

第一章

你将在本章读到：

- 我的心愿
- 我的建议
- 内心的平和与可亲的镇静是多么重要
- 为什么工作的时候应该遵循“质量就是把平常的工作做得非同寻常地好”这条原则？
- 每天早晨如何向镜中的你致以问候
- 最好是：“发现真的自我并由此唤醒更多更好的品质。”
- 人与人之间的回音是什么
- 微笑和友谊的作用是：“一句友好的话和一个微笑将让你的敌人放下武器。”
- 助人之道
- 我们会犯所有的错误 然而：“承认错误却体现了强烈的个性。”

- 如何在工作中保持冷静
- 重要的是你的态度
- 对工作的态度
- 你对工作的态度是何等的重要
- 应该如何结束你的一天
- 如何才能受人重视
- 你不需要争吵
- 为什么不榨干你的时间

我的心愿

你了解你的心愿吗？根据我的体验，人人都有三个基本需求：

需要爱，
需要健康，

需要生活中没有忧愁。

除此之外，我们每个人还有特殊的愿望，比如带两间浴室的房子，满头红发，烧一手好菜的理想妻子，或者想坐上老板的那把交椅等等，这些都是正常的。只不过你应该认真想一想，实现这些愿望对你真的就那么好吗：两间浴室打扫起来更麻烦。理想妻子也许在几年内还是一道迷人的风景，她烧的美味菜肴会使你越长越胖，爱情在某一天将一去不复返。于是你突然发现，你与红头发和好厨娘结了婚，却在徒劳地寻找温暖与亲密。你终于占据了老板的位置，也许像你想的那样：安静舒适，可是你不坐在那里。

我曾经经营过一家企业，经营虽有方却异常耗费精力。我受过生活的捉弄，经常觉得不被人理解或者受到不公正待遇。由于错误的野心使我把自己弄得心力憔悴。

尽管我在事业上取得了成功，但自我价值感却日趋低落。我想向自己和周围的人证明，我是“好样的”。于是，我让自己生活在压力中，只觉得越来越烦躁。我虽然在物质方面收获颇丰，但在精神上却达到了一个最低点，命运迫使我不得不停下来休息。我患了椎间盘突出症。一种“较高的智慧”强迫我静下来，面对迄今为止的生活方式。我终于有时间来审视我的生活了。凭着今天的认识，我要感谢生活赐予我的福音，在我理解了它的意义

时 我便开始发现“自己”了。我慢慢地知道自己能够计划了，并且最终看到了自己是如何放弃以往的理智想法的。

许多年过去了，我渐渐地改变了自己。我读了不少书 思考自己、旁人以及环境 学会不把自己应负的责任推到别人头上。我审视自己，很少抱怨。这样做并不简单而且很累。我不断地经受打击，犯下新的错误。但是我终于达到了既定目标，找到了自己的路。

对你而言，我的路不见得是最正确的，但对我却是。我与许多寻找帮助的人们打过交道 从中我坚信 这条路对多数人来说是可行的。

我的建议

在那段时间里 我学着给他人以爱 同时也抱着感谢的心情接受别人给予我的爱，我丝毫不认为这是理所当然的。我让身体通过理智的生活与内心的平静健康起来。对一切工作，我从未觉得是低劣的或者与我的身份不符。我做事不再有反感情绪，不再有不耐烦或者违心的感觉。我知道自己从中学到了很多。这样，我便从业务工作中领略到了诸多乐趣，真正享受到成功的欢愉。

我从事过好些职业，因此与许许多多的人打过交道。

我的观察能力很强 在每一次“命运的打击”之后 我逐渐明白，生活中的一切蠢事都是自己造成的。随着时间的流逝我懂得了，只有自己才能改变这种局面。

在许多年的学习之后 这期间有过失眠、椎间盘突出留下的一条僵硬的腿、与员工之间的问题、同至爱的人产生的痛苦等等——我终于了解了自己最真实的心愿，它听上去是那么地简单 可实现起来却并不轻松 因为它是身体、精神、灵魂三者和谐的先决条件：

不管来临的是什么
—— 我渴望内心的平和

我的心愿终于实现了：它是万能的造物主赐予的一件美妙无比的礼物 是对我“精神工作”的奖励 我想向每一个人推荐它。

如果你的内心有这样一种无法更改的意识，即：

任何人、任何事都
无法把我内心的平和与
镇静拿走！

那么在任何时候你都能经受住一切。你把“种种问题”当作“学习过程”并在生活中达到你认为好的、重要的目标。你将成为走在街上，面带幸福笑容的人。你会

是既活泼又冷静！对我来说，重要的是为你指出这条道路。从本书中你将读到这方面的内容，可以避免误入歧途。

晨昏之间亲切的平和

如果你的愿望与我的一致，那么就开始学习“晨昏之间亲切的平和”这一课吧。你想知道为什么是“亲切的”吗？

因为你要把“喜欢自己”当作重要的一课来学，所以要赶快停止各种消极的想法，比如认为自己无能、愚蠢、丑陋、不成功、是失败者等等。你在拿这些东西糟踏自己——你不是这样的！

你每天早晨起床后站在镜子面前，嘴里嘀咕着：“天哪。我看上去糟透了。”可以说你的精神工作（思想工作）做得不赖——只可惜方向搞错了！

所以 你应该这样开始一天 睡醒之后对自己说：“我虽然不太情愿起床（也许你很愿意——这样更好）但今天是一天美好的一天，我将按照下面的原则来做事：

质量就是 把寻常的工作完成得非同寻常地好

我知道，我在第一天会上百次地受老习惯的影响，但一天之中你也会想到这条质量原则的。

把这句话写下来吧！贴在随时都看得见的地方，然后照它去做。你的工作质量必然会提高，你必然会变得更加自信，必然获得领导和同事更多的认可。总而言之，你必然会有更好的感觉。

新的早晨

让我们开始早晨的仪式：你走进浴室，用审视的目光平静地看着镜子中的你！从今日起，你不要再说什么“天哪，我真受不了自己”这种话，而换之以：

我的外表棒极了，
因为我正在从内心改变自己。
我很有吸引力。
我散发着魅力。

你也可以简单地说成：“我喜欢自己，因为我是一个很棒的人，而且会一天比一天成功、吸引人、可亲、聪明、有活力！”或者：

我的形象好极了。

因为我正在从内到外改变自己。

我是个有趣的人。

为人友善 工作成功。

告诉镜中的你，你愿意成为什么样的人。你不用谦虚，因为你完全做得到。你可以使自己成为“理想妻子”或者“理想丈夫”。

当然，假如你已经七十古稀，不可能再回到年轻的三十岁，发福的身体也不会一下子变得苗条。不过你也不必追求这些！

你应该“保持自我”并努力做得最好。

最好就是：

发现真的自我并

由此唤醒更多好的品质。

在按照我的要求完成镜前活动之后（即使刚开始时没有完全依照要求，也请坚持下去）就去吃你自己做的或者家人为你准备的早餐吧。如果是你的家人为你做的，假设在喝咖啡时又一次烫了嘴请不要表示你的不满。你可以早一点把咖啡煮好嘛，而且你完全有能力想到这一点。任何人都没有权力把因自身的过失而产生的失望情绪转嫁到他人头上。你也没有——所以别再这样做

了。如果做了，就请道歉！这样你就会习惯体谅别人的感觉。这种行为会对你的潜意识产生影响 时间一长 周围的人会觉得你很好相处。

如果你的伴侣想把气撒在你身上，你可以平静但语气坚定地告诉他（她）：你的坏情绪是因你的想法以及看问题的角度而起。如果我能而且你也想的话，我很愿意帮助你 但是别怪在我身上。”

你应该温和地说这番话，但要坚定，就像对你自己。

人与人之间的回音

假如你是总经理，上下班会有司机开车接送，否则，你得乘坐公共交通工具 或者自己驾车或者骑自行车 或者步行。这倒无关紧要，因为无论哪种方式都会遇到其他的人。俗话说 如何待人 别人便会如此待己 请记住这句话。

无论司机、售票员、汽车里站在身旁的人 还是十字路口驾车等待的邻人，你都不要无理地对待他们或者向他们吼叫——即使不是为了一点小事。即使身后的驾车人撞上你 损坏了你的宝贝汽车 也请保持冷静 冷静的人总是处于有利的地位并且保护了神经。大喊大叫从来解决不了问题。

我曾经进行过许多次棘手的商业谈判。我的想法常与对手不合。以前我爱激动，满身大汗，经常树敌。后来我学会保持冷静，倾听他人的意见，然后再陈述自己的想法。慢慢地大家都知道可以与我很好地交谈，我也取得了更好的业绩。我的神经和衣服也得到了妥善地保护。

微笑与友好

布道的牧师常说，书上也常写，要爱所有的人。我还没到这一步，我想这辈子我也做不到。但是我学到的却是不要马上去评价一个人 应该先去了解他（她），即使有不称心的地方，我也会接受他（她）的本来面目。我也并非没有缺点，假如别人不挑剔我，我会很高兴的。请牢记下面的话：

一句友好的话和一个微笑
将让你的敌人放下武器。

助人—— 怎么助？什么时候助？

你应该乐于助人，但不要违心去做。以前我怀着好

的本意想帮助每一个人，结果却事与愿违。因为我认为好的，不见得对别人就合适。那个时候的我，常有被拒绝、被误解的感觉。我毫无意义地浪费着精力，晚上回到家时真是身心疲惫。

后来我生了病，不得不住进医院，再后来，我的企业被完全改造，这时我才认识到：我并非不可替代，没有我，世界照样很精彩。

请给予你的同事、员工或者职员一种感觉，你是肯帮助别人的。当有人需要你的帮助时，你就去试一试，看是否能够相助。倘若你觉得自己有这个能力，就去助人吧。如果觉得能力有限，请用亲切的语气告诉对方，你实在爱莫能助。你完全可以说：“我无法做到，因为我对此知之甚少”或者“我目前也正需要帮助。”如果你这么做，没有人会不高兴的——以后也会有你能相助的时候。

若想使自己与周围的人“打成一片”的话，没有什么比理解他人的忧虑、恐惧或者痛苦并无私相助更能实现这个目标了。因为在你帮助他人的时候，不会“半心半意”去做，而是会考虑，在这种情况下给予什么样的帮助最合适。正确的话在适当的时候真的会救人一命。

我们都会犯错误

一旦做事，便会犯错误。我还没有见过谁不出错的

呢。该洒盐的汤里放了糖 是个错误 订货内容写错了地址，是个错误；奴役自己或者被人愚弄，是巨大的错误。然而最大的错误却是，不能正视自己的错误或者干脆推卸到别人身上。请记住：

承认错误体现出强烈的个性

工作中的冷静

我在这里谈工作中的“冷静”自然也针对做家庭妇女或者妇男的你，而且你还要负责管教孩子。

我知道，操持家务是件吃力不讨好的事情。要洗衣服、打扫清洁、做饭 然后孩子和丈夫进了家门 大喊“饿了！”于是就吃饭。这样 收拾得干干净净的屋子又变得一片狼籍。

当家庭成员都在家的时候，衣服和鞋扔得到处都是，地板上落满了面包的碎屑 你不得不重新开始清洗、打扫等等。

假如你受不了，说几句气话，家人就会惊异地表示：“你干嘛这么神经兮兮的 你可是整天都呆在家里” 于是一半的当事者哭哭啼啼，另一半吵开了锅。丈夫和孩子

感到迷惑不解，不懂你的反应。你本人也很委屈，觉得不被人理解，剩下的时间就别提了。

如果再加上你的儿子晚上把有好些错误的家庭作业交给丈夫签字，你丈夫说：“辅导儿子的学习有什么用啊”，一句话便把你每天陪小调皮攻书的苦劳全抹掉了。在这样的时候，你肯定会常常想起“单身”的日子。不过请相信我，那个被羡慕的单身女子，在一个寂寞的星期天躺在床上睡懒觉，只是为了让这一天不至于太长，她正渴望着有三个孩子的家庭，在这种家庭里，十二个小时在母亲的眼里过得像两个小时一样快。

重要的是你的态度

我认为，比方说适用于校长的原则同样也适用于家庭妇女 即：

每件工作 即使是最寻常的，
也把它做得非同寻常地好！

这就是说，你要用一张时间表来计划你的日子。安排好你的工作 教育家庭成员完成一定的任务 而不是事无巨细理所当然地堆到你身上。

你要学会理解自己的工作同样是有价值的，有时候也会跟银行经理或者政治家一样枯燥单调。如果他们二位没有很好地计划和安排工作，也会觉得沮丧和被苛求的。

我也有过这样的体验。那时我的孩子尚小，丈夫要工作，我也有两家企业要经营。又顾工作又顾家，因为我相信“没有人比我做得更好”。晚上我还要把我的员工写过的信悄悄再写一遍，因为我对那些信的形式不满意。最好是连邮票我也亲自撕、亲自贴，这样信封看上去也漂亮些。

当时我无法做到心平气和地对员工说：“每封信都是公司的名片。你知道我是非常赞赏你与顾客打交道的方式，但是在通信上似乎还缺点什么。我喜欢‘这事’这么做”比较好。我相信，你的下一封信一定会有所不同。

我生气的是第一：乱糟糟的信，第二：我的怯懦，第三：我有许多工作要做——当时情况一点儿都没有好转。

我也没听家人的劝告，他们常说：“你不可能事必躬亲。你非常能干，可惜不会组织和安排。”我不愿意听，所以不得不上了艰难的一课。

当我躺在床上时，脑子里就开始想所有未完成的工作、财政问题、与业务伙伴的不愉快、员工、儿子的学习、丈夫的健康，我自己想像出来的种种欠缺……从晚上 11 点到早上 6 点，我的大脑一刻也不得闲。起了床，浑身疲惫，又忙了一天，接着又是一个无眠之夜。每周两个夜

晚 我靠安眠药入睡——为了硬撑下去。这个愚蠢的做法我坚持了很多年，这跟我要强的个性不无关系。就连睡眠疗养也帮不上什么忙，因为我的身体一旦有少许恢复，我又继续这种不幸的行为。

你也是这样干的吗？你是不是也没留意一些老天爷给你的信号，像骶骨部痛、头痛、失眠、经常性的感冒，难道是因为你没有时间停下来想想过的日子，真正地安静一次？

保持平静是你能够学到的最重要的事情之一，目的是为了赋予你的生活另一种质量。在下一章里，我将用实际的练习和经验详细地讲述这一内容。

对工作的态度

一生中的大部分时光是在工作中度过的（至少我希望你是这样，因为没有工作是很糟糕的）。在那个地方，你可能会因工作而生病，也许觉得被苛刻要求，无论如何那是个令身心疲惫不堪的游艺场所——但绝不等于应该如此。

不管你的工作岗位是在银行、工厂、大企业还是家里，不管你是部长、老板、职员、工人、家庭妇女还是手艺人——请每天努力：

按照质量原则去工作！

在做每件工作时 不要慌张 不要有抵触情绪。关注手头的工作会给你带来益处。你应该全神贯注地去做，并且做得非同寻常地好。

你的看法如何？

假如你现在不加思考地认为：“我疯了吗，我这样做只能使老板更加富有而我却垮掉了！”那么请再读一读上面的段落，直到你意识到恰恰是你把工作弄得一团糟——请原谅我这么说。

你为之工作的老板或者企业，肯定不会通过你而变得富有。然而你却有可能因兢兢业业的态度而获得一份工作。

我总是竭尽全力去争取那些不可多得的员工，因为我视其为企业重要的支柱。一旦我注意到某位员工坐在那里什么也不想干 顾客和我从他 她 脸上能读得出“冷漠”二字时 我就跟他 她 谈一次话。我告诉他 她 我是多么喜欢他 她 的工作 而他 她 则向我倾吐造成目前

这种精神状态的原因。这些原因具有很深的人性，唤起了我的同情，我明白了为什么他（她）的工作不太正常。于是我们一起制订计划，使这位员工能够“履行”其“义务”，而我则帮助他（她）解决个人困难。他（她）呢，就更好地或者更加集中精力地工作。我从未指望过一夜之间会出现奇迹。我时常观察到，一个人会因对工作的态度而完全改变自己，这样也使工作质量越来越好，而他本人则十分骄傲。所以他（她）不再痛苦，而我从来不觉得自己像个奴隶主。

在我经商的过程中，曾经有过许许多多的员工。我很高兴遇见他们。当其仍称我为“老板”时，我回答说：“我现在不再是你的或者您的老板了。”当然，听到下面的回答真令人欣慰：“我从来没有遇到过像您这样的老板，所以您永远是我的头儿。”这从一个侧面证明我学会了如何与员工正确相处。我觉得他们是我的“支柱”，和我在共同创造一些东西。假如有员工不愿意或者不能改变他的处事方式甚至观点，原因是他的才能没有得以施展或者根本对工作就不感兴趣，那么我们就只好说声“再见了”。

我学会让我的员工分担许多责任，几乎每一位都成长起来。我为他们感到骄傲，我相信，他们也为我感到骄傲。

在我开始改变自己的时候，每一个工作的日子都变得十分美好和谐——那是一段我不想错过的时光。在那