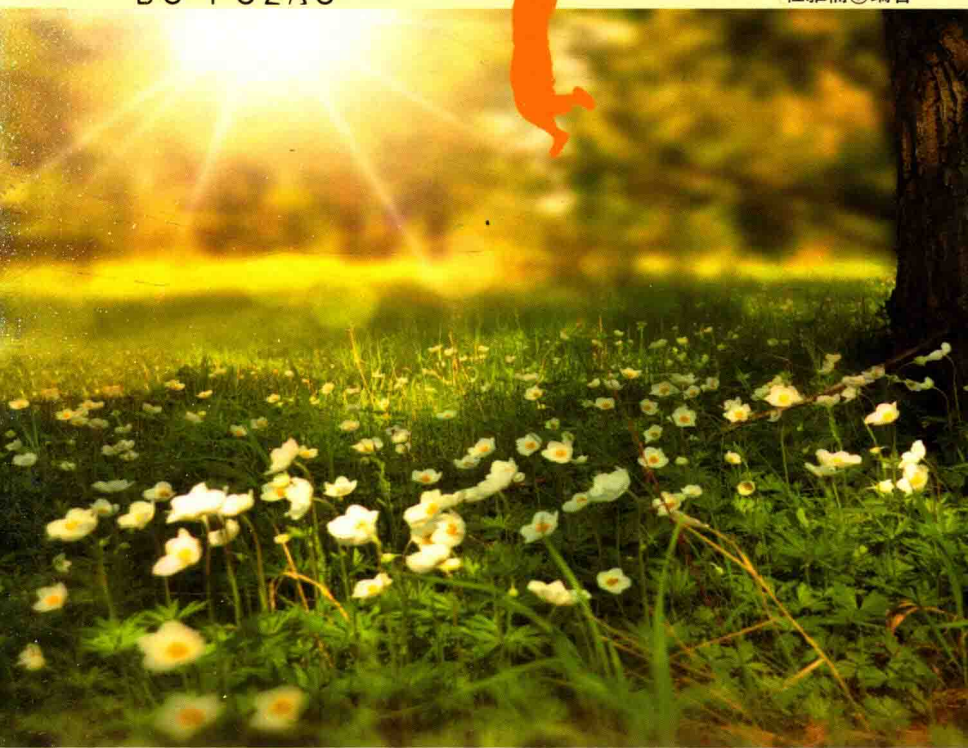


踏实工作， 不 浮燥

TASHI GONGZUO
BU FUZAO

杜雅楠◎编著



人生并非游戏，
因此我们没有权利随意放弃它。

——列夫·托尔斯泰

每个人都被生命询问，
而他只有用自己的生命才能回答此问题；
只有以“负责”来答复生命。因此，
“能够负责”是人类存在最重要的本质。

——维克多·费兰克



中国言实出版社

踏实工作， 不 浮燥

TASHI GONGZUO
BU FUZAO

杜雅楠◎编著



人生并非游戏，
因此我们没有权利随意放弃它。

——列夫·托尔斯泰

每个人都被生命询问，
而他只有用自己的生命才能回答此问题；

只有以“负责”来答复生命。因此，
“能够负责”是人类存在最重要的本质。

——维克多·费兰克

图书在版 编目(CIP)数据

踏实工作, 不浮躁 / 杜雅楠编著. -- 北京: 中国言实出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5171-2443-6

I. ①踏… II. ①杜… 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(2017)第163257号

责任编辑: 胡 明

封面设计: 浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-2443-6



前言

态度决定人生

有什么样的心态，就有什么样的人生。

一个人是否能在激烈的竞争中获得最终的胜利，最重要的不是他的个人能力和经验，而在于他的态度。

成功者相较于失败者，最大的区别就在于前者以一种积极乐观的态度去对待人生中各种莫测的际遇，而后者却用一种消极悲观的态度来面对一切。很多事情就是这样，同样一份工作，当你用不同的态度去对待时，产生的结果就会截然不同。正如一位哲学家所说：“成功与否并不取决于我们是谁，而取决于我们持有怎么样的态度。”

每个人的人生历程都不可能一帆风顺，难免会遇到各种失败

和挫折，如何对待失败和挫折，对于每个人来讲都将是考验。很多人都追求成功而害怕失败，一时失败就会表现出一副愁眉不展的样子。实际上，失败并不可怕，关键是你对待失败的态度是怎样的。

用乐观的心态来排除一切阻碍我们前进的障碍；坚定自己战胜挫折的信心和勇气；向着目标努力奋斗。而保持这种态度需要充分地发挥自己的意志力，把阻碍我们的困难与挫折当作是一次挑战和考验。

人的一生不可能是风平浪静、一帆风顺的，如果真有这样的人，那么他也并不快乐，因为他失去了做人的真正意义。由于在我们的生活中会遇到许多的坎坷和困难，所以我们需要勇敢地去进取、去面对，若不去正视与克服这些关隘，就会彻底地堵塞通往成功的大路，而克服这些困难就需要我们具备这种知难而进的精神，如果具备了这样的精神，那么我们通向成功的必经之路也就为之打开了。

上天是公平的，成功也是公平的，没有谁的一生永远是平安、幸福的，也没有谁的一生永远是挫折、贫穷的。在我们的成长过程中，常常会面临着成功、失败、就业、创业、晋升等问题，但是不管怎么样，我们都需要以一种积极乐观的态度来迎接困难的挑战，只有这样我们才会得到成功的青睐。

目 录

第一章 阳光心态

心态改变命运	3
永远抱着阳光的心态	10
果断是积累成功的资本	15
学会忍受不公平	21
真正的赢家会笑到最后	24
以认真的态度对待每一项工作	27

第二章 搬走心中的巨石

永远都不认输	33
善于变通	40
做人要有韬略	42
不要超越规则	44
善于利用进退规则	47
学会变通	51



第三章 坚定的信念

给自己一颗必胜的信念 63

坚定的信念 67

只要不认输，你就有机会 73

诚信是一种美德 78

勇敢是优秀员工必备的品质 83

只要勇敢就不恐惧 86

不要让恐惧左右自己 91

诚实的力量 97

第四章 改变工作的态度

改变你的工作情绪	103
善于利用自己的长处	105
健康的精神需要健全的体魄	109
养成遵守纪律的好习惯	112
利用好生命中的每一分钟	115
世界上充满了业余玩家	119
学会学以致用	124



第五章 放下心中的压力

不为明天而担忧	133
学会走出不幸	137
杜绝浮躁心理	140
化解压力	145
战胜恐惧	149
清除内心的障碍	154
善于化解心中之结	156
追求心灵的平静	160

第六章 懂得改变自己

做人不要太随和	165
不卑不亢做人	167
学会以柔克刚	171
改变自己	174
相时而动	177
变与通的别样境界	181
坚持还是变通	184
增强你的应变能力	187



第七章 学会应对

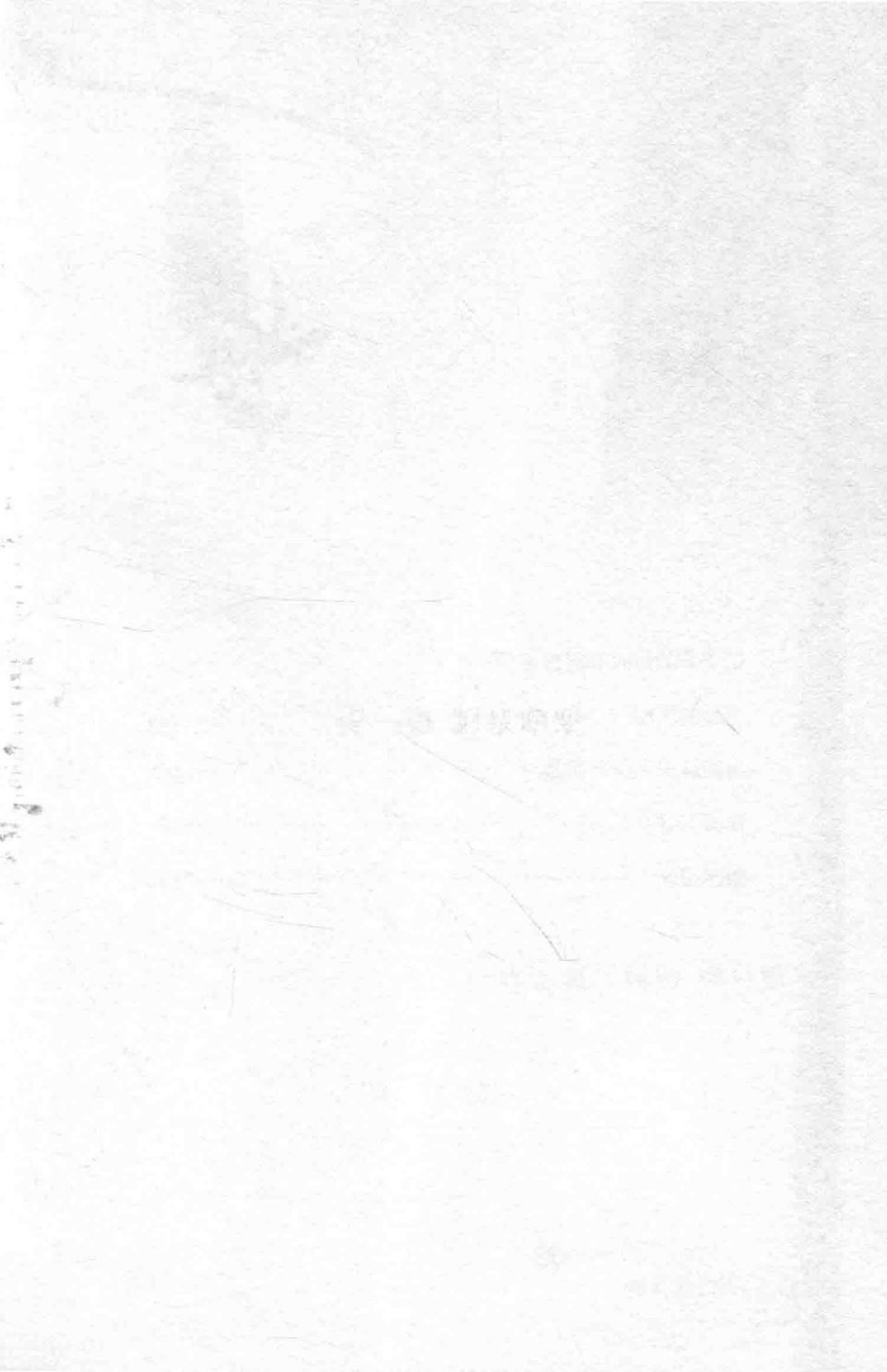
把握进退之机	193
以退为进	196
不要一条道走到黑	200
必要时激流勇进	202
永远都不逃避	205
自如应对进与退	208

第八章 保持一颗平常心

明智通达	213
择其上而从之	216
审时度势，以变应变	220
不要苛求自己	225
在人生的舞台上较真无益	227

第一章 阳光心态





心态改变命运

在自然界中，狼的一生是充满艰辛的。在野外，一只狼可以存活13年，但大部分狼只有9年左右的寿命。然而，动物园里的狼，其寿命通常都会超过15年。显而易见，狼群在野外的生活肯定是万分艰辛，并且处处充满凶险。

生活在野外，狼就必须互相争夺食物和领地，因为狼群只能在自己的领地内进行生活、捕猎，领地的大小根据它们捕食对象的多少而有很大变化。这种情况取决于这个地区的猎物数量。在猎物分布较密集的地方，狼不必奔袭很远便可获得一顿美餐。在较荒凉的栖息地，由于只有少量的猎物存在，狼则需要跑很远的路才能猎得食物。

在狼的世界里，“适者生存”的大自然法则持续运行着，如同最虚弱的美洲驯鹿为狼所捕获一样，最虚弱的狼也会消失。狼的生存主要是依托在战胜对手，吃掉对手的方式上，否则会被饿死。而捕猎是危险的，狼在捕获猎物的时候，常常会遇到猎物的拼死抵抗，一些大型猎物有时还会伤及狼的生命。研究表明，狼捕猎的成功率只有7%~10%。

一旦捕猎成功，狼还必须警惕其他想不劳而获的动物的袭

击。这些动物还经常袭击，捕杀狼的幼崽。狼必须时刻警惕来自不同方面的侵袭。最后，狼还必须与人类抗争，人类无疑是狼繁衍生存的最大威胁。

但正是在这种险恶的环境中，狼才得以战胜对手，成为陆地上食物链的最高单位之一。

对于人类来说，困境是产生强者的土壤。但在生活中，有很多人只会抱怨环境的恶劣，把逆境当成魔鬼，不知道如何从逆境中奋起，不知道只有逆境才能磨炼出强者。

美国陆军在沙漠里训练，一名军人的妻子随军来到这里。但是她十分不喜欢这里的环境，就在写给爸爸妈妈的信中抱怨了这一情况。后来，她的妈妈在回信中给她讲了这样一个故事：在美国俄亥俄州阿克平原市的贫民窟里，私生子詹姆斯一出生就意味着要活在别人的白眼中。母亲格里亚·詹姆斯16岁就生下他，在没有生下儿子之前，她是贫民窟公认的坏女人。他不知道自己的父亲是谁，母亲从来没有提起过。从记事起，没有孩子愿意和他一起玩，他们一边喊着“打死你这个没有爸爸的野孩子詹姆斯”，一边远远地朝他身上扔泥巴。他一边左右躲闪，一边狼狈地朝后退，结果一下子掉进背后的臭水沟里，全身又湿又臭。

这样的欺侮每隔几天就会上演，他只是别人眼中的小丑和笑料。随着年龄的增长，詹姆斯骨子里的自尊开始慢慢滋生。终于有一天，当一个白人中学生用满口脏话问候他的父母时，忍无可忍的詹姆斯爆发了，他握紧了自己的小拳头。

尽管年小力弱的他拳头砸在别人身上软绵绵的，但却吹响