

每个企业都应提倡的文化理念 每个员工都要具备的思维方式

正向心态

所有职场人士
都要拥有的思维方式和行动指南

宋联可 丁苗◎编著



ZHENGXIANG XINTAI

“不是不能成功，而是暂时没有找到方法。”——这是我给企业的启示，也是鼓励企业人员的信条。如果你还暂时没有找到方法，那么我将《正向心态》推荐给你。

——易发久

每个企业都应提倡的文化理念 每个员工都要具备的思维方式

正向心态

所有职场人士
都要拥有的思维方式和行动指南

宋联可 丁苗◎编著



“不是不能成功，而是暂时没有找到方法。”——这是我给企业的启示，也是鼓励企业人员的信条。如果你还暂时没有找到方法，那么我将《正向心态》推荐给你。

——易发久

内 容 提 要

在职场中,很多员工都有这种被动、消极的心态:工作就是生存的手段,我只是在为老板打工而已;不管公司是否赚钱,我为老板工作,老板就应该付我薪水;工作中要受老板的管束、同事的排挤、同行的竞争,真是件很痛苦的事儿……这些人不知道,正是这种消极的心态,才导致他们碌碌无为、平庸无能。本书提出的正向心态是优秀员工必备的心理素质,也是企业要在员工内部普及的一项能力。书中不但为读者叙述了培养正向心态的意义和作用,更重要的是介绍了培养正向心态的一些具体方法。

图书在版编目(CIP)数据

正向心态/宋联可,丁苗编著. —北京:中国纺织出版社,2010.1
ISBN 978-7-5064-6036-1

I. 正… II. ①宋…②丁… III. 企业—职工—修养 IV. F272.92
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197259 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:145千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



正向心态重视正向情绪、正向意义,它强调乐观,认为乐观有助于人们产生正向的经验,是人们早期生命经验中的正向意义,对我们是一项难得的资源,有助于我们对未来的事物产生正向意义。

正向心态包括很多方面,它能够引导我们的行为,帮助我们成功。本书分六章,六章内容有着内在逻辑联系,最终形成一个正向心态系统。

第一章正向心态八大关键要素,初步了解正向心态,掌握正向心态的基本要素;

第二章正向心态树立职业观点,这是进入职场的第一课,正确的职业观点是一切的开始;

第三章正向心态塑造职场性格,性格决定命运,优良的职场性格将为职业发展定位;

第四章正向心态指导工作行为,行为导致结果,高效的工作行为才会有优异的工作绩效;

第五章正向心态打通社交人脉,人际关系影响事业发展,和谐的社交人脉可助推成功;

第六章正向心态铸就美好人生,美好的人生才是我们追求的终极目标。

全书一共 38 节,每章下的小节也有内在逻辑联系,细细品味,能体会到其中的关联。

在竞争越来越激烈的当今社会,很多人的心理已经处于亚健康状态,如果置之不理将会酿下严重的后果。《正向心态》一书就是为了帮助更多的人远离心理亚健康的状态。本书不仅可以让你领悟到正向心态的精髓,更可以指导你的工作、生活。你不用特意抽出时间坐在课堂里,只需要在闲暇的时光里轻捧它,细细品读,方便而惬意。书中的文字会变幻成美妙的音符,每个音符都会萦绕在你的心头,伴随着你的思绪,让你在休闲之余获得成长。

这本书还没完稿前,我已尝试将书中的部分内容放入我的培训,甚至已开始讲一些专门的正向心态课程。效果在意料之中,也在意料之外。员工都非常喜欢正向心态,他们希望自己能有所改变;老板更喜欢正向心态,他们希望能让企业有所改变。有的老板甚至已非常迫切地等待这本书出版,他们希望把此书作为企业培训读本。我在高兴之余,更多的是担心,当我们越是热切地期盼一个东西时,说明我们越是缺乏这个东西。在一个竞争压力如此大的社会环境下,我们真的太缺乏这种让我们积极生活与工作的正向心态。我由衷感到,推广正向心态是一种社会责任。

宋联可

songlianke@gmail.com

songlk.blogcn.com

名仕佳园

2009 年 10 月



第一章 让心灵健康成长——正向心态八大关键要素	1
乐观,相信阳光总会再来	3
负责,敢于承担需要勇气	6
热情,实现梦想的原动力	9
自信,相信自己潜力无限	12
合作,“我们”胜过“我”	17
包容,包容别人成就自己	21
坚强,遇到困难永不放弃	24
感恩,需要感悟的大智慧	28
小测试:你的责任感如何	31
小测试:自信测试	34
小测试:你是否具有包容心	38
第二章 工作的第一修炼——正向心态树立职业观点	41
不要把工作当鸡肋,尊重工作	43
热情方能激发潜能,端正态度	45
全心全力投入工作,热爱职业	49

感谢公司成就了我,忠于公司	52
上司是职业引路人,尊重服从	56
同事是工作合作者,团结互助	60
自己是竞赛裁判员,跟自己比	63
与公司一起成长,实现共赢	67
小测试:职业心态	71
小测试:人际合作能力测试	75
小测试:贝尔宾团队角色自测问卷	77
第三章 性格决定职业路——正向心态塑造职场性格	83
主宰命运,而非听天由命	85
追逐梦想,才能活得精彩	89
勤奋工作,体现人生价值	92
远离抱怨,遇事反省自己	96
面对困难,一定要坚持下去	100
小测试:你有必胜的信念吗	104
小测试:事业理想测试	106
小测试:意志品质自测表	107
第四章 正确行动才会赢——正向心态指导工作行为	111
找准定位,不会迷失自己	113
精通专业,就是职场达人	117
善于倾听,多听比多说好	121
正确表达,会说才是本事	125
工作压力,不可小视	128
缓解压力,幸福生活	133
终身学习,是一生的革命	137
小测试:倾听能力测试	140

小测试:你如何表达自己	142
小测试:你应对压力的策略如何	143
第五章 人脉是人生存折——正向心态打通社交人脉	145
欣赏身边每一个人	147
吃小亏会享大福	150
与同事愉快相处	155
要得到上司赏识	159
一定要赢得客户	163
小测试:你的朋友关系如何	168
小测试:你能和同事和平相处吗	171
小测试:不同性格与人际关系烦恼测试	172
第六章 我们的生活很美——正向心态铸就美好人生	179
清除心理垃圾,回归本真	181
塑造良好形象,爱上自我	184
正确待人接物,游刃有余	190
积极面对生活,身体健康	196
需要学会忘记,活在当下	200
拥有正向心态,人生很美	203
小测试:自我形象定位测试	207
小测试:10种方法自测身体健康	213
小测试:你的心态是否积极	214
备忘录:我要培养正向心态	216
后 记	218
参考书目	221



|| 第一章 ||

让心灵健康成长 ——正向心态八大关键要素



乐观，相信阳光总会再来

乐观就像生命中一道光芒四射的曙光。生命里没有曙光的人，就像迷失在丛林深处的独自旅行者，找不到出路，只能在茂密的丛林中徘徊。人活着，除了需要空气、阳光、水和食物以外，还必须具备乐观的心态。乐观使生活变得丰富多彩，使生命更加具有意义！

人生路上会遇到很多事情，但是不管什么事情，只要乐观地对待就会迎刃而解。一个人，心里有什么样的希望，就会拥有什么样的人生。当一个人乐观地面对每个困难时，就能充分发挥自己的潜能，他的人生就会有夺目的闪光点。就拿健康来说，每个人都希望自己有一个健康的身体，但有的人跑遍很多大医院都治不好的病，通过练太极、唱京剧、扭秧歌不医而愈了。这就是乐观产生的神奇力量。

有一位西北老汉，4年前就被医院诊断出患了癌症，据医生说他的生命期限最多还有6个月的时间。他从医院回来后，彻底绝望了，整天茶不思、饭不想，干什么提不起精神，心里痛苦了好长一段时间，家人看着也非常着急和伤心。后来老汉一想，既然得病已经是无法改变的事实了，害怕和发愁也无济于事，还不如想吃就吃，想玩就玩，痛痛快快地活上6个月，把以前没享到的福全部都补回来。从此，他每天早晨都到公园去扭秧歌，晚上又到老年文工团去吼几段秦腔，此外再配合一些药物治疗。天天如此，雷打不动。过了大半年，他不但活得好好的，还觉得病痛减轻了许多。两年后他又去北京医院检查，医生诊断他的癌症彻底消失了。



这个真实的事例再次证明：生命之火能为乐观的心态而燃烧。人有了乐观的心态，生命就会变得更具活力，乐观能使病入膏肓的人起死回生。一个人无论得了什么不治之症，遇到什么样的惊涛骇浪，只要乐观面对，就不会绝望。乐观是一种正面、向上的积极态度，可以给生命带来阳光和惊喜。

乐观的心态可以给人们带来希望的曙光。那么，乐观的心态表现在哪些方面呢？

乐观的心态包括：坚定的信念、积极向上的态度、不服输的精神和永不放弃的毅力。

无论做什么事情，在着手之前都应该清楚地明白自己想要做什么，想产生一个什么样的结果，想达到一个什么样的目的。这三点要始终贯彻在整个事件中，这期间肯定会遇到各种各样的难题，但是一定不要忘了自己心中最初的信念。

从着手一件事情开始，就应该始终保持乐观、积极向上的心态。不要去在意别人的眼光，要坚信经过自己的努力可以实现梦想，要相信事情总会往好的方向发展。遇到困难和问题的时候，不要消极面对，更不能轻言放弃。

在追求梦想的道路上，失败在所难免。一颗执著的、能够承受强力打击的心尤为重要。有了一颗坚强的心，我们面对梦想时就不会半途而废。失败不可怕，轻轻地扬起嘴角，让心中释怀，重整旗鼓，从头再来。只要一直朝着梦想进发，相信胜利就在前方的某个地方等着你，不服输才能最终取得胜利。

梦想不是白日梦，想要梦想成真一定要付出努力。梦想的实现也是一个曲折的过程，懈怠和懒惰是每个人都会有情绪，唯有坚持可以克服。这就需要一种顽强的毅力，不气馁，不放弃，坚持到底，善始善终。

只要保持乐观进取的态度，生活中的失意和挫折都将是过眼云烟。面对工作与生活必须乐观，悲观人的生活必定暗无天日。

《塔木德》中有一则名叫“飞马腾空”的童话故事。



古时候,有一个犹太人因触怒国王而被判了死刑,这个人向国王请求饶恕他性命,他说:“只要给我一年的时间,我就能使您最心爱的马飞上天空。如果一年之后,您的马不能在天空自由飞翔的话,我宁愿被处死刑,绝不会有点怨言。”国王想了想就答应了他。当他回到牢房之后,另一位囚犯对他说:“你不要信口开河好不好,马怎么能飞上天空呢?”这个人回答说:“在这一年之内,也许国王会死,也许我自己会生病而亡,说不定那匹马出了意外送了命。总之,在这一年之内,谁知道会发生什么事呢?所以只要有一年的时间,没准儿马真的能飞上天空!”犹太人如此一说,另一囚犯顿时明白了,犹太人只不过是凭借他的聪明和勇气为自己的生命争取更多的时间。

综观犹太人颠沛流离的历史,到处都弥漫着一种乐观的精神。可以说,犹太民族就是因为有了这种乐观的精神,心中充满希望,他们才能生存下来。对于犹太人来说,勇气 and 希望深深地埋藏在他们心底,任何人都无法夺去。

乐观的心态,是我们在任何情况下都应具备的正确心态。这种心态是由“正面”的性格因素所构成的,诸如“正直”、“信心”、“希望”、“勇气”、“向上”。相反,消极的心态会熄灭你的热情,蒙蔽你的思维,阻碍你的合作意愿,使你失去自控能力,容易发怒,缺乏耐性,更严重的会使你丧失理性。

比尔·盖茨读中学的时候,接到全国最大的国防用品合同商 TRW 公司的电话,要他南下考试。为了实现自己的梦想,比尔·盖茨征得学校的同意,参加三个月的“临时工作”。三个月后,比尔·盖茨回到学校补上了三个月中落下的课程,并参加期末考试。对他来说,电脑当然不在话下,他毫不担心。其他功课他也很快就赶上了。结果他的电脑课老师只给了他一个“B”,原因当然不在于他的考试成绩不佳,而是他从不听这门课,在“学习态度”这条标准中被扣了分。但比尔·盖茨并没有抱怨什么,而是接受了这



种看起来不公平的现实,并把这种得失置之度外,集中精力做数据的编码工作,他成了名副其实的电脑程序员,具备了编程的坚实基础和丰富经验,最终成就了自己享誉全球的事业。

乐观的心态可以带来成就,改变人生。要成为一个乐观的人其实也很容易,只要不被生活的苦难所吓倒,每天都对着镜子说“我行”!

在漫漫的人生长路上,乐观的心态可以使你走得更轻松、更自在,生活的阳光也会更加的灿烂。



负责,敢于承担需要勇气

我们可以从圣经中的故事找到现代人的影子,亚当和亚伯拉罕是其中的两个经典人物,看一看你的工作态度与哪一位更相似呢?我们现在就来重温一下这个故事。

圣经创世纪篇告诉我们,亚当悠闲地生活在伊甸园里,除了知道自己得到舒适的照顾之外,什么也不知道。他违反上帝的告诫而偷吃了智慧之果,因此被赶出了乐园。他受到的惩罚之一就是,从此必须工作。对亚当来说,工作是他不得不做的事情。

相反,亚伯拉罕则是受到挑战而工作,因为他被视为有能力、能负责的人。上帝给他设置了领导的角色,因此亚伯拉罕就长此以往地履行他的职责。他是一位不但因为工作该做就做,而且能看出工作的意义、能在工作获得满足感的人。



在这个社会中,我们必须坚守责任,坚守责任就是坚守我们最根本的人生义务。责任是对人生义务的勇敢担当,也是对自己所负使命的忠诚和信守。一个充满责任感、勇于担当的人,会因为这份责任而让生命更有分量。

在职业生涯中,对工作负责是对一个人最基本的要求。也许我们常常听到这样的话,“这不归我管”、“我先做做看吧”、“我很忙,实在是没有时间”、“老板,我试过了,可是还是不行”。实际上很多时候,并不是不会做、不该做、没办法做,而只是不想对做事的结果负责而已。

1. 责任由爱产生

道德告诫我们:爱一个人就必须对他(她)负责任。爱遍布在爱情、工作、事业、学习、亲情、友情、婚姻等各个方面。在工作领域当中,责任就是我们必须对所从事的工作怀有极高的热情,用高度的事业心去完成属于自己的工作,并能够对工作中出现的问题负责。责任是企业的立业之本,是员工最需要的一种道德素养。

第二次世界大战给参战各国都带来了不同程度的经济损失。战后的日本积极恢复生产,其汽车业已经严重威胁到美国的汽车业,光学仪器和照相机威胁到德国,制表业威胁到瑞士,动画和游戏机更是席卷整个世界市场。日本是一个小国,资源也比较匮乏,却能在战后迅速崛起,这主要归功于日本人对工作认真负责,而且多数人都热爱自己的工作,迫切希望能够过上幸福的生活,因此生产出来的产品能得到世界消费者的广泛认可。

日本人为什么能对自己的工作保持如此高的责任感呢?因为工作对他们而言,绝对不是枯燥乏味、了无生趣的,而是一种使命,是一种对美好生活的向往。有了这样的责任感,才会生产出值得信赖的产品。

2. 缺乏责任感就等于失职

社会在不断发展,在公司里个人的职责范围也随之扩大。作为员工,很多人都以“这不是我的职责所在”为借口,逃避责任。其实,当领导为你指派工作时,不妨视之为自己的一个机遇。用心对待,把这次机遇看成是一次挑



战,当挑战成功后,你所得到的不仅是领导的信任,还有更多的机会与自信。

这个世界需要责任感,我们不仅对自己负有责任,还要对别人负责任,对整个公司负责任。公司是一个整体,正是责任把所有的力量集中在一起,才能成就事业。

缺乏责任感的员工,不会把自己跟企业紧密联系在一起,也不会因为自己的不负责任影响到企业的利益而感到愧疚,更不会处处为企业着想。

员工缺乏责任感难免会失职,试想,当领导委派给你一项工作时,你不是全力以赴,而是拖拖拉拉、投机取巧,最后工作没有完成反而去寻找借口,这种缺乏责任心的心态不是失职是什么?

3. 负责任的人更出色

要证明自己最好的方式就是去承担责任。很多人羡慕自己的上司薪水高,但是他承担的也比一般的人多,他对公司的贡献也更大。要知道,一个人承担的责任越多,证明他的价值就越大。

如果你曾经为自己担当责任而感到沉重和不堪重负,那么你还没有正确地理解责任的含义。

责任意味着勇气、坚强、无私。当你有勇气承担责任时,你正在给予别人爱和关怀。你应该为自己所做的一切感到骄傲。所以,要想获得成功,就要学会主动对自己所做的事情负责。

什么是主动性?就是别人没有告诉你,你却正做着该做的事情。主动承担责任是快乐的,而被动承担责任就免不了会有抱怨和推脱,也不会有自信的感觉。因为在这样的人看来,责任是一种沉重的多余的负担,能甩掉就甩掉,不承担更好。所以说,主动承担责任是一种职业素养,也是一种人生境界。

每个人,都以不同的方式承担着责任,无论是在工作中还是在生活上。每一个员工都希望自己对于企业而言是不可或缺的。只有当员工在为自己的企业承担责任时,他才会意识到自己在企业中是重要的,只有责任才可以



体现一个人的价值所在。



热情，实现梦想的原动力

爱默生曾经说过，自古以来，没有一项伟大的事业不是在热情的驱使下完成的。

何为热情？热情就是生命迸发出的火焰，是生活和梦想的最强动力。热情具有创造奇迹的魔力，爱因斯坦也曾说，热爱是最伟大的导师。

1. 热情激发隐藏的潜能

热情可以激起我们身体内的潜能，它像一针强心剂，可以拯救枯燥乏味、没有乐趣的工作。一旦注入了热情，所有的一切都立刻呈现出积极的意义。

著名小说家安徒生在创作的过程中，几乎是废寝忘食。他的全部思想都被他的故事所占据，这样的情况要一直持续到他把故事完整地写在纸上。为了让一个故事格外生动，他曾经一个月的时间闭门不出。最后当他完成创作，走出大门的时候，他看起来面容憔悴，就像是一个大病初愈的人。正是这种惊人的热情支持着他完成了伟大的《安徒生童话》。

一旦缺乏热情，人类不能用诗歌去打动心灵，无法创造出震撼灵魂的乐章，不会建造出美轮美奂的宫殿，不能与自然界各种强悍的力量抗衡，不能用无私伟大的爱去撼动这个世界，更不会诞生那么多的奇迹……

相反，正因为拥有热情，伽利略举起了他的望远镜，最终让整个世界都为他的观点折服；哥伦布克服了重重艰难险阻，将巴哈马群岛的美丽风景尽