

一本重燃工作激情、改变拖延习惯、实现自我突破的书

激情 成就梦想

——献给正在奋斗中的人们

兰永杰◎著

拒绝平庸，从这本书开始！

- ◇ 激情是创新工作、追求卓越之活力所在，动力所在。
- ◇ 对待工作的激情不是心血来潮、兴致所至，而是一种觉悟、追求和境界。

 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS



一本重燃工作激情、改变拖延习惯、实现自我突破的书

激情 成就梦想

——献给正在奋斗中的人们

兰永杰◎著

拒绝平庸，从这本书开始！

- ◇激情是创新工作、追求卓越之活力所在，动力所在。
- ◇对待工作的激情不是心血来潮、兴致所至，而是一种觉悟、追求和境界。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

激情是上天送给人类的礼物，一个拥有激情的人，能够给自己带来不竭的动力和迷人的魅力。在竞争日益激烈的今天，激情越来越为人们所重视。本书通过分析缔造激情的原因，从如何寻找、激发隐藏在身上的激情，如何保持激情，如何建立自己的激情模式，如何让自己的激情成就自己的梦想入手，通过精辟入理的分析，具体典型的实例，为读者激发自己的激情提供了一些操作性强的方法和技巧，帮助读者找到激情、点燃激情、驾驭自己的激情，让激情成就自己的梦想。

图书在版编目（CIP）数据

激情成就梦想/兰永杰著. — 北京：机械工业出版社，2012.12

ISBN 978-7-111-40814-7

I. ①激… II. ①兰… 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 305804 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：余红 王慧

责任印制：张楠

版式设计：张文贵

北京双青印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·12.5 印张·157 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-40814-7

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

看到本书名，也许会有人问：“激情真能成就梦想吗？”我的答案是肯定的——激情能够成就梦想。退一步说，即使激情不是梦想成就的充分条件，也是必要条件。

翻开历史，看看当今，大多数成功人士身上都具有一个共同特质，让他们魅力四射，吸引着众多能人志士与他们共同奋勇拼搏，这种特质就是激情。

比尔·盖茨有句名言：“每天早晨醒来，一想到所从事的工作和所开发的技术将会给人类生活带来巨大影响和变化，我就会无比兴奋和激动。”在这位世界首富看来，一个成就事业的人，最重要的特质是对工作的激情，而不是能力、责任心或者其他东西，虽然它们也不可或缺。

而梦想，是上天赐予每个人的礼物。只是有的人有许多好的想法，但从没有激情，更没有付出全部身心去努力，以至梦想变成了空想。而有的人充满激情，每天都全力以赴地投入到工作中去，克服重重困难去追梦，最终梦想成真。可见，造成梦想有不同结果的主要原因也是激情的差别。

正因为激情具有如此迷人的魅力，近年来也越来越得到大家的认可和重视。对于企业来说，员工没有激情是企业发展的障碍；对于员工本人来说，没有激情又如何能做出骄人的业绩；对于创业者和老板本人来说，没有激情又如何带领一个有战斗力的团队在商场上拼杀。所有

的上司都喜欢有激情的员工，所有的员工也都期望遇到一个有激情的上司、身处有激情的环境。

如果你觉得自己富有激情，感觉整日里有使不完的劲，有享用不完的快乐，那么恭喜你，你便具有了成功追梦人的潜质；如果你发现自己是一个没有激情的人，感觉生活没有意思，工作让你累死累活，那也别气馁。

激情是可以后天培养的，是可以训练和控制的。行为训练，可以让你看起来像一个有激情的人，久而久之，你便会成为一个真正有激情的人。心智训练，可以让你树立阳光心态，提高情商，强大内心，发现、催生、培养心灵深处的激情。

此外，你还需要依据自身的特点，建立自己的激情模式。正如前面所讲，激情是一种强烈的情感，像小孩的脸一样善变，一会高，一会低。如何激发隐藏于你内心的激情，找到适合自己的控制措施，让激情保持不降温，并有效作用于你的事业，而这些激情因子、保温措施，就是你独特的激情模式。

关于激情的论述，我结合多年的研究成果，对如何寻找、激发自身隐藏的激情，如何保持激情，如何建立自己的激情模式，如何让激情成就自己的梦想，提供了操作性强的方法和技巧。您以本书所提供的建议训练，就能激发自己的激情。

本书包含多种多样的小故事，分别描述了不同人士的不同的人生经历，其中有大人物，也不乏我们身边的小人物，尤其是在本书最后所附的一群追梦人的激情故事，他们有许多人是特地为了这本书而接受采访的。他们的经历都能教给我们一些很重要的东西，我们有必要换个角度来重新审视一下自己，我们该如何去对待自己的梦想，如何去追求自己的梦想。

一个拥有激情的人，能够给自己带来不竭动力、迷人魅力，还能给上级带来信任，给同事带来活力，给下属带来安心。激情，是上帝送给人类的礼物，但愿您能用好它，让它成就您的梦想。

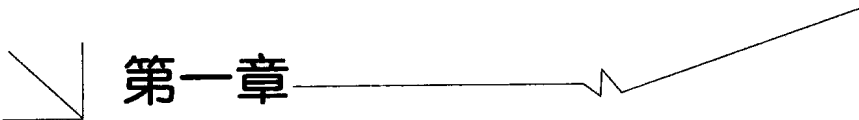
目 录

前言

第一章 缔造激情的原因	1
⇨ 拥有激情的状态	2
01 好运常伴	2
02 阳光的心态	6
03 积极的思维方式	9
04 迷人的魅力	13
⇨ 激情胜于能力	15
01 梦想缘何成为空想	15
02 激情让天赋自由	18
03 激情是职业的首要能力	21
04 职场“永动机”	24
⇨ 你需要什么样的激情	27
01 要与自己的人生规划合拍	27
02 要符合社会发展潮流	30
03 要与发展产生共振	33
04 要与亲人朋友形成共鸣	36

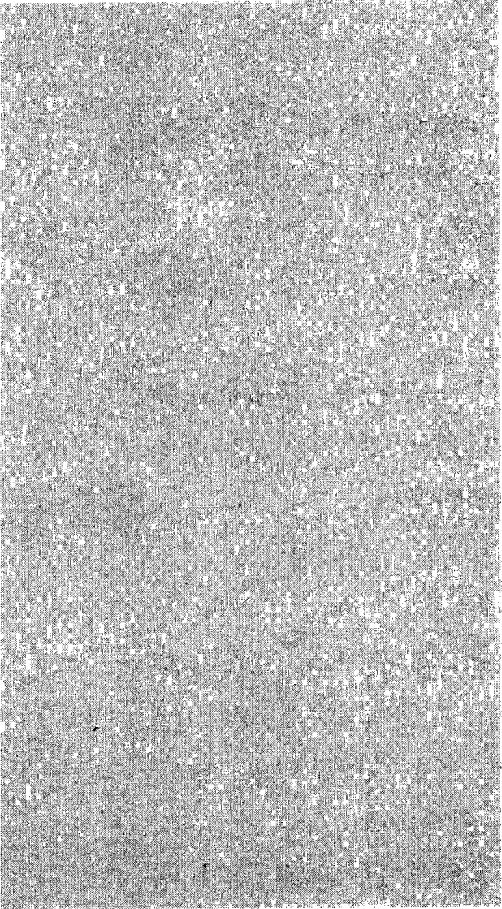
第二章 缔造你的激情	39
⇨ 激情因子	40
01 压力	40
02 寻找做事的价值	47
03 做好人生规划	50
04 勇于承担责任	55
05 自我挑战	61
⇨ 给激情保温	66
01 激情的杀手	66
02 避开激情杀手的几个技巧	71
03 建立自己的激情模式	80
⇨ 吸引力法则	87
01 吸引力法则的本质	87
02 运用吸引力法则的技巧	89
03 用好吸引力法则的三部曲	90
第三章 带着激情去工作	95
⇨ 为自己去工作	96
01 你在为谁工作	96
02 选择态度比选择工作重要	102
03 不是得到就是学到	107
⇨ 快乐地去工作	109
01 把工作变成享受	109
02 让工作更有趣	114
03 爱上你的工作	121
04 建立和谐职场关系	126

⇒ 我就是企业的主人	135
01 主人翁精神永不过时	135
02 把正确的事情做到位	140
03 做公司必不可少的人	147
第四章 让激情成就梦想	153
⇒ 激情的关键在于坚持	154
01 坚持就会有奇迹	154
02 忍受激情蜕变之痛	156
03 坚持的本质就是守心	157
04 坚持要从小处着手	159
⇒ 建立激情团队	161
01 用好蝴蝶效应	161
02 让工作团队配合更默契	163
03 企业的激情责任	165
⇒ 激情怎样成就梦想	168
01 做最好的自己	168
02 超越自我	169
03 贵在行动	174
附录 一个关于激情的故事——谨以此献给正在奋斗的人们	

A decorative line graphic consisting of a horizontal line with a small upward-pointing triangle in the middle, and a diagonal line extending upwards to the right from the end of the horizontal line.

第一章

缔造激情的原因

A large, vertical rectangular area on the left side of the page with a dense, grainy, textured gray background.

为什么要缔造激情？因为激情能让你拥有积极的思维方式、阳光的心态，让你好运常伴，让你具有迷人的魅力。因为激情是职业所需的首要能力，能为人们提供不竭动力，能让天赋自由展现，能让能力得以充分发挥。

拥有激情的状态

01 好运常伴

有些人似乎生来就很受上天青睐，总是好运常伴，做事、创业总有一帮人不离不弃地追随，关键时刻有贵人相助，困惑时刻有高人点拨，即使一不小心败走麦城，也能有惊无险、起死回生。

他们的好运也许让你羡慕、嫉妒、恨，想直接拉住老天爷（如果你能的话）的衣服领子质问不公。

其实，这些人都时常佩戴着一块“护身符”——激情。是激情让他们好运连连，幸运常伴。其实，激情你也有，只是他们把它时刻带在身上，而你却将激情压到箱底，甚至将其扔到废纸篓里了。

对激情的“举动”的差异，致使幸运眷顾了别人，而远离了你。

什么是好运气？

它是做一件事情顺利的状态。如果做事顺利，就是好运，如果不顺利就是坏运。这种状态在个体上具有不确定性，在概率上有其规律性。就买彩票而言，你哪一次能中大奖不可能预测，但是你如果不买，肯定没有中奖的好运气，而你买的次数越多，中奖的机会越大。

很多人因为太想有好运了，再加运气有许多偶然性，就赋予了它诸多神秘色彩。于是运气就成了天道，好运气就是上天给予的惊喜，比如

天上掉馅饼，买彩票中大奖等。其实，运气还是那个运气，只是你想得太多了。

有这样一道数学题。一个人做一件事，因为种种原因，他成功的机会只有1%。看，他的运气够坏的吧。但这个人特别有激情，不怕失败和挫折，失败了再来，就这样他反复尝试了100次。问他至少成功一次的概率是多少？你可能难以想象，他成功一次的概率提升到63%。成功概率从1%提升到63%的过程，就是坏运因素逐渐散去，好运因素逐渐积蓄的过程。

在物理学中，有一种水面张力现象。在水和空气接触的表面，水分子之间相互作用，自动收缩，就会形成水面张力。如果一个物体想从水面以下向上浮，露出水面看看蓝蓝的天空和白云，它在露出水面之时就会受到水面张力的约束。这就是坏运气。但如果它足够强大，完全从水中跳了出来，水面张力就有可能成为托浮它并使之不再沉入水中的力量。此时，对于这个物体来说，坏运就变成了好运。

坏运气转变成好运气就这么简单。

其实，从理论上讲，很多事情的处理办法都很简单，难的是做事过程。比如，谁都知道“一寸光阴一寸金”“光阴一去不复返”，不能浪费时间，但是又有多少人能真正做到不浪费一寸光阴呢？

运气也是一样，如果能不断地尝试下去，一旦完成从量变到质变的过程，你总有一次会成功的。关键是这个过程，你能不能坚持做下去。在这个过程中，你将遇到各种各样的问题和挫折，需要付出很多艰辛和努力，很多人就是在这个过程中向坏运气低头的。

激情之所以带来好运，倒不是激情本身是好运，而是它能帮你完成这个不懈的努力过程，为好运的到来铺平道路，使好运来得更顺畅一些。

著名心理学家理查德·怀斯曼在《幸运的配方》一书中，描述了自己对400名特别“幸运”和特别“不幸运”人的研究结果。他发现那些

认为自己幸运的人们显示出了相似的态度和行为，而那些认为自己不幸的人又普遍表现出相反的性格特征。

在幸运人士身上最突出的一项特质就是——具有强烈的激情。因为激情，当机会到来时，他们有能力及时发现机遇，并立即行动起来，抓住机遇，使机遇成效最大化；因为激情，他们能调动自身最大的动力，战胜挫折，克服困难，终将坏运变好运；因为激情，他们能非常高效地工作，优秀的业绩能激发他们的直觉，反过来促进效率，从而形成一个良性循环；因为激情，他们能进入一个期待积极结果的世界，并创造出一系列的自我验证的预言。

中国古老哲学《易经》讲“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。一个人只有先自强不息，才能得到上天的眷顾，而自强不息的直接体现就是激情。

21 世纪初，IT 业进入了为期两年的严冬。在这两年漫漫的严冬之中，几乎所有的中国互联网公司都无法得到任何投资，有的濒临破产，有的因没有资金注入而破产，致使大量的网站关闭。而同样做互联网业务的阿里巴巴却始终没有为资金发愁。因为恰在严冬来临之前，马云得到了 2 000 万美元的风险投资。更让人吃惊的是，这 2 000 万美元资金他仅用 6 分钟就搞定了。

是什么力量使马云能够在短短的 6 分钟之内就能拿到别人可能一辈子都拿不到的 2 000 万美元的投资呢？孙正义给出的答案是——马云的激情。软银公司每年要接受 700 家公司的投资申请，但是大约只有 10% 的申请被批准。而孙正义在短短的 6 分钟之内，就对马云的阿里巴巴作出投资的决定，其主要原因就是被马云的激情感染，他相信投给马云不会错。

马云有一句口头禅：“只有你想不到的，没有马云做不到的。”见过马云或者在电视上看过马云的人，都会被马云那种好像全身都充满着激

情的状态所感染。事实上，马云也正是因为激情才获得极大的成功。

当生活或工作不太顺利时，很多人怪自己运气不好，去求神拜佛，去看相看风水，期望自己能时来运转。尤其是在社会节奏越来越快的今天，各种不确定因素更多，真希望能有人给自己点亮心灯，使自己好运常伴。

一次法事活动中，一名女居士问了中国台湾星云大法师一个问题。她问：“我近来运气坏极了，如何能很快转运？”星云大师回答说：“有一个最简单、最有效的办法，你多和运气好的人在一起，他们能把你的情绪带动起来，让你开心，让你有活力。相由心生，心活，好运自然会来。”

星云大师给出的“转运”的办法，说到底就是激发自己的激情。激情与好运常伴。要想好运常在，首先自己要保持激情充沛。一个人自己内心充满热情，就能释放激情，然后整个人就会充满活力，从而更好地影响其他人，在自己身边营造强大的事业支持系统。

既然，激情让人好运连连，幸运常伴，那么，失去激情将会是什么样子呢？

古人讲“从善如登，从恶如崩”。运气是我们做一件事情的顺利状态，但是我们在做事中不可能会永远顺利，多多少少会遇见这样或那样的麻烦。在这种情况下，失去了激情就等于失去了克服困难的动力，好运自然会远离你，坏运亦会随之降临。

我们可以想象，一条逆水而行的船，如果失去动力，或动力不足，在湍急的水流中会是什么样子。它要么顺流而下，距目的地越来越远，要么被湍急的水流打翻，沉入河底。生活中亦如此，一旦失去激情，你会感觉人生很难，工作很累，会觉得事事不顺心，从而怨天尤人，自此步入牢骚满腹、意志消沉、干一天少三晌的消极状态。

别再羡慕别人好运，跟你没关系；也别叹息自己倒运，与你没帮助；

更没必要去求神赐运，离你太远。关键在于把握好自己，你心存梦想，胸怀激情，热情生活，好运不请自来；你心无大志，胸怀抱怨，意志消沉，坏运也会时常光临。

02 阳光的心态

阳光心态是人拥有激情的另一重要特征。

拥有阳光心态的人，知足、感恩、达观，既具有强烈的进取精神，又懂得适时留余，为人处世简单、快乐、心态平和，既不消沉，也不偏激，既不大悲，也不大喜，对情绪把控能力强，既不会让人恐惧，也不会让人感到压抑，有一颗既能支撑自己，又能支撑别人的心，是大家喜欢交往和接近的人。

阳光心态使他们具有明显的抗压能力，从心灵深处散发着自由、轻松、快乐的气息。

这就是阳光心态的魔力，它能影响我们身体上的各项生理机能，进而影响我们与外界的相处关系，最终影响我们的技能发挥和生存状态。

在生活和工作中，良好的心态，能增加你的幸福指数，让你时刻感觉在天堂；糟糕的心态，会降低你的幸福指数，让你处处感觉是地狱。截然不同的结果，来源于不同心态的暗示作用。

有一个电视栏目做过这样的实验。节目组先推出一个人，并告诉大家说这是一个气功大师，他具有的神奇力量，能通过发功让硬币发热。然后从现场观众中找出一个年轻小伙子。气功大师让小伙子把一枚黄色的五角硬币托在手心，然后做发功状。小伙子的手心竟然起反应了，被硬币烫了个泡。就在大家倍感神奇时，节目组告诉大家，那个气功大师根本就不会气功，只是一个普通人。

是那个小伙子的自我心理暗示，让自己的身体发生了变化。中医理

论说：悲伤心，怒伤肝，思伤脾，恐伤肾。可见，心态对身体有很大影响：心态好了，身体就健康；心态不好，身体就会慢慢垮掉。

心理暗示效应还造就了著名的“墨菲定律”。这个定律“制造”了很多无奈事件；明明大家都看好的一个球队或运动员，却在关键时刻出错，与胜利失之交臂；明明平时学习成绩很好的学生，却在高考中发挥失常，错过心仪的学校……出现这些现象的根源就是心理暗示，导致发挥失常。

我的一个朋友做服装生意，拥有连锁店 20 多家，可谓事业有成，但是情场上并不得意。据他自己说，他前后处的女朋友有二三十个，其中也不乏有他心仪的，对方也喜欢他的，但最终都分手了。原因是他总觉得这些女孩子是奔着他的钱去的，他就设置了种种情况去有意无意地考验这些女孩子，有些女孩子中箭落马，但也有几个确实不错的女孩子通过了他的考验，人家却接受不了他的猜疑主动与他分手了。我告诉他，如果他再不改变这种心态，他的爱情还得继续失意下去。

近年来，随着科技的发展，社会节奏越来越快，人们施展自己才能的机会越来越多，财富也越来越多，餐桌上食物越来越丰富，住的房子越来越宽敞，电器及家具越来越高档，大街上汽车越来越多，出行越来越方便。但是很多人并不觉得幸福，问题也出在心态上。

美国芝加哥大学医学研究中心研究表明，经常感到压力过大或者忧郁者，发生痴呆或轻度认知障碍的人数是阳光个性人数的 40 倍。世界卫生组织统计，全球忧郁症发病率达 11%，已经成为人类健康的第四大杀手，在高知、白领、文艺界、企业高管人群里发病率更高。著名电视媒体人崔永元就多次表明自己患了忧郁症，最严重时连工作都不能正常开展。历史上牛顿、达尔文、爱因斯坦、林肯等人都得过忧郁症，海明威、三毛、阮玲玉、张国荣等人还因此症而自杀。

一个心态阳光的人懂得对别人的情绪负责，而且能够感染别人的情

绪，让身边的人很快进入良好状态。前几年热播的军旅电视剧《亮剑》的男主角李云龙就是这样一个人。他浑身散发着一股敢打敢拼的气质，拥有强烈的革命激情，每次战斗前的动员，他说几句话，就能让队伍顿时豪情万丈。虽然他文化水平低，对部下骂骂咧咧，甚至有时还有体罚，但由于他的激情与阳光，大家并不觉得他令人讨厌，相反还觉得有几分可爱。

要区别“阳光心态”和“阳光状态”，一字不同，其意相差千里。心态是一个人内心世界的客观、真实反映，是用来修的。而状态是心态的外在表现，是让别人看的。佛云：相由心生，境由心造。如果不去修行内心世界，让它阳光，而一味地去对外展示“阳光状态”，则是舍本逐末。

一次培训课上，毕业于上海某名校的小李痛苦地说，领导特别器重他，刚来公司就破格让他担当项目组的技术主管。公司十分重视团队建设，他在工作中也十分注意自己的情绪，不管他心里多闹腾，情绪多低落，在同事面前都表现得很阳光，从不让自己的情绪影响大家。在同事和领导的眼里，他是一个充满激情的阳光的男人，但有时他又感觉自己很累、很假。

小李之所以感觉累，是因为他把阳光状态当成了阳光心态。一杯咖啡，有些人不喜欢那个苦味道，觉得喝它是遭罪，而喜欢这个味道的人，则觉得喝它是享受。东西还是那个东西，不同的心态就会有不同的外部感受状态。小李没有建立起阳光、快乐的心态，就不一定会从内心喜欢那些阳光状态的行为。做自己不喜欢的事，心理上感到痛苦和孤独是正常的。

建立阳光心态就是从内心深处调整自己的认知，使心理认知和行为的偏差缩小。偏差越小，小李那样的心理痛苦就会越少。

有激情的人重视自己的心态建设，却又不过分追求其完美，过分追

求完美心态，会反过来增加压力。他们深知塑造阳光心态是一个长期过程，会有反复，但是他们会一直努力改变自己的心理认知，尽可能地让自己的心平和下来，使自己的心境保持良好的状态。

03 积极的思维方式

积极的思维方式是人处于激情状态时的明显特征，它会使人看上去永远不知道发愁是什么。

人们常说，有些人给他一丝阳光，他就会灿烂，给他一根竹竿，他就能上天。拥有积极思维方式的人就是这样的人，他们始终以积极的态度看问题。

积极的思维方式可以提高生活质量。它赋予你力量，让你感觉自己更强大、更自信。它对你的性格、精神、健康状况和创造力都会产生巨大的影响。你越积极、乐观，就会生活得越快乐。

消极的思维方式则会让你泄气，让你感到自己很虚弱，没有自信，斗志全无。面对困境，你会失望、生气，对别人心存芥蒂、恼怒、不快乐，影响到你和他人的关系，甚至可以让你在生理上产生疾病。

在艳阳高照的沙漠里跋涉，此时的你又累又渴，看着身上仅有的半瓶水。如果你想真糟糕，只余下半瓶水了，看样子今天很难走出去了，这是消极的思维方式。如果你想真不错，幸亏还有半瓶水，好好筹划一下，说不定靠这半瓶水还能走出去，这就是积极的思维方式。

物体在阳光下有阳面，也有阴面。事情在特定的环境下，既有积极的一面，也有消极的一面。

积极的思维方式是在分析事情、研究问题时，着眼于积极因素，努力把握积极因素，想方设法使事情往积极方面发展。只是积极因素多在山顶，要想得到它，需付出汗水和努力。