

Your Attitude Decides Anything

经典
珍藏版

好心态 好前程

心态改变命运，看法决定活法

牧彤◎编著

49



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

Your Attitude Decides Anything

经典
珍藏版

3848.42 31

好心态 好前程

心态改变命运，看法决定活法

牧彤◎编著

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好心态 好前程:成功心态是精英人才的核心竞争力/
牧彤编著.—北京:企业管理出版社,2007.10

ISBN 978-7-80197-869-1

I.好… II.牧… 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 162440 号

书 名:好心态 好前程

作 者:牧 彤

责任编辑:小 丁

书 号:ISBN 978-7-80197-869-1

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部:68414643 发行部:68414644 编辑部:68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.con

印 刷:保利达印刷有限公司

经 销:新华书店

规 格:720 毫米×1000 毫米 16 开 21 印张 25 万字

印 次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数:5000 册

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

卷首语



心理学家做过这样一个实验：选择一群非常优秀的人和一群平庸的人进行调查，想知道为什么优秀的人可以达到那么大的成就，那些普通的人为什么这么平庸。结果是非常惊人的：他们之间的最大差别，并不在于外在的能力，而在于他们的工作态度，是工作态度决定了他们的外在能力。

有人说，假如你非常热爱工作，那你的生活就是天堂，假如你非常地讨厌工作，你的生活就是地狱。因为你的生活当中，有大部分的时间是和工作联系在一起。不是工作需要人，而是任何一个人都需要工作。

曾把中国国家足球队带入2002年世界杯决赛的神奇教练米卢说：“态度决定一切”。多年之后，包括中国足协官员在内的很多人都意识到米卢教练真正找到了中国男子足球长期萎靡的病根。

美国财星顾问集团的总裁史蒂文·布朗认为：“管理者如果想发挥管理效能，就要勇于承担责任。”作为管理者，假若你的部门或是你的团队出现了问题，首先需要你自己带头检讨，再找出工作改进方案，追求结果不能忽略过程。这个过程体现的是你对待工作的态度。

相信自己、相信自己的公司、相信自己的团队、相信愉快的心情，那就请相信：你的价值会实现、你的公司会发展。

心理测试

你了解你的工作态度吗？

1. 你正在接一个女友的电话，她正述说着与男友的分手，这时老板拿着资料走进来，让你马上传真给客户。你会：

- A. 问：“现在？你没看见我正在处理一件性命攸关的大事吗？”
- B. 对老板说：“我现在就是黑夜中的一盏明灯，能否让我打完这个电话再去发传真。”
- C. 对女友说：“下班后再打给你！”

2. 你正在一家生意红火的餐厅服务。你的男朋友站在餐厅的门口向你打招呼，你会：

A. 说：“现在不行，亲爱的。下班后老地方见。”当你们再见面时，你向他解释。

B. 偷偷溜出来10分钟——没关系，你马上就回去。

C. 告诉他，再过22分钟你就要到休息的时间了。

3. 一位顾客拿着一件“S”号的裙子，拿不准是否自己适合，于是征求你的意见。你会：

A. 放声大笑地问：“你开玩笑吗？穿这种裙子？”

B. 虚假地安慰她：“你穿它多合适呀！”

C. 建议她试试更适合她的款式，并给她换了一件大一号裙子让她试。

4. 你最好的朋友要你把酸奶当作免费的“样品”送给他一瓶，你会：

A. 满足他的要求，然后用你的小费把钱补上。

B. 告诉他得先交2.5元钱。

C. 送给他一个超大包装，反正不会让经理产生怀疑。

5. 你们规定9点钟上班，你一般到单位时：

A. 8:45AM，(为什么不早点儿呢)。

B. 9:01AM。

C. 在9点和10点之间，要看堵不堵车和昨天晚上玩得晚不晚。

6. 对于那些挑剔顾客如何应付呢？现在一个顾客嫌你送的菜难吃。你会：

A. 微笑着建议他或许换个别的菜会好些，并且把你记住的所有菜名报给他选择。

B. 反唇相讥，“不爱吃别吃，我不知道这世上还有什么菜你觉得好吃！”

C. 告诉他,你会转告厨师让他改善做菜的手艺。

7. 男友约你晚上一起去吃饭。但问题是你两周前已经答应老板今天晚上加班。你会:

A. 告诉他,你不能去,今天你正好上晚班。

B. 打电话向你的老板请假,描述你因吃了不干净的东西而吐得翻天覆地的狼藉场面。

C. 想:大不了再找一份工作,和白马王子约会去!

8. 当一个婴儿看护感觉真是好极了,主人双双离开,只有你和他们的婴儿一起度周末的时候,你会:

A. 当婴儿午睡的时候,叫几个要好的朋友过来小聚一下。

B. 给你认识的每一个人打电话,并且聊个痛快。

C. 爆一些米花,坐在电视机前享受一个人的“大餐”。

9. 本以为可以轻松做个园林护工,没想到,正赶上你值班的那天草地上有几个年轻人在野炊。你会:

A. 怒气冲天地问:“要不要我再帮你们拣点儿树枝!”

B. 用亲切的口吻向他们解释,在树林多的地方野炊不是一个好主意。

C. 呼叫你的老板,告诉他这里发生的情况。

10. 当你发现104客房昨晚被客人糟蹋得不忍目睹时,你会:

A. 立即行动,一边哼着歌一边做清扫、吸尘和擦拭工作,直到房间再次变得干净整洁。

B. 只把废物和旧毛巾扔进垃圾袋,别的就不管了。

C. 把房间清理干净,不过,作为对自己辛勤劳动的奖励,在客房里看一会儿电视。

计分方式:

1.A/3,B/2,C/1

2.A/1,B/3,C/2

3.A/3,B/2,C/1

4.A/2,B/1,C/3

5.A/1,B/2,C/3

6.A/1,B/3,C/2

7.A/1,B/2,C/3

8.A/2,B/3,C/1

9.A/3,B/1,C/2

10.A/1,B/3,C/2



分析：

你被解雇了！（24到30分）

在这个世界上，你在学校里所学的并不意味着到哪儿都可以一成不变地拿来就用。更不要因为你在某公司工作，你所有的朋友就都不再为用你公司的产品而发愁了。记住，当老板或是顾客需要你去做什么事的时候，要马上行动，而不要发牢骚，否则，你如花似锦的美好前程就会因工作态度不好而变得一塌糊涂。在现实的世界里，只有脚踏实地地工作，才会有业绩。

你对工作还缺乏主动性！（17到23分）

你看上去会是一个合格的员工，不过当同事们有的在自觉加班，你却可能离开了。是否你在工作的时候总是按部就班地做着“分内”的工作，并想着何时下班呢？如果是这样的话，你就很难真正对现在的工作产生兴趣。为什么不试着多承担一些责任呢？或者与你的老板谈谈，如何能更深地进入工作角色。那么，你就能真的喜欢你现在的工作，而且成为一名更出色的员工！

你的老板会因雇用了你而感到欣慰！（10到16分）

你具备无师自通的职业素质，非常清楚工作的意义。如果你现在只是在餐厅里洗盘子，那么不久的将来你一定会成为餐厅的经理。你富有责任心，并且具备独立工作的能力——而这两点正是一个雇员的最佳素质。你有远大的目标，努力工作，明白找一份好的工作会使你拥有美好的将来，继续努力吧！



目 录

卷首语 /1

第一篇 好心态与事业成功

第1章 对企业的态度:忠诚与服从 /2

- 珍惜工作机会 /2
- 设身处地理解老板 /5
- 成为老板需要的人 /7
- 忠诚是员工的第一美德 /9
- 服从是员工天职 /12
- 接受公司的企业文化 /15
- 适应自己的岗位 /16
- 找准自己的位置 /19
- 维护公司的利益 /20

第2章 对工作的态度:主动与热情 /25

- 能力是你的立身之本 /25
- 有上进心和竞争心 /26
- 培养对工作的兴趣和热情 /29
- 工作要从基层做起 /31
- 没有轻松地做出成就的人 /34
- 只为薪水工作是一种短视 /36
- 不断学习,提高能力 /37
- 做职业生涯规划 /40
- 向自我挑战 /41

第3章 对责任的态度:没有任何借口 /45

- 尊重工作就是尊重自己 /45



- 工作要主动 /47
- 不要抱怨 /50
- 设法多做事，而不是少做事 /53
- 把事情做“到位” /56
- 只要结果，不要借口 /58
- 勇于承担责任 /61
- 自我检讨，改进工作 /64

第4章 对时间的态度：立即去做，决不拖延 /66

- 不浪费时间 /66
- 领会上司意图 /68
- 立刻去做 /69
- 要能独当一面 /71
- 集中精力 /74
- 要有条理 /75
- 化繁为简 /77
- 在规定的时间内完成任务 /79
- 分清轻重缓急 /81
- 富有创新精神 /83

第5章 对伙伴的态度：这是我们的事 /85

- 健康积极的心态 /85
- 谦虚谨慎 /87
- 主动和老板沟通 /89
- 正确对待上级批评 /92
- 对上级提建议要有方法 /95
- 要有团队意识 /96
- 做一个受同事欢迎的人 /99
- 擅长协调、沟通 /102
- 把客户当成衣食父母 /105

第二篇 好心态与战胜自我

第6章 要战胜别人，先从心理上战胜自己 /110

- 人生最大的挑战就是自己 /110

- 成功,就是要战胜自己 /112
战胜自己,我便是强者 /114
战胜自己是一个不断超越的过程 /116
最终击败你的只有自己 /118
靠自己拯救自己 /120

第7章 激发忍耐力和进取心 /122

- 冰雪消融等待春的到来 /122
坚韧中守住阳光 /124
沙粒下的珍珠 /126
积蓄奋战的力量 /128
天才,无非是长久的忍耐 /129

第8章 突破自己的思维定势 /131

- 思维定势束缚你的自由 /131
换一种思维方式生存 /132
只有改变看法,才能改变想法 /133
思维惯性是沉重的包袱 /135
换个角度思考问题 /137
跳出“非此即彼”的思维怪圈 /138

第9章 做自己想做人 /141

- 听从内心的呼唤 /141
燃烧成功的欲望 /142
野心有助成功 /144
让自己去判断 /145
做自己的主宰 /146
别让懒惰伤害了心灵 /147
从恐惧中彻底解脱 /149
清除颓废的毒素 /150
击败犹豫的恶习 /151
培养对工作的兴趣和热情 /154

第10章 运用潜意识的力量 /157

- 潜意识蕴藏着无穷的宝藏 /157



- 如何开发利用你的潜意识 /158
- 不要强迫你的潜意识 /160
- 暗示的力量 /162
- 潜意识的非凡记忆功能 /166
- 把潜意识应用到学习语言上来 /167
- 教你轻轻松松背单词 /168
- 快速阅读法 /169
- 潜意识思维：延缓衰老的进程 /170
- 不要自我设限 /171

第三篇 好心态与身心健康

第11章 做自己情绪的主人 /176

- 什么是情绪 /176
- 人的心理催生情绪 /177
- 情绪影响人的心理 /178
- 处理不良情绪的方法 /179
- 转移你的情绪注意力 /181
- 人生中最有力量的10种好情绪 /182
- 怒气消解法 /186

第12章 超越苦难和挫折 /187

- 只有痛苦会留下教训 /187
- 挫折承受能力的差异 /188
- 挫折的积极作用 /191
- 超越苦难，战胜挫折 /194
- 苦难是人生的必修课 /197
- 遇到挫折时，何不学会及时转化 /198
- 勇敢地站起来，做一个大写的人 /199
- 没有永恒的幸福，但是也没有永久的霉运 /200
- 别让眼睛老去，才不会让心灵荒芜 /200
- 聪明的人善于把苦难当作成长的机会 /202

第13章 调节不良心理状态 /205

保持心理健康重在自我调节 /205

虚荣心理的自我调节 /206

空虚心理的自我调节 /208

自私心理的自我调节 /209

浮躁心理的自我调节 /210

猜疑心理的自我调节 /211

孤僻心理的自我调节 /212

羞怯心理的自我调节 /213

完美主义心理的自我调节 /215

嫉妒心理的自我调节 /216

悲观心理的自我调节 /218

报复心理的自我调节 /219

逆反心理的自我调节 /220

挫折心理的自我调节 /222

狭隘心理的自我调节 /223

病态怀旧心理的自我调节 /224

第14章 解除内心的焦虑 /227

什么是焦虑 /227

引起焦虑的原因 /228

焦虑的解除办法 /229

社交焦虑陷阱 /231

社交焦虑的自我调节 /233

第15章 学会自我放松与减压 /234

压力的来源 /234

压力下的身心反应 /236

测试你的压力类型 /237

释放压力的几种方式 /238

缓解压力的几种方式 /241

培养一些减轻压力的爱好 /247

第四篇 好心态与快乐人生

第16章 快乐是人生的主题 /256

- 快乐来自内心 /256
- 快乐需要自己去创造 /258
- 改变你的习惯用语 /259
- 不要为你的享乐而设定先决条件 /259
- 遗忘多一点,快乐多一点 /260
- 人人都渴望得到别人的赞美 /261
- 学会赞美自己 /262
- 让乐观主宰你自己 /263
- 学会以微笑面对生活 /263
- 快乐生活的智慧 /264

第17章 心中有爱 /269

- 理解爱的真谛 /269
- 爱是一种艺术 /271
- 人类因爱而升华 /271
- 爱自己,爱别人 /272
- 爱,要有颗宽容的心 /274
- 关爱自然享受生活 /275
- 爱是一种本领 /275
- 爱情意味着付出与承受 /277
- 爱是最强大的力量 /278
- 去爱他所爱的那些人 /279
- 爱是给予,爱是信任 /279
- 哪里有爱,哪里就有财富和成功 /280
- 爱让荒原变为绿洲 /281
- 把爱洒向万物 /281
- 爱蕴涵了人生的意义 /282

第18章 宽容是一种境界 /284

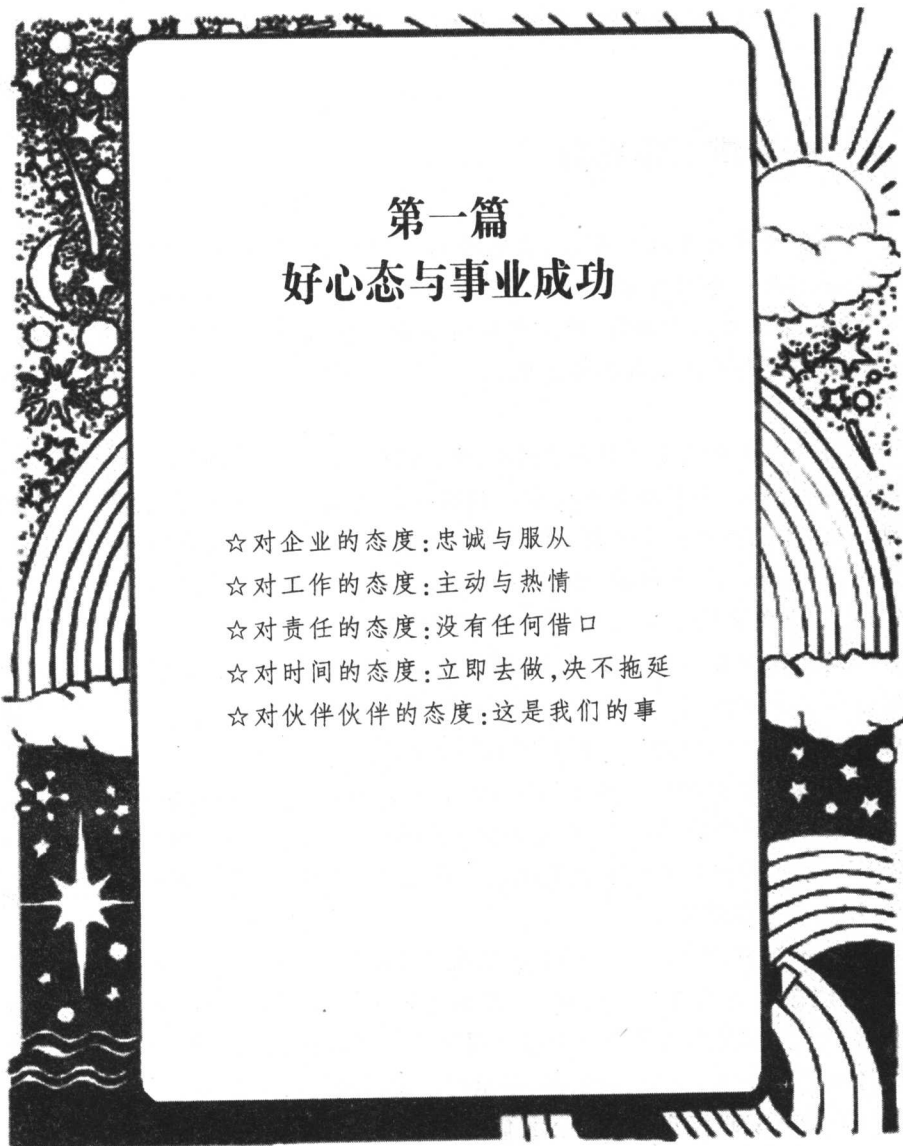
- 宽容使人生更美丽 /284
- 宽容,意味着不再心存疑虑 /284
- 宽容,意味着不拿别人的错误惩罚自己 /285
- 宽容,意味着不再患得患失 /286
- 宽容,意味着你有良好的心理外壳 /286
- 宽容和豁达是智者的大度 /287
- 以包容的心对待他人 /289
- 比天空更宽阔的是人的胸怀 /290
- 不要让仇恨袋膨胀起来 /290
- 温和的回答能带来好运 /291
- 给别人让路也是给自己让路 /292

第19章 勇于选择,敢于放弃 /293

- 舍得放弃就会迎来光明 /293
- 放下自己的有色眼镜 /294
- 不要因小事失掉光明 /296
- 放弃以往所带的枷锁 /297
- 放弃眼前的私利 /298
- 放弃盲目的执著 /301
- 放手自己的感情 /301
- 放弃失败的资本 /303
- 放弃也是一种选择 /305

第20章 把握幸福,珍惜此刻 /308

- 幸福近在咫尺 /308
- 幸福是一种感觉 /309
- 幸福是一种态度 /311
- 无私的幸福最持久 /312
- 幸福就在于把握现在,珍惜所有 /314
- 如何获得幸福 /316
- 学会享受幸福 /318



第一篇 好心态与事业成功

- ☆对企业的态度:忠诚与服从
- ☆对工作的态度:主动与热情
- ☆对责任的态度:没有任何借口
- ☆对时间的态度:立即去做,决不拖延
- ☆对伙伴伙伴的态度:这是我们的事

第1章 对企业的态度：忠诚与服从

* 珍惜工作机会

其实对年轻人而言，有太多的工作机会，有太多的出路，往往并不是一个好现象。因为“有恃无恐”的心理，往往会形成一种骄态，对工作不肯将就，对工作环境不能适应，不珍惜所得的工作，就不可能全力去发挥工作潜能。

每一个在社会上工作的人都应该明白的一个根本道理是，人生没有付出就没有回报，不劳动者不得食。只有我们辛勤工作，对社会做出一定的贡献，我们才能在社会上立足，才能享有我们渴求的东西。《圣经》里面明确地告诉我们，每一个人都要“靠眉尖上的汗水来赚取面包”，没有天上掉下来的馅饼，没有免费的午餐，这就是人生的基本定律。

即使你生在一个富豪之家，但这个世界瞬息万变，人生无常，谁也不能保证自己永远富有。如果你不趁年轻时学会足够强的本领，一旦生活发生变故，你将没有应付的能力，到那时让时光倒流已不可能。所以有见识的富豪之家都重视子女的独立能力，而不仅仅是把财产留给他们，譬如比尔·盖茨不敢把所有财产留给子女，就是怕这样反而害了他们。因为这个世界上使你安身立命的最重要的法宝就是能力。更不要说，只图享乐，而对社会没有贡献，将失去生活的意义。

因而，工作对于一个人的生活是最重要的一部分。这不仅仅是谋生的手段，即使在刚进入社会的时候，一开始可能是这样，但成功的人士决不会终生把工作当作谋生的手段。跨过最艰苦的初创阶段，如果我们选择的是适合我们的职业，它将自然变成乐趣，甚至可以说给我们带来生活中最大的乐趣。

工作有如此重要的意义，我们每个人甚至都该对它抱有近乎虔诚的态度，如果用通俗的话来说，就是敬业。而遗憾的是，很多年轻人在刚踏入社会时，并没有看到工作的长远意义，而往往看到的是暂时的艰苦，生存的巨大压力，渺茫的前途，总之，容易对工作乃至生活抱有悲观的看法。这是因为社会 and 年轻人原来想像中的理想世界相去甚远，导致心理上的巨大落差，另外

对自己没有足够的了解也造成对未来的茫然。这种消极的态度导致的直接后果就是对工作怀有挑剔、抵触的情绪,而不是积极、热情地投入。这种态度的危害是非常巨大的,它将使你荒废年轻时的大好光阴和学习、进步的机会,到将来再后悔就为时晚矣。这种错误的态度根本上是由于缺乏远见造成的。

很多年轻的员工在学校里学到一定的管理知识,到了工作中发现和自己想像的不一样。到了工作中还要从最基层做起,就以为自己是大材小用,怀才不遇。因此他们在工作中容易犯的一个毛病是,以自己的一知半解,去挑剔老板的管理方式。实际上这是“半瓶醋”的行为。这样的员工很难找到自己认为理想的老板。

企业管理是一种艺术,各人有各人的表现方式,任何的理论、任何的法则,都不是一成不变的。只以自己在书本上所学的一点东西,或是听了几次管理专家的讲演,就把它们当作模式去衡量老板的管理是否符合现代标准,这无疑是不切合实际的想法。

任何管理方法都离不开人性。而对人性的了解需要的是丰富的人生阅历和通达人情世故。许多老板是白手起家、学徒出身的,经历的困苦艰难,不计其数。这种磨炼,使他们通达世事,使他们深深认识到人性的微妙所在。因此,即使他们没有读过多少书,但对各种类型的人事管理,却有其独到之处。他们能使能力强过他们的人惟命是从;他们能使学问大过他们的人心悦诚服;他们能使调皮捣蛋的人甘心为他们效劳;他们能使那些恃才傲物的人对他们谦恭驯服。这些能力就是他们成功的资本,而且不是书本上能够学得到的,也不是管理专家能够望其项背的。他们有自成的一套管理模式,虽然没有什么章法,但却非常实用。

还有的员工在企业里稍微取得一点成绩,受到老板的肯定,却无法摆正自己的心态。他们认为老板对他好,是因为他的能力强,他做的工作别人做不了。因此他变得愈来愈骄傲,最后竟认为公司里少了他就不行了。

实际上在企业中,老板个人的能力才是决定企业存亡的重要关键。一个员工的去留,并不会产生太大的影响。而且世上有才能的人太多了,必须赢得老板的信任,你才能有发挥的机会。当老板对你信任有加时,你要时常自我检点,以报答这份“知遇之恩”。这样主雇之间才能永远水乳交融,和谐相处。

凭良心做事,应该是每个员工自觉遵守的守则,大可不必计较老板对你一时的好坏。只要每天问问你自己:这一天的工作是否问心无愧?但有很多人的想法并不是这样的,他们总是认为,反正老板也不重视我,我又何必替他卖力呢?这种“怏气”的心理,不知害了多少人的前程和幸福。说起来,他们似乎很有道理:“老板给的待遇不好,我当然用不着好好干。”“生意是老板的,好坏与我有什么关系?”“反正赚的钱再多,我也得不到多少好处,能混就