



**GONGZUO
YAOYOU
CHAOJI HAOXINTAI**

好业绩80%靠心态，20%靠能力！

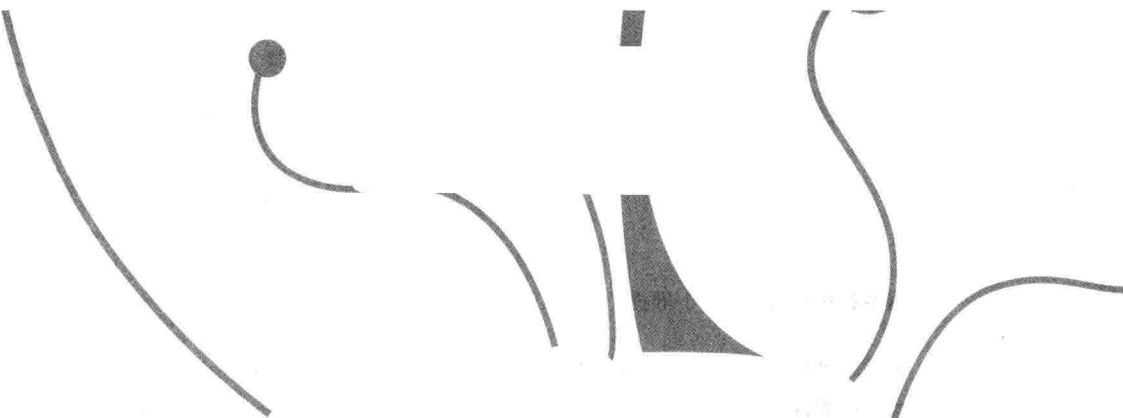
三流员工拼能力，二流员工拼方法，一流员工拼心态！

工作要有 超级好心态

优秀企业必备的核心竞争力
优秀员工必需的核心素质

李源快/著

北京工业大学出版社



**GONGZUO
YAOYOU
CHAOJI HAOXINTAI**

工作要有 超级好心态

李源快/著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

工作要有超级好心态 / 李源快著. —北京: 北京
工业大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5639-3121-7

I. ①工… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 091766 号

工作要有超级好心态

著 者: 李源快

责任编辑: 杨 青

封面设计: 柏拉图设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 158 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3121-7

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

面对日益激烈的职场竞争，每一个职场人士的压力都与日俱增。在压力的影响下，职场人士产生了各种各样的负面情绪，焦虑、困惑和无助感像一根根丝线一样捆绑着职场人士的心。情绪的波动导致他们工作的质量直线下降，而工作质量的直线下降又导致职场压力增大，如此反复恶性循环下去，会导致很多职场悲剧发生。所以职场人士必须拥有超级好心态，以积极乐观、勇敢坚强的心态来面对工作、面对压力。只有这样才能阻断这种恶性循环，使事情朝着好的方向发展。

每一个人的职业生涯都不会是一帆风顺的，每一个人都会在工作中遇到这样或者那样的问题，当我们在职场中遇到打击、困难和挫折的时候，唯有拥有超级好心态，才能战胜这一切，重整旗鼓，勇往直前。

超级好心态就是一种积极向上、乐观豁达、勇敢坚强的心态。为何说是“超级好”呢？难道“好心态”还不够吗？这是因为在如今的职场上，人们的压力很大，仅有一般的“好心态”还不足以应付，因此，我们提倡要有“超级好”心态，只有这样，才能应对一切竞争压力。任何事情都有其两面性，当我们以消极的心态看待世界的时候，我们只能得到悲观、失望和沮丧；当我们以积极的心态看待世界的时候，我们可以得到快乐和希望。

工作中的很多事情是我们无法避免的，如工作中的失误、领导无端的呵斥、无休止的加班以及职业发展的停滞不前等。既然无法改变这些既定的事实，我们就只能改变我们的态度。拥有超

级好心态的人会把这一切都当成是通往成功道路上的垫脚石，他们会从这些阻碍中看到发展的机会，从而汲取力量，实现梦想。

心态的好坏影响员工的工作效率，那么作为依靠员工的工作业绩生存的企业来说，帮助员工培育阳光的心态就显得非常有必要。任何一家企业都希望自己的员工能够高效率地工作，为企业创造更多的价值，于是很多企业用各种各样的办法来刺激员工的积极性。但是消极的心态还是不期而至，而这种消极心态会给企业的发展造成很大的障碍。那么企业该怎样帮助员工培养超级好心态呢？

本书从员工本身和企业两方面出发、针对积极心态在职场中的具体表现，分章节地讲述了积极心态培养的办法。相信本书能给那些产生职场倦怠感，处在困惑当中的职场人士以及正因员工的消极心态导致工作效率低下的企业带来帮助。希望所有阅读本书的人都能够走出职场发展的困境，获得持久的发展。

目 录

第一章 阳光心态：好心态就是核心竞争力

积极态度的力量 / 003

成功=心态+能力 / 007

良好的心理素质是成功的关键 / 011

每一份工作里都隐藏着快乐 / 013

智商高不如心态好 / 018

阳光心态，成就未来 / 020

第二章 乐业心态：给工作一把快乐的钥匙

不工作的人比工作的人幸福吗 / 025

别总觉得“我最苦” / 028

好工作在你心中 / 031

每一份工作都值得尽心尽力去做好 / 035

发现你工作的可爱之处 / 038

工作也有审美疲劳，会经营才能永葆激情 / 041

不断进步才能冲淡“老驴推磨”的枯燥感 / 045

第三章 积极心态：远离消极悲观思维

为什么倒霉的总是你 / 051

有问题意味着有机会 / 055

有了问题，去解决而不是逃避 / 059

不轻言放弃 / 063

只找方法，不找理由 / 066

学会处理自己的悲观情绪 / 070

摩西奶奶效应：每个人的潜能都是无限的 / 073

点燃工作激情 / 076

第四章 主动心态：用工作实现人生价值

博士乞丐：你是不会干，还是不愿干 / 081

不用别人告诉你，就能出色地完成工作 / 085

机会需要主动寻找 / 089

挖掘潜能，超越老板的预期 / 093

肯吃苦就是最大的资本 / 096

若想越过高墙，先把帽子扔过去 / 099

第五章 学习心态：学力大于学历

学习能力决定你的职场竞争力 / 105

被淘汰的对象：八小时外不再学习的人 / 109

努力成为一专多能的复合型人才 / 113

给自己制订一个职场充电计划 / 116

第六章 高效心态：享受高效工作的过程

完成任务不等于拥有结果 / 121

分解目标就能轻松到达目的地 / 125

提高效率，轻松拥有好心情 / 128

有条不紊就是效率 /	131
忙而不盲，才能发挥时间的最大效用 /	135
日事日毕，拖延误事又误人 /	139
制订高效的工作计划 /	142

第七章 合作心态：独木难成林

天堂与地狱的区别 /	149
一颗珍珠与一串珍珠的价值 /	152
重视合作，不做“独行侠” /	155
合作实现双赢 /	158
合作与分享的价值 /	161
帮助别人就是成就自己 /	164

第八章 付出心态：得到的前提是付出

怀才不遇究竟是谁的错 /	169
老板雇用你是为了创造价值 /	172
工作是为自己增值 /	175
不要只做老板交代的事 /	178
创造更多的效益，才能领到更高的薪水 /	182

第九章 包容心态：创建和谐工作环境

忌妒心理要不得 /	189
不要急于否定别人的观点 /	192
学会欣赏同事 /	195
做尊重上司的下属 /	198

尊重别人，积攒人气 / 200

让自己融入集体 / 203

第十章 感恩心态：把工作当做生命中最珍贵的礼物

工作的快乐源于一颗感恩的心 / 209

怀着感恩的心去工作才能收获更多 / 213

老板也在为员工工作 / 217

正确对待工作中的委屈 / 220

任务是成长的机遇 / 223

因为对手，我们才变得更加强大 / 227

抱怨不如感恩 / 230

第一章

阳光心态：好心态就是核心竞争力

对于职场上任何一个员工来说，良好的心态是其通向成功所不可或缺的必备条件。一个拥有好心态的人，才能在工作中将自身所有能量尽数释放出来，才能在职场这个大竞技场中，充满激情，勇敢地面对未来的挑战。

积极态度的力量

我们经常会有这样的经验：如果我们每天走进办公室时的态度是消极的，就很难投入工作中去，并且工作效率低，质量差；反之，如果我们带着积极的态度，就会很快进入工作角色，不仅工作效率高，而且质量好。这就是积极态度的力量。

积极的态度可以帮助你更容易地应对每天发生的事件。它会将乐观带入你的生活，并会避免你产生消极的想法。如果你接受它作为一种生活方式，它将给你的生活带来显著的变化并使你更快乐、更成功。有了积极的态度，你会看到生活光明的一面，变得乐观而且期待着好的事情发生；有了积极的态度，你会充满信心和勇气，能够克服工作中的困难和阻碍。

有一位将军总是赢得一次又一次战斗。有一次，在面对实力比他的军队强十倍的敌人时，他决心打赢这场仗，其部下却表示怀疑。

为了使部下满怀信心，这位将军在带队前进的途中让大家停下来休息。他对部下说：“让我们来投硬币问卜。如果正面朝上，就表示我们会赢，否则就是输，我们就撤退。”部下同意了

将军的提议。

将军默默祷告了一会儿，然后当着众人的面投下一枚硬币。大家都睁大了眼睛看——正面朝上！大家欢呼起来，人人充满勇气和信心，恨不得马上就投入战斗。

最后，他们大获全胜。一位部下说：“感谢神的帮助。”

将军说道：“是你们自己打赢了战斗。”他拿出那枚问卜的硬币——硬币的两面都是正面！

要想赢得人生，心态就不能总处在消极的状态，那只会使你沮丧、自卑，徒增烦恼，还会影响你的身心健康，最后，你人生的光辉就可能被失败的阴影遮蔽。反之，积极的心态常常能够帮助你获得意外的胜利，因为人在心情舒畅、快乐的时候总能够爆发出巨大的潜能。

对工作充满积极的态度，工作就会变为生活中的一件乐事，它不但能给我们带来财富，还能让我们感受到勤奋的快乐，体味到生活的美好。同时，我们的积极态度还会影响到身边的同事、客户，营造出一种和谐欢快的氛围，大家会因为你的存在而欢欣鼓舞，更加热爱工作和生活。

艾莎错过了公司的班车，为避免迟到，就摆手叫了一辆出租车。早上是上班高峰期，没多久车子就卡在车阵中，前座的司机先生开始不耐烦地叹气，并不停地抱怨：“总是塞车，塞车，北京的交通什么时候能够改善……每天工作十几个小时，却赚不到什么钱，真是遭罪！”

艾莎想缓和一下气氛，于是说：“还好你的车很大很宽敞，

即便是塞车，也让人觉得很舒服……”司机打断了艾莎的话，激动地说：“舒服个鬼！不信你来每天坐12个小时看看，看你还会不会觉得舒服？”艾莎吓得伸了伸舌头，再也不敢做声了。下车之后，她希望下次不要再遇到这位司机。

几天后，艾莎与朋友约好去郊区玩，又跳上了一辆出租车，结果他们又遇到了塞车。前座的女司机打开广播，里面流淌出舒缓的音乐，她还轻轻地跟着哼唱。艾莎问：“看来你今天心情很好嘛！”

她笑得露出了牙齿：“我每天都是这样啊，每天心情都很好。”

“为什么呢？”艾莎想起了那位满腹怨气的男司机，“听说司机的工作又辛苦，收入又不理想。”

她笑着说：“没错，我和我先生轮流开车，他晚上开，我白天开。虽然很辛苦，不过，日子还是过得很开心的，看你怎么想了，比如，我觉得出来开车，其实是客人付钱请我出来玩。像前几天我载一对情侣去密云水库看夕阳，他们下车后，我也下来喝碗鱼丸汤，挤在他们旁边看看夕阳才走，反正来都来了嘛，更何况还有人付钱呢？呵呵，像今天一早，我就碰到你，花钱请我跟你到郊区玩，这不是很好吗？”

艾莎觉得坐这样的司机的车，真是一件幸运的事情，于是决定跟这位女司机要手机号码，以便以后有机会还坐她的车。艾莎接过她名片的时候，她的手机铃声正好响起，有位老客人要去机场，原来喜欢她的不只是自己一个人。

拥有乐观心态的人总是会受到人们的欢迎，因为情绪是会传

染的，没有人喜欢和牢骚满腹、抱怨连天的人在一起，大家都喜欢靠近笑对生活，心中总是充满阳光的人，因为在他们身上，人们总是能够汲取到积极向上的力量。积极的态度能够帮助我们将客户、朋友都牢牢地吸引到身边，有了他们，我们的物质生活和精神生活都会变得富足，心情也会更好，如此形成积极的良性循环。

因此，如果你想让工作变得轻松有趣，如果你想拥有一个积极的、美满的人生，就请抱着积极的态度去生活、工作。

成功=心态+能力

成功不但同个人的能力分不开，与个人的心态也有非常密切的关系。能力往往能帮助一个人去开创事业，而心态却决定了一个人事业的高度。因此，培养良好的心态，是获取成功的必要条件之一。

有时，一个人所具备的能力可以使他小有成就，但消极悲观的心态则会让所有的成就很快灰飞烟灭。通常，一个心态积极乐观而能力欠缺的人，照样有可能成功，而一个心态消极悲观、能力很强的人，却注定要失败。

翁喆今年26岁，他在大学时的学习成绩很好，但总是心态消极，对自己缺乏信心。1999年1月底，经过充分准备，翁喆怀着忐忑的心情走进了硕士研究生考场。第一天的英语和政治题答得很顺利，这稍稍缓解了他紧张的心绪。但第二天，刚发下高等数学试卷时，看到多一半陌生的题目，翁喆懵了，心想这下完了……交卷时间到了，望着只答了一半的试卷，他哭了。虽然剩下的专业考试对许多考生来说都相对比较容易，但他认为自己没有必要参加剩下的专业课程的考试了，怀着失落的心情，他悄悄

地离开了考场。

可是，以后的事更加令他伤心和遗憾——虽然他数学只考了48分，可当年所有考生的数学平均成绩只有37分，而且他的英语和政治成绩都不错，如果他坚持参加所有科目的考试，肯定会被录取。翁喆由于受到强烈的刺激，精神有些失常，永远失去了深造的机会。

无独有偶，日本有一个青年叫神田三郎，他的学习成绩很好。一次参加松下电器公司的招聘考试，他在面试时给考官留下了深刻的印象。可笔试时，他却出人意料地没有被录取。考官叫人复查考试成绩，结果发现神田三郎的综合成绩名列第二，因为电子计算机出了故障，把分数和名次搞错了，才导致神田三郎落选。考官立即给神田三郎发录用通知，可神田三郎已因招聘落选，心理失衡，感到绝望而跳楼自杀了。

如果神田三郎不自杀，他就会成为松下公司的职员。退一步讲，如果他能拥有好的心态，就不会被一次失败所打倒，即使神田三郎不被松下公司录用，还可以到其他公司去试试；就算翁喆这次不能考取，明年还可以重来。他们本来都有很好的能力，都可能迈上成功之路，却只是因为如此消极的心态，造成了失败和丧命的悲剧。

有时，人与人之间只有细微的差别，但是细微的差别却能够决定成功或者失败。心态，便是这细微的差别之一。一个心态积极的人，比一个心态消极的人成功的机会多得多。

有两个乡下年轻人外出打工。一个想去上海，一个要去北