

一份抵达心灵的珍贵礼物
广受欢迎的年度培训读本

黄金心态

宋振杰 / 著

拥有黄金心态比拥有黄金更重要，因为它具有点石成金的力量！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

黄金心态

宋振杰/著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

黄金心态/宋振杰著. —北京: 北京大学出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-301-11318-9

I. 黄… II. 宋… 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 (2006) 第 141379 号

书 名: 黄金心态

著作责任者: 宋振杰 著

责任编辑: 玉晶莹

标准书号: ISBN 978-7-301-11318-9/F·1521

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印刷者: 北京富生印刷厂

经销者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13.5 印张 182 千字

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

序言

Preface

心态是金

世纪之交，国外一家杂志社举办征文大赛，题为《世纪展望——21世纪我最想要的》，并开出了高达一万美元的奖金。活动开始后，怀着对新世纪美好生活的憧憬，世界各地的稿件如雪片般纷至沓来，有近两万人参与了这次活动。杂志社对所有的稿件按文章标题进行分类，统计结果发现，最想要金钱的占57%，最想要家庭幸福的占21%，最想要权力职位的占8%，最想要漂亮贤惠妻子的占5%。

经过专家评审，出人意料的结果是：一篇不足三百字的文章——《我最想要一个积极快乐的心态》，赢得了这次竞赛唯一的大奖。专家们的评审意见是：“无论你想要金钱还是权力，无论你想要幸福的家庭还是香车豪宅，如果你拥有了积极快乐的心态，你就什么都可以得到。在未来的人生和世界里，态度是最根本的竞争力。”

看到这里，相信你会和我一样感触良多。

为什么一些人年富力强，既有知识又有能力，却工作业绩平

平，成为“职业跳槽专家”？

为什么在许多企业里，老板和员工、上司和下属乃至同事之间总是针锋相对，不能和谐共赢？

为什么许多人事业和家庭不能兼顾，要么成为工作狂，要么职业发展受限？

其实，除了少数天才之外，大多数人的智商、禀赋和条件都相差无几。想一想我们身边的同学和朋友，在走出学校大门的那一刻，大家都在同一个起跑线上融入职业和社会竞争的洪流。十几年过后，一些人找到了理想的职业，建立了幸福的家庭，实现了自己的理想和人生价值，也有一些人碌碌无为、牢骚满腹，最终在残酷的竞争中被淘汰出局、一无所获。

如果我们认真思考就会发现，从根本上决定我们生命质量的不是金钱，不是权力，甚至也不是知识和能力，而是心态！

根据心理学家的统计，每个人每天大约会产生五万个想法。如果你拥有积极的态度，那么你就能在快乐与创造之中把它们转换成迈向成功的能量和动力；如果你的态度是消极的，你就会在沮丧与抱怨之中把它们转换成走向失败的障碍和阻力。所以，人与人之间的差别既很小又很大，很小的差别在于心态是积极还是消极，很大的差别则是成功与失败。

每个人都是一座有待开发的金矿，而决定个人含金量高低的则是心态。纵使你才华横溢、能力超群，如果没有正面积极的心态，整日消极抱怨、患得患失，又怎么能实现自己辉煌的职业梦想与人生目标？积极端正的人生态度不仅仅有益于企业 and 他人，最大的受益者是我们自己。

职场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；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。正如阿里巴巴总裁马云所说：“看一个人、一家公司是不是优秀，不要看他是不是哈佛或斯坦福毕业，

不要看它有多少名牌大学毕业生，而要看这帮人干活是不是发疯一样干，每天下班是不是笑咪咪回家！”一个好员工、一家好企业就应该如此：工作时负责投入，生活中快乐阳光。

在本书中我系统阐述了决定人生和职业命运的七大黄金心态：阳光心态、积极心态、执著心态、老板心态、共赢心态、感恩心态和空杯心态。如果我们每个人注重自身的“心”管理，那么将拥有点石成金的巨大力量；如果每个企业关注员工的“心”经营，那么将获得势不可挡的竞争优势。

未来学家托马斯·弗里德曼在《世界是平的》一书中说：“21 世纪的核心竞争力是态度与想象力。”积极的心理态度已经成为新世纪比黄金还要珍贵的最稀缺的资源，是个人和企业决胜未来最为根本的竞争优势！拥有黄金心态，我们才能抵御职场“通货膨胀”的风暴，职业价值永远不会贬值；拥有黄金心态，我们才能领略快意人生的洒脱和事业成功的豪迈。

“历史终将证明，我们这一代最伟大的发现是——人类可以经由改变态度而改变自己的命运。”

宋振杰

2006 年 12 月

目录

Contents

序言 /1

■ 第一章 阳光心态 /1

>> 什么是阳光心态 /3

发现并制造快乐 /多元成功思维 /操之在我,褒贬由人 /职业竞争不相信眼泪

>> 审视自我,追寻阳光 /6

调整自己,改变态度 /活在当下,精彩每一天 /发现美好,乐观豁达 /工作是带薪的愉快学习过程 /享受过程,而非死盯成功 /塑造阳光心态的九个步骤

>> 失去太阳,拥抱星星 /17

随手关上身后的门 /驱除“黑点思维” /压力太大时学会弯曲 /确立多元成功思维模式 /不以物喜,不以己悲 /拥有阳光就足够了 /蓝色冥想,放飞心情

【心灵菩提】阳光心态的十个问题 /27

■ 第二章 积极心态 /31

>> 什么是积极心态 /33

弗兰克的伟大发现 /PAM 黄金定律 /生命要求一种积极的

心境 / 改变环境, 而不是受制于环境

>> 塑造积极心态的五个行动 /41

拒绝拖延, 立即行动 / 刻苦敬业, 积极主动 / 积极地向自己
提问 / 改变自己, 改变生活 / 积极尝试, 邂逅机会

>> 控制消极情绪的六个方法 /51

把注意力放在美好的方面 / 学会转换思维方式 / 使情绪获得
适当宣泄 / 同自己进行良好的沟通 / 重新定义自己 / 不
做钻进瓶子的章鱼

【心灵菩提】我的积极行动计划 /58

■ 第三章 执著心态

/61

>> 什么是执著心态 /65

执著是非凡的意志力 / 执著是一种偏执和专注 / 执著是一种
必定达成的信念 / 执著是百折不挠、永不放弃

>> 塑造执著心态 /69

企图心是执著的前提 / 不怕拒绝, 勇敢出击 / 执著也是一种
美丽的放弃 / 培养非凡的意志力

>> 执著高于平凡和寂寞之中 /76

执著有时就是“死皮赖脸” / 充满热忱地重复简单 / 守候孤
独与寂寞 / 永远的“坐票”

【心灵菩提】我为精彩的生命而执著追求 /80

■ 第四章 老板心态

/83

>> 什么是老板心态 /85

把老板的钱当成自己的钱 / 老板心态就是“每桶四美元” /
老板心态就是“一枚硬币” / 老板心态就是“一碗豆浆” / 老
板心态就是“一美元和八颗牙”

>> 塑造老板心态 /89

承担责任 /做企业的主人 /为自己打工 /把老板的事业当成自己的事业 /能力比薪酬重要 /摒弃打工心态

>> 像老板那样工作 /97

成本意识——怎样做才能更省钱 /效率意识——怎样做才能更节约时间 /结果意识——你完成目标了吗 /质量意识——你做到最好了吗 /品牌意识——你关心企业形象吗

【心灵菩提】迈向老板的梦想 /112

第五章 共赢心态

/115

>> 什么是共赢心态 /117

共赢是职业价值最大化 /共赢是互赖与互惠 /共赢是实现团队目标的基础 /共赢是人际关系的最高境界 /共赢是成就大事业的前提

>> 塑造共赢心态 /122

差异是一种美 /互利共生 /微笑竞争 /学会宽容 /善于妥协 /确立共赢思维 /团队精神实现统合综效

>> 踏上共赢之路 /133

与老板和上司共赢 /与同事共赢 /与下属共赢

【心灵菩提】建造共赢的职业乐园 /146

第六章 感恩心态

/149

>> 什么是感恩心态 /151

感恩是一种幸福的生活方式 /感恩是一种利人利己的责任 /感恩是一种不求回报的自觉和奉献 /感恩是人生的一堂必修课 /感恩让我们坦然面对人生的坎坷

>> 塑造感恩心态 /155

感恩国家和社会 /感恩父母 /感恩伴侣和孩子 /感恩公司和老板 /感恩对手甚至敌人 /感恩你的所有“顾客”

>> 感恩生活 /165

停止抱怨 /善于赞美 /真诚微笑 /关爱他人 /知足常乐

【心灵菩提】我的感恩行动 /176

第七章 空杯心态

/179

>> 什么是空杯心态 /181

空杯心态是挑战自我的永不满足 /空杯心态是对自我的不断扬弃 /空杯心态是忘却成功 /空杯心态是不断给心灵“洗澡” /空杯心态是与时俱进 /学习是一项重要的投资

>> 塑造空杯心态 /184

永不自满 /尝试归零的感受 /倒掉大脑中的脏水 /警惕成功背后的失败 /创造充满钻石的未来

>> 职业人应该怎么学 /191

“三读”法 /读写法 /讨论法 /交友法 /你是学习型职业人吗

>> 学习的目的是创新 /200

向经验说“不” /挑战传统规则和假设 /永远充满着创新的渴望

【心灵菩提】我的终身学习计划 /204

第一章 阳光心态

全心投入生活，充满激情地生活，好让每一个片刻都变成黄金的，好让你的整个人生变成一连串的黄金片刻。这样的人永远不会死，因为他具有点物成金的能力：任何他所碰触到的东西都会变成黄金。

成为你自己能够让你感觉满足，能够使你的生命变得有意义。只要成为你自己，按照你的本性成长，就能够带给你命运的满足。

——奥修

黄金
心态

阳光是世界上最纯粹、最美好的东西。它驱除阴暗，照耀四方，让人心旷神怡；它沐浴万物，让世界充满向上和成长的力量；它坦荡无私，播撒着快乐与博爱的光芒。

阳光就是快乐，阳光就是幸福，阳光就是安详，阳光就是富足。拥有美好的心情才能欣赏靓丽的风光，决定你生活是否快乐的不是头顶直射的阳光，而是自己心中那一轮冉冉升起的朝阳。

什么是阳光心态

亚里士多德说，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；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。阳光心态的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们追寻阳光的心灵不会被黑暗和悲伤遮盖罢了。

发现并制造快乐

阳光心态的人，把工作当成自我实现和带薪学习过程，而不仅仅是在为老板打工，为赚钱而工作。

职场中不是缺少快乐，而是缺少发现快乐的眼睛；工作中不是没有快乐，而是没有制造快乐的能力。拥有发现快乐的眼睛和制造快乐的能力，我们工作的场所就会是一个心情舒畅的会所，我们工作的过程就是一个享受乐趣的过程。

多元成功思维

如今的时代，太多的人不由自主地陷入了一元化成功的陷阱和圈套。许多人在追逐世俗成功标准的过程中，为了达到所谓

“成功人士”的要求，过度地追求名利、地位、虚荣和奢华，有时甚至不择手段，结果走进了“成功”的死胡同而不能自拔，越“成功”越烦恼，越“成功”越不快乐；坦途变成了坎坷，天堂变成了地狱。

条条大路通罗马，成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。在与他人的竞争中脱颖而出固然是成功，但有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，为什么就不是成功者呢？阳光心态要求我们抛弃一元成功思维模式，树立多元化成功思维模式，完整、均衡、全面地理解和阐释成功的定义，在活出真实的自我中享受到阳光般的幸福和快乐。

操之在我，褒贬由人

希望能够得到别人的认可与肯定是每一个人的基本心理需求之一，但是，如果这种需求过分强烈，就会造成沉重的精神负担和心灵的扭曲。“除非我们能够得到别人的承认，否则我们就是默默无闻的，就是没有价值的。”“我们的工作并不重要，那个承认才重要。”这类观念越牢固，精神就越痛苦，越努力就越找不到快乐和幸福。

>>>

一个名叫艾迪的作家初次到纽约，大名鼎鼎的马克·吐温请他吃饭，并邀请了 30 多位显贵名流一起陪同。吃饭的时候，马克·吐温看到艾迪神情紧张且闷闷不乐，就问：“你难道不舒服吗？”

“我害怕得要命。”艾迪说，“我知道他们会要我发表演讲，我担心到时候我的腿会发抖，脑子也可能会一片空白。”

“艾迪，”马克·吐温轻轻地拍着艾迪的肩膀说，“只要记住

一点，你就不会害怕了，他们其实并不指望你有什么惊人的言论！”

很多情况下，我们真的没有自己想象的那么重要。别人邀请你发言，有时只是出于礼貌，他们甚至盼望你最好能知趣地谢绝，或者简单地应付一下即可。西方有句谚语：20岁时，我们在意别人对我们的想法；40岁时，我们不理睬别人对我们的想法；60岁时，我们发现别人根本就没有在意我们。

不必处处要求别人的认可，如果认可降临，你就坦然地接受它；如果它未能如期而至，你也不要过多地去想它。你的满足应该来自于你的工作和生活本身，你的快乐是为你自己，而不是为别人。

职业竞争不相信眼泪

在崇尚效率和结果的今天，职业竞争不相信眼泪，一个人的成功速度取决于他对不良情绪的调整速度。在日新月异的新经济时代，我们没有时间为刚才发生的事情懊恼不已或追悔莫及，我们能做的就是让那些不愉快的事情如瞬间飘逝的烟云，用阳光迅速驱除消极的阴霾，让自己去享受工作的挑战、生活的美好和生命的过程。

>>> 

快乐的美国人

美国一家调查机构在全世界22个国家调查人们的快乐水平，调查结果显示，46%的美国人对自己的生活感到快乐，37%的印度人乐呵呵地生活着，而只有9%的中国人觉得自己活得愉快，

中国人的快乐指数是最低的。

美国人的工作效率不可谓不高，职业竞争不可谓不激烈，工作压力不可谓不大，为什么美国人还那么快乐呢？调查研究发现，美国人的快乐来自于他们积极的生活和工作心态。他们相信“磨难中也有快乐”，不少靠领救济金生活甚至乞讨度日的人，也能够自娱自乐，他们认为即使处于不幸的情况下，也能找到快乐。美国人将家庭和婚恋视为快乐的最大源泉，夫妻之间往往彼此称呼“蜜糖”（honey）。在他们看来，家庭的其他成员是让自己感觉甜蜜快乐的来源，并且想方设法制造和放大快乐。比如，给心爱的人买一束鲜花，开一个化装舞会，办一次烛光晚餐等，别致的情调带来了无限的快乐。美国人主张财富是快乐的资本，而不是快乐的累赘，他们不喜欢把钱和时间过度地用在大吃大喝上，而是用于休闲、旅游、健身、慈善活动等方面。对待工作，美国人有一个简单的判断标准：“你要是不快乐，为什么要去做这份工作呢？”在他们看来，事业所带来的名利与快乐是两码事，工作是创造快乐的手段和工具。

审视自我，追寻阳光

智联招聘 2005 年年底在上海、南京、杭州、广州等 12 个城市进行了名为“快乐工作 PK 台”的调查活动。“快乐工作”是此次调查活动的主题，在历时一个月的快乐指数调查中，有 37.72% 的网友选择了“总的来说是快乐的”，有 41.64% 的网友表示“不快乐的时候多”，还有 20.64% 的网友表示“很痛苦，想换工作”。总体来说，“工作着但不快乐”的占了被调查者的大多数，职场人士的快乐指数令人担忧。

你的内心如果是一团火，就能释放出光和热；你的内心如果是一块冰，即使融化也是零度。境由心造，情由心生。难以承受

的工作压力与令人担忧的快乐指数，实质上是由两部分原因造成的，即外部环境和内部心境。

为什么不少中国人不快乐？互联网上流传的一段话，也许可以说明问题：“身无分文时不快乐，腰缠万贯后也不快乐；被人使唤时不快乐，使唤别人后仍然不快乐；当学生时不快乐，打工挣钱后还是不快乐；在国内不快乐，折腾到国外后同样不快乐。一句话，活得太累。”

很明显，活得太累其实是心累。对于每一个人特别是职业人来说，我们可能无法左右或影响外部环境的变迁，唯一可以做到的，就是在晴空万里的日子里享受阳光，在阴云密布的日子里心中仍然充满灿烂的阳光。

表 1-1 影响快乐的因素

外部环境	内部心境
• 社会与世俗的成功标准：财富、名誉、地位、权力等； • 物欲横流的环境污染； • 人情的淡漠与道德信用的丧失； • “白领精英”陷阱的诱惑与压力； • 残酷的企业竞争、市场竞争、人才竞争； • 无情的职场竞争； • 来自老板、上司、同事、下属、客户、竞争者等方面的影响； • 来自家庭、同学、朋友等方面的影响。	• 自己的价值观：什么是你的最爱（金钱、事业、家庭、友情、快乐、权力）； • 自己的人生目标：是否拥有平衡和谐的人生目标系统； • 自己的人生角色：是否仅仅是一个工作人和事业人； • 如何对待世俗的成功标准； • 是否陷入“精英陷阱”； • 如何对待竞争、压力和环境的影响，是否积极； • 自己的 EQ（情商）、AQ（挫折商）。