

# 態變



態度改變行為，行為改變世界

這一站突破·下一站收穫

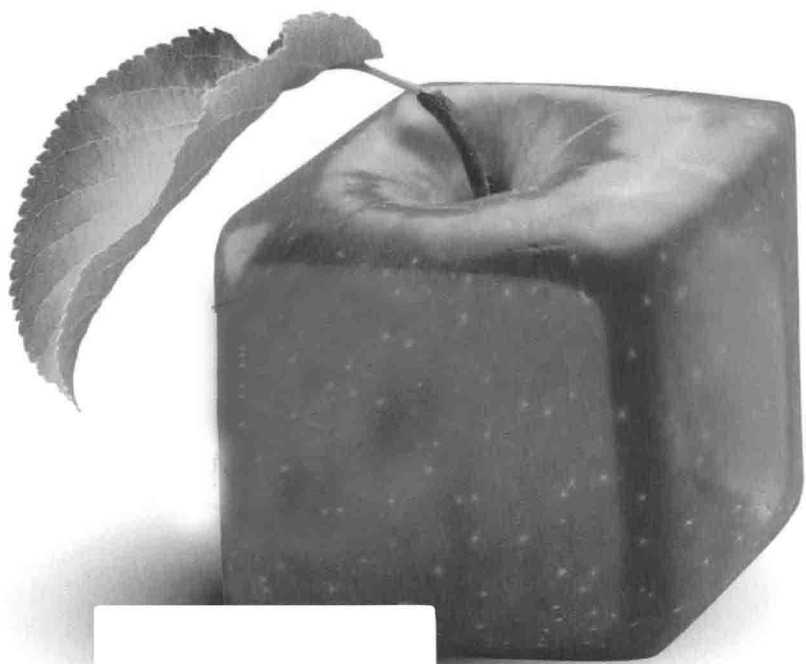
努力並不等於收穫，過程無法取代結果。

成功沒有捷徑！

唯有改變態度、掌握技巧、心態正確、積極耕耘，  
才能孕育絕對的成功。

張文杰◎著

# 態變



態度改變行為，行為改變世界

# 態變

## 態變



生活改變行為，行為改變世界

◎ 2013年 7月出版  
◎ 定價：250元  
◎ ISBN 978-986-6152-65-8  
◎ 大都會文化出版

作者

張文杰

發行人  
主編  
責任編輯  
助理編輯  
內頁編排  
封面設計

林敬彬  
楊安瑜  
陳亮均  
黃亭維  
蘇佳祥  
張依芬

出版  
發行

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號  
大都會文化事業有限公司  
11051台北市信義區基隆路一段432號4樓之9  
讀者服務專線：(02) 27235216  
讀者服務傳真：(02) 27235220  
電子郵件信箱：[metro@ms21.hinet.net](mailto:metro@ms21.hinet.net)  
網址：[www.metrobook.com.tw](http://www.metrobook.com.tw)

郵政劃撥  
出版日期  
定價  
ISBN  
書號

14050529 大都會文化事業有限公司  
2013年2月初版一刷  
250元  
978-986-6152-65-8  
Growth055

Chinese (complex) copyright © 2013 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.  
Published by arrangement with Hantao International Culture Co., Ltd.

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

版權所有 翻印必究

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化  
METROPOLITAN CULTURE



### 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

態變 / 張文杰著；  
初版。-- 臺北市：大都會文化，2013.02  
256面；21×14.8公分

ISBN 978-986-6152-65-8 (平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

102000423



積極主動的心態是關鍵！態度改變行為，行為改變世界，你的世界將由你的態度所掌控。改變心態，將你的目標具體量化，讓你的夢想真切落實——

這，才是人生的真滋味！這，才是所有辛勤過程的真正意義！

態變——羽化——重生

祝福你

二〇一三年春，於台北

# 目錄

## CONTENTS

### CHAPTER TWO

- 四兩撥千斤的「情感投資」 053
- 感情是每個人的弱點 054
- 別等到口渴了才挖井 058
- 「推功攬過」讓老闆對你更加滿意 041
- 如何傳遞壞消息？ 047
- 犯錯時別急著辯解 036
- 匯報工作進度很重要 032
- 會做事也要會拒絕 026

### CHAPTER ONE

#### 體現成果的「表面功夫」 009

- 價值百萬的外在形象 010
- 適度自抬身價，讓人另眼相看 016
- 做完蛋糕要記得「裱花」 021

CHAPTER  
**THREE**

**事半功倍的「溝通技巧」** 093

人情要送對時機 062

雪中送炭勝過錦上添花 067

買份禮物，送份人情 073

平日裡的一聲問候 078

吃點虧，沒壞處 084

人情是一種長期投資 088

先為對方著想吧 094

語氣和表情比內容更重要 099

不是所有的錯誤都需要批評 103

說得多不如說得巧 109

聆聽，也是溝通的一部分 115

身體比嘴會說話，讓親和力成為溝通的最佳工具 119

向下溝通，尊重的價值 124

CHAPTER  
**FIVE**

**享受一輩子的「勤奮寶藏」**

開始時別怕多付出

190

189

投資自己，是對未來的投資

183

投資股票要見好就收

178

小創意，大收穫

173

處處留心生活中的商機

167

「錢生錢」，不要人追錢

162

「借」的藝術

156

白手起家靠什麼？

148

你也能「無中生有」

142

投資不是有錢人的專利

136

**以小博大的「滾雪球效應」**

135

向上溝通，以事實為本

129

CHAPTER  
**FOUR**

CHAPTER  
SIX

愛情生活中的「幸福小語」

- 路，要走到終點 196
- 免費是世界上最貴的東西 202
- 凡事先一步 206
- 培養自己的核心能力 211
- 口袋有財不如腦袋有才 217
- 讓你的付出，得到對方的珍惜 224
- 「刀子嘴」傷了愛，再軟的「豆腐心」也枉然 229
- 別讓消極的表情傷害感情 234
- 給愛的語言上妝 239
- 建議，而不是命令 244
- 對「愛」說聲「謝謝」 249



# 態變



態度改變行為，行為改變世界



P R E F A C E 編序

這是個人人忙碌的世代！

人們總是在忙，卻不知為何而忙；

總是在抱怨，卻不知道如何改善；

總是在奢望幸福，卻從未積極追尋，

因為在我們的潛意識裡總是準備了很多的藉口正伺機為我們解圍！

辦事有成敗、比賽看結果，失敗的群體中有95%的人都說：「我已經盡力了！」然而，盡過力真的就夠了？過程比結果還重要？你真的不在乎「成敗」與「結果」嗎？

相信答案是否定的！世界上每個人都渴望成功！不論這個成功的代名詞是「快樂」或是「幸福」還是「名利」，要獲得這些，你就不能永遠無知、消極被動老是期待盼望有人來推你一把，或是抱著「得之我幸、不得我命」的半調子心態！



積極主動的心態是關鍵！態度改變行為，行為改變世界，你的世界將由你的態度所掌控。改變心態，將你的目標具體量化，讓你的夢想真切落實——

這，才是人生的真滋味！這，才是所有辛勤過程的真正意義！

態變——羽化——重生

祝福你

二〇一三年春，於台北

# 目錄

## CONTENTS

### CHAPTER TWO

- 四兩撥千斤的「情感投資」 053
- 感情是每個人的弱點 054
- 別等到口渴了才挖井 058
- 「推功攬過」讓老闆對你更加滿意 041
- 如何傳遞壞消息？ 047
- 犯錯時別急著辯解 036
- 匯報工作進度很重要 032
- 會做事也要會拒絕 026

### CHAPTER ONE

#### 體現成果的「表面功夫」 009

- 價值百萬的外在形象 010
- 適度自抬身價，讓人另眼相看 016

做完蛋糕要記得「裱花」 021

CHAPTER  
**THREE**

**事半功倍的「溝通技巧」** 093

人情要送對時機 062

雪中送炭勝過錦上添花 067

買份禮物，送份人情 073

平日裡的一聲問候 078

吃點虧，沒壞處 084

人情是一種長期投資 088

先為對方著想吧 094

語氣和表情比內容更重要 099

不是所有的錯誤都需要批評 103

說得多不如說得巧 109

聆聽，也是溝通的一部分 115

身體比嘴會說話，讓親和力成為溝通的最佳工具

向下溝通，尊重的價值 124

CHAPTER  
**FIVE**

**享受一輩子的「勤奮寶藏」**

開始時別怕多付出  
190

189

投資自己，是對未來的投資  
183

投資股票要見好就收  
178

小創意，大收穫  
173

處處留心生活中的商機  
167

「錢生錢」，不要人追錢  
162

「借」的藝術  
156

白手起家靠什麼？  
148

你也能「無中生有」  
142

投資不是有錢人的專利  
136

**以小博大的「滾雪球效應」**

135

向上溝通，以事實為本  
129

CHAPTER  
**FOUR**

CHAPTER

SIX

愛情生活中的「幸福小語」

- 路，要走到終點 196
- 免費是世界上最貴的東西 202
- 凡事先一步 206
- 培養自己的核心能力 211
- 口袋有財不如腦袋有才 217
- 讓你的付出，得到對方的珍惜 224
- 「刀子嘴」傷了愛，再軟的「豆腐心」也枉然 229
- 別讓消極的表情傷害感情 234
- 給愛的語言上妝 239
- 建議，而不是命令 244
- 對「愛」說聲「謝謝」 249



# 1

CHAPTER

ONE

體現成果的

「表面功夫」

