

阳光心态缔结成功硕果，阴霾心态滋生失败萌芽

优秀员工要有
**阳光
心态**

李世强◎编著

YOUXIUYUANGONGGYAOYOU
YANGGUANGXINTAI

职场人自我成长的心灵圣经

透视内心自我，探寻阳光心态
乐享奋斗过程，变身卓越英才

每个人都渴望获得成功，然而成功总是与一些人失之交臂。有人说，一个人的姿态表明他的心态，而心态能让我们处于相应的状态。

中国妇女出版社

优秀员工要有

阳光 心态

李世强◎编著

YOUXIUYUANGONGYAOYOU
YANGGUANGXINTAI

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀员工要有阳光心态 / 李世强编著. — 北京 :

中国妇女出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0372 - 8

I. ①优… II. ①李… III. ①成功心理 - 青年读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 244138 号

优秀员工要有阳光心态

作 者:李世强 编著

责任编辑:姜 喆

装帧设计:天之赋设计室

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

开 本:170 × 240 1/16

印 张:18

字 数:230 千字

版 次:2012 年 4 月第 1 版

印 次:2012 年 4 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0372 - 8

定 价:29.80 元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

序

FPREFACE

我们生活在这个世界上，不可能任何事都是一帆风顺的。在人生的旅途中，或者遇到困难，或者遇到挫折，或者遇到变故，或者遇到不顺心的事，这些都是非常正常的现象。然而，有的人遇到这些现象时，会感到心烦意乱、痛苦不堪、萎靡消沉、悲观失望，甚至有人会失去面对生活的信心和勇气。

生活中，我们要学会用阳光般的心态面对生活。我们所说的阳光心态，就是一种积极的、开朗的、乐观的、宽容的健康心理状态。因为，它会让你不断进取，在困难面前不低头。它会让你头脑更加理性，遇到挫折时不是盲目地悲观失望，而是反思自己的做事方法、做人原则，让你能够在逆境中不断进步。

如果你每天充满激情，那么你的精神将更加饱满；如果你自信能够成功，那么成功离你不再遥远；如果你工作中敬业，那么你终将成就自己的事业；如果你性格坚忍，那么你就能够在逆境中迎难而上；如果你能做出明智的选择，那么你做起事来会更加得心应手；如果你努力地不断学习，那么你将进步得更快；如果你有合作精神，再大的困难也不会把你压倒；如果你是一个快乐的人，那么你的幸福一定会比别人多；如果你能够包容他人，那么你不会因为小事而烦恼；如果你学会淡定，你做起事来会显得沉稳而老练……

本书故事富于哲理，阐述的观点对每个人都会有所启发，试图引导我们调整好自己的心态，营造积极、健康的心理，树立乐观、向上的人生态度，使我们经常处于积极主动乐观向上的情绪当中。

只要保持阳光的心态去面对一切，相信我们一定可以战胜困难，乐观地走向美好的明天。



第一章 有一种阳光心态叫激情——激情胜于能力

拿破仑·希尔曾经说过，人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。心态决定人的命运，成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生，无惧生活中的困难，始终为自己的理想而努力。而失败者则恰恰相反，他们的思想受过去的种种失败和疑虑所支配，失败也就因他们的这一心态而产生了。

理想有多大，发展就有多大	3
热诚可以帮助你突破平庸	6
激情工作就是享受生活	9
低起点不是成功的绊脚石	12
激情乃事业之忠实伙伴	15
依赖是一个人发展的最大束缚	18
没有激情就没有业绩	21
学会为自己制造机会	24

第二章 有一种阳光心态叫自信——信心比黄金更重要

自信是一种生活态度，是成就一切的基石。当你自信能够完成一件事情时，就会调动起你身上一切积极的力量，创造出连自己都不敢相信的奇迹来。哪怕你已经陷入人生的谷底，只要信心还在，前途依然是光明的。对自己有信心的人不会怀疑



自己的能力，也从不会担心自己的未来。	
只有想不到，没有做不到	31
自信是自我激励的力量	34
学会充分认识自己的价值	37
永远都要保持梦想和乐观的心态	40
莫要让自卑成为一种习惯	45
自信让你从优秀走向卓越	48
畏惧只会让你噩梦成真	50
信念让你走向成功	53

第三章 有一种阳光心态叫敬业——敬业才能有事业

你可以把工作看成是为老板，或仅仅只是为了薪水；也可以把工作看成是为自己的个人简历，为自己的成长。不一样的心态，会决定你的行动是敷衍塞责还是兢兢业业、力求达到自己的最佳水平。当然，你也会因为自己不同的工作态度，获得不同的回报。年轻的你尤其要牢记：要从工作中得到金钱、地位、尊严和荣誉，首先要尽自己最大所能为工作付出。

任何时候都不能对工作产生厌倦	59
敬业之人才才能成就事业	62
试着去做别人不愿意做的事情	64
细节体现敬业程度	66
唯有精益求精，才能走向成功	68
把工作当成一生的事业	71
成功需一步步开始	73
让自己成为工作的主人	76
工作当中切忌推卸责任	79

第四章 有一种阳光心态叫坚忍——用坚持把信念变成砖石

任何人都不希望遭受打击，更不愿意陷入困境，但打击和困境又常常不期而至：失恋、离婚、竞争失利、工作失误及天灾人祸等。这个时候，正是人和命运较量的关口。我们要相

信，顽强的毅力可以战胜人生任何一道难关。凡是经得起考验的人，都会因为他的毅力而获得丰厚的回报。

不要总认为自己会失败	85
要做就要全力以赴	88
别把痛苦当做敌人	92
坚持就是成功	95
每个人都要具备永不放弃的精神	99
阳光总在风雨后	102
面对挫折，不要屈服	105
勇于向困难挑战	108



第五章 有一种阳光心态叫明智——思路决定出路

当你自身还不够强大的时候，与其抱怨周围的环境，抱怨社会，不如埋起头来修炼内功，趁自己还年轻，不断地努力尝试，即使一次次地碰壁，最终总有一扇门会为你打开。“知人为智，自知为明”，一个人如果能自强自立，修正缺点，弥补不足，长期坚持下来，自有百炼成钢、成其大器的日子。

做任何事都要有明确的目标	113
懂得正确认识自己	116
找准自己的人生定位	119
改变不了环境就改变自己	122
现实是此岸，目标是彼岸	125
找到属于自己的“罗马通道”	128
活出真我的风采	131
唯有埋头，才能出头	133
不怕犯错，就怕犯相同的错	136

第六章 有一种阳光心态叫学习——成功源于不断充实自己

罗曼·罗兰曾经说过，成年人慢慢被时代淘汰的最大原因不是年龄的增长，而是学习热忱的减退。不能始终保持学习热忱的人不仅不能走向成功，还必将被时代淘汰。只有始终保有

学习的心态，才能始终屹立于生活的潮头而不倒。

知识是财富的源泉	141
唯有学习才能达成人生理想	143
恃才傲物是学习的禁忌	145
谦虚使人进步	147
学习要有空杯心态	149
不要被经验捆住了手脚	151
认真做事更要用心办事	152
根据自己的职业角色不断学习	154
做一个“全方位”学习型员工	156
学习就是要创新	159
不断反省才能不断前进	161

第七章 有一种阳光心态叫合作——携手才会共赢

团队合作是每一家企业都需要的。“尺有所短，寸有所长”，在一个单位里，没有哪项工作是一个人就能轻松完成的。在工作中，具备乐于合作的心态不仅是人际关系和谐的要求，更是道德修养问题。乐于合作的心态有利于同事关系的和睦融洽，对个人发展也有促进作用，企业的发展 and 运作更是会产生良性影响。

合作远远胜于竞争	167
个人的力量总是很渺小	169
唯有合作，才可成功	172
合作从沟通开始	176
学会多为别人考虑	180
没有完美的个人，只有完美的团队	184
职场之中切忌独善其身	187
合作乃成功之基石	189

第八章 有一种阳光心态叫快乐——乐观使我们更加出色

人们常说，一个人的心态决定他今后的命运。养成快乐的

心理习惯，我们就能成为自己命运的主人——因为快乐的习惯将使我们不受外在条件的支配，在顺境中不得得意忘形，在困境中不惊慌失措。一份快乐的心情，不仅可以改变自己，还会感染他人。在相互关爱、相互支持的良好氛围中，我们更容易轻松地开始自己每一天的新生活。

善待自己，快乐生活	195
梦想有多远，世界就有多大	198
快乐源于拥有一颗感恩的心	201
学会时常修补内心的疤痕	203
把握现在，享受当下的快乐	207
卸掉你的心灵枷锁	209
给予，永远比索取愉快	212
学会减轻心中的压力	214
快乐，从选择开始	217
快乐是健康长寿之本	220



第九章 有一种阳光心态叫包容——胸怀有多大，成就就有多大

包容是一种美德、一种素养，可以使人保持健康、乐观的状态，让人以一种更积极乐观的态度和豁达的胸襟来看待周围的一切，并心无旁骛地去做自己的事情。真正具备包容心态的人也往往保持着一颗平常心，即使他们有十分优秀的才能，也不会恃才傲物；即使暂时不被重用，也不会消极抱怨。他们会看淡眼前的利益得失，更会看重长远利益的回报，所以会踏踏实实地做好眼前最普通的小事。因此他们最终也会获得更多的发展机会和更广阔的发展空间。

永葆一颗平常之心	225
对手是我们一生的财富	228
盲目的攀比只会增添烦恼	231
结交比你更优秀的人做朋友	233
用宽容消除彼此恩怨	235
在别人困难之时要伸出援手	238
大度能容，宽厚待人	240



说话办事要给人留有余地	244
宽容别人就是解放自己	246

第十章 有一种阳光心态叫淡定——平常心乃人生的财富

不以物喜，不以己悲，得失随缘。这不仅仅是古人赞赏的一种精神，更是处于这个风云瞬变的当代所必须具有的一种心态。平静地面对风雨大浪，才是干大事业者的气魄。

自信可喜，知足可贵	251
心急吃不了热豆腐	256
退一步海阔天空	258
切莫陷入贪婪的陷阱	261
不要太苛求完美的生活	264
罗马不是一天建成的	267
莫要成为名利的奴隶	270
莫在攀比中迷失自我	273
用淡定的心态看待所有的不公	276

第一章

有一种阳光心态叫激情 ——激情胜于能力



拿破仑·希尔曾经说过，人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。心态决定人的命运，成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最丰富的经验支配和控制自己的人生，无惧生活中的困难，始终为自己的理想而努力。而失败者则恰恰相反，他们的思想受过去的种种失败和疑虑所支配，失败也就因他们的这一心态而产生了。





理想有多大，发展就有多大



关于目标与成功之间的关系，古人曾说：“取法上者得乎中，取法中者得乎下，取法下者得乎无。”

对于那些从小志向远大、敢于想象的人来说，所取得的成就必定是远远超出当初起点的。一个理想高、目标大的人，即使做起来没有实现最终的理想和目标，但其实际达到的目标，都要比理想低、目标小的人最终达到的目标还要大。

有时候，对于人类的欲望我们应该换另外一种眼光来看待。从积极的方面说，野心和欲望是推动一个人前进的有效动力。一个人没有房子住的时候想有房子，有房子住了，还想住更大的房子。从某种程度来说，人们的不断追求推动着社会向前。如果人都没有什么追求了，社会也会因此停止前进。

那些成功人士从来毫不掩饰地承认：野心是永恒的特效药，是所有奇迹的萌发点。

美国的大富豪福勒，在美国路易斯安那州一个贫困的黑人家庭度过了童年。他们家以租种富人的土地为生，他在5岁时就跟着父亲下田劳动。福勒的大多数伙伴都是佃农的孩子，他们都是很早就参加劳动了。这些家庭按部就班地一天



天过下去，已经习惯了这种状态，他们并不要求改善自己的生活。

小福勒有一点与其他的孩子不同：他有一位不平常的母亲，他的母亲不肯接受这种仅够糊口的生活。她时常对自己的儿子说：“福勒，我们不应该贫穷。我不愿意听到你说，我们的贫穷是上帝的意愿。我们的贫穷不是由于上帝的缘故，而是因为你的父亲从来就没有产生过出人头地的想法。”

母亲的观念在福勒的心灵深处刻下了深深的烙印，以至于改变了他整个人生。正是靠这种“一定要出人头地”的欲望的激励，福勒从卖肥皂开始，一步步建立起自己的商业王国。

在别人的眼中，你可以是一个无足轻重的小人物，这不算什么，因为他们只是拿最普遍的外在标准衡量你，而这一切都是可改变的。如果你自己先对环境失望，然后再对未来失望，最终你就会逐渐向命运缴械投降了。而且在不知不觉中，连你的思维也开始僵化，你就变成了一个彻头彻尾的失败者。

有一天，上帝想改变一个乞丐的命运，于是他就化做一个有钱人来点化乞丐。

上帝问乞丐：“如果我给你 1000 元，你如何用？”

乞丐说：“那太好了，我就可以买个手机了。”

上帝不解，问乞丐为什么。乞丐回答说：“我可以用它和这个城市的各个地区联系，哪里人多，我就去哪里乞讨啊！”

上帝很失望，又问：“假如我给你 10 万呢？”

乞丐说：“那我可以买部车了，这样以后就可以开车出去



乞讨了，很快的！”

上帝感到很悲哀，再问道：“假如我给你 100 万呢？”

乞丐听了眼睛都放光了，说：“那太好了，我可以把这个城市最豪华的地段买下来。”

上帝听了很高兴，这时乞丐又说：“到那时我把我领地的乞丐全撵走，不让他们抢我的饭碗。”

上帝听完，长叹一声，黯然离去。

世界上的任何一个人都应该给自己一个准确的定位。如何定位，将决定自己一生成就的大小。志在千里的人决不会自甘平庸，吃饱穿暖就满足了的人永远也成不了巨富。我们必须在物质生活变得富裕之前，让思想先富起来，而信念，是成功人生的第一法则。

李书福是吉利集团的创始人，他曾说，我 20 岁出头开始创业，那时谁也不认识我，最支持我的人就是我的哥哥、弟弟了。我在海南给家里打电话，告诉哥哥我要生产摩托车，经过认真考虑，他决定支持我。尽管从没做过这一行，但我们成功了，短短一年左右，我们就生产出了全中国第一辆踏板式摩托车。后来我决定投身汽车业，其他人都当成一个玩笑。我自己就领着两个人到浙江临海去准备生产汽车了。那时候临海是一片荒地，没有电、没有路、没有桥，只有蚊子。我们建了发电厂，造了桥，修了路，光填平 800 亩地就动用了五六百辆汽车。这时依然没有人相信我们能生产汽车，我就暗自告诉自己，造出一辆车来给他们看看，我的汽车生产史就这样慢慢开始了……

如果李书福没有一路披荆斩棘，一定要在荒无人烟处走出一条路



来的信念，就没有今天吉利的辉煌。对于意志无比坚定的人来说，外界的嘲讽和阻碍都不能使他们动摇，一定要成功的信念始终贯穿于他们的行动之中。

在西方，最为流行的一句话就是：“我们可以得到我们心中所期盼的一切。如果你相信自己能行，你也可以成为百万富翁、开办一家公司或成为首相。”对你起激发作用并决定你个人价值的就是你的内在力量。首先，你要自信自己是个有用的人。只要你相信自己终有一天会成功，你就会精力充沛、豪情万丈，活得有滋有味。但是，如果你不能正确认识自我，你取得成功的机会就会减少。在你感到不适应或注意力不集中的时候，你的判断力就会动摇，你可能会分不清积极的风险与消极的风险，你还可能会缺少解决问题的决断力。即使你在技术上胜任某一角色，但如果你感到自己无能力、无信心，你也发挥不出最佳状态。

爱默生曾经说过：“哲学家论人之伟大在于寡欲。但是，一间茅舍、一把炒豆，真的能教人对自己满意吗？”我们应该勇于追求更好的职业、更好的待遇、更高品质的生活。知足常乐的心态，只能是一个人在困境中的一种自我调整，养好了精神气力之后，依然要沿着欲望的指引去打拼，让自己的生活发生质的改变。

热诚可以帮助你突破平庸



在我们眼中，一些人之所以能够获得成功，是因为他们占尽了天时、地利、人和，运气来时，挡都挡不住。但是不知你是否这样想过，成功为什么总是亲近他而不亲近你呢？你是否也拥有他们不停地



寻找成功、接近成功的热情和主动？

正是因为消极的心态和积极的心态之间的差异，最终造成了失败与成功的两极分化。当一个人浑身的积极与热情被调动起来的时候，便会形成一种不可抗拒的力量，足以克服一切的困难和生活的不如意。

从哈佛大学毕业后，汉斯进入一家企业做财务工作，尽管赚钱很多，但汉斯很少有成就感。他不喜欢枯燥、单调、乏味的财务工作，他真正的兴趣在于投资，做投资基金的经理人。

在一次旅途的飞机上，汉斯与邻座的一位先生攀谈起来，由于邻座的先生手中正拿着一本有关投资基金方面的书，双方很自然地就转入了有关投资的话题。汉斯特别开心，总算可以痛快地向人谈论自己感兴趣的投資话题了，因此就把自己的想法以及现在的职业与理想都告诉了这位先生。这位先生静静地听着，时间过得飞快，飞机很快到达了目的地。临分手的时候，这位先生给了汉斯一张名片，并告诉汉斯，他欢迎汉斯随时给他打电话。

回到家里，当汉斯整理物品的时候，发现了那张名片，仔细一看，汉斯大吃一惊，飞机上邻座的先生居然是著名的投资基金管理人！自己居然与著名的投资基金管理人谈了两个多小时的话，并留下了良好的印象。汉斯毫不犹豫地，马上给他打电话。一年之后，汉斯成为一名小有成就的投资基金的新秀。

汉斯成功的例子对于我们来说看起来似乎偶然，其实却有着它的必然性。汉斯由于钟爱投资管理，因此与陌生人进行十分专业的谈话，并且谈了两个多小时，可见汉斯具有良好的基础。如果汉斯不是特别着迷，也不会与陌生人交谈如此专业的话题，最多谈一谈天气，或者篮球，然