

黄金心态

中层版

林世华 李国刚◎著



Positive Attitude for Leaders

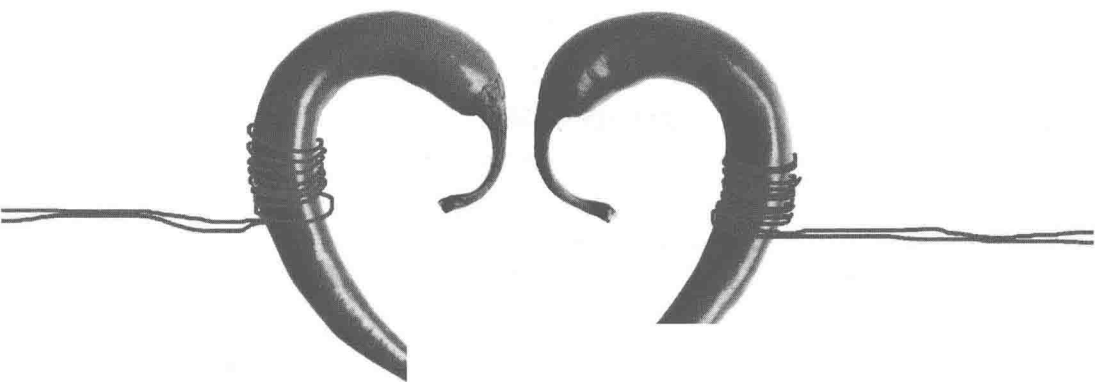
当你快乐，才能向团队传递快乐

做有正能量的管理者

黄金心态

中层版

林世华 李国刚◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目(CIP)数据

黄金心态 : 中层版 / 林世华, 李国刚著. — 广州 : 广东旅游出版社,
2016. 10
ISBN 978-7-5570-0472-9

I. ①黄… II. ①林… ②李… III. ①领导学
IV. ①C933

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第213866号

黄金心态 : 中层版 Huangjin Xintai: Zhongcengban

广东旅游出版社出版发行
(广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编: 510180)
印刷: 北京嘉业印刷厂
(地址: 北京市大兴区黄村镇李村)
广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼
联系电话: 020-87347732 邮编: 510180
787 毫米 × 1092 毫米 16 开 12 印张 166 千字
2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

认识你自己，凡事勿过度

我迈进中年的吴先生，不仅赶在北京房价飞涨之前置下一套100平方米的房子，有了小汽车，事业也颇有成就，经过近8年的打拼，终于从一个应届生成长为中关村一家大公司的中层技术部长，别人都很羡慕，但吴先生却并没有体会到幸福。

“当个中层，既费力，又费心，既要笼络住下属，还要巴结好上级，有的时候两头受夹板气，而且在北京这样的地方，还有很多意想不到的生活压力与问题，最多再做10年就不做了，直接退休回老家了。”

吴先生家住北京昌平的回龙观地区，虽然距离上班的中关村直线距离不过10多公里，但每天开车上下班路上的时间平均超过3个小时。为了给下属做表率，他每天都是不到6点起床，6点半出门，先把孩子送到幼儿园，然后再开车赶在8:30之前到公司，时间紧的时候经常吃不上早饭。“真的压力很大。”他说，“早上辛苦点也就罢了，但是每天都有干不完的工作，为了赶项目进度，为了拿到年终的奖金，晚上加班已经成为家常便饭，半夜回家为了不惊动孩子，经常在客厅的沙发上凑合一宿。”

这几年公司体检，吴先生的报告结论是“亚健康”，没有大毛病，但经常犯困，浑身无力，没有胃口。老婆劝他：“生命有终点，工作无终点，别拿健康去换钱了！”吴先生口头答应，但心里明白：家里就指望他一个人赚钱，为了还房贷，为了让孩子受最好的教育，为了让两边的父母安享晚年，不去打拼怎么行？

一次在丽江参加技术研讨会，吴先生的生活节奏突然慢了下来，会议并不紧张，还留了一天时间自由活动，他在古城茶馆坐下来，听听歌、看看水、发发呆、上上网、品品茶、聊聊天、睡睡觉、养养胃。

“丽江人在生活，我们仅仅在活着。”他感慨地说。

你可能对这样的故事非常熟悉，吴先生的想法代表了一部分中层的苦恼。生活中，我们经常会有这样的体验：

我们的生活总是忙忙碌碌，刚开始做一件事，内心就不安起来，因为还有更多的事——家里的事、工作上的事、朋友的事，还有一些莫名其妙而又必须做的事……当你终于可以歇下来时，一种不安和不满的情绪又占据了所有空间，随之而来的是身体状况越来越差。

只要你留心观察，你的一天也许这样度过：早晨匆匆起床，梳洗打扮后马上出门，在路边乘上一辆出租车，在车上翻阅着公司文件。经过一上午的奋战，还顾不上休息，将公司的盒饭一扫而光后，下午又在办公桌前坐上几个小时，晚餐大多数时候是一些应酬，推杯换盏之后带几分醉意去歌厅或是酒吧，归去时往往已是深夜。我们大部分人都在过着一种谈不上“充实”，顶多也就是被“填满”的日子。

什么时候，我们可以真正地放松一下，问问自己：

我是谁？我想要的究竟是什么？

什么对于我是最重要的？

我这一辈子究竟为什么？

我怎样做才能实现自我？

.....

真的，我们仅仅在“活着”！

现代都市好像一台24小时不停运转的大机器，人们夜以继日地在这个“大机器”中奔波着。2001年发表在权威期刊《刺胳针》的研究文章中，首度出现“24小时社会”（24-hour society）一词。不打烊的24小时经济形态，随着世界级的大企业进入中国，中国企业走向世界，尤其在金融、科技、服务等行业，为了配合全球时区或客户时间，造成大多数人在睡觉时，总有许多人还在工作。

有机构曾对中国1576名白领进行了工作压力状态调查，结果显示：45%的人觉得压力较大，21%的人觉得压力很大，3%的人觉得压力极大。你是哪一种？

的确，我们现在的社会，没有工作的羡慕有工作的，忙碌的羡慕清闲的，年轻的开始想退休；做领导的说下属太浮躁，做下属的说领导要求太高……心态问题已成为一个严重的社会问题。

最新的资料表明：现代社会的各种慢性疾病当中，至少有60%与心理有关，心理的亚健康带来了精神的紧张，生活没有规律，也就带来了类似高血压、胃肠疾病、皮肤疾病等多种问题。在医院，有越来越多的年轻夫妇去检查为什么无法怀孕，而检查的所有指标结果都是正常的时候，医生只能说：“别紧张，放松。”自然界给人类赖以繁衍的本能竟然被“精神压力”所破坏！

在古代，徐霞客用了大半生才走遍中国，而今最多一年就可以完成。现代文明带来的快节奏，让人类还没有充分准备好来应对，焦虑、恐惧、烦躁、愤怒、紧张、失落等心理问题就必然成为现实。

看看我们的身边，从来不缺机会，从来不少能力，但我们能搜寻到多少“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的人呢？

以前有一部电影《2012》很受欢迎。显然2012年应该不是什么世界末日，但也许，我们的心灵已陷入了空前的挑战，这种挑战就是“虚无”。

这种“虚无”表现在两个方面：

一是人的思维方式朝向“虚拟情景”转化。

现代科技的发达，使人们对世界的看法发生了革命性的改变。电脑、互联网、数字技术等让我们习惯了以“虚拟情景”的方式来思考。如我们可以利用技术模拟各种情景，来设计未实现的实景；我们可以在电脑游戏中重来；我们可以进行虚拟的军事对抗训练……这一切，就像是亲身经历一般。但是，这其中应该实际所遭遇的挫折和危机，我们并未亲身感受和承担现实中的后果。因此，我们习惯了重来，习惯了“撤销键入”。

当我们真正实际碰到相同的情景时，可能就手足无措了。在对于人类生命的关怀、尊重和对社会的责任感方面，也慢慢习惯于“重来”的“虚拟”的思维。之前令人震惊的药家鑫的“激情”杀人，难道仅仅是激情吗？

二是人的意识与价值观念逐渐走向“虚无”。

现代社会提倡多元化，人们提倡自由，所以我们没什么“可以”和“不可以”的。想吃什么，想穿什么，想怎么做，几乎无人限制。同时，在打倒权威、反传统、个性化的观念革命中，我们对于人类传承的许多严肃而重要的价值观念也可以不坚持了。这些年，网上各种姐姐、艳照门、二奶、小三、某跑跑……层出不穷，吸引眼球最重要，与道德无关。

处于这种“异次元”社会，我们的心灵该如何安顿？

在这种时候，只有反省才能够很好地帮助我们的心灵渡过难关。

这是一本关于心态管理的书，是写给中层管理者看的。

作为企业中流砥柱的中层，更是家里顶梁柱的脊梁，我们更应该好好审视一下自己的心态是否还没有“与时俱进”。

中层管理者是要带团队的。要管理好别人，首先要管理好自己。一个能管理别人的人，不见得能管好自己。而一个连自己都管理不好的人，不会是一个优秀的管理者。

有句老话：性格决定命运。了解自己是做人的基础，修炼道德修养与个人魅力，才是改变命运的开始。

古希腊有个著名的神殿，叫戴尔菲神殿，其中供奉的是阿波罗神。阿波罗神是古希腊神话中的太阳神，代表光明、理性，以及各种安顿的力量。因此对很多人而言，戴尔菲神殿是一个解决人生谜题的地方。

神殿上刻着两行字：“认识你自己”和“凡事勿过度”。

认识你自己，是关于人“自知”方面应有的态度，认识外部世界的同时，更应该深刻地了解自己。正如庄子所说：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣。”既然一个人不可能认识世界的全部，为何不切实际来认识自己呢？

凡事勿过度，是与自身的行为相关，即做任何事情都不能过分，要懂得适可而止，要在适当的时候停下来反省，给事情、给未来、给自己、给别人都留点余地。

然而，“认识你自己”和“凡事勿过度”，能做到任何其一均是一件极其困难的事。

古人讲：修己达人。“修己”，就是一切从改变自己开始；“达人”，就是要为他人创造更多价值。

认识你自己，凡事勿过度，就从改变自己开始！。

目 录 /CONTENTS

前言 认识你自己，凡事勿过度 /IX

第一章 中层六大问题心态

- 中层管理者是要带团队的。要管理好别人，首先要管理好自己。
 - 犹豫不决、患得患失……中层害怕失去，才会痛苦。
 - 把心思寄托在“捷径”的中层，最终只能庸庸碌碌。
-

一、心浮气躁 /3

二、唯我独尊 /4

三、患得患失 /6

四、得过且过 /7

五、推诿扯皮 /9

六、以怨报怨 /10

【心理自测】心理健康症状自评 /11

第二章 一切从心开始

- 心平气和、顺其自然，才能从“奴隶”到“将军”。
 - 很多中层正经历亚健康的痛苦，这与心态直接相关。
 - 怎样的心态，决定了怎样的生活。
-

一、一切由“心”定 /23

二、关于心态的几个心理学实验 /24

三、提升你的“心灵能量” /28

【心理自测】自我控制测试 /29

第三章 心态修炼模式

- 中层要培养一种面对过去和未来的推动能力。
 - 中层更应该注重的是人际与情绪技能。
 - 在中层的成长过程中，自我管理特别是心态的管理尤为重要。
-

一、企业中层四种人 /37

二、中层的三种技能 /38

三、中层成事靠三“商” /39

四、心态修炼由内而外 /40

【心理自测】个性成熟度测试 /42

第四章 活在当下——学会享受过程

- “在适当的时候做适当的事情”，更容易成为赢家。
 - 岗位变换后，中层无法面对身份的转变，还是把自己定位于过去，就会变得消极。
 - 作为中层管理者，应该做到未雨绸缪，但不能成为“沙鼠”。
-

一、什么是“活在当下” /53

二、活在当下最幸福 /54

三、三种活法 /55

四、寻找幸福的“汉堡” /60

【心理自测】活在当下 /62

第五章 向下比较——还有人比你更倒霉

- 比较并没有错，错的是比较的对象和比较之后的计较。
 - 人们在比较的时候应该追求的是满意而并非最优。
 - 选择一种适当的向下比较方式，就是选择了一种自己控制的人生。
-

一、我是在和谁比较 /67

二、你的比较结果并非最优 /68

三、比上不足，比下有余 /69

四、想象还有人比你更倒霉 /71

五、随时为最坏结果做准备 /72

【心理自测】向下比较 /73

第六章 主动改变——山不过来我过去

- 主宰我们情绪的，不是外部的已发生事件，而是我们对已发生事件的认识。
 - 当你不能改变世界时，干吗非得与之较劲呢？改变自己才是最明智的选择！
 - 部如果山过不来，那我们就过去吧！
-

一、改变定义就能改变看法 /77

二、改变看法就能改变心态 /78

三、改变想法才能改变情绪 /80

四、改变行为也能改变心态 /81

五、改变自己才可改变世界 /83

【心理自测】主动改变 /84

第七章 积极影响——做影响圈的事情

- 人可能失去很多自由，但仍然有“选择用什么心态去面对”的自由。
 - 客观条件的限制并不可怕，可怕的是我们没有做出正确的态度选择。
 - 思维决定人的心态，心态决定人的做事逻辑，行动决定命运。
-

一、人有选择的自由 /89

二、关注圈与影响圈 /92

三、聚焦影响圈，人生才自由 /95

【心理自测】积极影响 /97

第八章 严格自律——自律带来更大自由

- 作为中层，必须无条件坚决执行公司的制度规范，不能因个人好恶擅自进行改变。
 - 自律的关键是内在约束，是培养好的品格和习性。
 - 在企业里，做到正派廉洁、严格自律，是能成就更大事业、获取更大舞台的前提。
-

一、什么是自律 /101

二、自律带来更大自由 /102

三、以身作则——从领导做起 /107

【心理自测】严格自律 /108

第九章 低调务实——水低成海，人低成王

- 在人的一生中，能够立根基的事不外乎两件：一件是做人，一件是做事。
 - 如果中层管理者事事好大喜功，那么必定很难打造一个高绩效团队。
 - 作为中层，往往是大家眼光聚焦的位置，更应在衣食住行等各方面甘于平凡。
-

一、我们很容易高估自己 /114

二、我们都希望比别人强 /116

三、要有一颗平凡的心 /117

四、把自己放在最低处 /118

五、不要把自己太当回事 /119

六、有多大能耐办多大事 /121

【心理自测】低调务实 /123

第十章 外圆内方——永不放弃自己

- 执著本身没有错，错的可能是你所在的道路不正确，这何不变通？
 - 把握好进退的时机和分寸，是大智者。作为中层，更要充分感受进退的学问。
 - 一个好的中层管理者，应该懂得使用“胡萝卜加大棒”的方式去管理下属。
-

一、外圆内方会变通 /127

二、外圆内方知进退 /129

三、外圆内方能屈伸 /131

四、外圆内方济刚柔 /132

五、外圆内方方为本 /134

【心理自测】外圆内方 /136

第十一章 先舍后得——种瓜得瓜，种豆得豆

- 职场人士不应该只关注个人得失、眼前利益，不能事事只想着受益。
 - 如果你想在需要时能获得更多人的帮助，就需要不断在“情感账户”中进行存款。
 - 作为企业的中层管理者，“面子”可能比“票子”重要。
-

一、什么是舍得 /141

二、吃亏是福 /142

三、情感账户 /143

四、推功揽过 /145

五、无欲则刚 /146

六、先舍后得的误区 /147

七、先舍后得的做法 /148

【心理自测】先舍后得 /148

第十二章 学会宽容——心有多宽，路有多长

- 中层要在职场中有所作为，要毫无保留地把自己的力量奉献给团队。
 - 如果你能包容别人的错误，原谅下级的过失，自然会赢来别人的忠心。
 - “以直报怨”的方式，不至于伤害无辜，也不会加深仇恨、扩大矛盾。
-

一、学会接纳自己和他人 /154

二、学会尊重差异 /156

三、学会原谅一切 /157

四、懂得不争之念 /159

五、运用以直报怨 /161

【心理自测】学会宽容 /162

第十三章 懂得感恩——滴水之恩，涌泉相报

- 好的领导能把你带上事业的快车道，好的同事会让你在正确的事业道路上不断加速。
 - 更高层面的感恩，不仅仅是感激所获得的，也要感激所失去的。
 - 世上没有十全十美的事物，比抱怨更重要的是，自己为改变这些不如意做了哪些努力。
-

一、我们应该感谢谁 /167

二、我们应该感恩什么 /168

三、感恩应该怎么做 /170

四、走出感恩的误区 /172

【心理自测】懂得感恩 /173

第一章

中层六大问题心态

- 中层管理者是要带团队的。要管理好别人，首先要管理好自己。
 - 犹豫不决、患得患失……中层害怕失去，才会痛苦。
 - 把心思寄托在“捷径”的中层，最终只能庸庸碌碌。
-