

畅销书《方法总比问题多》作者
甘霖智慧国际培训机构理事长

吴甘霖 著

GET YOUR HEART READY

心不难，

只有改变思路，才有出路

事就不难

做最能挑战困难与问题的一流员工



改变1.5亿人命运的运随心转法则
吴甘霖作品《方法总比问题多》升级版

天津出版传媒集团

天津教育出版社
Tianjin Education Publishing House

畅销书《方法总比问题多》作者
甘霖智慧国际培训机构理事长

吴甘霖 著

心不难，

只有改变思路，才有出路

事就不难

做最能挑战困难与问题的一流员工

GET YOUR HEART READY

天津出版传媒集团

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心不难, 事就不难 / 吴甘霖著. —天津: 天津教育出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5309-6770-6

I. ①心… II. ①吴… 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109392号

心不难, 事就不难

出版人 胡振泰

作者 吴甘霖
策划 刘 峰
责任编辑 常 浩
特约编辑 黄泊鸣
封面设计 马顾本
版式设计 睿佳工作室

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 三河市华晨印务有限公司
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
规 格 32开 (640×950毫米)
字 数 150千字
印 张 7.125
书 号 ISBN 978-7-5309-6770-6
定 价 29.80元

谨以此书献给

让我勇于面对困难、迎接挑战的

父亲吴昌凡、母亲缪华柳

不为失败找借口，只为成功找方法！

心态一换就不难

自序

在工作中，什么是取得成果的第一障碍？不少人总是脱口而出：“太难了！”“我不行！”就在他们抱怨而放弃的同时，面对同样的问题，甚至更难的问题，却有人能够战胜它们，并取得可喜甚至辉煌的成绩。原因到底在哪里呢？

几年前，我出版了《方法总比问题多》一书，从某种程度上就是想回答这一问题。该书至今已重印了约50次，总发行量超过70万册，是近几年国内最畅销的职场智慧读本之一。许多读者都深感书中倡导的理念“只为成功找方法，不为失败找借口”，“只要思想不滑坡，方法总比问题多”非常好。与此同时，也有人反映：方法固然重要，但比方法更重要的是拥有主动找方法而不是找借口的态度。只认识到态度的价值还不够，还得掌握训练一流态度的有效措施。能不能围绕这点，写一本《方法总比问题多》一书的思想升华版呢？

通过几年的调查和认真研究后，我推出了《方法总比问题多》的思想升华版——《心不难，事就不难》。本书最大的特点是：列举了众多工作中的鲜活案例，包括学员的亲身经历，同时列举了很多切实可行的操作方法，来探究如何练出最有力量的心

灵和最有效的心态，让我们成为不仅能藐视困难，还能更好解决问题的一流工作者。

在本书的第一单元，重点论述了职场发展的第一法则：解决问题前途无量，躲避问题前途无“亮”。这其实是所有工作者都最应重视的法则。在任何单位里面，最能取得成就和最有发展的人，必然是最能解决问题的人；相反，最不能解决问题的人，就是最没有发展前途的人。因此，要取得发展，首先就要勇于在心态上面对问题、挑战问题。不懂职场第一法则，就只能在职场中长久迷茫。

心态比能力更为重要。要成为一个解决问题的高手，首先就要打造强大而健康的内心。以往关于心态的论述已经很多，但普遍存在两个缺陷：一是只讲心态的重要性，却不告诉你获得这些心态的技巧；二是只停留在某个层面上，既不全面又不深入展开。为避免出现上述两大问题，本书第二单元从心灵“解套”、心灵减压、心态转换、心灵“聚焦”、心力开发、心灵重整等六个方面，提供全面训练心态的技巧。套用这些技巧锻炼心态，必定能达到最理想的效果，取得最大的成功。

第三单元阐述了一流工作者的“无条件积极”之道。面对工作中的诸多挑战，心态不仅要积极，更要“无条件积极”。这正是一流工作者最优秀的素养之一。针对这些情况，本单元在“重环境，更要重心境”，“能表硬态，更能打硬仗”，“能赢业务，更能赢人心”等方面全面展开陈述。按照陈述的细节去做，不仅能提升自我的心灵修养，同时还能更好地处理与他人的关系，赢得他人的支持，创造最好的业绩。

通过本书的学习，读者们一定能从中得出这样的结论：方向

是金，方法是银。心灵指引的方向，决定了方法的道路。你越是积极，越能拥有良好的心态，就越能获得成功，正面的心态能量能对成功起到“放大效应”，即：成功=心力×（智力+行动力）。

实际上，“难”和“不可能”只是不愿自我挑战和自我超越的借口。为了让读者朋友们在阅读本书时达到最好的效果，建议当你在工作中喊“难”时，看看周围那些不喊“难”而做得很好的人，并问自己三个问题：

1. 同样一件事，为何我“难”他却“不难”？
2. 我“难”他“不难”，各自会带来什么结果？
3. 从“难”到“不难”，我该做什么？

只要你勇于自我挑战和自我超越，多找方法少找借口，心态一换就不难！

在本书付梓之际，感谢众多朋友和读者做出的贡献与努力。尤其是天津华文天下图书有限公司的编辑刘峰、黄泊鸣，为本书的出版做了不少具体而细致的工作。

祝大家拥有强大的内心，成为最能挑战困难和问题的一流工作者！

吴甘霖

2012年9月于北京

心不难，事就不难

目 录 Get Your Heart Ready

第一单元

从社会人到职业人的第一法则

第一章 解决问题前途无量，躲避问题前途无“亮”

不懂职场第一法则，就在职场长久迷茫 / 005

勇于与问题决战的人，任何事物都会为他让路 / 010

别人眼中的最大困难，就是你的最好机会 / 016

第二章 做问题的解决者，不做问题的挑剔者

避免“干工作时激情少，挑毛病时干劲足” / 021

一千次抱怨不如一次积极行动 / 025

越成熟，越少自充“检察官” / 027

向人提意见时，请带上你的解决方案 / 030

第三章 积极对待问题的四大要点

面对它 / 037

接受它 / 039

解决它 / 044

放下它 / 046

心不难，事就不难

目 录 Get Your Heart Ready

第四章 能力重要，心态更重要

改躲避心态为挑战心态 / 053

改应付心态为自觉心态 / 055

改自弱心态为自强心态 / 056

改抵触心态为改进心态 / 059

第二单元

强大内心的六大方法

第五章 心灵“解套”：改“我不行”为“我能行”

放大理想 / 067

不要预先打击自己 / 072

自信心的真正内涵 / 076

方向是金，方法是银 / 079

第六章 心灵减压：没有困难，只有被“难”困住的心

先别说难，而要先问自己是否竭尽全力 / 085

一口吃不成胖子，但一口一口能吃成胖子 / 089

纠结的妈妈是拖延，力量的妈妈是果断 / 091

善用减法，从复杂回归单纯 / 094

第七章 心态转换：做属于自己的伟大

奇妙的“运随心转”法则 / 101

能忍他人所难忍，必成他人所难成 / 105

要想不难，少点“我烦” / 109
与其被动抵触，不如主动调整 / 113

第八章 心灵“聚焦”：集中心思，无事不办

五心不定，输得干干净净 / 119
“意焦”的三大神奇效应 / 123
把条件降到最低，把目标定到唯一 / 126
警惕“高耗能人士的七个习惯” / 128

第九章 心力开发：成长来自肯定，成熟来自“折磨”

你之所以痛，是因为你痛得不够 / 137
少想“能不能”，多想“要不要” / 139
含泪播种，定能含笑收获 / 143
从“怕折磨”到“找罪受” / 146
不留退路，才有活路 / 148
越能战胜自我，越能实现更好自我 / 150

第十章 心灵重整：培养重新出发的力量

站起来走，别留恋使你跌倒的那个坑 / 155
走出“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的阴影 / 158
时刻“归零”，就能时刻超越 / 162

心不难，事就不难

目
录
Get Your Heart Ready

第三单元

一流工作者的“无条件积极”之道

第十一章 重环境，更要重心境

海是上帝造的，苦海是人造的 / 171

少说“没意思”，多说“没关系” / 173

出现问题，先检讨自己的不足 / 176

摸到职场“臭牌”，更要把它打好 / 178

开发生命的“超级资源” / 180

第十二章 能表硬态，更能打硬仗

把5%的希望变成100%的现实 / 185

迎难而上，而非知难而退 / 188

工夫到家，一切皆有可能 / 192

第十三章 能赢业务，更能赢人心

智者多助力，弱者多阻力 / 199

先承担责任，再主动请教 / 203

让你的付出超过报酬 / 206

在感恩与回应中，让发展天长地久 / 209

越要事业伟大，越得超越功利 / 213

第一单元

从社会人到职业人的第一法则

在任何单位要得到最好的发展，就必须做最能面对问题和解决问题的人。

解决问题一定前途无量，躲避问题必然前途无“亮”，这可以说是职场的第一法则。

谁懂得并运用了职场第一法则，谁就等于握住了职场发展的快捷键。

谁不懂职场第一法则，谁就在职场长久迷茫。





第一章

解决问题前途无量，躲避问题前途无“亮”

【本章提要】

单位是什么？单位就是不断遇到问题和不断解决问题的地方。一个员工的核心竞争力，就是他善于解决问题的能力！

人在单位分三种状态：躲避问题，挑剔问题，解决问题。不同状态，不同命运。

“勇于和问题决战的人，任何事物都会给他让路。”

不要害怕问题。问题是命运送给你的最好礼物。别人眼中的最大困难，就是你的最好机会。

不懂职场第一法则，就在职场长久迷茫

只要身在职场，不管是在怎样的单位，每个人都期望自己受到重视，都期望自己有最大的发展。

那么，什么是职场最重要的竞争力？在单位受重视、让自己取得最大发展的关键点又是什么？

在一次管理培训时，有一个学员曾向大家提出了他的困惑。他是一所知名大学的博士研究生。毕业三年后，在四个单位工作过，但在每个单位，都走了一条同样坎坷的道路：一开始被单位重用，但没过多久，不知什么原因渐渐失去器重和欢迎，到最后竟然不得不离开单位。他很不甘心，更愤愤不平，觉得现在的社会怎么老是压制人才呢？

很有意思的是，他所服务的最后一个单位，恰恰在前不久成为我的客户。在与其董事长交流的过程中，我不由问起那位研究生的工作情况。没料到董事长一听到他的名字，就不断摇头。他说，当时聘用他并给他较高的位置，关键是看好他博士的学识，以及在这个行业的专业知识。照理说，他应该在单位有所作为，但是过了一段时间后，就发现他不仅解决问题的能力比较差，而且遇到一些重要的事情，更是缺乏挑战困难的精神。尤其是派他到一家合资公司担任副总经理时，不但不能解决工作中的问题，