



改变自己

要使人成为真正有教养的人，必须具备三个品质：

渊博的知识，思维的习惯和高尚的情操。

知识不多，就是愚昧；

不习惯于思维，就是粗鲁和蠢笨；

没有高尚的情操，就是卑俗。

——(俄)车尼尔雪夫斯基

沛霖·泓露 著

中国商业出版社



改变自己

要使人成为真正有教养的人，必须具备三个品质：

渊博的知识，思维的习惯和高尚的情操。

知识不多，就是愚昧；

不习惯于思维，就是粗鲁和蠢笨；

没有高尚的情操，就是卑俗。

——(俄)车尼尔雪夫斯基

沛霖·泓露 著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

改变自己 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5044-9775-8

I. ①改… II. ①沛… 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(2017)第064269号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价: 38.00元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

目 录

第一章 改变心态

第一节 健康的心理

健康的心理是什么？是积极、豁达、坦然、宽容、乐观；是淡泊明志，宁静致远。

少一分抱怨，就多一分幸福	5
清除浮躁	8
心灵的安静	11
行动与思考:	14

第二节 高调做事，低调做人

做人和做事的方式和重点是不尽相同的，做人提倡的是不拘小节、不过于斤斤计较，但是，做事就不同，工作的每一个细节都不能被忽视，正所谓“失之毫厘，谬以千里”。做人方面，我要洒脱、慷慨大方；做事方面，我要谨慎、仔细。

和同事相处要尽量简单	17
失之毫厘，谬以千里	20
要做到最好	23
行动与思考:	26

第三节 真实地面对过失

做错事后，有些慌乱和不知所措，脑子里首先想到了没有办好任务的原因，可是，转念一想，错就是错，我不能养成找借口的坏毛病，面对失败，不找任何借口。

真实面对过失	29
难缠的员工	32
不能舍去诚实	35
行动与思考:	38

第二章 改变习惯

第一节 掌握主动

既然我们的人生被很多被动而来的事物所困扰，就不要轻易放弃摆在自己面前的可以掌握的主动，为什么不抓住可以抓住的机会，把更多的主动权拽在自己手里，因为率先主动这种素养能让我们快速成长。

主动向优秀者学习	43
主动思考	46

主动去做	49
行动与思考:	52

第二节 懂得负责

责任心是工作中不可缺失的职业道德。缺失了责任心，也就谈不上稳定、发展和进步。将责任心根植于内心的人无疑是优秀的。

工作就是责任	55
责任和财富挂钩	58
把职业当成事业一样去做	61
行动与思考:	64

第三节 服从上司

以道德底线为标准，服从自己的上司，这代表着认同并欣赏上司。

服从能提高自己的执行力	67
服从是对上司最好的赞美	70
服从是一箭双雕的好事	73
行动与思考:	76

第三章 改变观念

第一节 视工作为天职

工作是都不能逃避的一种个人责任和社会责任，它是天职，不能转嫁，也不能推卸。我们唯一能做的就是以最神圣的态度来对待它，让钢铁一般的信念支撑着自己不断向前。

不要拒绝自己的职责	81
所有正当的工作都值得我们尊重	84
信念铸造未来	88
行动与思考:	91

第二节 不要单兵作战

在工作中学会与同事有效的协作，它贯穿在社会劳动中的每一个行业，当人们为了同一个目的走到一起时，就意味着团队中的所有人都有一个共同的敌人，大家应该齐心协力去应对工作中的每一个困难。如果崇尚个人英雄主义的单兵作战，将会失去别人强有力的帮助，并且失去几分获取胜利的契机。

与同事协作	95
善于与人沟通，避免走弯路	98
懂得分享	101
行动与思考:	105

第三节 向优秀者学习

上司能成为领导必然有他的出众之处，要学会欣赏优秀者，并以他为榜样，这是一种快速取得进步的最好方式。

智者往往知道欣赏别人的优点	109
支持上司	112
留点空间给上司，让他能自由呼吸	115
行动与思考:	118

第四章 改变思路

第一节 学会变通

诚实、守信是做人的根本，但不能因此而刻板，不会变通，这样的人使得他人感到反感。要有灵性，这个很重要。

要有敏锐的判断力	123
打破常规，想别人所不想	126
与时俱进，不能停下奋斗的脚步	129
行动与思考:	131

第二节 塑造个性

也许有人认为感恩和宽容并非个性，而是软弱和妥协，但我坚定地认为，我喜欢走自己的路，但不自私，而且还懂得让步。

走自己的路	135
感恩老板	138
学会宽容	142
行动与思考:	146

第五章 改变态度

第一节 热爱你的职业

如果不去热爱自己的职业，怎么能够对工作投入极大的热情。没有热情的工作态度只会让人乏力，只会让人丧失斗志，当然也丧失灵感。

要热爱工作	151
工作需要长久的激情	154
工作中享受生活，生活中学会工作	157
行动与思考:	160

第二节 面对困难，选择坚强

挑战如果不严峻，就不能使人进步。所以，我不能排斥工作中的每一个困难，只要坚持、坚强，我相信一定会渡过每一个难关。

困难是挑战，更是机会	163
迎接挑战	166
把压力变成动力	169
行动与思考:	172

第三节 态度决定一切

我喜欢安逸，但生命却不容许我无休止地享受安逸而不付出汗水。作为员工，敬业是一种基本的职业道德。尽管执行过程中充满了艰辛，但我必须这样做。

态度就是竞争力	175
接受工作的全部，不止是收益和快乐	178
假如三心二意地对待工作，那么请走开	180
行动与思考:	183

第六章 改变方法

第一节 一切从零开始

陌生的环境，包括老板、同事和工作事务；熟悉的是自己做事情的那种一如既往的态度和热情。我暗自对自己说：把这里视为自己事业的起点，一切从零开始。

零点就是最好的起点	189
从底层做起	192
不给自己任何退路	194
行动与思考:	196

第二节 勤奋付出

主宰自己命运的方式就是让自己再勤奋些，我将牢记住：勤能补拙是良训。

我不能左右时间，但我可以再勤奋些	199
付出使我更加充实	202
行动与思考:	205

第三节 找准方向

我们的生活就像旅行，思想是导游者；没有导游者，一切都会停止。目标丧失，力量也会化为乌有。

找准努力的方向	209
赢得别人的青睐	212
别成为钱的奴隶	214
行动与思考:	217

第七章 改变自己

第一节 相信自己

置身于比自己更加出色的人群中，心中总会闪现一丝奇怪的情绪，我知道这是自己的虚荣心在作怪，但是，很快地，我冷静地抑制住了稍有的嫉妒，因为嫉妒是魔鬼，它是毁灭心灵的毒药，更是打击自信的榔头。

自己就是宝藏	223
留住自己的沉香	226
临渊羡鱼，不如退而结网	229
行动与思考:	232

第二节 我一定行

困难有时候并没有想象中那么可怕，胆怯了，不要紧，但一定要说服自己尝试一下，大不了就是失败而已，打倒了再起来。

做一个有竞争力的人	235
管理自己	238
行动与思考:	240

第一章 改变心态



第一节 健康的心理

健康的心理是什么？是积极、豁达、坦然、宽容、乐观；是淡泊明志，宁静致远。

