

男 人 的 追 求



男 人 的 梦 想

把握人生机遇，开启智慧之门

宋大为◎编著



男人如果拥有成功的资本，那就可以成为有魅力的男人，成功的男人

男人的资本

大全集

NANRENDE ZIBEN

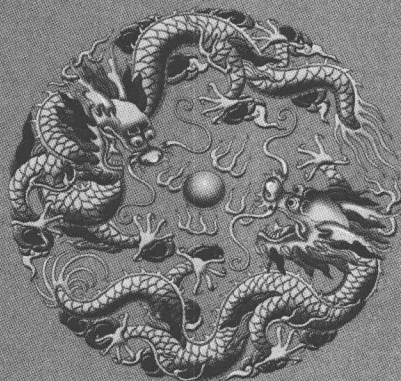
探究男人成功的资本，解读男人的潜能和生存优势密码，教你做个真正有资本的男人

台海出版社



《把握人生机遇，开启智慧之门》

宋大为◎编著



男人的资本大全集

NANI

LIBEN

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人的资本大全集 / 宋大为编著. —北京: 台海出版社, 2011.2

ISBN 978-7-80141-739-8

I. ①男… II. ①宋… III. ①男性—成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 233500 号

男人的资本大全集

著 者: 宋大为

责任编辑: 禾月

版式设计: 盛文林文化

装帧设计: 天下书装

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 185×260 1/16

字 数: 480 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-80141-739-8

印 张: 26

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究



前言

成功是很多人心中的梦想，然而奋斗一生，有多少人是真正成功的呢？有的人在职场摸爬滚打多年，最终还是个小职员，这样的情况并不少见。

成功不是从天上掉下来的，成功不仅需要具备一定的能力，还需要一些成功必备的心理素质。通过不断地修炼、积累，努力提高自己的智慧和能力，追求全面、均衡发展，任何人都能够构建成功而幸福的大厦。

本书从成功所必须的心态、行动、智慧、成长、交际、财富六个方面，用生动的故事阐述了成功所必须具备的能力和素质。我们相信，通过积极的努力，任何人都一定能够取得自己的成功。

目 录

成功之心态篇

- 乐观的心态 / 2
- 积极的心态 / 7
- 宽容的心态 / 10
- 自信的心态 / 16
- 自强的心态 / 25
- 执著的心态 / 36
- 竞争的心态 / 39
- 征服的心态 / 46
- 激流勇退的心态 / 59



成功之行动篇

- 立即行动 / 66
- 进取心 / 71
- 神奇的信念 / 76
- 不屈不挠 / 83
- 另一种胜利 / 92
- 从底层奋起 / 99
- 开发潜能 / 106
- 自尊与自信 / 113



成功之智慧篇

- 激励 / 124
- 热忱 / 131
- 梦想成真 / 137
- 赞美他人 / 150
- 回报法则 / 153
- 人生智慧 / 162



- 控制情绪 / 170
- 人格魅力 / 174
- 逆境的种子 / 179
- 抓住机会 / 184

成功之成长篇

- 专心致志 / 196
- 向着目标 / 202
- 爱的力量 / 220
- 战胜自我 / 231
- 处世之道 / 247
- 成长的误区 / 261

成功之交际篇

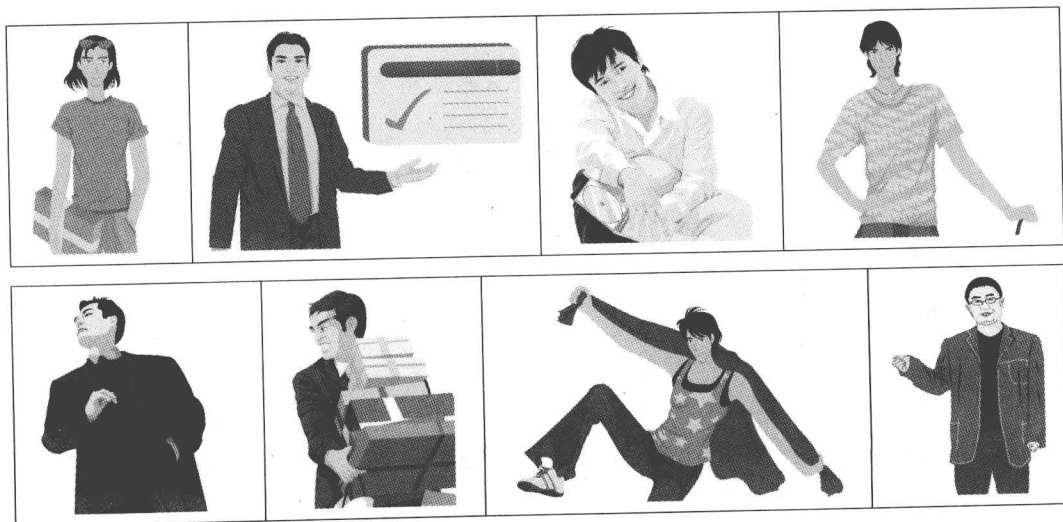
- 与人愉快相处 / 270
- 建立人际关系 / 284
- 解决人际困扰问题 / 290
- 最受欢迎的人际关系 / 301
- 做个受欢迎的人 / 305
- 应付复杂的人际关系 / 311
- 维持良好的人际关系 / 319
- 扩大交际范围 / 333
- 赢得友谊的方式 / 344

成功之财富篇

- 财富就在身边 / 356
- 犹太人经商法则 / 363
- 高贵的施舍 / 372
- 创造奇迹 / 375
- 作为领导者 / 379
- 挑战命运 / 384
- 珍惜时间 / 386
- 选择的力量 / 391
- 富人与穷人 / 398
- 真正的财富 / 402

成功之心态篇

心态决定命运，什么样的心态就会让你拥有什么样的命运。快乐是一种积极的处世态度，成大事者要以宽容、豁达、接纳、愉悦的心态去看待周边的世界。乐观心态的人往往将人生的感受与人的生存状态区别开来，认为人生是一种体验，是一种心里感受。



乐观的心态

乐观的心态能帮助你

快乐是一种积极的处世态度，成大事者要以宽容、接纳、豁达、愉悦的心态去看待周边的世界。乐观心态的人往往将人生的感受与人的生存状态区别开来，认为人生是一种体验，是一种心理感受，即使人的境遇由于外来因素而有所改变，人们无法通过自身的努力去改变自己的生存状态，人也可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受，尽量地将其调适到最佳的状态。

渴望人生的愉悦，追求人生的快乐，是人的天性。每个人都希望自己的人生是快乐的、充满欢声笑语的。可是在现实生活中并不如真空状态简单统一，不如意的事情是难免的。英国思想家伯特兰·罗素认为，人类种类各异的不快乐，一部分是根源于外在社会环境，一部分根源于内在的个人心理。面对现实的经济状况以及面对生存的竞争，怎样才能使自己的心理调整到快乐状态，使乐观成为不可或缺的维他命，来滋养自己的生命？

成大事者要以仁达宽恕的胸怀来承纳。孔子曰：“仁者爱人。”只有博爱的人才会懂得善待自己、善待他人。的确生命就像回声一样，你播种了什么就收获了什么，你给予了什么就得到了什么。有一次，苏格拉底跟妻子吵架后，刚走出屋子，他的妻子就把一桶水浇在他头上，弄得他全身尽湿。苏格拉底于是自我解嘲地说：“雷声过后，雨便来了！”一个乐观的人，当他面临苦难和不幸时，决不自怨自悲，而以一种幽默的态度，豁达、宽恕的胸怀来承纳。乐观的心态是痛苦时的解脱，是反抗的微笑，笑是一种心情，时常有好心情是一种境界。“一个人若能将个人的生命与人类的生命激流深刻地交融在一起，便能欢畅地享受人生至高无上的快乐。”

成大事者要拥有乐观的心态，首先目光就要盯在积极的那一方面。一个装了半杯酒的酒杯，你是盯着那香醇的下半杯，还是盯着那空空的上半杯？从篱笆望出去，你是看到了黄色的泥土还是满天的星星？以不同的心态去看待身边的事物，就会收到不同的效果。

有这样一则小故事，说的是有家做鞋子的公司，派了两位推销员到非洲去做市场调查，看看当地的居民有没有这方面的需求。不久，这两个推销员都将报告呈给总公司。其中一个说：“不行啊，这里根本就没有市场，因为这里的人根本不穿鞋子。”而另一位则说：“太棒啦，这里的市场大得很，因为居民多半还没有鞋子穿，

只要我们能够刺激他们想要的需求，那么发展的潜力真是无可限量啊！”同样一个事实，但有完全不同的见解。这实际上讲的都是心理学上有一种“漏掉的瓦片效应”。一栋房子顶上铺满了密密麻麻的瓦片，但有的人在看房顶时，不是看铺得很好很整齐的瓦片而是专看那一块铺漏了的瓦片。自然，这种凡事专挑自己的缺点，总是爱自己为难自己的人是不会快乐的。宾夕法尼亚大学的心理学家马丁·塞利格曼与同事彼德·舒尔曼在一项重要研究中调查了大都市人寿保险公司的推销员，发现乐观主义者能多销20%。公司受到了触动，便雇用了100名虽未通过标准化企业测试但态度乐观一项得分很高的人。这些本来可能根本不会被雇用的人售出的保险额高出推销员的平均额10%。

特殊的解释方式能够带走令我们不快的烦恼。美国有一位心理学家指出：烦恼是一阵情绪的痉挛，精神一旦牢牢地缠住了某事就不会轻易放弃它。不良的心境有一种顽固的力量，往往不易摆脱，当一个人心境不佳时不要过分独自地冥思苦想，最好将自己的心绪倾诉出来，或是转移到其他的事情上去，心理学上称此为“心境转移”。乐观主义者成功的秘诀就在于他的特殊的“解释方式”。当推销失败之后，悲观主义者倾向于自责。他说：“我不善于做这种事，我总是失败。”克雷格·安德森让一组学生给陌生人打电话，请他们为红十字会献血。当他们的第一、二个电话未能得到对方的同意时，悲观者说：“我干这事不行。”乐观主义者则对自己说：“我需要试试另一种方法。”

在多数成大事者身上，乐观主义和悲观主义兼而有之，但总更倾向于其中之一。这是一种所谓“早在母亲膝下”就开始形成的思维模式，美国一位学者卡罗尔·德韦克博士对小学低年级儿童做了一些工作。她帮助那些屡屡出错的困难学生改变他们对失败原因的解释，从“我是很笨”变成“我学习还不够努力”，他们的学习成绩果然随之提高了。

乐观的人总是能从平凡的事物中发现美，威廉·华兹华斯曾有一首诗道出了这份独特心境：“我曾孤独地徘徊/像一缕云/独自飘荡在峡谷小山之间/忽然一片花丛映入眼帘——一大片金黄色的水仙我凝视着——凝视着——但从未去想这景象给我带来了什么财富我的心从此充满了喜悦——随那黄水仙起舞翩跹。”生活中不乏欢乐，欢乐还要你去用心地体会。伯特兰·罗素认为：“一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便越小。”

杜甫以“细推物理洒行乐，何为浮名绊此身”两句诗为准则。仔细推敲世界上万物的道理，做一些快乐的事情，做一些自己喜欢做的高兴、有益的事，不必为了一些空名而放弃了自己喜欢做的事。快乐是一种生活态度问题，真正的幸福来自内心。它不能以财富、权力、荣誉和征服来衡量。

选择乐观的生活态度

成大事者要选择乐观的生活态度，因为生活充满了选择，选择是量力而行的睿智和远见。学会了选择就学会了审时度势、扬长避短、把握时机。如果你明智地选择乐观的生活态度，那么快乐一定会围绕在你的身边。

杰瑞是个不同寻常的人。他的心情总是很好，而且对事物总是有乐观的看法。

当有人问他近况如何时，他会答：“我快乐无比。”

他是个饭店经理，却是个独特的经理。因为他换过几个饭店，而这几个饭店的侍应生都跟着他跳槽。他天生就是个鼓舞者。

如果哪个雇员心情不好，杰瑞就会告诉他怎样乐观地去看待事物。

这样的生活态度实在让人好奇，终于有一天一个名叫杰克逊的人对杰瑞说，这很难办到！一个人不可能总是乐观地对待生活。“你是怎样做到的？”杰克逊问道。

杰瑞答道：“每天早上我一醒来就对自己说，杰瑞，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好。我选择心情愉快。”

“每次有坏事发生时，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西。我选择从中学习。”

“每次有人跑到我面前诉苦或抱怨，我可以选择接受他们的抱怨，也可以选择指出事情的正面。我选择后者。”

“是！对！可是没有那么容易吧。”杰克逊立刻反问。“就是这么容易，”杰瑞答道，“人生有时就是一种选择。当你把无聊的东西都剔除后，每一种处境就是面临一种选择。你选择如何去面对各种处境。你选择别人的态度如何影响你的情绪。你选择心情舒畅还是糟糕透顶。归根结底，你自己选择如何面对生活。”

杰瑞一番肺腑之言使杰克逊深受影响。

没过多久，杰克逊就离开了饭店去开创自己的事业，两人之间也就失去了联系，但杰克逊却经常会想到他。

几年后，杰克逊听说杰瑞出事了：有一天早上，他忘记了关上后门，被三个持枪的强盗拦住了。强盗因为紧张而受了惊吓，对他开了枪。

幸运的是，杰瑞被发现较早，被送进了急诊室。经过十八个小时的抢救和几个星期的精心照料，杰瑞出院了，可是仍有小部分弹片留在他的体内。

事情发生六个月后，杰克逊见到了杰瑞。他问杰瑞近况如何，杰瑞答道：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”

杰克逊起身去看了看他的伤疤，又问他当强盗来时，他想了些什么？

“第一件在我脑海中浮现的事是，我应该关后门。”杰瑞答道，“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。”

“你不害怕吗？你有没有失去知觉？”杰克逊问道。

杰瑞继续说：“医护人员都很好。他们不断告诉我，我会好的。但当他们把我推进急诊室后，我看到他们脸上的表情，从他们的眼中，我读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动了。”

“你采取了什么行动？”杰克逊赶紧问。

“有个身强力壮的护士大声问我问题，她问我有没有对什么东西过敏。我马上答，有的。这时，所有的医生、护士都停下来等着我说下去。我深深地吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘我选择活下来，请把我当活人来医，而不是死人。’”

杰瑞活了下来，一方面要感谢医术高明的医生，另一方面得感谢他那惊人的生活态度。

把不幸当做快乐的起点

约瑟夫·艾迪逊指出：“真正的幸事往往以苦痛、丧失和失望的面目出现：只要我们有耐心，就能看到柳暗花明。”

那年的圣诞前夜是个星期天，因此，往常周日晚在教堂聚会的年轻人打算好好庆祝一下。早礼拜以后，有个妇女恳求罗伯特·J·迈克米伦晚上开车带她的两个十来岁的女儿去教堂。那个妇女离异了，丈夫移居别处。她不喜欢晚上开车——尤其是那天晚上还可能雪雨交加。迈克米伦于是答应了。

当晚他们开车去教堂，两个女孩子坐在迈克米伦的身旁。

车开上一个高坡，迈克米伦看到前面不远的立交桥那里许多车撞在一起。因为路面结冰，非常滑，车轮无法刹住，猛地撞到一辆小车的后部。

迈克米伦身边的一个女孩尖叫了一声。

“噢，多娜！”迈克米伦回过头去看那个坐在窗边的女孩子怎么样了。当时车内还没有时兴装配安全带。所以她的脸部撞到了挡风玻璃上，落回座位时，锋利的玻璃碎片在她左颊留下两道深深的伤口，血如泉涌，可怕极了。

所幸这辆车里有急救包，于是用纱布止住多娜的流血。前来调查的交警说事故难以避免，不是迈克米伦的责任。可迈克米伦仍然内疚不安——一个如花似玉的少女脸上将要带着疤痕过一辈子，而且这可能还是因为自己的缘故。

多娜很快被送到医院急诊室里，医生开始为她缝合脸上的伤口。过了好久，迈克米伦担心会出什么事，就问一位护士，手术怎么现在还没有结束。护士说，当班的医生恰好是个整形的外科大夫，他缝合细密，很费时间。这样伤痕就会很细微。

迈克米伦害怕去探望住院的多娜，担心她会怒气冲冲地责骂自己。因为是圣诞节，

医生们把病人送回家，有些可做可不做的手术也给推迟了。所以多娜病房所在的楼层里并没有多少病人。迈克米伦问一位护士多娜的情况怎样。护士微笑着说，多娜恢复得挺好。实际上，她就像一束亮丽的阳光。多娜看起来很高兴，对医治、护理方面问这问那。护士向迈克米伦透露说，病人不多，她们有自己支配的时间，经常找借口到多娜的病房里和她聊天。

迈克米伦对多娜说，发生的一切让自己心中非常不安和歉疚。多娜打住迈克米伦的道歉，说可以用化妆品遮住疤痕。接着她开始兴高采烈地描述护士们的工作和她们的想法。护士们围在床头，微笑着。多娜看起来很开心。她是第一次住院，周围的一切引起了她的极大兴趣。

后来，多娜在学校里成了大家瞩目的中心，她一遍遍地讲述事故的经过和她在医院的经历。多娜的母亲和姐姐并没有因此而责怪迈克米伦，反倒感谢他那晚对姐妹俩的照顾。至于多娜，她并没有毁容，而且化妆品确实差不多弥盖了她的疤痕。这让迈克米伦感到好受些，但他仍难以抑制心中的刺痛——这么美丽可爱的少女，脸上却有疤痕。

一年后，迈克米伦移居另一个城市，从此和多娜一家失去了联系。

十五年以后，那个教堂邀请迈克米伦去做一系列的礼拜活动。临结束的那晚，他忽然看到多娜的母亲站在人群中等着和他告别。

迈克米伦蓦地战栗起来，想起车祸、鲜血和伤疤。

多娜的母亲笑容可掬地站到迈克米伦面前。当她问他知不知道多娜现在怎么样了时，她几乎开怀大笑起来。

“不，我不知道多娜怎么样了。”

“那你记不记得多娜住院时对护士的工作极感兴趣？”

“是的，印象很深刻。”

多娜的母亲接着说：“嗯，多娜打算做一名护士。她接受培训，并以优异成绩毕业，在一家医院找了份不错的工作，结识了一位年轻的医生并相爱结婚。婚姻很美满，现在已有了两个漂亮可爱的孩子了。多娜告诉我，不要忘了向您提起那次车祸是她一生中最大的幸事！”

笑看输赢

一个能够笑看输赢得失的人，他们深信自然和自己的潜能足以实现任何梦想，真正有效的成功者只在自己的成功中追求卓越，而不把成功建立在别人的失败上。

有个可以快乐起来的方法，那就是改变我们思考的重心，试着去想美好的东西。不是抱怨你的薪水，而是感激你拥有一份工作；不是期望你能去夏威夷度假，而是想到你家附近亦有乐趣。

如何培养富足之心，笑看输赢得失呢？

(1) 赞美孤独

富足之心是宁静的。个性并不害怕孤独，反而赞美它。孤独是个性最美好的一部分，原本就不存在能不能忍受的问题。

笑看输赢的人总是能够给自己留出时间，享受独处的欢乐。回首往事、展望前程，想象出类拔萃的美好生活。内心贫乏的人，生性急躁，喜欢喧嚣和热闹，一刻也离不开从他人眼中找寻自己赖以生存的保障，独处将倍感寂寞，但自身环境却又窄得令人窒息。笑看输赢的人，独自承受个性滋润、修身养性。他享受宁静和孤寂，在反省中看见自身的不足。他把自己准备得很充分，再投入步调紧凑的生活中去。

(2) 帮助他人而不求回报

笑看输赢的人愿意任意地帮助他人，不求名不求利不求回报。他知道内心里献出东西，依旧会从内心里产生出来。他就像自己的一家能源工厂，生产力很高，永远能提供满足。

(3) 放弃“多多益善”的想法

只要你拥有“多多益善”的想法，认为物质生活“越多越好”，你就永远不会满足。

每当我们得到什么，或达到了某一目标，我们大部分人就会立即再继续下一件事。这压制了我们对生活和我们许多幸福的欣赏。

学会满足并不是说你不能、不会或不该想得到比你的财产更多的东西，只是说你的幸福不要依赖于它。你可通过更着眼于现在，而不是太注重你想得到的东西来学会安享现有的一切。

你可以建起一种新的欣赏你已享有的幸福的思维，以新的眼光看待你的生活，就像是第一次看到它。当你建立起这一新的意识，你将会发现，当新的财产或成就进入你的生活，你的欣赏程度将被提高，而生活将会变得更加快乐。

积极的心态

积极心态的特质

从无数成大事者的奋斗历程中我们可以得出：成功是由那些抱有积极心态的人所取得的，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持。拥有积极的心态，即使遇到困难和挫折，也可以获得帮助，事事顺利。

有一个故事虽然简单，但是蕴含着深刻的哲理。故事说的是一个小孩认真地跑，



因为他想要超越自己的影子。可是，不管他跑多远、跑多快，影子总是在他前面。后来，有人告诉他一个最简单的方法：“你只要面对太阳，影子不就跑到你的背后去了吗？”

是啊，面对光明，阴影永远在我们身后。人生在世困难、挫折、失恋、破产、疾病、死亡等种种困扰要挡也挡不住，想躲也躲不开，而且，你越是想躲开，它们就好像离你越近，老是缠着你，不让你脱身，不让你到欢乐的人群中去，不让你享受生命的欢乐。为什么不像小孩一样勇敢地去面对困扰呢？“是非成败转头空”，但历程永恒。

生命本身是短暂的，但是为什么有的人过得丰富多彩、充满朝气和富于进取精神，有的人却生活得枯燥无味，没有一点风光和活力？生活也许是一支笛、一张锣，吹之有声，敲之有声，全看你是不是积极去吹去敲、去创造自己生活的节奏和旋律。有人说，我不会吹、不会敲怎么办，积极的人会告诉你，不吹白不吹，不敲白不敲，消极等待只能浪费生命。是的，活在世上，何必等待，何必懒惰。等待等于自杀，懒汉也并不能延长生命的一分一秒。

让我们来看看拥有积极心态的人们的特质：

拥有积极心态的人身上永远洋溢着自信，他们会用自己行动告诉你：要有信心，信心是你无限魅力的来源，要相信你自己，世界上最重要的人就是你自己，你的成功、健康、幸福、财富依靠你如何应用你看不见的法宝，那就是积极心态。所罗门国王据说是西方古代最明智的统治者。所罗门曾说：“他的心怎样思量，他的为人就是怎样。”换言之，人们相信会有什么结果，就可能有什么结果。人不可能拥有自己并不追求的成就。积极人生的至理名言是：自己掌握自己的命运，自己做自己的主人。在人的本性中，有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。积极的人能够掌握自己的命运。如果事情不顺利，他立刻作出反应，寻找解决办法，制订新的行动计划，并且主动寻求忠告。

世上无难事，只怕有心人。成功学大师拿破仑·希尔曾经说过，把你的心放在你所想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。对于那些有积极心态的人来说，每一种逆境都含有等量或更大利益的种子。有时，那些似乎是逆境的东西，其实隐藏着良机。从此，他就将把自己全部身心投入到人生的目标之中，开始排除万难，坚持不懈，直到获得成功为止。

一个拥有积极心态的人，另一个突出的表现就是他的投入。一切的一切，关键在于投入，投入才能获得愉快。看一场球就像自己去打一场，做一顿饭一定做得有色有味，进行一项实验就废寝忘食，写一篇文章会废寝忘食，一切都是那么吸引人，那末有趣味。为什么一定要身背三座大山上路呢？为什么一定要“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”？何不轻装上阵，力压群雄？！更何况，付出总有回报。不懈进取的

历程，积极投入人生，会使人们很快发现自己，包括自己的长处和短处，事物的阴面和阳面，从而很快确定自己的生活目标。

自觉也是积极心态的人取胜的法宝之一，积极的人生是一种自觉进取的人生，自觉是一个很重要的前提。一个人珍惜自己的生命，发挥和享受自己的生命，全凭自觉的力量。有了自觉，就可能少受环境和条件的限制，在各种情况下找到生活的突破口，在没有路的地方走出一条自己的路来。

当然世间诸事并不可能一帆风顺。法国科学家法拉第曾经说过：“拼命去争取成功，但不要期望一定会成功。”在看待事物时，应考虑其既有好的一面，也有坏的一面，但强调好的一面，就会产生良好的愿望与结果。一个积极心态的人并不否认消极因素的存在，他只是学会不让自己沉溺其中。他常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。

积极的人生态度是成功的催化剂，能使一个懦夫成为英雄。从心态柔弱变为意志坚强，使人性变得温暖活泼、富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负。

培养积极心态的步骤

你是你自己的主人，你完全有能力主宰自己的心态。放弃悲伤和哀愁，忘记怨恨和气愤，以胜利者的姿态挑战自我，迎接新的生活。

如果此时成大事者正为自己处于情绪的低谷而悲哀，如果成大事者还为自己的胆小卑怯而烦恼，那么成大事者不如将这些让人恼怒的东西丢到一旁，重新培养自己的积极心态。实践证明，积极心态能够通过不断地努力培养起来。伟大的成功学家拿破仑·希尔正是用他的积极心态的理念激励着一批又一批的人取得了成功。那么，如何培养积极的心态呢？

（1）重塑心中的偶像

积极心态的培养与行动密切相关，没有行动，任何想法都是空谈。你心目中的偶像可以是一个人，也可以是一类人。可以是具体的，也可以是抽象的。在你的头脑中树立一个积极乐观的形象，在做任何行动的时候，告诉自己，所做的行动必须与心目中的形象相一致。

（2）把自己看成胜利者

大多数人遇到令人沮丧的事情时，整个身心都沉浸在痛苦之中。如果此时你对自己大声地叫一声：我不是失败者，我是以后的胜利者，你的精神将为之一振，立即兴奋起来。

（3）学会用美好的心情去感染别人

每个人都希望得到灿烂的阳光，一旦你带着快乐的心情去和别人交往，快乐也能传递给别人，这样的连锁反应既能让自己感觉到快乐，也能让别人变得快乐。没有人

愿意成天和苦菜花待在一块儿。尝试着改变自己的心情，当你用微笑告诉别人你的好心情时，别人同样会以微笑回报你。

(4) 学会给予和奉献

给予和奉献是人类的一种美德，但你是否想到过给予和奉献会激发你的热情吗？给予和奉献能够体现一个人的道德品质，也能体现一个人的社会价值。同时，给予和奉献能带给人愉快的心情。不知道你有没有这样的体会，每当你帮助别人时，自己的心情也会变得愉快。

(5) 心怀感激

生活中多一份抱怨就多一份烦恼。当我们以一种感激的心情环视我们周围的人和事，心也放得很宽。有一位哲人曾说过：在这个世上，没有任何人应该为你做什么事。不要因为别人的过失指责别人，宽恕别人也等于安慰自己。

(6) 不要经常说消极词语

经常抱怨的人总喜欢说一些“我真累”、“我真痛苦”、“我好郁闷”之类的话，这种消极词语会磨损你的自信和激情。

(7) 学会自我激励

当你胆怯的时候，学会给自己打气，“别害怕，一定会冲过去”；当你遭遇失败的时候，告诉自己，“别灰心，胜利最终属于我”；当你犹豫不决时，给自己强行下一个命令，“拿出你的魄力，别再磨磨蹭蹭的。”……自我激励是一个持续性的过程，它必须要坚持到心态完全转变。

积极心态的培养有许多方法，你应该根据自身的性格和习惯，找到一种更有效的方法。你是你自己的主人，你完全有能力主宰自己的心态。放弃悲伤和哀愁，忘记怨恨和气愤，以胜利者的姿态挑战自我，迎接新的生活。美国心理学家威廉·詹姆斯说：“我们时代最伟大的发现是：人类可以借着改变他们的态度来改变自己的人生。”

宽容的心态

做一个能位于一人之下，万人之上的人，必需具备一个必然的基础，那就是有一颗和常人不一样的宽容之心。

所谓宽容的心态就是以宽阔的胸怀和包容的心态，去面对人和事。宽容本身包含着谦逊。古人说，满招损，谦受益。一个人如果不能虚怀若谷，就不能有效地吸纳有益于自己自身发展的精神食粮。只有具备海纳百川，有容乃大的心态，我们才能学习他人的长处，弥补自己的短处，充实、拓展、成就自我。宽容不仅是一种与

人和谐相处的素质，一种时代崇尚的品德，更是吸纳他人长处、充实自我价值的良好思维品质，“宰相肚里能撑船”，既然要做一个能位于一人之下，万人之上的人，必需具备一个必然的基础，那就是有一颗和常人不一样的宽容之心。一个人要想成功，只有处处多为别人着想，将心比心，设身处地，宽容别人，这样才会得到更多人的理解和支持，梦想才会更容易实现。在现代社会中试想一下，在谈判桌上，每一方都互不相让，无法宽容对方，都想赢得更多的利益和实惠，结果往往会造成僵持、不欢而散的局面。针对一个与你观点不一致，或者你认为是与你唱反调，不配合你的人，哪怕他是一位“作恶多端”的人，只要你对他拥有一颗宽容善待的心，若能加以正确引导和启发，则往往会使他转向为“始是敌人，终是朋友”的立场，说不定还会成为你成功道路上的知心朋友和伙伴。因为你应该明白：一味敌视别人或不能原谅别人，实际上你是不能原谅自己，在给你自己制造烦恼。其实伤害了别人，同样也伤害了自己。

家庭如此，社会现实更是如此。世界上的人和事，各有各的妙用，任何事物都可以活用，都可以协调。俗话说：人上一百，形形色色；树林子一大，什么鸟都有。彼此的和谐生活就需要彼此都拥有宽容的心态，坚持自己的个性，也承认他人的脾气。

公共关系专家告诉我们：“面对千差万别的现实世界，宽容是我们现代人适应时代社会的必备素质，是我们的必然选择。对于所谓的“异己”，在不涉及大是大非的前提下，不是打击、贬抑、排斥就是置之死地而后快，这样，只有徒添烦恼；而是应当学会宽宥、包容、赞美和与其和谐相处。只要你生存在这个世上，你没有办法逃避如何对待“异己”的问题。宽容心态的培养，主要在于，把自己看做是一个平凡的人，把自己看做是社会中的一分子，想到能与他人相处共事是一种幸福的缘分，尽力消除自我中心的心理倾向，对世界心存感激，念及他人的优点和好处，你的宽容心的波长和别人的波长就会一致。只有通过这种心的“广播电台”，你才能和别人交换信息和意见，并化敌为友，增添你人生中很多的朋友和伙伴。你的宽容，你的博爱，这种人生感情只要肯付出给别人，终究会回报自己。宽容别人，实际上是为了得到别人对你更多的宽容。

宽容领导对自己的反感

想要取得领导的认同，最好的方法，就要懂得如何站在领导的立场，为领导着想。自己所坚持或是争取的事情，如果能保障领导的权益，当然就容易取得领导的认同。

刚走上工作岗位的成大事者，都应该注意与领导相处的问题。

上班伊始这段时间里，是刚参加工作的成大事者逐渐熟悉情况，适应工作，并融

