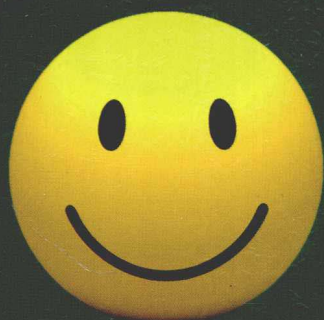


各级国家机关、企（事）业单位职业道德与文化建设培训首选图书

帮助员工从普通到优秀从优秀到卓越的最佳心灵进阶指南

GOOD ATTITUDE

工作要有 好心态



心态决定工作意愿与工作状态；
心态是优秀与平庸的分水岭，更是左右人生成败的关键！

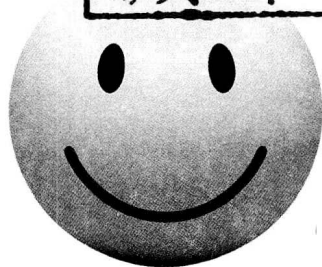
明志◎编著



各级政府机关、企（事）业单位职业道德与文化建设培训首选图书

工作要有 好心态

常州大学图书馆
藏书章



明志◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在同样的条件下,心态积极与心态消极时工作的结果是迥然不同的,你选择了什么样的心态,基本上就决定了你选择了什么样的结果。因此,在我们每个人的职业生涯中,第一步就是要选择好自己的职业心态。

本书正是一部培养员工积极、阳光心态的书,其最终目的是希望能有效提升员工踏实肯干、积极进取、服从自律、认真负责、心怀感恩、团结协作等积极、阳光的心态,使员工在为集体创造价值与财富的同时,也能够不断完善和丰富自己的职业人生;使企业在造就优秀员工的同时,也能够成就企业自身走向优秀。

图书在版编目(CIP)数据

工作要有好心态 / 明志编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5064-8285-1

I. ①工… II. ①明… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 013769 号

策划编辑: 刘箴言 张永俊 责任编辑: 宋蕊 责任印制: 陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 165 千字 定价: 25.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

工作不能没有好心态（代序）

不可否认，心态是决定一个人工作成果和生活质量的重要因素。正面、积极的心态可以使一个人变得阳光、积极奋进、事来成功；相反，负面、消极的心态会使人变得缺少激情、自信和勇气，甚至会变得懒惰、极端，从而导致人生的失败。因此可以说，心态是驾驭和主宰一个人优秀或平庸、成功或失败的重要因素。

人人都需要工作，因为工作是一个人施展才能，实现人生价值的舞台。而心态影响着情绪和态度、心态决定着工作状态与质量。你选择了什么样的心态，往往就决定了你选择了什么样的结果。那么，在职业生涯中，第一步就是要选择好自己的职业心态。

现实中，从许多成功者身上不难发现，成就他们优秀的特质就是在心态上高人一等。心态积极的员工知道自己工作的意义与责任，始终能够忠诚于工作，热爱工作，他们对工作永远充满激情，时刻都能以全力以赴的热情抱着“我要努力工作，我要把工作做到最好”的心态去工作，并能在创造中找到工作的乐趣和实现人生的价值。踏实肯干、积极进取、服从自律、认真负责、心怀感恩、团结协作等积极心态与态度就是他们工作的品质。他们在为集体创造价值和财富的同时，也在不断完善和丰富着自己的职业人生。任何一个企业的成功，都离不开这些优秀员工的努力工作，正因为他们的优秀，成就了企业和集体的优秀。他们正是每一个企业和每一位老板都在极力寻求的人才，他们才是所有组织最需要和最器重的骨干力量。



工作要有好心态

gongzuo yaoyou haoxintai

相反，对于那些心态不好的员工来说，工作就是一种负担，工作就是一种不公平，当工作中遇到问题时，他们就会缺少激情，就会有“做一天和尚撞一天钟”的想法，甚至会出现偷奸耍滑、敷衍了事、投机取巧、不服从管理、推委找借口等消极、被动工作的不良心态。这样一来，不但影响了其自身工作形象、业绩和职业前途，甚至给老板、企业造成影响和损失。下面这个故事也许能使我们有所感悟和启发：

某知名建筑公司的一位老木匠在工作岗位上辛苦了几十年，建造了不计其数的房子。终于在一天，他觉得力不从心，该到退休的时候了，于是他便向老板提出退休的要求，准备回到家乡去安享晚年。

因为这位老木匠长期以来工作认真负责、任劳任怨，为公司的发展作出了很大的贡献，而且他盖房子的技艺精湛，在公司里再也没有第二个人能够与他相比，因此，老板十分舍不得他离开。老板再三挽留，但见老木匠去意已定，于是老板就提出请他一定帮助自己再盖最后一座房子后让他圆满退休。老木匠心想自己是公司的功臣，老板也太会算计了，自己到退休时还要剥削自己的劳动力，于是很不高兴，但碍于情面还是不愿意地答应了。

老板让人把仓库里最好的木料和零件送到工地，老木匠以最快的速度开始了工作。但是人们都发现，老木匠工作时仿佛“身在曹营心在汉”，显得心不在焉，工作起来缺少了平时的专注与细致，注意力没有集中到工作上。做好的梁是歪的，木料外表的油漆刷得也不如从前那样平整光亮……

房子终于如期完工了，老板把钥匙交到老木匠的手上，告诉他这是为了表彰和奖励他这么多年对公司作的贡献的礼物。

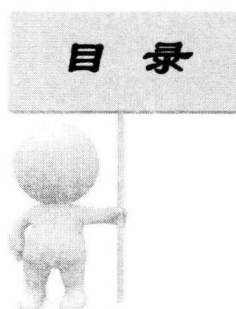
老木匠简直不敢相信，他怎么也没有想到，自己一生建造了无数既精美又结实耐用的房子，最后由于自己的心态出了问题，没有一如既往地坚守自己做事的责任心与原则，没能站好“最后一班岗”，最终使自己获得了一间出自自己之手的粗制滥造的房子。



这虽然只是一则故事，但现实中发生在我们身边的一些事情往往有过之而无不及。老木匠没有安分晚节，而许多年轻人从一踏入社会就缺乏积极的工作心态，缺少工作的责任心。在他们心中，工作只不过是给别人打工而已，时刻都是被动地应付工作，他们自然不会投入全部的热情和智慧。

在同样条件下，不同的心态，工作的结果是迥然不同的。工作、生活中，每个人都犹如那位木匠，优秀与平庸与否，就取决于他每天安装的每一块木板、钉的每一颗钉子以及砌的每一堵墙时的心态。其实，你今天做事的态度和所做的选择，就是在筑就你明天安身的“房子”。

心态决定工作状态，状态决定工作结果。如果心态改变了，态度就会改变，态度改变了，工作习惯和工作方法就会随之改变，最后，工作状态和工作结果就大有不同了。因此，积极的心态才是拥有成功人生的保障，那么，就让我们从培养积极的心态开始起航吧！



第一章 意愿决定出路:改变想法,意愿积极

- 把自己的工作当回事 /3
- 平庸或者优秀就是你自己的一种选择 /5
- 只有卑微的态度,没有卑微的工作 /9
- 工作态度决定工作结果 /12
- 只要你想,就能成为优秀者 /14
- 乐观的态度使工作充满激情 /17
- 热爱工作才能工作得更优秀 /20
- 改变想法就能改变结果 /22
- 用理想调动你的工作热情 /25

第二章 情绪左右工作:把握心情,调控情绪

- 千万不要把工作当成苦役 /31
- 平和的心态是工作优秀的保障 /33
- 优秀员工应掌控抱怨情绪 /36
- 把情绪掌控在手中 /39



工作要有好心态

gongzuo yaoyou haoxintai

- 把浮躁的心态压下去 /43
- 好心情成就好事情 /47
- 在工作中找到乐趣 /50
- 用感恩的心态快乐地工作 /53

第三章 借口出自心态:改变心态,拒绝借口

- 借口只能让你暂时逃避困难 /59
- 抛弃寻找借口的习惯 /61
- 寻找借口是缺乏责任心的表现 /63
- 拒绝借口:优秀员工不找任何借口 /65
- 找借口拖延工作贻害无穷 /67
- 今天的事不要拖到明天 /69
- 困难面前没借口,危机就会有转机 /71
- 面对困难,只找办法,不找借口 /74

第四章 感恩源于人品:懂得感恩,忠于职守

- 感恩成就优秀 /79
- 感恩生活,珍惜工作 /82
- 感恩让你的人生更丰盈 /85
- 品德是优秀的关键 /88
- 和公司一条船上 /90
- 要有强烈的使命感 /94
- 一盎司的忠诚相当于一盎司的智慧 /100



拥有忠诚也就有了竞争力 /102

第五章 自信造就成功:修炼勇气,赢在自信

直面悲观才能战胜悲观 /109
在成长过程中修炼勇气 /111
战胜自我,克服困难走向成功 /114
成功永属于自信的人 /116
爬起来永远比跌倒多一次 /120
成长中的韧性来自永不放弃 /122
把压力变为人生的动力 /124
热忱是战胜所有困难的强大力量 /127

第六章 责任成就优秀:高效卓越,重在责任

缺什么也不能缺了责任心 /133
企业兴亡,员工有责 /137
机会永远属于敢于承担责任的优秀员工 /139
工作主动是负责任的具体体现 /142
责任心会产生巨大的向心力 /145
责任精神让你出类拔萃 /146
尽责的习惯是优秀的标志 /149
责任即荣誉 /152
对结果负责才是真正的负责 /154
没有落实的责任是无效责任 /156



工作要有好心态

gongzuo yaoyou haoxintai

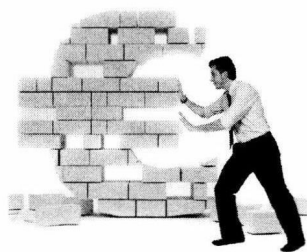
第七章 心态决定行为:积极勤奋,自动自发

- 勤奋是永不过时的主旋律 /161
- 养成主动工作的习惯 /164
- 付出更多才会回报更多 /167
- 勤奋的员工绝不偷懒 /169
- 勤奋的人总比他人多走一英寸 /172
- 自觉的员工从不把问题留给别人 /174
- 运气偏爱勤奋工作的人 /176
- 卓越来自勤奋和努力 /179
- 辛勤的耕耘创造美好的果实 /181

第八章 自律才能自强:服从管理,精诚合作

- 以服从为第一要义 /187
- 有规必行,有禁必止 /189
- 做一个“准时”的员工 /191
- 自律的员工总能快人一步 /194
- 自律能力强的人工作更出色 /196
- 不能自律,才华也会误前程 /198
- 优秀员工从不“独自用餐” /200
- 协助同事工作,自己同样受益 /203
- 热情地工作是优秀员工的基本素质 /206
- 把握好今天,才能创造美好的明天 /208

- 参考文献 /213



第一章

意愿决定出路:改变想法,意愿积极

工作中,有的员工虽然具备较高的业务素质和工作能力,但是,因为他们缺少“要求上进,把工作干好”的意愿和态度,工作时只是“做一天和尚撞一天钟”,他们的能力因此大打折扣。相反,那些心态积极上进的员工始终凭着一股“我行!”“我一定要做得更好!”“我要争做第一!”的劲头和想法,自觉地在工作上比别人付出更多,从而高效率、高质量地完成了各项工作。可以看出,正是因为意愿的不同而使工作产生了迥异的过程与结果,从此使之各自的人生多了一道平庸与优秀的“分水岭”。



把自己的工作当回事

平凡的岗位可以创造出不平凡的业绩。的确如此，无论你现在所从事的职业如何，永远都不要把自己的工作不当回事，而应把工作当成是用一生去做的事，如此，我们就可能获得自己所期望的成功了。

工作是一个包含了诸多智慧、热情、信仰、想象力和创造力的词语。优秀的人总是在工作中付出双倍甚至更多的智慧、热情、想象力和创造力，而消极被动的人更多的只是逃避、指责和抱怨。

当今社会，有一些人不尊重自己的工作，不把工作看成是创造一番事业的必由之路和发展人格的工具，而是将其视为衣食住行的供给者，认为工作是生活的代价，是无可奈何、不可避免的劳碌，这是多么错误的观念啊！

曾经有这样一个古老的故事，说的是三位砌砖工人的工作态度。

有人问三位砌砖工：“你们在做什么？”

第一位工人回答道：“砌砖。”

第二位工人回答道：“我是在做挣钱养活家人的工作。”

第三位工人则回答道：“我在建造世界上最伟大的教堂！”

这个故事虽然没有告诉我们这三位工人的结局。但我们不难想象出在以后的岁月里，他们会有什么样的变化。但很显然，前两位工人只是在为工作而工作，他们缺乏远见和想象力，他们缺乏对工作的创造力，甚至是责任心，这样的工作态度还有什么力量能推动他们去获得更大的成功呢？



工作要有好心态

gongzuo yaoyou haoxinlai

第三位砌砖工人的话说明他对工作的重视与热爱，他认为自己是在建造一座世界上最伟大的教堂，这显示出他对工作的热爱和超乎常人的想象力、责任心与荣誉感。相信他的工作一定是优秀、突出的，而且只有他才是老板最得力、最喜欢的员工，他的机会肯定会比其他人多。也许没过多久他已不是一名砌砖工了，或许会成为工头或承包人，或是一位建筑师，他一定会不断地前进和得到升迁。

无论你现在从事的是什么工作，如果要想获得突出的业绩，把工作干得更好，或者是获得成功，就必须把自己的工作当回事。如果你认为自己的工作没地位，收入太低，你甚至鄙视、厌恶自己所从事的工作，对它投注“冷淡”的目光，抱着无所谓的工作态度，那么，你就会对工作失去兴趣，缺少责任心，缺少工作热情与激情。如果这样的话，哪怕你从事再好的工作，也不会有所成就。

社会只是分工不同，所有正当、合法的工作都是值得尊敬的，只要你诚实地劳动和创造，没有人能够贬低你的价值，关键在于你如何看待自己的工作，这才是关键所在。现实中确实有些行业中的某些工作看起来并不高雅，工作环境也很差，难以得到社会上一些人的承认，但是请不要无视这样一个事实：有用性才是伟大的真正尺度。在许多年轻人看来，公务员、银行职员或者大公司的白领才称得上是绅士，一些人甚至愿意等待漫长的时间去谋求一个公务员的职位。但是，同样的时间他完全可以通过自身的努力，在现实的工作中找到一个更适合自己的职位，发现自己的价值。

一旦一个人轻视自己的工作，将它当成低贱的事情，就不会把自己的工作当回事，就会对自己的工作失去信心、责任心，失去热情与激情，最终导致自己对工作倍感艰辛、烦闷、无奈，如此这样，工作自然干不好。

那些轻视自己工作的人，往往是一些被动适应生活的人，他们不愿意奋力崛起，不愿通过勤奋与努力来改善自己的生存环境。他们多数不喜欢商业和服务业，更不喜欢体力劳动，自认为应该活得更加轻松，应该有一



个更好的职位，工作时间应更自由。他们总是固执地认为自己在某些方面更有优势，会有更广泛的前途，但事实上并非如此。

既然工作，就不要轻视自己所做的每一件事，即便是普通的工作，同样值得你去做，同样值得你全力以赴，尽职尽责，认真地完成得最好。评价一个员工的优劣，看一个员工是否能做好工作，看他对待工作的态度足矣。一个人所做工作的态度，是他生态度的表现。一生的事业，就是他志向的表示，理想的所在。因此，了解你的工作态度，在某种程度上就是了解了你这个人。

平庸或者优秀就是你自己的一种选择

有些员工虽然工作多年，却始终无法从中体会到成就感：业绩不好不坏，工资不高不低，即使一时无下岗之虞，但也难以见到有晋升的机会。于是这些员工觉得工作乏味，抱怨领导的不公和偏心，但就是不知道去想，自己与那些能够脱颖而出的优秀员工有什么不同，当然也就无法明白一个非常简单的道理：优秀或者平庸全在自己的选择。

不知你有没有留意过，当你走进时装店买衣服的时候，你有时想选择一件红色的衣服，有时会选择一件蓝色的衣服；当你走进鞋店要买鞋的时候，你可能会选择一双平底鞋，也可能会选择一双高跟鞋；当你打开电视机的时候，我们可以看新闻，也可能会想看电视连续剧；当你外出度假的时候，你可以去看江南的青山绿水，也可以去感受塞外的大漠风光。其实，这就是一种选择，选择在我们的生活、工作中无处不在。记住，选择权就在你自己手中。

选择是人的一种思想意识，也是一种本能。不必经过特别的训练，也



工作要有好心态

gongzuo yaoyou haoxintai

不必有特殊的能力或者钱势，每个人都能成功地运用它。不论贫富、不分贵贱、不计出身，所有的人都能掌握它、利用它，因为它是每个人与生俱来的最主要的能力。如果我们能够正视这种力量的存在，并且加以正确运用，就能使我们的生活完全改观，甚至达到理想的状态。如果选择正确，将能化失败为成功、化自卑为自信、化浮躁为淡定，能使受伤的心灵得以痊愈，能使烦恼不堪的心情获得解脱、变得美满快乐。

在一座山上住着一位天才老人，据说他能回答任何人提出的所有问题。当地的两个小孩打算愚弄他一下，于是，他们活捉了一只小鸟，然后来到老人的住所。

其中一个小孩紧握着那只小鸟，问老人道：“您说这只小鸟是死的还是活的？”

老人不假思索地说：“孩子，如果我说鸟是活的，你就会捏紧你的手把它弄死；如果我说鸟是死的，你就会放开手让它飞掉。你的手掌握着这只鸟的生死大权。”

上面这个寓言故事提出的就是一个选择的命题。在人生的道路上，每个人都会面对许许多多的路口；每当走到一个这样的路口，你都必须选择其中的一条路走下去，因为你不可能同时踏上两条路。

无论生活还是工作，对于任何一个人来说，无论你是普通工人还是领导或管理人员，每个人面前都有两条路，一条是因为心态和态度的定位与选择正确而通往优秀，一条是因为心态和态度的定位与选择的错误而走向平庸，而这一切的归宿就在于你自己的选择。也许你和你的工作都很平凡，可如果你选择了以积极的心态、积极的精神状态以及积极的行为方式去面对工作，那么，你就能脱离平庸而迅速地向优秀靠拢。

心态不好，就会导致工作的态度错误，从而出现工作方法与行为方式的错误，这样的情况下的工作结果注定是平庸的，甚至是有可能出现事故



的;反之,只要你心态积极,意愿积极,那么你的行动也必然是积极的,有了把工作做到最好的想法,就有了为这个目标靠拢的方向与动力,工作结果也必然是突出的,成为优秀员工将在一步一步超越中得以实现。

当你面对一项工作或者任务时,能不能干或许你决定不了,但想不想干,愿不愿为之付出努力却是你首先要做出的选择。

盛大网络集团的董事长陈天桥曾经有过这样的经历:

1993年,陈天桥以优异的成绩从复旦大学提前毕业,被分配到陆家嘴集团公司工作。与大部分刚走出高校的优秀毕业生一样,他满怀希望地想在新单位开创一番事业。但出乎意料的是,他的工作竟然是在一个小房间里放映有关集团情况的录像片,而且一放就是十个月。

在这期间,陈天桥第一次体验到了理想与现实的落差之大。他根本没有办法与人谈论自己的远大理想,更无法在简单的放映工作中施展自己的才华和抱负。

后来,陈天桥这样回忆当时的心态:“我从复旦大学毕业,是跳级生,又是全市优秀学生干部,刚毕业就让我干这个工作……”在这种情况下,也许多数年少气盛者会选择离开,另谋出路,重新找一份不这样“委屈”的工作。

正由于陈天桥的过人之处和不同,他很快就意识到寂寞也是磨炼意志的最好机会,而且自己刚刚步入社会,从基层干起就是对自己的一种最好的锻炼。正是抱着这样的积极心态去工作,于是出乎大家的意料,在这段时间里,他不但安心地完成了所有的本职工作,而且还利用业余时间潜心研读了大量的管理书籍。这种寂寞的锤炼让他克服了一般年轻人好高骛远、不脚踏实地的缺点。

就这样又过了十个月,陈天桥终于迎来了机会,当时集团下属的一家企业有个干部挂职锻炼的机会,根据陈天桥的突出表现,集团选定他担任那家企业的副总经理。