

心理学对个人和组织的发展都有着无法比拟的影响。本书正是要告诉你，个人与组织间应该这样配合，好心态是个人幸福的标准，也是实现企业发展目标的保证。

*Haixin tai*  
*Shengguo Haogongzuo*  
**好心态**  
胜过好工作

顾歌◎著

心灵之约  
心理丛书系列

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

心灵之约心理丛书系列

# 好心态胜过好工作

顾 歌 著

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

好心态胜过好工作 / 顾歌著. —北京 : 中国铁道出版社, 2013.4

( 心灵之约心理丛书系列 )

ISBN 978-7-113-15834-7

I. ①好… II. ①顾… III. ①心理学 - 通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第305759号

书 名: 好心态胜过好工作

作 者: 顾 歌 著

---

责任编辑: 范晓婷

封面设计: 新视点

责任印制: 郭向伟

---

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4月第1版 2013年4月第1次印刷

开 本: 700mm × 1 000mm 1/16 印张: 12.5 字数: 250千

书 号: ISBN 978-7-113-15834-7

定 价: 26.00元

---

**版权所有 侵权必究**

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电 话: 市电 ( 010 ) 51873170, 路电 ( 021 ) 73170 ( 发行部 )

打击盗版举报电话: 市电 ( 010 ) 63549504, 路电 ( 021 ) 73187

## 自序 PREFACE

### 一 缘起

尽管我是一名职业心理咨询师，但这并不是一本关于心理咨询或治疗方面的专业书，而是写给职场人士的，其中不仅有职场上的种种问题解疑，也有向情场延伸的一家之言。书中的内容多来自顾歌从事心理咨询及各类授课过程中的体验和感悟，不论是不是和你相关，但却是实实在在地呈现。顾歌不能保证字字和你的故事相关，但能保证随意翻阅两页就能使你再现曾经的经历和感受。

书名的由来：

听说过赵立明吗，这个在网上号称“中国反抑郁症歧视第一人”的前某世界著名科技集团员工。我和他相识在2011年夏天，凤凰卫视著名主持人闾丘露薇在一档名为《走读大中华——抑郁症》节目对我采访结束后，把赵立明介绍到我这里。由闾丘露薇和我所在的上海心潮心理咨询中心共同承担他的心理治疗和咨询费用，来帮助赵立明走出痛苦。

“赵立明原为某世界著名科技集团正式员工，2007年6月26日因抑郁症停职治疗，某世界著名科技集团亦表示最快两个星期、最慢一个半月即可回岗工作。同年8月17日上海市精神卫生中心开出“工作建议”，同日袁向某世界著名科技集团申请恢复工作，某世界著名科技集团一线经理当面予以拒绝，并要求袁辞职。”

这段源自网络上的文字给顾歌最大的感受就是：绝大多数人不惜花费一生中最宝贵的年华都梦寐以求能找到一份好工作，有稳定而丰



厚的收入，有受人尊重的社会地位，并且借此进一步获得更多的间接社会资源（比如匹配的恋人、更好的社交活动）。但在寻找的过程中及拥有后，往往会忽略一件最重要、最关键的事情，那就是你有没有一个好心态去享有这份工作带给你的良好感受，而如果没有这份心态，那获得这份工作时的所有荣耀、光彩、欣喜都会在很快的时间内化为乌有。

有这样一个故事，有一位企业家把中国的瓶装水送到非洲干旱没有洁净水源的地方，不管这是什么牌子、什么价格的瓶装水，那些初次获得瓶装水的居民对水的评价非常高，觉得这像甘泉圣水一般甜美可口。接下来，这位企业家发现市场潜力巨大，就和当地政府洽谈合作，从远处引进水源，在当地兴建水厂。这本来应该是件令人欣喜的事情，建设之初很多当地人进入工厂，低价甚至义务为企业家干活。但当水厂建成，当地居民不再为洁净水而烦恼的时候，他们已不再为喝到水而感动了，反而开始向水厂提出分享更多利益的要求，甚至还因此发生了破坏事件。企业家很痛苦，觉得当地居民忘恩负义，于是找到顾歌。

顾歌说，这不是什么忘恩负义，恰恰就是心理学中的边际递减法则在起作用。意思就是说人类对事物价值的认可不是来源于事物本身，而是通过使自己的需求、欲望等内在的动机指数获得满足时产生的一种主观感受和体验。人们重复享有同样的东西而给我们带来的满足感和效用，是随着重复的次数而不断变化，重复越多，其效用和满足感就越少。

所以如果想让好工作一直使你感受良好，就得注重自我心态的调整，这心态中包括感受、体验、欲望、需求等。自我调整的方式可以通过提升认知水平、学习应对技能及改善价值观等方式来避免职场中随时会出现在边际递减法则。而组织为避免这样的情况更是大有可为，可以通过变换岗位、个性管理、激励机制、人文关爱、团队活动等方式来达成保持员工职业心态平衡的目标。

而在前面所提到的赵立明，他心态出现问题的征兆可能正是由此开始的——工作已经没有了任何乐趣时，工作激情的免疫力一旦失

去，其他不管是来自于过去的或是现在的种种问题，都可能成为病毒感染我们的心灵，让我们的心态变坏、变糟，而工作质量和人际相处能力也都受到严重干扰。

在这本书里，我会用一个章节专门分析我们的职业过程中种种问题形成的原因。只有很好地去了解，才能有良好的预防措施。

赵立明在我所在的中心咨询不多久，就因各种原因中断了与中心的咨访关系。他曾经接受治疗咨询的任何信息都不是我这本书的内容，但顾歌有足够的依据和理由给每一位职场人士送上一句话：时刻保持你的心态健康，因为这事实上要远胜过拥有一份好工作。

顾歌只要还在治疗室里，就一定会接连不断地走进处于职业状态的来访者。歌倾听着他/她对问题的陈述，房间内的安静和平和一定会让心态归于可调整的状态。认知疗法、行为疗法、精神分析疗法、焦点技术等各类心理大师用毕生精力研究出的治疗手段都可以应用上，只要他/她的坚持和顾歌的专业投入能有效结合，一切就都充满了希望。

但这一切问题本可以不发生，治疗室里的舒适本可以在生活中随意找到。顾歌知道有些情况一定是在治疗室里才能解决的。顾歌也知道，如果我们在人生价值集中展现的职场中能获得更多他人的关注、自我的认可、面对一切的信心和应对困难的方法和技巧，我相信你已经是自己的心理医生或自助者了。顾歌在2011年曾经写了一本名为《谁为职场心伤买单》的书，并获得出版。那本书更多是从心理咨询师的角度给予建议和方案。但我想，如果顾歌能就本身作为一名职业人及机构管理者的角度，向每一位职场人士发出一些心态建设方面的探讨的声音，以引发大家的思考、体验和感悟，那真是再好不过的事了。基于此，于是有了这个书名和这本书。

## 二 感恩

顾歌记不得是哪位名人说过这样一句话：人世间最美丽的情景是出现在当我们向在我们成长之路上伸出过援手的人感恩的时候。

这本书的完成，得益于我的每一位求助者，是你们的求助让我有勇气最终成为一名助人者。在心理咨询理论中，有一个是被经常引用的——助人自助。这个词的本意是指心理咨询师在帮助到别人的同时要帮助他们找到自助的方法。这是我写这本书的动机之一。而我还从另一个角度理解这个词：助人自助，帮助别人的同时，自己也得到了帮助和提升。这是我切身体会并深为感动的。其实我把每一个咨客都看得非常了不起，他们不是因为弱而来，恰恰是会求助的人才是最强大的。所以，是我的求助者们作为动力，激励着我完成这本书，他们都像是在说：顾歌，你是一名助人者，把你呈现出来让更多人获得帮助！

同样，在日常工作和生活中，我也是一名求助者。被我经常求助的我的伙伴们包括：崔璨老师、陈天智博士、王克主任、陈鞠华总裁、王迪非理事长、刘义罡和陈海伦理事等，他们在我为这本书困惑时给了我有益的帮助和启示。当然我也不能忘记上海心潮心理咨询中心客服部的全体同事、上海外服心理援助中心EAP部及社会公益部的全体同事、苏州心灵花园心理咨询有限公司上海分公司的全体心理咨询师，日常点滴的帮助，都是促成我走好每一步的关键。

我感谢我的母亲、妻儿及所有的家人。

最后，把这本书献给2005年11月22日离开我们的父亲，父亲的照片天天带在我的身边，他早已成为我的精神力量。父亲从小逼迫我学习的场景历历在目，当时的痛苦现在早已转化为正能量。所以让我的每一小步成长都化为对父亲在天之灵最大的慰藉和惦念吧！

## 目录 CONTENTS

### 第一章 忙乱是时代的标志，也直接导致心态变质

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 眼花缭乱 .....           | 3  |
| 2. 以假乱真 .....           | 3  |
| 3. 以紫乱朱 .....           | 5  |
| 4. 胡言乱语 .....           | 6  |
| 5. 手忙脚乱 .....           | 7  |
| 6. 杂乱无章 .....           | 10 |
| 7. 心乱如麻 .....           | 11 |
| 8. 心慌意乱 .....           | 13 |
| 9. 胡思乱想 .....           | 15 |
| 10. 乱点鸳鸯 .....          | 18 |
| 11. 天花乱坠 .....          | 19 |
| 12. 意乱情迷 .....          | 20 |
| 13. 始乱终弃 .....          | 21 |
| 附：心乱如麻——员工心态测试题答案 ..... | 24 |

### 第二章 知道原因才能预防犯错

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 企业不愿意涉及的问题 .....          | 26 |
| 2. 一个让人激动的方法论——动力管理学理论 ..... | 26 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 3. 一个培训案例 .....        | 27 |
| 4. 有这样一种假设 .....       | 28 |
| 5. 好玩的理论脉络和一幅自制图 ..... | 29 |
| 6. 问题成因的四个过程 .....     | 35 |

### 第三章 好的开始是成功的一半？不，是一大半！

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 找工作需要怎样的心态 .....           | 45 |
| 2. 对目标应该有怎样的预期 .....          | 47 |
| 3. 你有怎样的成就动机 .....            | 52 |
| 4. 合理评估自己的身价 .....            | 53 |
| 5. 找个自己喜欢的工作，还是去喜欢找到的工作 ..... | 56 |
| 6. 沟通要先突破的是“敢说”和“会说” .....    | 58 |

### 第四章 人际关系最大阻碍就是战胜自己的执拗

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 人脉就是职业命脉 .....            | 64 |
| 2. 人脉不是钱脉，是互助关系 .....        | 65 |
| 3. 人脉需要怎样的心态来建立和维护 .....     | 67 |
| 4. 靠爸爸不如靠自己 .....            | 70 |
| 5. 初次见面或陌生拜访，第一句话应该说什么 ..... | 71 |
| 6. 利用你天生具有的能力 .....          | 73 |
| 7. 人对关系的依赖是有些年头了 .....       | 74 |
| 8. 你不得不知的办公室政治 .....         | 75 |
| 9. 在办公室政治洪流中，做旁观者还是政治家 ..... | 77 |
| 10. 人际关系得克服执拗的“思维定势” .....   | 79 |
| 附：人际亲密指数评估结果 .....           | 81 |

## 第五章 沟通只针对妥协的需要

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 被滥用的沟通 .....           | 83  |
| 2. 沟通不是说服 .....           | 85  |
| 3. “霸气”的坐标 .....          | 88  |
| 4. 沟通遇阻，和解先行 .....        | 90  |
| 5. 沟通时要适当使用登门槛技术 .....    | 91  |
| 6. 沟通是一个身心互动的过程 .....     | 92  |
| 7. 你会在沟通中问问题吗 .....       | 94  |
| 附录：顾歌非常推崇的一个沟通技巧——和谐沟通术·· | 96  |
| 1. 和谐沟通模式 .....           | 96  |
| 2. 和谐沟通的四要素 .....         | 97  |
| 3. 倾听的力量 .....            | 103 |
| 4. 爱自己 .....              | 105 |
| 5. 表达愤怒和感激 .....          | 106 |

## 第六章 减压没有说教，只有去做

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 是什么在消耗着员工的热情，甚至生命 ..... | 108 |
| 2. 没有压力的公司 .....           | 110 |
| 3. 单调的工作本身就是压力 .....       | 112 |
| 4. 准确捕捉压力源 .....           | 114 |
| 5. 针对不同的压力施展不同的方法 .....    | 118 |
| 6. 面对压力最好的“6S自助”理念 .....   | 122 |
| 7. 减压还得调整心态 .....          | 127 |
| 8. 减压放松技巧 .....            | 128 |

## 第七章 信念

1. 一个故事，一个信念 ..... 133
2. 信念固着 ..... 133
3. 职场人的十大“问题信念” ..... 135
4. “问题信念”的测试 ..... 143
5. 化解“问题信念”最需要“正向信念” ..... 147
6. 职场人必须具备的正向信念 ..... 150
7. 一个关于信念的问题 ..... 153
- 附：问题信念测试答案 ..... 153

## 第八章 情感最大的困惑就是“型号”不对

1. 男女情感大不同，爱情需要心打通 ..... 156
2. 男人属于事业，女人属于家庭 ..... 159
3. 不要光顾着工作，也要看看有没有错过爱的时钟 ... 160
4. 爱上谁，是你做主还是父母决定？ ..... 163
5. 把握四个心理细节助你爱得更成功 ..... 165
6. 男女能力无差别，强弱观念应化解 ..... 170

## 第九章 好心态一定胜过好工作

1. 重视心态的力量 ..... 173
2. 正面思考、正向心态 ..... 175
3. 相信自己就是赢家 ..... 177
4. 善用时间，善做计划 ..... 180
5. 还有一些能改善心态的好习惯需要学习 ..... 182

# 第 1 章

忙乱是时代的标志，也直接导致心态变质

“错误并非出自我们的星球，而是出自于我们自己”

——莎士比亚

“顾歌老师，你知道一周工作六天，加班就达五天的滋味吗？你知道竞标失败后看着老板猪肝似的脸，连死几回的心都有的心情吗？你知道老板高兴了也不会夸，不高兴却会骂的职场生态吗？你知道我结婚才一年多，但夫妻生活的频率低得像六十好几的感觉吗？顾老师，你猜我几岁？”“应该和我差不多吧……”我话音未落，课堂爆开了花，问我的学员正色地说：“我才二十八啊，而立之年还没到呢。”我望着他秃秃的半边头，心里嘀咕着，这早衰得真够呛。

这些年来，顾歌在各种培训场合，见到的不管是职场菜鸟还是职场达人，不论是蜂窝煤（风窝没，风尘仆仆、窝居、没金钱没前途没目标）还是白骨精（白领、骨干、精英），给顾歌的感觉非常单调，不是忙就是乱，一个词就是“忙乱”。

现在的企业都面临各种竞争压力，世界格局又进入一个新的瓶颈期，经济泡沫未去，各种错乱又至。经济压力就会造成企业生存压力，老板都不是吃素的，自然会把压力转移给“活该受气”的员工身上。而社会就业压力让现在的员工们一边叫着累，一边还不敢停下手头的活儿，虽然会偷些懒，出点儿次活，但保住饭碗已成为目前就业形势下的普遍共识。所以员工和老板之间基本上就是周瑜打黄盖的翻版，是愿打和愿挨的关系。老板是最看不得员工闲着的，有事没事总希望给点儿活忙忙，再没事忙就去培训，反正钱不会发给上班形似度假的员工。如果真有这样的员工也就离老板请咖啡（离职）的日子不远了。反正在这个时代“忙”才是真理！

乱呢，用一句“剪不断理还乱”来形容“乱”字，是最形象不过了。而且根据“乱”字的来历，在“乱”字的金文字形中，像是一个人上下两只手在整理架子上散乱的丝。这就是“乱”字最早的本意，作“治理”解释。这也符合顾歌从心理学角度对“乱”的解读，“乱”是以舒服、整齐、规则的标准对比和衡量下的不愉快的内心体验及期望得到改善的内在动机。顾歌的这个定义明确了两项内容，就是“乱”是与“不乱”比较下的不愉快的结果，任何“乱”象都存在

着改变的动力。不用说，身在当下的职场，就太容易感受到“乱”了；当然，还想在职场和生活中期待一份结果的人，没有不想改变时不时降临在自己生存形态中的“乱”象。我把现今职场人会遭遇的乱总结为以下“十三味”，并一一解释。

## 1. 眼花缭乱

物质世界丰富了，大大刺激了人的选择欲望，这个欲望满足了，却也带来了不少麻烦，那就是想要的太多，能要的太少，而眼花缭乱就是乱在这儿。眼睛看不是根本，只是心理的需要促动下的行为，但看了以后，却又激化了需求。人是无法承载过多需求的，而乱恰恰是对人无尽欲望的中止。有人说，眼不见总能心不乱了吧，看上去想法不错，但得知道你不用眼睛的功能看这个，就得看那个，不然眼睛的功能就会因为其多余而退化，这是生物进化理论。所以，总得有一个替代的东西来看，所有修心养性的人并不是总在闭目养神的。比如闭门修关，是关了门在家里搞修为，修什么呢？就是这个关啊，“关”可不要小看，这可是弗洛伊德眼中的防御机制，就是我们面对这纷乱世界时自我保护的方法，比如提升知识储备、掌握更多技能等。所以，职场人多一些闭门修关的经历，倒可以作为改善眼花缭乱的良方。

但闭门后还得防范两件事：其一，沉溺网络和游戏，染上网瘾，眼倒是不花了，但却直了，心也不乱了，却执迷了；其二，修成“宅人”，与世隔绝得久了，不想见人，羞涩自闭。这两项一旦修成，那就离心理障碍甚至抑郁症更近了。对于眼花缭乱，关键是身处纷繁世界能做到眼花心不乱，心的根基深了，自然不会随风摇曳。

## 2. 以假乱真

这四个字对方舟子来说简直不屑一顾，再假的东西也逃不过他的“火眼金睛”。但方舟子并不是神仙，他的药对唐骏、肖传国似乎有

效，但对韩寒就基本无效，不是韩寒免疫力有多强，事实是如果方舟子辨不出个真假，自然就是真的了。

但总体来说方打假学历、假资历是可以，对真假文章就差一些，对虚情假意、假装喜欢、假戏真作这类涉及人类关系和情感方面的真假，我相信方大侠应该就是门外汉了。说不定这些也是他自己不断尝试在做的，只是不自觉的罢了。

其实以假乱真的动机被意识到，只有意识不到的才可以蒙混过关。正如有一句经典的台词：你要骗得了别人，首先得让自己相信。让自己相信，这几乎就是乱真的基础功课了，但现实却总不如人意。就拿“以假乱真”这个词来说，这“乱真”的乱是指“迷惑”，在形式和实质上接近真实，并达到足以迷惑人的正常判断的程度。但现实中许多“以假乱真”的事例都反映出“以假的来搞乱、糟蹋、损害真的”。那就和“以假乱真”的本意相差甚远了。

这类情况在职场上并不鲜见，甚至时有发生。大学生入职，经过几轮打点，通过各种关系好不容易进入了一家令人羡慕的单位，并拥有众人瞩目的岗位。但混得过去的却不多，而能作出成绩的更是凤毛麟角。究其原因就是他出现了明显的“阻抗”反应。阻抗是心理学专用名词，是指人对环境应当作出适应或改变的一种拒绝状态和反应。为什么会拒绝，有两个原因是可以捕捉到的，一是他本意不打算适应这个环境，因为这环境不是他所需要的，这是根本原因；二是他没有适应和改变的技能和方法，所以采取了消极应对的姿态。

职场新人中往往会出现这类以假“乱”真的情况，出现这样的乱象总伴随着年青人心头一个迟迟未解的疑问，是逼迫自己为了生存去做没兴趣的工作；还是像乔布斯所说的：当我们一无所有时，没有理由不去追随自己的内心。

顾歌曰：

这个乱，

如寻找不到答案，

会让我们在职场中难以找到成功的彼岸。

### 3. 以紫乱朱

古时候，人们认为紫色基本是杂色或邪色。这是出乎现代人意料的，因为紫色在现代往往象征着浪漫和美好，而古人对浪漫和多情往往是持否定态度的。朱就是大红色了，比如古代大户人家的门喜用朱门，古人眼中的四象吉祥神物苍龙、白虎、朱雀、龟蛇之一的朱雀就是通体红色，有火鸟之称。

这个词现在虽不太用，但其意所指还很难用更合适的词来替代。以紫乱朱原意就是指：分不清好与坏、是与非、邪与正；更通俗地说就是认错了人，站错了队。

从古至今，这种情况多发生在职场，上至朝纲政府，下至商社公司。往往有人会因为认错人、站错队而遭贬、被谪、开除，甚至还有大刑伺候、牵累家族的。进入职场就无法回避这个话题，往大了说是国家政治；往小了说呢，这是办公室政治。

其实，只要沾上政治的边儿，就没有绝对透明的，管他是国家政治还是办公室政治。经大量的观察和研究得出结论：热衷投入办公室政治的人，大致由以下四种心态促成。

**(1) 孤苦伶仃：**借助或依附某个小团队或个人，以获得团队认可，满足其内在的归属感；

**(2) 狐假虎威：**依赖某股强权势力，以获得虚荣心的满足，并进一步产生优势感，这是孤苦伶仃的变异版。

**(3) 口无遮拦：**这类人往往是伴随着焦虑和急躁的人格特质，倒也不是有意识地想怎样，但总着急地把该说和不该说的都抖出来，有点像暴露狂，往往来自并不安全的成长环境，总用过度表达来掩饰内心对环境的不适。

**(4) 八卦神婆：**只要在职场中遇到这样的人，你首先就把她想象成一个探究不完的好奇宝宝，这类人总会带着好奇去打听，再充满神秘来传播。按弗洛伊德的说法，这类人就是在口欲期的好奇心没有获得充分满足留下的后遗症。不要光顾着讨厌这样的人，因为他们既可以成为团队中传染病毒的苍蝇，也可以成为人际关系中传播花粉的蜜



蜂。上述这四类人在任何团队都可以见到身影，而且共性鲜明。

有怎样的员工，就一定会形成哪一种对应的组织氛围，也会造就怎样的管理者。如果管理不能适应这类乱象的话，顾歌在这里也就没有说话的基础了。总有一些人在营造办公室政治，却也有另一些人明智地处理和融洽着团队关系，因为组织目标需要在良好的团队关系中合力去达成。而办公室政治也正是折射出职场人际关系的精妙布局。

### 4. 胡言乱语

都说这是一个个性化越来越强的社会。个性过强，就是对共性的稀释。每个人都越来越张扬自己的与众不同，每个人也越来越不认同别人的与众不同。这就是当下的个性化现实。

个性化来自哪里？社会的开放，政治的开明，经济支配的自由，文化视野的开阔，世界格局因网络而缩小，群体间的摩擦和竞争在加大；再加上社会控制生育措施得当，独子机制下导致孩子幼年开始的骄纵化趋势日益明显。这些都是个性化形成的外在条件。而直接形成个性化的内在因子就是随性和自恋两项人格特质。

随性和自恋的人格虽然也可以在职场中有所发挥，却更能让一个人说话时口无遮拦，言谈举止自以为是，最终让自己陷入困境。

《三国演义》中有这样一段发人深省的故事：官渡之战时，许攸投奔曹操，献了一系列妙计，为曹操击败袁绍、夺得河北之地立下了赫赫功劳。但是，在曹军占领冀州城后，一次聚会上，许攸却当着曹操众多部下的面，直呼曹操小名，说道：“阿瞒，不是我献计，你能得到这座城池吗？”曹操部将许褚大怒，拔刀杀了许攸，曹操事后也只是简单地责备了许褚几句，由此看出曹操内心早已不满许攸的莽撞言语。

许攸因为口无遮拦而死于非命，教训不可谓不深刻。许攸在工作场合，当着众人的面，说话大大咧咧，不顾忌领导的面子，而惹来杀身之祸。你认为他不懂得说话要看场合这个道理吗？他也算是当时的一方名士了，读书万卷的人怎么可能不懂这个理？所以归结到最后