

态度、能力、行动是成功的三元素

学校老师
没有教
学校老师没有教

Xuexiao Laoshi
Meiyoujiaode
36gegongzuoxuefen

学校老师没有教的 36个工作学分

(台湾) 夏欣 著

正确地做正确的事

读完这本书，并加以运用于你的职场以及生活中，你就可以比别人提早十年成功。

埃默里大学史蒂夫·富兰克林博士说：“人生最伟大的真理其实都很简单。人们不需要复杂难懂的文字，照样能说出深邃的道理。这就好比世界上真正存在的原色其实只有三种，但就是简简单单的三种原色演绎出一个五彩缤纷的世界。”

本书认为，这一原理同样适用于人的工作，不管一个人从事什么样的工作，他要想取得成功都离不开三种元素：态度、能力以及行为。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学校老师没有教的36个工作学分 / (台湾) 夏欣著.

—北京: 九州出版社, 2005. 7

ISBN 7-80195-343-6

I. 学... II. 夏... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005) 第073907号

著作权合同登记号: 图字01-2005-3978

本书由台湾宇河文化出版有限公司出版。
其中文简体版由台湾红蚂蚁图书有限公司
授权九州出版社在大陆出版。

学校老师没有教的36个工作学分

作 者 (台湾) 夏 欣 著

责任编辑 李 勇 高长梅

责任校对 祝 松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号

邮政编码 100037

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市德美印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 7.125

字 数 160千字

版 次 2005年7月第1版

印 次 2005年7月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80195-343-6/F·107

定 价 24.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

学校老师没有教的
36个工作学分

金石堂畅销书作家
(台湾)夏欣◆著



九州出版社
JIUZHOU PRESS



前言

埃默里大学史蒂夫·富兰克林博士说：“人生最伟大的真理其实都很简单。人们不需要复杂难懂的文字，照样能说出深远的道理。这就好比世界上真正存在的原色其实只有3种，但就是简简单单的3种原色演绎出一个五彩缤纷的世界。”本书认为，这一原理同样适用于人的工作，不管一个人从事什么样的工作，他要想取得成功都离不开3种元素：态度、能力以及行为。

一个人的工作态度，如果从成功学的角度来看，只有两种：积极的和消极的。有的人总想依赖别人，或者是为钱而工作，或者像跳蚤一样变成“爬蚤”，冲不出自我设限的藩篱，遇到问题总说不能解决，在困难面前徘徊，最终沉沦……甚至还认为工作是苦差役，进而采取“偷懒”、“罢工”来应对工作。这就是消极的工作态度。

然而，生活中许多取得突出成就的人，工作态度就非常积极。著名发明大王爱迪生曾说：“我这一辈子从来没有工作过，我只是在玩而已。”爱迪生认为，工作的目的应该是生产力、乐趣以及满足感。“不能选择自己所爱的，就热爱自己所选择的”，从工作中获得快乐、成功和幸福感，正是爱迪生的工作哲学。

关于能力,如何看待它呢?美国第30任总统加尔文·库利奇说得好:“这个世界上几乎每个人都有自己擅长的地方,但是人们之所以失败,是因为才能没有得到充分的发挥。”心理学家指出,每个人都拥有极大的潜能,遗憾的是许多人从来都没有发挥过这方面的能力,就是用了,顶多也不过是大脑皮层5%的空间,帽子下面还有广大的“哑区”没有挖掘、利用,更多的潜能终被流逝的时光带走,甚至永远也难以找回,因此,只要我们发挥自己的潜能,全力以赴,更倾向于扬长,而不是一味地强调补短,必然能为自己创造出更多的机会。

成功始于心动,成于行动。没有行为,再伟大的思想、再美妙的道理也是没用的。任何时候,对于任何人或者组织而言,“做正确的事”都要比“正确地做事”重要。但要想成功,须把二者结合起来——正确地做正确的事。

《学校老师没有教的36个工作学分》所讲的工作程序都是围绕以上3种元素来展开。本书的一大特点就是所阐述的理论大都是近些年中外著名经济学家、社会学家、政治家、心理学家、管理学家、行为科学家、企业家等著名人士研究出来的新成果,同时,更凝聚我的所见、所闻、所感。总之,此书不仅思想前沿、观点较新,且都富于一定的哲理,所讲的道理深刻,但不深奥难懂,既普适于工作领域,又在人生的诸多领域有借鉴价值;同时,该书又提供简单的执行方法,并结合一些时效性、现实性比较强的典型案例,你可以边学边实践。

CONTENTS

第1课

办公室不相信眼泪,
要进取全凭一颗
积极心 6

第2课

心比天高的
积极意义 14

第3课

改变先靠意愿,然
后才是行动与方法
18

第4课

成为信念赢家
的7条规则 24

第5课

心在哪里,你的财
富就在哪里 30

第6课

影响希拉里的
一句话 36

第7课

失败的原因只需一
个,成功需要找到
合适的方法 44

第8课

要成功,先要认识
你自己 50

第9课

关键是要认识自己
的长处 62

第10课

在好的材料上点石
成金 66

第11课

选对人生准星
的3件工具 70

第12课

别把计划当形式
74

第13课

借鉴“迪士尼法”
来有效制订计划
78

第14课

目标的伟大意义
82

第15课

成功须有一个好的目
标体系,小目标得从
属于大目标 86

第16课

再谈如何设定
有效的目标 90

第17课

如何对待第一份工
作 96

第18课

从底层、从身边干
起,做一个又能干
又肯干的人 100



第19课
小中见大——左右
职场成败的细节
106

第20课
打造个人商标应注
意的小节 116

第21课
职场晋升的“阴阳”
术 122

第22课
审视一下自己的言
行 134

第23课
跳槽就是“骑驴找
马”，“跳”对了才能找
到“马” 142

第24课
学会把握好工作与生
活的平衡 148

第25课
能坚持才能创造奇
迹 152

第26课
工作的第一生产力
是精神而非金钱
158

第27课
持久的敬业心取
决于你能否
快乐工作 164

第28课
嫉妒是人性的一大
弱点 170

第29课
积蓄心财——成
功的情感存款
178

第30课
合作成功学是成就事
业的一门重要功课
182

第31课
以人为师——应当重
视的三类学习对象
192

第32课
下跳棋与爬树的启
示：不要让成功绊倒
你 204

第33课
逆来顺受的新意：教
训与经验一样重要
210

第34课
学会拒绝
214

第35课
 $4-3=1$ 与 $4^4-3^4=175$ 的
启示：学会善用你的
时间 218

第36课
让时间成为朋友，在
八小时外“挖一口井”
222



第
1
课

办公室不相信眼泪， 要进取全凭一颗积极心

我们来看这样一个试验：

将两只大白鼠丢入一个装了水的器皿中，它们会拼命地挣扎求生，一般维持的时间是8分钟左右。然后，再在同样的器皿中放入另外两只大白鼠，在它们挣扎了5分钟左右的时候，放入一个可以让它们爬出器皿的跳板，这两只大白鼠得以存活下来。若干天后，再将这对大难不死的大白鼠放入同样的器皿，结果真的令人吃惊：两只大白鼠竟然可以坚持24分钟，3倍于一般情况下能够坚持的时间。

试验人员分析说：前面的两只大白鼠，因为没有逃生的经验，它们只能凭自己本来的体力来挣扎求生；而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神的力量，它们相信在某一个时候，一个跳板会救它们出去，这使得它们能够坚持更长的时间。这种精神力量，就是积极的心态，或者



办公室不相信眼泪，
要进取全凭一颗积极心

7

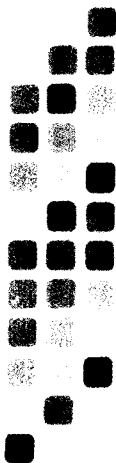
说是内心对一个好的结果心存希望。

当然，也许有人会觉得大白鼠纵使拥有积极心态，最后还不是死了。其实，试验人员并没让它们死掉，在第 24 分钟时，见它们实在不行了，就迅速把它们捞了上来。试验人员认为，拥有积极心态的大白鼠更有价值，更值得活下去。

心态是一种心理状态。反应到人的举止神情或对事物的看法和采取的行动上，就成了态度。两者是紧密联系的，态度是心态的具体展现。对态度的认识，美国“成功学鼻祖”罗曼·文森特·皮尔有一句名言：“态度决定一切！”这句很短的话，在美国颇有影响，皮尔的著作在美国，乃至世界都非常畅销。

使人消极抑郁的八大不良习性

对消极心态进一步分析，人们发现，消极的人其实是受制于客。客也就是客体，在此指相对于具体某个人以外的人或事或物。简言之，消极的人在工作与生活中不能做自己的主人，总幻想能靠天、靠地、靠他人、靠运气、靠后台……，换言之自我是积极、掌控心灵，这被专家认为是高效能人士首要的好习惯。成功学大师拿破仑·希尔认为，积极心态是健康与幸福的重要源泉。医学研究发现，人体会自行制造一种叫脑啡(emdorphins)的天然体内镇静剂，由大脑分泌，在脑部和脊髓等特



定部位活动,能减轻痛感,过滤使人不快的刺激物,让人身心愉悦。人之所以患抑郁症,就是因为严重缺乏脑啡,以下是人的八大不良习性,是人们日久天长养成的。

(1)缺乏人生目标。不知道活着的意义和存在的价值。

(2)害怕失败。由于遭受过许多挫折,害怕失败,在作出一个新的决定时,失败的恐惧感时常伴随着他。

(3)害怕拒绝。生活中太多的拒绝,使得当需要求助时不敢开口,害怕被耻笑和打击。

(4)推卸责任。遇到问题,总是找借口、找理由,目的就是推卸责任。

(5)否定现实。面对不如意,夸大问题的难度。

(6)做事半途而废。不知道成功的历程是克服一系列困难的过程的道理,对工作和事业缺乏坚强的信念和决心。

(7)对未来悲观。由于没有人生目标,必然心胸狭隘、目光短浅,看不到美好的明天。

(8)好高骛远。想法不切实际,把成功寄托于一些不可能发生的荒唐想法上。



透视消极心态的三大根源

一个人为什么会产生以上八大不良习性呢？心理学家指出，消极心态有三大根源：

(1)破坏性批评。弗洛伊德心理学派认为，人的性情早在年幼时就形成。试验表明，0岁~10岁的孩子在成长中平均要遭受2000次的“伤害”，致使孩子从1岁时高达96%的想像力、创造力到10岁时只剩原来的4%。破坏性的批评有三种表现：

①对人不对事的批评。比如，“你怎么这么蠢？”、“没用的废物”、“饭桶！你只有吃饭的本事”……孩子在潜移默化中学会了这一套，将来又对付他们的孩子。

②增加孩子内疚感的批评。比如，“孩子，爸妈这么辛苦，你一点都不争气，一点都不像×××那么听话，那么聪明，你这样怎么对得起爸妈啊！”让孩子自幼就背上沉重的心灵包袱。

③不当引导的批评。这种“批评”比较隐蔽，比如，“你考第一名，我就给你10块钱”。由此，孩子的爱心被“功利”扭曲了。

(2)让别人承担责任。自幼父母要孩子承担责任，上学后老师要学生承担责任，工作后老板让员工承担责任……人们容易养成让别人承担责任的习惯，因为别人应该对他的一切损失承担责任。

(3)批评别人，验证自我。心理学家指出，人类有肯定自我需要的

天性。人人都想证实自己是聪明的、有智慧的，从主观上满足自我成功的欲望。由于成功并非如此简单，人们会逐渐认识到世界的客观性，成功是需要条件的，人的锐利慢慢地被磨钝，乃至消失；但偶尔的成功，人们又会自鸣得意，好高骛远，进而又可能遭到现实的打击，此时，如果看到同伴或对手成功或受到别人批评，就会指责别人怎么的不是，而自己是好样的。

消极心态的三大根源是很顽固的，它们的表现往往很隐蔽，而且又会与人类的正常情绪杂糅，人们不知不觉就犯了。可以说，这三大根源就是“人性的弱点”。消极心态对人类是有危害的，它会使人们难于走向成功，这是为什么呢？简单地说，有以下几点原因：

(1) 丧失机会。一到关键时刻人们就会疑云密布，对机会看不清，抓不着。

(2) 限制潜能的发挥。由于人们的不自信，总是想到自己最坏的一面，从而阻碍了自己潜能的发挥。

(3) 缺少帮助。谁都不喜欢消极者，消极的人，很难得到别人尤其是成功人士的支持。

得正本清源，从源头下手

消极心态是人们成功路上的绊脚石，不消除它，人们就很难办事。



那么,如何培养自己的积极心态,从受制于人到操之在我的有效转型呢?我认为,得正本清源,从源头下手。

(1)消除破坏性批评。从两方面着手,一方面是对别人:多表扬少批评、批评对事不对人(把80%的时间用于解决问题,而不是紧抓问题本身不放),永远都不打击别人的自我价值;另一方面是对自己:当受到破坏性批评时要有心里准备,要认识到这是破坏性批评,我们可以礼貌地提醒对方对事不对人,对未来不对过去,同时也总结自己的过失。

(2)对自己负责,一诺千金。对自己负责有四层含义:①接受自己拥有的一切;②坚守承诺;③说到做到,全力以赴把事情做好;④不找借口,勇担责任。

(3)做一个负责任的人会受到人们的尊敬。一个人越有责任感,越自由。责任=掌控力=权利=自由度=成功的程度。说话算话,注重信誉就会产生权威,产生力量。古有“赏千金者不如季布一诺”的著名典故,也有“千金市骨”、“北门移木”等坚守承诺赢得民心的历史佳话。当然也有失信的人。项羽对功臣兑现当初高官厚禄的诺言时,沉吟再三,把大印握在手里反复搓摩,大印的棱角都磨掉了仍舍不得放,以致像韩信、陈平等天下奇才,都纷纷投到较为守信的刘邦帐下,这便是项羽失天下的一个重要原因。

(4)反自我验证。凡事多往好处想,不轻易下结论。一旦自我验证

的火花产生,立即给予扑灭。古罗马哲学家塞涅卡说:“在判断之前,应该消除内心的成见。”捷克教育家夸美纽斯说:“对于事实问题的健全的判断,是一切德行的真正基础。”

(5)以终为始,对未来充满信心。首先得确定目标,没有目标就没有动力。如果你的目标是做一个成功的人,那从下决心的那一刻起,就要立即从状态(心理状态、生理状态、行为状态)上把自己当成已经成功的那一个人。比如说你的理想是当一个企业家,那从今天开始就要以一个企业家的心态、思维模式和眼光来学习、来观察、来分析、来处理身边的事情和关系,而不是等待。这正是“要”当企业家与“想”当企业家的分水岭。要知道,汉高祖刘邦并非是当了皇帝那天才成为汉高祖的,而是在乡下看到秦始皇出行队伍的浩荡威仪而发出“大丈夫当如是矣”的赞叹时,他就开始成为汉高祖了。

成功的地图已不是“我未来要如何如何”的将来进行式,而是“我未来如此,现在应该如何”的正在进行式。未来不是名词,未来是动词。从现在起,我们就是成功者,其中所有的过程都是正确执行成功的程序而已。

(6)具有瓦伦达心态,不想失败。瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索表演者,在一次重大的表演中,不幸失足身亡。他的妻子事后说,我知道这次一定要出事,因为他上场前总是不停地说,这次太重要了,不能失败。而以前每次成功的表演,他只想着走钢索这件事本身,而不

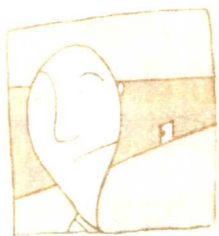


去管这件事可能带来的一切后果。后来人们就把这种专心致志于做事本身而不去管这件事的意义、不患得患失的心态叫做“瓦伦达心态”。凡事先行动起来的一个主要好处，就容易到达“瓦伦达心态”，因为一旦迅速进入行动状态后，就来不及多想，逼上梁山，背水一战，只有一条路走到底，这样反而容易成功。无论是走在地狱还是天堂，“走你的路，让人们去说吧”，这就是瓦伦达心态，向着目标，心无旁骛地前进，这是每一个成功人士必备的素质。

(7)提高自我价值，肯定自我。害怕被拒绝，缺乏自信，就是因为自我价值低。提高自我价值，一方面要多学习知识，提升技能，另一方面就是心态。人与人之间的较量，很大程度上取决于人的心态，正如上面所讲的瓦伦达，胜于心而又败于心。因此，我们要提高自己的价值，应当学会积极的心理暗示，用言词激励自我，懂得先声夺人，把自己模拟成你想成为的那个成功人士。

(8)热爱生活。天有阴晴圆缺，人有悲欢离合。现实有阳光的一面也有阴影的一面，像向日葵一样，把脸迎向阳光，相信世上还是好人多，办法总比困难多。

(9)在忍中积蓄力量。坚持不懈，在成功没有到来之前，学会忍，在忍中积蓄力量，成功不过是克服一个个困难。



心比天高的 积极意义

把心态细分,有一个重要说法,叫自我设限。自我设限是心理学上的一个概念,它讲的实际上就是一种习惯。自我设限说的就是人们按自己默认的心灵模式来做事,与消极心态一样,它也是日久天长而形成的。

跳蚤试验是讲解自我设限的一个经典例子。这个试验虽然早已流传,但现在读来仍让人掩卷深思:

心理学家们把跳蚤放在桌上,一拍桌子,跳蚤迅即跳起,跳起高度均在其身高的 100 倍以上,堪称世界上跳得最高的动物!然后在跳蚤头上罩一个玻璃罩,再让它跳;这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次后,跳蚤改变了起跳高度以适应环境,每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度,跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度。最后,玻璃罩接近桌面,这时跳蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开,再拍桌子,跳蚤仍然不会跳,变成“爬蚤”了。

跳蚤变成“爬蚤”，并非它已丧失了跳跃的能力，而是由于一次次受挫学乖了，习惯了，麻木了。最可悲之处就在于，实际上的玻璃罩已经不存在，它却连“再试一次”的勇气都没有。玻璃罩已经罩在了潜意识里，罩在了心灵上，它已习惯了爬，而没有了跳的欲望。欲望和潜能被自己扼杀！心理学家把这种现象叫做“自我设限”。

人其实也如此，在做事过程中，心里面早已默认了这样一个“高度”，比如：个人经验、名人成功规律、师长朋友的劝诫等等。有位成功学大师说：“你若继续做过去的你，你将是过去的你。”

一个要不要跳？能不能跳过这个高度？能不能获得成功？能有多大成功？这些问题都在于自我设限——能否跳出或打破这道藩篱。

当然，具有“自我设限”的动物不只跳蚤，心理学家们对猴子、鲸鱼、鼯鼠、松鼠等许多动物进行试验，也发现类似的现象。

我们来看一下心理学家们做的鼯鼠与松鼠的试验。

他们把一只鼯鼠和一只松鼠同时装进了空的水泥管道，管道被埋入地下，一端通向地面的出口，另一端则用玻璃封住，并且在玻璃外面安装了一盏光线微弱的灯。

被关进水泥管后，两只动物都在寻找出口。

松鼠看到管道一端微弱的灯光，它奋力扑向光源，可是灯光被玻璃隔住了，一次一次地，松鼠努力又失败，但是它不肯放弃，直到筋疲力尽。