

<<高效能人士的7个心态>>

图书基本信息

书名：<<高效能人士的7个心态>>

13位ISBN编号：9787511300669

10位ISBN编号：7511300669

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：林昊

页数：261

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>

## <<高效能人士的7个心态>>

### 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，要么就是生命驾驭你。”

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。

## <<高效能人士的7个心态>>

### 内容概要

一个人能否成功，就看他的心态。

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极正确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。

《高效能人士的七个心态》为渴望成功的人士给出了心态的方向定位。

从心态的重要性入手，进而对决定人生的7大心态——空杯、阳光、包容、中庸、乐观、平常、感恩，进行详细论述。

众所周知，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。

最终改变自己的命运。

## &lt;&lt;高效能人士的7个心态&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 空杯心态——器满则溢、志满则覆 空杯心态是一种境界 其实我什么都没有 放开手，你可以拥有的更多 成功也是失败之母 弯下腰，收获更多惊喜 尝试归零的感受 清空自己，把过去“归零” 不停地倒掉大脑中的浑水 放下失败，重新再来 你“空杯”了吗 我愿是一个“空杯”

Part 2 阳光心态——积极进取、创新求实 我的青春我做主 征服自己就是拯救自己 相信自己——我能行 适当的压力是前进的动力 年轻不相信眼泪 勇于向命运挑战 塑造属于自己的阳光心态 给我一个杠杆，我能撬动地球 机会靠创造，进取需积极 敢于迎接金钱的挑战 放手一搏，创业需要勇气 让世界围着我转动 笑看输赢得失 运筹帷幄，决胜于千里之外

Part 3 包容心态——海纳百川、有容乃大 包者为大，容者为仁 比天空更广阔的是人的胸怀 原谅生活，是为了更好的生活 包容让未来变得开阔 容己，方能容人 跳出框架人生，更客观地看自己 送人星光，同样可以照亮自己 心有多大，舞台就会有多大 看淡生活中的不平事 量小非君子 用包容的心点亮生活的圣灯 爱情如水，包容如杯 你若能容下世界，世界也能容下你 包容是最好的美容品

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 平时多烧香，急时有人帮 耐住性子，以“屈”求“全” 眼睛里要揉得进沙子 说话要绵里藏针，以和为贵 为人厚道才是真精明 半半哲学里的快乐生活 别把自己太当回事 夹着尾巴好做人 做人不妨“傻”一点儿 圆通而不圆滑 充满弹性地处世 君子之交淡如水 把命运掌握在自己手中 完美的婚姻必然是中庸的产物

Part 5 乐观心态——知足常乐、善待自己 每天，从微笑开始 今天是人生最美好的日子 发自内心去微笑 面包、房子以及一切都会有的 为什么我总是不快乐 被快乐传染 打开那颗未泯的童心 知足方能长乐 患得患失意味着越失越多 享受快乐，从“心”开始 笑看人生起伏 活出自己的精彩 再苦也要笑一笑

Part 6 平常心态——顺其自然、随遇而安 用平常心接纳自己 平平淡淡才是真 淡泊名利，心如止水 欲望少一点，幸福多一点 将钱看得淡一些 活着就是幸福 做个普通人挺好 只问耕耘，莫问收获 不平面前心平气和 心甘情愿吃点亏 一切顺其自然 家是心灵的港湾

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

## <<高效能人士的7个心态>>

### 章节摘录

Part 1 空杯心态——器满则溢、志满则覆空杯心态是一种境界心灵鸡汤：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，空杯心态将使你的生不断渐入佳境。

。

其实我什么都没有心灵鸡汤：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。”

## <<高效能人士的7个心态>>

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……放开手。

你可以拥有的更多 心灵鸡汤：外在的放手，来自内心的割舍，而内心的割舍，恰恰又是最不容易做到的。

只有将心倒空了，才会有外在的放手，才能拥有更大的成功。

有这样一个故事：一天，妈妈正在厨房里做饭，忽然听见从客厅里传来四岁的儿子非常恐慌的声音：

“妈妈！

妈妈快来呀！

”她一听，赶快跑到了客厅。

这才发现原来儿子的手卡在一个花瓶中出不来了，因此痛得哇哇直叫。

她想帮儿子将手从花瓶中拉出来，可试来试去就是不行。

看着儿子脸上挂满了泪水，她急坏了，于是找来一个锤子，小心翼翼地花瓶敲破了。

费了很大的劲，儿子的手终于出来了。

这时她看到儿子的小手紧紧攥成了一个拳头，怎么也不松开。

她吓坏了，想难道是孩子的手在花瓶里卡得太久变了形？

等她将儿子的拳头小心地掰开了，这才彻底松了口气：孩子的手没事，他的小手心里紧紧攥着的，是一枚五分钱硬币。

这让她哭笑不得，因为刚刚被她敲碎的，是一个价值三万元的古董花瓶。

原来，淘气的儿子不小心将几枚硬币扔进了花瓶，他想把硬币取出来，可由于紧紧攥住硬币的拳头大过了瓶口，于是就怎么也出不来了。

她不由问儿子：“你怎么不把手松开，放下硬币呢？”

那样你的手就可以出来了，妈妈也就不必敲破这个花瓶啊！

”儿子的回答却是：“妈妈，花瓶那么深，我怕一放手，它就跑掉了啊！”

”为一枚五分钱的硬币，砸烂了一个价值三万元钱的花瓶，这个故事听上去虽然很可笑，但这种现象在成人身上也普遍存在——很多人尤其是一些职场中的人，正是由于将手中的东西抓得太紧，最后因

## <<高效能人士的7个心态>>

小失大。

甚至导致了悲剧的产生。

当然。

他们手中紧抓的“硬币”，并不是五分钱，而是其他很多在他们看来十分重要的东西，如：成就、权力、利益、面子、学识……他们之所以紧抓这些“硬币”不愿松手，有两大原因：一是已经拥有了。

就认为是自己的东西，就要死死抓住。

二是生怕松开手，这些东西就再也没有了，所以恐惧。

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。

人生看不破“名利”二字，就会受到终生的羁绊。

名利就像一副枷锁，束缚了人的本真，抑制了我们对于理想的追求。

我们生活在节奏越来越快的年代，成就感的诱惑始终存在。

有太多的诱惑，太多的欲望，也有太多的痛苦，让我们身心疲惫不堪。

一个人要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，但他的精神终究不能缺少气魄，一种视功名利禄如浮云的气魄。

另外。

很多人，特别是在职场的人，正是由于将手中的东西抓得太紧，以致因小失大，结果丧失更大的机会与发展，但要真正做到实在是不容易。

这正是我们所说的——空杯心态，就是要将心里的“杯子”倒空。

将自己在乎的东西一起倒掉，因为只有将心杯倒空了，才会有外在的放手，才会有更大的发展和成功。

成功也是失败之母心灵鸡汤：成功者首要做到的是头脑清醒，眼光明亮，像曾子一样不断“三省吾身”，像唐太宗一样不断“三镜自照”，像计算器一样不断“键盘归零”。

甩掉成功的包袱，才能获得更大的成功。

在大多数人看来，“失败是成功之母”是放之四海皆准的真理，好像失败之后必定会成功。

但未必尽然，在一定条件下，失败可导致成功。

成功也会导致失败。

既然如此，我们就可以说：成功是失败之母。

失败了，头脑清醒的人都会总结经验教训努力地去奋斗、争取，那么成功就唾手可得了，也就是从这个意义上得来的“失败是成功之母”的结论。

成功之前的跋涉是艰苦的，而经过艰苦劳动之后的成功让人感到高兴、满足，令人心旷神怡，也是人之常情。

但这是暂时的，小小的成功并不代表永远成功，永远胜利，因为成功属于过去，一切还得从零开始。

如果有了一点成绩就沾沾自喜，自我陶醉，自高自大，以“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉固步自封不求上进，导致“一叶障目。

不见山”，对于别人的优点视而不见，唯我独尊，听不进别人的善意批评，并拒绝友好的帮助，殊不知“福兮祸之所依”，那潜伏着的危险和隐患也就随之而来了。

## <<高效能人士的7个心态>>

### 编辑推荐

《高效能人士的7个心态》：一部商效能人士平衡心态的权威之作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。

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”由此可见，心态的改变，就是命运的改变。

空杯心态——器满则倾、志满则覆  
阳光心态——积极进取、创新求实  
包容心态——海纳百川、有容乃大  
中庸心态——中和天地、中立人生  
乐观心态——知足常乐、善待自己  
平常心态——顺其自然、随遇而安  
感恩心态——饮水思源、感恩惜福  
修身正心经典读本

<<高效能人士的7个心态>>

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>