

心 理 励 志
组 织 员 工 培 训



你就是问题的根源

傅 成◎编著

You are the root
of the problem

认识到自己的问题，才能有效地解决问题



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



心 理 励 志
组 织 员 工 培 训



你就是问题的根源

傅 成◎编著

You are the root
of the problem

认识到自己的问题，才能有效地解决问题



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这本书的目的是以适当的形式将对待问题的态度与负责的精神相结合，并以此对读者进行认知及行动上的指导，培养对个人、组织以及社会有益的行为方式。它的核心在于：首先认清自己的问题，然后解决它。

诸如抱怨、推脱、盲目地自信、自暴自弃等，都是本书讨论的重要问题。在这本书里，作者以众多在同样情况下走向成功的人士以及这些人士的观点，揭示了在困难或问题来临时我们理应抱持的正确态度。

客观地说，这是一本激励人心的小册子，是一本所有团体、公务员和公司职员의 必读书，也是造就优秀企业和成功人生的最佳行动指南和培训读本。

图书在版编目(CIP)数据

你就是问题的根源/傅成编著. —北京：机械工业出版社，2005.8

ISBN 7-111-17380-5

I. 你... II. 傅... III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104714 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：文菁华 版式设计：张世琴 责任校对：李汝庚

责任印制：陶湛

北京铭成印刷有限公司印刷

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

890mm × 1240mm A5 · 5.625 印张 · 1 插页 · 124 千字

00 001—10 000 册

定价：18.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
本社购书热线电话(010)68326294

封面无防伪标均为盗版

序

在美国通往休斯敦的高速公路上，高耸着一块横跨道路的广告板，上面写着这样一行醒目的文字：“个人的责任感何在？”

千百年来，先哲们一直在强调我们的内心以及调伏内心的重要意义，这其中最重要的就是我们对待责任的内心态度。

美国学者刘易斯曾说：“尽管责任有时使人厌烦，但不履行责任，只能是懦夫，不折不扣的废物。”

英国首相丘吉尔则认为：“高尚、伟大的代价就是责任。”

印度学者普列姆昌德则写下这样的语句：“责任感常常会纠正人的狭隘性。当我们徘徊于迷途的时候，它会成为可靠的向导。”

这些教诲意味深长，可以为我们提供许多有益的启迪。

责任是什么？

责任是社会法则。当我们无情地抛开责任的时候，我们也会被社会无情地遗弃。所以，社会学家戴维斯说：“放弃了自己对社会的责任，就意味着放弃了自身在这个社会中更好生存的机会。”

责任是道德法则。作为家庭中一员，必须对家庭负责；作为军人，必须对国家负责；作为员工，必须对公司负责……如果我们抛弃了责任，我们会受到道德的谴责。



责任还是成功的心灵法则。美国学者威廉·詹姆斯则写道：“我们这一代人最大的发现即是，一个人可以通过改变他内心的态度而改变他的生活。”惟有责任心才能保证我们产生积极的态度，而积极态度是我们成功的基础。

责任是如此重要，而又无处不在。法学哲学家萨特指出：“从我们被投进这个世界的那一刻起，就要对自己的一切负责。”

是的！对自己的一切负责！这是责任心的第一法则。这一法则的核心是，你的一切成功与失败、荣耀与屈辱都必须由你自己负起责任，从自我的角度来寻找问题的根源。

遗憾的是，很多人在生活中遇到挫折和失败等不如意的事情时，习惯抱怨社会不公和命运不佳，认为是社会有问题、同事有问题、单位领导有问题，把自己的失败归咎于他人及其他条件等外在因素。为自己的失败找一个堂而皇之的借口：

假如我有钱……

假如我从小就……

假如我早一点……

假如我现在是 30 岁……

假如……

生活的失败者总习惯于从他人或社会找原因，而这就是缺乏责任心、逃避责任的典型表现。

我们要深刻地问问自己：“我们的个人责任感何在？”我们每一个人都可能遇到挫折、失败，但是，我们没有理由把挫折、失败的责任归于外界，我们必须尽可能多地从自我的角度来反省挫折、失败的原因，并对挫折和失败承担起自己应该承担的责任，而不是寻找理由，逃避问题，逃避责任。



多从自己身上找原因，是一种高贵的品质。它的高贵在于，它是一种勇于承担责任的体现，是责任的社会法则、道德法则和心灵法则的完美统一。如果你要做到这一点，你必须抛弃所有的抱怨，在挫折、失败来临时，必须坦然地接受自己的过失或者错误，坦然地接受批评，并寻求改进之道。

事实上，类似于抱怨、推脱以及其他任何逃避责任的表现是对我们心灵的玷污，它忽略了责任作为心灵法则的力量。责任是我们拥有的最强大的力量之一，它像其他大多数力量一样，通过我们自己的选择，既可以积极地去运用，也可以消极地去运用。但无论如何运用，它对我们的生活、工作的影响都是直接的、巨大的。

要记住这样一句话：“面对问题时的态度，远比问题本身重要。”你对问题是否持负责任的态度，将决定你的生活是否幸福，事业能否成功。

目

录

序

第1章 你就是问题的根源 /1

问题的根源往往是自己 /3

成败得失全在自己选择 /9

多从自己身上找原因 /15

你意识到自己的问题了吗 /20

认清自己是成长的基础 /26

第2章 反省自己重于苛求他人 /33

空发抱怨不如反省自己 /35

千万不要抱怨 /40

不要寻找借口纵容自己 /47

问题面前没理由独善其身 /54

及时解决问题最重要 /60

第3章 积极主动，天助自助 /65

欲得天助，必先自助 /67



目

录

生活需要热情地投入其中	/73
积极思想，努力行动	/80
主动迎接问题的历练	/87
审视过去，放眼未来	/92
第4章 承担责任，对生命负责	/99
换一种方式理解责任	/101
对自己的行动负责	/107
你的努力还远远不够	/114
尽到自己应尽的责任	/120
让责任成为动力	/129
第5章 超越责任，为大局负责	/137
着眼大局，超越责任	/139
主动推进团队发展	/147
团队的问题就是你的问题	/154
学会谦虚、包容和尊重	/161
大局面前无小事	/167

第 1 章

你就是问题的根源

You are an origin of the question

一次失败的行动、一个错误的决定、一个流产的计划……问题看起来都可能出自外在环境。但仔细分析，你就会发现，问题出在自己身上，而且自己往往是问题的根源！

问题的根源往往是自己

一个年轻人对自己的父亲说：“我的上司一点都认识不到我的价值，而且公司里还存在那么多问题，我觉得已经没有必要再在这里耗下去了。”

父亲没有给予儿子是否应该辞职的意见，但他却别有意味地对儿子说：“你是否在公司中发挥了值得他人重视的价值呢？或者你一直以来都是令上司感到头疼的问题之一？”

我们最喜欢的“理由”

人们对自己的缺点和不足常常视而不见，而把一切挫折、错误原因归结于外在环境，归结于其他人。

假如你认真地留心过周围的人，或者是认真地分析过自己，就会发现，很多人在面对挫折、面对问题时，常常会拿出下面一些“理由”来：

我的运气确实不好，所以我最终失败了。

怎么能怪我呢？那是其他人的问题。

是的，但我也没得到别人的支持。

我并不十分清楚我的责任，所以才没有做好。

肯定是其他环节出了问题，所以我这儿才有问题。

你会很惊讶地发现，对于某一件事情的失败，或者是某一



次挫折，绝大部分人都有充分的理由相信，那不是自己的问题。当然，有的人也相信自己确实存在不足，但那是次要的。重要的是，没有人给自己提供足以成功的条件、没有足够好的环境、没有足够多的支持……

这些理由是真的吗

这些理由可能是确实存在的，也可能是逃避责任的托辞。但这些都不重要。

重要的是，

很少有人挫折面前，首先从自己身上找问题，

而这是一项高贵的品质。

一个棒球少年在训练基地进行训练，在漏接了三个高飞球后，男孩甩掉手套走进球员休息区，说：“在这种烂球场上没有人能接得住球。”

同样的事情在我们身边比比皆是！

事情出现问题时，首先考虑的不是自身的原因，而是把问题归罪于外界或者他人，强调如果外界或者他人没有问题，自己肯定不会出现问题，用以减轻自己的责任，这是大多数人在出现问题时经常抛出来的理由。

但是，在他人看来，这种假设是完全站不住脚的，而且完全掩盖了已经出现的问题。理由不会减轻你所要承担的责任，更不会让你把责任推掉。

人生没有“如果”

我们每一个人都倾向于认同自己，这本身是一件好事——



很多时候，不认同自己意味着对自己缺乏信心。但也因为同样的原因，我们很多人都顽固地认为，自己永远是对的。

我们首先要正确地认识自己，包括自己的对与错、优点与不足。这才是一个人通向成功必备的心态，也是我们能够成就大事的基础。

希腊奥林匹斯山上的

特尔斐神殿里有一块石碑，上面写着：

认识你自己！

这句话出自苏格拉底之口，

它象征着西方思想的最高智慧。

“如果不是别人给我设置了某种障碍，我一定会顺利完成的。”

“如果不是因为我耽误了一些时间，我一定会考上一所更加著名的大学的。”

“如果不是天气的原因，我一定不会闯红灯的。”

“如果不是客户太挑剔，我一定不会发火的。”

“如果不是经理没布置清楚，我一定会干得很出色的。”

.....

这么多的如果最终都解决不了问题。它只能反映出一个人对自我的认识是那么的肤浅，对自己的要求是多么的低。想想看，如果什么事别人都帮你做好了，还用得着你去干什么呢？你坐享其成就行了，还用得着这么多如果吗？

你可以坐下来，深入地思考一个问题：你是坐享其成的人吗？假如你不是，那么问问你自己：“我为什么会有那么多‘如果’？”

真实情况是，假如你立志高远，是一个堪称优秀的人，那



么你必须抛弃掉所有的“如果”，把问题归结到自己身上来，仔细地反省自己。

“你就是问题的根源”正是这样一种理念：你能够获得多大成功，取决于你能够在多大程度上认清自己。

一切从自己出发

有一句话说，“人，最熟悉的是自己，最陌生的也是自己”。心理学家说，我们每个人都有很大的潜能没有开发，但是，我们每一个人也都难以完全认识自己。的确！我们是很难完全认识自己的。但这不是我们不去认识自己的理由，因为只有你关注自己的行为，充分完善自己，你才有可能发现自己的力量。

外物的支持是不可求的，
你惟一可以控制的就是你自己。

——安东尼·罗宾

成功或失败、痛苦和快乐、失望与骄傲……这一切的一切也都只与自己有关。不要奢望在你失败的时候有强大的外力帮助你，不要期望在你痛苦的时候，有更多的人帮你摆脱痛苦，也不要希望在你失望的时候会有人给你信心，只有你自己才能拯救自己。

“你就是问题的根源”要你培养一种高贵的品质，一种成功的品质：一切从自己出发。只有具备这种品质，在事情出现问题的时候，你才不会把出现问题的原因归罪于他人或外界，才会更加清晰地认识自己的优点与不足。而只有找到自己的问题，你才会有进步的机会。



测 一 测

在自信与顽固、自大与偏执之间的界线是十分模糊的，在我们的日常生活中要经常有意识地培养“你就是问题的根源”这种思维意识，从而在真正意义上“认识自己”。

这是一个有趣的测试！放开你的想像力，同时也准确、客观地记下你的认识。

问问自己：“我在以前的生活中对于某些问题，真实情况是怎样的，比如某些挫折？我有没有把这一问题归结于外在环境？”列出印象最突出的 4 件事。

这是最重要的一步，换一个角度，换一个心情，你再想一想：如果我更努力一些、更理性一些，当时的情况会出现怎样的变化？把它们记下来。

这是一次重要的思想改变，当你认识到问题的时候，改变就已经开始！



案例分析

一个相貌普通的男孩总嫌自己不够漂亮，他在与朋友们玩的时候，感到自卑极了。一天他又像平常一样在镜子面前徘徊，他越看越觉得镜子中的自己过于难看，于是他挥起拳头把镜子打碎了，结果他透过破碎的镜片看到了更加丑陋的自己。他痛哭不已，这时村里的一位德高望重的老者来到他面前，告诉他：“镜子没有错，你的外貌也不难看，是你内心的自卑在作祟。”

记住：

所有的外在问题都来自于人们内心，只有善于认识自己的人才能找到问题的根源。

从内心深处出发，否则就不能对症下药地解决问题。

行动计划

当你阅读过以上内容后，相信你一定会有所收获，行动起来，把你的想法写下来，然后考虑考虑：我下一步该怎么做？

成败得失全在自己选择

凯约米其一起去购物，但是她突然决定去滑冰，害得米其在商场门前等了她一上午。几天之后，凯又和贝蒂相约去动物园，结果她又失约了。一个星期之后，米其、贝蒂和另外几个同学打算去郊外游玩，“我们不邀请凯吗？”其中一个同学问，“还是不请她的好，她一点也不守约。”当凯听说朋友们出去游玩竟然不叫她时非常生气，当她质问米其和贝蒂等好朋友时，没想到大家一致反问她：“这一切难道不都是由你自己造成的吗？”

成败得失全在于自己

成与败、得与失，所有的结果都是由我们自己造成的。现在或多或少的成就，源自过去一点一滴的积累，同样，现在一丝一毫的抱怨和推脱终将铸成将来的失落。所有的一切都是你自己选择的——种下什么种子，就会结出什么样的果实，所以每个人都应该认真选择脚下的路，并对结果负责。

有人说：“我从来不像××那么好运，我们同样在一个公司上班，而且我们两个人的能力水平又相差不远，为什么他的业绩居于公司前列，而我却面临着被淘汰的境地呢？”

挫折、坎坷是人生必经的一段道路，而这条路的最初的方