



正心态

魏宪生◎著

有正心态才有正能量
有正能量才有好结果

你无法改变环境时，改变自己
你无法改变现实时，改变心态

不抱怨，不埋怨，不抛弃，不放弃

正心态



魏宪生◎著



图书在版编目(CIP)数据

正心态 / 魏宪生著. —北京: 北京理工大学出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5640-7750-1

I. ①正… II. ①魏… 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(2013)第111301号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

开 本 / 670毫米 × 960毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 280千字

版 次 / 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

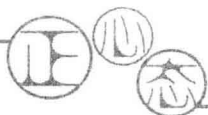
定 价 / 29.80元

责任编辑 / 刘娟

文案编辑 / 刘娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超



时势造英雄，心态定成败

中共中央总书记、中央军委主席习近平在广东考察工作时指出：深化改革开放，要坚定信心、凝聚共识、统筹谋划、协同推进。改革开放是决定当代中国命运的关键一招，也是决定实现“两个100年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招……尊重实践、尊重创造，鼓励大胆探索、勇于开拓，就能聚合各项相关改革协调推进的正能量。

而在此前的中央和国家机关到省区市交流任职干部培训班的座谈会上，习近平同志在讲话中对干部提出了希望：领导干部要淡泊名利，保持良好心态。

这些讲话，都向社会传达了一个理念：党和社会都需要正能量，而正能量的产生，需要领导干部调整心态。心态同样有正负，良好的心态，所表现出的是一种蓬勃向上的生命力，是一种健康的精神风貌，这样的心态就是正心态。

当然，保持积极进取、蓬勃向上、健康的良好心态，不仅是对党员和干部的要求，还是对我们每一个普通人的要求，是适应

历史和社会发展规律、适应个人成长规律的重要内在准备。

然而，现在很多朋友都有这样的困惑：财富在增加，但是满足感在下降；拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。问题就出在心态上。在一个大发展的阶段，我们首先要改变的就是自己。

克尔凯郭尔说：“要么你去驾驭生命，要么让生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

狄更斯说：“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”

爱默生说：“一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。”

一个人有什么样的精神状态，就会带来什么样的生活现实。正心态使人乐观豁达，教人战胜苦难，让人淡泊名利，为我们创造健康、财富与幸福。

我们当前正处于一个大发展的阶段，是个可以大有作为的重要机遇期，既面临难得的历史机遇，又面对诸多风险和挑战，所以不管是社会还是个人，都要经过一个艰苦创业、积极进取的过程。

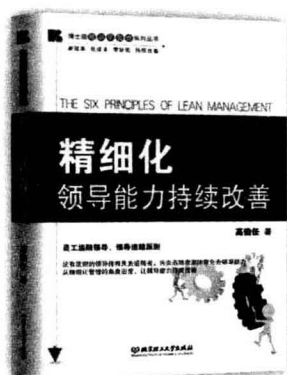
在这个过程中，正心态至关重要。时势创造英雄，而心态决定成败。存正心态者，将拥有快乐的生活，创造良好的机会，开启丰富的人生。



2013年6月

中国精细化管理系列丛书

欢 | 迎 | 团 | 购

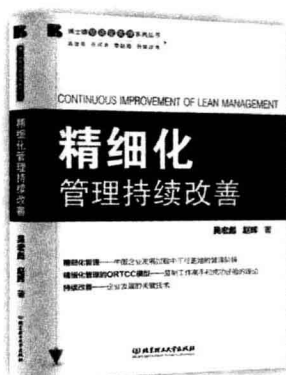


《精细化领导能力持续改善》

北京理工大学出版社

作者：高伯任

定价：32.00元

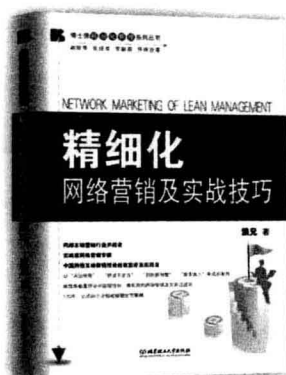


《精细化管理持续改善》

北京理工大学出版社

作者：吴宏彪 赵辉

定价：32.00元

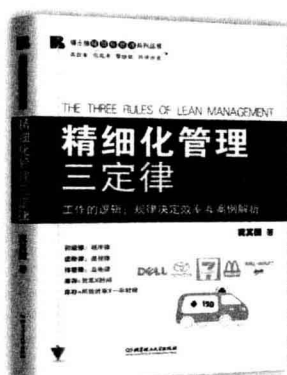


《精细化网络营销及实战技巧》

北京理工大学出版社

作者：浪兄

定价：32.00元

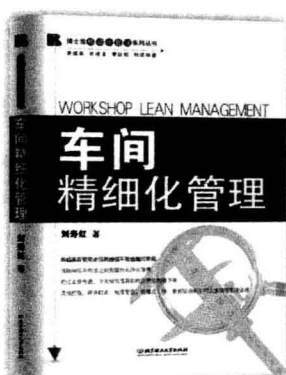


《精细化管理三定律》

北京理工大学出版社

作者：高伯任

定价：32.00元



《车间精细化管理》

北京理工大学出版社

作者：刘寿红

定价：32.00元



《精细化管理+IT》

北京理工大学出版社

作者：王志军

定价：35.00元

发行部：李征010-68944437

销售部：张萌010-68944453

中国精细化管理培训第一品牌



博士德培训
BO SHI DE PEI XUN

员工
培训课程



中层
学习课程



高层
修炼课程

精细化管理培训系列课程

细节决定成败

精细化管理

精细化管理持续改善

精细化领导能力持续改善

精益思想与精益管理

银行精细化管理

医院精细化管理

车间精细化管理

班组精细化管理

安全精细化管理

精细化管理及其他类别培训课程，详情请登录：

中国精细化管理网（www.jxhgl.com）

中国执行力培训网（www.Chinazxl.com）

咨询热线：

赵 敏 15901445052

王 思 13466691261

刘 畅 13552615659

赵宝媛 15711052341

耿 磊 13810956385

博士德知识传播机构



010-6848 7630

企业内训课程

高层修炼课程

细节决定成败（高层）
经济转型 产业升级
培育强势的企业文化
企业创新思维与创新管理

精细化管理持续改善
向解放军学管理
教练型领导力

中高层学习课程

精细化管理
精益思想与精益管理
安全精细化管理
银行精细化管理
医院精细化管理
核心价值观
情商与领导智慧
经理人系列课程

员工培训课程

班组精细化管理
车间精细化管理
正心态 正能量
生命第一（员工安全）
契约精神
细节决定成败（基层）
执行力

管理组合课程

银行精细化管理+银行关键客户管理+银行大客户心理营销解码
精细化管理+中高层管理者技能提升+中高层执行力
精细化管理+精益思想+工厂（车间）精细化管理
精益思想+工厂（车间）精细化管理+班组精细化管理
创新思维与创新管理+经理人系列课程
教练型领导技术+员工心理管理及员工激励+激发动能的团队管理
时间管理+有效沟通与倾听+问题分析解决



魏宪生团队管理课程

讲师简介

北京博士德管理顾问有限公司

高级培训师

课程体系

高效能组织销售训练系统

企业效能培训运营模式系统

高效能组织领导力训练系统

高效能组织执行力训练系统

高效能组织职业化训练系统

高效能组织生命成长训练系统

课程亮点

系统性、实战性强，以技能训练为主，确保参训者掌握实战工具
重点突出，善于抓住学员心理，充分调动学员积极性，引起听课
者强烈的共鸣

咨询项目

人力资源管理

五步运营实战训练

战略规划

流程优化

企业文化

博士德知识传播机构

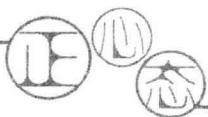
咨询热线：赵 敏 15901445052

王 思 13466691261

刘 畅 13552615659

赵宝媛 15711052341

耿 磊 13810956385



目录 CONTENTS

第一章 CHAPTER 1

若存正心态，则有正能量

- 第一节 性格难改变，心态可培养 / 003
- 第二节 麻烦都是我们自己制造出来的 / 009
- 第三节 行动以前，先让心灵找到方向 / 014
- 第四节 思想决定一切，人因为思想而伟大 / 019
- 第五节 要想取之，必先予之 / 023
- 第六节 正视自己，做命运的主宰者 / 027

第二章 CHAPTER 2

梦想有多远，就能走多远

- 第一节 超越自我，从追求更高理想开始 / 033
- 第二节 只要追逐梦想，就不是草根 / 039
- 第三节 为梦想而付出，走“怒放”的红毯 / 044

第四节 “敢”思考比答案更重要 / 048

第五节 只要坚信，就可以做到 / 052

第三章 CHAPTER 3

职业有本分，职场定乾坤

第一节 交换产生商业，商业产生职业 / 059

第二节 信任才有托付，承诺才有责任 / 062

第三节 职场人要有商业意识 / 066

第四节 职场人要有专业水准 / 070

第五节 职场人的基本素养 / 077

第六节 以客户价值为最高信仰 / 084

第七节 职场人要有敬业精神 / 088

第八节 职业人做事情以结果为导向 / 095

第四章 CHAPTER 4

逆境与顺境，转换一念间

第一节 苦难更容易造就神奇 / 101

第二节 逆境中更应该坚持付出 / 107

第三节 挫折是上天给我们的赏赐 / 114

第四节 自信心是正能量之源 / 118

第五节 以博爱的精神去工作 / 121

第六节 严于律己，宽以待人 / 125

第五章 CHAPTER 5

点燃小激情，传递大力量

第一节 相信自己的选择，热爱自己的工作 / 131

第二节 我们无法让生命更长久，但可以让日子更有分量 / 138

第三节 充满激情，高效执行 / 142

第四节 心想事成的三“步”曲 / 147

第五节 想要，是成功的起点 / 150

第六节 成功的六个关键点 / 156

第七节 放弃是成功的最大天敌 / 164

第六章 CHAPTER 6

凡事求诸己，一切向前看

第一节 “变”是永恒的主题 / 169

第二节 机遇只光顾有准备之人 / 173

第三节 生命不息，阅读不止 / 181

第四节 不要有识别矛盾的“聪明” / 185

第五节 不要光靠感情吃饭 / 189

第六节 做事情不必在乎大小 / 193

第七节 做聪明人不如做“傻子” / 198

第八节 信任与被信任是成功的关键 / 201

第七章 CHAPTER 7

从空谈到实干，从坚持到习惯

第一节 “空谈误国，实干兴邦” / 207

第二节 纸上千里，不如脚下一步 / 210

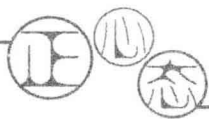
第三节 把简单的事情坚持下去 / 214

第四节 事成于极致，功贵于坚持 / 217

第五节 莫让负面信息遮住了眼睛 / 221

第六节 认清社会潮流，顺势而为 / 224

后记 / 227



第一章

若存正心态，则有正能量

Chapter 1



性格难改变，心态可培养

也许有的朋友会说：江山易改，本性难移。由此便否定改变心态方面的努力，认为最难改的就是自身。性格确实难以改变，但因此就认为自身难以改变，则是一种普遍的认识误区，因为这种认识把心态和性格混为一谈。性格无所谓好坏，但心态却有优劣；性格难改变，但心态却可培养。

日常生活和工作中的各种实践证明，我们有什么样的心态，就有什么样的工作状态，也就会有什么样的工作结果。所以，保持良好的心态，将使我们产生无限的正能量，去积极工作、快乐生活。正结果来源于正能量，正能量则来源于正心态。

正心态就是不管在顺境还是逆境中，都能把自己的心态和情绪调整得积极向上。当遇到顺境时，你会顺应自己的步伐，懂得感恩与分享，并因为分享而更加快乐；当遇到逆境时，你会看到希望，能感受阳光，接受温暖。

正心态和好情绪会使你产生向上的力量，使你喜悦、生机勃勃

勃、沉着冷静；使你在团队中缔造和谐，在前行中享受过程，并获得思维与情感的独立，体会真正的自我。调整心态、获取正能量的方法有很多，常见的有以下几种，我们可以通过几个情境来体验和练习：

情境一：

在每日与信徒说法的时候，昙照禅师都会带领大家高呼：“快乐啊！快乐啊！”为大家传达积极的人生态度。有一次，昙照禅师生了一场大病，疼痛难忍，一直大叫“痛苦啊，痛苦啊”。这被住持大师听到了，便开始责备他：“作为出家人，怎么能总是喊痛苦呢？当年你掉进水里，快要淹死的时候，都面不改色、视死如归，平时你也常把快乐挂在嘴边，怎么生了这么一点小病就开始喊痛苦呢？这实在不应该！”

昙照禅师回答说：“健康快乐，生病痛苦，这是很自然的事，万物皆是如此，为什么能叫快乐而不能叫痛苦呢？住持大师，您觉得我现在究竟是说快乐对，还是说痛苦对呢？”

住持大师无言以对。

点评：

不管是快乐还是痛苦，都是人生历程中的必经之路，正心志者将正视这些快乐与痛苦，当快乐时快乐，当痛苦时痛苦。只有正视，才是将痛苦体验转化为正能量的做法。