

成功是一种态度

心态决定命运，心态决定一切。



工作要有 好心 态



—— 徐 敏◎编著 ——

中国言实出版社

成功是一种态度
心态决定命运，心态决定一切。



工作要有 好心态

—— 徐 敏◎编著 ——

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

工作要有好心态/徐敏编著.

—北京:中国言实出版社,2011.2

ISBN 978-7-80250-410-3

I. ①工…

II. ①徐…

III. ①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 228699 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-410-3/B·258

前言

Preface



工作不仅是每个人一生中的大事,同时也是陪伴一个人度过生命中最重要时光的生活方式。但是,很多人却在这一占据大部分生命的重要过程中,不能拥有一种豁达、快乐的心态,致使生活变得黯然失色。那么,如何才能在工作中始终保持一种积极向上的乐观心态,并且在这一系列的运行过程中,成就自己的事业?

作家威廉·菲勃斯说过这样一句话,成为成功者的主要条件是,每天对自己的工作感到新奇。如果能够把工作视为一种有趣的游戏,也许枯燥而乏味的工作就会给我们带来莫大的惊喜。

世界排名前五名的制药商查理·华葛林在没有取得事业成功之前,只是一个小药店的老板,那个时候,每天琐碎的工作对于他说来,简直就是一种折磨,他对这份工作非常厌倦,整天打不起精神来。

在他最烦恼的时候,曾经无数次地问自己:“我是否应该放弃这份工作,到其他行业去发展?”结果,得到的答案是否定的,他不能改行。这个时候,他意识到一个问题,反正也不能改行,还不如换用一种乐观的态度来对待工作,把每天枯燥的工作当成一种有趣的游戏。

当他转变了心态之后,工作的内容虽然没有变化,但是,他对待工作的心态却发生了巨大的变化。他每天都会笑容可掬地面对每一个顾客,跟他们谈一谈天气的变化,聊一聊生活中的趣事。他的好心情也感染了他周围的人,顾客不仅可以在他的店里买到称心如意的药品,而且还能从

老板那里得到一份好的心情,所以,都成了他的忠实的顾客。

查理·华葛林的生意越做越好,他的小药店慢慢地扩大成公司,然后成立了制药厂,在各地开起了连锁药店。华葛林的事业之所以能够获得成功,很大程度上取决于他的好心态。

每一个渴望在职场中有所作为的人,都应拥有一份充满阳光的乐观心态,能够正确面对自己事业发展的过程中所遇到的重重困难,勇于接受命运的挑战。如果让一种消极的、黯淡的情绪主宰自己的行动和思维,那么必然会在困难面前选择退缩和逃避。

但是,在工作中时常保持乐观的心态,并非只是一句空话,同时也是一整套完整的思维模式,一整套科学的心理训练方法。

本书作者从大量的职场人员实际案例中,经过分析,总结出这套保持乐观心态的方法,介绍给大家,希望每个职场人都能够从中受益,永远让快乐的阳光照耀你工作、生活的每一天!

目录

Contents



第一章 远离烦恼，快乐自在

每个成年人，几乎每天都在面对同一个“敌人”，这个敌人看不见、摸不到，但是，你却时时都能感觉到它的存在，它带给你的麻烦，搅得你的内心不得宁静，让你在工作中处处烦恼。每个人都希望摆脱烦恼的控制，获得一种自由自在的轻松心态，如何才能做到这一点？希望本章的内容，能够帮助您找到渴望已久的答案……

1. 压力像空气一样无处不在 /002
2. 你选错行了吗 /005
3. 职场中“易碎的饭碗” /007
4. 化解职业疲倦的妙方 /009
5. 永葆职业激情的办法 /011
6. 在心理失去平衡时找到支点 /013
7. 别跟自己“拧着来” /016
8. 快乐就在自己的心里 /019
9. 跟工作谈一辈子恋爱 /020

第二章 脚踏实地，实现梦想

每个人的心里都有一幅画，图画的内容是宝马香车还是海滨的别墅？虽然内容不得而知，但可以肯定地说，这些图画中所体现的，就是你对自己未来的假设。世界不会因为你的假设而改变，但梦想却可以通过你的努力来实现。如何才能让这些梦想成真？让我们通过脚踏实地的工作，来逐步实现那

个梦中的天堂……

1. 主动进取与被动工作 /028
2. 站在老板的位置上思考 /031
3. 展示你不可被替代的能力 /033
4. 别以为职场中的“小毛病”可以原谅 /035
5. 帮助别人,就是帮助你自己 /037
6. 好工作不是“跳”出来的 /039
7. 身怀绝技,带着希望去工作 /042
8. 夯实基础,积累资本 /044
9. 学以致用,让自己变得更加出色 /046

第三章 点滴之恩,涌泉相报

中华民族素来是一个知恩报恩的民族,历来有“受人滴水之恩,需以涌泉相报”的做人准则,在生活中,感恩是我们做人的原则,行善是我们为人的习惯,如果你一直怀着一颗感恩的心去做事,你的人生将会柳暗花明……

1. 让感恩成为一种习惯 /050
2. 勿以恶小而为之,勿以善小而不为 /052
3. 感恩是改变命运的钥匙 /054
4. 记得感恩,很难做到吗 /055
5. 不要做个忘恩负义的小人 /057
6. 对自己的工作常怀感激之心 /059
7. 感恩对手是一种胸襟 /062
8. 感恩让心灵充满光明 /064
9. 感恩是因,忠诚是果 /066

第四章 让身体与心灵和谐相处

人自出生以后,就拥有了人生的第一笔财富,那就是我们的身体,健康的身体是一切成功的基本保证。但是,身体在长期得不到很好呵护的情况下,健康状况就会不容乐观,病痛和劳累时刻侵扰着我们疲劳的身体。如何让长



期以来被工作拖垮了的身体得到彻底的放松？希望本章内容，能够带给您让身体与心灵和谐相处的好办法。

1. 让身体愉快地接受“工作” /070
2. 工作狂人，对自己实行睡眠“信用制” /072
3. 在工作中，绕开抑郁症这座陷阱 /074
4. 与自己的身体和谐相处 /076
5. 成功助缘，贵在养心 /078
6. 影响人生快乐的“七宗罪” /080
7. 养成时时微笑的面孔，保持快乐情绪 /085
8. 及时修复你的记忆能力 /087
9. 是谁掠走了职场人的睡眠 /090

第五章 放下偏执，虚怀若谷

林则徐任两广总督期间，曾在自己的府衙门口写下了这样一副对联：“海纳百川有容乃大，壁立千仞无欲则刚。”这副对联的上联意在告诫自己：只有广泛听取各种不同意见，才能立于不败之地；下联意为砥砺自己，当官必须坚决杜绝私欲，才能像大山一样挺立世间。它不仅说出了林则徐的为官之道，同时，也可当做我们每一个渴望成功的人的座右铭。如何才能达到这种虚怀若谷的境界？本章的内容将为您揭示这个秘密。

1. 不要总以为自己比上司高明 /094
2. 不要让牢骚断送了职场前程 /096
3. 且让流言止于智者 /099
4. 善于接纳不同的意见 /101
5. 不要让“老资历”限制了你 /104
6. 发现别人的长处，看到自己的不足 /106
7. 挣钱不是工作的唯一目标 /109
8. 别跟“办公室霸权主义”死磕 /111
9. 耳沐春风，口吐良言 /115

第六章 养成好习惯，工作更轻松

俗话说：“习惯成自然。”每个人都有属于自己的一套习惯。但是，有些习惯可能帮助我们插上成功的双翼，也有一些习惯会将我们拖入失败的泥潭。如何对我们自己身上的种种习惯进行一番甄别，然后做到趋利避害？我们在这一章中，向您介绍，好习惯是怎样炼成的……

1. 敷衍老板就是糊弄自己 /120
2. 力戒投机取巧的坏习惯 /123
3. 看自己还有哪些地方不够好 /125
4. 误伤也是致命伤 /128
5. 从量变到质变的过程 /130
6. 将坏脾气变成一往无前的勇气 /131
7. 给自己开出一张“好习惯”处方 /134
8. 控制住自己心中的“魔鬼” /136
9. 习惯决定性格，性格决定命运 /139

第七章 进退有道，取舍有法

很多人喜欢在追求成功的道路上高歌猛进、勇往直前，但是，一旦受到挫折，就会马上大失所望，一蹶不振。所以，我们需要掌握一门进退自如的方法，告诉你如何在职场中保持良好的“弹性”，韬光养晦，保存实力，让你成为职场上笑到最后的人。

1. 眼光放长远，别太在乎眼前得失 /144
2. 发现盲点，及时绕行 /145
3. 自我推销不等于自我吹嘘 /147
4. 能屈能伸，进退自如 /149
5. 打铁先要自身硬 /151
6. 用耐心把“冷板凳”坐暖 /153
7. 做专家，不要做“全能” /154
8. 危难关头，给老板救场 /156



9. 帮助别人,成全自己 /158

第八章 “薪情”不佳,努力来补

职场上,你的“薪情”好不好?怎样才能让我们的薪情水涨船高?要知道,我们的“薪情”不是靠天吃饭,也不能指望老板格外开恩,如果你目前的“薪情”很不好,还是要靠我们自己的能力来解决,本章为你列举了多种解决“薪情不佳”的方法,供你选择……

1. 是什么影响了你的“薪情” /162
2. 突破“低薪”瓶颈 /164
3. 及时沟通,让老板发现你的能力 /166
4. 加薪的机会不是从天上掉下来的 /168
5. 不要轻易向老板提出加薪要求 /169
6. 主动提升你的价值 /171
7. 让老板心甘情愿为你加薪 /173
8. 想老板之所想,急公司之所急 /174
9. 桃李无言,下自成蹊 /176

第九章 活出自尊,心驰逍遥

很多人在职场中经历过很多大风大浪,最后却成了办公室流言的牺牲品,也有很多人在工作中雷厉风行,最后却因为绯闻缠身而黯然离去……怎样才能躲开办公室雷区,让你的能力在工作中尽情地释放?本章的良策不可不读。

1. 让自己的生命活出尊严 /180
2. 不要轻易为五斗米折腰 /182
3. 对男上司的性骚扰说“不” /183
4. 绕开女同事的温柔陷阱 /185
5. 躲开“桃色新闻”的风暴眼 /186
6. 看清本质,远离“诱惑” /187
7. 职场也要“感情用事” /188

8. 不要在公司内拉帮结派 /190

9. 让道德的力量控制内心 /191

第十章 “能说会道”，职场无忧

俗话说：“好人靠嘴巴，好马看脚力。”在职场中，良好的口才和沟通能力是我们成功的资本，锻炼自己的沟通能力，会让自己增加含金量。本章从九个方面，教您变成一个“能说会道”的人，相信好口才会使您在职场中脱颖而出。

1. 让自己的语言具有能量 /194

2. 上下沟通，关系畅通 /195

3. 锻炼自己在被动时扭转局面的能力 /196

4. 把自己的想法成功销售给老板 /197

5. 正确领会老板意图 /199

6. 好语言给人留下好印象 /200

7. 与老板说话讲究分寸 /202

8. 虚心请教，坦然接受 /205

9. 职场“禁忌”切莫出口 /206

第一章 远离烦恼,快乐自在

每个成年人,几乎每天都在面对同一个“敌人”,这个敌人看不见、摸不到,但是,你却时时都能感觉到它的存在,它带给你的麻烦,搅得你的内心不得宁静,让你在工作中处处烦恼。每个人都希望摆脱烦恼的控制,获得一种自由自在的轻松心态,如何才能做到这一点?希望本章的内容,能够帮助您找到渴望已久的答案……



每天早晨我们被闹钟吵醒,懒腰也来不及伸一下,就匆匆地跳下了床,来不及吃早饭了,在路边匆匆买上一份早点,马上冲入上班的滚滚洪流之中。然后进入写字楼或者工厂,开始了一天紧张的工作。

在公交车上,你认为人人都可能是小偷,每个人在拥挤的时候都不怀好意。你紧紧地看着钱包和手机,好不容易来到公司,从早上踏进办公室的时候开始,心里就热切地盼望午休,中午吃了便当之后,一边背着老板,在好友的 QQ 农场里偷菜,然后又看看自己套牢多日的股票。接下来,喝着茶,热切地盼望下班的时间早一点到。

下班打卡之后,随着潮水一样的人流涌入地铁、公交车,在地铁里、公交车上,我们到处看到那些疲惫的身影,在座位上,或者靠着栏杆,昏昏沉沉地打盹,在每一张面孔上都写着两个字——疲惫。

接下来,一夜质量不高的睡眠,噩梦不断,第二天早晨,又是一轮新的周而复始。从周一开始盼望着周末,又从周末开始盼望长假。生命的分分秒秒都在这种无聊和郁闷中被打发掉了,这样的人生又怎么能找到生命的快乐?

在“房奴”、“孩奴”成群的当今社会里,每一个现代人都承受着各种各样的压力。尤其是年轻人,往往从毕业就开始不堪重负。这些上班族,在工作中加班加点,在生活中处处紧张,心情烦躁。

一家著名的人力资源机构在中国各大城市,针对城市中职员做过一项关于幸福指数的调查,得出的结论是:当代中国职场中的大多数员工的幸福指数偏低。这是一个不容乐观的结果,因为,接受这项调查的人,年龄在 25~40 岁中间,他们是职场的中坚力量,也是各个行业中不可或缺的生力军,到底是什么夺走了他们的快乐?

通过大量的走访发现,在这“幸福感缺失”的群体中,有两种通常的说



法:一种人认为,目前的收入太低,房价太高,生活的压力太大,对于幸福自然是无暇顾及。另外一种人,虽然已经在职场中取得了一定的成绩,成为公司的主管或者部门经理,但是,他们的幸福感并没有随着收入的增长而水涨船高;相反,他们的焦虑和压力更甚于前者。

走访公司中的中层领导,他们几乎是众口一词,普遍认为,收入越高,压力也越大,竞争和职务的高度成正比例。如果想给这些职场上的大忙人一些善意的劝告,希望他们不要那么紧张忙碌,安安心心地停下来,享受一下人生的快乐,可是,他们一定会有无数个拒绝的理由在等着你,他们会说:“难道我愿意生活有这么大的压力吗?我也不想这样,可是,工作是没有办法的事,我家里的老婆、孩子都要养活,车贷、房贷都要还,我不整天玩命地工作怎么行?”

从这个回答当中,我们可以看到这样一个趋势,几乎所有的人都将工作与幸福严格地对立起来,在现代都市里,压力像空气一样无处不在。

要工作,就必须接受压力,享受人生的快乐,只能是遥不可及的梦想。这种想法在大多数职场员工中普遍存在。那么,怎样才能减轻压力,让自己的身心获得轻松?

目前,有一种“零帕族”在都市中悄然兴起。何谓“零帕族”?帕是压强的单位“帕斯卡”的简称,压强是指单位面积上所受的壓力。“零”即为0,所谓“零帕”就是指没有压力。“零帕族”这个词,就是指虽然栖身于现代社会,但是能够轻松应对来自生活及工作中的各种压力,或者说,在巨大的压力下,仍然保持乐观心态、轻松生活的人群。

“零帕族”主要集中在20~35岁,他们都是一些有思想的年轻人,对于世界和人生,有着自己独特的看法,他们追求对于生命的深刻感受,虽然看上去生活态度无所谓,但是他们却始终坚持自己的生活理念。

“零帕族”的理念是:做自己喜欢的事!他们的口号是:“快乐工作,享受生活!”

晓东是一名中央美院的毕业生,他原来的理想是成为一名画家。毕业之后,在北京郊区宋庄租了一套农民房住了下来,画

了两年油画。那时候,他是一个典型的文艺青年,梳着马尾巴辫子,过着愤青的生活,清苦而自在。过了两年之后,他发现自己厌倦了这种拼命给人画商品画的日子,想换一种活法。

他自己开了一个美术画室,教一些孩子们学素描,学费很便宜,他也不想从教学中挣多少钱,他的理想就是帮一些热爱画画的孩子,实现自己没有实现的梦想。

为了保证教学质量,他并不扩大招生,学生基本控制在8个人左右。

在他看来,教学是件很有意义的事,自己能在工作的过程中,把自己曾经学过的东西,与人分享,是一种幸福。他的工作其实就是在享受这样一个过程。因为他是在用心教孩子,他的教学很快得到了丰硕的回报,很多孩子在他的辅导之下考入美术类重点大学,他也很快在教美术的圈子里小有名气了。

这时候,有人找到他,说想给他投资,办一个上规模的美术培训学校。但是,晓东拒绝了。他认为,大批量地招生,教人学艺术,弄不好会误人子弟。所以,他仍然坚持他一贯的教学风格,小班授课。余下的时间做自己想做的事,他迷上了摄影,全国各地摄影圈都有他的朋友,无论走到哪儿,都可以呼朋唤友,他说这才是他想要的生活。

也许晓东的初衷是想通过画画,挣很多钱,过上更好的生活,然而,当他忙碌了很长时间之后,发现这样一直为生存奔波,并不是自己所希望得到的生活,于是他开始思考自己生活的意义,换一种活法,仍然没有离开自己热爱的艺术,但是生活却向他敞开了另外一扇大门,在工作中,他发现了自己存在的价值。



职场箴言:

当你很努力地工作,享受生活对你来说,仍然属于奢侈品的时候,你或许开始为此迷惑,所以在这里提醒你,不要把工作看成可能压垮自己的



负担，而是把它视为一件快乐的事，请记住纪伯伦的话：“工作是看得见的爱，通过工作来爱生命，你就领悟了生命中最深刻的秘密。”当你把工作和快乐，看成牛奶和水一样，倒在一起再也分不开的时候，你就领悟了生命中最为核心的秘密。

2

你选错行了吗

我们每个人从生到死，始终在时间隧道中穿行。上至国家元首，下至黎民百姓，在时间面前，每个人的地位都是平等的，每个人一天的生命，都是24个小时。

在这24个小时中，除了吃饭、睡觉等时间之外，大多数人一生中的主要时间都是在工作中度过的，如果不能在工作的过程中体会幸福的存在，那么这个人的一生将注定与快乐无缘。

也许有人会说，我现在从事的工作不是我喜欢的。假设你从事的职业是工程师，可是，你却说：“我的理想是当画家。”如果你是会计，可是你偏偏认为如果自己做一名歌手也许更适合自己的职业发展。所以，你在从事本职工作的过程中根本找不到幸福的感觉。

其实，这种对自己从事的职业不满的情况，不仅当代人有，而且自古有之，别说我们平民百姓，就连当皇帝的，都对自己的职业不满意。难道，我们不快乐，是因为工作不好吗？其实，工作最好，最有钱的人，也不见得满意自己的职业。

明朝的武宗皇帝朱厚照，出生五个月就被册封为皇太子，命中注定要当皇帝。按照我们常人的理解，皇帝应该是人世间最好的职业了，可以享尽人间的荣华富贵，从来不会缺钱花。

但是，朱厚照对自己的职业并不满意，他自幼贪玩骑射，不喜欢当皇帝，却喜欢当大将军。

正德十二年十月，武宗朱厚照终于盼到了一显身手的机会，

当他得知鞑靼小王子部犯境的时候，朱厚照非常高兴，为了实现自己当将军的梦想，他摩拳擦掌，亲自布置，希望和小王子大战一场。在这场战斗中，明军一度被蒙古军分割包围，武宗亲率援军救援，才使得明军解围，在这场战役中，双方经过激战，武宗朱厚照就像真正的将军那样，与普通士兵同吃同住，得到了官兵们的由衷爱戴，甚至还亲手杀敌一人，极大地鼓舞了明军士气。

在这场战役中，武宗亲自指挥，体现了他的军事才能，此次战争史称“应州大捷”，同时，这场战争也成为朱厚照一生中为数不多的露脸时刻之一。

正德十四年，宁王叛乱，武宗朱厚照封自己为大将军，亲自领兵南下。然而，当武宗走到河北涿县的时候，宁王已经被擒。按理说，武宗朱厚照就可以从河北直接回京，可是，他偏偏是一个热爱当将军的皇帝，为了过足当大将军的瘾，他亲手导演了一出闹剧，先将朱宸濠重新释放，然后由他亲自擒获，然后大摆庆功宴，为自己庆功，好好地过了一回当将军的瘾。

我们从这位明朝皇帝的身上不难看出，每个人都希望做梦想中的自己，换一句话说，上至皇帝，下至平民，很少有人能够找到符合自己愿望的职业。

明朝皇帝朱厚照的故事，使我们发现这样一个问题：任何职业都有可能让你感觉到不满意，不适合自己。

虽然社会上的工作岗位林林总总、五花八门，轮到自己，却总感觉那份工作偏离了我们为自己设定的目标，与自己理想中的人生状态相距甚远。

所以说，你所从事的职业，并不是让你失去快乐的理由。如果你认为自己的职业远远地偏离了你的人生理想，就会把自己的这份工作视为苦役，于是，你每天孤独地坐在办公桌前，把自己堵塞在自我的小天地里，把自己的心紧紧地囚禁起来，距离幸福的生活越来越遥远，看不到生活中随处可见的美丽。