

无法选择环境，但可调整心态；无法改变天分，但可培养习惯

做人事 好心态 做事 好习惯

ZUOREN HAOXINTAI
ZUOSHI HAOXIGUAN

有什么样的心态，就会有什么样的人生；

有什么样的习惯，就会有什么样的结果。

无数人的成功经历告诉我们：

积极、正向的心态能帮我们获取健康、积累财富和赢得幸福；

优秀、高效的习惯能使我们有效执行、实现目标和成就梦想。

易东◎编著

无法选择环境，但可调整心态；无法改变天分，但可培养习惯

做人事 做好心态 好习惯

有什么样的心态，就会有什么样的人生；

有什么样的习惯，就会有什么样的结果。

无数人的成功经历告诉我们：

积极、正向的心态能帮我们获取健康、积累财富和赢得幸福；

优秀、高效的习惯能使我们有效执行、实现目标和成就梦想。

易东◎编著

内 容 提 要

做人与做事密不可分,两者共同构成了我们的人生。心态决定命运,习惯影响一生。做人要有好心态,做事要有好习惯。如果说好心态让我们的生命拥有了最美丽的气质,那么好习惯则刻画了我们生命最动人的模样。本书文笔清新、通俗易懂,为你一一呈现做人做事的哲理与方法,让你在书中攫取人生的智慧,在书外书写生命的美丽。

图书在版编目(CIP)数据

做人好心态,做事好习惯/易东编著. —北京:中国纺织出版社,2010.1

ISBN 978-7-5064-6060-6

I. ①做… II. ①易… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205985 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:安茂华 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:150千字 定价:28.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

序 言

PREFACE



塑造生命的智慧

一株暗淡、枯萎的植物与一株美丽、鲜明而又蓬勃的植物，如果让你做个选择，你自然会选择后者，因为蓬勃的植物才能为环境增添生气。当我们的生命焕发出蓬勃与光芒时，世界便会因此增添一份生机与美丽，对于整个世界来说，这份生机与美丽可能力量很小，但是对于我们的个体生命而言，却是一种庞大的价值体现。当我们以最美的模样和姿态面对世界时，我们的生命也便显示了它独有的价值和意义。

心态决定姿态，良好的心态就像一位指导生命形体的老师。当我们用积极向上的态度面对人生中的困难、挫折时，便不会被吓倒，而用坚强的信念奋起搏击，展现生命的昂首与不屈；当我们用乐观的心态面对孤寂与迷茫时，便不会因此退却、彷徨和不知所措，而是用快乐化解恐惧与不安，展现生命的热烈与轻快；当我们用平和的心态面对生活中的误解、流言、中伤时，便不会为此动怒、悲伤和难过，而是用宽阔的胸怀将其容纳为沧海一粟，展现生命的淡定与优雅。拥有好心态，我们的生命便拥有了持续向上的力量，便寻求到了向世界展现最美姿态的角度和高度。

如果说好心态让我们的生命拥有了最美丽动人的气质，那么好习惯则刻画了我们生命最美丽的模样。习惯是一种时光的印记，如果我们在工作

中始终履行负责和全力执行的习惯，便能在时光中刻下生命最认真的模样，即便任务繁重也能做得井井有条、完美无缺；如果我们在处事时养成注重细节、不浮躁的习惯，便能在时光中刻下最舒展的面容，即便被琐事困扰，也能稳妥处理，毫不慌乱；如果我们在做事中养成善于自省的习惯，便能在时光中刻下最灵敏谦逊的双耳和鼻子，在提炼世事精髓的过程中不断完善自己；如果我们在一生中都养成感恩的习惯，便能在时光中勾勒最明亮的眼睛，时时刻刻感受世界的美好；如果我们在与人交往时总能保持诚信的习惯，便能在时光中点亮最真诚的眼神，无论何时都能吸引世界真诚的回馈；如果我们在与人交往时养成知情懂礼、尊重他人的习惯，便能在时光中画下最亲切的眉宇，无论何时都能得到人们的尊敬与关爱；如果我们养成善于自我推销的习惯，便能在时光中刻画最清晰的模样，让世界一眼便能认出。总之将习惯赋予生命，我们便拥有了最美丽的模样。

其实从来到世界那一刻开始，我们便开始在时光中刻画自己生命的模样，向世界展现独一无二的生命姿态。没有人不希望世界看到自己最优美的姿态和最美丽的模样，但是这个问题太深奥了，以至于我们常常需要花费一生的时间去塑造那个最完美的自己，在经历世事中不断探求不同的心态与习惯对自己的伤害与帮助，甚至会感到迷茫、困惑。但是当你打开这本书时，你的一切担心都将烟消云散，从心态到习惯，从哲理到方法，这里为你一一呈现，让你在书中攫取人生的智慧，在书外书写生命的美丽。



目 录

CONTENTS



第一章 活在当下,乐观向上,再苦也要笑一笑	1
保持乐观,及时清除负面情绪	3
活在当下,而不是过去和未来	7
机遇不佳时,要让心灵保持平静	11
快乐时光稍纵即逝,痛苦时光度日如年	15
经得起成功前的寂寞	18
做事就要享受过程,看淡结果	22
第二章 恪守诚信,不要诡计,本色做人受欢迎	25
诚信是最精明的处世方式	27
“小聪明”并不能让你得到更多	30
不要在他人面前炫耀自己	34
把别人当傻子的人才是最愚蠢的傻子	38
害人之心不可有,防人之心不可无	42
本色做人可以广交朋友	46



第三章 做事不贪大,做人不计小,拒绝浮躁重细节	51
贪大计小会让你的人生危机四伏	53
永远不要觉得自己渺小,相信自己潜力无限	57
做好眼前的事情,再考虑远大理想	60
不要让自己的生活无所适从	64
浮躁会让你错失良机	68
在细节中掌握适度原则	72
第四章 心怀责任,有效执行,自动自发去工作	77
不仅是工作,做什么事情都要负责	79
生活中养成负责和执行的习惯	83
用力只能把工作做完,用心才能做好	86
自动自发工作,自己受益无穷	91
工作重在执行,执行重在到位	94
第五章 懂得包容,学会理解,见贤思齐能进步	97
宽可容人,厚可载物	99
给别人留余地,就是给自己留余地	102
用包容和忘却来应对烦恼	106
过去的都已经过去,关键是未来	110
与他人比较,更要与自己赛跑	114
第六章 坚定信念,执著心态,做事就全力以赴	117
有了自信,你才永远不会被打垮	119
上帝只帮助那些能够自救的人	123
持久热情,才能耐得住寂寞	127



学会用心理补偿克服自卑	130
全力以赴去做事,会让你信心倍增	134
第七章 学会选择,懂得放下,舍得之间成大事	137
放下是一种境界,舍得是一种博弈	139
妥协是一种智慧,变通是一种方法	142
太较真和太在意对生活没好处	147
接受那些不可避免的事实	151
适时放弃,是人生的大智慧	155
做人做事都要进退有数	159
第八章 自我反省,积极向上,每天进步一点点	163
自省者自强,自律者自尊	165
成功就是每天进步一点点	168
努力不一定成功,放弃一定会失败	171
别让自己成为可有可无的人	174
为自己找到合适的定位	177
时时刻刻培养自己的学习能力	180
第九章 克服恐惧,练就口才,会说话才受欢迎	183
说话不仅要懂技巧,还要有好心态	185
说服他人讲究方法,不必喋喋不休	188
玩笑也不能随意开,要把握分寸	191
规劝他人的语言要舒服	194
拒绝的话也可以说得很动听	198
克服当众说话的恐惧	201



第十章 推销自我,知情懂礼,你的形象很重要	205
人的一生都是在推销自己	207
要推销的不仅是你的优点,还有缺点	211
自信是说服对方最好的语言	214
注重发挥潜能所带来的影响力	217
懂礼仪,让你更受欢迎	221
第十一章 尊重他人,善于交际,积累人脉最升值	225
好人缘,让你左右逢源	227
与优秀的人交往,你也会变得优秀	229
树立个人魅力,打通人脉圈	232
拓展人脉的三大途径	235
通晓人际交往的“潜规则”	239
第十二章 感恩做人,敬业做事,互利共赢方长久	243
驱散悲观心态,充满感恩地面对生活	245
感恩你工作中遇到的每个人	250
感恩上司,给你实现自我的机会和平台	253
与其抱怨,不如怀着感恩的心去实干	256
承担责任,履行职责是最好的感恩	259
主要参考文献	262

第一章



活在当下,乐观向上,
再苦也要笑一笑

保持乐观,及时清除负面情绪
活在当下,而不是过去和未来
机遇不佳时,要让心灵保持平静
快乐时光稍纵即逝,痛苦时光度日如年
经得起成功前的寂寞
做事就要享受过程,看淡结果



保持乐观,及时清除负面情绪

开朗的性格不仅可以使自己经常保持心情的愉快,而且可以感染你周围的人们,使他们也觉得人生充满了和谐与光明。——罗兰

人生在世,难免都会遭遇不如意,人际紧张、事业不顺、情场失意,这些变故也许就在人们不经意间闯入生活,虽然它们备受人类厌恶,但是仍有一些人可以笑着迎接它们的到来,在变故面前保持着乐观的心态。面对这些生活上的不如意,你是否也能够做到泰然处之,临变不惊,处变不乱呢?

乐观的生活态度便是生活的阳光。如果你能够乐观地面对生活中的变故,那么无论遇到什么,你的生活也一定都是灿烂的。但是如果你发觉自己的生活总是被阴霾笼罩,那说明你还没有学会真正的乐观,是你的负面情绪阻挡了快乐的到来。

著名发明家贝尔曾费尽大半生的财力,建立了一个庞大的实验室。但是不幸的是,一场大火将他的实验室化为灰烬,造成了严重的损失,他一生的研究心血几乎都付之一炬。

当他的儿子在火场附近焦急地找到父亲时,他看到已经 67 岁的父亲居然一个人静静地坐在一个小斜坡上,看着熊熊大火烧尽一切。



贝尔见儿子前来找他，突然扯开喉咙叫儿子快去找他的妈妈来：“快把她找来，让她也看看这场难得一见的大火！”

大家都认为大火可能对贝尔造成了严重的打击，精神有些失常了。但是贝尔却说：“大火烧尽了所有的错误。感谢上帝，我又可以重新开始了。”

没多久，贝尔的新实验室就又建立起来了。时至今日，贝尔实验室已经成为科学家的摇篮。

不幸的故事同样在演绎，但是在不同人的手中，却呈现出不尽相同的结果。有些人能在不幸的阴霾背后看到阳光，用坚定、乐观的目光追逐幸福的方向。有些人却因为不堪打击而捶胸顿足、痛不欲生、以泪洗面，并一蹶不振、日渐萎靡，成为不幸的奴仆，在苦难中自甘堕落。悲观思想引发的负面情绪，让他们深陷于对人生的困惑中无法自拔。

没有什么苦难比乐观的心态更强大，没有什么不幸比快乐的情绪更有召唤力。乐观不仅是一种生活态度，也是一种涵养，更是一种对人生的领悟和透视，一种主导人生航向的坐标，一种生活的智慧。用乐观的心态与命运抗衡，那么一切都会被我们画上积极的色彩，使我们成为主导快乐的主体，引导人生驶向快乐的彼岸。

把握住乐观的心态，我们也就把握住了人生的快乐航向，即便人生再多风浪，也会因有快乐护航而越显美好。那么在现实生活中，我们应该如何培养自己的乐观心态，从而使自己免受负面情绪的影响呢？

1. 把目光锁定在积极的层面上

在生活中，有些人之所以会表现出负面情绪，是因为他们将注意力过多地放在了那些令他们不愉快的事情上。当你受到不公平待遇时，你是否将



注意力都集中在了对得失的关注上?当你遭遇所谓的苦难或不幸时,你是否将目光都锁定在那些令你痛苦的感觉上?如果你总是关注事物消极的一面,那么你便会被一系列的负面情绪所包围,很难会有轻松快乐的时候。

任何事物都有正负两面,当你将目光放在那些正面因素上时,你便已经开始锁定快乐了。在遭遇不如意时,你应该努力寻找其中的正面因素,并持续关注它们,建立积极快乐的情绪,以此击退那些负面情绪,逐渐摒弃它们对你的影响。

2. 在知足中寻找快乐

整日眉头紧锁的人,常常是那些追求尽善尽美的完美苛求者,因为无法获得令自己满意的现状,所以他们总是被负面情绪所困扰。欲望所带来的压力,总让他们关注那些自己未能得到的东西,他们总是为此郁郁寡欢。是无穷的欲望,让他们丧失了快乐。

懂得知足,才不会被欲望左右,才能因为自己所拥有的而感到快乐。乐观的人不会因为人生的失去而悲伤痛苦,知足的心态,常常令他们为自己所拥有的一切而欢呼、快乐。将自己置身于人生所拥有的一切当中,你便会被快乐所包围。

3. 不做人生的苛求者

俗话说:“难得糊涂。”在生活中,那些乐观者往往都是不计较、不挑剔的“憨厚”人,因为不会将注意力放在对是非分明的过分纠缠上和对人生缺陷的不满上,所以他们总是生活得很快乐。

凡事不要过于挑剔,完美总是可望而不可求的,世界上没有完美的东西,你应该多去注意自己所拥有的,努力使自己的人生更美好,但绝不挑剔、指责和抱怨,带着这样的态度去生活,你便会变得快乐而积极,成为主导自



我人生快乐的主人。

4. 学会转移痛苦

人生莫测,是苦是乐都需要勇敢面对,泰然接受,但是接受并不是终点,除了行动起来扭转现状之外,有时也需要自我疗伤。对于不佳情绪的处理,我们可以使用自我意识改变的方法,也就是自我暗示,但是有时候,有些人往往无法清晰感知这种自我暗示的力量,所以如果你发觉情绪因生活而动荡不安、无法扭转时,不如将一些美好的事物带入情绪中,驱赶走那些不良情绪,转移自己的情绪,以获得心灵的放松。

如听一些优美的音乐、看几场有趣的电影、同好朋友一同出外旅游、写日记、听听相声笑话,或是到健身房做做运动,通过外界事物的力量,让自己的注意力从那些不愉快的事物上转移开来。

5. 懂得适时屈就

对于人生中的困境,我们往往会倔强回击,希望以此击退其对自我的干扰,但是有时现实却并不会因此而做出丝毫让步。此时唯有更改面对现实的态度,才能脱离不安情绪,唯有改变心境才能看到另一片晴朗的人生场景。

用乐观的心态去面对生活,带着快乐的心境欣然接受一切,对现实做一些小小的让步,放弃那些所谓的“负担”,那么即便它再艰苦,我们也不会为此而沮丧至极。

我们不仅要学会面对和改变,同样也要学会适时的屈就。一时的屈就并不等于懦弱,更不是悲观的表现,而是一种前进的智慧。放下生活中的那些不如意,是为了把更多的精力放在如何改变现状上,避开负面情绪的干扰,我们的人生之路才能畅通无阻,一路向前。



活在当下,而不是过去和未来

没有人生活在过去/也没有人生活在未来,现在是生命确实占有的唯一形态。——叔本华

我们的生命不会回到过去,更不会提前到达未来,只有现在正在进行着的生命才能带给我们真实存在的一切。学会活在当下,便能忘却生命中那些过往的不快,也不会对未来担忧,就会因正在进行着的生命和正在拥有的一切而感到快乐。但是现实生活中,真正活在当下的人却并不多,有些人为了过往的错失而遗憾,因为不愿提及的尘封记忆而耿耿于怀,有些人则为了前路的迷茫而恐惧,为了未来的自己而担忧、不安,如同过桥时的瞻前顾后。能够将生命的全部注意力放在当下,不为过去以及未来而耗费自我精力的人,才能真正创造出与众不同的人生。

在担任毕马威会计师事务所(KPMG)的董事长和首席执行官时,时年53岁的尤金·奥凯利正处于人生和事业的巅峰时期,他事业蒸蒸日上,家庭幸福美满,生活上的一切都让他感到生活的美好。为此他为自己制订了一个又一个美好的生活计划:参加女儿的开学仪式、陪家人一同外出旅游、为自己职业生涯的再一次突破作出努力……



但是就在一切顺风顺水之时，上天却给了他一个晴天霹雳，2005年5月，尤金·奥凯利被确诊为脑癌晚期，医生告诉他生命只有3到6个月了。面对这突如其来的结果，尤金·奥凯利并没有因此而沮丧不安，他立即修改了原有的人生计划，利用一切尚存的时间继续书写自己的人生。他用生命的最后时光，争分夺秒地书写自己对人生的感悟《追逐日光》。在他的书中他写道：“人生不可以重来，不可以跳过，我们只能选择以一种最有意义的方式度过：那就是活在当下，追逐日光！”

活在当下，追逐日光，尤金·奥凯利用自己的切身经历书写了一曲震撼人心的生命之歌。面对现实的不可抗性，唯有优化自我生命的纯度，才能真正诠释出生命的意义。将最专注的精力放在对当下生活的追逐上，抓住正在进行的这一刻的人生，不为前路的坎坷、无着落而担忧，不为过往云烟的起落而缅怀，才能生活得无忧无虑，这样也才是对生命最高程度的敬仰。

生命从来都不会对谁过于慷慨，即便百年的人生也是转瞬即逝，如果我们没有将精力放在对现有快乐的感恩和珍惜上，那么对于我们来说，岂不是白白浪费了大自然赋予我们的生命恩宠。用乐观去诠释自我生命的美好，我们才能用生命渲染世界的美丽。让我们从现在开始，学会活在当下，珍惜现有的每一刻。

那么在现实生活中，我们都应该做到哪些呢？

1. 忘记过去的不愉快

也许你的过去有令你刻骨铭心的过往，也许你在昨天还经历了令你不愿提及的心灵伤痛，但是在你今天的生活中，你便应该将从昨天到不记事时