

卓越员工的精神读本

正面思维会使人处理任何事情都以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，促使事物朝有利的方向转化，它的本质是发挥人的主观能动性，挖掘潜力，体现人的创造性和价值。

岳世超 编著

正面思维 的力量

附赠1VCD



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



卓越员工的精神读本

正面思维会使人处理任何事情都以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，促使事物朝有利的方向转化，它的本质是发挥人的主观能动性，挖掘潜力，体现人的创造性和价值。

岳世超 编著

正面思维 的力量

ZHENGMIAN
IWEIDELILIANG

附赠1VCD

本书以“正面思维”为着眼点，对于职业人士关注的诸如：正面思维有何神奇力量，应该如何理解正面思维，正面思维有哪些表现，职场中需要树立哪些正面思维，如何才能变负面思维为正面思维等问题，展开了详细阐述，以翔实经典的案例、独到精准的分析，为所有渴望养成正面思维习惯的优秀员工，提供了一个最佳参考读本。

图书在版编目（CIP）数据

正面思维的力量/岳世超编著. —北京：机械工业出版社，2010.11

ISBN 978-7-111-32562-8

I. ①正… II. ①岳… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225930 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：刘文蕾 责任编辑：刘文蕾 钮心池 王建霞

版式设计：刘志春 责任印制：王书来

北京兴华昌盛印刷有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

169mm×239mm·11.75印张·170 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-32562-8

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010)88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010)68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010)88379649

读者服务部：(010)68993821

封面无防伪标均为盗版

序 言

“这是最好的时代，这是最坏的时代”，狄更斯在《双城记》里曾这样说。为什么这样说？因为每个人所处的时代都是一样的，而造成“最好的时代”和“最坏的时代”这一区别的，全在于每个人的思维方式。也就是说，如果你的思维是正面的，那么你所面对的就是一个“最好的时代”，反之，如果你的思维是负面的，那么你所承受的将是一个“最坏的时代”。

比尔·盖茨曾说：“人和人之间的区别，主要是脖子以上的区别。”这里所言的“脖子以上的区别”就是人的头脑以及思维方式。其实，就智力角度而言，人和人的大脑之间是没有太大区别的。但人和人的命运之所以有着巨大的反差，只是因为大脑的使用方式不同。正面思维是一种使用方式，而负面思维也是一种使用方式。

正面思维，是指处理任何事情时都以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，促使事物朝着有利于自己的方向转化。正面思维会使人在逆境中更加坚强，在顺境中脱颖而出，变不利为有利，从优秀到卓越。从认知上改变命运，是事业成功和实现自我的有效途径，它的本质是充分发挥人的主观能动性，挖掘潜力，在工作中体现人的创造性和价值。因为，正面思维肯定一切，它是成功者的思维，它往往能够变坏事为好事，变不利为有利。

负面思维则会去否定一切，是一种失败者的思维。很多人在工作中稍遇不顺，就充满了负面的情绪，比如：气愤、抱怨、嫉妒、悲观、逃避等等。殊不知，人生在世，不如意事十有八九，所以说，事情本身并没有错，错的只是人对事情的认知。而负面思维，就是由错误的认知和信念所导致的思维，它是最大的精神“病毒”。浅层的负面思维写在脸上，深层次的负面思维则写在心里。过多的负面思维会导致负面人格的出现，进而会让人无法应对工作中的困难和压力，最终必然会使人走向失败。

每个职场人士都需要建立正面思维，剔除负面思维。牛根生说：“财富不是



在口袋里，而是在脑袋里。”用正面思维来置换负面思维，养成正面思维的习惯，才能让自己的处境变为“一个最好的时代”，才能让脑袋为个人带来财富，这也是工作顺利、事业成功的唯一途径。从负面思维过渡到正面思维，其实就在一念之间，当你意识到某个念头是负面的，此时不妨强制自己从相反的方向去想、去思考。这样持之以恒，定能有所斩获。

职场如同战场，你要想在这个战场上充分地展示自己，让自己脱颖而出，并在激烈的竞争中最终取胜，你就必须把内心负面的思维清理干净，让正面思维取而代之，这样才能做到“身怀利器”轻装上阵，才能做到“手起刀落，杀敌于无形”。

本书正是以“正面思维”为着眼点，对于职场人士关注的诸如：正面思维有何神奇力量，自己是否具有正面思维，应该如何理解正面思维，正面思维有哪些表现，职场中需要树立哪些正面思维，如何才能变负面思维为正面思维等问题展开了详细阐述，以翔实经典的案例、独到精准的分析、总结，为所有渴望养成正面思维习惯的优秀员工，提供了一个最佳参考读本。

在本书出版过程中，我们要特别感谢陈海涛、张杰、于帆、鹿萌、刘莹、韩珊、陶峥、姚望、张景鑫、李文琪、于凤莲、曹烈英、于国锋、周婷、刘正林、熊伟、郭萌萌、王春霞、于富强、鲁一铭、赵彦、俞惠霞、秦涛、王银锁等，他们为本书的文字创作、附盘摄制以及出版工作，付出了辛劳或提供了大量有价值的意见。由于水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者提出批评意见。

作者



目 录

序言

第一章 正面思维的神奇力量	1
1. 正面思维是一种人生态度	2
2. 与阿尔卑斯山比高的人	4
3. 面对阳光，背对阴影	6
4. 第 1856 次的成功	8
5. 580 亿美元厚礼背后的激情	10
6. 绝地反击：从“巨负”重回“巨富”	13
7. 负面思维是失败的温床	14
8. 正面思维才能带来正确结果	16
第二章 你拥有正面思维吗	19
1. 你是活在当下，还是活在未来	20
2. 你为老板工作，还是为自己工作	22
3. 你是要借口，还是要结果	24
4. 你感恩这个世界，还是抱怨这个世界	27
5. 你为成功而快乐，还是因快乐而成功	30
第三章 职业定位思维：找准自己的位置	33
1. 工作是一种生活方式	34
2. 自信的人更值得信赖	36
3. 确定自己的目标	38



4. 你的核心能力在哪里	40
5. 像经营品牌一样经营自己	42
6. “高不成”时不妨“低就”	45
7. 干一行，爱一行	47
第四章 主人翁思维：走到哪里，都把自己当主人	51
1. 好心境，自有好环境	52
2. 公司利益就是你的利益	54
3. 以老板的心态对待工作	57
4. 多为老板提建设性意见	60
5. 以平常心对待老板的批评	63
第五章 价值思维：把工作本身当成奖赏	67
1. 认清工作的价值所在	68
2. 工作意味着责任	70
3. 工作需要 100% 的投入	73
4. 岗位没有贵贱之分	75
5. 关注事业，而不是薪水	78
6. 坦然面对工作中的得失	80
7. 把升职看成水到渠成之事	82
第六章 进取思维：你自己就是一块宝藏	85
1. 发掘你的潜能	86
2. 不要患上“跳蚤综合征”	88
3. 做别人做不到的事	91
4. 以空杯心态去完善自我	94
5. 努力成为行业中的专家	96

6. 适当地自我奖励	99
第七章 敬业思维：工作中没有小事和闲事	103
1. 从小事做起，才能做大事	104
2. 每天多做一点点	106
3. 养成“日事日清”的习惯	108
4. 额外的工作就是额外的机会	111
5. 让问题到此为止	114
第八章 逆境思维：挫折是成功的垫脚石	119
1. 挫折是人生的一种常态	120
2. 拥抱你的每一次失败	122
3. 凡事都往好的方面想	124
4. 吃亏是另一种投资	127
5. 从困境中寻找转机	129
第九章 团队思维：相信团队的力量	133
1. 个人因团队而更加强大	134
2. 不能凡事都自己干	136
3. 增强自己的团队合作意识	139
4. 借力使力，依靠团队支持	141
5. 用沟通化解团队中的矛盾	144
第十章 社交思维：职场不是友谊的禁区	149
1. 圈子多大，你的世界就有多大	150
2. 善待身边的每一个人	152
3. 学会与人分享胜利	155
4. 包容别人就是包容自己	156



5. 感激你的竞争对手	159
6. 赞美是人际关系的润滑剂	162
第十一章 将正面思维进行到底	165
1. 让正面思维成为一种习惯	166
2. 正面思维要用行动来实践	168
3. 摆脱负面思维的困扰	171
4. 人人都需要正面思维	174

第一章

正面思维的神奇力量

正面思维会使人在处理任何事情时都能以积极、主动、乐观的态度去思考和行动，并促使事物朝着有利的方向转化。正面思维会使人在逆境中更加坚强，在顺境中脱颖而出，变不利为有利，从优秀到卓越。从认知上改变命运，是事业成功和实现自我的有效途径，它的本质是发挥人的主观能动性，挖掘潜力，体现人的创造性和价值。

1 正面思维是一种人生态度

著名励志大师拿破仑·希尔曾讲过一个故事，这个故事改变了无数人的命运。

一个叫塞尔玛的女子，嫁给了一个军人。她陪伴丈夫驻扎在沙漠地带的—个陆军基地里。有一次，丈夫奉命到沙漠里去演习，把她一个人留在基地的小铁皮房子里，天气热得让她受不了，也没有人陪她说说话，因为她的身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。塞尔玛非常难过，于是就写信给父母，说她要丢开一切回家去。

很快她就收到了父亲的回信，只有短短的两行，但却让她印象深刻，完全改变了她的生活。父亲引用的是美国诗人兰斯顿·休斯的名言：两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了繁星。

塞尔玛一再读这个句子，感到非常惭愧。她决定要做那个看到繁星的人。

塞尔玛开始研究仙人掌等各种沙漠植物，学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠的日落，寻找几百万年前这里还是海洋时留下来的海螺壳。她也开始和当地人交朋友，对他们的纺织品、陶器表现了浓厚的兴趣，而他们居然把心爱的舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给了她，这让她非常惊讶。塞尔玛为自己发现的新世界兴奋不已，后来还出版了一本畅销书——《快乐的城堡》。她从自己营造的牢房里看出去，终于看到了漫天繁星。

这个故事，说明的就是正面思维的神奇力量。

沙漠的环境并没有改变，但是塞尔玛改变了她的思维，从负面思维转变为正面思维，原来难以忍受的生活，逐渐变成了无比惬意、快乐的生活，成为她一生中最有意义的经历。所谓正面思维，就是面对任何事情，都从主动、积极、乐观的方面去思考和行动，以促使事态朝有利的方向转化，它的本质就是发挥

人的主观能动性，体现人的创造性。

正面思维的“正面”，实际上有三个方面的含义。

第一，自己的正面：所谓“自知者明”，看清自己的优势和潜力，充满必胜的信念，这样，就不会稍遇挫折就轻言放弃，从而做到持之以恒，直到成功。

第二，别人的正面：看到别人的正面，见贤而思齐，就能从别人身上学到更多东西，也更能赢得别人的好感和尊重，从而拓宽自己成长的道路。

第三，环境的正面：上帝为你关上一扇门，必然会为你打开一扇窗。不管我们处于什么样的环境之中，一定要看到光明的一面，保持乐观的心态。

在生活中的各个方面，我们都应该运用正面思维来思考和行动，这是获得幸福的基础。而在追求事业成功的过程中，更离不开正面思维。

美国黑人人权领袖马丁·路德·金曾经说过：“如果一个人是清洁工，那么他应该像米开朗基罗绘画、贝多芬谱曲、莎士比亚写诗一样，以同样的心情来清扫街道。他的工作如此出色，以至于天空和大地的居民都会对他注目赞美！”

所谓的成功，从某种意义上说，与人的正面思维的广度和深度有着密切关系。

两个大学生毕业后，一起进入公司成为上班族。初入职场的他们，面临许多人生的困惑，也遭受了不少挫折，特别是受到公司一些老员工的排挤，感觉非常郁闷，不由得都萌生了退意。离职之前，两个人相约来看望老师，希望得到指点。在分别倾诉了自己的不满之后，两人问老师：“您说，我们是不是该辞掉工作？”老师安静地听着，只说了五个字：“不过一碗饭。”两人沉思良久，似乎有所领悟，都向老师表示不辞职了，要继续干下去。

两年后，两人的境遇却已大不相同。其中一位大学生连升几级，已经成为部门经理，而另一位大学生却仍旧是个小职员。

后来，两人又一起去拜望老师。一个对老师表示衷心感谢，另一个却还是牢骚满腹。是啊，两个人自身条件都差不多，现在在单位差距这么大，怪不得那位小职员不高兴了。他希望老师再指点指点他，这次老师又吐出五个字：“不过一念间！”

原来，对老师当年的那句话，两人有不同的理解。当上经理的那位理解的是：老师说的那碗饭是生存的基础，来之不易，因而干工作总是力求尽善尽美，能力不断增强，得到公司上下的认可，升职自然不在话下。而另一位理解的却是：在哪儿都只是混碗饭吃而已，得过且过就行了，因此工作上毫不用心，最终只能原地踏步。

老师所说的“不过一碗饭”，其实两种方式都解释得通，但一种是正面思维，另一种是负面思维。有什么样的思维，就有什么样的人生。蒙牛集团董事长牛根生曾说过：“财富不是在口袋里，而是在脑袋里。”

生物学家告诉我们，人和人的大脑，在智力上并没有太大区别，但人和人的命运之所以不同，只是因为大脑的使用方式不同。正面思维是一种使用方式，而负面思维也是一种使用方式。

正面思维肯定一切，是成功者的思维，它往往能够变坏事为好事，变不利为有利，使人在顺境中脱颖而出，在逆境中迅速崛起。相反，负面思维否定一切，是失败者的思维。有些人一碰到不顺心的事情，就充满了负面的情绪，比如：生气、抱怨、嫉妒、悲观、逃避等等。殊不知，人生在世，不如意事十有八九，事情本身并没有错，错的是人对事情的认知。所谓负面思维，就是由错误的认知和信念导致的思维，最终必然会导致失败。

用正面思维来置换负面思维，是事业成功的唯一途径。从负面思维过渡到正面思维，往往不过是一层窗户纸而已，这也就是所谓的“一念间”。一旦意识到某个念头是负面的，从相反的方向去想就可以了。但人的思维是有惰性的，负面思维不太容易戒除，这就需要我们每个人不断去努力，持之以恒。

2 与阿尔卑斯山比高的人

人生中问题叠着问题，困难与挑战会层出不穷。“只要脊梁不弯，就没有扛不

起的山”，这是2005年度“感动中国”十大人物之一洪战辉的人生格言。在面对困难与挑战时，很多人的本能反应就是抱怨、逃避，但这只会让人碌碌无为，工作平庸，这是一种典型的负面思维方式。而对那些具备正面思维的人来说，困难和挑战恰恰意味着机会的降临，在他们的意识里，只要用心就没有解决不了的困难与挑战，战胜了他们，才能实现“从平凡到优秀，从优秀到卓越”的跨越。

在抗击第二次反法同盟期间，法国军队的统帅名叫拿破仑·波拿巴，他带领法军和当时几乎所有的邻国作战。为了扭转战局，拿破仑非常迫切地想把军队开进意大利。但是在法国和意大利之间，横亘着一座阿尔卑斯山，山顶上覆盖着积雪，是一座难以逾越的天险。

“能越过阿尔卑斯山吗？”拿破仑问。

被派去查看山道的人都摇头，其中一个说：“也许可能，但是……”

“别让我再听到这些，”拿破仑说，“向意大利前进！”

人们都觉得他的这种想法有些不可思议，一支六万人的军队想翻越没有道路的阿尔卑斯山谈何容易？

与此同时，当反法同盟中的英国人和奥地利人听到拿破仑想要跨过阿尔卑斯山的消息时，也都轻蔑地撇了撇嘴，报以无声的冷笑：那可是一个从未有任何车轮碾过，也从不可能有车轮能够从那儿碾过的地带。

出乎所有人预料的是，拿破仑在部队做好准备后，就下令翻越阿尔卑斯山。

大队人马和大炮绵延20英里，当他们来到一处看起来无路可走的陡峭的山地时，吹起了冲锋号。“冲啊！”这时每个人都不畏生死，终于顺利通过了陡峭地带。

就这样，法国军队“前无古人，后无来者”地翻过了阿尔卑斯山。四天后，他们就在意大利的平原上行军了。

“下定决心要取得胜利的人，”拿破仑说，“永远不会说‘不可能’。”

而反法同盟军也绝没想到，高喊“我比阿尔卑斯山高”口号的拿破仑率领六万大军，登上险峻的阿尔卑斯山，抄近道进入了意大利。随后，从天而降的法军给了奥地利军队出其不意的打击，仅仅一个月的时间便顺利结束了战争。

拿破仑率军跨越阿尔卑斯的壮举，堪与公元前3世纪迦太基统帅汉尼拔大败罗马军队以及公元8世纪查理曼大帝征战意大利的战绩相媲美。这次行动的成功，也极大地提升了拿破仑的地位和威望，为日后登上权力巅峰打下了坚实的基础。

在看似不可能逾越的天然障碍面前，拿破仑没有丝毫的怯意与退却，而是勇敢地向其发起挑战，跨越了看似无法通过的障碍，最后给了敌人以出其不意的重击。而这种敢想敢干、勇于冒险的思维在很大程度上促成了拿破仑日后的更加辉煌。

在现实中，我们看到许许多多的人尽管才华横溢，但却无法取得卓越的成就，其中一个主要原因就是如拿破仑所说的思维方式所致，也就是他们面对问题时的思维方式是正面的还是负面的。工作之中问题丛生，这是不可避免的现实。如果一碰到问题，就想逃避，一遇到困难就自怨自艾，那么你就永远不要奢望什么好的工作成果了。抱持这种负面思维的人，永远都不可能取得大的成就。

而那些职场中的平庸之辈却不明白这个道理，一遇到他们未曾经历过的问题，他们就会不假思索地说：

“这事根本行不通。”

“现在解决这个问题，条件还不成熟。”

“我不行了，我战胜不了这个困难。”

这些颓废消极的想法，限制了他们潜能的发挥，根本无益于问题的解决。问题解决不了，他们也就永远与成功无缘了。

只有改变思维方式，用正面思维去应对，一切问题才能迎刃而解。俗话说，车到山前必有路，生活中没有过不去的坎，同样，工作中也没有解决不了的问题。

3 面对阳光，背对阴影

2010年央视春节联欢晚会小品《一句话的事儿》中有一句台词：“你心里能不能阳光一点”，播出后迅速成为流行语，引起许多人的共鸣。事实正是这样，

要我们的生活充满阳光，首先就要在自己心灵中种植“阳光”，培养自己的阳光心态，这才是一种生活中的正面思维方式。

一个人内在的力量是巨大的，内在的自我如果是悲观消极的，那足以把自己打垮，而如果一个人抱着积极进取的阳光心态，那么即使身处逆境，也能于风雨之后迎来彩虹。如果把人生比喻成一条航船，那么阳光心态就是风帆。在人生的航程中，人们可能无法改变风向，但可以去随时调整风帆，以避开礁石，乘风破浪，顺利前行。对人而言，这个“风帆”就是个人的心态与思维方式，“风帆”调整的目标则是让自己面对阳光，背对阴影。因为，当你背对阳光时，看到的永远是阴影；而当你面对阳光时，看到的则永远是万里晴空。在美国，就有这样一个女孩，她顽强地向厄运做出挑战，积极寻找生活中的阳光面，剔除阴影，她不但学会了读书、说话，甚至还能写出优美的文章供无数人阅读。她就是美国著名作家、盲人教育家海伦·凯勒。

海伦·凯勒，这是一位因盲聋而哑，集三重残疾于一身的不幸者。然而，就是这样一位看似已经“被上帝遗弃的人”，却没有沉浸在漫无边际的黑暗里无法自拔。因为在她心底有一股扑不灭的信心，正是这种信心使海伦最终克服了重重困难，她用心向着阳光，满怀激情和希望，通过自己的努力一步步打破了无边的黑暗与痛苦。

在老师的帮助下，她不仅学会了书面语言、说话乃至演讲，进而学会了法语、德语和拉丁语，还学会了用打字机著书和写稿。她甚至还不可思议地和那些耳聪目明的正常女孩一起从世界顶尖的哈佛大学拉德克里夫学院毕业。此外，她还为人们留下了很多脍炙人口的文字作品。

当你去仔细品味海伦·凯勒留下的文字时，你会发现其中温暖与阳光无处不在：“在温暖的阳光照耀下，含羞树的花朵在阳光下飞舞，开满花朵的树枝几乎垂到青草上。那些美丽的花儿，只要轻轻一碰就会纷纷掉落。我穿过落英缤纷的花瓣，走近大树，站在那里，愣了片刻，然后，我把脚伸到枝丫的空处，两手抓住枝干往上爬”；“松树矗立在雪地中，披着银装，像是大理石雕成的一样，闻不到松叶的芬芳了。阳光照在树枝上，就好像钻石般熠熠闪光，轻轻一

碰，积雪就像雨点一样洒落下来”……

身残志坚的海伦·凯勒为世界残疾人公益事业也作出了不可取代的贡献。在我们的中学语文课本里，她的事迹已经被作为阳光案例的典范讲给一代又一代的学生们听。多少年来，她的精神成为一种象征激励着一代又一代面对人生不幸的人们。

就是这样一个看似与“阳光”毫无瓜葛的人，却将阳光心态发挥得如此淋漓尽致，海伦·凯勒的正面思维及其拼搏经历打动了了解她的每一个人。

俗话说，人生不如意事十有八九。活着本身是不容易的，但如果扣除八九成的不如意事，至少还有一两成是如意的、快乐的、欣慰的事。如果要让自己的人生充满欢声笑语，充满阳光，就去常想那一两成的好事，这样就会感到庆幸，懂得珍惜，自强不息，不致被八九成不如意的事打倒。因此，如意或不如意，并不取决于人生的际遇，而取决于人生的态度，取决于你的思维方式是正面的还是负面的。当你具备了正面思维方式时，你将会乐观地发现，决定你生命品质的不是那八九成的不如意，而是那一二成如意的、快乐的、欣慰的事。此时，你才算真正做到了面对阳光，背对阴影。

拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

心态会决定人生高度，快乐取决于看问题的角度。一个人的内心是一团火，就能释放出光和热；一个人的内心是一团冰，就是融化了也是冰冷的。当你养成了“面对阳光，背对阴影”的阳光心态后，你就能建立乐观、积极的价值观，释放积极健康的感染力和影响力，奏响生命的强音。

4 第 1856 次的成功

美国第三十任总统柯立芝曾写道：“世界上没有一样东西可以取代毅力，才