

<<自动自发>>

图书基本信息

书名：<<自动自发>>

13位ISBN编号：9787543055841

10位ISBN编号：7543055848

出版时间：2011-3

出版时间：武汉出版社

作者：邢延国

页数：212

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>

## <<自动自发>>

### 内容概要

《自动自发》常言道：“世上无难事，只怕有心人。”工作也不例外，当我们自动自发，全身心地投入某项工作，就一定可以把它做好做成功。很多人在职场中总是有各种各样的困惑和抱怨，精神状态不佳，工作效率低下，抱怨老板严格，抱怨工作繁杂……其实，要想改变这一切，首先要改变自己。改变自我从改变思维理念开始。

《自动自发》从调整心态、自我激励、自发工作、时间观念、主动充电、不找借口这几大方面概括了在职场中要做个出色的员工所要注意的问题。它可以让我们正视自己的工作，重新审视自己的定位，满怀信心地面对每一天，自动自发地去工作，进而收获工作中的快乐与成功。

## &lt;&lt;自动自发&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 调整心态：做职场上的雄鹰心态决定人生成败保持主人翁的心态带着感恩的心去工作给自己一个积极的心理暗示拥有一个不抱怨的世界驾驭好自己的情绪保持谦逊，不要张扬放下孤傲的心态学会缓解工作压力忠于自己的职业第二章 自我激励：为职场之路打开局面自我鼓励是自信的源泉有自信才能成功找回属于自己的自信给自己一个准确的定位勇敢表现自己最出色的一面充分挖掘自己的潜能敢于挑战自我面对困难不退缩把挫折当成一种激励沿着一条路走到终点做最好的自己第三章 自发工作：在职场中赢得先机激发对工作的热情积极寻找工作中的乐趣抓住机遇，创造机遇机会要靠主动把握做好迎接挑战的准备勤奋是成功的第一要素工作不要等着别人来安排积极工作，勇于创新摒弃拖沓的坏习惯放开手脚去“折腾”前进的步伐永不停息第四章 时间观念：让效益达到最大化时间观念是一种必备的素养按时完成既定的任务今天的事情不要推到明天做事要有计划有条理时间就是金钱和效率时间就像牙膏一样要靠挤抓住时差就是抓住机会时光不会倒流珍惜时间，不虚度光阴做一个守时的人当机立断，不拖延第五章 主动充电：提升自我，适应职场变化通过学习来提高竞争力给自己制定一个学习计划向周围的每一个人学习多向老员工取经在工作中不断总结学习擅长学习并自主创新主动学习的员工才能成长学习的脚步永不止息不要荒废你的专业善于在失败中学习让所学的知识学以致用第六章 不找借口：职场中用行动说话找借口是不自信的表现找借口就是懦弱退缩找借口就是推卸责任找借口是最大的失败借口衍生拖延的坏习惯错了就不要再找借口端正自己的工作态度抱怨也是一种借口不要给懒惰找借口主动出击，不怕做错学会服从，没有借口

## &lt;&lt;自动自发&gt;&gt;

## 章节摘录

所谓心态，就是我们对待万事万物的看法和态度，它是我们采取一切行动的基础，也决定我们用何种方式去创造我们的生活。

心态影响着人们对事物的看法。

比如，两个口渴的人面对同样的半杯水，悲观者会说：“真不幸，只有半杯水了。”

而乐观者则会说：“真好，还有半杯水呢！”

引发快乐的原因，并不在于水量的多少，而在于人们看待问题的态度。

心态决定人生成败。

人不能改变环境，但可以改变心态；人不能改变别人，但可以改变自己；态度决定出路，观念决定前途。

失败者之所以失败的最大原因，就在于他们总是抱着失败的心态去面对一切。

自卑、悲观、恐惧、忧虑、嫉妒、猜疑、贪婪……如同一道道“心墙”，阻碍着追逐成功的步履。

美国西点军校有一句名言：“态度决定一切。”

”是的，在这个世界上，没有什么事情是做不好的，关键在于你的态度。

事情还没有开始做的时候，你就认为它不可能成功，那它当然就不会成功，或者你在做事情的时候不认真，那么事情也不会有好的结果。

没错，成败的原因归结为态度，你对意见事情持什么样的态度，你付出了多少，就会相应地出现什么样的结果。

三个年龄、技术都相仿的工人在砌一面墙。

一位记者过来问：“你们在干什么？”

”第一个工人心不在焉地说：“没看见吗？”

我在砌墙。

”第二个工人抬头看了一眼记者，说：“我们在盖一幢楼房。”

”第三个工人真诚而又自信地说：“我们在建设一座城市。”

十年后，第一个工人仍然在一个工地上砌墙；第二个工人坐在办公室里画图纸，他成了工程师；第三个工人呢，成了一家房地产公司的总裁，是前两个人的老板。

态度决定高度，仅仅十年的时间，三个人的命运就发生了截然不同的变化，是什么原因导致了这样的结果？

是态度！

一个人有什么样的心态，就会有什么样的追求和目标。

具有积极、乐观心态的人，其人生目标必然高远，有了高远的目标，必然会为之努力，“一分耕耘，一分收获”，有努力必有回报。

有时候看看我们的同学、朋友、战友、同事，当年都处于同一个起跑线上，可是，十年过去了，你也许会突然发现：有些人比你更出色、更优秀。

你为此感到迷茫，甚至埋怨命运的不公。

其实，那不是因为他们得天独厚，事实上你和他们一样出色。

如果你今天的现状与他们不一样，只是因为你的精神与心态和他们不一样。

他们可能只是比你更加积极，更加自信，更加阳光，更有勇气，更有意志力。

态度可以决定一个人的成长高度，干任何工作，干任何事情，都是如此。

一个人的态度决定了他能否把这件工作、这件事情做得更完善、更完美。

同时，也决定着一个人能否走上更高的职位。

毕业那年，四位同学受学校推荐去报社应聘，结果唯有他落选。

那三位同学进了报社之后，彼此默默地展开了竞争，每个人的发稿量均在报社中名列前茅，且不失颇具影响力的佳作。

这时，在某中学任教的他，时常感慨命运不济，否则，凭自己的文学功底，丝毫不会逊色于那三位同学的。

## <<自动自发>>

而现在只能待在小小的校园里，看不到外面世界的精彩。

一日，他带领学生去大山深处探访一位剪纸老人。

他惊讶于那位一生未曾走出大山又不识字的老人高超娴熟的技艺——只见他随手拿过一张纸，折叠几下，剪刀如笔走龙蛇，眨眼工夫，便魔术般地变出了一幅精致的作品。

轻巧的构图、顺畅的线条、形态万千，那样自然、巧妙，又那样美观、大方。

他和学生都看得目瞪口呆。

他禁不住问老人：“您几乎足不出户，是怎么剪出这么漂亮的图案的？”老人笑了：“因为我心里有啊，心里有个精彩的世界，才能在手上表现出来啊。”

他怦然心动：原来，自己总以为只有面对精彩的世界，才能有精彩的创造。

殊不知如果暗淡了心灵，即使面对再精彩的生活，也会熟视无睹的。

此后，他怀着满腔热情边教书、边写作，他的精美的文章频频地出现在各类报刊杂志上，他利用寒暑假采写的纪实作品也连连获奖。

数年后，他又考取了研究生，成为一所高校里颇受同学敬佩的副教授，还是国内颇有名气的自由撰稿人，其名气早已远远超出了那三位当初让他羡慕不已的同学。

是的，精彩的是心灵，决定自己人生命运的是心态。

心有多高，你就会飞多高。

以积极的心态面对人生，你就可以达到原来无法企及的目标，冲破原来认为难以跨越的藩篱。

世界上没有做不好的事，只有态度不端正、心灵不阳光的人。

做任何事情，都要有一个好的态度。

就个人而言，职业竞争表面上看是知识、能力、业绩的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争。

积极的心态是比黄金还要珍贵、还要稀缺的资源，积极的心态是个人最核心、最根本的竞争力。

以积极的心态立即行动，便可获得充实向上的人生。

<<自动自发>>

编辑推荐

《自动自发》世界500强企业员工的精神读本！  
一流员工坚定奉行的高效行为准则！

<<自动自发>>

#### 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>