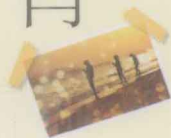




Live
Restart
Happily

Sheila

归零，
你才能孕育
新的希望



糟透的不是你的人生，
而是你的心态！
人生中的困扰和烦恼，
都来自于忘了归零。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





Live
Restart
Happily

Sheila ●

归零，
你才能孕育
新的希望



本书经由凯信企业管理顾问有限公司正式授权, 同意经由机械工业出版社 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

图字: 01-2011-3983

图书在版编目 (CIP) 数据

归零, 你才能孕育新的希望 / Sheila 著. —北京:
机械工业出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 111 - 34984 - 6

I. ①归… II. ①S… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 106728 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 余 红 王 峰 王海霞

责任印制: 乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 6.5 印张 · 118 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 34984 - 6

定价: 25.00 元

凡购本书, 如有缺页, 倒页, 脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面防伪标均为盗版

推荐序



心态，才是决定成败的关键！

水上摩托车是夏天里非常受欢迎的活动。许多人喜欢它速度能快、能慢，方向又可忽左、忽右，全然操控自如。尤其是当海浪来袭时的那种颠簸振荡的快感，或者冲浪时的翻腾，更是无法形容的刺激。

经过一段时间的练习后，你就会找到不翻车的诀窍：在大浪来袭时，千万不要回避，而是要正面以对，集中精神、降低速度，以迎接海浪的挑战；待大浪一过，则又可加速前进了。

遇到困难时也是一样，若碰到问题就拼命逃避，终究只能功亏一篑。唯有勇敢地面对，让心态“归零”重新出发，才有“逆转胜”的机会！

人生不可能一帆风顺！正如本书所言，“心态才是决定成败的关键”，“归零”正是成功的最佳起跑点！

王品集团董事长

戴胜益

前言



人生时时归零，才能越活越有趣

人生的经验最好随时“归零”，否则，你可能会越活越无趣！

或许你也有过类似的经验：和朋友约好了一趟热带岛屿之旅，第一天住的酒店在海滩和酒店内设置了各种水上游乐设施、放松精油按摩等服务，大家玩得大呼过瘾，觉得享受极了。

有了第一天的美好经验，大家都期待“下一间旅馆会更好”，到了下一间旅馆，刚把行李提进房间，大家便迫不及待地跑去看设备如何。

“怎么只有洋伞和躺椅？我还以为会有更多好玩的设施呢！”

“这里也没有按摩服务，等会儿从海边回来后，就不能舒舒服服地躺着按摩了！”

失望之声此起彼落，大家转而把希望寄托于下一间旅馆。没想到，下一间旅馆的设备比这一间还要差，于是大家的心情越来越低落，更无法好好地享受旅途中的美好了。

一个人如果像这样，不学着把经验归零，就很可能陷于“失望”中而无法自拔，最终越来越觉得无趣。

反之，如果把经验归零，以上面的例子来说，每到一间旅馆都把它当成是一个“新的开始”，而不再跟前面的旅馆

做比较，那么你会发现，每到一间旅馆都有独特的景致。

面对工作时，归零也一样重要。以下是哈佛大学校长的一段亲身经历：

那年夏天因为对工作的厌倦，我向学校请假三个月，离群索居，一个人前往美国的偏远山区，尝试全新的生活。我到农场打工，去饭店洗盘子；背着老板躲在角落里抽烟，或者和工友偷懒聊天，这些都让我有一种前所未有的愉悦。最有趣的是，我在一家餐厅找到了一份洗盘子的工作，工作了四个小时之后，老板把我叫去结账。老板对我说：“可怜的老头，你洗盘子太慢了，你被解雇了。”

最后，“可怜的老头”重回哈佛，回到自己原先的工作环境后，我觉得以往厌倦的事务都变得新鲜了，工作成了一种全新的享受。

人们在从事一份工作一段时间以后，有时会缺少一种奋进的朝气，甚至对工作心生厌倦。此时，不妨把自己的工作归零，重新定位一下。让自己重新开始，反过来问自己：假如让我重新选择，我还会不会做同样的事情？如果重新选择下属，我还会不会选他做我的助手？从零开始，就可以改变自己的工作思路，甚至可以像这位哈佛大学的校长一样，暂时“出走”一阵子，再回来时，便会重新发现工作的乐趣。

还有更多的层面都可以显示归零的重要性：“这道菜我以前吃过，我觉得某家餐厅做得比较好吃”，“你们现在做事真轻松，哪像我们当年那么认真！”、“我的前任男友对我百

依百顺，哪像你一点都不体贴！”……当“过去的经验”成为一个个“比较的标准”后，人生就很难再找到乐趣。

倘若你不想让每天的生活沉沦于“失望”与“无趣”之中，就必须学着把经验归零。作者在本书中，便通过自己的人生经历、周围发生的故事，与大家分享了“归零的哲学”。

时时让心回到原点的作者，常常都是神清气爽，脸上挂着笑容，从她的言谈之中可以感受到正面、积极的气息。本人很喜欢与她碰面讨论本书企划时，她分享过的一句话：“心中有世界，你就能创造这个世界，你就能拥有这个世界。”是啊！不管现在你的人生有多糟，你绝对有能力过你想要的生活，只要你愿意让自己重新从零开始发展。希望你能从书本中得到归零的智慧。

归零，再糟的人生也能逆转胜

人生，总有高低起伏，喜怒哀乐。没有人能永远俯瞰一切，没有人会永远深陷泥泞；没有人会永远一帆风顺，没有人会永远一败涂地。当面临失败，遭遇打击时，除了怨天尤人、自怨自艾，我们还有更好的选择，那就是“将一切归零”。

史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs），这个家喻户晓的苹果公司创办者，究竟为什么要转换跑道？转换跑道后，他的人生又有什么变化？他是如何转变心态，让犹如坐云霄飞车般的人生再度大放异彩？答案很简单，就是将心态归零。1976年，史蒂夫·乔布斯和沃兹尼克在车库里成立了苹果公司。

几年后，苹果公司的业务越来越好，高层之间却开始尔虞我诈，于是乔布斯最后离开了苹果公司。

很多人认为，乔布斯在离开一手创立的公司后，会因为不甘心和不能释怀而从此一蹶不振。但事实证明，成功的人一定有其过人之处。乔布斯放下了他在苹果公司的光环和荣耀，他没有自怨自艾，只是将一切归零，重新开始。很快地，他成立了另外一家新公司——NeXT 计算机公司。之后，他在 1986 年又收购了一间动画工作室，它就是皮克斯（Pixar），有名的动画《玩具总动员》就是它的作品。一步一步地，乔布斯渐渐东山再起，他并没有急于找回原来的一切，而是慢慢地规划自己的未来。1997 年，苹果公司收购了乔布斯的 NeXT 计算机公司，当然，乔布斯再度回到苹果公司，重新成为最重要的领导者。

如果乔布斯无法接受一时的挫败，而只会每天埋怨，那么他最终仍不会知道自己未来的定位。伤心难堪或许曾在他的脑海中浮现，然而他却能将心态归零，稳扎稳打地完成自己的事业。所以，将荣耀归零无疑是东山再起的契机。

“归零”是很好的观念，因为唯有归零，才能体会山不转路转的含义。否则，只会被既定的观念束缚，而错过许多可能的机会，浪费许多不必要的时间。所以从今天起，试着将心态归零，体会何谓山不转路转。这样的想法会让你在生活和事业上，有着正面的改变，有着正面的力量。

归零，让人生逆转胜。如何由逆境转成顺境，除了努力，更重要的是心态。将心态归零，重新出发，可以让一切

由负面转变为正面。诚如郝思嘉在电影《乱世佳人》里说的：“After all, tomorrow is another day.”（不管如何，明天又是崭新的一天。）电影的女主角郝思嘉历经大起大落，从受人瞩目、众人追求，到穷困潦倒、难以生活。在电影最后，历经许多悲欢离合后的她变得一无所有，连男主角也即将离她远去。但是，她仍然保持正面思考。

归零，是人生再出发的契机。

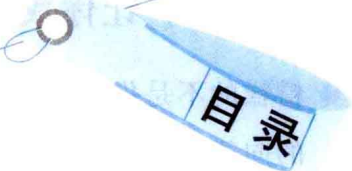
从今天起，将心态归零，
你会发现原先的乌云已散，
因为看事情的心态不同了；

从今尔后，将心态归零，
你会发现原先的盲点已除，
因为看事情的角度不同了；

从此以后，将心态归零，
你会发现原先的敌意已消，
因为看事情的立场不同了；

从现在起，将心态归零，
你会发现原先的障碍已走，
因为看事情的观念不同了。

人生，无法尽如人意，何不将心态“归零”，以正面思考让生命再度“逆转胜”。



目录

推荐序

前言

第1章 心态归零，人生从下一秒开始

- 糟透了的不是你的人生，而是你的心态。

乐观是你一生中最重要的朋友 / 3

归零是正向思考的积极力量 / 10

心态归零，才能体会山不转路转 / 16

归零，就是摒弃主观，重新开始 / 19

放下过重的包袱，你会走得更顺畅 / 24

集中火力，一次只设定一个目标 / 29

别拿他人的问题困扰自己 / 34

放下，是为了重新提起 / 39

蛰伏，是为了迎接下一个春天 / 44

一切归零，才能到达下一站幸福 / 48

第2章

工作归零，让你找回原有的热情

- 糟糕的不是你的工作，而是你忘却了最初的向往。

工作纷乱没头绪，你该归零了！ / 57

同事都找我的碴！原来他想锻炼我？ / 67

同事间的摩擦难免，不要小题大做 / 72

客户的错误是很好的学习经验 / 77

荣耀归零，是东山再起的契机 / 82

以乐观代替悲观，切勿想一步登天 / 89

换个跑道，找回自己的工作热情 / 95

第3章

立场归零，让彼此有消弭敌意的机会

- 糟糕的不是他，而是他的好你全没看到。

原来是立场让我们变成了敌人！ / 105

对事不对人，“敌人”有时也挺可爱 / 109

换个角度想，思考会更周全 / 113

把敌人变成朋友，让他充实你的能力 / 118

任何冲突，都不是人的本意 / 126

给别人机会也是给自己机会 / 131

打官司绝不是你最好的选择 / 136

给人余地胜过咄咄逼人 / 140

人脉的建立，从消除敌意开始 / 145

第4章

情绪归零，让负面情绪转变为正向力量

- 挥不去的不是那些事，而是你的负面情绪。

情绪归零，才能看见窗外有蓝天 / 155

当情绪的主人，别当情绪的奴隶 / 161

让情绪发泄完了，再来积极面对问题 / 169

生气总难免，千万别记恨 / 173

别让情绪坏了你的大事 / 176

圆融，是对你最有利的处事方式 / 184



第1章

心态归零， 人生从下一秒开始

● 糟透了的不是你的人生，而是你的心态。

乐观是你一生中最重要的朋友

乐观是人们一生中最重要的朋友。它可以让人们在逆境中勇往直前也可以让人们在顺境中意气风发。不管遇到顺境还是逆境，乐观都可让事情变得顺利。想要什么样的人生，选择权在自己，而不是外在的环境或因素。想要的人生中取得正面的力量，就要抱持乐观的心态。

乐观的人，面对事情，觉得希望无穷；悲观的人，面对问题，觉得毫无希望。就像桌上有半杯水，悲观的人看到了，会说：“糟糕，我只剩下半杯水了。”言下之意让人感到非常沮丧。而乐观的人看到了，则会开心地说：“太好了，我还有半杯水。”让半杯水也能发挥极大的效用。因此，不管遇到任何的困难和悲伤，只要凭着乐观的信念，都可以披荆斩棘，迎接光明的人生。

想要什么样的人生，选择权在自己，而不是外在的环境或因素。

生命的颜色，由你描绘

口足画家谢坤山非常有名，除了因为他有过人的才气之

外，更重要的是因为他面对人生时正面又积极的态度。

谢坤山于1958年出生，小学时就开始分担家计，许多工作他都做过，所以他的人生一直是“吃苦耐劳”。然而，他却从来没有因此而埋怨生命，自怨自艾。他的生活已经如此困苦了，命运却要再度给他重重一击，更可怕的灾难还在等着他。十五岁时，他们举家搬到台北，挤在很小的房间里。因为乐观，全家人即使贫穷，也依旧同心协力，迎接充满希望的未来。十六岁时，谢坤山遇到人生中最大、最残忍的考验——他在工作时误触高压电，从此失去双手、右小腿，以及右眼视力。

然而，谢坤山并未因此就被命运打败。有人建议他，干脆拿个碗到车站等地方乞讨，求得他人怜悯的金钱。他只是笑笑，仍坚持自己人生的道路。他一路不畏辛苦，学习画画，经过许多磨难，终于成为今天赫赫有名的口足画家。很多人问他究竟是什么原因让他如此坚毅，面对任何困难都毫无畏惧，他说：关键是乐观开朗。

他凭着乐观开朗，度过了许多艰辛的时刻；他凭着乐观开朗，迈过了无数艰难的挑战。

笔者某次有幸听到他的演讲，记忆深刻的是他谈笑风生的幽默。他说到女儿刚上小学时，拿了成绩单回来，表情一脸沮丧。于是，他就问她：“怎么了？”她女儿说道：“考试考得不好。”谢坤山说道：“有多不好呢？”女儿答道：“零分。”故事到此，大部分父母应该会大发雷霆了吧！没想到

谢坤山却笑笑说道：“我们往好的方面想。第一，你有很大的进步空间。第二，你下次的成绩一定比这次好，因为分数没有负的。呵呵。”全部听众都疯狂地大笑，这真的是很有趣的答案。谢坤山说这就是他对待人生的态度：乐观。如果不是因为乐观，他早就已经浑浑噩噩地度过一生，也无法成为众所皆知的口足画家了。

想要在人生中获得正面的力量，就要抱持乐观的心态。

人生，不会只有风平浪静，不会只有丰功伟业，不会只有佳肴美食，不会只是飞黄腾达。挫折和失败是人生的两项重要元素，它们随时会在生命中出现。没有人能一辈子衣食无缺，或者一帆风顺。当人们遇到挫折时，心态将决定一个人的成功或失败。如果悲观以对，每件事情都只看负面，那么事情的发展会更加难以收拾。如果乐观，即使是挫折，都能当成人生的试金石，充满希望，那么事情到最后必能有好的结局。

所以，想要成功，心态的调整十分重要。

乐观生活，生命乐观

苏菲大学毕业一年，换了四份工作。

第一份工作，因为老板要求加班，所以她索性离职了。因为她觉得如果每天都加班，说不定以后连假日都要上班，所以她越想越害怕，最后离职。