

# 我是一切的根源



[我是一切的根源 下载链接1](#)

著者:易发久

出版者:凤凰出版社

出版时间:2010-11

装帧:平装

isbn:9787807299646

我被深深震撼，易老师让我们认识到，我们每个人都可以那么棒！

——东方希望集团总裁 刘永行

易老师的管理思想给了我们太多的感悟，迄今为止，它给我带来了内心最大的一次冲击！

——百丽集团总经理 盛百椒

这是一套可以让中国中小企业提高绩效的黄金丛书，它深入浅出地将复杂的理论简化为有效的工具。

——皇明太阳能集团有限公司董事长 黄 鸣

管理学不是高深的学问，更不是严谨的科学，而是拿得起、放得下的理念加方法，立意高远却实操简便。阅读这套管理理念系列丛书，对以上两点，您会有更深的体会。

——北京大学精细化管理研究中心主任、细节管理专家 汪中求

《易发久九大管理理念系列》是影响力教育训练集团董事长易发久先生在1996年根据自己多年人生与创业经验总结出来的经典思维方式。本系列丛书主要介绍了快速改变人类思维方式的9种管理理念，并着重介绍了成功训练这9种理念的方法，可以帮助读者把这些思维方式转化为潜意识，最终形成一种有助于成功的本能。

本书共分5章，分别从态度、决心、思路、行为、策略5个角度诠释了“我是一切的根源”，不论是成功还是失败，命运和人生唯有自己才能掌握，所有的一切都是源自于“我”！

作者介绍：

易发久

盛世影响力教育训练集团 董事长

盛世影响力（香港）教育训练集团有限公司 董事长

世界华人工商促进会 常务理事

“中国·培训论坛”组委会 执行主席

上海人才培训市场指导中心 常务理事、培训委员会主任

盛世影响力EAP网络学院 院长

上海师范大学 教授

中国第一套原创108部MBA教程 主编

出版作品：《领袖的风采》、《成功一定有方法》、《不是不可能》、《基本功》

VCD/CD：《领袖的风采》、《有梦就会实现》、《学习改变命运》、《如何规划成功人生》、《决定你一生的21个信念》

教学课件：《卓越团队共同理念》、《双赢的沟通——同理心》、《创造力训练——头脑风暴》、“影响力思想库”教材大案（72本）等

目录：一、我的态度决定我的命运／1

态度决定一切／2

自我提升工具：个人态度测试表／12

案例：被高中篮球队拒绝的乔丹／13

价值取向影响选择／15

自我提升工具：价值取向测试——价值预算表 /21
案例：名人的人生价值观 /26
情绪影响结果 /28
自我提升工具：情绪调节的“净水法则” /36
案例：情绪钥匙 /37
二、我的决心决定我的未来 /41
我相信 /42
自我提升工具：建立自信的10个策略 /47
案例：把斧子推销给小布什总统 /49
我愿意 /51
自我提升工具：娃娃测试意愿强度 /57
案例：从年薪5万元到年薪20万元 /58
我决心 /61
自我提升工具：实现决心的9个要点 /67
案例：成功的决心 /69
三、我的思路决定我的出路 /73
我的观念 /74
自我提升工具：一般人常见的12种非理性观念 /80
案例：转变观念太晚了 /81
我的思维方式 /84
自我提升工具：成功人士的思维方式 /90
案例：洛克菲勒的女婿和世界银行的副总裁 /91
我的思路创新 /94
自我提升工具：思路创新的6个原则 /99
案例：思路创新就在身边 /101
四、我的行为决定我的结果 /105
心动不如行动 /106
自我提升工具：测试你是否是一个积极行动者 /112
案例：最后一场考试 /113
行为决定作为 /115
自我提升工具：成功人士的性格及行为特征 /121
案例：和尚与寺院 /123
细节决定成败 /125
自我提升工具：成功的35个细节 /131
案例：一口痰与招商引资 /134
五、我的策略决定我的成功 /137
有目标 /138
自我提升工具：目标对人的10个积极影响 /143
案例：马和驴子 /145
会计划 /147
自我提升工具：制订计划的8个步骤 /153
案例：没有时间做计划 /154
善执行 /157
自我提升工具：拖延的原因及对策 /162
案例：15年前和5年后 /164
文摘
前言
“我是一切的根源”是“易发久九大管理理念”之一，是盛世影响力教育训练集团及国内外数万家企业的企业文化瑰宝，也是成功者的必备思维。
有这样一个故事：两个旅游团到日本某海岛观光。这个海岛路况很坏，到处都是坑洞。A旅游团的导游连声抱歉，说路面简直像麻子一样。游客们并不领情，一边抱怨一边深一脚浅一脚地“跋涉”，完全失去了观光的兴致。最后，他们对此次行程给予了差评，对导游也提出了诸多不满。
B旅游团的导游却别出心裁，兴致盎然地对游客们说：“诸位先生女士，我们现在走的

这条路，就是赫赫有名的伊豆酒窝大道。”

游客听了不禁莞尔，一边高声谈笑一边饶有兴致地到处参观。行程结束，游客们对此次观光以及导游都给予了很高的评价。

最后的结果可想而知，A旅游团的导游被领导通报批评；B旅游团的导游则被领导嘉奖。领导说：“一切结果的根源常常不是事物的本身（比如路况不好），而是有权对该事物作出不同评价与解释的我们自己——我是一切的根源！”

叔本华有一句名言：“事物本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。”外界事物就像一面镜子，反射着我们内心的经验和想法。内在感觉不同，所看到的世界也会有所不同。我们可能无法掌控风向，但我们至少可以调整风帆；我们可能无法左右事情，但我们至少可以调整心情。要想成就自己、实现价值，首先必须要接受“我是一切的根源”的观念，停止对外界一味的索取抱怨，然后从自身找原因、做改变。

不论是成功还是失败，命运和人生唯有自己才能掌握，所有的一切都是自己为自己创造出来的，都源自于“我”！本书从“我”的态度、决心、思路、行为、策略5个角度对“我”进行了深刻剖析，诠释了“我是一切的根源”这一成功理念，帮助读者重新认识自己、找出不成功的原因，从而有针对性地做出调整和改变，最终一步步走向成功。

本书语言简洁而富有哲理，逻辑严谨、结构新颖，并提供了大量工具、方法供读者灵活使用，在揭示“为何”的同时，也详细分析和提供了“如何”，增强了可读性和实用性。在阐述道理的同时，全书融合了大量生动的案例，使全文趣味十足。

全书在探讨“我是一切的根源”的相关理念和完善自我的方法的同时，辅以非常实用的自我提升工具和相关案例。这样读者就可以根据自身实际情况，有针对性地应用相关理念、方法和工具实现自我修炼提升。

欢迎广大读者批评指正，共同进步。

## 一、我的态度决定我的命运

不是命运决定了我们的态度，而是我们的态度决定我们的命运。积极的态度会使自我加强，成功者总是那些迅速恢复积极态度的人；消极的态度会令情绪恶化，将一个消极者折磨成失败者。

一个人的精神态度对于工作、生活乃至人生，都具有重要的意义。有什么样的态度，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，当然就有什么样的命运。

本章将从态度、价值取向和情绪三个方面诠释态度决定命运的道理。

### 态度决定一切

1. 人生态度——主宰自己的人生

2. 工作态度——热爱自己的工作

3. 生活态度——笑对一切挫折烦恼

态度是世界上最神奇的力量，左右着我们的思维和判断，控制着我们的情感与行动。积极的态度可以使我们到达人生的顶峰，而消极的态度则会使我们陷于困难与不幸。因为态度决定一切。

#### 人生态度——主宰自己的人生

人生态度就是对待人生的心态。作为人生观的主要内容，人生态度是人生观最直接的表现和反映。活着就要体现生命的价值，我们的一生是活在追求成功和幸福的过程中，还是活在忙碌、辛苦的劳作中，全部取决于每个人自己的人生态度。

著名诗人、剧作家、思想家歌德曾经说过：“谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。”人生态度与生存状况是相关的。有这样一句话：“当你把人生看成破铜烂铁时，人生就会锈迹斑斑；当你把人生视为金银珠宝时，那么人生就会金光灿烂。”

积极的人生态度是人生拥有幸福感的巨大源泉。每个人都无法选择自己的家庭和出身，但是可以选择对待家庭和出身的态度，从而把握和创造自己的未来。就像有句话说：“尽管我无法选择自然的故乡，但我可以选择心灵的故乡。”

有个女孩一生下来就长得很丑，但她从来不为此而自卑。她供职于一家美女如云的电视台广告部，年纪轻轻便在广告界及社交界如鱼得水，让很多颇具姿色的同行望尘莫及。在与客户谈业务的时候，她总是坦诚地说：“我知道我不漂亮，但正因为如此，我才不会像有些人那样耍花招，我只能以自己的诚意和实力来赢得您的信任。”她永远都是温和、朴素，而又不失自信和睿智，她积极乐观的人生态度有力地感染了客户，因此客户都很乐意与她合作。

她拥有一套自己的“丑女哲学”，也是她取得成功的人生态度。她说：“有时一个人的缺点就是他的特点，我不会刻意去掩饰我的丑，我的长相让人过目不忘，这就是我最大的优势。漂亮女人的青春饭只能吃一时，而我靠坦诚实干赢得的信誉却是永久的。”积极的人生态度可以激发热情，增进创造力。从现在开始，遵照表1-1所示的8个法则去做，培养自己的积极态度。

#### 表1-1 培养积极态度的8个法则

##### 心情要愉快

早晨起床后，就要决心过愉快的一天，不要为琐事烦心，必须提醒自己记住情绪的力量非常大。如果在愉快、积极的气氛中醒来，加上潜意识的作用，一天的心情都会感到舒畅。若因无谓的事而烦恼、不愉快时，应注意立即纠正

##### 心胸要宽敞

走路时，不要两眼看着地面，应该抬头挺胸，昂首阔步，断不可妄自菲薄。要祛除孤立的心态，和外界打成一片，即使老找你麻烦的上司也有他好的一面，这样你才会发现充满幸福、希望的美好事物

##### 不能说没办法

振作精神，不要做“没办法”的人。无论怎么困难的工作，都应认真思考解决的办法，不可推拖敷衍，不可怕麻烦，不要把时间浪费在无谓的担忧上，不要替自己找寻借口。要知道，成功的哲学在于“天下无难事”

远离被动的习惯 从小事做起；冷静辨析，主动影响事情，有主见而不盲从，积极尝试不退缩，积极主动抓住命运中可以选择、可以改变和可以最大化影响的部分，努力争取、创造机遇，勇敢面对人生

##### 能够接受批评

假如无意中做下傻事，没有必要因此捶胸顿足，也不要气馁。事情没做好，用不着找借口，这样做并不能改变事实，而应力求下一次把事情做得更好。为此应该接受别人善意的批评，把它看成一种激励的力量，不应心存芥蒂，产生抵触情绪

##### 不可随便批评别人

不要故意给人难堪，不可对人吹毛求疵，而应处处与人为善，去发现别人的优点，多替人着想。圣贤曾说“与其因怀疑而招致误会，不如没有疑心而被骗”，相信别人，别人也会相信你

##### 积极推动自己

主动与人交往，展示自己的观点和能力；但在展示自己时，不要贬低别人，更不可忘记团队精神

##### 与思想积极的人交往

人往往在不知不觉中，受到别人的影响。择友务必慎重，最应该交的朋友是有干劲、态度乐观爽朗、处事练达的人

##### 工作态度——热爱自己的工作

有这样一句话：如果你热爱你的工作，那么你就活在天堂中；如果你讨厌你的工作，那么你就活在地狱里。

工作态度是一个抽象的概念，是对工作所持有的评价与行为倾向，包括工作的认真度、责任心、努力程度等。作为工作的内在心理动力，工作态度影响着对工作的知觉与判断，直接关系到工作绩效的大小。在企业中常见的工作态度有3种：牢骚满腹、得过且过和积极进取，由于工作态度对工作绩效具有导向作用，相应地，拥有这3种不同的工作态度的员工最终将会走向不同的结果，如表1-2所示。

#### 表1-2 企业员工常见的3种工作态度（以下为“态度”“表现”“结果”的顺序）

##### 牢骚满腹

悲观失望，抱怨他人和环境；自我设限，生活在负面情绪中；享受不到工作的乐趣，还把消极情绪传染给他人

##### 被公司解聘

##### 得过且过

按部就班地上班，职责之外的事情一律不管；不求有功但求无过；遇到挫折便自我安慰：晋升只是少数人的事，我只要做好本分就好了

##### 面临失业的危险

##### 积极进取

热情，精神抖擞，永争第一；积极寻求解决问题的方法；忙碌但保持乐

观，时刻享受工作乐趣  
很快得到加薪、晋升

因此，要想在工作上取得成绩并享受工作的乐趣，就一定要树立正确的工作态度。

《福布斯》曾对全球知名CEO进行过访谈，众多的出色CEO都表示，他们能成为优秀的商界领袖，都始于对自己第一份工作的真诚、热爱和谦卑的态度。很多成功的商界人士，他们在刚开始工作时远不如现在那么风光，但是他们在平凡的岗位上展现出了对工作真诚的热爱和一丝不苟的工作态度，从而为自己不平凡的职业生涯拉开了序幕。

著名的台塑大王王永庆15岁的时候在台南一个小镇上的米店里做伙计，虽然他的工作是“卖苦力”，每天为顾客送米，但他深受掌柜的喜爱，因为只要王永庆送过米的顾客都会成为米店的回头客。

王永庆对待工作认真又细心，他不像一般伙计那样，把米送到顾客家里转身就走，而是一直走到顾客的米缸旁，把缸里的陈米舀出来，把米缸擦干净，再将新米倒进缸里，最后把陈米铺在上面，盖上盖子。另外，他送米时还有个习惯，就是用一个随身携带的本子记录下每个顾客的信息，如家庭情况、地址、生活习惯、对米的需求和喜好等，并每日进行整理。这样，当他发现哪位顾客的米快吃完时，不等顾客来买就主动送一袋米过去，顾客惊讶之余也会感到很贴心。

凭借踏实认真的工作态度，王永庆后来取得了辉煌的成就，被誉为华人的经营之神，登上了《福布斯》全球顶级富人榜。

从现在开始告诉自己，工作不是我们为了谋生才做的事，而是我们要用生命去做的事。既然选择了这个职业，选择了这个岗位，就必须接受它的全部，而不是只享受它的益处和快乐。没有卑微的工作，只有卑微的工作态度！厌恶自己的工作，最终也会遭到工作的厌恶。

### 生活态度——笑对一切挫折烦恼

没有谁的生活是一帆风顺的，但不同的人面对困境的态度却各有不同。

司马迁在《报任安书》中写道：“盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”

逆境并非绝境，自古雄才多磨难，历史告诉我们，无数的英雄豪杰都是历经挫折才走向人生巅峰的。

以下是被称为“伟大的解放者”的美国第16任总统林肯的生活历程：

1809年2月12日，生于肯塔基州哈定县一个普通农民家庭；

21岁，做生意失败；

22岁，角逐美国州议员落选；

24岁，做生意再度失败；26岁，他的情人离开人间；

27岁，一度精神崩溃；

34岁，角逐美国联邦众议员再度落选；

45岁，角逐美国联邦参议员落选；

47岁，提名副总统落选；

49岁，角逐美国联邦参议员再度落选；

52岁，当选美国第16任总统！

面对生活的挫折，林肯不是屡战屡败，而是屡败屡战，这就是他的生活态度！也正是因为他对生活的热情，他领导了美国南北战争，颁布了《解放黑人奴隶宣言》，为推动美国社会向前发展作出了巨大贡献。

革命导师马克思高度地评价林肯，说他是一个“不会被困难所吓倒，不会为成功所迷惑的人，他不屈不挠地迈向自己的伟大目标，而从不轻举妄动，他稳步向前，而从不倒退；……总之，他是一位达到了伟大境界而仍然保持自己优良品质的罕有的人物。”

有人说：“生活就是一团乱麻，叫我如何不烦恼呢？”的确，生活的琐事很多，纷纷扰扰，让很多人理不清头绪。有些人一气之下想“快刀斩乱麻”，虽然斩了“乱麻”却也斩断了生活。其实，处理“乱麻”也是要有技巧的。表1-3可供参考。

### 表1-3 生活中处理“乱麻”的技巧

#### 耐心地梳理“乱麻”

处理生活中的“乱麻”，最好是耐心地去梳理，不要乱拍乱打乱扯乱拽，否则这团“乱麻”就会越缠越乱，烦恼也就会越来越多。

## 解开“乱麻”中的小疙瘩

不要让“乱麻”中的小疙瘩结在自己的心上，必须千方百计地将心中的疙瘩解开，不要被乱麻缠绕住不能脱身。

丢掉无关紧要的“乱麻”

如果面对的是生活中的一团无关紧要的“乱麻”，那么就将它扔到一边，不必理睬。“视而不见，听而不闻”的态度是最为明智的

自我提升工具：个人态度测试表

对照表1-4，定期对自己的态度打分，并根据结果（积极或消极）进行及时的自我调节，以保证自己时刻保持积极的态度。

表1-4 个人态度测试表

得分：高——低

积极——消极

1. 现在如果让我猜，我觉得老总会给我的态度打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
2. 现在如果让我猜，我觉得家人会给我的态度打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
3. 我觉得我与他人相处的融洽程度可以打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
4. 我觉得我当前的创造力水平为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
5. 我觉得我的幽默感可以打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
6. 我觉得我不被事情打扰的能力可以打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
7. 根据最近收到的表扬和赞美的多少，我可以给自己打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
8. 我觉得我最近对工作和生活的热情可以打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
9. 我觉得我最近的性情（我对他人表现出的耐心和敏感）可以打分为：10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

案例：被高中篮球队拒绝的乔丹

乔丹在高中的时候，篮球校队的教练嫌他篮球技术不好，拒绝让他加入高中篮球校队。他认为乔丹以后不可能进大学篮球队，更不可能进入NBA。

乔丹听到教练的话并没有灰心，他跟教练谈判，他说他可以不出场比赛，只要求跟这些优秀的球员一起练球。他说：“我愿意帮所有的球员拎行李，他们流汗的时候我帮他们递毛巾，他们汗滴到地上的时候，我拿毛巾擦地板。”

乔丹诚恳的态度打动了教练，最后，他当然给了乔丹打球的机会，才有了日后的“空中飞人”乔丹。

提示：

不论多么成功的人，都是经历了无数风雨才修成正果的。正如冰心所说：“成功的花，人们只惊羡她现实的明艳，然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨！”而支持他们成功的，就是他们积极主动、永不放弃的态度！

思考：

1. 结合案例和本节内容，谈谈如果你在工作中遭受了拒绝，你会怎么做。
2. 在现实中，你的态度是怎样的？是否需要做出调节？应该如何调节？

· · · · · (收起)

[我是一切的根源](#) [下载链接1](#)

标签

我是一切的根源

知识的海洋

齐馨雨

诗词

真不好意思当年居然看过这个~

yy

3

评论

哈哈哈，现在看来要笑死我了

---

公司培训要求全体朗读，MDZZ

---

一个不会游泳的人，老换游泳池是不能解决问题的，一个不会做事的人，老换工作是解决不了自己的能力的。

---

这本书的内容是我所最缺东西,可是找不到完整版的

---

[我是一切的根源](#) [下载链接1](#)

书评

[我是一切的根源 下载链接1](#)