

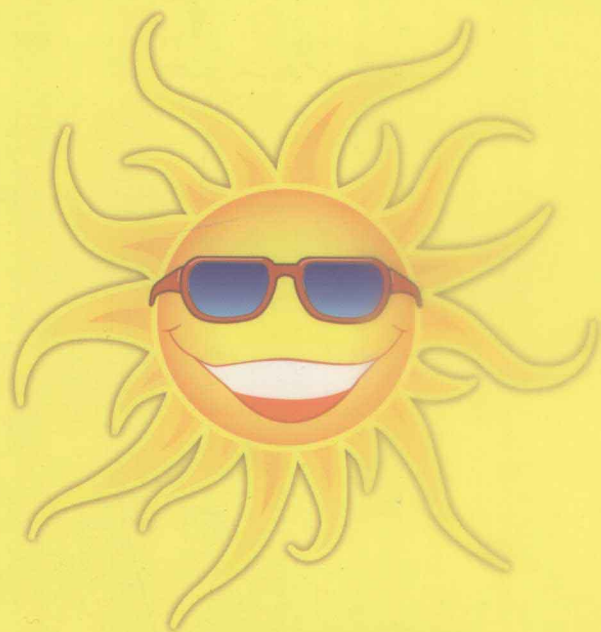
调适员工心态 打造阳光团队

SUNNY ATTITUDE

阳光心态

(员工版)

张锡民/著



积极主动的心态就像阳光，
只要向着阳光走，
黑暗就被甩在身后。

广东省出版集团
广东经济出版社

阳光心态

(员工版)

张锡民/著

广东人民出版社
广东新华书店

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态 (员工版) /张锡民著. —广州: 广东经济出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5454-0664-1

I. ①阳… II. ①张… III. ①企业—职工—心理保健
IV. ①R161.1②F270-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236298号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	
经销	广东省出版集团图书发行有限公司
印刷	北京雁林吉兆印刷有限公司 (北京市密云县十里堡镇红光村47号)
开本	720毫米×1020毫米 1/16
印张	8.5
字数	95 000
版次	2011年1月第1版
印次	2011年1月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0664-1
定价	18.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

让阳光撒进每位员工的心田

截至2010年5月27日，深圳富士康已连续发生12起员工跳楼自杀事件，引起了社会的极大关注。人们除了为那些逝去的年轻亡灵、痛失子女的双亲倍感悲痛外，更多的还有遗憾。

面对如此脆弱的生命所带来的社会颤动，每一个人都不能不予以关注。但我们一直以为：在社会关注的目光中，不应仅仅是无奈的泪水！

或许从某种意义上说，这些都是能够避免发生的事端，而不只是一场“意外”。富士康事件折射出的社会“病因”无外乎两方面：一方面，是中国劳动密集型企业特有的公司文化——高劳动强度，低人文关怀；另一方面，则是现代社会快速变迁模式下的脆弱人格——高智力投入，低情商塑造。曾有人说：“富士康里的这些年轻生命所承受的沉重，实际上是经济社会所付出的一种代价，帮他们卸掉这些负担，企业的责任不容推卸，政府和社

会也有一份应尽的义务。”

因此，一味谴责像富士康这样的制造型企业似乎过于苛刻。毕竟，对于已经游走于“利润曲线”边缘的代加工型企业来说，如果再提出“提高员工待遇”、“改善工作环境”之类的条件，恐怕只能将这些垂危企业推向关门倒闭的死刑台，留下来的将是更为复杂的失业大军问题——这样的草率举动引发的后果不应完全由企业来承担。

当然，社会也有必要进一步呼吁国内劳动密集型企业做出努力，比如加强员工管理，改善生活与工作环境，增加人文关怀，促进企业文化与员工关系建设等。同时，政府部门也可采取加强企业工会组织建设、完善劳动监察与保护等措施。

但是，更有效的，也更为根本的，恐怕就是从员工如何自救入手——“求医不如求己”。如果每位员工都能积极面对生活、工作的困难与压力，都有一套强大、持续的情绪修复系统，自然可以抵消诸多的不满意、不愉快、不成功，甚至变逆境、压力为自我提升与磨炼的动力，让生命绽放出自尊、自强的美丽花朵。阳光对于世界上的每一个人来说，总是一样多的。希望所有在职场奋斗的员工都能开放胸襟，塑造阳光心态，让自己的内心多一些阳光，少一些灰暗和阴郁，不断提高与完善自身心理素质，提高对工作环境、人生逆境的适应能力，并积极掌握一些自我调适与缓解压力的技巧和方法。

我真心期待，富士康事件仅是一个中国企业的个案。

为此，我与时代光华通力合作，并在李挺、高志红等编辑的

大力帮助下，推出了《阳关心态（员工版）》这本培训读物。相信它对于中国企业的健康发展、企业家的轻松管理有所启发和帮助，更希望众多的公司职员能从中获得启发和感悟，让阳光温暖自己的每一天，并成功找到更为积极、快乐、幸福的人生。

张锡民

第一章 人人需要阳光心态001

树立正确积极的职业态度，全面提升自己的综合能力，才能成为人见人爱的可贵“人财”，为企业创造更多的财富，也为自己收获更多的成功。

一、心态积极的员工是企业最需要的 / 003

现代企业评价人才的两个标准 / 003

你是哪类“人才” / 004

人与人最大的差距在于心态 / 007

好员工的三个标准 / 008

二、何谓阳光心态 / 009

积极心态是人类精神的阳光 / 009

积极心态与消极心态对比明显 / 013

积极主动的心态就是阳光心态 / 015

三、阳光心态与年龄无关 / 017

第二章 阳光心态就是积极进取 021

积极进取是一种人生态度，更是一种做事方法。如果没有积极进取的意识，一遇到问题就偃旗息鼓，是没有什么成功的可能性的。

- 一、言行仿效成功人物 / 023
- 二、永怀必胜的想法 / 024
- 三、勇于创新 / 026
- 四、不要因琐碎小事而耽误大事 / 028
- 五、永远相信一切皆有可能 / 029
- 六、培养乐观自信的精神 / 030
- 七、经常积极暗示自己 / 031

第三章 阳光心态就是自动自发 035

真正理解并做到自动自发地工作，是取得事业成功的保证。拥有阳光心态，才能自动自发，积极工作。

- 一、你为什么要工作 / 037
- 二、企业也需要阳光心态 / 038
- 三、不是要我做，而是我要做 / 041

第四章 阳光心态就是乐在工作 045

乐在工作不是为别人，而是为了自己，为了自己的事业发展和人生幸福。世界上没有绝对的公平，你能做的是保持一个平和、积极的阳光心态去看待这个世界，这样你会收获更多的成就、更多的快乐。

- 一、工作不快乐是人生的最大损失 / 047
- 二、即使不喜欢，也要用心工作 / 048
- 三、不只是为了报酬，更容易发现工作中的快乐 / 054
- 四、学会为自己工作 / 056
 - 喜欢“被利用、被榨取” / 058
 - 成就事业从点滴做起 / 059
 - 永远追求卓越 / 060
- 五、乐在工作，产生高效执行力 / 061
- 六、正确看待企业的优缺点 / 063
- 七、乐在工作，带来身心健康 / 064
 - 有好心态才能有好身体 / 064
 - 身心健康带来高绩效 / 068

第五章 阳光心态就是善于合作071

“合作”、“共赢”是人类谋求发展的共识，善于合作才能取得成功。一个缺乏合作精神的人，很难在事业上有所建树。

- 一、用积极的目标和信心去影响别人 / 073
- 二、重视你身边的每一个人 / 074
- 三、心存感激，常怀感恩的心 / 075
- 四、学会赞美别人 / 076
- 五、用微笑带来好人缘 / 078
- 六、善于利他，积极奉献 / 078

第六章 阳光心态就是放下压力 081

压力管理是现代人的必修课，你可以结合自己的情况找到最适合自己的减压方法。最重要的是，不要被压力吓倒，你要相信自己可以承受一定的压力，可以成功地管理压力，这样，压力将为你所用，而不再是阻碍你前进的绊脚石。

一、你为什么心情烦躁，压力大 / 083

压力源于心态的不同 / 083

心态不好，心理不健康是关键 / 085

你的压力究竟有多大 / 086

二、改变角度，改变心情 / 088

三、减压从自我调节开始 / 089

努力培养坚强、执著的内心 / 089

不断提高工作技能 / 089

正确认识压力 / 090

提高情商，融入团队 / 091

多做合适的体育运动 / 091

四、及时处理负面情绪 / 091

数颜色 / 093

写情绪日记 / 093

访问养老院、医院等 / 093

读经书，背佳言 / 094

常找知心朋友聊天 / 095

大声地喊出心里的话 / 095

运用禅宗的方法 / 096

强迫自己向积极方面看 / 099

五、他们这样成功管理压力 / 100

“不抛弃、不放弃”的寻宝者——多里安·鲍尔 / 100

靠自己的努力去打拼——杜拉拉 / 102

第七章 阳光心态就是永不抱怨 105

不要再去抱怨命运，对于你无力改变的绝对命运，抱怨起不到任何作用，只会让你更烦恼；对于你可以掌控的相对命运，用阳光心态积极面对，去努力做些什么，让它变得更好。

一、你为什么总是抱怨命运 / 107

命运真的存在吗 / 107

抱怨命运不如调整心态 / 114

二、解决命运问题的三种态度 / 118

抓住可以直接控制的事情 / 118

尽力做能间接控制的事情 / 118

学会接受无能为力的事情 / 119

阳光语录 121

第一章



人人需要阳光心态

树立正确积极的职业态度，全面提升自己的综合能力，才能成为人见人爱的可贵“人财”，为企业创造更多的财富，也为自己收获更多的成功。

一、心态积极的员工是企业最需要的

态度决定一切，心态是最重要的

在人才市场上，什么样的人能够脱颖而出？什么样的人最受老板青睐？答案是心态好的人。现在的老板最看重的是员工的心态，具有积极心态的员工是企业最需要的，而且这类人更能够成就一番事业，获得人生的成功。

现代企业评价人才的两个标准

我们每一个人都要面向职场，去找适合自己的工作，在市场经济条件下，人才也要像其他商品一样面向市场，接受市场的检验。现在很少有人再像以前一样，进入一个企业就待上一辈子，从一而终，跳槽早已不是新鲜事。而我们在选择工作的同时，企业也在挑选我们，所以了解企业的需求非常重要。企业最喜欢什么样的人？这个问题很大，看似很复杂，但答案其实可以很简单，只需要从两个方面考虑：第一，职业能力；第二，职业心态。这是企业评价人才的核心标准。



企业评价人才的两个标准：

1. 职业能力：我有文秘证、会计证、计算机证、翻译资格证……我的职业能力很强吧！

2. 职业心态：我心态积极，主动去做工作，效率高，完成工作质量好。

职业能力包括很多方面，比如我们常说的专业能力、社交能力、适应能力等，是衡量你能不能做的标准。当然从事任何工作，都不是具有一种能力就够的，而是需要多种能力的综合。职业能力能够通过培训等手段得到较快的提升，比如专业知识，大家通过读书，或者专业人士的指导，都能够在短时间内得到提高。好的心态配合较强的职业能力，才能真正做出一番成就，否则就会像我们常说的，是心有余而力不足。

所谓职业心态，就是你对待工作的态度，是你愿不愿意干的问题。我们经常说，态度决定一切，所以在工作中态度是排在第一位，是最重要的衡量标准。没有一个好的心态，能力再强也是很难有所作为的。有一个好的职业心态，我们会工作得更开心，收获也会更多。

职业心态有很多种，而其中最重要的就是积极主动，也就是我们要说的阳光心态。

你是哪类“人才”

我们将职业能力作为纵坐标，将职业心态作为横坐标，可以组

成一个人才坐标系（如图1-1所示）。这个坐标系的四个象限代表了四种不同的人：人才，人财，人材，人裁。

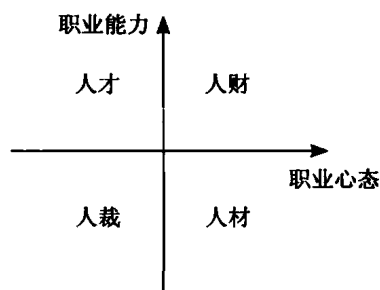


图1-1 人才坐标系

人裁：能力不高、态度也不端正的人，到哪里都不受欢迎，是总被裁员的“人裁”。

人才：能力较强，态度却不端正的人，也很难做出贡献，只能是一般的“人才”。

人材：能力欠缺，态度却很端正的人，经过培训或学习，能力是可以迅速提升的，能够有所作为，是可雕琢的“人材”。

人财：能力和态度俱佳，是企业最需要、最欢迎的，是能够创造财富的双高“人财”。

在这个坐标系中，职业心态是第一维度，也就是说，态度永远是最重要的，是处于第一位的。

有位企业家看了这个模型，对其有一个非常通俗的理解。他说，想要进入他的企业，肯定要通过专业能力考试，所以能力不行的第一轮就被淘汰了，而接下来更为重要的就是态度。对于工作态度他有这样三句话，让我很欣赏：一流人才积极主动，二流人才一推一动，三流人才推也不动。他就大量起用积极主动的人，其实就是具有阳光心态的人。经过这样的筛选，推都不动的

三流人才，无论如何他都是不会用的，直接就被淘汰了；一推一动的也是人才，但是要加强管理。用这样的理念去选择和管理人才，必定是事半功倍，所以他的企业越做越好，已经在行业内名列前茅。

对照这样一个简单的标准，大家可以衡量一下自己，判断一下自己到底是哪一类的人才，包括我们所在的团队整体上看是属于哪类，以及我们整个企业中这四类人才是如何分布的，哪类人才更多。很快，我们就能够发现差距，知道哪弱往哪补。

管理专家有一个说法，在整个团队中，优秀人才要达到一定的比例，这个企业才能称得上是优秀企业。那么这个比例具体是多少呢？

在一个优秀企业中，能力很高、态度端正的“人财”的比例要高于或等于30%；而没有能力、态度不端的“人裁”要低于5%；其他两类人才都要不断进行培训提高，缺专业能力的补专业能力，不了解公司理念的补公司理念。



哇！人财 $\geq 30\%$ ，人裁 $< 5\%$ ，我们公司已经达到这个标准了。

有了这样的人才布局，企业才能不断地发展壮大，否则很难搞好。作为企业的管理者，除了招入更多的“人财”外，更要鼓励更多的人发展成为创造财富的人才，这是企业管理者的一种使命和责任。