

HarperCollins
哈珀·柯林斯

史蒂芬·柯维

安东尼·罗宾

吉姆·罗恩

金克拉

联袂 全新
推荐 修订版

ATTITUDE IS

10 LIFE-CHANGING STEPS TO
TURNING ATTITUDE INTO ACTION

积极的态度虽不能改变你的出身，却能帮你超越出身的局限，通过积极的学习改变你的眼界，改善你的技能，提升你的个人生活和职业生涯，实现任何一个不可能。

美国同名畅销书《态度决定一切》
中国大陆唯一授权版本

态度决定一切

你的蜕变，将发生在这10步之后。

【美】凯斯·哈瑞尔 (Keith Harrell) 著 李胜利 译

 中华工商联合出版社

ATTITUDE IS EVERYTHING

10 LIFE-CHANGING STEPS TO
TURNING ATTITUDE INTO ACTION

积极的态度虽不能改变你的出身，却能帮你超越出身的局限，通过积极的学习改变你的眼界，改善你的技能，提升你的个人生活和职业生涯，实现任何一个不可能。

美国同名畅销书《态度决定一切》
中国大陆唯一授权版本

态度决定一切

你的蜕变，将发生在这10步之后。

【美】凯斯·哈瑞尔 (Keith Harrell) 著 李胜利 译

 中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

态度决定一切 / (美) 哈瑞尔著; 李胜利译. —北京: 中华工商联合出版社, 2012.4

书名原文: Attitude is everything

ISBN 978-7-5158-0160-5

I. ①态… II. ①哈… ②李… 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 (2012) 第029349号

ATTITUDE IS EVERYTHING: 10 LIFE-CHANGING STEPS TO TURNING ATTITUDE INTO ACTION

Revised Edition © 2000, 2003, 2005 by Keith Harrell.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2008 by China Industry & Commerce Associated Press

All right reserved. Published by arrangement with HarperBusiness, an imprint of HarperCollins

Publishers, 10 East 53rd Street, New York, New 10022.

ISBN 0-06-079507-7

ISBN 0-06-077972-1 (pbk.)

本书由美国哈珀·柯林斯出版集团授权中华工商联合出版社以中文简体字版出版发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2008-5664号

态度决定一切

Attitude is everything

作 者: [美] 凯斯·哈瑞尔

译 者: 李胜利

责任编辑: 刘伟娜 郑承运

封面设计: 周 源

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2012年4月第2版

印 次: 2012年6月第6次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 15.25

书 号: ISBN 978-7-5158-0160-5

定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

“凯斯·哈瑞尔是践行《态度决定一切》取得成功的典范。读完本书，让人激情澎湃！”

——超级畅销书《高效能人士的七个习惯》作者 史蒂芬·柯维

态度对于取得个人生活和职业生涯的成功都至关重要，这就是本书的主要观点。不仅如此，它还告诉我们化态度为实际行动，从而使人生达到新高度的技巧和步骤。

——人类潜能大师、超级畅销书《唤起心中的巨人》作者 安东尼·罗宾

任何一个想提升人生质量的人，最重要的一点就是要具备积极的态度。你的态度在很大程度上决定了你会如何度过人生，以及你的人生道路能走多远。这就是凯斯·哈瑞尔这本了不起的著作——《态度决定一切》要强调的重点。

——美国最杰出的商业哲学家 吉姆·罗恩

推荐序

吉姆·罗恩 (Jim Rohn)

我特别庆幸这40多年来有机会周游世界，向人们宣讲如何成功地生活和工作，并亲眼目睹了无数男男女女下定决心、追求理想、努力进取，直到成功的奇妙经历。我想，人世间没有比实现理想更重要的事情了。

我一向坚信，如果想获得成功，努力提高内在修养要比一味努力工作更为重要。这就是说，如果你想在人生中更上一层楼，不要只是埋头努力工作——尽管这是应该的——而人关注自己的内心，只有这样，你才能变得更加完美，并为公司作出更大的贡献。每逢此时，那些能够提拔你的人就会注意到，你的能力和成就已经超越目前职位的要求，应该晋升了！

这正是凯斯·哈瑞尔这本了不起的著作要强调的重点：任何一个想提升人生质量的人，最重要的一点就是要具备积极的态度。你的态度在很大程度上决定了你将如何度过人生，决定了你的人生道路能走多远。

态度就像推动汽车前进的发动机。发动机保养得越好，汽车的奔跑性能就越好。你的人生也是如此。如果你能保持积极向上的态度——就像凯斯所说的那样“超棒”——你的人生将变得更加丰富多彩，飞黄腾达。

你会发现，你的人际关系扩展了、加深了。想一想，有谁愿意与态度消极的人来往呢？相比之下，乐观开朗、和颜悦色的人就像磁石一样

具有吸引力，周围的人都会被他吸引过来。与和颜悦色的人相处，感觉会更好。

你的事业终将不断迈进。这方面的道理都是相同的：具有良好态度的人往往会发展得更好。当然，其中的道理又不尽相同：因为你还需要高超的才能。当老板或客户注视着你，并且从你身上看到了明显的积极态度的时候，他是会愿意提升你，或赋予你更多的业务或职责的。为什么？原因很简单，人们喜欢与态度积极的人打交道。

你的生活会更加舒适。当然，拥有更好的人脉，会让你在人生路上走得更远。当你拥有积极的态度时，你的人生前景会变得更加美好。与你一直生活在一起的那个人——就是你自己——将会比以往得到更多的内心平和与幸福愉悦。

所以，当你拿起这本书时，一段奇妙的历程就开始了，它可以极大地帮助你改善人际关系，提升你的工作能力和自我满足感。这不是令人惊讶的事吗？

当然，你还需要把《态度决定一切》中的理论付诸实践。仅仅阅读还远远不够，只有当你开始更新观念，并且将其付诸人生实践的时候，你的人生才会变得更加美好。

态度就是选择。每天醒来的时候，我们都要选择如何看待周围的世界，都要选择如何与周围的世界打交道。凯斯·哈瑞尔已经为你做出了努力，在书中为你勾勒出选择并活出“超棒”态度的路线图。好好阅读本书，把理论应用于实践，马上开始享受这段美妙的历程吧！

新版自序

态度100%地影响着 你所做的每一件事

在向听众宣讲“态度的力量”20多年之后，我深知积极的态度确实是无价之宝，是最可贵的财富之一。它在很大程度上，决定着你的总体质量。

态度具有改变人生的力量，这是一个真理。《态度决定一切》这本书，就来源于我与大家共享这个真理的渴望。但是，有些人可能永远没有机会在公司代表大会或全国代表大会上亲耳聆听我的演讲。这本书初版于2000年，就像我们曾经知道的那样，进入21世纪以来这个世界发生了许许多多的大事，将给人们留下难以磨灭的印记。对我们许多人来说，“9·11”事件、大公司丑闻、经济低迷和恐怖主义的长期威胁，已经对我们的理想形成了冲击，导致我们对曾经非常拥护的社会制度的信心下降。

在这种不确定的大环境中，我比以往更加确定的是，人们需要通过积极的心态去了解如何掌控人生。只有带着积极的态度走向生活，才最有可能得到生活的回报，这并不是秘密。但是，当我们经历挫败、遭遇逆境的时候，这些秘密就会无端地从我们的身边溜走。

经常有人问我，一个人的态度能否逐渐培养或者事先调整好。答案是肯定的，毫无疑问，态度就是慢慢培养出来的。伟大的心理学家和哲学

家威廉·詹姆斯(William James)说过：“我这一代最伟大的发现就是，通过改变态度，可以改变人生。”我也可以说，我们这个时代最伟大的认识之一，就是每个人都有潜力去提升或改善他们的个人生活与职业生质量。然而，他们必须首先愿意去获得相关技能，才能达到自我发现之境，在那里，他们能够探索积极态度的力量。你或许无法改变身高和体形，但是可以改变你的态度。我们每个人都有力量去培养和保持为我所用的积极态度，提高我们的人生质量，完成我们的人生目标。态度是人生理想的昭示，而非既有成果的反映。改变你的态度，就可以改变你的人生。

不管你的年龄、地位、性别和收入如何，积极的态度都能在你和他人的人生中引发不可思议的变化。在本书的各章中，我将把必要的工具送给你，以便帮助你培养和保持积极的态度；书中所列举的把态度转化为行动的10个步骤，则聚焦于自我发展与个人成长的基本原则。像穿梭的红线一样贯穿于这些步骤的主题就是：尝试反思并控制你的态度，你就能逐渐提高个人生活与职业生质量。

当你迈开脚步为你的人生增光添彩的时候，请允许让《态度决定一切》成为你的一幅蓝图。把书中的基本原则应用于社会实践，为你提供循序渐进的详细指导，提升你个人生活与职业生整体质量。

请记住，衡量财富的真正标准，既非金钱，亦非地位，而是精神。一切的成功首先是态度的成功。当你发现态度能够决定一切的时候，你就能开始一段绝妙的人生旅程！祝你一路顺风！

新版前言

化态度为行动的10个步骤

《黄金演讲推荐：励志圈的态度之星》，这篇文章出现在《华尔街日报》头条。这篇文章报道的是我关于态度及其积极效果的演讲对全球数百家组织和数千名个人产生的影响。这个“黄金演讲”的主题概括起来就是“态度决定一切”。这篇报道证实了我已经认识到的一个真理：今天的人们，今天的组织，比过去更需要了解如何借助积极的态度来控制人生质量。每当人们提起这篇报道，我都谦虚以待，但这也更加提醒我思考态度的巨大影响力。态度是我们所做一切事情的基础与支柱，是我们掌控人生命运的关键因素。

多年以来，我参加过无数的研讨会，阅读过数百本相关书籍，听过一盘又一盘的录音带，就自我发展这个主题采访过许多成功人士。我从中发现，学会监察、控制并养成积极的人生态度，是每一个自我提升过程中的关键之处。事实上，你所能拥有的最宝贵财富，就是面向人生的积极态度！你对保持积极态度的认识固然重要，但更重要的是：你如何恰到好处地、持之以恒地把这种认识付诸行动。

当你和别人交往时，你的态度往往是他们最关注的方面之一。你可能无法改变自己的身高与体形，但是你可以改变你的态度。众多研究者相

信，我也衷心认同，积极的态度是经训练而来的，由后天养成，与基因和遗传无关。最令人高兴的是，不良态度可以变好，而良好态度可以变得更好。

每个人都有选择积极态度、排斥消极态度的力量。如果你需要有益的态度来提升人生质量，实现梦想，你就得对态度有所了解。并且，你不能坐等积极态度来主动拜访你。在本书中，我将为你提供各种方法去调整和控制态度，即使是在最具挑战性的时刻，它们依然适用。

本书不仅为你讲述励志的理论，还为你提供循序渐进的行动步骤及大量参考案例，这些案例将告诉你别人——也包括我——如何因对态度负责而受益良多。当然，唯有把“态度决定一切”这个理论付诸行动，你对自己的投资才能获得收益。你会看到，不管你的年龄、地位、性别或物质生活如何，积极的态度都将给你带来难以置信的变化。

在下面的章节里，我将为你提供调整态度的各种方法，以及把态度转化为行动的10个步骤——每个步骤都聚焦于自我发展、个人成长的基本原则。像穿梭的红线一样贯穿这些步骤中的主题就是：尝试反思并控制你的态度，就可以在人生中引发不可思议的变化。

下面是对每一个步骤的简述，相信会帮助你培养出绝佳的态度。

步骤1：了解态度的威力

态度是你积极行动的有力工具，它自然地渗透于你的所作所为，是你生命中的无价之宝。幸运的是你不用花钱购买它，但必须去设法改善它。在第一章里，你将了解到什么是态度、态度的力量，以及态度如何反映出你自己。你会认识到，即便在最具挑战性的时刻，你仍可凭借四件应做之事来保持积极的心态，扼住命运的咽喉。

步骤2：选择掌控自己的生活

要将态度转化为行动，你一定要通过内心反省，为自己的心灵活动负责。

我们会在此看到选择的力量，看到你的选择如何决定你的快乐，左右你的成功。

我将为你提供一把控制心理反应的钥匙，以应对这个世界甩给你的任何事情，并告诉你如何去监控和管理态度。

步骤3：操练自我意识

借助锻炼“自我意识”，你会发现有三类不良态度——“万一将来”（What-If）、“但愿当初”（If-Only）、“如今怎么办”（What-Now）。认清态度是在扯你后腿还是促你前进，你会明白如何评估当前态度的性质。你会发现隐藏在不良态度中的深层原因，了解如何借助态度评估，把转折点变为学习点。

步骤4：重新打造你的态度

随着视野的转换，愤怒的态度可以转换为感恩与宽恕之心。你会发现，自我宽恕的力量可以让你宽恕别人。你还会学到如何根据“3P”属性——无休止的（permanent）、全面性的（pervasive）、针对自己的（personal）——的有无，来辨别并抛弃令你一蹶不振的不良态度。

步骤5：找出目标与激情

一旦发现了拖你后腿的原因，你就到了该确定自己到底想去何方的时候了。

各自不同的人生目标与人生激情对个人的成功至关重要。你会考虑哪些态度有助于设定人生目标，哪些态度反而能毁掉人生。最终，我会阐述如何针对私人生活和职业生涯制定行动策略。

步骤6：积极主动，未雨绸缪

在这个步骤中，你会了解到如何做好准备以应对可能的挑战。富于挑战性的环境威胁，可能令你产生负面态度，阻碍原计划的进行，把你甩出通向目标与理想的轨道。你会发现，即使拥有积极的态度、目标与激情，生活中也难逃挑战、失望、退步和难题。如果踏上未雨绸缪的人生路径，就可以更好地应对生活中的各种遭遇。

步骤7：探索自励的诀窍

态度百宝箱中包括种种工具：自我肯定、具象思维、态度谈话、积极问候、朝气蓬勃、精神激励、诙谐幽默、运动锻炼。利用这些工具，你会找到激励自我的诀窍。有了态度百宝箱，你就可以很好地武装自己，追求个人生活与职业生涯的成功。

步骤8：建立态度拉拉队

没有人能够在这个地球上永远离群索居，我们都需要互帮互助的人际关系以应对生活中的挑战。在这一章中，我会帮助你组建一支一流团队，他们会帮助你战胜负面态度，建立积极态度。要想组建一支这样的团队，你首先要展示出能够使别人支持你的态度。我会告诉你如何通过网络活动、理想分享、价值分享去建立长期的、有益的人际关系。面对那些竭力阻挠你成功的恶人，你也会学到最佳抵御之道。

步骤9：视改变为契机

变动——无论是工作上的、人际关系上的还是经济地位上的——是对积极态度的最大挑战之一。只要在面对变动时秉持无畏的态度，我们就会从中受益。

你还会了解到变动过程的特点，4种回应变动的途径，以及10个欣然

接受变动的策略。

步骤10：留下永恒的精神财富

有时候我们会忘记，就培养健康的态度而言，我们能做的最伟大的事情，乃是投身于比我们自身更加伟大的事业中去。在步骤10中，你会了解到播种积极的种子——希望、鼓励、信仰、爱——所带来的益处。在这最后的步骤中，你会发现，通过打造无法抹去的印记，你可以留下一笔永恒的财富，你会逐渐超越自己，并在你的家庭、朋友和社会中产生影响。

如果你想拥有积极的态度，就需要全力以赴去钻研它。这本书是建立良好态度的一个指南。我会为你提供相关的信息和计划。不过，你需要努力将计划付诸行动。就你而言，尽管一定要有所付出，但我保证，你得到的回报也是惊人的。

我在书中安排的步骤并非都是那么容易操作，不过我已将它们拆解为小段文字，细分出行动步骤，尽量使你的目标易于达成。我在书中明确提出，即便是小小的心理调整，都可能大大改变你的思维、改变你的信仰，进而改变你的行动、改变你的人生。

请记住，这是一项投资！光明在前，出发吧！当你发现态度的力量时，我希望你能够开始一段绝妙的人生旅程！

目 录

Contents

第一章 态度决定一切 01

步骤1：了解态度的威力 深入了解态度的威力，是化态度为行动的首要任务。本书其他9个步骤都建立在这一关键步骤基础之上。态度至上，它影响着你做的每一件事。

第二章 态度是一种选择 25

步骤2：选择掌控自己的生活 本步骤帮助你明确，今日的选择将影响明日的成功。始终把控制权掌握在自己手里，才是正确的态度选择。这是化态度为行动的第二步。

第三章 猎捕不良态度 49

步骤3：操练自我意识 在本步骤中，你会学到如何化转折点为学习点，以协助你化态度为行动。

第四章 彻底改变不良态度 69

步骤4：重新打造你的态度 本步骤将告诉你：观念的改变会带来态度的改变，这将有助于你化态度为行动。

第五章 化态度为行动 87

步骤5：找出目标与激情 本步骤将帮助你理解，拥有明确的目标和无限激情的力量是何其强大。这将帮助你建立起化态度为行动所需要的愿景、目标和计划。

第六章 警告：挑战随时出现..... 113

步骤6：积极主动，未雨绸缪 本步骤帮助你理解未雨绸缪的重要性。在不可预知的困难、灾难和恐惧面前，只要永不放弃、决不后退，你就能克服一切困难。这是帮助你把态度转化为行动的必需心态。

第七章 态度工具箱 131

步骤7：探索自励的诀窍 本步骤将激发你的能量和激情，促使你进步。你将从中获得自我提升的工具，它能促使你把态度转化为行动。

第八章 建立一流的态度拉拉队 159

步骤8：建立态度拉拉队 本步骤着眼于如何组织建立将你推向成功的后援团队，以获取个人生活与职业生涯的双重成功。一流的拉拉队再加上正确的态度，可以让你轻而易举地变成彻底的行动派。

第九章 培养无畏态度：视改变为契机 179

步骤9：视改变为契机 本步骤帮助你接受改变。同时，视改变为契机，是你应对改变的关键纲领，也是你接受改变的必要策略。接下来，就是欣然接受改变并采取行动，迎接下一个成功。

第十章 留下永恒的印记..... 203

步骤10：留下永恒的精神财富 在这个最后的步骤中，你会发现，在他人生命中留下影响，不仅很重要，而且是对自我实现的一种奖励。有鉴于此，你必将进一步激发出把态度转化为行动的力量。

致 谢..... 223

ATTITUDE IS EVERYTHING

第一章 态度决定一切

步骤1：了解态度的威力 深入了解态度的威力，是化态度为行动的首要任务。本书其他9个步骤都建立在这一关键步骤基础之上。态度至上，它影响着你做的每一件事。