

欲改变命运，先改变自己
成功路上的心理自助书

心态比能力 更重要

| 刘洪峰◎编著 |

能力可以培养

但心态决定命运



欲改变命运 先改变自己



心态能力 比 更重要

| 刘洪峰◎编著 |

能力可以培养

但心态决定命运

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心态比能力更重要 / 刘洪峰编著. -北京:北京理工大学出版社,2009. 7
ISBN 978-7-5640-2275-4

I. 心… II. 刘… III. 成功心理学-青年读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 083040 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 340 千字

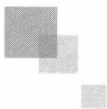
版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



心态比能力更重要

在现实社会里，我们常常可以看到在同一个单位做着同样工作的人，多年以后有些人被辞退，有些人仍旧做着同样的工作，而有些人却不断进步，薪水和在单位里的地位日益提高，成为不可或缺的人物。

那么，是什么使一些人平庸，使另一些人优秀呢？仅仅是能力的问题吗？其实，造成这样的状况除了能力之外，还有一个更重要的因素，那就是心态！

如今的社会，以能力高低为标准去评判一个人的价值已经不准确了，穷人与富人也已经不仅仅是物质层面的概念了。很多时候，心理层面的贫穷更加可怕，因为它不仅能够导致物质的匮乏，影响人的生活品质，还能够让人的精神陷入危险的地步。

一种心态就等同于一种结果。一个认为贫穷是命中注定的人必然会在这种信念中虚度一生。事实上，世间大部分的贫穷与困苦都是由消极的心态与不良的思想造成的，有些人对生活怀着消极的态度，对待工作往往十分怠慢，而有些人则有懒惰的思想，不肯奋斗；更有甚者，有的人心中有奢侈的念头，对金钱、时间大肆浪费。在

这些心态与思想下，大谈理想与成功无异于镜中探花、水中捞月。当这些人缺乏财富，遭遇挫折的时候，又往往会埋怨命运，谴责他人。但埋怨是毫无价值的，唯有努力上进才能造就成功。

有句话说得好：“心有多大，舞台就有多大。”只有有梦想的人才会去追求自己的梦想，才会去做伟大的事情。

著名诗人汪国真写道：“既然选择了远方，便只顾风雨兼程。”无论成功之路有多么崎岖，都应该秉持一种不服输的顽强精神，以积极的态度去面对。

——编者

目录 | contents

第一章 好心态是成功的前提

- 心在哪里,成功就在哪里 / 2
- 机遇只给有好心态的人 / 5
- 对生活充满希望 / 8
- 好坏取决于你的态度 / 11
- 健康的心态让你更可敬 / 14
- 成功需要不断地进取 / 17
- 心有多大,舞台就有多大 / 21
- 不怕吃亏,积极进取 / 23
- 选择了工作,就要坦然接受工作的全部 / 27

第二章 把自己当老板

- 工作是为了自己 / 30
- 像老板一样工作 / 32
- 不用扬鞭自奋蹄 / 34
- 把工作当成事业来做 / 37
- 用心才能做到优秀 / 39
- 投机取巧不是聪明 / 41
- 工作没有贵贱之分 / 44
- 把公司当做自己的船 / 46

第三章 具备多赢的心态

- 自己怎样可以分得更多 / 50
 - 别独善其身,学会与同事相处 / 52
 - 团队合作,大家好才是真的好 / 55
 - 理解老板的不容易 / 57
 - 老板不赚钱,就是犯罪 / 59
 - 学会用放大镜看别人的优点 / 61
 - 良禽择珍木,实现真正共赢 / 63
-

第四章 要有长远的目光

- 对个人而言,要有明确的目标 / 66
 - 实现目标需要坚定不移 / 69
 - 人无远虑,必有近忧 / 73
 - 给自己一个人生定位 / 76
 - 梦想有多远,我们就能走多远 / 79
 - 远处着眼,近处着手 / 82
 - 5年后,你在做什么 / 85
-

第五章 具备积极的心态

- 自动自发地把工作做到尽善尽美 / 90
- 应付的心态最终会害了自己 / 93
- 不是分内的事照样要做好 / 96
- 积极承担责任,才能担当重任 / 99
- 没有卑微的工作,只有卑微的工作态度 / 103
- 与其抱怨,不如多一分投入 / 105
- 发现问题就及时解决问题 / 108
- 换一种积极的思路考虑问题 / 111

第六章 具备包容的心态

胸怀有多大,成就就有多大 / 116

正确看待他人对你的评价 / 118

多尊重和包容别人的生活方式 / 121

保持一颗平常心最重要 / 124

与其抱怨环境,不如先改变自己 / 127

找准自己的位置,不必处处与人争高低 / 131

第七章 要有诚实敬业的心态

唯有敬业,方能成就事业 / 136

把工作当成成就自己人生的事业 / 138

责任感比能力更重要 / 141

注重工作细节是敬业的基石 / 144

工作中没有“不关我的事” / 147

还有比薪水更可贵的东西 / 150

忠诚是对自己的人生负责 / 153

不为自己找借口 / 156

第八章 具备付出的态度

勇于挑战难度让你更优秀 / 160

工作需要付出你的心血 / 163

用不平常的努力做好平常事 / 166

被动工作不是付出 / 170

出色来自比别人付出更多 / 173

首先要问自己能为公司做点什么 / 176

确定目标,然后坚持奋斗到底 / 180

付出是一种心灵的富足 / 183

第九章 要有乐于合作的心态

- 同事间合作优于竞争 / 188
 - 合作是创造价值的根源 / 190
 - 合作是成功的必经之路 / 192
 - 学会欣赏对方的优点 / 194
 - 学会与对方真诚沟通 / 196
 - 让对方感觉自己很重要 / 198
-

第十章 要有感恩的心态

- 学会感恩,有人帮你是种幸运 / 202
 - 感恩使人产生责任感 / 204
 - 用感恩的心面对失败 / 207
 - 感恩有助于成功 / 209
 - 感恩就是热爱你的公司 / 212
 - 感恩就是热爱你的上司和同事 / 214
 - 感恩就是热爱你的工作 / 216
-

第十一章 要有学习的心态

- 知识创造财富 / 220
 - 学习成就梦想 / 222
 - 学习需具备的心态 / 224
 - 认清自己的职业角色 / 226
 - 做自己该做的事情 / 228
 - 认真只能把事情做对,用心却能把事情做好 / 231
-

第十二章 具备高效的观念

- 高效办事,创造利益 / 234
- 忙要找准目标,落实你的想法 / 236

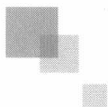
具备看重结果的心态 / 237
不拖延是好的工作态度 / 239
用立即行动的态度工作 / 241
改变工作时长=工作努力的心态 / 243
抛弃“绝不可能”的态度 / 245
为“不行”找理由是消极的工作态度 / 247
工作中应有绘制蓝图的心态 / 249
具有时间观念 / 251
不能任由惰性做主 / 253
先有自律,才有效率 / 256
学会适时地放弃 / 259

第一章

好心态 是成功的前提

●有道是：“千金难买好心态。”要想快乐，就要有一份轻松的心情和一种健康的生活态度。对任何一个人而言，拥有好的心态都是非常重要的。

●在工作和生活中首先要看能力，但如果心态不好，再有能力也无济于事。很多本来能力强的人因为轻敌、急躁、担忧，最后失败，谁能说这不是心态惹的祸呢？好的心态是我们做好每一件事情、应对生活中出现的问题与困难必须具备的一个前提条件。



心在哪里，成功就在哪里

人生蓝图就如同电脑桌面一样，而人的心就如同鼠标一样。鼠标的光标点向哪里，就能打开相应的空间；在人生路上，你的心落在哪里，就会在哪里取得成就。有句话说得好：“心在哪里，成功就在哪里。”

有位昆虫学家和他的商人朋友一起在公园里散步。忽然，他停住了脚步，好像听到了什么。

“怎么啦？”商人疑惑地问他。

昆虫学家示意商人噤声，过了一会儿，他轻声地对商人说：“你听到了吗？一只上品的蟋蟀在鸣叫。”

商人侧耳听了听，无可奈何地一摊手，说：“我什么也没听到！”

“你等着。”昆虫学家一边说，一边向树林里走去。

不久，他便从树林里走了出来，昆虫学家把手掌摊开，只见他的手上趴着一只大个头的蟋蟀，他问道：“看见没有？一只白牙紫金大翅蟋蟀！怎么样，我没有听错吧？”

商人很惊讶地说：“亲爱的朋友，你不仅能听到蟋蟀的鸣叫，还能听出它的品种，太不可思议了，可是，你是怎么做到的呢？”

昆虫学家微微一笑说：“个头大小不同的蟋蟀叫声的频率与快慢都不同，颜色不同的蟋蟀叫声也各不相同。当然，蟋蟀的鸣叫声极其细

微，要分辨其中的差别必须用心去听。”

他们一边聊着，一边离开了公园，走到了马路边热闹的人行道上。忽然，商人停住了脚步，弯腰拾起一枚刚掉在地上的硬币，而昆虫学家依然向前走着——他丝毫没有听见硬币落地的声音。

昆虫学家的心在虫子那里，所以他听得见蟋蟀的鸣叫；商人的心在钱那里，所以他听得见硬币的响声。

每个人关注的东西不一样，所获成就也就不一样，重要的不在于你关注的是“昆虫”还是“硬币”，而在于你的心是否能专注于一处。

在美国，有两个年轻人从不同的地方不约而同地来到同一个城市，非常凑巧的是，他们还做着相同的生意。由于生意上的相互帮助，两个年轻人很快就成了好朋友。他们每天走街串巷地叫卖，晚上就一起住旅馆。

其中一个年轻人爱读书，每天晚上都躺在床上不停地翻书看。而另一个年轻人喜欢研究地图，每次看地图的时候，他还会在地图上做各种标记。

两年后，这两个年轻人都有了点积蓄，于是，他们决定回家乡创业。但是回乡不久，那个爱看地图的青年觉得家乡还没有开发，没什么钱可赚，于是便再次离开了家乡，辗转去了东部地区。临走之际，他邀请那个爱读书的年轻人同去。

但是，爱读书的年轻人考虑再三，最终还是拒绝了。他决定就在这里开始他的创业生涯。不久，他做起了日用百货零售的小生意。由于他的店开在居住区附近，经营的又是日用品，因此生意很好，每天顾客都络绎不绝。很快，他就扩大了店面。

10年后，他的小百货店变成了功能齐全的超级市场，依然经营日用品。随着实力越来越强，他开始拓展其他市场。又过了几年，他开始

在全美各地开起了超市，进而发展到了世界各地。

这家著名的超市就是沃尔玛超市，而这个爱读书的人就是沃尔玛零售帝国的创造者山姆·沃尔顿。

山姆·沃尔顿成功了，与此同时，当年他的那个朋友也赚了些钱，只不过那个朋友还是喜欢看地图，并在地图上做标记，常常东奔西跑，忙碌地寻找商机。他开了好几家小公司，做过一些跨行业的生意。20多年过去了，他面临破产。为了获得周转资金，他向当年的朋友山姆·沃尔顿求助。

两个人见面的那天，他问山姆·沃尔顿：“老兄，我一直很不理解，我整天奔波在各地，和你一样勤奋，可现在，你拥有超过百亿美元的财富，而我却徒有虚名。咱们一同创业，为什么差距这么大？”

山姆·沃尔顿想了想，说：“当年刚开始做生意的时候，我读过一本书，说的是保险推销员费利的故事。按说，推销员应该每天冲锋在外，跑的地方越多越好。可是，费利却不这样做，他给自己定的业务范围是距自家20千米以内，在这个范围内，专心致志地把业务做精、做好。结果证明，费利的做法是正确的，因为他的业绩比那些跑来跑去的推销员好得多。费利的故事给了我很大启发：财富就在身边。这就是我不出去盲目乱跑的原因。我想，在生意还未做大之前，先守住一方领域再说，我只要一心一意干好我的沃尔玛就能发财。”

古往今来，大凡有卓越成就的人几乎都把自己毕生的精力放在了专注的事物上。所以，一个人要想获得成功，就要有专注的信念。



机遇只给有好心态的人

没有人能够准确地预料未来会发生什么，是不幸还是好运，总要坚持到最后才能知道。有时候，明明就要成为胜利者的人，因为一点小事就可能失败；而有时明明要失败的人，由于坚持平常心，最终反而会得到幸运之神的眷顾。

在2008年北京奥运会的赛场上，不少项目的比赛都充满了戏剧性。在射击比赛进入最后阶段时，一直遥遥领先的选手埃蒙斯却在最后一枪上出了意外，打出了令人不可思议的4.4环，这等于是将眼看到手的金牌拱手让了出去。

这枚金牌最后落在了一名叫邱健的中国选手身上。当人们把这个“捡漏”的射击运动员唤做“幸运儿”时，他轻描淡写地说道：“今天获得这块金牌，幸运占了大部分，但我的努力也占了一小部分吧。”

谁曾想过，被邱健轻描淡写的那“一小部分”努力是他在射击场上18年不懈的坚守，是在国家队8年默默无闻的苦涩经历。然而，他并没有为此作过多的解释，而是把大部分的功劳归于幸运。

这是一种什么样的心态呢？其实，这就是赢得机遇的心态。

如果邱健没有一枪一枪地坚持，埃蒙斯根本不可能把唾手可得的金

牌抛给这位 33 岁的中国老将。而埃蒙斯之所以会在最后一枪“马失前蹄”，最大的问题就在于他的心态，因为在 4 年前的雅典奥运会上，他已经经历过了如出一辙的一幕，这一次重蹈覆辙正是心理上的负担所致。

幸运的邱健以资格赛第四的身份进入决赛，教练表示，能夺得奖牌就是完成任务，但没想到的是，邱健不仅拿到了奖牌，还拿到了金牌。

由于资格赛的成绩并不理想，他没有患得患失之心，只想打出自己的正常水平，无暇理会别人的成绩，他只想让自己的每一枪都不留遗憾。

当教练示意他获得了冠军，这位 33 岁的老将先是惊愕，随即喜极而泣。

正如某个广告语所言：一切皆有可能。只要能够保持良好的心态，积极主动地准备，机会就会降临。

机遇就如同一个调皮的孩子，在人生道路的某个岔道口与你玩着捉迷藏的游戏，如果没有良好的心态，机遇是不会与你玩耍的，因为它青睐的是有好心态的人。

在美国，有两位住在乡下的陶瓷艺人，一位叫吉姆，一位叫休斯。他们听说城里人喜欢用陶罐，便决定烧制最好的陶罐运到城里去卖。

经过 10 多年的反复试验，两个人终于烧制出了自认为最好的陶罐。于是，他们雇了一艘船，准备将所有的陶罐都运出去。

没想到，船行到中途遇到了强风暴，颠簸得十分厉害。等风暴过后，他们到船舱一看，陶罐全部成了碎片。

看到那些碎片，两个人的财富梦想也随之破灭了。

两个人伤心地将船靠了岸，吉姆说：“既然我们到了城里，不如四处走走，长长见识，说不定会有新的发现。”

休斯听了，捶胸顿足地痛苦了一番后问吉姆：“你还有心思去城里四处走走，难道你就不心疼我们辛辛苦苦烧出来的陶罐？”

“我很心疼，但是那又能怎么样呢？”吉姆点了点头，接着说，“我们失去了那些陶罐，本来就够不幸了，如果还因此不快乐，那不是更加不幸？”

休斯觉得他的话有道理，于是，他们便进城好好地玩了几天。在闲逛的时候，他们意外地发现，城里人用来装饰墙面的东西很像他们烧制陶罐的材料。于是，他们就将那些碎陶片出售给了城里的建筑工地。结果，他们不但没有因为破碎的陶罐而亏本，反而因此大赚了一笔。

生命中到处都有机遇，许多机遇就藏在一个又一个挫折之中，如果在挫折面前气馁，就可能会与机遇擦肩而过。

机遇不会主动上门，坐等是消极的做法。屠格涅夫说：“等待的方法有两种，一种是什么事也不做地空等，另一种是一边等，一边把事情向前推动。”也就是说，在机遇还没有来临时就应事事用心，事事尽力。在实际工作中，挑战常常和机遇一同出现，如果不敢迎接挑战，就会让机遇从身边溜走。

有个年轻人到一家大公司应聘，录取的名额只有一个。经过层层筛选，年轻人得到了最后的机会。

但没想到的是，当他进入老板办公室时竟然摔了一跤，把手中的资料撒得满地都是。老板很吃惊，然而，摔倒的年轻人并不慌乱，只见他从容不迫地把资料一一捡起，并微笑地走到老板面前坐下。

老板见他若无其事的样子，就问他：“先生，你不觉得发生这样的事情会影响你的面试成绩吗？”

那个年轻人微笑着回答：“抱歉，是这样的。生活中总是会有意想