

受益一生的做事智慧书

品读做事智慧
感悟奥妙哲理
成就卓越人生

穆子青◎编著

这样做事 最有效

做事不是一种痛苦，而是学习与磨练的机会

如果把做事当作是对人对己的帮助，
看成是一种艺术，做事时就会充满乐趣，
并逐渐由被动做事转为主动做事。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

受益一生的做事智慧书

Wisdom Book

品读做事智慧

感悟奥妙哲理

成就卓越人生

穆子青◎编著

这样做事 最有效

做事不是一种痛苦，而是学习与磨练的机会

如果把做事当作是对人对己的帮助，
看成是一种艺术，做事时就会充满乐趣，
并逐渐由被动做事转为主动做事。

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

这样做事最有效/穆子青编著.—北京:中国城市出版社,2010.6

ISBN 978-7-5074-2288-7

I.①这… II.①穆… III.①成功心理学—通俗读物
IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101085 号

责任编辑	张惠平
封面设计	点滴空间
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
社址	北京市海淀区太平路甲 40 号(邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京洛平龙业印刷有限责任公司
字 数	245 千字 印张 20.5
开 本	787×1092(毫米) 1/16
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价	33.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057



前言

当今社会,仅靠苦干来提高效率已经远远不够,还应该讲究做事的方式、方法。要高效做事就应该带着思考去做,理性地处理问题。这不仅要善于借助他人的力量,还要能够在难于突破的问题上积极创新、不墨守成规。成功者与失败者的最大区别并不只在于他们做了没有,而在于他们是否知道应该怎样做。应该怎样做,就是掌握效率的问题。只有掌握了效率,每件事做起来才能如鱼得水,也才能一帆风顺。

美国著名的人际关系学专家戴尔·卡耐基说:"一个人的成功,只有15%是由于他的专业技术,85%则是要靠人际关系和他的做事准则。"成功不是天上掉馅饼,"芝麻开门"也只是阿拉伯世界的神话。成功有一定的规则,做事有一定的准则。

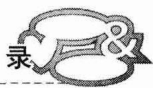
要高效做事,就必须懂得准则,没有准则无以成方圆,不懂准则无以参与竞争,把握不住准则,无以得到互补和双赢。面对"准则"这把双刃剑,你是抓其刃,还是握其柄?中国是五千年文明的泱泱大国,老祖宗为我们留下了随机应变、处变不乱的锦囊。你有你万变的准则,我有我不变的道德。以传统的道德规范自我行为,规范社会秩序,就能以柔克刚,以德报怨,以理待人,就能不战而屈人之兵,无为而无所不为,无争而无所不争,无利而无所不利。所以说,有所为,有所不为是中国人道德修养的体现,也是万变不离其宗的做事准则。



这样做事最有效

任何伟大的品格、超人的才能都不是凭空产生的,而是依靠平时一心一意做事的结果。人,能一心一意地做事,世间就没有做不好的事。这里所讲的事,有大事,也有小事,所谓大事小事,只是相对而言。很多时候,小事不一定就真的小,大事不一定就真的大。关键在做事者的认知能力。那些一心想做大事的人,常常对小事嗤之以鼻,不屑一顾。然而,连小事都做不好的人,大事是很难做成功的。万事从小事做起,积累小成功,问鼎大成功,是成功者的秘诀。当你把手边的工作、身边的事业当做一种快乐时,你就锁定了成功;当你把每一个小的成功、每一个小的进步当做一种享受时,你就拥有了快乐。

本书以做事理念为体,以思维、处世、社交为用,内容古今鉴用、中外融通;知识面广而可读性强,观念新颖而入情入理。希望您读后能有所启迪或收获,当您收获心得的时候,就是高效做事的开始。



目

录

第一章 设立目标

- ◎ 给自己确定一个目标/2
- ◎ 有目标才有奋斗的方向/4
- ◎ 目标的十大益处/6
- ◎ 好的目标能创造前途/7
- ◎ 好的目标能激发动力/9
- ◎ 目标的四大类型/11
- ◎ 制定目标需要参考的 4 个因素/12
- ◎ 制定目标需要遵守的 5 个原则/14
- ◎ 快速达成目标的 9 个步骤/18

第二章 制订计划

- ◎ 计划是成功的保障/20
- ◎ 积极制订计划/22
- ◎ 制订计划的 6 个要诀/25
- ◎ 运行计划的 8 个技巧/26



第三章 心存远志

- ◎ 不要为了小利益放弃大梦想/30
- ◎ 心存远志是成功的第一要素/34
- ◎ 眼光有多远,成就就有多大/35
- ◎ 放飞自己的梦想/36
- ◎ 为了长远的收获而付出/38

第四章 脚踏实地

- ◎ 空想的人做不成大事/42
- ◎ 一步一个脚印往前走/44
- ◎ 有些事只要踏实就好/45
- ◎ 实实在在工作/46

第五章 珍惜时间

- ◎ 时间无限,生命有限/49
- ◎ 精确计算自己的时间/51
- ◎ 善于利用时间/53
- ◎ 加强时间管理/54
- ◎ 提高每天的工作效率/56
- ◎ 不要为琐事浪费时间/58
- ◎ 把 24 小时变成 48 小时/61

第六章 全心投入

- ◎ 像凸透镜那样专注/66



- ◎ 集中注意力/67
- ◎ 集中精力去做事/69
- ◎ 全身心地投入工作/70
- ◎ 做事莫贪多/71
- ◎ 将热情放到感兴趣的事情上/73

第七章 勤奋敬业

- ◎ 劳动出智慧,勤奋有幸福/77
- ◎ 勤奋之人自有回报/78
- ◎ 比别人更努力/80
- ◎ 真心付出才会有收获/82
- ◎ 战胜惰性,行动起来/83

第八章 尽职尽责

- ◎ 心中常存使命感/86
- ◎ 责任所在,义不容辞/88
- ◎ 将自己视为公司的主人/90
- ◎ 负责就是坚持到最后一秒/91
- ◎ 公司的事就是自己的事/92

第九章 敢想敢做

- ◎ 无畏者方能前行/96
- ◎ 失败是通向成功的铺路石/97
- ◎ 相信自己,果断决策/99



这样做事最有效

- ◎ 做事不能优柔寡断/100

第十章 打破常规

- ◎ 在别人说“不”的时候说“是”/103
- ◎ 打破传统与消极习俗/105
- ◎ 用自己的脑袋思考/106
- ◎ 敢为天下先/107
- ◎ 打破常规,发挥潜力/108

第十一章 勇于探索

- ◎ 陷入危机也不必惊慌失措/112
- ◎ 对把握不太准的事说“试一试”/113
- ◎ 敢闯才能赢得更多的机会/115
- ◎ 斩断退路,赢得出路/116
- ◎ 不怕失败,敢于尝试/117

第十二章 富有主见

- ◎ 走出从众心理/120
- ◎ 何必在意别人的脸色/121
- ◎ 消除“别人怎么说”的顾虑/123
- ◎ 放飞思想,做自己想做的事/125

第十三章 方法为王

- ◎ 一流的人找方法,末流的人找借口/128



- ◎ 没有任何借口/129
- ◎ 想办法才会有办法/131
- ◎ 用方法解决问题/133

第十四章 集思广益

- ◎ 群策群力,集思广益/141
- ◎ 听取各方面不同的意见/142
- ◎ 不同的意见有利于解决问题/144
- ◎ 大主意还要自己最后拿/145

第十五章 积极主动

- ◎ 自动自发争取更多机会/148
- ◎ 努力发挥所有的才能/150
- ◎ 消极怠工不可取/152
- ◎ 积极主动去做/154

第十六章 要事第一

- ◎ 根据轻重缓急来行事/157
- ◎ 抓住事情的重点/158
- ◎ 首先处理重要的事/159
- ◎ 排好工作顺序表/160
- ◎ 安排每天的日程表/162



第十七章 多做少说

- ◎ 空谈误事，空谈误国/168
- ◎ 夸夸其谈者必无智慧/169
- ◎ 成功要看你到底做了多少/170
- ◎ 说干就干/172
- ◎ 想到就做，立即行动/173
- ◎ 行动的3个要点/174
- ◎ 比尔·盖茨的11条准则/175

第十八章 重视细节

- ◎ 成也细节，败也细节/178
- ◎ 细节表现修养、决定命运/180
- ◎ 在细节处下工夫/182
- ◎ 追求细节上的完美/183
- ◎ 每一件小事都值得认真去做/184
- ◎ 留心工作中的每一个细节/186

第十九章 扬长避短

- ◎ 了解自己的长处和短处/190
- ◎ 要学会接受自己/191
- ◎ 要热爱自己/192
- ◎ 做自己最擅长的事/193
- ◎ 正确对待自己的缺点/194
- ◎ 用自己的强项去迎接挑战/195

- ◎ 对自己进行有效的暗示/196
- ◎ 挖掘思维潜能/198

第二十章 恪守诚信

- ◎ 说到就一定要做到/201
- ◎ 不讲诚信会付出大代价/203
- ◎ 遵守诺言才能取得信任/204
- ◎ 人与人相处全靠互相信任/206

第二十一章 创新思维

- ◎ 学我者生,似我者死/209
- ◎ 选择新视角看到事物的新侧面/211
- ◎ 打破思维的定式/212
- ◎ 打开思维的枷锁/214
- ◎ 创意无限,光明无限/216
- ◎ 反其道而行,化劣势为优势/217
- ◎ 趋害避利,将错就错/219
- ◎ 敢于创新,才会有成功相伴/220

第二十二章 坚持到底

- ◎ 不放弃就不会失败/224
- ◎ 用优势与强项去战胜困难/226
- ◎ 永远也不轻言放弃/228
- ◎ 坚持就是胜利/230



这样做事最有效

- ◎ 为改变困境而努力到底/231
- ◎ 保持持久的心态/233

第二十三章 掌握机遇

- ◎ 机是一条线,遇是一个点/236
- ◎ 机遇偏爱有准备的大脑/237
- ◎ 没有行动就没有机遇/239
- ◎ 机遇的3个特点/241
- ◎ 掌握机遇的3个方法/242

第二十四章 笑对逆境

- ◎ 不妨愉快地接受逆境/245
- ◎ 最绝望的时候也要努力一次/247
- ◎ 将打击变为上进的原动力/248
- ◎ 逆境让人变得更坚强/249
- ◎ 没有吃不了的苦/251

第二十五章 沉着冷静

- ◎ 遇事莫冲动/254
- ◎ 不要被情绪掌控/255
- ◎ 忍他人之所不能忍/257

第二十六章 见机行事

- ◎ 有些时候,做事要因人而变/262



- ◎ 有些时候,做事要因事而变/264
- ◎ 有些时候,做事要因势而变/266

第二十七章 维护健康

- ◎ 健康是成功者的靠山/271
- ◎ 要舍得为健康投资/273
- ◎ 既工作,又娱乐/275
- ◎ 选择健康的生活方式/276
- ◎ 防止心理衰老/278
- ◎ 警惕“亚健康”/281
- ◎ 保持健康的 5 点建议/284
- ◎ 健康 10 标准/285
- ◎ 预防癌症的 15 条守则/286
- ◎ 拒绝损害脑健康的 9 个坏习惯/287

第二十八章 广交人脉

- ◎ 怎样更好地与人相处/290
- ◎ 人际关系影响事业的成败/292
- ◎ 要尽可能地注意到别人/294
- ◎ 重视感情投资/295
- ◎ 刻意表现自己令人讨厌/297
- ◎ 协调人际关系的 4 个招数/298
- ◎ 和谐人际关系的 9 条准则/299
- ◎ 讨人喜欢的 27 个原则/300



这样做事最有效

- ◎ 与人相处的 8 个要点/301
- ◎ 社会交往的 10 个禁忌/302

第二十九章 合作双赢

- ◎ 优秀的团队无往不胜/306
- ◎ $1+1>2$, 在合作中获得双赢/308
- ◎ 合作要考虑双方获利/309
- ◎ 放弃和别人对抗/311

第一章 设立目标

没有航灯，巨轮就会沉没。

在茫茫大海之中，

无论是一叶扁舟，

还是万吨巨轮，

都离不开航向的指引。

为自己找一个值得追求的目标去追求，

这不仅是为了最终目标的达成，

而且是为了追求过程中的有希望、

有重心、有事可做的快乐。



一家研究成功学的权威机构曾经长期追踪 100 个年轻人直到 65 岁, 结果发现: 在这 100 个人当中, 只有一个人很富有, 5 个人有经济保障, 其余的 94 人情况都不太好, 晚年他们无论在家庭还是事业上都是失败者。这 94 个人为什么会成为失败者呢? 调查者说, 很大程度上并非这些人努力不够, 主要是因为他们做事情没有确立目标, 不知自己想成就的是什么。

调查者最后得出一个结论: 目标, 对于人生有导向性作用。人生当中, 你确立了目标, 并为此目标付出过, 奋斗过, 你就会成功。反之, 没有目标, 就没有发展的大方向, 就没有成功的动力, 你就会失败。

美国潜能大师柏恩·崔希有一句名言: “成功等于目标, 其他的一切都是这句话的注解。”目标, 对于成功有不可估量的价值, 成功的定义就是: 达成预期的目标。有了目标, 我们做事就有了热情, 有了积极性, 有了使命感和成就感。有了目标, 我们就会知道自己该干什么, 知道自己不该干什么。一句话, 目标为我们指明了做事的方向。

给自己确定一个目标

如果有人问你“今年一年里及未来五年中有什么明确的目标”时, 你会怎么回答? 假设你的回答是: “我没有想过, 我不清楚。”那么你未来的发展, 就陷入了泥沼。

大多数人对于未来都是抱着顺其自然的态度, 很少有人会认真地思索, 总认为“命里有时终须有, 命里无时莫强求”。其实这种看似乐观的想法, 换一个角度看完全是一种消极的人生态度。想要坚定地走在人生旅途上, 越过那些障碍, 你必须有目标。

为了达到你的目标, 你必须避免那种被美国心理学家考克斯称之为