

修身正心经典读本

一部高效能人士平衡心态的权威之作

HIGH EFFICIENCY PUBLIC FIGURE'S

SEVEN
POINTS OF VIEW



高效能人士 的7个心态

公司员工政府公务员调整心态的最佳读本

有什么样的心态，就有什么样的人生，
让我们学习高效能人士的心态，铸就自己成功的人生。

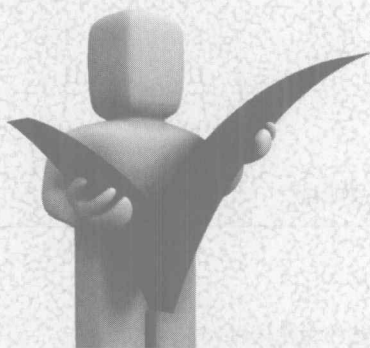
林昊◎编著

中国华侨出版社

修身正心经典读本

一部高效能人士平衡心态的权威之作

高效能人士 的7个心态



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效能人士的7个心态 / 林昊编著.—北京:中国华侨出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5113-0066-9

I.高… II.林… 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(2009)第144765号

●高效能人士的7个心态

著 者 / 林昊

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 北京宝艺伟文化传媒 / 毕欣爽

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1 / 16 开 印张 / 17 字数 / 226 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0066-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

《高效人士的7个心态》编辑推荐：

一、空杯心态——器满则倾、志满则覆

心理学中有种心态叫“空杯心态”。何谓空杯心态？空杯心态象征的意义是，做事的前提是先要有好心态。如果想学到更多学问，先要把自己想象成“一个空着的杯子”，而不是骄傲自满。

二、阳光心态——积极进取、创新求实

阳光心态，是一种神秘的牵引力。它会牵引着我们向着目标不断努力，它不允许我们懈怠，它让我们永不停步，每当我们达到一个高度，它就会召唤我们向更高的境界努力。

三、包容心态——海纳百川、有容乃大

包容是一门学问，学会包容的人，就学会了生活；懂得包容的人，就懂得快乐！这门学问，是来自内心“慈悲喜舍、善良仁爱”的自然流露！

包容是一门艺术，它不是你随随便便可以得到就可以舍弃的东西，它是一种精神的凝聚，它是一种善良的结晶，是人性至善至美的沉淀！

四、中庸心态——中和天地、中立人生

中庸是一种做人哲学，更是一种成事的智慧。中国有句俗语叫以和为贵，贵就贵在它能为你营造一个健康良性的生存环境。秉承中庸做人的哲学，身上就少了些火气，多了些和气。

五、乐观心态——知足常乐、善待自己

快乐的人将生命视为一个机会,任何挑战都只是一种伪装的恩赐。每当我们觉得快乐时,我们的心灵将变得无比开阔,反之亦然。当我们敞开心灵时,我们一定会觉得很快乐。

六、平常心态——顺其自然、随遇而安

平常心是我们在日常生活中经常会出现的对于周围所发生的事情的一种心态,是“无为、无争、不贪、知足”等观念的汇合。做好每天要做的事情,享受生活,享受做好每一件事情所带来的快乐,就会有足够的力量承担一旦到来的挫折和痛苦。

七、感恩心态——饮水思源、感恩惜福

感恩,是生活中不可或缺的阳光雨露。它是一种处世哲学、一种生活态度和道德情操。它是生活中的大智慧,来自对生活的爱 and 希望。懂得感恩的人,才是天底下最富有的人。

前言

为什么有些人就是比其他的人更成功,赚更多的钱,拥有更好的工作,而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计?其实,人与人之间并没有多大的区别。

不少心理学专家发现,这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”

现代心理学有一个“瓦伦达心态”的经典案例,说的是美国有一个相当出色的高空钢索表演者——瓦伦达。他曾经进行过上千次表演,从来没有失过手。有一次,他要在一个重大活动中走钢索。上场前,瓦伦达不断提醒自己:这次演出实在太重要了,所以只能成功,绝对不能失败。然而,他竟在这次表演中不幸坠地身亡。他的妻子在接受记者采访时说,瓦伦达以前并不像这次这样多虑。过去,每次表演之前,他总是专心准备,总是想着怎么走好钢索,不关心其他事,更不会为成败担心。这次他太看重成功和失败,反而付出了生命的代价。

一个人能否成功,就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别是:成功人士始终用最积极的心态支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。所以,影响我们人生的绝不仅仅是环境,心态也控制了个人的行动和思想。同时,心态也决定了自己的视野、事业和成就。

拿破仑·希尔曾说:“播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,

收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”由此可见,心态的改变,就是命运的改变。

人生就是这样,高兴一天是过,不高兴一天也是过,那么我们不妨以快乐平和的心情来度过。古希腊有一首歌谣“世上第一好是健康的身体,第二好是合法的财富,第三好是拥有快乐的心情”,所以说人生在世,无论在什么样的环境下,都应该保持乐观、积极的人生态度。一个人一旦有了良好的心态,那么就会善待自己和别人,就会低调做人,踏实做事,就会正确看待别人的成功以及明智处理自己的得失。这样的人生就是成功的人生,更是幸福快乐的人生。

本书从态度的重要性入手,进而对决定一生的7大心态——空杯、阳光、包容、中庸、乐观、平常、感恩,进行详细论述,试图与读者一起探讨、认识和把握自己的态度,并指导读者以积极的态度争取成功的人生。全书没有运用高深的心理学理论,也没有采纳生硬的说教。书中所有的哲理都像娓娓动听的家常话,既能开启你的心扉,又能使你感到豁然开朗。

《高效能人士的7个心态》为渴望成功的人士给出了心态的方向定位。做事的恒心和毅力决定了成功的可能性,心态决定命运,如果你要改变自己的命运,首先要改变自己的心态。通过改变个人的心态,完善个人的修养,最终能够改变自己的命运。

对有意掌控职业与人生的高效能人士而言,本书是一本富于启发性、鼓舞性和实用性的心理励志手册。它能帮助你清除负面心理垃圾,培养积极人生态度,进而将态度转化为行动,实现心中的梦想。

所以,当你拿起这本书时,一段奇妙的旅程就开始了,它可以极大地帮助你改善人际关系,提升你的工作能力和自我满足感。现在,马上开始享受这段美妙的旅程吧!



Part 1

空杯心态——器满则溢、志满则覆

- 空杯心态是一种境界 /003
- 其实我什么都没有 /005
- 放开手,你可以拥有的更多 /007
- 成功也是失败之母 /009
- 弯下腰,收获更多惊喜 /011
- 尝试归零的感受 /013
- 清空自己,把过去“归零” /015
- 不停地倒掉大脑中的浑水 /017
- 放下失败,重新再来 /019
- 你“空杯”了吗 /021
- 我愿是一个“空杯” /023

Part 2

阳光心态——积极进取、创新求实

- 我的青春我做主 /027
- 征服自己就是拯救自己 /029
- 相信自己——我能行 /031
- 适当的压力是前进的动力 /033
- 年轻不相信眼泪 /035
- 勇于向命运挑战 /038
- 塑造属于自己的阳光心态 /041
- 给我一个杠杆,我能撬动地球 /043
- 机会靠创造,进取需积极 /046
- 敢于迎接金钱的挑战 /049
- 放手一搏,创业需要勇气 /052
- 让世界围着我转动 /054



笑看输赢得失 /056

运筹帷幄,决胜于千里之外 /058

Part 3

包容心态——海纳百川、有容乃大

包者为大,容者为仁 /063

比天空更广阔的是人的胸怀 /066

原谅生活,是为了更好的生活 /068

包容让未来变得开阔 /070

容己,方能容人 /072

跳出框架人生,更客观地看自己 /074

送人星光,同样可以照亮自己 /076

心有多大,舞台就会有多大 /079

看淡生活中的不平事 /081

量小非君子 /083

用包容的心点亮生活的圣灯 /086

爱情如水,包容如杯 /088

你若能容下世界,世界也能容下你 /091

包容是最好的美容品 /094

Part 4

中庸心态——中和天地、中立人生

中庸是成为强者的最佳通道 /099

平时多烧香,急时有人帮 /102

耐住性子,以“屈”求“全” /105

眼睛里要揉得进沙子 /108

说话要绵里藏针,以和为贵 /110

- 为人厚道才是真精明 /112
半半哲学里的快乐生活 /115
别把自己太当回事 /118
夹着尾巴好做人 /121
做人不妨“傻”一点儿 /123
圆通而不圆滑 /126
充满弹性地处世 /129
君子之交淡如水 /132
把命运掌握在自己手中 /135
完美的婚姻必然是中庸的产物 /138
-

Part 5

乐观心态——知足常乐、善待自己

- 每天,从微笑开始 /143
今天是人生最美好的日子 /146
发自内心去微笑 /149
面包、房子以及一切都会有的 /152
为什么我总是不快乐 /155
被快乐传染 /158
打开那颗未泯的童心 /161
知足方能长乐 /164
患得患失意味着越失越多 /166
享受快乐,从“心”开始 /169
笑看人生起伏 /172
活出自己的精彩 /174
再苦也要笑一笑 /177



Part 6

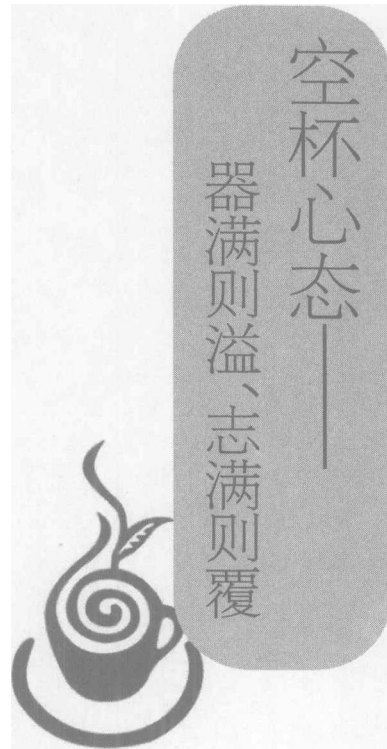
平常心——顺其自然、随遇而安

- 用平常心接纳自己 /181
- 平平淡淡才是真 /184
- 淡泊名利,心如止水 /187
- 欲望少一点,幸福多一点 /191
- 将钱看得淡一些 /194
- 活着就是幸福 /198
- 做个普通人挺好 /201
- 只问耕耘,莫问收获 /204
- 不平面前心平气和 /207
- 心甘情愿吃点亏 /210
- 一切顺其自然 /213
- 家是心灵的港湾 /217

Part 7

感恩心态——饮水思源、感恩惜福

- 人人都要有一颗感恩的心 /223
- 感恩是根治抱怨的良药 /227
- 学会感激你的对手 /230
- 公司的事就是自己的事 /234
- 常怀感恩之心,常做有益之事 /238
- 别把他人的帮助认为是理所当然 /242
- 尊重别人,就等于尊重自己 /245
- 感谢折磨你的人就是在感恩命运 /249
- 莫生气,感恩获得好心情 /253
- 灾难让我们学会了感恩 /255
- 你是否理解父母的良苦用心 /259



心理学中有种心态叫“空杯心态”。何谓“空杯心态”？“空杯心态”象征的意义是，做事的前提是先要有好心态。如果想学到更多学问，先要把自己想象成“一个空着的杯子”，而不是骄傲自满。

空杯心态是一种境界

一、心灵鸡汤：

清空你的杯子，方能再行注满，空无以求全。

——李小龙

古时候有一个佛学造诣很深的人，听说某个寺庙里有位德高望重的老禅师，便去拜访。老禅师的徒弟接待他时，他态度傲慢，心想：我是佛学造诣很深的人，你算老几？后来老禅师十分恭敬地接待了他，并为他沏茶。可在倒水时，明明杯子已经满了，老禅师还不停地倒。他不解地问：“大师，为什么杯子已经满了，你还要往里倒？”老禅师说：“是啊，既然已满了，为什么还要倒呢？”老禅师的意思是，既然你已经很有学问了，为什么还要到我这里求教？这就是“空杯心态”的起源。

“空杯心态”并不是一味地否定过去，而是要怀着否定或者说放空过去的一种态度，去融入新的环境，对待新的工作，新的事物。

对于身在职场，往往最容易得意之时忘形，对于最不该忘形的人而言，“空杯心态”无疑是一剂心理良药。所谓空杯心态，最直接的含义就是一个装满水的杯子很难再接纳新东西。就是要将心里的“杯子”倒空，将自己所重视、在乎的很多东西以及曾经辉煌的过去从心态上彻底了结清空。只有将心倒空了，才会有外在的松手，才能拥有更大的成功。这是每一个想在职场发展的人所必须拥有的最重要的心态。

每一个人要想应对时代和环境的变化，须随需应变。以变应变，要



求我们具有空杯心态。做事的前提是先要有好心态,如果想学到更多学问,提升能力,要把自己想象成“一个空着的杯子”,而不是骄傲自满、故步自封。

空杯心态就是随时对自己拥有的知识和能力进行重整,清空过时的,给新知识、新能力的进入留出空间,让自己的知识与能力总是最新;永远不自满,永远在学习,永远在进步,永远保持身心的活力。

在攀登者的心目中,下一座山峰,才是最有魅力的。攀越的过程,最让人沉醉,因为这个过程,充满了新奇和挑战,空杯心态将使你的人生不断渐入佳境。

其实我什么都没有

一、心灵鸡汤：

成功的人说自己一无所有，那是因为他们漠视自己拥有的一切，一无所有表示更加辉煌；刚刚步入社会的人也是一无所有，这种一无所有不是感觉，而是事实。

1982年，27岁的苹果公司执行总裁斯蒂夫·乔布斯登上了《时代》杂志封面，当时照片的题词是：这是一个经典时刻。我独自一人，所需要的不过是一杯茶、一盏灯和一台音响。你知道，这就是我的全部。

一无所有的乔布斯在这一年前后的历史是这样书写的：1980年，苹果上市时市值已达12亿美元；1981年，乔布斯取代马库拉成为苹果行政总裁。在1982年，年营业额已达20亿美元的苹果，获选为美国财富杂志《Fortune》“500巨企”之一，成为首家创办5年内入榜的公司。1983年，踌躇满志的乔布斯公开表示，苹果创造了300位百万富翁。

成功的人说自己一无所有，那是因为他们漠视自己拥有的一切，一无所有表示更加辉煌；刚刚步入社会的人也是一无所有，这种一无所有不是感觉，而是事实。

谁也不能否认这个事实，绝大多数的年轻人现在处于没有房子、没有车子、没有老婆的“三无”境地，唯一可以奉献的，就是自己的劳动力。

有人曾经说过这样一句话：“什么都拥有，就什么都没有。什么都没有，就拥有了一切。”就好像你张开了手，手里什么都没有，可是一个开



放的手掌之中,坦然之间,你拥有的是整个世界。如果你握紧了手心,你觉得自己抓住了一切,其实手心里空空如也,你什么也不可能抓住,抓住的只是你自己的错觉。

人总是在拥有与没有之间徘徊,在得失之间痛苦辗转。其实有时,对于有些事,我们不必太刻意。把一种拥有看得太重,手就会不自觉地握得很紧,心情也会为之跌宕起伏,因为太害怕失去,拥有也会因紧张而变得乏味。刻意之间,一切都会失去它应有的韵味,拥有的已不再是你想要的那种感觉。其实如果你松开手,以一种闲适的心情去看云淡风轻,不经意之间,你就品味了一切,读懂了许多,拥有也就在刹那间盈满你的心头。

拥有是一种心境,没有是一种感觉。学会以一种宽松的心态去面对生活,你就不会再为得失而耿耿于怀、忧心忡忡。换一种方式去拥有,你会更轻松,更容易快乐。以一种方式结束,同时也意味着以另一种方式开始,也不是什么坏事吧。

我飞过,天空没有翅膀的痕迹。可我还是飞过,飞的每一刻,我都拥有着飞翔的快乐。我飞过,到达了另一个地方,我拥有飞翔的结果。

我飞过,但不去刻意要天空记下我翅膀的痕迹,那没有道理,也没有意义。

成长中,许多的过去,都慢慢成为记忆,我不去叹息,也不去追忆,就像一条河流,将曾经沉淀于河床。曾经不会被忘却,可也不要刻意去翻起,静静的河水只在回流时泛起些许记忆……