

职场成功学密码

抗压才能减压， 积极才能成长

——做一个阳光心态员工

程平安·著

改变心值，提升心酬

一部专为初入职场者而写的成长心经



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

抗压才能减压， 积极才能成长

—— 做一个阳光心态员工



图书在版编目 (CIP) 数据

抗压才能减压, 积极才能成长: 做一个阳光心态员工/程平安著. —北京:
中国财富出版社, 2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5047 - 6097 - 5

I. ①抗… II. ①程… 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 (2016) 第 071216 号

策划编辑 姜莉君

责任编辑 姜莉君

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静

责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6097 - 5/B · 0492

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 张 15 印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

字 数 230 千字 定 价 38.00 元

推荐序

心态决定状态，动力影响效力。在工作中，我们以什么样的姿态呈现，就会获得相应的结果。成功者在感到烦恼时，不会放纵自己不快的情绪，而是会积极地去扭转他们所处的局面。因为他们明白，能不能过得愉快顺心，全靠自己。消极的心态则刚好与积极的心态相反，它是人类致命的弱点。如果不能克服这一致命的弱点，将失去希望，随之而来的是悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦……甚至是世界的毁灭。

所以，我们要想取得工作业绩，就要带着十足的精气神儿投入到工作中去。这样，才能使平凡的工作焕发光彩，才能让平凡的人生充满无限乐趣。

这正是我在程平安老师的这本著作中读到的本质性的东西。他告诉我们：每一个在职场打拼的人，良好的心态是比其他因素都更为重要的因素。没有好心态就没有创造力，没有创造力就难以取得更高的成就。只有带着积极、乐观的心态去做事，才能使平凡的工作焕发光彩。

然而，我却常常发现，职场中的很多人容易被情绪绑架，在遇到不开心的事情的时候，他们就会觉得所有的忧愁和压力都席卷而来，降落在自己身上。实际上，上帝给了我们每个人生存的本领，我们若进行一定的自我调整，让自己远离忧愁和压力，是能够让自己成为情绪的主人的。

要知道，一个强健而又充满活力的人总是会想办法创造条件，以实现心中的愿望。只有当一个人拥有愿望及目标时，他才会主动去推动事情的发生和发展。这样，他的心态永远积极，他对需要的东西总是付出很多的热情，他得到自己想要的东西的可能性也就越大。就像是机器需要燃料才

能运转自如一样，积极乐观是人内在的动力。

因此，当我看了本书之后，顿时感觉它是一本指导职场人的非常好的“教材”，里面的内容正是现代职场人士所应该了解和掌握的。它就好比一盏亮闪闪的明灯，指引我们应该前进的方向，帮助年轻的职场人树立好的心态，拥有好的状态，积极、快乐地投入到工作中去，最大化地获取职场成就。

北京德诚定业文化产业发展有限公司董事长 虞新学

2016 年 1 月

自序

精英是这样炼成的

当你整理好心情准备翻开书页时，请先随我们来做个小游戏。

首先，我们依据字母表，依次赋予每个英文字母 1~26 分的不同分值，然后写下我们所认为的“职场中最重要的东西”，计算一下它们的得分。

相信有多数人认为“知识”（Knowledge）是很重要的， $K + N + O + W + L + E + D + G + E = 11 + 14 + 15 + 23 + 12 + 5 + 4 + 7 + 5 = 96$ ；

当然，“领导力”（Leadership）也很重要， $L + E + A + D + E + R + S + H + I + P = 12 + 5 + 1 + 4 + 5 + 18 + 19 + 8 + 9 + 16 = 97$ ；

那么，“努力工作”（Hardwork）是否更重要？ $H + A + R + D + W + O + R + K = 8 + 1 + 18 + 4 + 23 + 15 + 18 + 11 = 98$ ；

那么，“抗逆力”（Resilience）是否最重要呢？ $R + E + S + I + L + I + E + N + C + E = 18 + 5 + 19 + 9 + 12 + 9 + 5 + 14 + 3 + 5 = 99$ ；

那么，还有没有最重要的能使工作变成圆满 100 分的东西？

答案是肯定的：有。它就是“心态”（Attitude）： $A + T + T + I + T + U + D + E = 1 + 20 + 20 + 9 + 20 + 21 + 4 + 5 = 100$ 。

虽然上面的小游戏带有很大的巧合性，没有任何科学依据，但不可否认的是，“抗逆力”和“心态”在一个人的职场发展道路上起到的作用确实实至关重要。我本人在一家世界 500 强企业工作了 14 年，相处过的同事与下属接近 200 人，通过 10 年以上的长期观察后发现：最终在企业里或自己创业中发展比较成功的都是抗压性强和心态积极的员工。

不用问，每一个职场人都期待自己成为成功人士，好让自己感受成功

的荣耀，体验生命的价值，享受做人的尊严。然而，如今的职场竞争激烈，每个人都压力重重，想要胜出谈何容易！于是，怎么扛住压力，怎么让自己拥有积极的心态，让自己快乐而高效地工作，进入精英的行列，成了很多人追寻的职场愿景。

我发现，聪明的人会调整自己的情绪，让工作节奏有快有慢，从而进一步感受工作带给自己的快乐和满足。相应的，那些没能及时调整自己的情绪，任由负面情绪滋生的职场人士，也只好继续被痛苦包围，终难感受工作的快乐和意义。

由此可以说，虽然工作的压力无孔不入，但转换压力的心态却因人而异。对此，苏联著名作家高尔基曾经说过：“在现实生活中，也许选择什么样的工作有时候身不由己，但是我们却可以通过改变心态来面对挑战。”

事实上也的确如此，世界上没有不好的工作，让我们对工作产生不满的是不平衡的心态。因此，能否扛住压力，能否积极工作的关键取决于我们的心态。只要我们放弃抱怨，用乐观的心态来面对当前的工作，那么，我们就会从这种积极转变中实现我们的愿望。

实事求是地说，不可能人人都适合做老板，而成为一个有着阳光心态的员工同样可以工作、生活两方面都快快乐乐、平衡发展。这其中的秘诀不是能力，不是专业，也不是你工作的年限，而是你的心态。

基于此，我特别撰写了这本有助于大家拥有阳光心态的《抗压才能减压，积极才能成长》。无论你对目前的工作是不是满意，也不管你是想把工作做得更好还是想开拓一份新的事业，本书都可以帮你找到面对压力的方法和积极工作的动力，让你在工作中从容应对，积极成长，成为令自己满意、令别人敬佩的职场精英！

程平安

2016年1月



目 录

CONTENTS

第一章 摆正心态干工作

——放逐“负能量”，把工作当成事业来追求 / 3

打工心态究竟害了谁 / 3

公司是船，我在船上 / 5

工作不专心，最终伤害的是自己 / 8

远离“怨士族”，甩掉“负能量” / 10

永不满足，把工作做到尽善尽美 / 13

稻盛和夫：工作即修行 / 16

驱除自我否定，做一个求成者而非求存者 / 19

以“我能贡献什么”作为出发点的思考是积极思维 / 21

千斤重担挑肩上，把工作当成事业做 / 22

从平凡的工作中找意义 / 25

第二章 培养抗挫力，拒做“职场婴儿”

——直面逆境，承受住工作中的不如意 / 29

谁没压力，谁不烦 / 29

挫折，职场成功的前奏曲 / 31

抗挫复原力，职场人必备的“独门功夫” / 33

承受磨难，越挫越勇才是好员工 / 35

苦难面前不妥协，就不会成为悲剧的主角 / 39

人可以承认失败，但不能接受放弃 / 40

彩虹常在风雨后，守得云开见月明 / 44

耐住寂寞，“冷板凳”终会坐热 / 46

制造业大学毕业生群体面临的局限性 / 49

我的工作，我负责到底 / 53

第三章 丢掉抱怨恶习，注入积极基因

——让阳光照进心灵，从情绪的奴隶转变为
情绪的主人 / 59

我的情绪我做主，告别恐惧会轻松 / 59

情绪失控：生命不能承受之重 / 61

停止抱怨，唤醒心底的勇士 / 64

避免找借口，塑造工作中的使命感 / 68

带着爱，去工作 / 70

多学习克制之法，压住冲动的“魔鬼” / 73

调控情绪，将怒气转为动力 / 77

学会保护自己的心境，远离办公室里的坏心理 / 81

与内心和解，拥抱不完美的自己 / 84

心态越平和，工作越顺利 / 86

第四章 驱散心灵“雾霾”，提升快乐竞争力

——改变心态，给自己注入正能量 / 89

小心！职场“雾霾”悄然来袭 / 89

做任何工作，都要从好的方面去想 / 91

摒弃阴郁的心态，以阳光的心态去工作 / 94

让自卑一边儿去，与自信为伴 / 97

主动竞争，勇于接受任何挑战 / 100

活在当下，精彩每一天 / 102

革新自己的“心智模式” / 106

一个7年老员工的离职忠告：浮躁的年轻人请耐心等待 / 108

职业人士必须具备的5种阳光心态 / 112

坚持正能量，人生无所惧 / 114

第五章 幸福在于把握，主动让幸运敲门

——尽管去做，消极时代要有积极人生 / 119

智者的幸运观：有目标的人更幸福 / 119

从人的临终留言中找到幸福的答案 / 121

人生如戏，导演是自己 / 123

不怕埋没，只怕自己投降 / 128

不学习对不起时代 / 131

每天进步“0.01”是正能量行动 / 133

“Glad trips”9项修炼助你人生“快乐旅行” / 137

战胜工作中的拖延症 / 138

做才能改变，行动才有可能 / 141

带着热情上班，一生没有遗憾 / 144

第六章 注重人际交往，舒缓职场心情

——摒弃私心，做一名会合作的好员工 / 146

做工作，别让坏脾气毁了你 / 146

多存理解之心，跨越心与心之间的障碍 / 148

宽容为怀，营造良好的工作氛围 / 149

你肯为别人打伞，别人才愿意为你打伞 / 152

你包容别人，就说明你已经比对方强大了 / 155

学会沟通，不要和同事蛮不讲理 / 158

凡事多站在对方立场上思考 / 162

成功交往，快乐工作 / 164

第七章 成功在我，逆风飞扬

——自我价值再发现，正确思考自身的力量 / 169

我们在为谁工作 / 169

认识工作的意义，在工作中发现自我价值 / 171

改变职场观念，与公司一起成长 / 175

先相信你自己，然后别人才会相信你 / 177

零缺陷工作法则：关注每一个工作细节 / 179

值得经历的困难坚持下去，这就是你的资本 / 184

失败不可怕，可怕的是气馁与懈怠 / 186

人生一定要美丽一次 / 189

第八章 心有心主意，风景不转心境转

——向内求，原来你并非不快乐 / 191

幸福，原本就在你身边 / 191

宁静的心灵，为幸福护航 / 193

转逆境为喜悦，做个积极快乐的人 / 195

摆脱“舒适圈”，是你超越自我的必需 / 197

持久的幸福从找到内心“真实的自我”开始 / 201

心动不如行动，想到不如做到 / 204

和优秀的人在一起真的很重要 / 206

最高的情商，就是满怀感恩去工作 / 208

参考文献 / 212

附录一 职场“迎战困难”能力测试 / 213

附录二 职场“情绪智力”测试 / 215

附录三 职场“能量缺乏”测试 / 219

附录四 职场“阳光心态”测试 / 221

附录五 职场“交际力”测试 / 223

修正篇

第一章 摆正心态干工作

——放逐“负能量”，把工作当成事业来追求

第二章 培养抗挫力，拒做“职场婴儿”

——直面逆境，承受住工作中的不如意



第一章 摆正心态干工作

——放逐“负能量”，把工作当成事业来追求

打工心态究竟害了谁

每天按部就班地工作，日复一日地忙碌，你的内心是否生出这样的疑问：工作的意义究竟是什么呢？是为老板打工，以换取养家糊口的薪水，还是为自己的职业生涯创造更多、更有价值的意义呢？

其实，这关系到一个思维理念的问题，或者说是一个工作态度的问题，它看似简单，而真正领悟到却很难。在很多人眼中，工作不过是一种谋生手段，自己为老板打工，老板支付工资，就这么简单。这些人对于工作更深层的含义并未真正理解。

那么，工作到底是什么呢？我们该用怎样的心态来面对工作呢？我想，大艺术家罗丹的话比较简洁而准确地概括了出来，即“工作是人生的价值、人生的快乐，也是幸福之所在”。

这句话的意思是说，当你把工作看作是一种快乐时，你的整个生活就会变得美好起来。换言之，假如你只是将工作看作是一种别人交给自己的任务，那么工作就变成了奴役，你也就成了工作的奴隶。

也许你对此不置可否，因为从表面上看，我们的确是在为公司生产产品、创造利润，但实际上，公司也为我们提供了许多金钱之外的报酬，譬如良好的职业培训、宝贵的工作经验、成长的机会、施展才能的平台，等等，这些用肉眼看不到的财富其实才是最珍贵的。我们从初入公司的毫不

起眼，到后来的脱颖而出，一方面决定于个人才能，另一方面就依赖于企业为我们提供的这些给养，只要你能好好加以吸收，那么就很容易实现从最基本的生存到个人的发展、理想的达成。

所以，不要只看到你为公司创造的价值，却忽略了工作带给你的价值，因为这样，就意味着你放弃了对于这些价值的有效利用，这不能不说是一种极大的损失。如果你心中还有那么一点点的激情和斗志，如果你还想在职场上有所作为，那么就请放弃打工心态，选择勤奋、选择上进，把自己培养成各方面都优秀的人才，这才是工作真正的内涵和意义所在。

事实上，我们做工作，实实在在是为了自己。且不说这是我们每个人生存的基础，更重要的是，我们是在为自己的未来打拼。能够理解到这个层次上，那么你工作起来不仅身心愉悦，同时也会创造更好的业绩，让你赢得老板的重视和提拔。至此，又何愁不能实现自己的人生目标和价值？

鲍威尔在初入社会时非常落魄，为了生存，他每天很早就要到卡车司机联合会大楼找零工做。但是，他想要的并不仅仅是生存这么简单。

后来，百事可乐下属的一个工厂需要人手去擦洗工厂车间的地板，这是一个既脏又累的工作，没有人愿意去做，但鲍威尔去了，由于没有竞争者，所以他理所当然地被录取了。

鲍威尔刚进入百事可乐工作的时候，遇到一件很让他生气的事：有人打碎了整整50箱汽水，弄得满地都是黏糊糊的泡沫。虽然鲍威尔很生气，但是他还是忍着性子把地板擦得干干净净，因为这就是他的工作，是他的责任，他觉得不管做什么都一定要把它做好。而他的这一举动，恰好被公司高层管理人员看到了，于是第二年他便被调往装瓶部，第三年他就升为了副工头。

又过了很多年，全世界的目光都聚焦在了他的身上，因为这时他已经成为美国的国务卿，他的全名叫科林·卢瑟·鲍威尔。他在自己的回忆录中这样写道：“工作是为了自己，只要你永远认真负责地去

对待自己所从事的工作，并把每一件事情做好，你就一定会有所成就的。”

从鲍威尔的事例中我们不难看到，正是他带着一份强烈的主人翁精神来面对工作，把工作看作是自己的神圣职责，于是努力去做好的态度，让他取得了职业上的巨大成就。

其实每一份平凡的工作，只要你把它当作事业来做，只要你能从心底认为是在为自己工作，那么你都能做出不平凡的成绩。然而很遗憾，恰恰有很多人把工作当作鸡肋一般，食之无味，弃之可惜，结果做起事来心不甘情不愿，快乐没了，成绩也没了，于公于私都没有裨益。这显然不是聪明的做法。

现在我们应该明白了，其实我们都是在自己工作，为了自己的生存，为了自己的发展，为了自己的成功，当然，也是为了自己的快乐，如果你不想拥有这一切，那么你可以继续敷衍、拖延、推诿、逃避你的工作。

公司是船，我在船上

在海上航行的时候，一艘艘船只乘风破浪，而驾驭每艘船只的则是上面的一个个水手。在大家的齐心协力下，这艘船才能平安前行，抵达彼岸。在我看来，每一家企业正如同一艘艘船只，而每一位员工则相当于船上的船员。

对此，我的一位企业家朋友也持相同观点。有一次他被媒体记者问到为什么喜欢航海。他的回答是，航海和经营企业有强烈的共同点：一个企业的发展需要全体员工的共同努力，就像一艘船要破浪前进，需要全体船员各司其职、共同配合，才能顺利抵达目的地一样。

没错，对“船员”来说，公司的命运和其个人的命运是共生共亡的。所以，作为员工，都要对自己的“船只”绝对忠诚，充分发挥自己的主人

翁精神，这样才能打造一个团结一致、奋发向上、飞速发展、坚不可摧的企业。

日本著名企业家松下幸之助曾经这样说：“我的员工要像企业家那样思考，不能只像个被雇来干活的人。”一个忠诚的员工只有把公司当成一条与自己的命运休戚相关的船，并且像“船长”那样去思考、去工作，不断提高自己的能力，才能为公司做出自己最大的贡献，自己也能得到更大的发展。

无独有偶，作为前英特尔公司总裁的安迪·格莱文，曾应邀到加州大学伯克利分校对毕业生们发表演讲。在此次演讲中，格莱文提出如下建议：“不管你在哪里工作，都别把自己当成员工，而应该把公司看作是自己开的。自己的事业生涯，只有自己可以掌握。不管什么时候，你和老板的合作，最终受益者也是你自己。”

米高林是西宁一家机械厂的普通技术员。一次，厂里的电机坏了，全厂陷入停电的局面，好几个技术员研究了半天，就是找不到毛病。负责安全生产的牛厂长对秘书说：“去请纺织厂的孙工程师吧。”秘书答应着，正要走的时候，米高林站出来了，他说：“牛厂长，要不我来试试吧。”

米高林是个典型的西北汉子，大个头，黑脸庞，两鬓络腮胡子，穿着沾满油污的藏蓝色工作服，怎么看也不像是个能解决问题的人。因此，许多人都不看好他，厂长也有所怀疑地问道：“你有多大把握？”

米高林很自信地回答说：“请您给我两天时间，我保证修好。”

就这样，厂长在别无他法的情况下，半信半疑地把这个任务交给了米高林。

米高林也马上开始了工作。白天他围着电机转悠，这儿看看，那儿敲敲，晚上，他就睡在电机房里。就这样48小时很快过去了，人们见他还不拆电机，于是更加加重了对他的怀疑，有的同事还笑话他