

NO DIFFICULTY  
WITH GOOD ATTITUDE

# 有态度，没难度

传遍全世界的积极思维力量  
态度决定一切！

兰涛◎编著



风靡世界50年，全球500强都在训练  
改变亿万人消极心理状态的正向思维力量

阅读本书，你将学会：

- 如何赢得领导的赏识
- 如何赢得客户的信赖
- 如何赢得命运的垂青
- 如何赢得队友的信任
- 如何赢得他人的谅解

★★★  
我相信两个信条：  
态度比能力重要，  
选择也比能力重要。

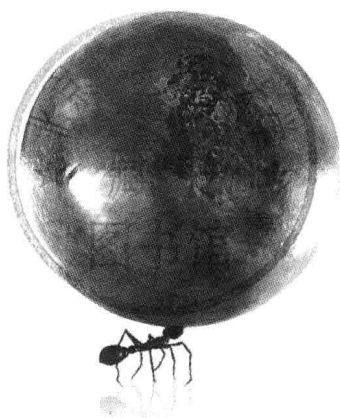
——马云——

中国华侨出版社

# 有态度，没难度

传遍全世界的积极思维力量  
态度决定一切！

兰涛◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

有态度,没难度 / 兰涛编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5113-3629-3

I. ①有… II. ①兰… 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(2013)第 108819 号

有态度,没难度

---

编 著 / 兰 涛

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/280 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3629-3

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

# 前言

是什么让我们在追求梦想的道路上踟蹰不前？是什么让我们摆脱不掉对未知的恐惧？在短暂的一生中，我们羡慕着别人的风光无限，我们也渴望着对自己的生活做出改变，但又是是什么让我们行动时如此艰难？唯一的答案就是：态度。

困难就像我们身边的空气，无时无刻不围绕着我们，大到人生路上的选择，小到办公室里的不愉快。我们都希望生活在阳光之中，那首先要做的就是用一种积极的态度直面困难。

态度如水，水善利万物而不争。在我们恐惧、抱怨，甚至懒惰的时候，什么样的态度决定什么样的人生。就像汇入大海的河流，咆哮和翻滚只是小河流的态度，大江大河往往是安静的。一个人只有达到如水一样的境界，才能行走得更远。

面对困难时，我们应该接受它、改变它。没有人能决定我们可以到达的高度，除了我们自己。一种积极的态度所带来的改变往往不只是自己，更是周围的人。我们要相信自己，当我们释放出自己能量的时候，也会无意中把这种能量传递给周围的人；当我们不再惧怕困难的时候，困难就会成为不断成长的台阶。每个

人都知道态度很重要，所谓态度决定一切。但实际上，态度是一个非常宽泛的概念，很多人也知道在困难面前需要良好的态度，但具体的态度究竟是什么，没人能给出准确的答案。说到底，如果不把困难细分，把态度具体表现出来，那态度决定一切只能是美丽而硕大的彩色泡沫。

当我们感觉不到快乐和幸福的时候，应该需要怎样的心态来进行调整？

当我们感到恐惧和懒惰的时候，又该如何去面对自己？

面对抱怨、面对得失，甚至面对遥不可及的梦想，我们又该何去何从？

生命就像一条大河，如果我们要想使大河平静地流入大海，那将是一个长久的历程。在不断前行的道路上，两岸的桃花可能会给我们带来诱惑，突然的暴风雨会让我们感到恐惧，但只要有着心向大海的态度，穿过悬崖峭壁，最终能够到达成功的彼岸。

对于一个人来讲，最重要的是什么？金钱没了可以再挣，事业毁了可以从头再来，甚至家庭破碎后都可以重新组建，唯有态度丢了是找不回来的财富。我们可以穷困、可以低落，但这不是最终的我们。心怀梦想的人是伟大而可敬的，但要想把执着的梦想变成实实在在的现实，除了努力、除了机遇，更需要的是一种态度。有舍我其谁的态度、有绝不放弃的态度、有得失随缘的态度……这样的我们才能活得潇洒、活得精彩、活得淡然、活得舒心……

# 目录

## 第一章 有乐观积极的态度，活着就没有难度

生活是艰难的，从另外一方面说，生活也是简单的。从人们赤裸裸地来到这个世上再到赤裸裸地离开，有人是开开心心地过去了，也有人每天都痛苦不堪。其实，生活就是一个态度问题，如果把生活看得消极悲观，那一切都会很难，如果能够积极乐观地面对一切，那活着就没有难度。

- 01 生活不会永远那么糟糕 / 2
- 02 苦中作乐，笑一笑没烦恼 / 5
- 03 快乐与否，仅在于你的选择 / 7
- 04 即使失败了也要挺起胸膛 / 10
- 05 既来之，则安之，接受一切既定的事实 / 12
- 06 很多烦恼都是我们自找的 / 15
- 07 活着不要太在意金钱，金钱难买快乐 / 17

## 第二章 有直面恐惧的态度，改变就没有难度

命运常常会和我们开玩笑，给我们一点儿黑色幽默。恐惧常常伴随着我们左右，让我们不知道该往哪里行走。在恐惧之中，有人缩成一团，瑟瑟发抖；有人面色不改，挺胸昂首。失败和恐惧并不可怕，不敢面对才是恐惧给我们的撒手铜。直面恐惧，让改变发生。

- 01 身处逆境时，希望属于勇于拼搏的人 / 22

- 02 拿出勇气直面苦难，你将获得新生 / 25
- 03 克服对失败的恐惧，你才可能变输为赢 / 28
- 04 抱怨和退缩不能帮你改变命运 / 32
- 05 相信自己，大胆迎接挑战 / 34
- 06 不敢直面恐惧，就只能躲它一生一世 / 38

### 第三章 有豁达包容的态度，处世就没有难度

曾几何时，斤斤计较成了为人精明的象征；豁达包容成为“傻帽”的代名词。那些人真的是傻吗？在几年之后，很多人惊讶地发现：精明人往往没有“傻帽”成功，也没有糊涂人过得快乐。原因很简单：人生在世，学会处世才是最重要的，有了豁达包容的态度，人生就会简单很多。

- 01 冤冤相报何时了，宽容一点就好 / 42
- 02 位置越高越要容得下别人的批评与反驳 / 45
- 03 以和为贵，是化敌为友的最佳策略 / 48
- 04 包容，是高贵的选择 / 51
- 05 难得糊涂，有时糊涂是一种包容 / 53
- 06 弯腰、和气、微笑，这是一种修养 / 56

### 第四章 有与人为善的态度，说服就没有难度

无论什么时候，善良都是一个人最高贵的品质；无论什么时候，与人为善都不会换来冷脸相待。在说服他人的时候，有人选择凶神恶煞，希望用威严来让别人信服；有人选择和风细雨，用真诚感动他人。没有人不喜欢看到笑脸，只要能够做到与人为善，那么阳光就会照耀在你的身边。

- 01 与人为善，不要一味否定他人 / 60
- 02 率先承认错误，引导对方改过 / 63
- 03 说服的前提是设身处地为别人着想 / 65
- 04 摆事实、讲道理，但不要发脾气 / 68



- 05 照顾对方的情绪，有错不要当众指责 / 72
- 06 换个说法，没有人受得了你的颐指气使 / 75
- 07 拿出真诚的态度，就能创造出奇迹 / 78

## 第五章 有感恩奉献的态度，回报就没有难度

我们常说心怀感恩，但大多数人只是停留在嘴上；我们常说不要回报，但心里却耿耿于怀。这其实都是我们没有端正自己态度的结果，有了奉献的心思，就不要执着于回报。或许在不经意间，回报自然就来到了，甚至比我们想象中更丰厚。

- 01 对生活感恩，生活就会报以你幸福 / 82
- 02 施恩不图报，保持一颗平常心 / 84
- 03 感恩之心，是对施恩者最大的回报 / 87
- 04 给予之时的快乐，就是对你最大的回报 / 89
- 05 抱怨自己得不偿失，不如对生活多一点儿感恩 / 92

## 第六章 有真诚热情的态度，销售就没有难度

热情如火的人，在燃烧自己的同时也在感染着他人。没有多少人能拒绝真诚的服务。一次温馨的服务带来的改变是不容忽视的。很多人都惧怕销售，其实，销售远没有我们想象中那么高不可攀，只要怀抱着一颗真诚的心和如火的热情，再冰冷的顾客也会有被融化的一天。

- 01 准确称呼对方是打动客户的第一步 / 96
- 02 热情笑一笑，即使不买你的单也要留个好印象 / 98
- 03 换位思考，为客户的切身利益着想 / 101
- 04 热情不要过了头，重在真诚 / 104
- 05 不失时机地赞美，可以赢得客户的信赖 / 107
- 06 摸准他的兴趣，用激情感染你的听众 / 110



## 第七章 有自律公正的态度，管理就没有难度

“领导力”现在成为了一个时髦的词汇，一个真正拥有领导力的人肯定是一个自律而公正的人。一个有着自律精神的人往往是严格的人，一个公正的人才是人们所信服的。在管理中，自律和公正是两项不可或缺的品质，也是一个管理大师必备的人格魅力。名

- 01 战胜自己，你就掌握了领导力 / 114
- 02 人皆有过，不要害怕有损尊严就掩盖错误 / 117
- 03 身先士卒，用魄力成就你的领导力 / 119
- 04 总以领导自居，就放松了自己的言行 / 122
- 05 一碗水端平，对所有的员工一视同仁 / 124
- 06 沟通和谐，这才是管理的“王道” / 127
- 07 兑现承诺，不要轻易失信于下属 / 129

## 第八章 有诚恳担责的态度，谅解就没有难度

人都难免会犯错误，犯了错误不要紧，如果不懂得担当，那这种错误比错误本身更为严重。每个人都希望自己在犯错的时候得到他人的谅解，但很多人忘记了一个前提，那就是学会担当责任。责人先责己，当你放弃了责任的同时，也就放弃了获得他人谅解的机会。

- 01 逃避不能解决问题，只会陷你于不义 / 134
- 02 责人先责己，推卸责任得不到原谅 / 137
- 03 诚恳担当，再大的困难也能挺得过 / 139
- 04 放弃责任，就等于放弃了整个世界 / 142
- 05 摆正心态，责任不分大小事 / 145
- 06 尽力不是理由，尽责才是你该做的 / 148



## 第九章 有互信双赢的态度，合作就没有难度

当合作与双赢成为越来越多人追求的目标，当互信成为赢得成功的铁律的时候，我们会发现，一切其实没那么复杂，敌人可以成为朋友，合作远比单纯的竞争更为重要。相信互信双赢，合作就没有难度。

- 01 世上没有永远的敌人 / 152
- 02 舍得让一分利给客户，达成共赢 / 154
- 03 一笔生意，两头得利 / 157
- 04 诚信是双方的，更是双赢的 / 160
- 05 做人讲信誉，成功才会接踵而至 / 163
- 06 合作远远比竞争更重要 / 166

## 第十章 有自动自发的态度，执行就没有难度

口号人人会喊，但当需要人们付出的时候却鲜见人影。那些手插口袋的人永远不会理解主动请缨的价值，那些行动拖拉的人永远不会明白什么是以快制胜。这是一个需要自动自发的时代，这是一个主动寻求机会的时代，唯有如此，执行才会轻松，成功才会靠近。

- 01 不空喊口号，自动自发去执行 / 170
- 02 多付出一点点，就能最终赢得丰厚的人生奖励 / 172
- 03 不要手插口袋，心动要付诸行动 / 175
- 04 带着激情上路，执行力就是战斗力 / 178
- 05 主动请缨，始终走在别人前面 / 181
- 06 执行要以快制胜，越拖延难度越大 / 184

## 第十一章 有永不放弃的态度，梦想就没有难度

梦想是什么？它是支撑我们在平凡世界中屹立不倒的标杆。多少人的梦想一直悬浮在空中，成为遗憾的泡影。总是有太多的理由让我们到达不了梦想的彼岸，总有太多的声音要我们放弃追逐的脚步，其实，只是我们过于软弱。如

果我们有永不放弃的精神，那梦想将会在不远处实现。

- 01** 即使一无所有，也要勇往直前 / 188
- 02** 不抛弃理想，不放弃努力，你就是最后的赢家 / 191
- 03** 不要贪图安逸的温床而放弃了前进 / 193
- 04** 脚踏实地，一步步建造你的理想王国 / 196
- 05** 给自己加满油再去追求成功 / 199
- 06** 只要方向清楚，就不会误入迷途 / 201

## 第十二章 有得失随缘的态度，取舍就没有难度

得失本是一件平常的事情，可是总有一些人因为患得患失将自己弄得痛苦不堪。如果说得到是自己付出后的回报，那放弃则是人生的另外一种境界。与其痛苦地纠结，不如潇洒地转身。当你调整好心态，达到得失随缘的悟性之时，是得是失已经不再重要了……

- 01** 放弃之后，人生自在 / 204
- 02** 取舍为难，不如将得失看淡 / 207
- 03** 与其折磨自己，不如潇洒地转个身 / 209
- 04** 冤家宜解不宜结，放下无谓的计较 / 211
- 05** 无论得失，人生同样精彩 / 214
- 06** 有所为有所不为，不要再犹豫蹉跎 / 216
- 07** 适时果断地放弃，不要一条道走到黑 / 219

## 第十三章 有看淡看开的态度，放下就没有难度

拿得起，放不下是很多人的通病。现代人的压力越来越大，很大程度上就是因为太过执着，心中的执念难以去除。每个人都有着不愿舍弃的东西，可能正是这些东西才会让我们有了不断前进的动力，也可能正是这些东西让我们走得异常沉重。如果我们能不去在乎自己一时的得失，那将会让自己放下重担，走得更加轻松。

- 01** 想要活得轻松，就得看得开、放得下 / 224



- 02 世人多执着，就是太在意别人的看法 / 227
- 03 看淡虚名，一生轻松 / 230
- 04 放下心头杂念，心清脚下宽 / 232
- 05 追求本不属于你的东西，就是在为难自己 / 235
- 06 让烦恼自然沉淀，不做无事庸人 / 237

## 第十四章 有绝不抱怨的态度，幸福就没有难度

当抱怨成为一种常态的时候，幸福就距离我们越来越远了。我们都渴望着幸福，但总是觉得生活不够完美。我们渴望着成功，但总是卸不下生命的重负。当我们能认识到残缺也是一种完美的时候，幸福就会来敲门。

- 01 抱怨是心魔，能毁掉你一生 / 242
- 02 别让幸福在抱怨中溜走 / 245
- 03 要想改变别人，先改变自己 / 248
- 04 摒弃生命中不能承受之重，做个平凡人 / 250
- 05 对他人要求太多，只会让自己不幸 / 252
- 06 不要抱怨残缺，不完美才是人生 / 255

## 第一章

# 有乐观积极的态度,活着就没有难度

生活是艰难的，从另外一方面说，生活也是简单的。从人们赤裸裸地来到这个世上再到赤裸裸地离开，有人是开开心心地过去了，也有人每天都痛苦不堪。其实，生活就是一个态度问题，如果把生活看得消极悲观，那一切都会很难，如果能够积极乐观地面对一切，那活着就没有难度。



## 1 生活不会永远那么糟糕

当你刚刚走出大学校门，并且雄心勃勃，希望在事业上大显身手的时候，可是找工作的过程却渐渐泯灭了你的雄心。比你有学历、有能力、有经验的人多如牛毛，当你四处碰壁后该怎么办？这时候，你是不是觉得自己很倒霉，简直糟糕透顶了？

其实，人生中没有过不去的火焰山，也没有过不去的独木桥。遇到挫折的时候，我们不应该被打倒，而是坚强地站起来，并且告诉自己，如今的状况并不是很糟糕，我们完全可以挺过去。

电影《当幸福来敲门》讲述了这么一个故事，已近而立之年的克里斯·加德纳事业不顺、生活潦倒。为了生存，他成为了一名普普通通的医疗器械推销员，每天奔波于各大医院，靠卖骨密度扫描仪为生。然而，现实很残酷，接受他扫描仪的人很少。

一次偶然的机，克里斯认识了一位股票经纪人，并且得知做股票经纪人不一定要大学学历，只要懂数字和人际关系就可以做到。就在这个时候，妻子琳达终因无法忍受经济上的压力，离开了克里斯，留下他和5岁的儿子克里斯托夫相依为命。妻子离开的几天后，克里斯除了那些没有卖掉的扫描仪之外，他仅有的财产只有21块钱，因为没钱付房租，他和儿子被房东撵出了公寓。

克里斯费尽周折后，终于在一家股票投资公司赢得了一次实习的机会，但是实习期间是没有薪水的，而且在20个实习生中，最终只有一人可以成功进入股票投资



公司。为了通向幸福之路，克里斯决定走下去，于是他一边卖骨密度扫描仪，一边做实习生，因为已经无家可归，所以克里斯每天还必须去教堂排队，以争取得到教堂救济的住房。极度的贫穷，使得克里斯甚至还去卖血。终于，功夫不负有心人，凭借自己的智慧和努力，克里斯最终脱颖而出，获得了股票经纪人的工作，赢来了幸福的时刻。

你想过人生中最糟糕的时候是什么时候吗？是不是像克里斯一样，为了赶上一班公车、为了赶下一个商务会面、为了这一个夜晚的容身之所而必须赶在其他人前面去排队进入收容所……这也许就是生活在美国最底层人们的无奈和艰辛。

尽管克里斯想尽一切办法努力地赚钱，但最后妻子还是迫于经济压力离开了他。妻子的离开是一种选择，你能指责一个因为做销售的老公卖不出东西而为了家整整一个月连上两班的女人吗？她的离开绝对不是贪慕虚荣，她已经在承受很多女人未必能承受的事情了。从在电话前的哽咽就可以看出她已经对生活产生了绝望。从影片的结局来推测，其实只要她再撑几个月，一切都会好转起来。

人生的酸甜苦辣都来源于未知，生活往往比电影复杂得多，但是克里斯的成功还是能说明一个道理：只要你始终保持乐观的态度，幸福就没有难度。

他是一位著名的演说家。一次，他被一家企业邀请去作演讲，面对着几千名的员工，他的手里高举着一张 100 美元的钞票问：“谁要这 100 美元？”话音刚落，一只只手就举了起来。

他接着说：“我打算把这 100 美元送给你们当中的一位，在这之前，请准许我做一件事。”说完，他就把钞票揉成了一团，然后问：“谁还要？”仍然有很多人举起了手。接着他把钞票扔在地上，用脚踩了几下，钞票已经变得又脏又皱。他问道：“现在谁还要？”还是有很多人举起手来。

看着大家的反应，演说家微笑着说：“朋友们，现在你们应该明白了，无论我如何折腾这张钞票，你们都要它，因为它并没有贬值，它依旧是 100 美元。在人生的道路上，我们又何尝不是那‘100 美元’呢？不管我们遇到多少磨难，我们固有的实力和价值并没有贬值。这就是说，我们的人生永远没有最糟糕的时候。”



其实就像故事中的演说家说的那样，不管你经历了什么，你跟那 100 元钞票一样，你的价值一点儿都没有降低。不论发生了什么或者将要发生什么，只要你有了乐观积极的态度，人生就没有最糟糕的时候。

如果你真的觉得自己无法面对人生中的磨难，那就想想卧薪尝胆的越王勾践，想想在奥运赛场上倒下又爬起来的运动员，想想从黑暗无声的世界中挣脱的海伦。不难发现，不管是挫折还是磨难，都是完全可以战胜的。

因此，我们要勇敢地面对并战胜生活中不好的一切。一蹶不振、心情低落是没有用的，如果你觉得自己从来没有这么糟糕过，那就更需要对自己说：“反正不会有比这更糟的时候了。”这时你就会觉得心中豁然开朗很多。当你有了这种积极的态度后，生活也许不会立刻好转起来，但只要你肯坚持，你就会像克里斯那样赢来幸福的时刻。





## 2 苦中作乐，笑一笑没烦恼

生活就像一个五味瓶，酸甜苦辣咸尽在其中。很多人诉苦说：人活着很累、很辛苦。而且这种表白，使得越来越多的人产生了共鸣。

你对生活抱着什么样的态度，生活就会给予你什么样的生活。人只要活在这个世界上，就会有许多的烦恼。尽管有这么多的烦恼，但依然有很多人能过得很快乐，这是因为痛苦或快乐全都取决于你的内心。要想活得快乐一些，那么再苦再累都要学会笑一笑。

再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑，那你为何不选择笑着去面对呢？人如果不能成为战胜痛苦的强者，便会成为向痛苦屈服的弱者。再不顺的生活，只需用微笑来面对，撑一撑其实就过去了。

有一个女孩失恋了，10年的感情已经过了一个艰苦的“抗战期”，本以为会以大圆满告终，却没想到最后男孩提出了分手。

女孩悲痛欲绝，仿佛自己的那片天塌了下来，她来到公园安静的一角，忍不住痛哭起来。哭声正好惊动了一位正在这里写生的画家，画家走上前去，轻声地问：“你为何哭得如此伤心？”女孩回答说：“我和他恋爱了10年，却没想到昨天他竟然提出了分手，那可是10年的感情啊！他凭什么说分就分了！呜呜……我好难受……”

不料这位画家在听完女孩的话后便哈哈大笑起来，并且说道：“这是好事啊！你不应该哭泣，应该开心才对呀！”