第一图书网, tushu007.com

<<工作要有好心态>>

图书基本信息

书名：<<工作要有好心态>>

13位ISBN编号：9787515800257

10位ISBN编号：7515800259

出版时间：2012-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：陈天星

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

<<工作要有好心态>>

内容概要

积极的心态诞生成功的果实，消极的心态孕育失败的萌芽!
没有好心太，工作如何有状态？
工作的成败，根本上取决于人的心态！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈天星，四川泸州天星影视艺术学院院长，北京天星兄弟影业公司董事长兼总裁、泸州市首届民办教育家协会副会长、中国首届民办杰出人物理事会理事。

<<工作要有好心态>>

书籍目录

第一章　阳光心态：学会用正面思维看问题
1. 心态改变人生，打开心扉才会迎人阳光
2. 如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁
3. 你并不是一无是处，学会寻找自己的发光点
4. 学会正确掌控压力，让压力成为前进的动力
5. 面带微笑工作，享受工作带来的乐趣
6. 提防情绪污染，别让坏情绪陪我们一起工作
第二章　老板心态：塑造新时代主人翁精神
1. 别问能够得到什么，先问你能做些什么
2. 你不是过客，企业就是你的家
3. 不是为别人打工，而是为自己工作
4. 换位思考，学会站在老板的角度思考问题
5. 把工作当事业，才能成就大业
6. 忠于企业，才会使自己受益
7. 肩挑岗位职责，独当一面工作
第三章　积极心态：超越最简单的雇用关系
1. 不要只顾俯首听命，而要懂得积极主动
2. 公司非常需要做的事，才是你要做的事
3. 简单的事，积极做：要把每一份工作都做好
4. 努力多做一点点，更多收获一点点
5. 热情成就事业：要用100%的热情做1%的事
6. 你说能，你就能：要把“不能”变“可能”
7. 做事千万别放弃，成功就在下一次
第四章　结果心态：靠优异的业绩证明自己
1. 完成任务≠提供结果：为企业提供有价值的结果
2. 没有功劳，就是白劳：工作要的是结果，而不是过程
3. 黑猫白猫，抓住老鼠就是好猫：业绩是最有力的证明
4. 不是“想要”，而是“一定要”：对结果要志在必夺
5. 馅饼不会白白掉下来：用一流的业绩套牢老板的心
6. 没有最好，只有更好：不要满足现有的结果
第五章　感恩心态：用感恩的心去面对工作
1. 常怀一颗感恩之心：让自己的生活富足盈余
2. 伸出帮助的手，收回绊倒的腿：感恩才能赢得更多
3. 懂得感恩，贵人助你成功
4. 学会感恩，莫要患上忘恩这一“职业癌症”
5. 感恩工作中的挫折与磨难，它帮助你茁壮成长
6. 少些浮躁，多点感恩：千万别丢了“西瓜”，捡“芝麻”
第六章　共赢心态：没有谁能独自成功
1. 三人团结即成龙，三人不和则成虫
2. 团结就是力量：有效的团队合作形成强大的竞争力
……
第七章　节约心态：节约出来的都是利润
第八章　服从心态：执行任务没有任何借口
第九章　完美心态：做好每一个平凡的细节
第十章　空杯心态：松开手才可能拥有更多

第一图书网, tushu007.com

附录　电影《双截棍》德国获奖归来，导演陈天星接受本刊独家专访

章节摘录

版权页：第一章 阳光心态：学会用正面思维看问题1．心态改变人生，打开心扉才会迎入阳光心理学家认为：心态是一个人真正的主人。
这正如一位伟人所说，“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，谁是骑士。
”有些人总是比其他的人更容易成功，拥有更多的机遇、财富、社会资源，享有高品质的人生，似乎他们得到了成功的特别垂青。
其实，人与人之间并没有太大的区别，决定成败的关键在于人的“心态”。
成功是一种心态，心态决定一切。
英国著名文豪狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量！
”每个人成功的机会都是均等的，但心态的好坏则直接支配并决定着最后的成与败，应该学会用健康的心态和智慧改变你的一生，为你的生命增光添彩。
在现实生活中，很多人都在感慨内心充满阴暗，竭力寻找阳光，但却忘记了开启心中那扇门。
打开心中封闭已久的那扇门，才能迎入阳光，一扫心中的阴霾。
有这样一个案例。
一对年幼的兄弟，由于卧室的窗户整天都密闭着，他们认为屋内太阴暗，如果能进来一点灿烂的阳光就太幸福了。
于是兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。
”于是，兄弟俩拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。
等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。
这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。
正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？
”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。
”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？
”只要打开窗户就能迎来阳光。
快乐也如同阳光一样，只要我们敞开心扉，生活中就会时时充满快乐。
拥有阳光心态，它可以驱散你内心的孤独、寂寞，消除与人沟通的魔障，让你感受世间的温暖。
百度有个孤独吧，孤独吧中的孤独驿站写着这样一段欢迎词：“因为同一种感觉，我们相聚在一起，即使你的心感觉冰冷，无数颗孤独的心灵碰撞在一起，产生的火花也是惊人的，足够温暖每一颗心灵。
我能够体会大家孤独的心需要温暖，需要交流，需要找到彼此能够珍惜的缘分……”这段文字真挚感人。
想一想，为什么会有孤独者？
人们又为什么来到了“孤独驿站”呢？
人是社会型动物，社会交往是人的本能，远离了这片人群，就势必还要回到另一片人群中。
我们不可能离开人群，我们要做的就是如何能适应人群，让自己的生存空间充满阳光。
人人都可能会有孤独、不快的时候。
真正的孤独，并非是一个人的独处，还包括经常地独来独往或者孤身一人远在他乡。
真正的孤独往往是身在人群之中，却无法与人进行思想和感情的交流。
其实，每个人的内心或多或少都有些自卑，如果你过度地放大，自卑就会占据你心灵的全部，而使你内心充满阴暗，人生不再乐观。
有一位女士，小的时候胖乎乎的，聪明可爱。
但是自从上学以后，她胖乎乎的特征就开始被一些人取笑。
再后来，她长得更胖了。
成年后她的体重竟超过了200斤。
朋友们客气地说她“富态”，医生说她患有“肥胖症”，也常有路人说她“肥”。

这位女士听到这些话，很受伤。
于是，她找到了避开尖刻评论的方法--整天待在家里。
结婚25周年的日子到来了，好心的丈夫安排了一个浪漫的夜晚，他要带妻子外出吃饭。
丈夫知道这很难，因为在妻子的思维里，最糟糕的事就是去公共场所用餐。
经过丈夫的一再邀请和劝说，这位女士同意了丈夫的安排。
为了让自己不再整天为日益逼近的晚宴烦恼，妻子决定亲自缝制一件时髦的新上衣。
那个重要的夜晚终于来临了。
丈夫选的就餐酒店的确很好，那里的灯光很温馨，气氛很浪漫，服务十分周到，菜肴也是美味诱人。
遗憾的是，还是有些顾客在那里窃窃私语，妻子设法不理睬那些议论。
但是，她却没办法忽视坐在对面桌边的一个小女孩，因为小女孩的眼睛自始至终就没有离开过她。
后来，小女孩站起来，竟向女士的桌子走过来，女士慌乱了。
经验告诉她，这个小孩子可能会让她十分难堪。
小女孩睁着天真的大眼睛，一点点靠近女士，并在她身边停住脚步。
小女孩伸出一个手指，怯生生地碰触着女士深蓝色的天鹅绒上衣。
“你又柔软又光滑，就像我的小兔子一样，真想抱一抱。
”小女孩说话了。
女士屏住呼吸，任那只小手轻轻抚摸她的衣袖。
“你真是漂亮极了！
”小女孩甜甜地笑了，然后走回自己的座位。
这只是一句简短的赞美，仅此而已。
但是，这次的“奇遇”却改变了女士的后半生，转变了她的视角。
从那以后，这位女士每当看到人们盯着她看时，不知怎么，她就会立即想起那个“小天使”用手指抚摸她的样子。
于是她确定，人们只不过是羡慕她的服饰罢了。
每当有人在背后窃窃私语时，她都会立即听见那个小天使的声音提醒她：“你真是漂亮极了。
”于是她认定，人们的悄悄话全都是奉承话。
“现在我听见的只有赞美，”女士说，“闲言碎语再也伤不到我了。
”打开心扉，让阳光充满内心，用阳光心态丰盈你的精彩人生！
只要打开窗户就能迎来阳光，快乐也如同阳光一样，只要我们敞开心扉，生活中就会时时充满快乐。
让阳光充满内心，用阳光心态丰盈你的精彩人生！
2. 如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁第二次世界大战期间，瑟玛·汤普森的丈夫驻守在美国加利福尼亚州莫嘉沙漠附近的陆军训练营里。
为了离丈夫近一点，瑟玛也搬到了那里去住。
瑟玛很讨厌这个地方，甚至可以说是深恶痛绝。
只要她的丈夫被派去出差，她就要一个人留在那间小小的破屋里。
那里热得叫人受不了。
除了墨西哥人和印第安人之外，瑟玛找不到别人可以说话，而那些人又不会说英语。
狂风每日不停地吹着，瑟玛很不喜欢这种生活。
终于有一天，瑟玛觉得自己难以忍受下去了，她写了一封信给父母，告诉他们她想回家，她一分钟也待不下去了，住在这里还不如住到监狱里去算了。
瑟玛父亲的回信只有两行字，但这两行字却使瑟玛的生命为之改观。
父亲在信上写道：“两个人从监狱的铁栏往外看，一个看见烂泥，另外一个看见星星。
”瑟玛把信上这两行字反复念了一遍又一遍，感到非常惭愧，她下定决心，她也要去看那些“星星”。
从那之后，瑟玛和当地人交上了朋友。
当她对当地人织的布和所做的陶器表现出浓厚兴趣时，他们竟然把那些不肯卖给观光客甚至自己最心爱的东西送给瑟玛当礼物，瑟玛开始学会了欣赏沙漠里最多的植物--仙人掌那令人着迷的姿态，听当

地人讲土拨鼠的故事，欣赏沙漠的落日。
沙漠没有丝毫改变，那些墨西哥人和印第安人也没有改变，可是瑟玛变了。
瑟玛改变了自己的态度。
在这种变化之下，瑟玛把那些令人颓丧的境遇变成了生命中最刺激的冒险。
由此发现的这个崭新的世界使她非常感动，也兴奋异常，瑟玛甚至还为此写了一本书--《光明的城堡》，在这本小说中，瑟玛说：“我从自己设下的监狱往外望，我找到了星星。
”如果你只有一个柠檬，那么为什么不把它变成一杯可口的柠檬汁呢？
我们要学会从正面去思考问题，避免负面思考对自己的不利影响。
就像两个人同时遥望夜空，一个看到的是沉沉的黑夜，而另一个看到的却是闪闪的繁星，这就是负面思考与正面思考的区别。
30岁那年的初夏，著名歌唱家帕瓦罗蒂应邀到法国里昂参加一个演唱会。
到达里昂的头天晚上，为了养精蓄锐，帕瓦罗蒂早早地便上床睡觉了。
不一会儿，隔壁房间婴儿的啼哭声把他吵醒了。
他没有在意，翻身继续睡，可是那孩子好像专门和他作对似的，竟然一直哭个不停。
帕瓦罗蒂用被子蒙住头，可是那极具穿透力的哭声仍然像幽灵一样时刻环绕在他的耳旁，又气又急的帕瓦罗蒂被折腾得睡意全无，只好在房间里来回踱步。
孩子的哭声根本没有停止的迹象，而且每一声都跟第一声一样洪亮。
这时，帕瓦罗蒂突然想：“孩子的哭声与我的歌声不是一样吗？
”于是，他索性把孩子的哭声当做歌声来欣赏了，渐渐地他竟佩服起那个孩子来，这孩子哭了一两个小时声音却仍然洪亮如初。
帕瓦罗蒂立刻转怒为喜，急忙将耳朵紧贴墙壁，认真地倾听起孩子的哭声来。
他很快就有了新的发现：孩子哭到临界点的时候会把声音拉回来，这样声音就不会破裂，这说明孩子在用丹田而不是喉咙发音。
于是，帕瓦罗蒂也开始学着用丹田发音，试着唱到最高点再慢慢地拉回来。
就这样帕瓦罗蒂练了一个晚上，在第二天的演唱会上，他以饱满洪亮的声音征服了在场的所有观众。
如果当时帕瓦罗蒂一怒之下离开旅馆，或去找孩子的父母抱怨一顿，那么结果会是什么样子的呢？
他凭着对歌唱事业的执著和乐观向上的生活态度，在处于尴尬而又苦恼的境地时，没有抱怨，而是转换思维方式，正面思考，从而让他在孩子的啼哭声中悟出了歌唱的真谛，把困境变成了成功的机遇。
过去的思考品质，决定了现在的生活品质，未来的生活品质由现在的思考品质所决定。
一个人只要能凡事往好处想，突破自己的心理局限，用积极正面的心态对待生活中的不如意，那我们一定会有一个阳光的人生。
所以，我们要养成正面思考的习惯，让正面思考的习惯主导自己的人生。
一个人只要能凡事往好处想，突破自己的心理局限，用积极正面的心态对待生活中的不如意，那我们一定会有一个阳光的人生。
3．你并不是一无是处，学会寻找自己的发光点善于发现自己的长处，才能够看到自己的价值，才能对自己有一个正确的定位；善于发现自己的长处，才不会自卑，才能始终保持昂扬进取的精神状态；善于发现自己的长处，才能够迎难而上，不会在困难面前退缩。
善于发现自己的长处，并不是让我们只看到自己的长处，忽略自己的不足，而是让自己有一个客观的自我评价。
有一个年轻人，无论在哪都得不到重视。
于是，他去请教了一位老人。
年轻人说：“为什么我得不到别人的重视？
”老人没有回答，而是把年轻人带到了沙滩，随手抓起了一把沙子，让年轻人看了一眼，然后马上就把手中的沙子扔到了沙滩上。
“你帮忙把我刚才扔掉的沙子给捡起来。
”年轻人说：“这不可能！
”于是老人从口袋里拿出一颗晶莹剔透的珍珠，让年轻人看了之后，老人把珍珠扔到了沙滩上，这次

老人又让年轻人帮忙给捡起来，年轻人很爽快地帮老人捡起了沙滩上的珍珠。
老人说：“ 这次你应该明白了吧？
如果你没有什么才能，又没有什么特别之处，你就会像沙滩上的沙子，因为相同的太多，所以很难得到别人的重视；如果想得到别人的重视，就要努力找自己的发光点。
”人们常说：“ 是金子，总会发出灿烂的光芒。
”那么，金子何处才有？
金子何以发光？
看似简单，却不是人人都可以做到的。
但凡那些成功者，当大家看到他们风光、光彩照人的时刻，无不赞叹不已--为何自己和他们曾经在同一起跑线上，如今差距竟是如此之大？
其实很简单，那便是他们找准了自身的发光点，付诸实际行动，并且孜孜不倦地奋斗着，由此瓜熟蒂落享受美好人生。
看到自己的长处，才能挖掘出自身潜力，才能充分发挥自己的长处，补自己之欠缺。
在自己身上寻找自己的发光点就是爱自己，就是寻找自己的人生定位，唯有对自身有一个正确的认识，才能获得人生的幸福。
有一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“ 像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意义呢？
”院长总是笑而不答。
有一天，院长交给男孩一块石头说：“ 明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是'真卖'。
记住，无论别人出多少钱，都不能卖。
”第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。
回到院内，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场上去卖。
在黄金市场上，有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。
最后，院长叫孩子把石头拿到宝石市场上展示。
结果，石头的身价又涨了10倍。
由于男孩怎么都不卖，这块石头竟被传扬为“ 稀世珍宝 ”。
男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把一切告诉给院长，并不解地询问其中的道理。
院长没有笑，望着孩子慢慢说道：“ 生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。
一块不起眼的石头，由于你惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。
你就像这块石头一样，只要自己看重自己，自我珍惜，生命就会有意义、有价值。
”石头的价值和生命的价值一样，首先取决于自己的态度。
珍惜独一无二的自己，珍惜短暂的几十年光阴，然后不断充实、发掘自己，最后才会得到世界的认同。
世界上的路有千万条，最难找的就是适合自己走的那条路。
每一个人都应该根据自己的特长来设计自己，量力而行，根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等确定发展方向。
不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造机会；拿出成果来，获得社会的认可。
每个人都应该尽力找到自己的最佳位置，找准属于自己的人生跑道。
发现自身的优势，做到对自我价值的肯定，不但有助于在工作中保持一种正面的思考态度，也会激发内在的精神力量，督促自己在工作中寻找新焦点，并不断发现自身在工作中的一些优势，再利用这些优势来开发自己的潜力，在工作中大展拳脚。
在自己身上寻找自己的发光点就是爱自己，就是寻找自己的人生定位，唯有对自身有一个正确的认识，才能获得人生的幸福。
4. 学会正确掌控压力，让压力成为前进的动力生活和工作中存在的种种挑战，让我们感到压力的存

在。
许多人惧怕压力，视压力为敌人。
的确，有些时候压力会像一块巨石压得人难以喘息，还可能会因此产生负面的情绪，因此，我们要学会掌控压力。
刀再锋利，如果一碰就断，也没有什么用。
面对压力，我们不能一味地往前冲，结果给自己逼到崩溃的边缘。
我们应该懂得张弛有度、松紧适当的生活哲学，当面临繁忙的工作和巨大的压力时，要提醒自己适当调整节奏。
据说，老子曾经问他的一个学生：“ 牙齿和舌头谁硬？
”学生说：“ 牙齿硬。
”老子张开嘴让学生看：“ 牙齿硬，但是已经一个都不在了，舌头软，现在还完好无缺。
”老子以此教育他的学生要懂得物极必反的道理，其实就是提醒我们要刚柔相济并学会掌控压力。
当然，生活和工作中如果缺少了压力或是压力太小也是行不通的。
没有压力就没有动力，压力使我们不敢停下成长的脚步，压力使我们时时前进，压力使我们面对挑战时不再退缩，压力使我们实现一个目标时不敢懈怠，压力让我们获得成就时能够再接再厉。
上帝造了一群鱼。
待上帝把这些鱼放到大海中的时候，忽然想起一个问题，鱼的身体比重大于水，这样，鱼一旦停下来，就会向海底沉下去，沉到一定深度，就会被水的压力压死。
于是，上帝赶紧找到这些鱼，又给它们一个法宝，那就是鱼鳔。
鱼鳔是一个可以自己控制的气囊，鱼可以用增大或缩小气囊的办法，调节沉浮。
这样，鱼在海里就轻松多了，有了气囊，不但可以随意沉浮，还可以停在某地休息。
鱼鳔对鱼来讲，实在是太有用了。
可唯独鲨鱼没有前来安装鱼鳔。
亿万年之后，上帝想到他放到海中的那群鱼来，想看看它们现在到底如何。
他尤其想知道，没有鱼鳔的鲨鱼如今怎么样，是否已经被别的鱼吃光了。
当上帝将海里的鱼族都找来的时候，他发现经过亿万年的变化，所有的鱼都变了模样，连当初的影子都找不到了。
上帝问：“ 谁是当初的鲨鱼？
”这时，一群威猛强壮、神气飞扬的鱼游上前来，它们就是海中的霸王--鲨鱼。
上帝十分惊讶，心想：这怎么可能呢？
当初，只有鲨鱼没有鱼鳔，它要比别的鱼多承担多少压力和风险啊，可现在，鲨鱼无疑是海洋的佼佼者。
这到底是怎么回事呢？
鲨鱼说：“ 我们没有鱼鳔，就要无时无刻面对压力，因为没有鱼鳔，我们一刻也不能停止游动，否则我们就会沉入海底，死无葬身之地。
所以，亿万年来，我们从未停止过游动，没有停止过抗争，这就是我们的生存方式。
”当然，压力不仅适用于自然界，同样也适用于人类。
我们来看一个现实中的例子：一艘货轮返航的途中，在茫茫的大海上，突然遇到特大风暴。
货轮在风暴中不停地摇晃着、颠簸着，水手们惊慌失措，只有老船长镇定地指挥着：“ 打开所有货舱，立刻往里面灌水。
”水手们更加不安起来，他们不解，这时候往船里灌水不是自找死路吗？
老船长对大家说：“ 你们见过根深干粗的树被暴风刮倒过吗？
被刮倒的是那些没有根基的小树。
”水手们半信半疑地照着做了。
虽然暴风巨浪依旧激烈，但随着货舱里的水位越来越高，货轮渐渐平稳了。
老船长对那些松了一口气的水手们说：“ 一只空水桶，是很容易被打翻的，如果装一些水，便很难被打翻。

船也是如此，在负重的时候是最安全的；面对风暴，空船才是最危险的。
”老船长的经验告诉我们这样一个道理：如果在前进的路上不想被打倒，缺乏压力是不行的，要学会给自己加压。
没有压力就没有动力。
成功路上不能缺少必要的压力，生机勃勃的工作必须靠压力维持，个人潜能的开发只有在重压下才能实现，公司的长远发展只有在市场和竞争对手的压力下才能得以实现。
由此可见，只有掌控好适当的压力，才能获得工作的动力。
无论何时何地，压力小了，要学会给自己加压；压力大了，要学会弯曲，给自己减压。
只有如此，我们才能在职业生涯中不断学习进步，成就一番事业。
没有压力就没有动力。
成功路上不能缺少必要的压力，生机勃勃的工作必须靠压力维持，个人潜能的开发只有在重压下才能实现，公司的长远发展只有在市场和竞争对手的压力下才能得以实现。
5．面带微笑工作，享受工作带来的乐趣世界推销大师原一平说：“我拼命工作不是为了一日三餐，不是为了他人的评头论足，而是为了追求挑战的快乐。
人生就是一连串克服挑战的过程，克服了一个挑战，再面临另一个新的挑战，再去克服它，在连续不断迎接挑战的过程中，我获得了人生最大的快乐！
”臧勤--一个自称是“快乐的车夫”的人，当《东方早报》记者问他怎样保持快乐的心态时，他是这样回答的：要学会享受工作带来的美和快乐：遇到红灯的时候，把心态放松，放一粒瓜子或者五香豆到嘴中，看看外面的美景，有时候感觉就像自己开着私家车在马路上兜风。
有些驾驶员喜欢抱怨交通拥堵、油价上涨或者工作方式不好，但外在环境是不能改变的，最好的办法就是改变你自己。
比如以前我半夜会做到凌晨两三点钟才回家，自从娱乐场所2点钟以后不再营业，就有驾驶员抱怨没生意。
既然这个规定不能改变，那么我就在2点钟以前回家，早点休息。
记者又问：“开了这么多年出租车，有没有遇到过让您不开心的乘客？
”他说：“当然有，但是一般不太会闹矛盾。
去年有一个客人坐我的车，共20元钱，他说以前同样的距离打车只要18元，那好，我就只收了18元。
你要想到，你和乘客之间是'合作伙伴'的关系，乘客想回家，你想赚钱，因此要在这个过程中始终保持快乐的心态。
因为你和乘客之间，一辈子可能也只有20分钟的缘分，要特别珍惜。
”不少人总是报着“一分耕耘，一分收获”的态度来工作。
当然，这种心态没有什么不好，问题是如果这种心态过于较真儿，就会使自己陷入苦恼和郁闷之中，而享受不到工作带给我们的快乐和幸福。
一位成功人士曾道出他的成功秘诀：“如果长相不好，就让自己有才气；如果才气也没有，那就总是微笑。
”快乐是我们每天送给自己最好的礼物。
有这样一个人，上帝让他相貌丑陋，身高只有1.53米，并且在他三四十岁的时候才开始做推销保险的工作。
他在当保险推销员的前半年中，没有为所在的公司拉来一份保单。
他没钱吃饭，就去吃专供流浪者吃的剩饭；他没钱坐车，就只好步行前往他要去的地方；他没钱租房，就睡在公园的长椅上。
上帝在给他苦难的同时，也给了他另一种财富，那就是自信乐观。
他从来不觉得他是个失败的人，至少从表面上没有人觉得他是个失败者。
每当清晨从公园长椅上“起床”，他就向每一个他所碰到的人微笑，不管对方是否在意或者回报他的微笑，他都不在乎，而且他的微笑永远是那样的由衷和真诚，看上去是那么充满信心、精神抖擞。
他就是原一平，日本迄今为止签下保单金额最多的保险推销员，他的微笑被称为“全日本最自信的微笑”、“值百万美元的笑容”。

在原一平的办公室里，挂着一个小告示，他每天都可以看到告示上面写着：“我看见一个人脸上没有微笑，所以我给了他一个微笑。
”在快速发展的现代社会中，竞争日益激烈，工作和生活的重负常常压得我们喘不过气。
我们时常感到没有时间、没有精力也没有心情享受生活，只感到整日被生活所累，快乐离我们越来越远，微笑也越来越少了。
然而，正因为如此，微笑才显得更加弥足珍贵。
学会微笑吧！
当微笑成为一种习惯，我们的生活将会多么快乐和美好！
如果长相不好，就让自己有才气；如果才气也没有，那就总是微笑。
让我们微笑着面对工作，让微笑成为我们成功的保证。
6．提防情绪污染，别让坏情绪陪我们一起工作情绪是人对外界的一种正常心理反应，有消极和积极之分。
将坏情绪带进办公室，就好比给自己的工作戴上了有色眼镜。
不知你是否常有这样的感受？
情绪不好的时候，看什么都不顺眼，都会挑出毛病；情绪好的时候，人会变得很宽容，工作起来就会很放松，还可以感染同事快乐地工作。
在一个公司里，拥有阳光心态的员工是很可贵的，他们不会把自己的坏情绪带到办公室里影响自己的工作进程和同事的情绪，从而营造了良好的工作环境。
美国洛杉矶大学医学院的心理学家加利·斯梅尔经过长期研究发现，一个心情舒畅、性格开朗的人，若与一个整天愁眉苦脸的人相处，不久也会变得情绪沮丧起来；一个人的敏感性和同情心越强，越容易感染上坏的情绪，这种传染过程是在不知不觉中完成的。
汤灿是某公司市场部的职员，她发现每次部门主管的情绪不佳时，自己的心情也随之低落。
“你想，我们主管心情不好的时候，总是拉着脸和下属说话，而且动不动就对我们发脾气，我们的情绪能好吗？
”汤灿无奈地说，“再说，她心情不好，我们也不可能在她面前兴高采烈吧？
你看吧，哪一天主管的心情不好，我们市场部所有的员工都会情绪低落，干活都没精神了。
”在社会交往中，个人情感对其他人情绪有着非常显著的影响，如果你喜欢和同情某个人，你就特别容易受到那个人的情绪影响。
如果一个情绪并不低落的学生和另一个情绪低落的学生同住一间宿舍，这个学生的情绪往往也会低落起来。
在家庭中，某人如果情绪低落，他们的配偶最容易出现情绪问题。
解决不良情绪传染问题，关键是要做好心理疏导工作。
医生认为，办公室内如果存在不良情绪传染，要比环境污染更为严重，它会涣散人们工作的积极性。
别让坏情绪陪伴我们，其实，只要我们翘翘嘴角，好心情就自然会写在脸上，感受到它的人自然也会报以会心的微笑。
远离坏情绪的方法其实很简单，你可以用下面的方法来给自己进行疏导。
（1）坏情绪就像一个盛满气体的气球，需要找一个通道释放气体，才不至于使气球爆裂。
所以摆脱坏情绪最有效的办法就是不要克制它，任由它发泄一下，但最好是在上班前或上班间隙，在楼顶吼上几声，跺跺脚，大口地呼吸几分钟，你就能平静许多。
（2）平时注意培养豁达、乐观的性格，遇事冷静分析、果断处理，在心情极为恶劣的情况下尽量避免做重要的决定。
（3）找人诉说也是一个逐步释放压力的好途径。
有一个彼此信任的听众，你会感到放松后的愉悦，不管是否能从对方那里得到解决问题的良方。
（4）如果以上种种客观条件都不允许，那只好采用阿Q的办法，凡事往好处想，在各种纷扰的思绪无情地冲击着你时，回想一下最美好的时光，初恋的往事、领导的赏识、意外的惊喜都可迅速提升你的满足感，从而暂时忘却烦恼，投入工作。
做企业的好员工，保持阳光的心态相当重要。

把你的积极情绪带到工作中吧，让你的老板和同事被你感染，这样你就会成为办公室里的“焦点员工”，受到大家的欢迎。
不要把自己的坏情绪带到办公室里影响自己的工作进程和同事的情绪，保持阳光的心态，把积极情绪带到工作中，让你的老板和同事被你感染，这样你就会成为办公室里的“焦点员工”，受到大家的欢迎。

媒体关注与评论

编辑推荐

名人推荐

《工作要有好心态》美国著名心理学家威廉·詹姆斯说：“历史终将证明，我们这一代最伟大的发现是人类可以经由改变态度而改变自己的命运。”

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com