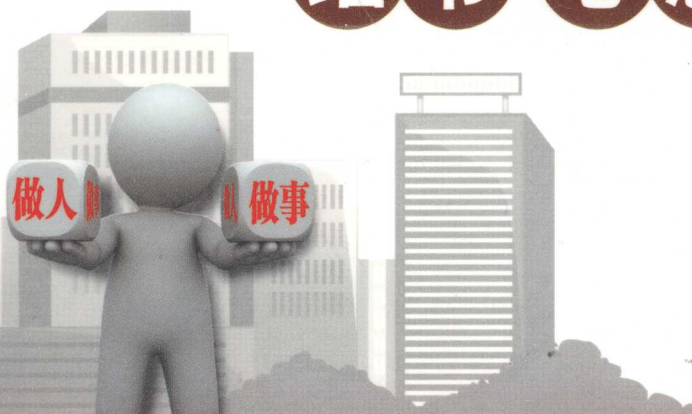


有效的自我管理让你脱颖而出
 ZUORENZUOSHI ★ ★ ★ ★ ★
 RUHEZIWOGUANLI

做人做事

如何自我管理

细节 心态 好习惯



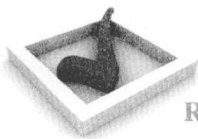
齐东庭 编著

一本有效提升自身能力和价值的实用工具书

卓有成效的自我管理是实现成功人生必不可少的途径，
 可以让你最大限度地激发自身潜能，实现人生的最大价值。

xijie xintai haoxiguan

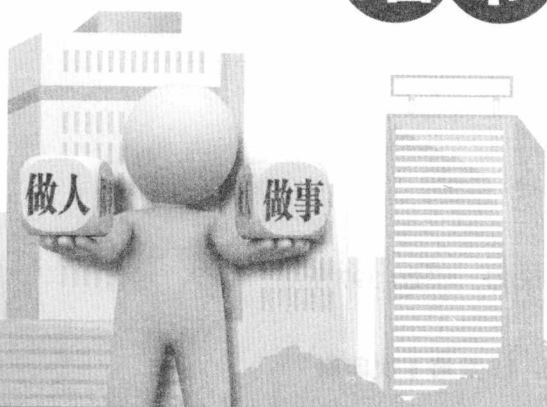
中国华侨出版社



有效的自我管理让你脱颖而出
ZUORENZUOSHI ★ ★ ★ ★ ★
RUHEZIWOGUANLI

做人做事 如何自我管理

细节 心态 好习惯



齐东庭 编著

一本有效提升自身能力和价值的实用工具书

卓有成效的自我管理是实现成功人生必不可少的途径，
可以让你最大限度地激发自身潜能，实现人生的最大价值。

xijie xintai haoxiguan

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人做事如何自我管理 / 齐东庭编著. —北京:
中国华侨出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5113-0642-5

I. ①做… II. ①齐… III. ①自我管理学-通俗读物
IV. ①C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168002 号

做人做事如何自我管理

编 著 / 齐东庭

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/21 字数/ 397 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0642-5

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

也许你初涉职场，辛苦打拼，却不见成效，不免茫然无措。

也许你勤勤恳恳，尽心尽责，却总是与升职加薪无缘，不免黯然神伤。

也许你没有激情与动力，不免感觉工作犹如鸡肋，食之无味，弃之可惜。

……

你之所以有这样的压力和感觉，是因为你未能对自己进行有效的自我管理。一个人若能对自己进行有效的自我管理，自然活得轻松、自在。

那么，做人做事如何进行自我管理呢？可以抓住三点，即：重视细节、拥有良好的心态、培养好习惯。

一、重视细节

成功人士之所以能有杰出的成就，主要是因为他们始终把细节贯彻始终。细节的竞争既是成本的竞争，工艺、创新的竞争，也是各个环节协调能力的竞争；从另一个层面上说，也就是才能、才华、才干的竞争。海尔总裁张瑞敏先生曾说：“什么是不简单？把每一件简单的事情做好就是不简单；什么是不平凡？把每一件平凡的事情做好就是不平凡。”

一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的。成功者的共同特点，就是能做大事情，能够抓住生活中的一些细节。正所谓成也细节，败也细节。一心渴望伟大，伟大却了无踪影；甘于平淡，认真做好每个细节，伟大却不期而至。这就是细节的魅力。

二、拥有良好的心态

拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”



很多人有太多的负面思想，凡事都喜欢往坏处想，也都有太多的负面言谈，每天不是批评这个，就是抱怨那个，不是认为自己这个不行，就是那个办不到。这也难怪，大部分人都过着不理想的生活，这就是原因所在。而对你来说，你必须每天问自己：我今天有哪些思想？我现在有哪些思想？这些思想会造成哪些后果？这种后果是不是我想要的？假如不是，那我要什么样的结果？我必须怎样想，才能得到我想要的结果？假如你能经常这样想，你的人生一定会有大的改变。

你可能无法改变人生，但你至少可以改变人生观；你可能无法改变风向，但你至少可以调整风帆；你可能无法左右事情，但你至少可以调整自己的心情。你的心态就是你的一切。

三、培养好习惯

培根说过：“习惯是人生的主宰。”良好的个人习惯的形成对一个人的成长和发展是极为重要的。不良的习惯会让你终生受其害。古今中外许多成功人士并非因为他们有特别的智商，而是良好的个人行为习惯成了他们成功的助推器。

成功人士都有一个共同的特点，那就是拥有雷打不动的良好习惯，比如喜欢阅读、不睡懒觉、整洁条理、每天做笔记、遇事爱思考、对人有礼貌等等。这些习惯看上去很简单，但是如果养成了这样的好习惯，对于一个人的成功会有很大帮助。

习惯成自然，自然成人生。播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

每一个人的人生经历、生活品质各不相同，与其一味地埋怨别人、逃避压力，还不如努力地加强自我管理，充分发挥自己的才能，以获得进一步成长和发展的机会。

本书为你提供拥有良好心态、重视细节、培养好习惯的方法和技巧，希望你读后有所感、有所悟，祝愿你拥有成功的智慧，并能在人群中脱颖而出。

书中谬误之处，敬请批评指正！



目 录

第一部分 细 节

写在前面的话 / 1

一 感悟细节的实质 / 3

1. 平时一些不经意的细节,能反映一个人的修养 / 4
2. 在日常生活中,细节能显示一个人的真正想法 / 7
3. 注意细节是一种功夫,这需要长期的培养 / 12
4. 细节隐藏机会,机会来了就要抓住 / 16

二 强化细节的观念 / 19

1. 细节决定成败,小事决定大事 / 20
2. 追求细节上的完美,你就会获得赏识 / 23
3. 要想出类拔萃,就应学会在细节处下工夫 / 25
4. 小处着眼,小处着手 / 27
5. 抓住细节,用心观察 / 29

三 注意细节的积累 / 32

1. 做别人不愿意做的小事,是成功的秘诀 / 33
2. 不要轻视小事,每件小事都值得认真去做 / 36
3. 积累小事情,问鼎大成功 / 39
4. 如果想比别人优秀,就要每天多做一点点 / 42
5. 把一件事坚持做下去,坚持到底就会成功 / 44



四 源于细节的财富 / 47

1. 做个有心人,生活将会给你最大的回报 / 48
2. 先人一步掌握致富信息,谁快谁赢得财富 / 52
3. 小商品大生意,小生意赚大钱 / 56
4. 珍惜赚来的钱财,富翁从不浪费每一个小钱 / 59
5. 大钱小钱都要赚,莫以利少而不为 / 63

五 忽视细节的代价 / 66

1. 所有的意外,都是由疏忽细节引起的 / 67
2. 差不多心理要不得,久而久之你将一事无成 / 69
3. 把眼光放在远处,切勿因小失大 / 72
4. 小节伤大雅,边幅该修还得修 / 74
5. 不要讳疾忌医,不要害怕承认错误 / 77

第二部分 心 态

写在前面的话 / 81

一 积极心态 / 83

1. 影响人生的不是环境,是心中的信念 / 84
2. 消除心中的恐惧,平静地面对 / 87
3. 必须随时提醒自己,把不可能变成可能 / 90
4. 不要小看自己,人的潜能是巨大的 / 93
5. 人海茫茫,要不断激励和塑造自己 / 96
6. 成功始于觉醒,心态决定命运 / 99

二 自信心态 / 102

1. 只有非常的自信,才能成就非常的事业 / 103
2. 一个人相信自己是什么,他就会是什么 / 106
3. 利用自卑,战胜自卑 / 110

4.有了实力之后,还要善于表现自己的才能 / 114

5.自信是一根魔棒,提升自信有方法 / 116

三 自律心态 / 121

1.做人之道在躬行,日新日新又日新 / 122

2.遵守做人的规则,不放纵自己 / 125

3.与其改变别人,不如改变自己 / 128

4.遵守道德的底线,不做问心有愧的事 / 131

5.不要不该要的东西,不干不该干的事 / 134

6.克服人性的弱点,别受情绪的控制 / 136

7.千万不要乱生气,生气不如争气 / 139

四 感恩心态 / 143

1.人对事对物保持感恩的心,你就一定会成功 / 144

2.当别人帮助你时,别忘记表达出你的感激之情 / 148

3.只看自己所拥有的,不看自己所没有的 / 151

4.珍惜现在拥有的一切,你的人生会更快乐 / 155

5.善待父母,孝心无价 / 164

6.少一些抱怨,多一些努力进取 / 168

五 宽容心态 / 171

1.对事情看开些,你的心胸就会变得宽大 / 172

2.宽恕伤害过你的人,这是最好的待人之道 / 175

3.忘掉别人对你的不好,记住别人对你的好 / 178

4.改变以自我为中心的观念,容纳和接受别人的缺点 / 181

5.遇事不要斤斤计较,而要谦让大度 / 184

六 平常心态 / 187

1. 聒噪不如沉默,息谤得于无言 / 188
2. 身外之物不要难以割舍,失去的就让它失去吧 / 191
3. 既要拿得起,也要放得下 / 194
4. 想开一些,没什么大不了的 / 197
5. 一半一半,也能成就 / 199
6. 赢得起,也输得起 / 202

第三部分 好习惯

写在前面的话 / 205

一 处事习惯 / 208

1. 做一个讲诚信的人,诚信比才干更重要 / 209
2. 莫做自私的人,自私之心是万恶之源 / 216
3. 付出越多,收获也越多 / 219
4. 在有能力的时候,尽最大可能帮助别人 / 223
5. 行中庸之道,做人做事不偏不倚 / 226

二 社交习惯 / 228

1. 你怎样对待别人,别人也怎样对待你 / 230
2. 微笑是一种心情,微笑比皱眉更能赢得朋友 / 233
3. 每个人都喜欢被赞美,你我都不例外 / 236
4. 说“不”是你的权利,该说“不”时要说“不” / 240
5. 不小心犯错时,要勇于承认错误 / 244
6. 换一种方式,委婉道出对方的错误 / 249

三 说话习惯 / 251

1. 背后说别人的好话,能体现你的胸怀 / 252
2. 把话说好,把话说到别人的心窝里 / 256

- 3.言不在多,达意则灵 / 259
- 4.多说“我们”,少说“我” / 265
- 5.给嘴巴上把锁,有些话不能说就不说 / 268
- 6.察言观色,边看人边说话 / 271
- 7.语言是思想的衣裳,时刻必须注意礼貌用语 / 279
- 8.注意说话场合,到什么时候唱什么歌 / 282

四 思考习惯 / 287

- 1.思考是一种力量,是一种财富 / 288
- 2.思考必不可少,勤于思考出效率 / 291
- 3.减少工作量,给思考留些时间 / 294
- 4.开发大脑功能,平衡左右脑的思维支点 / 297
- 5.深思熟虑,三思而后行 / 299
- 6.思考是一件重要的事情,别掉入思考的陷阱 / 302

五 生活习惯 / 306

- 1.保持身体的健康,你才有资格谈将来 / 307
- 2.警惕亚健康状态,摆脱亚健康的困扰 / 311
- 3.给自己放个假,享受生命中的休闲时光 / 315
- 4.养成良好的饮食习惯 / 319
- 5.学会存钱,只有存钱才有备无患 / 321

第一部分 细节



写在前面的话

现代人的智商差距越来越小，对自我的认识也越来越自信。这无疑是社会的进步。但另外一个极端又出现了，或正日益显现出来，那就是，人们过于相信自己，藐视一切细节。

不论什么事，实际上都是由一些细节组成的。我们综观成功人士的成功之道，其之所以能有杰出的成就，主要是始终把细节贯彻始终。细节的竞争既是成本的竞争，工艺、创新的竞争，也是各个环节协调能力的竞争；从另一个层面上说，也就是才能、才华、才干的竞争。海尔总裁张瑞敏先生曾说：“什么是不简单？把每一件简单的事情做好就是不简单；什么是不平凡？把每一件平凡的事情做好就是不平凡。”一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的。成功者的共同特点，就是能做小事情，能够抓住生活中的一些细节。正所谓成也细节，败也细节。那些看来微不足道的事情，在成功者的眼里，却蕴藏着巨大的秘密。

一个青年来到城市打工，不久因为工作勤奋，老板将一个小公司交给他打点。他将这个小公司管理得井井有条，业绩直线上升。有一个外商听说之后，想同他洽谈一个合作项目。谈判结束后，青年邀请这位也是黑眼睛黄皮肤的外商共进晚餐。晚餐很简单，几个盘子的食物吃得干干净净，只剩下两只小笼包子。青年对服务小姐说，请把这两个包子打包，他要带走。外商当即站起来表示明天就同他签合同。

因为将吃剩下的两个小笼包子带走这样的细节感动了外商，使外商顺利地与他签订了合同，由此我们可以看出细节的威力。

有一个女孩到外企应聘，招聘主管看过她的简历后，婉言拒绝了女孩的请求。女孩收回自己的材料，用手掌撑了一下椅子站起来，觉得手被扎了一

下，原来椅子上有一只钉子露出了头。女孩见桌子上有一块镇纸石，于是拿来用它将钉子敲平，然后转身离去。但几分钟后，招聘主管派人将这个女孩追了回来，她被聘用了。

这个女孩为什么会被聘用？原因就是：在一件很细小的、与自己无关的事情上也能体现出对别人体贴、关心的人，总是受到幸运女神的青睐。

在一些不经意中流露出来的“小节”往往能反映一个人深层次的素质。

我国内地有家工厂，为了能从美国引进一条生产无菌输液管的先进流水线，曾做了长期艰苦的努力，并终于说服了对方，且美方代表已经来到中国，就要在引进合同上正式签字了。可就在签字的那一天，在步入签字现场的一刹那，我方厂长突然咳嗽了一声，一口痰涌了上来，他看看四周，一时没能找到可供吐痰的痰盂，便随口将痰吐在了墙角，并小心翼翼地用鞋底蹭了蹭。那位精细的美国人见此情景不由得皱了皱眉。显然，这个随地吐痰的小小细节引起了她深深的忧虑：输液软管是专供病人输液用的，必须绝对无菌才能符合标准，可西装革履的中方厂长居然会随地吐痰，想必该厂工人素质不会太高。如此生产出的输液管，怎么可能绝对无菌？他于是当即改弦更张，断然拒绝在合同上签字——我方工厂将近一年的努力也便在转眼间前功尽弃！

成有成的道理，败有败的原因。“成也细节，败也细节”的提法自有其合理之处。既然如此，无论在大事情上，还是小事情上，都需要做到“滴水不漏”、“一丝不苟”。只有这样，才能真正地稳操胜券。

一 感悟细节的实质

细节最容易为人所忽视，也最能反映一个人的真实状态，因而也最能表现一个人的修养。正因为如此，透过细节看人，逐渐成为衡量、评价一个人的最重要的方式之一。

企业用人是有标准的，平时一些不经意的细节小事，并不是用标准就能衡量得出来，但它却能反映出一个人真实的东西——修养。

细节的成功看似偶然，实则孕育着成功的必然。细节不是孤立存在的，就像浪花显示了大海的美丽，但必须依托于大海才能存在一样。所以智慧的人总能捕捉到一些细节，并以此来鉴定他人的品格。

1. 平时一些不经意的细节,能反映一个人的修养

鱼和水的距离多么亲近:失去水,鱼儿无法生存;没有鱼,水则少一分灵动。鱼与水想必是“心心相印”的。弱柳扶风,引发的是对春的感悟;渔舟唱晚,传递的是对夜的依恋。刻意的举动并不能让两颗心靠近,更不能让它们产生共鸣。唯有在不经意间,于细微处,共同感知生命的本真和善良,体会相互关爱的战栗和快乐,心灵的距离才会缩短,相知相依才不是梦幻。

——《男人的战争》

我们靠什么提高竞争力?就是要从细节入手,扎扎实实地提高自身修养。有良好的修养,我们会成长得更快、更强。

细节最容易为人所忽视,也最能反映一个人的真实状态,因而也最能表现一个人的修养。正因为如此,透过细节看人,逐渐成为衡量、评价一个人的最重要的方式之一。现在,有些用人单位在招聘时,还专门针对细节下些工夫。

有一个流传很广的关于应聘的故事:

有家招聘高级管理人才的公司,对一群应聘者进行复试。尽管应聘者都很自信地回答了考官的简单提问,可结果都未被录用。这时,有一位应聘者,走进房间后,发现干净的地毯上有一个纸团,他一声不响地弯腰捡起了纸团,准备将它扔到纸篓里。这时,考官说话了:“你好,朋友!请看看你捡起的纸团吧!”这位应聘者打开纸团,只见上面清楚地写着:“热忱地欢迎你到我们公司任职。”后来,这位应聘者成了这家公司的总裁。

扔纸团,显然是招聘公司用来考察求职者是否关注细节的,那些对纸团视而不见的应聘者无疑是不及格的,不及格自然铩羽而归,而那位弯腰捡纸团

的应聘者正是招聘公司寻求的对象。在这里，一个不经意的细节就决定了面试的成败。

又有这样一个故事：南非有一个高尚而富有的企业家建了一所女子学院。在那里女孩子们能受到良好的英文教育，还能学习怎样自立。企业家需要一个负责人兼教师。学校董事会给企业家推荐了一位年轻妇女，董事会各成员对这位年轻女士的学识、修养、完美的风度大加赞扬，认为她是这一职位的唯一人选。于是，那位企业家感到自己很幸运，他立刻就邀请这位女青年来见自己。百闻不如一见，这位女青年名副其实地具备所有需要的素质。然而，企业家最终却莫名其妙地拒绝给她任何机会。很久以后，当有朋友问起，为什么不可思议地拒绝雇用一个如此能干的教师时，企业家回答说：“那是因为一个小细节，一个像蝌蚪文字一般隐伏着重大意义的小细节。那个女青年来我这儿时，穿着昂贵的时装，戴的手套却肮脏破烂，鞋上的扣子近一半已掉了。一个邋遢的女人不适合做任何女孩的老师。”那位应聘者或许永远都不会知道她落选的原因，因为无论从其他任何方面讲她都非常适合这个工作，然而她忽视了衣着的细节，所以错过了这次就业的机会。

企业用人是有标准的，平时一些不经意的细节小事，并不是用标准就能衡量得出来，但它却能反映出一个人真实的东西——修养。

不夸张地说，细节有时候可以决定命运。曾经有一位女大学生在谈到婚姻爱情这个话题时说，假如有个男同胞在她面前打个嗝，哪怕他再优秀，也绝无同他发展下去的可能。这话多少有点孩子气，也近乎苛刻了，但有时候，这样的细枝末节还真能左右人的选择。

一个小伙子经人介绍认识了一位才貌并不出众的姑娘，第一次见面后他决定继续保持联系的重要理由就是：当他们在看电影的时候，那个女孩吃完了手中的冰淇淋后，把包装纸缠在木棒上始终拿在手里，直到走出影院才投进垃圾箱。女孩做得十分自然，不像是故意做出来的。仅此一个细节，体现出她自身良好的教养；仅此一个细节，他们终于喜结连理。

对于细节的敏感不仅仅体现在婚姻恋爱的选择上，很多时候，人们对于一个人的评价，也时常要受到一些细节的影响。平时，我们展示完美的自己很



难,因为这需要每一个细节都完美;但毁坏自己很容易,只要一个细节没注意到,就会给自己带来无法挽回的影响。

细节的成功看似偶然,实则孕育着成功的必然。细节不是孤立存在的,就像浪花显示了大海的美丽,但必须依托于大海才能存在一样。所以智慧的人总能捕捉到一些细节,并以此来鉴定他人的品格。

1917年1月4日,是蔡元培先生担任北京大学校长的日子。这天,一辆四轮马车驶进北京大学的校门,校园内的马路早有工友恭恭敬敬地站在两侧,向他们的新校长鞠躬致敬。蔡元培见此情景,赶忙走下马车,摘下他的礼帽,向这些杂工们鞠躬回礼,和他们亲切地打着招呼。

在场的人都惊呆了:校长和工友打招呼、鞠躬回礼在北大是前所未有的事情,北大是一所等级森严的官办大学,校长是内阁大臣的待遇,以前从来就不把工友放在眼里。像蔡元培这样地位崇高的人向身份卑微的工友行礼,在当时的北大乃至全国都是罕见的现象。这不是件小事,北大的新生由此细节开始。他的这一行为,是一面教学子们如何做人的旗帜。



2. 在日常生活中，细节能显示一个人的真正想法

我强调细节的重要性。如果你想经营出色，就必须使每一次最基本的工作都尽善尽美。

——麦当劳创始人克洛克说

齐国有一位名叫隰斯弥的官员，住宅正巧和齐国权贵田常的官邸相邻。田常为人深具野心，后来欺君叛国，挟持君王，自任宰相执掌大权。隰斯弥虽然怀疑田常居心叵测，不过依然保持常态，丝毫不露声色。

一天，隰斯弥前往田常府第进行礼节性的拜访，以表示敬意。田常依照常礼接待他之后，破例带他到高楼上观赏风光。隰斯弥站在高楼上向四面瞭望，东、西、北三面的景致都能够一览无遗，唯独南面视线被隰斯弥院中的大树所阻碍，于是隰斯弥明白了田常带他上高楼的用意。

隰斯弥回到家中立刻命人砍掉那棵阻碍视线的大树。正当工人开始砍伐大树的时候，隰斯弥突然又命令工人立刻停止砍树。家人感觉奇怪，于是请问究竟。隰斯弥回答道：“俗话说‘知渊中鱼者不祥’，意思就是能看透别人的秘密，并不是好事。现在田常正在图谋大事，就怕别人看穿他的意图，如果我按照田常的暗示，砍掉那棵树，只会让田常感觉我机智过人，对我自身的安危有害而无益。不砍树的话，他顶多对我有些埋怨，嫌我不能善解人意，但还不致招来杀身大祸，所以，我还是装着不明不白，以求保全性命。”

在日常生活中，许多细节往往显示一个人内心的真正想法，我们可以通过察言观色来揣摩对方的心理行为，也可以通过观察对方的举止言谈，捕捉其内心活动的蛛丝马迹；更可以通过揣摩对方的状态神情，探索引发这类行为的心理因素。

范文程是清王朝的开国元勋，著名的谋略家，宋朝名臣范仲淹的后代，祖