

qizhongxintai

zhuoyuerenshide

卓越人士的 七种心态

思想决定高度 心态改变人生

好心态决定你的一生，
能获取无数财富，能激发无限潜能！

雷建军 编著

上海科学技术文献出版社

qzhoongxintai

好心态决定你的一生，
能获取无数财富，能激发无限潜能！

卓越人士的 七种心态

雷建军 编著

上海科学技术文献出版社

zhuoyuerenshide

图书在版编目 (CIP) 数据

卓越人士的七种心态/雷建军编著. - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5439-4845-7

I. ①卓… II. ①雷… III. ①成功心理 - 青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058349 号

责任编辑: 忻静芬

卓越人士的七种心态

雷建军 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京集惠印刷有限责任公司

*

开本 700 × 960 1/16 印张 22.25 字数 299 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4845-7

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



生活中，我们经常会听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，因而导致自己一直碌碌无为。

那么，人生的结局真的是由于外界环境所造成的吗？

当然不是。命运其实是由我们自己决定的，更确切地说是由我们各自的心态决定的。正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说：

“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”下面这个例子或许就是最好的证明。

从前，有两个举人一起进京赶考，在路上看到了一口棺材。一个举人说：“可真够倒霉的，赶考的路上竟然会碰到棺材，看来这次考试我是没希望了！”另一个举人说：“棺材，棺材，是升官发财之意。看来我的运气来了，这次我一定能高中状元！”他们的心态不同，所以当 they 答题的时候，他们的努力程度也就不一样。结果正如他们对自己的预测，第一个举人名落孙山，第二个举人则高中状元。之后，他们都对自己认识的人说：“那口棺材可真是灵验啊！”

“一种积极的心态，比一百种智慧更有力量。”这句出自狄更斯的不朽名言告诉我们这样一个真理：每个人的潜力都是无限的，有什么样的心态，就会有什么样的工作业绩与生命质量。心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富；而消极心态会剥夺对我们生活有意义的东西，即使人生已经到达顶峰，它也会把我们从顶峰上推落下来，使我们跌入谷底。因此，保持良好的心态是

很有必要的。

其实，人与人之间并没有多大不同，卓越人士和平庸人士之间的关键差别只在于：心态。一个人，要想改变自己的人生，使自己从平庸变为卓越，第一步就是要改变自己的心态。如果我们的心态是良好的，那么，世界将会是光明的。

本书集中对卓越人士的七种典型心态——乐观、自信、主动、务实、好学、知足、仁爱作了认真分析，并结合大量极具说服力的事例，剖析了这些积极心态是如何帮助人们获得不同凡响的成就的。希望追求卓越的人能从这本书中得到启迪，洞悉人性的弱点，调整自我，改善自我，走出心态的误区，早日踏上卓越人生之路。

目录

CONTENTS

心态 I

乐观——满怀希望，笑看挫败

- 002 / 乐观才能造就卓越
- 004 / 成功只属于乐观者
- 007 / 乐观的心态能战胜一切困难
- 010 / 机遇只垂青积极乐观的人
- 013 / 坦然接受命运的不公
- 015 / 为自己拥有双脚而快乐
- 017 / 学会苦中寻乐
- 019 / 适时培养乐观的心态
- 022 / 相信风雨过后见彩虹
- 025 / 用积极的态度面对生活
- 029 / 笑对生活，笑看人生
- 033 / 每天面对着太阳生活
- 035 / 卓越人士心中充满希望
- 037 / 自暴自弃者最可悲

心态 II

自信——肯定自己，欣赏自己

- 042 / 自信能激发人的无限潜能

- 045 /自信本身就是一种能力
- 048 /自信让人生如此美好
- 050 /非凡的自信造就卓越人生
- 053 /肯定自己是走向卓越的第一步
- 057 /自信是获取成功最可靠的资本
- 061 /始终相信自己是最优秀的
- 064 /天生我材必有用
- 066 /相信上帝就是你自己
- 068 /相信自己，不迷信权威
- 072 /只把希望寄于自己
- 074 /靠自己去成功
- 077 /跟自己说“没有不可能”
- 081 /看低自己，别人就不会看高你
- 084 /走自己的路，做自己命运的主宰
- 086 /卓越者总自信，失败者常自卑
- 088 /抛弃自卑，找回自信

心态III

主动——自动自发，爱岗敬业

- 094 /主动是走向卓越的基石
- 099 /自觉自愿是基本的职业美德
- 103 /卓越者为自己而非为他人工作
- 107 /用100%的精心准备完成1%的工作
- 109 /将“要我做”改为“我要做”
- 112 /凡事比别人多用一份心

- 116 /做好份外的琐碎工作
- 119 /比老板还要积极主动
- 123 /主动进入角色才能成为卓越员工
- 126 /主动地融入到团队中去
- 129 /有效掌控好自己的时间
- 133 /自我驱动，创造性地完成任务
- 136 /自动创新让自己脱颖而出
- 140 /自己的职业自己规划
- 143 /只会等待者必将一无所有

心态IV

务实——戒骄戒躁，一步一个脚印

- 148 /实干是一种精神
- 151 /勤奋是迈向卓越的最短路径
- 154 /基础一定要打牢
- 156 /只摘够得着的苹果
- 159 /做事情要循序渐进
- 163 /踏实地走好每一步
- 166 /一次只做一件事
- 168 /选择一份力所能及的工作
- 171 /多一点勤奋，少一点浮躁
- 174 /好高骛远注定一事无成
- 177 /不劳而获永远只能是个梦
- 179 /不要寄希望于所谓的运气
- 182 /投机取巧不可能成为卓越人士

186 /没有金钢钻，别揽瓷器活

心态 V

好学——自我充实，永不止步

192 /学习是应对一切变化的法宝

195 /学习是通往卓越的必经之路

200 /卓越者要用知识武装自己

203 /学习可以改变命运

206 /学习是卓越人生永恒的主题

209 /善于学习的人才有可能成为卓越人士

212 /不间断地给自己充电

214 /处处留心皆学问

217 /坚持学习，不断提升自己

219 /盲目学习不可取

222 /学习是要掌握方法的

224 /学习忌讳生搬硬套

226 /适时调整自己的知识结构

229 /让办公室变成学校

232 /只喝井里水，永远长不高

235 /多多投资于学习

237 /向周围的每一个人学习

心态VI

知足——当舍则舍，不贪名利

- 242 /贪婪是心灵上的一座大山
- 245 /过于贪婪会使人身败名裂
- 248 /知足才能常乐
- 251 /不知足者注定痛苦
- 255 /除掉贪心，你的脚镣就能打开
- 259 /贪得越多，失去的也越多
- 262 /只拿自己想要的东西
- 265 /做人要学会选择，懂得舍弃
- 268 /大舍大得，小舍小得
- 272 /不可有贪得无厌的心理
- 275 /不要被贪欲绊了脚
- 278 /放弃过于沉重的功名利禄心
- 280 /什么事情都要适可而止
- 283 /莫将名利记心头
- 286 /不在名利场中迷失自己
- 289 /淡然面对一切得与失
- 292 /简单生活就是快乐

心态VII

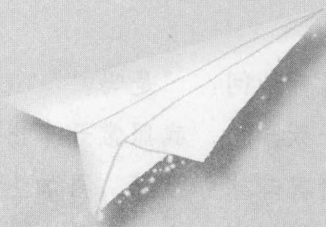
仁爱——天爱自己，善待他人

- 296 /善心如水，多给他人一些滋润
- 298 /为别人点一盏明灯
- 300 /心中有爱，生活就充满阳光
- 302 /真诚地赞赏他人
- 307 /多为别人着想
- 310 /学会保全别人的面子
- 313 /宽恕曾经伤害过自己的人
- 318 /帮助别人等于帮助自己
- 322 /责备他人不如检讨自己
- 325 /乐于忘记，不念旧恶
- 329 /心可包容天地
- 332 /应成人之美，莫乘人之危
- 336 /常怀一颗感恩的心
- 339 /感谢那些伤害过我们的人
- 342 /雪中送炭胜过锦上添花
- 344 /以和为贵，不要随便得罪人

心态 I

乐观——满怀希望，笑看挫败

乐观才会有希望，乐观才能造就卓越。无论生活带给我们怎样的挫折与磨难，都应该用乐观的心态去面对。因为，乐观的心态是保持生命充满活力的最佳良药。



■ 乐观才能造就卓越

很多时候，影响我们命运的绝不仅仅是外在的环境，心态往往控制着人的行为和思想，也决定了人生态度，甚至事业和成就。

用乐观的心态看待人生，其实正是我们应有的生活态度，遇到倒霉事儿的同时，如果都能放松心情，那么，面对人生过程中的起起伏伏，我们不仅能轻松应对，更能在霉运当头时，盼到转机的到来。

有一天，鲁宾斯下班后拦了一辆计程车，一坐进车里，他便感受到这位司机一定是个非常乐观的人。

因为，司机先生一会儿吹口哨，一会儿播放《窈窕淑女》的插曲，鲁宾斯见他如此快乐，羡慕地说：“你今天心情真好！”

司机先生笑着说：“当然啦！为什么要心情不好呢？”

鲁宾斯微笑着回应：“说得也是！”

然而，司机先生接着又说：“其实，我是因为悟出了一个道理，发现情绪暴躁或低落，对自己一点好处也没有，更何况，凡事都会出现转机嘛！”

鲁宾斯听见司机这么说，好奇地问：“是吗？”

司机缓缓地回答说：“有一天早上，我照常开车出门，本来想趁着上班高峰时间多赚点钱，但情况却未如预期，再加上那天的天气非常寒冷，车子刚上路没多久居然爆胎了，当时我整个情绪顿时掉到谷底。接着，我拿出了工具要换轮胎，但是，因为天气实在太冷了，我更换轮胎的过程非常不顺利。”



司机故弄玄虚地停顿了一下，接着说：“就在这个时候，有个路过的卡车司机从卡车上跳下来，一言不发地上前来帮我，而且完全不必我动手，这个陌生的卡车司机很快地把轮胎换好。当我向他表示谢意，想给予酬谢时，只见他轻轻地挥了挥手，跳上卡车便离开了！”

司机先生笑着说：“这个陌生人的帮忙让我一整天的心情大好，也让我相信，人不会永远都倒霉。在轮胎问题解决后，我的心似乎也打开了，而好运似乎也跟着进门，那天早上乘客一个接着一个，生意也比其他人多一倍呢！所以，遇到麻烦，不必心烦，生活不会永远不如意，因为事情总会有转机！”

就像故事里的司机所言：“生活不会永远不如意。”

相信事情一定会有转机，其实也是一种乐观的心理暗示力量，当司机明白这个道理之后，他的心中自然充满自信。他相信，人生一如日出日落，黑暗过后必然是黎明。

卓越人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最有效的经验支撑和控制自己的人生，能从平常的事情中悟出经验和教训。

困难和挫折正是学习的好机会，失败也不过是走了弯路，并不是深不见底的死胡同。假如我们可以这样看待人和事，让自己心里充满勇气和理智，我们就已经战胜了自己，离成功也就不远了。

■ 成功只属于乐观者

20世纪80年代中期，美国某保险公司曾雇佣了5 000名推销员，并对他们进行了培训，每名推销员的培训费高达3万美元。谁知，雇佣后的一年就有一半人辞职，4年后这批人只剩下了五分之一。

该公司向宾夕法尼亚大学心理学家、以提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论而闻名的马丁·塞里格曼讨教，希望他能为公司的招聘工作提供帮助。

塞里格曼教授认为，当乐观主义者失败时，他们会将失败归于某些他们可以改变的事情，而不是某些固定的、他们无法克服的困难。因此，他们会努力去改变现状，以争取成功。

塞里格曼教授对公司招聘的1.5万名新员工进行了两次测试，一次是用该公司常规进行的以智商测验为主的甄别测试，另一次是塞里格曼教授自己设计的对被测者乐观程度的测试。而后，对这些员工进行了分类的跟踪研究。

在这些新员工当中，有一组人没有通过智商甄别测试，但在乐观测试中，他们却取得了“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明：这一组人在所有人中工作任务完成得最好。第一年，他们的推销额比“一般悲观主义者”高出21%，第二年高出57%。

从此，塞里格曼教授的“乐观测试”成了该公司录用推销员的一个重要条件。



我们很多时候都会特别在意别人对自己的感觉。诸如自己穿了件时装别人会怎么样认为，自己的某个动作别人会如何看待，甚至自己不小心说出了一句什么话，也会后悔不迭，总担心别人会因此对自己有看法。

生活在别人的眼光中是非常累的，并且会对自己的情绪有负面影响。

契诃夫的小说《小公务员之死》中，那个可怜的小公务员看戏时不幸与部长大人坐到了一起，把唾沫星子弄到了部长的大衣上，他就神经质地惶恐不安。无论他如何解释，部长大人好像都没有原谅他的意思，这个小公务员在巨大的精神压力下，竟然一命呜呼了。

当然，这是文学作品。但在生活中，也同样有人把微不足道的小事装在心里，寝食不安，影响自己的情绪。

生活中小小的失误就且由它去吧，重要的是学会轻松地生活，以乐观的态度待人处事。

每天利用几分钟的时间，想象明天、下一个星期或是明年，都可能发生许多愉快的事情，不要对未来烦恼或忧虑。多想想美好的事情，你会在不知不觉中计划实现它们。如此一来，你就养成了乐观的习惯。

任何一个伟大的领导者或成功的人都不会悲观。

人们不可能追随一个以绝望及挫败为目标的领导者。即使在美国南北战争陷入僵局时，双方的领导者——林肯及李将军，都深信美好的日子就要到来。

你已经生活在人类历史上最美好的社会、经济及政治体系中，难道不应该比那些历史人物更乐观吗？

乐观的人会鼓励乐观的人，就像成功会吸引更大的成功。悲观式的否定态度，不用任何言语或行动，就能使你无法摆脱忧虑与困扰。

乐观本身就是一种成功。因为它表示你拥有健康，活得心安理得。

一个极度富有的人，可能因为过于悲观而身患癌症，在肉体上他是失败的。

盲目地相信船到桥头自然直并不是乐观，而是无知。

乐观是一种坚定的信念，使你具有前瞻性的远见，能根据合理的判断，作出适当的决定，使每一件事都能水到渠成地完成。

1928年发生严重的经济危机时，有一群过分乐观的人，不相信泡沫经济已经破灭。有识之士呼吁政府防止通货膨胀及投机的行为，还被讥为“过分悲观”。

经济持续低落，过分天真的“乐观者”损失非常惨重。他们失去从挫败中求取胜利的勇气，事实证明这些人才是真正的悲观者。

而有远见的人能够面对现实，采取适当的应对措施，例如抛售股票或债务，因此得以绝处逢生。他们才是真正乐观的人。

你可以成为真正乐观的人。

面对未来，理智地分析及评估各项因素，然后决定你的行动，让一切如你所预期。未来都在你的掌握之中，你将无所畏惧。