139

第六章

宠辱不惊,平常心很重要

- 学会做金钱的主人 143
- 无欲则刚 147
- 不要为名利金钱所累 149
- 金钱≠地位 152
- 远离“功名利禄”的金丝笼 154

不要被名利束缚住 156
人无远虑,必有近忧 158
与人为善是一种顶级智慧的表现 160
能舍才能得 163
吃亏是福 165
静静地生活,静静地享受 167

第七章

坚持到底,信念铸就成功

将行动进行到底 171
只有坚持下去,才能有所突破 173
锲而不舍是成功的第一要素 179
懂得放弃,但不要轻易放弃 181
坚持就是胜利 183
坚持就有希望 189
百折不挠的毅力是成功人生的必备条件 191
再努力一次,直到成功 193
坚持不懈,笑对挫折 195

第一章

做事之前，先摆正心态

心态决定人的命运，不要因为我们的心态而使
我们错失成功的机会。如果我们想要改变自己的世界，
改变自己的命运，那么，首先应该改变的是自己的心
态。只要心态是正向的，我们的世界就会是光明的。

心态决定成败,是好是坏自己说了算

为什么有些人比其他的人更成功,赚更多的钱,拥有更好的工作,更好的人际关系,更健康的身体,整天快快乐乐,拥有高品质的生活;而另一些人忙忙碌碌却只能维持生计?

心理学家发现,这个秘密就在于人的“心态”。

一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑手。”



在一个小县城里,有一家姐弟俩非常聪明,他们上小学时,因为学习刻苦,所以在班里一向都是好学生。但天有不测风云,还没有等到小学毕业,父母之间就出现了感情危机。姐弟俩经常被吓得不敢回家。

后来,父母离婚了,姐弟俩都判给了父亲。不久,父亲就领回了一个女人。自从那个女人进门,姐弟俩就经常被呼来喝去,有时甚至吃不上饭。有一次,后妈让弟弟倒脏水,姐姐看弟弟拎不动水桶就想去帮忙,后妈上去就是一巴掌,把姐姐打倒在地。吃饭时,后妈经常在菜里放很多辣椒,辣得姐弟俩直流眼泪。

有一次,天气很冷,姐弟俩放学后一直等到天黑都进不了家门。邻居实在看不下去了,让姐弟俩先到自己屋里暖和一下,可姐弟俩说什么都不敢去。就是在这种环境下,姐姐学会了和后妈作对,学习成绩也慢慢地滑了下来,大学没考上,只好当一名工人。而弟弟却一直没有放弃自己的学业,有一次,父亲把一个橘子放在他的桌子上,他都没有看见,过了很久,父亲偶然进了他的房间才发现那个橘子已经腐烂了。从小学到高中,他的成绩一直都保持在前两名,并且一直都是班干部,在班里的人缘也一直很好。高中毕业后他以优异的成绩考入大连舰艇学院,并被选为保送研究生。

同样是一对父母所生,同样生活在家庭不幸的阴影里,姐姐的前途被毁了,弟弟的前途却一片光明。原因在哪儿?就在心态。姐姐在困境中,心理变得脆弱而易怒,弟弟却能隐忍,始终以一个目标为奋斗方向,把其他的一切都抛在脑后。

心态对人的前途的影响是巨大的,一个人只有拥有良好的心态,才能无惧生活中的困难,才能始终坚定地为自己的理想而努力。也只有这样的人,才能前途似锦。



曾经,有一家纺织厂,经济效益不好,工厂决定让一批人下岗。在这一批下岗人员里有两位女性,她们都是40岁左右。一位是大学毕业生,工厂的工程师,另一位则是普通女工。毫无疑问,就学力而论,这位工程师的学力很占优势,但后来工程师的命运却不如普通女工。

女工程师下岗了!这成了全厂的一个热门话题,人们纷纷议论着、嘀咕着。女工程师对人生的这一变化深怀怨恨。她愤怒过、骂过、也吵过,但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加,别的工程师也开始下岗了。然而,尽管如此,她的心里却仍不平衡,她始终觉得下岗是一件丢人的事。她的心态渐渐地由愤怒转化成了抱怨,又由抱怨转化成了内疚。她整天都闷闷不乐地待在家里,不愿出门见人,更没想到要重新开始自己的人生,孤独而抑郁的心态控制了她的一切,包括她的身体。她本来就血压高,身体弱,抑郁的心态又总是把自己的注意力集中到下岗这件事上。她内心一直都在拒绝这一变化,但这一变化又实实在在地摆在了面前,她无法解脱。没过多久,身体每况愈下的她孤寂地离开了人世。

普通女工的心态却大不一样,她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。她想别人既然没有工作能生活下去,自己也肯定能生活下去。她还萌生了一个信念——一定要比以前活得更好!从此以后,她的内心没有了抱怨和焦虑,她平心静气地接受了现实。说来也怪,平和的心态让她变得聪明起来,她发现了自己以前从来没有认真注意过的长处,那就是她对烹饪非常在行。就这样,在亲戚朋友的支持下,她开起了一家火锅店。由于她发挥了自己的长处,她经营的火锅店生意十分红火,仅用了一年多的时间,她还清了借款。现在她的火锅店的规模已扩大了几倍,成了当地小有名气的餐馆,她自己也确实过上了比在工厂上班时更好的生活。

一个是学力高的工程师，一个是普通女工，她们都曾面临着同样一个困境——下岗，但为什么她们的命运却截然不同呢？原因就在于她们各自的心态不同。

女工程师的心态始终处在抑郁之中，这样的心态使得她对自己的人生不可能做出一个公正的评价，更不可能重新扬起生活的风帆。她完完全全沉溺在自己孤独的内心之中。一个人一旦拥有了这样的心态，其智商就犹如明亮的镜子被蒙上了一层厚厚的灰土，根本就不可能映照万物。所以，尽管女工程师的学力高，但在面对生活的变化之时，她的心态却阻碍了其智商的正常发挥。不仅如此，她的心态还把她的智商引向了负面，使她的智商在埋怨和忧郁的方向上发挥出了作用，换句话说，她的学力越高，她的抱怨就越深，她的抑郁就越严重。而与之相反，普通女工平和的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥，而且还决定了其性质是正面的、积极的，所以，她获得了成功，过上了比以前更好的日子。

或许，智商与心态之间的关系，就像是汽车发动机与方向盘的关系一样。发动机决定着汽车动力的大小，智商也影响着人发挥能力的大小，但是方向盘却决定着动力的方向，同理，心态也决定着人生的方向。

正如西方一位心理学家所说：“心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功的大门；也可以把它转到另一边，进入失败之口。”

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的方式思考，用最乐观的精神和最丰富的经验掌控自己的人生方向。

有些人总喜欢说他们现在的境况是由于各种各样的原因造成的。这些人的思维方式是很难转变的。在他们这样说的同时，失败的命运也就离他们不远了。



当工作中的负面情绪侵扰时，我们该如何处理？

序号	负情绪源	状态	以前的处理方式	是否有效	建议的处理方式
1	长时间高负荷工作	疲惫不堪，不想和任何人说话	回家睡一觉	有	和同学多聚会多交流
2	手头三份报告要写，领导又来布置工作	反感、头大，甚至快要疯了的感觉	硬着头皮应付	否	早做计划，尽力完成
3	部门或同事配合不力	真想发飙	被迫好言相劝	一般	将职责写入流程
4	糟糕的人际关系	郁闷，老想着“别人以后怎么看我”	一直憋着，找个喝酒的机会说清楚	一般	发个邮件、留个字条说清楚或将注意力放在工作上
.....					

心态的改变,就是命运的改变

曾经有人说过:我们怎样对待生活,生活就怎样对待我们。心态和前途也是这样一种辩证关系,我们用积极的心态对待人生,我们的人生将是一片光明;我们用消极的心态对待人生,我们的人生也就只会是一片灰暗。



案例

曾经,有两个乡下年轻人外出打工,一个想去上海,一个要去北京。他们在火车站听同乡人说:“上海人精明,北京人热情。”

想去上海的人听说北京人热情,一想挣不到钱也很快乐,选择了去北京。

想去北京的人想,还是上海好,能多学一些经商之道。

于是他们在退票处相遇了,二人互相交换了车票。

去北京的人发现,北京果然好。他初到北京的一个月里什么都没干,竟然没有饿着。银行大厅里的纯净水可以白喝,大商场里欢迎品尝的点心也可以白吃,他整天偷着乐。

去上海的人发现,上海果然是一个可以发财的城市。干什么都可以赚钱。带路可以赚钱,开厕所可以赚钱,弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法,再花点力气都可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识,第二天,他在建筑工地装了10包含有沙子和树叶的土,以“花盆土”的名义,向找不到泥土而又爱花的上海人兜售。当天他在城郊间往返了6次,净赚了50元钱。一年后,凭着“花盆土”他竟然在大上海拥有了一个小小的门面。

后来,他在常年走街串巷过程中,发现一些商店楼面亮丽而招牌较暗淡,一打听才知道是清洗公司只负责清洗楼地,而不清洗招牌。他立即办起一个小型清洗公司,专门负责擦洗招牌。慢慢地,他的员工发展到几百人,业务也由上海发展到杭州和南京。

数年后,他坐火车到北京考察清洗市场。在北京火车站,一个拾垃圾的人把头伸进软卧车厢,向他要一只空啤酒瓶。就在传递酒瓶时,两人都愣住了,因为数年前,他们曾换过一次车票。

这个故事告诉我们：心态是一把双刃剑，积极的心态成就人生，消极的心态则毁灭人生。



有一户人家的菜园里有一块大石头，到菜园的人如果不小心就会碰到那块大石头，不是跌倒就是擦伤。

儿子丁天问：“爸爸，那块石头真讨厌，为什么不把它挖走？”

爸爸这么回答：“你说那块石头啊？从你爷爷那个时候就放在那里了，它那么大，不知道要挖到什么时候才能挖出来，没事无聊挖石头还不如走路小心一点。”

几年过去了，丁天儿子娶了媳妇，当了爸爸，那块大石头还在那里。

有一天，妻子气愤地对丈夫说：“菜园那块大石头把我绊倒过好几次，我们改天请人搬走吧。”

丁天说：“算了吧。那块大石头很重，要是那么容易搬走的话，我和爸爸早就搬走了，还用等到现在？”

在一旁的老父亲也跟着说：“是啊，是啊，要是好搬，不用说和我儿子搬，我和我爸爸早就把它搬走了。”

媳妇心里非常不是滋味，那块大石头不知道让她跌倒了多少次，她决定自己试一试。一天早上，媳妇带着锄头和一桶水来到园子里，她将整桶水倒在大石头四周，十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松了。

她原以为至少要挖一天，不一会儿，石头就被挖出来了，看上去这块石头并没有想象得那么大，只是不少人当初被那个巨大的外表蒙骗了。

你觉得石头大、石头重，便不会有搬动它的信心，更不会有搬它的行动。蒙骗人的不只是事物的外表，还有人们消极的心态。要改变你的世界，首先必须改变你的心态。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己的沉闷而无望。

其实，在我们的周围有很多这样的人，他们说：“公司从成立开始就是这样，如果还能改进，那些老板、董事、经理早就做了，还用得着我吗？”或者“天那么高，哪能上去啊，想都别想了，还是老实地待在地上吧！”……如果大家都这样想，恐怕世界上就没有知名的企业了，因为没有人敢改革，敢创新；世界上也

不会有技艺精湛的大师，不会有天文学家，不会有飞机、火车、轮船的发明，因为一切都很困难，困难得让人不敢想象。

我们会经常听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。那么，人生的结局真的是由外界环境决定的吗？当然不是。正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”



有位老太太找了一个油漆匠到家里粉刷墙壁。油漆匠一走进门，看到她的丈夫双目失明，顿时流露出怜悯的目光。可是男主人开朗乐观，所以油漆匠在那里工作的几天中，他们谈得很投机；油漆匠也从未提起男主人的缺陷。

工作完毕，油漆匠取出账单，老太太发现比原来谈妥的价钱打了一个很大的折扣。她问油漆匠：“怎么少算这么多呢？”油漆匠回答说：“我跟你先生在一起觉得很快乐，他对人生的态度，使得我觉得自己的境况还不算最坏。所以减去的那一部分，算是我对他表示的一点感谢，因为他使我不再把工作看得太苦！”

油漆匠对这位太太的丈夫的推崇，使她流下了眼泪。因为这位慷慨的油漆匠只有一只手。

伤残者尚能对生活如此乐观，那么我们正常人呢？

其实，生活中，每个人都有可能遇到这样或那样的不幸，诸如亲人不幸去世、朋友分手、身患重病……但你需要知道的是，这些伤痛于你都不会构成致命的创伤。

最致命的创伤来自我们自己心灵的深处，内心的绝望导致绝望的现实。我们可以改变这种思维方式，换一个角度想问题就会豁达起来，发现阳光依旧照耀着你，月光仍然爱抚着你。如此看来，痛苦或是快乐完全取决于你的一念之间。

事实也的确如此，你的心态决定你是否真的快乐。心态的改变，就是命运的改变。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是：

人能改变心态,从而改变自己的一生。”的确,人生的成功或失败,幸福或坎坷,快乐或悲伤,有相当一部分是由人自己的心态造成的。

朋友们,我们可千万不要因为心态而使自己成为一个失败者。让我们从现在开始,无论在什么情况下都保持积极的心态,让整个的身心都充满勇气和智慧,把挫折与失败当成学习的机会。这样,我们就能早日战胜自我,超越自我,到达成功的彼岸!

无望的心态每时每刻都暗示你会失败,失败是你蓄意指示自己的结果。如果你的心态积极,你就会有热情、有信心、有智慧……有一切,自然也会有成功。

播种积极的种子,收获成功的果实

一个人,如果要开创成功的事业,就要抱着必胜的心态去为之奋斗。当我们对事物产生怀疑时,只有一个信念可以帮助我们,那就是——做最大的努力,期待最好的结果。

众所周知,在这个世界上,成功而卓越的人毕竟是少数,而失败平庸的人肯定是多数。成功而卓越的人活得充实、自在、洒脱;失败而平庸的人则过得空虚、艰难、迷茫。那么,情况为什么会是这样的呢?我们仔细比较一下成功者和失败者的心态,特别是他们在关键时刻的心态,将会十分惊讶地发现:在这种时候,由于每个人心态的不同,其各自的命运与事情的结果也会不同。



在推销员中一直广泛流传着这样一个故事。

欧洲的两个推销员到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热,非洲人一直都是赤着脚。第一个推销员看到非洲人这个样子,立刻失望起来,他想:这些人都赤着脚,怎么会买我的鞋呢?于是他放弃了努力。而另一位推销员看到非洲人都赤着脚,不禁惊喜万分,在他看来:这些人没有皮鞋穿,这皮鞋市场就大了。于是他想尽一切办法,引导非洲人购买皮鞋,最后他自然是满载而归。