

智慧快餐

ZHI HUI
KUAI CAN

优秀白领高效履职手册

果断抉择

当机立断
要么确定要么放弃
瞻前顾后 永远
使你一事无成

李 萍/编著

Decisive choice
GUO DUAN JUE ZE

优秀的白领是单位形象的化身
优秀的白领是战胜对手的强将

▶ 延边大学出版社 ◀

智慧快餐

ZHI HUI
KUAI CAN

果断 抉择

优秀的白领是单位形象的化身
优秀的白领是战胜对手的强将

► 延边大学出版社 ◀

图书在版编目(CIP)数据

果断抉择/李萍 编著, - 延吉:延边大学出版社,
2000.9

《智慧快餐》丛书

ISBN7-5634-1383-9/R·40

I. 果… II. 李… III. 员工-培训-基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09617 号

《智慧快餐》丛书

优秀白领高效履职手册

果断抉择

李萍 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

成都海翔印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 52

字数 800 千字 印数:12001 - 14000 册

2006 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN7—5634—1034—1/C·37

定价(全四册)88.00 元

成功是一种抉择(代序)

几个学生向苏格拉底请教人生的真谛。

苏格拉底把他们带到果林边，这时正是果实成熟的季节，树枝上沉甸甸的挂满了果子。

“你们各顺着一行果树，从林子这头走到那头，每人摘一枚自己认为是最大最好的果子。不许走回头路，不许作第二次抉择。”苏格拉底吩咐说。

学生们出发了。在穿过果林的整个过程中，他们都十分认真地进行着抉择。等他们到达果林的另一端时，老师已在那里等候着他们。

“你们是否都抉择到自己满意的果子了？”苏格拉底问。

学生们你看着我，我看着你，都不肯回答。

“怎么啦？孩子们，你们对自己的抉择满意吗？”苏格拉底再次问。

“老师，让我再抉择一次吧！”一个学生请求说，“我走进果林时，就发现了一个很大很好的果子，但是，我还想找一个更好更大的，当我走到林子的尽头后，才发现第一次看见的那枚果子就是最大最好的。”

另一个学生紧接着说：“我和他恰巧相反，我走进果林不久就摘下了一枚我认为是最大最好的果子。可是以后我发现，果林里比我摘下的这枚更大更好的果子多的是。老师，请让我也再抉择一次吧！”

“老师，让我们都再抉择一次吧！”其他学生一起请求。

苏格拉底坚定地摇了摇头：“孩子们，没有第二次抉择，人生就是如此。”

若想要有一个成功的人生，我们必须降低做错误抉择的机率，减少做错误抉择的风险，这就必须预先明确你人生中想要的结果是什么。为这个结果而做出所有的抉择以明确你想要的结果，而这本身又是一个抉择。

人生的每一步是一个抉择，一个又一个抉择的累加，构成了命运。抉择不同，从而导致了人的命运的截然迥异：如你抉择了奋斗，抉择了坚持，

那么成功就抉择了你;如果你不做这个抉择,那你就是抉择了失败,失败也是你自己的抉择。

改变命运最直接的办法就是学会抉择:一个抉择对了,又一个抉择对了,不断做出对的抉择,到最后便产生了成功的结果。一个抉择错了,又一个抉择错了,不断地做出错的抉择,到最后便产生了失败的结果。

成功是一种抉择,成功抉择是一种能力。编著本书的目的不是教你如何成功,只是提供可以提高你成功抉择能力的方法,使你在纷繁复朵的人生道路中,善于发现正确的目标,快速抉择正确的方法,在人生的每一步上做出最佳抉择,在竞争中先人一步踏上成功之路,成就精彩人生。

目 录

成功是一种抉择(代序)	(1)
初级篇	(1)
第一章 抉择自我	(3)
一、心态	(3)
1. 选择积极的心态	(3)
2. 以积极的心态解决问题	(6)
3. 以积极的心态直面挫折	(6)
4. 以积极的心态改变人生	(7)
5. 以积极的情绪成就健康的心态	(8)
二、习惯	(11)
1. 习惯是支配人生的力量	(11)
2. 改变习惯就是改变命运	(12)
3. 好习惯成就职场成功	(13)
4. 好习惯是成功的阶梯	(14)
5. 培养好习惯其实很简单	(16)
6. 21 天习惯训练法	(17)
7. 不要让坏习惯成自然	(18)
8. 十招改变坏习惯	(19)
三、品质	(20)
1. 自信	(20)
2. 诚信	(25)
3. 乐观	(28)
4. 宽容	(34)
5. 坦荡	(36)
6. 慷慨	(39)
7. 谦逊	(42)
8. 竞争	(45)
四、健康	(46)

1. 失去健康就失去了一切	(46)
2. 学会调节心理压力	(47)
第二章 抉择目标	(52)
一、梦想	(52)
1. 保留自己的梦想	(52)
2. 成为梦想者	(53)
二、思考	(54)
1. 财富是“想”出来的	(54)
2. 思考是创造的源泉	(56)
3. 让思考积极起来	(57)
4. 你需要思考的问题	(58)
三、目标	(58)
1. 永不飘移的目标	(59)
2. 设定的具体目标	(60)
3. 如何设定目标	(64)
4. 将目标融入生活	(67)
第三章 抉择行动	(68)
一、自我表现	(68)
1. 给人留下深刻的印象	(68)
2. 视自己如同事业	(69)
3. 让自己成为受欢迎的人	(71)
4. 拥有“迷人个性”	(73)
二、人际关系	(74)
1. 培养良好的人际关系	(74)
2. 建立自己的“关系网”	(78)
3. 成就与人际关系成正比	(81)
三、积极行动	(82)
1. 行动是梦想的开始	(82)
2. 立刻动起来	(83)
3. 从手头上的事做起	(85)
中级篇	(87)
第一章 抉择机遇	(89)
一、机遇不是等来的	(89)

1. 两个女孩的人生	(89)
2. 你还在守株待兔吗	(90)
3. 机不可失,时不再来	(93)
二、勇于冒险	(94)
1. 有冒险才有发展	(95)
2. 冒险不等于鲁莽	(95)
3. 关于冒险的 34 条建议	(96)
三、如何抓住机遇	(101)
1. 先确知自己的实力	(101)
2. 利用信息摸行情	(103)
3. 直觉和胆量	(106)
第二章 抉择创新	(109)
一、突破瓶颈	(109)
1. 换一个角度	(109)
2. 把电梯装在室外	(111)
二、激发创新的方法	(112)
三、创新是开启成功之门的钥匙	(114)
1. 给铅笔安个橡皮头	(114)
2. 让时装大众化	(115)
3. 创新是种美丽的奇迹	(115)
第三章 抉择成功	(118)
一、磨砺	(118)
1. 遭遇挫折	(118)
2. 绝不轻言放弃	(124)
3. 超越自己是强者的姿态	(127)
二、职场	(128)
1. 自测职业满意度	(128)
2. 成为“办公室明星”	(133)
3. 与上司相处十大秘诀	(136)
4. 培养 4 种工作习惯	(139)
高级篇	(141)
第一章 抉择金钱	(143)
一、直面金钱	(143)

1. 钱这个东西	(143)
2. 有钱是件好事	(145)
3. 赚钱是一种能力	(147)
二、赚钱的障碍与对策	(149)
1. 赚钱的障碍	(149)
2. 赚钱的对策	(150)
三、投资与陷阱	(151)
1. 储蓄与投资	(151)
2. 避免落入财务陷阱	(154)
第二章 抉择事业	(156)
一、把鸡蛋放进一个篮子里	(156)
二、突破“小圈子”	(159)
三、培养快乐员工	(163)
1. 日本企业的“爱人”法则	(163)
2. 让员工充满兴趣	(165)
3. 赏识你的员工	(167)
4. 激发员工的创造力	(169)
5. 精心培养管理骨干	(171)
6. 让员工快乐起来	(173)
四、老板之道	(175)
1. 了解自己的能力和	(175)
2. 提升领袖气质	(178)
3. 修炼基本功	(180)
做更好的自己(后记)	(183)

初级篇

初级层次的抉择，

是奠定未来的基石。

第一章 抉择自我

在别人抉择你之前,你首先要做的,是抉择你自己。

这个世界上没有任何人能够改变你,只有你能改变自己;也没有任何人能够打倒你,也只有你自己。

抉择自我,是一个人寻求自我、立足社会、坐拥财富、成功事业的支点。

抉择自我,就有机会撬动整个世界。

一、心态

在人的本性中有一种倾向:我们把自己想象成什么样,就真的会成为什么样子。

1. 选择积极的心态

对一个人的生活和事业的成功来说,你的心态真可谓太重要了。如果你保持积极的心态,掌握了自己的思想,并引导它为你明确的生活目标服务的话,你就能享受到下列良好的结果:

- 1) 为你带来成功的意识;
- 2) 引发健康的心理;
- 3) 能表现自我的工作;
- 4) 内心非常平静和充实;

- 5) 没有恐惧;
- 6) 建立信心;
- 7) 各方面都能取得平衡的生活;
- 8) 免于自我陷入困境;
- 9) 能够了解自己和他人的智慧。
- 10) 过着积极的、充满希望的生活。

相反,如果你保持一种消极心态,而且使之渗透到你的思想之中,影响你的工作和生活,你将会尝到下列后果;

- 1) 贫穷与凄惨的生活;
- 2) 生理和心理的疾病;
- 3) 使你变得平庸;
- 4) 引起恐惧以及其他破坏性的结果;
- 5) 限制你帮助自己的方法;
- 6) 敌人多,朋友少;
- 7) 产生人类所知的各种烦恼;
- 8) 成为所有负面影响的牺牲品;
- 9) 屈服他人的意志之下;
- 10) 过着一种毫无意义的颓废生活。

如果让你抉择,你会选哪一种心态呢?毫无疑问,所有的人都会毫不犹豫地抉择前者,都愿意以积极的心态去面对自己的人生。

被誉为“20 世纪最伟大的成功学巨人”拿破仑·希尔讲述了这样一个故事:

我的一位朋友比尔被解雇了。他是突然被炒鱿鱼的,而且老板未做任何解释,唯一的理由是公司的政策有些变化,现在不再需要他了。更令他难以接受的是,就在几个月以前,一家公司还想以优厚的条件将他挖走,当时比尔这事告诉了老板,老板极力挽留他说:“比尔,我们更需要你!而且,我们会给你一个更好的前景。”

而现在比尔却落到了如此结局,可想而知他是多么痛苦,一种不被人需要、被人拒绝以及不安全的情绪一直缠绕着他,他不时地徘徊、挣扎,自

自尊心深受损害，一个原本能干而生机的比尔变得消沉沮丧、愤世嫉俗。在这种心境下，比尔怎么可能找到新的工作呢？

在这种情形下，正是积极心态的力量发挥了最佳功效，使他重新找到了自己。

有一天，他无意中翻出一本书《积极思想的力量》。他看过一遍后，开始思考：自己目前这种状况是否也存在一些积极的因素呢？他不知道，但他发现了许多消极负面的情绪，这些负面因素是使他一蹶不振的主要原因。他也意识到一点，要想发挥积极思想的功用，自己首先必须做到一点——排除消极的情绪。

没错！这便是他必须着手开始的地方。于是他开始改变思想方式，摒除消极的情绪，加以积极的思想，使自己心灵复苏。一旦他开始相信所发生的所有事情都确有其因之后，他不再对老板愤恨不已。他认为，如果自己身为老板，也许会不得不如此。当他如此考虑之后，自己的整个心态完全变了，他又找到了自己的工作。

为什么积极的心态会产生如此大的力量呢？其实，积极的心态并不具有一种神奇的魔力，可以无中生有，给失业者变出一个工作，而是一切都有迹可循，最终还得靠我们自己。当比尔心中充斥着不满、怨气和仇恨时，他怎么可能尽心尽力地去找工作？倘若他遇到朋友时，仍然怨天尤人，闪烁其辞，你想他的朋友会认为他是个适当的人选而大力向人推荐吗？所以，比尔后来的转机一点也不出人意料。他只不过是及时调整了自己的心态，改变了自己的思考和行为方式，而且实事求是地分析了事实。

因此积极心态指的是，在看待事物时，应考虑生活中既有好的一面，也有坏的一面，但强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。当你朝好的方面想时，好运便会青睐于你。积极心态是一种对任何人、情况或环境所把持的正确、诚恳而且具有建设性的人生态度。

积极心态允许你扩展你的希望，并克服所有消极心态，它给你实现你欲望的精神力量、感情和信心。积极心态是当你面对任何挑战时应该具备的“不能……！而且我会……”的心态。积极心态是迈向成功不可或缺

的要素,积极心态是成功理论中最重要的一项原则,你可将这一原则运用到你所做的任何工作上。

拿破仑·希尔在研究成功人士多年以后,终于下了一个结论:积极的心正是成功人士共有的一个简单的秘密。

2. 以积极的心态解决问题

一个星期六的早晨,一个牧师正在为讲道词伤脑筋,他的太太出去买东西了,外面下着雨,小儿子又烦躁不安,无事可做。后来他随手拿起一本旧杂志,顺手翻一翻,看到一张色彩鲜丽的巨幅图画,那是一张世界地图。他于是把这一项撕下来,把它撕成小片,丢到客厅地板上说:

“强尼,你把它拼起来,我就给你两毛五分钱。”

牧师心想他至少会忙上半天,谁料到不到十分钟,他书房就响起敲门声,他儿子已经拼好了,牧师真是惊讶万分,强尼居然这么快就拼好了。每一片纸头都整整齐齐地排在一起,整张地图又恢复了原状。

“儿子啊,怎么这么快就拼好啦?”牧师问。

“噢,”强尼说:“很简单呀!这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面,把人的图画放在上面拼起来,再放一张纸在拼好的图上面,然后翻过来就好了。我想,假如人拼得对,地图也该拼得对才是。”

牧师忍不住笑起来,给他一个两毛五的镍币,“你把明天讲道的题目也给了我。”他说:“假如一个人是对的,他的世界也是对的。”

这个故事意义非常深刻:如果你不满意自己的环境,想力求改变,则首先应该改变自己,即“如果你是对的,则你的世界也是对的”。假如你有积极的心态,你四周所有的问题就会迎刃而解。

3. 以积极的心态直面挫折

“美国联合保险公司”业务部有个叫艾尔·艾伦的人,他一心想成为公司里的王牌推销员。他把自己读过的励志书籍和杂志中所介绍的积极心态原理拿来应用。在一本名为《成功无限》的杂志里,他读到一篇题为《化不满为灵感》的社论,不久,就有了一个应用的机会。

一个寒风刺骨的冬天，艾尔在威斯康辛市区里冒着严寒沿着一家家商店拉保险，结果一个也没有拉成。他当然非常不满意，但他的积极心态却把不满转变成“灵感”。他突然想起自己读过的那篇社论，就决心一试。

第二天从办事处的出发前，他把自己前一天的失败告诉其他推销员。他说：“等着看好了！今天我要再去拜访那些客户，并且会读出比你们更多的保险。”

说也奇怪，艾尔真的办到了。他回到原来的市区里，再度拜访每一个他前一天谈过话的人，结果他一共读出 66 个新的意外保险。

把隐形护身符翻过来，不用消极心态的那一面，而使用具有积极心态的威力的这一面，是许多杰出人士的共同特征。大多数人都以为成功是透过自己没有的优点而突然降临的，或是我们拥有这些优点，却视而不见。其实最明显的往往最不容易看见，每一个人的优点正是自己的积极心态，一点也不神秘。

4. 以积极的心态改变人生

美国总统富兰克林·罗斯福就是以积极的心态改变人生，成就事业的典型。

8 岁时的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的小男孩，脸上总是露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被喊起来背诵，他立即会双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来，如果他有好看的面孔，也许就会好一点，但他却是暴牙。

像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！

但罗斯福却不是这样。他虽然有些缺陷，却保持着积极、奋发、乐观、进取的心态，这种心态激发了他的奋发精神。

身体的缺陷促使他更努力地去奋斗，他并不因为同伴对他的嘲笑便降低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不动而克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神，凭着这种积极的心态，罗斯福终于成为了美国总统。

假使他极为注意身体的缺陷,或许他会花费许多时间去洗“温泉”,喝“矿泉水”,服用“维他命”,并花时间航海旅行,坐在甲板的睡椅上,希望恢复自己的健康。

他不把自己当作婴孩看待,而要使自己成为一个真正的人。他看见别的正常的孩子玩游戏、游戏、骑马、做各种极难的体育活动时。他也强迫自己去参加打猎、骑马、玩耍或进行其他一些激烈的活动,使自己变为最能吃苦耐劳的典范。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难,用以克服惧怕的情形时,他也就用一种探险的精神,去对付所遇到的可怕的环境。如此,他也觉得自己勇敢了。当他和别人在一起时,他觉得他喜欢他们,并不愿意回避他们。由于他对人感兴趣,从而自卑地感受便无从发生。他觉得当他用“快乐”这两个字去接待别人时,就不觉得惧怕别人了。

在他未进大学之前,已靠自己不断地努力,有系统地运动和生活,将健康和精力恢复得很好了。他利用假期在亚利桑那追赶牛群,在洛基山猎熊,在非洲打狮子,使自己变得强壮有力。有人会疑心这位西班牙战争中的领袖罗斯福的精力吗?或是有人对于他的勇敢发生过疑问吗?然而千真万确,罗斯福便是那个曾经体弱胆怯的小孩。

罗斯福使自己成功的方式是何等的简单,然而却又是何等的有效!这是每个人都可以做到的。

“我是自己命运的主宰,我是自己灵魂的领导。”这句诗告诉我们:因为我们是自己心态的主宰,所以自然会变成命运的主宰。态度会决定我们将来的机遇,这是行之四海而皆准的定律。

5. 以积极的情绪成就健康的心态

你的情绪决定了你的心态,你的心态决定了你的思维方式,而你的心态与思维方式,决定着你是否能成功。

每个时刻,你都生活在某种情绪之中。这种情绪有可能是积极的,也有可能是消极的。千万不要小看了那些消极的情绪,它会对你的人生产生很大的影响。所以,你应该着力培养自己的积极情绪。

那么,在我们每天的生活中,哪些情绪是积极的呢?