

灵犀策划

现代人生存方略丛书(中英对照)

31.4.B848.4
T86

Ad. 100 000 000

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong

笑对人生

——良好的心态是成功的保证

(美) 马瑞恩·托马斯 著
樊养才 译注 苏仲乐 审校

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong



A1007910

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong

Professional Success in Hong

西安交通大学出版社
· 西安 ·

内 容 提 要

本书用现代心理学理论系统阐述了人生事业成败的一个极为关键的因素——心态。良好的心态能使你工作随心如愿,生活丰富多采,事业蒸蒸日上。获得保持良好心态的秘诀既能使你自信倍增,不畏艰难,乐观向上,风趣幽默,又能使你化消极因素为积极因素。增强自己的能动性方能获得人生与事业的双赢局面。本书语言简洁明快,说理透彻,富有哲理,是一本职业人士值得珍藏的人生宝典,又是外语爱好者不可或缺的良好良师益友。

本书英文部分的特点与使用方法:

1. 将难词、短语标出并进行注释,省去查字典的麻烦;
2. 将有些句子用黑体或加底纹标出、重点句子用下划波浪线标出,以引起读者对其含义的深层理解;
3. 将好句子、段落用下划双波浪线标出,让读者背诵与记忆。

本书中文简体字版由美国 Career Press 出版公司授权西安交通大学出版社发行,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制和抄袭本书的任何部分。

版权所有,翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

笑对人生:良好的心态是成功的保证 / (美)托马斯(Thomas, M.)著;樊养才译. —西安:西安交通大学出版社, 2002.1

(现代人生存方略丛书)

书名原文: A New Attitude: Achieving Personal and Professional Success by Keeping a Positive Mental Outlook
ISBN 7-5605-1474-X

I. 笑… II. ①. 托… ②. 樊… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075935 号

*

西安交通大学出版社出版发行
(西安市兴庆南路 25 号 邮政编码:710049 电话:(029)2668315)
陕西宝石兰印务有限责任公司印装
各地新华书店经销

开本:787 mm×1092 mm 1/42 印张:5.375 字数:136 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001~6 000 定价:9.80 元

陕版出图字:25-2001-057 号

发行科电话:(029)2668357,2667874

导 言

在公司、社区、家里、或朋友圈里，有谁让你由衷地钦佩并将他引为楷模？那他为什么能够出类拔萃？你所要效仿的是他的什么品质？

如果向 100 个不同职业的人提出这些同样的问题，你可能会得到 100 个不同的答案，但是很可能他们所谈及的每一个人都具有一种共同的品质：良好的心态。

然而，简单若此的东西真的会是他们成功的秘诀吗？确实如此！研究表明，良好的心态与你的成功和幸福息息相关。虽然它不能使你立竿见影地得到健康和财富，但它能使你的生活，不但在经济上，而且在精神上，都更加惬意、更有收获。

你如何才能使自己的心态有利于、而不是妨碍你的工作？首先要相信自己——你可以通过自语的方式激励自己，你也不妨想象一下好事降临到了自己头上。同时你还要学会勇敢地克服自己面临的困难，学会在任何情况下都能看到事物积极的一面。要笑对面临的挫折，并努力使所有的工作都充满乐趣。最后，工作出色时，别忘了奖励自己。

这本小书将告诉你，如何按照以上所述的步骤树立一种良好的心态，特别是如何实现你生活的真正目标。本书还将教你如何转变消极的态度，如何应付不断变化的工作环境，如何创造工作的成就感，如何克服

各种压力,以及如何与各种各样的人相处。

现在,请您面带微笑阅读本书吧。切记,良好的心态是你有所作为的第一步。

译者序言

随着全球化进程的日益加快,我们国家与世界的联系日益广泛和紧密。特别是加入世界贸易组织,使得我们前所未有地与世界如此的接近。这必将给我们带来巨大的影响。以往我们更多地关注着“入世”对某些行业的影响,而且这种关注更多地体现在经济以及与经济紧密关联的方面。其实,对我们国家而言,以“入世”为代表的全球化给我们的影响既是宏观的又是微观的。一方面,我们将要在许多方面引进新的体制和管理模式,我们的社会将进一步在许多方面与国际惯例接轨;另一方面,这种亲密的接触将给我们每一个人的工作和生活带来巨大的冲击。由于未来接触的广泛性,这种冲击将不再局限于如跨国公司等特定的领域内。如何应对这种巨大的变化是我们每一个人都必须思考的、实际的课题。

我们引进并译注出版这套丛书(共8本)的目的有两个:一是帮助读者从思想观念和行为方式等方面更具现代化。现代化归根结底是人的观念的现代化,然后才是行为方式的现代化。两厢结合才是完整的现代化。这套丛书的内容涵盖了以上两个方面。同时,很好地体现了西方的知识传统,既具理论与思辨性,又具操作性。具体涉及到心理的健康与卫生、个人在社会中的定位、人才招聘的理论与实践、分歧的消解与弥和、沟通的重要性与方法、如何保证决策的正确性、团

队精神的培养和利用、以及双赢策略的实施等诸多方面。每本书既互有关联,又各有侧重。读者可以未雨绸缪,不重一时之用,但求对优化自己的观念和行为方式有潜移默化之效,以备来日之用;亦可活学活用,学用结合。二是本丛书成书于二十世纪九十年代末期,不但内容新颖,而且原作语言很有特色。浅显易懂,实用经济。过去的英语读物偏重于文学性和经典性,实用性明显欠缺,本丛书也是对这一现象的一个矫正,兼顾语言的学习和知识的获得。

因此,本书集“器”与“技”于一体,可以用于管理类专业的教学、员工的培训和大众的日常阅读,又可作为英语学习的阅读教材。

本丛书的翻译本着“忠实于原作,不囿于原作”的准则,力求准确地传达原作的信息。本丛书的大部分译文由苏仲乐统稿、审校。译者或力有不逮,错讹之处敬希大方之家指正。

译 者

2001年10月于长安

目 录

导言

译者序言

第一章	保持良好心态的重要性	1
第二章	培养和保持良好的心态	6
第三章	以良好的心态实现自己的目标	16
第四章	变消极的心态为积极的心态	21
第五章	他人与你的心态	27
第六章	变革与你的心态	38
第七章	心态与成功	45
第八章	外在形象与健康	56
第九章	工作态度与工作满意度	61
第十章	压力	71
第十一章	工作之外的问题	76
第十二章	保持良好心态十步法	83
生命的承诺		85

第一章

保持良好心态的重要性

据专家们估计,成功是 80% 的态度辅以 20% 的才能。良好的心态既能丰富你的个人生活、拓展你的人际关系,又有益于你的事业。在工作中,良好的心态反映了一种差别:你是真的在享受工作,还是仅仅在忍受工作。良好的心态同时也意味着更多的发展机遇。

良好的心态与成功

这些年来,人们进行了多项研究来测定心态对于实际工作的影响。宾夕法尼亚大学的心理学教授马丁·塞勒格曼博士在一家大型人寿保险公司里就良好的心态这个项目进行了仔细研究。通过对研究结果的分析,他发现,较之于那些心态消极的业务员,心态积极的业务员其业务量多出同行 37%。甚至连那些虽然没能通过企业录用考试(即没能成为保险公司正式的业务员——译者注),但满怀期望的人,其业务量也比保险公司一般的业务员多出 10%。

悲观者与乐观者

一般而言,挫折之时,悲观者自责,乐观者则委过于外因。顺遂之时,悲观者归功于运气,乐观者则归功于辛劳。将二者的某些特点各有取舍,方显明智。

后天的影响

孩提时代的教育使得我们大家或偏于悲观或偏于乐观。也许你还记得父母曾这样对你说:“你行”,或者“去试试”。如果真的如此,成年后的你,性格中可能具有更多乐观的成分。

然而,如果你总是听到一些批评话,如:“别白费时间”,“你啥事都做不了”等等,你可能更易形成悲观的性格。尽管这些心态早在幼年时可能就已植根于你的心中,但完全没必要让它们伴你终生。

问题可能出现的方面

在工作中,你若能意识到一些问题可能出现的方面,你便可以未雨绸缪,妥善处理这些问题。这些可能的问题是:

1. 你与老板、同事或者客户的关系。
2. 你的薪水问题——你现在挣多少?怎样才能争取加薪?
3. 你工作环境的问题。
4. 你工作的实际作用或称责任。
5. 技术进步所带来的问题。

可能出现问题的方面不仅于此。你可能会看到家庭的问题,亲戚好友的问题也会一古脑儿地涌到工作中来。

乐观的态度与你的幸福

我们一生大约有 1/3 时间是在工作中度过的。而据专家估计,我们当中有多达 60% 的人觉得自己的工作并不称心如

意。对工作、老板、同事的厌烦将最终对你整个的生活态度产生消极的负面影响。

落寞无助的心理,或者对自己生活缺少把握的感觉都会使人感受到压力。保持乐观的心态会给你注入力量,以成就生活中重要的事情。

如果你老是觉得工作不称心,你可能会发现自己:

1. 每天早晨赖在床上不想起来。
2. 比平日的瞌睡多。
3. 经常感到身体不适。
4. 和爱人斗嘴的次数比平时多了。
5. 对孩子没了耐心。
6. 和同事、老板易发生冲突。
7. 易犯错误。
8. 暴饮暴食,或沉湎于其它自暴自弃的事情当中。

发现工作之美

发现工作之美的良策是找出自己工作中所有积极的方面,并倾心于此。努力使工作成为自己生活中不可或缺的部分。事实或许是:

1. 我挣的钱足以养家。
2. 早晨我有时间送孩子去学校,晚上他们放学回家后我还可以和他们在一起。

你也可以有自己这样的看法:

1. 在别的地方我或许会赚更多的钱。
2. 上司不喜欢我。

如果你工作中积极的方面大于消极的方面,那么就更当努力,专注于这些积极的方面。不久你会发现工作的状况越来越好。

但是,如果消极的方面超过了积极的方面,你就该仔细审视自己的处境。你若为陈规所囿,本书后面的章节将会教你如

何摆脱陈规陋习的羁绊。

假如你的工作中的的确确没有什么积极的东西可言,那你就
可以考虑另谋他职。

工作态度

在左栏内列出你工作中所有积极的方面,在右栏内列出你工作中所有消极的方面,请如实填写。

积极的方面	消极的方面(判断与意见)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____

继续后面内容时,要倒回来参照此评估表。

结论

对于工作所持的态度事关成功与失败、幸福与悲惨。

没有人是常胜的将军。但是你若对生活抱有一种积极向上的态度,你就可能快乐多多、健康多多、成功多多。

胜利者与失败者之间的不同之处在于,胜利者失败时会重整旗鼓,继续努力,而失败者会就此放弃。

在本书中,你将会学到:

1. 如何培养并保持积极乐观的态度。
2. 如何利用积极乐观的心态实现你的理想。
3. 如何由消极而积极。
4. 你的态度如何给他人以影响。
5. 如何处变不惊保持乐观向上的心态。
6. 外在形象怎样影响心态。
7. 如何临危不惧保持积极乐观的心态。
8. 如何吃一堑,长一智。
9. 如何克服对成功的恐惧。
10. 如何避免自卑心理。

第二章

培养和保持良好的心态

想一想你办公室里的人,他们胸有成竹、无比自信。其实这些人与你并没有什么两样。仅有的区别在于,他们很有信心,相信自己能从生活的挫折中挺过去,结果他们就真地挺了过去。

你也可以胸有成竹、充满自信。你唯一需要的就是良好的心态。

自我实现的预期理论

自我实现的预期理论为人所熟知,该理论认为,你对环境的期望越大,你所得到的就越多。换言之,如果你渴望成功,你就能够成功。同样,如果你想到的是失败,或许你得到的就是失败。

以乐观肯定的态度对待他人,以通达乐观的态度对待生活,都会得到丰厚的回报。有关对自我实现预期的现象研究,为我们提供了充分证据:我们对别人有什么样的期望,别人就会有怎样的行为。

如果我们希望他人失败,他们或许就会失败。如果我们希

望他人获得成功,他们或许就会成功。而且这种态度深深地影响着我们的与他人相处时的行为。我们的期望不仅影响着别人的行为,更影响着我们自身的行为。而且乐观豁达者的生活远远比悲观厌世者的生活优裕得多。乐观者更健康,更长寿,事业上也更容易取得成功,甚至连智能测试都能得高分。悲观消极的人自暴自弃,这甚至会导致免疫系统功能下降。看到事物光明的一面,这不仅有益于他人,更有益于自身。

比如,你觉得老板应该给你增加薪水了。假如在你去见老板时,自己心里先嘀咕着,“她不会给我加薪的,也许我这半年来没有竭尽全力地工作。”这样,你就可能得不到加薪。

可是如果你信心十足地踏进老板的办公室,心想:“这半年来我确实卖力工作了,给我加薪,理所应当。”你极有可能得到加薪。

自我鼓励

你近来自我鼓励过吗?在培养良好心态的过程当中,这一步甚为关键。

要对自己说一些鼓劲儿的话,如:“这工作比起预期的时间要长,但我会把它做好的”,或“我确实卖力工作了,给我加薪,理所应当”。这样做,有助于你目标的实现。

变自我泄气为自我鼓励

对自己说一些泄气的话,对你毫无裨益。这样的抱怨甚至会使你辨不清问题所在。而你如果不知道问题所在,就无从找到解决的办法。

譬如,你抱怨道:“我讨厌自己的工作,这本非我所长,再说也没人喜欢我”。更有效的办法或许是说:“我不满意现在的工作,我想我应该与人事部门谈谈,看看是否有其它适合自己的机会。”

自我鼓励缘于一点:你有选择的机会。自我鼓励能振奋你

的精神，促使你在失意时有所作为。

你不妨听一听自己的心里话。你是否听到了“我不大可能得到那份工作。我觉得自己不具备他们所要求的那些条件。”诸如此类的话。

如果这听起来真像你说的，那么就一定要将这种定式打破。当下次要说泄气话时，你就将它反过来说，比如，别说“我干吗要挖空心思升职呢”，而说“我要想方没法得到提升，我的能力和经验使自己有此实力，我可以证明给你看。”然后着手制订个方案，以证明你有能力胜任这项工作。

不要说“本该如何”之类的话。比如，别说“我本该做得更好”，更积极的说法应当是“我能够做得更好一些，下次我会尽心尽力，作好准备的。”

警惕自我泄气

有些时候，你在给自己说一些泄气的话，而你并没有意识到这一点。那么怎样才能发现呢？以下的几种情况或许可以给你提供些线索。

当事物发展的结果并非按你计划的那样时

也许你会发现在不知不觉间你已经使自己的努力付之东流了。

比如，我们设想一下就在你们公司内有一个你期盼已久的职位。你申请了这个职位，为此你很是兴奋，可是当你看到该职位的薪水比你目前拿的要多出许多时，你就再也无法兴奋了。你又不自觉地在对自己讲“他们不会让我拿那么高的薪水。”

如果你怀着自己还不足以拿如此高的薪水这样的心理去参加面试，面试者可能也与你心同此感。

当你太挑剔时

如果你对周围所有人都挑毛病，或许你是在自我泄气。通

常,对自己的环境很不满意时,这种心理就会加剧。

提前练习

熟能生巧。无论你是当众发言,还是给老板陈述某个观点,提前练习有助于你斟酌、确定说什么,怎么说。你有必要在心里把这种场景演练演练。如果你能够就这个好机会仔细地考虑一下,并有所准备,届时你将信心十足、应付裕如,并使你立时有了积极的心态。

着手解决迎面而来的问题

出现问题的时候,要立即着手处理。

下面即是一例。当玛莉来上班时,发现自己把老板头一天让她发的一封信忘了寄出去。她打算暂不告诉老板这件事,等他心情不错时再说。但她的心思总是集中不到工作上来,工作也因此落在了后边,于是她就迁怒于同事。没有立刻把信的事告诉老板,她就给自己的一整天、给自己的情绪都投上了阴影。

假若玛莉早晨首先把有关信的事告诉老板,她就会很快将这件不愉快的事了结,继续做其他的工作。

着眼光明

生活中的事情总是有好有坏。关注负面的东西无所裨益,还是多看看美好的事情吧!

例如,你若有一位贤内助和温馨的家庭,但工作难遂人愿,那就多想想家庭生活!你是应该对自己的工作思考一番,搞清楚采取什么措施来改变这种处境。但你千万不要光是想着自己的工作是如何如何的悲惨,而虚掷光阴。

化消极为积极

将你近来的五个消极想法列在下面。

消极的想法

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

现在,把消极的想法改写为积极的想法

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

想一想这种转换,并比较一下变消极的想法为积极的想法后,所产生的不同结果。

不管什么时候,一旦当你意识到自己有消极的想法时,就主动对以此法。此后三周之内请随身携带一张小卡片。卡片上面写上消极的想法,下面写上积极的想法(参见下面例子),每当你产生了消极的想法时,就将它写下来,随即把它改写为积极的想法。请每日坚持,并将你体会到的变化记录下来。