

成就一生的励志全书

HAOXINTAI JUEDING HAORENSHENG >>>

好心态决定好人生



张洪山 © 编著

幸运往往与好心态相伴 好心情是人生的资本

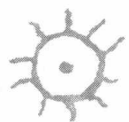
学会知足与感恩 把握好出人头地的好心态

- 有什么样的心态就有什么样的人生。心态决定一个人的命运
- 拥有良好心态，最终能让你在社会上找到名誉与地位，
在经济上找到财富，在事业上找到成功
- 在生活与工作的压力下改变心态，在失败中找到希望，在最短的时间内创造辉煌人生



CHENGJIU YISHENG DE
LIZHIQUANSHU

内蒙古人民出版社



成就一生的励志全书

好心态决定好人生

编 著 张洪山



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态决定好人生/张洪山编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2007. 12

(成就一生的励志全书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09364 - 9

I. 好… II. 张… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194996 号

成就一生的励志全书

编 著 张洪山
责任编辑 咏梅
封面设计 揽胜视觉
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 300
字 数 3000 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09364 - 9/G · 2698.
定 价 600.00 元 (全 20 册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

在当代社会,成功已经成为人们越来越重视的主题之一。追求卓越,渴望成功是每一个人寻求自我提升的最高境界。胸怀鸿志,不断激励和超越自我,踏寻一条成功的捷径,是每一位成功人士的最终慨言。

东西方无数个成功大师和他们所拥有的经验告诉我们,每天为自己想要达到的目标付出有效的劳动,一点一点地积累,成功便一步一步朝我们靠近了。那些成功并且脚踏实地的人,总是认真地制定自己的计划,并会根据自己的实际情况做出调整。他们每天都可以看到自己的收获并因此越发地自信起来,有了自信,还有什么困难跨不过去?成功对他们而言已等在前边了,实现它只是时间长短而已。有的人成功心态很急躁,什么事情都巴不得一步到位,这种急于求成的心态,往往会事倍功半。

纵观古今中外,没有人可以随随便便成功,社会越是发达,机会就越多,变数也越多,可以把握住的外在因素反而越少。我们只有通过把握自己来弥补,尽量为自己

■ 好心态决定好人生

创造控制外在因素的机会。因此,面对纷繁的大千世界,我们要踏踏实实,合理计划大事,认真做好小事。

成功学历来被人们视为抽象、玄奥的学问。《成就一生的励志全书》就是一套讲述各个领域如何创造成功的书籍,同时也是一套教会大家如何调整自己,如何摆正成功心态,如何取得成功方法的读物,它没有更多空洞地讲道理,而是通过诸多古今中外成功人士的经典实例让读者自己去体悟、去感受。

智慧与知识是可以学习和传授的,本套丛书从开启成功心智与方法的角度,用辩正的思维多侧面多方位的立体探索,深入浅出,就事论理,情趣相融,增强其科学性和可读性,对渴望成功的读者来说将大有裨益。

编 者

2007 年 11 月

目 录

有好命不如有好心态

幸运往往与好心态相伴	14
让自己快乐的方法	15
享受快乐很重要	17
安然享受生活	19
快乐而充实地活着	20
保持精神的愉悦	21
假设的愿景	22
好心情是人生的资本	23
培养笑的习惯	25
长寿的秘诀	26
收获幸福与快乐	28
顺其自然是种境界	29
幸福是什么	30
人生之事乐在自然	31
随遇而安的生活态度	32
积极地行动起来	34
不知也是福	35
贪婪之心不可有	36
感到满足就是快乐	37
童贞的快乐	39
学会自我满足	41
最美丽的风景在哪里	43



■ 好心态决定好人生

换个角度看问题	44
从一句问候开始	46
告别自卑	47
什么是最好的	48
对他人有所奉献	50
无法消除的痛苦	51
正确对待批评	52
坦对现实	53

好心态是成功的保障

心态的魔咒	56
做命运的主人	58
一切决于心态	60
你是否拥有积极心态	62
积极进取的力量	63
为生命注入活力	64
用自信去创造	65
用勤奋追求成功	67
不要用消极心态面对生活	68
失败的根源	69
悲观是人生的杀手	70
建立自信心	72
别让消极心态伴你左右	73
克服错误心态	75
别陷入贪婪的深渊	75
骄傲过头是自负	77
浮躁心态影响前程	78
感受生活之美	80
快乐的源泉	81
平常心与包容心	82
学会知足与感恩	83

用什么样心情对待生活	85
打破生命的僵局	86
心灵之门	87
贫穷与尊严	88
成功属于强者	89
每天给自己一个希望	90
心明清静人自慧	91
嫉妒能毁掉一切	91
拥有坦荡的胸怀	93
摆脱怨恨心理	94
恰当地真诚	95
用成绩去证明	96
自我锻炼的良机	96
享受工作的快乐	98
与上司相处要摆正心态	99
与同事通力合作	100

如何调整好自己的择业心态

最有声望的职业	102
得到高薪职业	102
哪些人不受职场欢迎	103
老板寻找的是哪五类人	104
蓝、白、粉、金领的定义	107
根据个人的心理特点择业	108
以性格择业的心态	109
以气质选择职业的心态	111
家庭办公 ABC	112
求职成功的七大步骤	114
选准属于自己的行业	116
职业是人的使命所在	117
如何融入新工作单位	119



好心态决定好人生

珍惜第一份工作	120
培养工作的情感商数	122
理想中的工作生活	124
调整工作的心态	125

把握好出人头地的心态

包装也是一种营销	128
不做游戏的牺牲品	129
选择自己能胜任的职位	130
备受青睐的升职人	132
与晋升无缘的职员	134
掌握当领导的要求	135
在竞争中如何获胜	137
加班与升职的心态	138
寻求有利于晋升的地位	139
贵在踏踏实实地往上爬	141
增加晋升机会的诀窍	143
晋升的锦囊妙计	145
职位晋升不只靠业绩	147
要求升职加薪的技巧	151
不要急于升迁的心态	153
了解同事的心态	154
每位员工都能晋升到不胜任的阶层	155
不要轻易让出自己的权力	157
学会分担工作	158
超胜任和超不胜任	160
超级不胜任者	161
晋升的最有效方式	162
职位高升的奥秘	164
从部属到领导的晋升秘诀	165

好心态源于相信自己

自信是成功的关键	168
自信的力量	169
充分相信自己	170
没有什么不可能的事	171
这个人就是你自己	172
不惧怕自己的缺点	173
一个成长的过程	175
寻找自信	176
勇于向困难挑战	177
勇敢地迈出第一步	179
别把自己看得太低	180
敢于肯定自我	182
不要惧怕尝试	183
接纳真实的自我	184
保持进取精神	185
做最棒的自己	186
做自己命运的舵手	187
添加成功的资本	189
相信自己的天赋	190
创业成功的条件	191
切莫徘徊不前	193
不要低估自己	194
展示自己的才智	195
追寻生命的价值	197
善于把握自己的长处	198
把握成功的先机	199
用自己的大脑思考	200
用双手去创造	202
成功的前提	203



好心态决定好人生

有自信才能成功	204
心灵的阳光	205
不惧放手一搏	206
你就是赢家	207
自信的种子	208
依靠自信成为你希望成为的人	209
千万别怀疑自己	210
自信是催化剂	211
逼出来的信心	211
自信是一种魅力	212
消除自卑才能自信	215

调动自发工作的心态

别去强迫自己	218
拥有良好的工作心态	219
不为薪水而工作	221
比薪水更重要的	223
有所施就有所获	224
做你最感兴趣的工作	225
以最佳的精神状态投入工作	227
做最优秀的员工	230
自动自发的态度	231
不要找借口	232
让工作成为使命	234
发挥你的潜意识	236
如何才能有效地工作	237
如何实现最大工作效率	239
学会和你的同事共同协作	240
如何灵活安排工作	241
带着热情去工作	242
做工作的主人	244

增强你的敬业精神	246
提高办公效率的方法	247
如何应对自如	249
努力担当责任	250
勇于挑战“不可能完成”的工作	251
从工作中体会快乐	253
主动承担分外的工作	255
提高工作和办事效率	256
别把私人情绪带到工作上	258
尽最大能力发挥自己的专长	259
让我们勤奋工作	260
做最优秀的员工	261

把握职场社交心态

识别你的上司	264
请示与汇报的学问	265
为主管提供信息	267
“补台”的必要性	268
进言的策略与技巧	269
求融洽又不失尊严	271
心领神会善解人意	272
学会与上司沟通	273
接受上司任务要有勇气	274
发挥才能让上司赏识	274
据理力争作风务实	275
聆听上司讲话要明智反应	276
登门拜访上司不露痕迹	276
培养自我能力获取好评	277
影响同事关系的言行	278
一视同仁才能赢得信赖	282
少打私人电话	282

好心态决定好人生

乐于助人的习惯	283
与同事保持距离	283
别在同事面前吹牛	284
敢于承认自己的错误	286
学会处理与同事之间的合作关系	287
对付各种打小报告的同事方略	289
对付同事排挤的技巧	291
对付同事办事拖拉的方法	292
对付同事争功的对策	294
关系紧张先查自己	295
抑制同事的嫉妒心	296
彻底化解同事之间的矛盾	296
防止被人伤害自己的心态	298
小心同事设下的圈套	299
精心制订工作计划	300
不可超越职责范围	302
上班族要有深厚的涵养	302
如何摆脱工作倦怠症	304
在别人嫉妒中的三种快乐生存术	306
人事变动前的“热身”活动	307
改变你人生命运的五个瞬间	309
遵守职场的黄金定律	310
应用职场的七种武器	312
不碰职场的十大雷区	314
不应该犯的职场错误	316
办公室里的无形禁忌	318

成就一生的励志全书

CHENG JIU YI SHENG DE LI ZHI QUAN SHU

好心态决定好人生

有好命不如有好心态





幸运往往与好心态相伴

一位国王的众多大臣之间,有位大臣特别有智慧,而这位大臣也因他的智慧而格外受到国王的宠爱与信任。

智慧大臣拥有一项与众不同的特长,他保持绝对积极的想法。不论遇上什么事,他总是愿意去看事物好的那一面。而拒绝消极观点。也由于智慧大臣这种凡事积极看待的态度,的确为国王妥善处理了许多犯难的大事,因而备受国王的敬重,凡事皆要咨询他的意见。

国王热爱打猎,有一次在追捕猎物中意外地受伤弄断了一节食指。国王剧痛之余,立即召来智慧大臣,征询他对这件断指意外事件的看法。智慧大臣仍本着他的作风,轻松自在地告诉国王,这应是一件好事,并劝国王向积极方面去想。国王闻言大怒,以为智慧大臣在嘲讽自己,立时命左右将他拿下,关到监狱里。待断指伤口痊愈之后,国王也忘了此事,又兴冲冲地忙着四处打猎。却不料祸不单行,竟带队误闯邻国国境,被丛林中埋伏的一群野人活捉了。

依照野人的惯例,必须将活捉的这队人马的首领献祭给他们的神,于是便把国王放到祭坛上。正当祭奠仪式开始时,主持的巫师突然惊呼起来。原来巫师发现国王断了一截食指,而按他们部族的律例,献祭不完整的祭品给天神,是会受天神谴责的。野人连忙将国王解下祭坛,驱逐他离开,抓了一位同行的大臣献祭。

国王狼狈地回到朝中,庆幸大难不死,忽而想到智慧大臣所说的话,断指确是一件好事,便立刻将他由牢中释放出来,并当面向他道歉。

智慧大臣还是保持他的积极态度,笑着原谅国王,并说一切都是好事。

国王不服气地问:“说我断指是好事,如今我能接受。但若说因我误会你,而将你关在牢里受苦,难道这也是好事?”

智慧大臣笑着回答:“臣在牢中,当然是好事。陛下不妨想一想,今天我若不是在牢中,陪陛下出猎的大臣会是谁呢?”

每件事情必然有两面,这位深具智慧的大臣选择了聪明的那一面。

乐观是一种积极的人生态度。乐观者对任何事总是抱着乐观的态度,即

使遇上困难和挫折,他也会认为这是一件好事,这样的人生当然常常会有意外的惊喜。



让自己快乐的方法

你为什么整天郁郁寡欢而不快乐。是那些烦恼纠缠的原因吗?不是,关键在你自己,试着寻找让自己快乐的方法,把自己的心态调理一下。

1. 宣布今天是我的日子。

列出五件你喜欢但很少做的事,例如:买件漂亮的衣服、洗一个澡、看场好电影、听优美的音乐、选本喜欢的书,坐在麦当劳里喝着咖啡听着音乐,累时偶尔抬头欣赏来来往往的人群。你也可以为自己一起争取做这五件事。

2. 别说只要……

不要说:“只要我减掉十公斤体重,只要我有好朋友,只要我换了新工作,我就会快乐。”

为何将快乐推到以后呢?完成一件工作,读完一篇文章,整理房间,洗完今天的衣服,即使是小小的成功,也能带给你快乐。

3. 让自己忙一些。

勿尝试回避世界,你越忙于工作和交友,你就越能将忧虑抛在脑后。

4. 为他人做些好事。

这不仅可以使你的情绪脱离痛苦,而且也因此使别人得到快乐。你看:你是个多么好的人呀!

5. 微笑,认真地微笑。

研究显示,我们可以“骗”我们的身体进入快乐的状态,即使我们没有真正感到快乐。微笑和真正的快乐一样,可以对我们的心脏、血压、脑,产生实际的推动力。

6. 行动起来!

如果你能抑制你忧虑的原因,例如:完成最后限期的工作,那么,立即做。将你的忧虑使你受到伤害的情况告诉好友,并立即行动,从痛苦的情绪中摆脱出来。

7. 接受这样的事实:没有十全十美的人。

好心态决定好人生

我们经常将自己和他人比较：比较工作、比较成就、比较外形、比较能力；但是，我们却忽略了他们的缺点和问题。须知，没有一个人是十全十美的。

8. 将自己来一次改造。

对自己的外貌感到快乐，是精神快乐的一半。换一个新发型、做敷面的护理、穿着适宜清爽的服饰。自信和修饰外貌的人，可赢得他人较多的尊重。

9. 要自我爱护。

或许童年时，当你不快乐时，你的母亲会让你洗热水浴。现在，你可以为自己沏杯热茶，在床上静躺一会儿。你已长大，有能力自我爱护、自求快乐。

10. 做一评估。

将你昔日做的所有事写下来。现在，你可以看出，生活不像你认为的那么坏。

11. 要运动！

心情不快乐，会损耗我们的活力和精力，因此，利用运动促进新陈代谢，是很重要的。血液供给增多，不仅可增加你的精力，而且还可以改善你的精神状态。

12. 给自己买不太贵的香草提神剂。

它们是香草精，滴几滴即可使你的精神振奋，将你心中的不快驱散。你不要认为这是小事而不做。

13. 拥抱伴侣或孩子或某物。

虽然你的宠物狗、猫不如你的伴侣、孩子那么可爱、美丽，但是，抚摸或拥抱它，可使你的血压和紧张感降低。

14. 将情绪低沉的想法甩到一边。

如果你因出现情况而无法做什么事，不必和他人商议，以免使你更痛苦。当低沉的情绪一进入你的脑内时，立即想其他的事。

15. 快乐不一定是欣喜雀跃。

我们需要的是温和而持久的快乐，天天有快乐的心情，还可以保持健康！

16. 从日常的小地方寻找快乐。

身旁的风景、花鸟，友人突来的电话都是你身边的小事，然而他们带给你的轻快感，可使你快乐。

17. 吃健康的食物。

食物和精神有关。如果你想吃巧克力，要改吃复合碳水化合物——面条、米饭，因它们可以刺激你的身体制作较多的血清素。它是可使我们心情快乐的荷尔蒙。

