

<<態度萬歲>>

图书基本信息

## &lt;&lt;態度萬歲&gt;&gt;

## 前言

緒論 推銷一個絕佳演講：論勵志演說圈，和一位態度之星 我讀著這篇刊登在《華爾街日報》上的專訪標題。

這篇報導講的是態度，以及我的演說在全球數百個組織與數千名個人身上所造成的正面影響。

此「絕佳演講」的主題就是：「態度萬歲」。

這篇報導證實了我已經知道的事情，也就是相較於以往，今天人們與組織更需要學習如何透過一個積極正面的態度，來管理與控制他們的生活品質。

每當有人提及這篇報導，我都謙虛以待，但這也提醒了我態度帶來的巨大影響力。

態度是我們做每一件事的基石與支柱，在控制命運和掌管個人與專業生活的過程中，它都是關鍵要素。

這幾年，我參加過無數次研討會，讀了不下數百本書，聽了不知多少個小時的錄音帶，也就自我發展這個議題訪談了許多成功人士。

結果我的心得是，學習去省察、控制與發展一個積極的態度，在每一次的自助過程中都扮演著關鍵角色。

事實上，你所擁有的最寶貴資產，就是以積極正面的態度過生活。

這並非意味著你要多麼懂得維持一個積極正面的態度，那固然很重要；但更重要的是，你如何將這樣的認識付諸行動並持之以恆。

別人對你的第一印象往往來自於你的態度。

你可能無法改變你的身高與體型，卻可以改變你的態度。

許多研究者相信，而我也衷心同意，積極態度和遺傳無關，而是經由適當地訓練取得，也就是說，這是一種後天養成的特性。

最讓人振奮的是，不良的態度可以透過訓練變好；而本來就不錯的，可以更上一層樓。

每個人都有權選擇一個積極正面的態度，而棄絕負面消極。

如果你想建立一種有益於自己的態度來改善生活的品質及實現夢想，就必須管理自己的態度。

你不能坐等積極正面的態度上門來找你。

我將在書中提供各種方法供你調整、控制態度，即使在挑戰最鉅的時刻，它們依然適用。

我在書中蒐羅的素材，不限於勵志題材，也提供了循序漸進的指導步驟和例子，看看其他人，包括我自己在內，如何透過為自己的態度負責而受益。

你已經在自己身上做了投資，而且唯有應用這些原則並付諸實行時，這種投資才會得到紅利。

其基本原則為態度至上。

你會看到，不論你的年齡、地位、性別或物質生活如何，積極的態度將帶來不可思議的改變。

在下面的章節裡，我會提供調整態度的良帖妙方。

我將提供化態度為行動的十個步驟。

每一個步驟都集中在自我改善與自我成長這兩項基本原則上。

貫穿這十個步驟的主題CD學著去省察和控制你的態度，你會對自己及週遭人的人生產生不可思議的影響力CD就像一縷絲線來回穿梭織成一件織品一樣。

以下我就簡述每一步驟，它們將協助你發展出一個絕佳的態度。

步驟一：了解「態度」的威力 你的態度就是積極行動的一項有力工具。

態度與你的一言一行密不可分，它是生命中最珍貴的無價之寶。

好消息是，你不必花錢取得它。

但是，你必須培養它。

在第一章，你會看到態度是什麼、態度的力量，以及你的態度如何反映出自己。

你也會認清，藉由四件事你可以控制命運，使你在挑戰最鉅的時刻依然得以保持積極。

步驟二：選擇去掌控自己的生活 要將態度化為行動，你一定要藉著省察內心的對話來為你的心靈活動負責。

我們會在此看到選擇的威力，看到你的選擇決定了你的快樂，也左右了你的成功。

## &lt;&lt;態度萬歲&gt;&gt;

我會提供你鎖鑰，讓你學著去控制自己的態度，也就是如何監督和管理你的態度，來回應這個世界投擲在你身上的任何東西。

**步驟三：操練自我意識** 透過自我認知的操練，你會學到不良態度的三種類型。你會發現如何透過辨識那些可能會扯你後腿的事，來評估你目前的態度，以及如何去發現那些會敦促你向前的態度。

如此，你會看到一個不良態度的底層原因，以及如何透過態度評估將轉捩點轉變為學習點。

**步驟四：將你的不良態度重新打造** 藉著改變觀點，憤怒的態度可以轉變成一顆感恩和饒恕之心。你會看到自我饒恕的力量可以讓你寬恕其他人。

你也會學習到，如何藉由找出引起不良態度的三P，認清讓自己人生積弱不振的態度，並將之棄絕。

**步驟五：找出人生的目標與熱情** 一旦找出阻滯你向前的因素之後，就該是往前看，並分析出你究竟想往何處去的時候了。

了解一個有目標、熱情的人生，一個有願景的人生的重要性，是獲致成功的關鍵。

你會思考哪些態度有助於設定目標，而哪些又是有害的。

最後，我會說明如何針對私人生活和職場生涯制定行動策略。

**步驟六：未雨綢繆** 在此步驟中，你會學到如何做好準備，以面對可能的挑戰，因為在惡劣的環境下，容易滋生出負面的態度，以致阻攔了你的計畫並讓你脫離邁向目標與夢想的軌道。

你會發現，即使擁有積極的態度、目標與熱情，並不保證你的人生永無挑戰、失望、挫折與問題。

預先發展出一個未雨綢繆的人生策略，一旦面臨人生中的難題，你比較能夠從容應付。

**步驟七：激勵自我的訣竅** 透過態度百寶箱：肯定、視覺化、態度交談、積極的問候、熱情、精神打氣、幽默與練習，你會找到自我激勵的訣竅。

有了態度百寶箱，你就等於裝備好自己，可以出發去尋求個人和職場生涯上的成功。

**步驟八：建立支援系統** 沒有人能夠離群索居、獨自一人在世上生活著。

我們都需要一個可以彼此支援的人際關係，來度過人生中的挑戰。

在這一章裡，我會協助你組織一支專屬的最佳打氣啦啦隊，他們會幫助你抵擋消極負面的態度，建立起你的積極正面態度。

首先，你必須發展出一種態度，會讓別人想要支持你。

在此我會告訴你，如何透過人際網絡、分享願景和價值來建立長期的互利關係。

你也會學到最佳抵禦之道，抗拒那些設法阻攔你成功的惡毒之徒。

**步驟九：視改變為契機** 改變是對積極態度的最大挑戰之一，無論這是來自於工作、人際關係，還是經濟地位的改變。

我們會看到，只要我們採取一種「無畏」的態度，來面對生活上的改變，就會從中受益。

另外，你也會從這裡學到，在改變的過程中，有哪些典型的特色，以及四種回應的態度，和十個擁抱改變的策略。

**步驟十：為後世種福田** 有時候，我們忘了建立一個健全的態度之後還能成就的最偉大事情，就是投身在比自己更偉大的事情上。

在步驟十裡，我們會學到播種積極正面的種子所帶來的益處：希望、鼓舞、信心，以及愛的種子。

在這個最後步驟裡，你會發現，你可以留下一個永恆的遺產，只要你能打造一個無法抹去的標記。

你將準備超越自己，進而影響你的家人、朋友和社區的生涯。

如果你想擁有一個積極正面的態度，就必須全力以赴。

本書是一本指南手冊，引領你發展出一個有助於自己的積極正面態度。

我會提供相關的資訊和計畫。

但是，做不做還是操之在你。

你必須有所付出，但是，我保證投資會得到驚人的回報。

雖然，我在書中規劃的過程不一定都很容易，不過，我已經將它們拆解成小篇幅，和小規模的行動步驟，以便諸君能更輕易地達成目標。

我也在書中建議，只要稍稍做些調整，就能大大地改變你的思維。

<<態度萬歲>>

改變你的思維，就能改變你的信念。

改變你的信念，就能改變你的行動與你的人生。

記住，這是一項投資，你就是那個投資標的。

光明在望，請努力加油吧！

我衷心期盼，這是一趟絕妙的旅程，你可以在此旅程中發現態度的威力何其大。

<<態度萬歲>>

內容概要

態度，進入贏者圈的第三把金鑰匙！

往昔，顯赫的家世與名校學歷是人生勝出的關鍵，如果你無緣擁有，那麼「態度」將是你唯一勝出的機會，更何況在家世與學歷的優勢已不絕對的今日。

態度是做每件事的基石與支柱，在掌握個人和專業生活的過程中更至為關鍵，本書將引導你建立有利自己的最佳態度。

-----

<<態度萬歲>>

作者簡介

凱斯·哈瑞爾 (Keith Harrell) 知名態度大師 曾為IBM頂尖的訓練講師，擁有多年的企業經驗。

現在，他是全美知名的演說家、訓練講師和顧問，其表現備受好評，也曾贏得獎項。

他創新、啟迪人心的演說風格，深獲大眾認同。

凱斯出版了一系列的錄影帶和訓練工具，幫助客戶釋放潛能。

目前定居於喬治亞州的亞特蘭大市。

譯者簡介 李淑華 政治大學新聞系畢業，曾任新聞工作者多年，目前專事翻譯。

劉士華 政治大學資訊管理系畢業，曾任職於出版社。

<<態度萬歲>>

書籍目錄

前 言第一章 態度決定一切第二章 態度是一種選擇第三章 獵捕不良態度第四章 徹底改變不良的  
態度第五章 化態度為行動第六章 警告：橫亙在前的態度第七章 態度百寶箱第八章 組成精神  
上的啦啦隊第九章 放手一搏第十章 留存永恆的印記

## &lt;&lt;態度萬歲&gt;&gt;

## 章节摘录

態度影響我們做的每一件事 根據賓州大學（University of Pennsylvania）著名的心理學家，馬丁·塞利格曼（Martin Seligman）的研究顯示，即使資質差不多，樂觀者（擁有積極態度者）顯然比悲觀者或態度消極者容易成功。

我們每一個人都能下決心去改變我們的根本態度。

大部分的人基於維持健康的理由，每年都會去做一、二次健康或牙齒檢查。

我們也會定期做汽車檢查，以確定愛車能夠跑得順暢。

但可悲的是，我們幾乎不關心影響我們心理健康的態度省察。

你最近一次檢視你的態度是什麼時候？

如果你的希望尚未實現，如果別人回應你的態度不是很好，你可能就需要進行一次態度檢視了。

塞利格曼的研究顯示，我們的態度積極或消極，會影響我們能否達成目標。

在他的經典著作《學習樂觀》（Learned Optimism）一書中提出的實驗數據顯示，樂觀的保險業務員比消極的同事賣出更多的保單。

悲觀者將其銷售失敗歸咎於自己，導致自尊降低，進而減少了保單的銷量。

相反地，樂觀者拒絕自我否決，而想出一種合乎邏輯的理由去解釋，為什麼那些潛在顧客不買自己的保單。

樂觀者不僅比悲觀者多賣出三七%的保單，穩定性也更高。

擁有積極態度的人通常也能享受更好的健康，此言不假。

因為，擁有積極思考的心理狀態，身體也會正面回應。

如果你對這樣的觀念難以接受，我倒是很想讓你臉紅。

當我們遇到困窘的事，我們會臉紅，不是嗎？

其實，我們並未逼使自己臉紅，這全是我們的想法所致。

所以，如果我們的身體的確會對某些念頭產生反應，那麼相信正面的思想會對身體有所助益，不也是種信心的跳躍嗎？

研究人員也證明，一個簡單的微笑會讓大腦釋出使人感到舒服的化學物質。

最近幾年，堆積如山的研究顯示，積極思考有助於恢復健康。

英國的研究者也蒐集到證據，顯示消極的情緒與生病間具有某種關聯性。

積極思考的力量已經在工作職場和人際關係上獲得相關的科學證明。

這裡有充分的理由讓你發展出保有積極態度的過程。

它們都是一些常識性策略，有助你發展積極的態度。

這些策略很有效，只要你消除了壓力和消極負面的思考，就能開始讓自己享有更積極的感覺，這是協助你將態度化為行動的第一步。

態度反映了你自己 不是每個人都有一樣的態度類型。

某些人的態度推動他們向前，幫助他們面對挑戰、克服障礙、進而達成目標。

反之，另外一些人的態度則像錨一樣，讓自己的生命停滯不前。

想想你所認識的人當中，哪些人的態度就是他們的正字標記： 樂觀進取者。

非喬治莫屬，他總是全力以赴，做到最好。

我不知道莎拉是怎麼辦到的；不論處在任何狀況，她總是微笑以對。

你喜歡被上面所述的人圍繞，不是嗎？

你希望他們在工作職場上是你工作團隊的一員，私下，則是你的朋友。

下面這些人則是因其消極態度而知名： 你認識海倫，她是沒問題也會製造問題的那種人。

我知道漢克很能幹，不過，他是那種很多事都要插一腳，卻一事無成者。

我曾與佛瑞德共進午餐過，跟他談話，聽不到一句好話。

我相信，你也曾碰過類似的人。

消極的態度讓他們的生活彷彿總是烏雲罩頂。

他們對生命的消極態度，通常讓我們退避三舍。



## &lt;&lt;態度萬歲&gt;&gt;

態度積極的人，他們每天早上掀開被單，跳下床，打開窗戶深呼吸，然後說：「早安，上帝。」而態度消極的人則心不甘情不願地下床，望著窗外說：「天啊，是早上。」

沒錯，事情並非一直死板不變。

即便是樂天派，也有不如意的時候；最陰鬱的悲觀者，偶爾也有好念頭。

我們的態度往往受週遭環境影響。

我們的遭遇經常影響內心的想法，除非我們已經能夠掌控自己的態度於積極不墜；即使處於逆境，依然如此。

蕭伯納說：「人們總是將一切歸諸於環境。」

但是，功成名就者起而行，尋求想要的環境。

找不到，就打造它們。

看看你的四周，你會發現許多例子，人們的態度與其處境不搭。

某個星期天，我坐在教堂裡，聽到身後傳來一陣陣美妙的女高音。

她的歌聲是如此愉悅，讓我忍不住想看看究竟是何方神聖。

歌聲的主人是一名坐在輪椅上的中年婦女。

她的右手臂被固定在輪椅上，左手臂則安放於一個小平台，上面有一個控制桿可以控制輪椅的活動。

有人將讚美詩集放在她的膝蓋上，讓她可以照著上面的詩句唱。

顯然，除了左手指頭可以活動外，這名婦人的四肢已經癱瘓。

然而，我們還是可以看到她臉上綻放著笑容，一種明顯發自內心的喜悅。

你是無法掌控發生在自己身上的每一件事；但是，即使再壞的環境都能變成達到目標的踏腳石。身處逆境，可以暴露內心最差的一面，也能激勵出最好的一面，全視我們的態度而定。

態度發揮功效 不久前，我在一家餐廳吃午餐，這家餐廳的服務生多達二十人左右。

我的服務生是一位年輕的男士，他的態度還算優雅，並在一段適當的時間之後取走我的點菜單，但我注意到鄰桌一位年輕的侍女，她看來活力十足，而且殷勤有禮。

她笑得比其他侍者更燦爛，服務也更體貼。

讓我印象最深的一件事是，一群人離去後，她立刻動手將餐桌收拾乾淨。

其他侍者則只是站著聊天，等著讓疲於奔命的助手收拾。

這些侍者都在做他們份內的事，但是在我看來，這名女侍顯然比她的同事們更勤奮。

她的態度產生了影響。

她服務的客人因為入座較快，看起來也更愉悅。

她的效率也讓餐廳老闆受惠。

她的態度不僅影響了週遭的人，也影響了她的荷包。

因為她的勤奮與自己動手清理負責的餐桌，所以她可以服務更多的客人，小費自然也更多。

這看起來像是小事一樁，但這幾年下來，我已經發展出一種對態度的敏銳觀察力。

我看見許多例子顯示，積極的態度對成功者的生涯發揮了莫大的影響力。

作為一名職業演說家與訓練專家，我的主要服務對象是大企業。

經理人邀請我為他們的銷售人員、全體職員或管理階層發表演講。

所以，我常常可以收到一些定期刊物，裡面討論了美國企業的現狀以及普遍的工作職場情形。

最近幾年，我發覺那些邀請我演說的公司，他們的語氣有了改變。

過去，企業的邀請電話說的是：「凱斯，我們正在試圖創造破記錄的一年，我真的很希望下屬的士氣能維持不墜。」

我希望您能把我們的態度向上提振到更高一級。

而今天，邀請的語氣聽起來比較像是：「凱斯，由於不同企業文化間的併購，我們面臨許多挑戰。」

我們的員工擔心他們的前途甚於他們的工作。

坦白說，我必須做一些事。

您能提供哪些幫助呢？

工作職場儼然已經發生巨變。

## &lt;&lt;態度萬歲&gt;&gt;

這些日子以來，公司不是裁員、瘦身、併購，就是被其他公司收購。甚至連那些以為自己可以穩當做到退休的白領專業人員，現在也覺得岌岌可危。因為工作職場不再穩定，環境的快速變遷迫使有經驗的人失去工作。那些保住飯碗者也惶惶終日，擔心他們的未來。

如果你讓環境牽著鼻子走，面對這樣的處境，的確容易讓人自我否定、生出消極的態度。走進任何一家企業，你會發現，有對未來充滿恐懼的人，也有愈挫愈勇者，他們的處境可能都一樣。每個人都可能面臨失業的窘境，有些人將它視為死路一條或挫敗，其他人則將此視為機會。

好好思考下面發生在查理身上的故事，他目前在電腦業服務。

我把他呈現在各位眼前：我因為態度不佳被公司炒魷魚。我的頂頭上司告訴我，我的工作表現很好，但是我的消極態度牽累到他和我們部門的其他同事。於是，我邊找工作，邊花了幾個星期去思考他的這番話。

我的態度並未讓我享受到了點好處。

我盡了本分做我認為該做的事，而且做得和其他同事一樣好。

結果，做好工作不但沒有受到認同，反而因為態度不佳被人炒魷魚。

顯然，我必須改變我的態度。

於是，我在下一個工作承諾自己，無論發生什麼事，我都必須保持積極的態度，並繼續把工作做好。

我不會讓我的態度阻礙我在工作上的安全感與自我提升。

我到職的第二個星期，公司開始裁員。

同事間的唯一共同話題就是：誰是下一個倒楣鬼。

此時，保持一個積極的態度顯然有些困難。

有天晚上，我坐下來，寫下下面幾項事實：（一）我有一份工作，萬一我被炒魷魚，也不會比三個星期前還糟。

（二）我正在學習新的技能，所以我目前的景況比起三個星期前更好。

（三）如果我肯下苦功磨練我的新技能，對目前的公司（或其他公司）而言，我會更有價值。

（四）坐著乾著急，對我、對公司，或任何人，一點幫助都沒有。

之後，我有了具體的計畫。

一星期中，我會利用幾個傍晚加強自己寫程式的技能。

每天，我帶著微笑去工作，並在工作上全力以赴。

之後，公司展開另一波裁員。

這次，連總經理也丟了飯碗。

新總經理上任之後，宣布公司將要減少支出，並且準備遷往加州。

結果，這次的謠言與恐懼更甚以往。

公司搬遷之前，我找到一份新工作，薪資也增加了二成。

我的傍晚進修有了回報。

原來的公司照原定計畫搬去加州，但是，新任總經理也隨之被解雇。

我不知道他們現在怎麼樣了，不過，我現在的工作顯然比之前的好多了。

這次，我的態度奏效了。

如果我的態度不變，我想我會是他們當中第一個被資遣的，而且我也不知該如何應付這樣的狀況。

因為有了新的態度，我才能應付所有迎面而來的挑戰。

控制自己的態度不僅幫助我保住原來的飯碗，後來還獲得另一份更好的工作。

我是積極態度的信徒。

處理工作職場中的消極態度是企業、經理人與雇員所面對的最大挑戰之一。

無論消極者或積極者，對他人的影響力都一樣，只是結果不同。

態度積極的人在工作職場中，有助於改善溝通與提升工作團隊；並保持高昂的鬥志，以及增加生產力。

反之，態度消極者則讓團隊崩解、壓力加劇，和癱瘓生產力。

## <<態度萬歲>>

在職場中，贏家與輸家之別往往取決於態度。

賣得比別人好的銷售員、懂得激勵下屬的經理人，以及搏得部屬尊敬與忠心的製造業管理者，皆是積極態度的受惠者。

我的許多客戶，他們今天的用人標準都是看應徵者的態度是否良好，至於技能，則可以透過訓練來加強。

喬西·寇蒙納瑞斯（Jose Colmenares）負責西南航空（Southwest Airlines）的人事招募，該公司為美國近年來聲譽最卓著的航空公司。

他在接受《Fast Company》雜誌的訪問時，說明他任用空服員的原則，並非看重該名面試者有什麼技能或經驗，而要能「巧妙地融合活力、幽默、團隊精神與自信等特質，才能與西南航空不媚俗和以顧客為尊的著名企業文化相稱」。

目前，西南航空共計有二萬二千名職員，去年就招募了近四千五百名新職員。

應徵信函高達十五萬份。

西南航空負責人事招聘的人員勢必要從中挑出適合的「少數菁英」份子。

寇蒙納瑞斯看重的條件究竟為何？

答案是：積極的態度。

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>