一分钟自动自发

哈伯德 编

中国电影出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一分钟自动自发

编　　著: 哈伯德
出 版 社:中国电影出版社
书　　号:ISBN　7 - 106 - 02046 - X/B・0005
版权所有:烨子工作室
类　　别:个人 - 修养 - 通俗读物
出版时间:2003 - 09
字　　数:100 千字
内容提要:

多一个好习惯,心中就将多一份自信;多一个好习惯,人生中就多一份成功的机会和机遇;多一个好习惯,我们生命里就多了一份享受美好生活的能力。人需要任何人要求和强迫,自学而出色地完成任务,就叫做自动自发。习惯决定命运,习惯总是在悄悄形成,只有积极主动的人,才能把握习惯促成好习惯的诞生。本书向大家介绍了 101 种高效能杰出人士才具备的习惯,给人们指出一条自动自发的自我完善之路。

序　言

好习惯,好人生

75 位“诺贝尔奖”获得者,在法国巴黎聚会,讨论人类面临的重大会上,有人问一位“诺贝尔奖”获得者:“您在哪所大学,学到了您认为最重要的东西?”出人意料的是,那位白发苍苍的科学家回答:“是幼儿园。”那人惊愕地问:“在幼儿园学到些什么呢?”科学家回答:“把礼物分给小伙伴,不是自己的东西不要拿,东西要放整齐,做错事要及时检讨……”

好习惯会使你终生受益!

好习惯是我们生命的枝上盛开的一朵美丽的小花,然而,她的果实对我们生命的成长却往往影响深远,就像鸟儿偶尔衔到一个荒岛上的一粒树种,这不起眼的种子往往就是覆盖荒岛的森林的孕育者,是改变荒岛“荒之命运”的制造者!

好习惯是我们在自己生命的原野上,悄然踏出的一条心灵之路,有了这条路,我们就不会因误入荆棘之丛而被伤害,就不会在漫漫的岁月里迷失自我;有了这条路,我们就能去漫游我们的理想之国,就能一天比一天的走近我们渴望中的新生活。

好习惯是我们不断拾取愿望的音符独自创作的一首迷人的歌,唱着这首歌,我们就能享受到生活的节奏之美;唱着这首歌,我们的内心深处就会涌动着一种催促着自己奋发向上的力量。

一个旅行者,每到一地都有寻找奇异的小石子留作纪念的习惯,有一次,他却在一条山下融雪汇聚成的水冷似冰的溪流里,发现了一颗硕大的钻石。是的,好习惯就是让我们不断发现成功钻石的寻宝图,是一本在生命的银行里不断扩展我们人生价值的存折。

坏习惯就像是我们行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠,早晚有一天会把船底啃穿,使其在不知不觉中沉没;而好习惯则是高挂在这理想之轮

上的风帆，有了这风帆，不管是哪个方向的来风都能让它成为推动我们前进的动力，从而把我们送到自己渴望到达的港湾。

如果你为自己培养了一种好习惯，那么，它就会处处让你看到未来生活里的希望，在通往成功和梦想的道路上，它就会成为你灵感的源泉，成为开启你智慧之门的金钥匙。

你的反复的行为便形成了习惯，而习惯又反过来塑造了你独特的自我。一个哲人曾说过："种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。"因此，好读书和思索的人，收获知识和智慧；处处总是习惯好为他人打算的人，收获的是快乐和幸福；遇事总是抱着积极的心态、习惯往好处想的人，收获的一定是成功和人生的辉煌……

哈伯德

一分钟发现

杰出人士的 34 个好习惯

在你静下心来阅读本书前,测测自己离“杰出人士”还有多远。

1 .不说“不可能”三个字。

2 .凡事第一反应:找方法,而不是找借口。

3 .遇到挫折对自己大声说:太棒了!

4 .不说消极的话,不落入消极情绪,一旦出现立即正面处理。

5 .凡事先订立目标,并且尽量制作“梦想版”。

6 .凡事预先作计划,尽量将目标视觉化。

7 .六点优先工作制。每一分,每一秒都用于做事情。

8 .随时用零碎的时间(如等人、排队等)做零碎的小事。

9 .守时。

10 .写下来。不要太依靠脑袋记忆。

11 .随时记录灵感。

12 .把重要的观念、方法写下,并贴起来,以随时提示自己。

13 .走路比平时快 30%。走路时,脚尖稍用力推进;肢体语言健康有力,不懒散、萎靡。

14 .每天出门照镜子,给自己一个自信的笑容。

15 .每天自我反省一次。

16 .每天坚持一次运动。

17 .听心跳 1 分钟。指在做重要事前,疲劳时,心情烦躁时,紧张时。

18 .开会坐在前排。

19 .微笑。

20 .用心倾听,不打断对方说话。

21 .说话时,声音有力。感觉自己声音似乎能产生有感染力的磁场。

22 .同理心。说话之前,先考虑一下对方的感受。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

23 .每天有意识、真诚地赞美别人三次以上。
24 .及时写感谢卡,哪怕是用便笺写。
25 .不用训斥、指责的口吻跟别人说话。
26 .控制住不要让自己做出为自己辩护的第一反应。
27 .每天多做一件“ 份外事 ”。
28 .不管任何方面,每天必须至少“ 进步一点点 ”。
29 .每天提前 15 分钟上班,推迟 30 分钟下班。
30 .每天在下班前用 5 分钟的时间做一天的整理性工作。
31 .定期存钱。
32 .节俭。
33 .时常运用“ 头脑风暴 ”。
34 .恪守诚信,说到做到。

这些好习惯你有吗

有好多好习惯,你可能已拥有,但也有很多习惯你还没有想到。

1 当你生活枯燥的时候, 你会？_____
2 当你觉得人生乏味的时候, 你会？_____
3 当你体力日差的时候, 你会？_____
4 当你工作疲惫的时候, 你会？_____
5 当你孤傲狂放的时候, 你会？_____
6 当你志得意满的时候, 你会？_____
7 当你钱不够用的时候, 你会？_____
8 当你觉得工作低迷的时候, 你会？_____
9 当你怀疑自己的时候, 你会？_____
10 当你忽略家人的时候, 你会？_____
11 当你浑噩度日的时候, 你会？_____
12 当你忙于工作的时候, 你会？_____
13 当你目中无人的时候, 你会？_____
14 当你服务不佳的时候, 你会？_____
15 当你慌张失措的时候, 你会？_____
16 当你推诿责任的时候, 你会？_____
17 当你肠枯思竭的时候, 你会？_____
18 当你沮丧失意的时候, 你会？_____
19 当你畏惧调职的时候, 你会？_____
20 当你沟通障碍的时候, 你会？_____
21 当你业绩消退的时候, 你会？_____
22 你收到 E - mail 的时候, 你会？_____

参考答案:

1. 用心体会　　2. 培养幽默　　3. 运动建身
4. 认真休息　　5. 感恩惜福　　6. 谦冲为怀

7. 投资理财　　8. 激励自己　　9. 建立自信
10. 爱与关怀　　11. 阅读好书　　12. 安排休闲
13. 不断学习　　14. 让顾客满意　15. 万全准备
16. 勇于承担　　17. 转型思考　　18. 检讨改进
19. 提升自己　　20. 真诚倾听　　21. 积极行动
22. 响应一下

提醒：

这些习惯，你缺少了哪几个？
如果你的答案有半数以上是空的，那么，你从今天开始就得翻开这本书了。

第一辑

一分钟对待自己

做人行事，只有心中有了准则，才能站得稳脚跟，立于不败之地。同样，一个人要想获得成功，就要学会自己给自己下命令。

1. 想做,你就马上做

想做就马上做,可以使你抓住成功的机遇。1954 年 12 月 20 日,是农历官房日,霍英东认准这是个黄道吉日,果断地投资 120 万元买下一座大厦,开始地产生涯。香港人多地少,房产必定走俏,霍英东看准之后,果断出手,并靠地产业迅速暴发。霍英东转入地产业,比李嘉诚早 4 年,比包玉刚早 1 年。

美国一个大公司的董事长,年事已高,一直想找人接班,可又拿不定是让位给大儿子还是二儿子。

董事长突然有了主意,他告诉两个儿子:前边有两匹马,黑的是大儿子的白的是二儿子的,谁的马最后到达终点,就由谁来接班。大儿子听后在考虑如何比慢,而二儿子却飞身跨上黑马,迅速赶往终点。二儿子最终接了班。

在很多的时候,人类的发现和发明常常是以“灵感”的形式首先闪现在创造者的脑海中的,发明、发现往往是结论或设想在先,而理论或实际做法是后补上去的。这时候,立即行动就显得尤其重要。如果没有立即行动,你的思想就只能是幻想,而你一旦行动,则就极有可能抓住了成功的机遇。

伯利恒钢铁公司总裁舒瓦普请效率专家哈利进行企业诊断,总裁介绍说:我们知道自己的目标,但不知怎样更好地执行计划。

哈利说可以在 10 分钟内给他一样东西,这东西能把公司的业绩提高至少 50%。哈利递给总裁一张空白纸条,让他在纸上写下第二天要做的 6 件最重要的事。

总裁写完内容后,哈利让他在纸条上用数字标明每件事对总裁及公司的重要性次序。哈利接着说:“现在把这张纸放进口袋。明天早晨第一件事是把纸条拿出来,做第一项。不要看其他的,只看第一项。着手办第一件事,直到完成为止。然后用同样的方法对待第二项,第三项……直至你下班为止。如果你只做完五件事,那不要紧。你总是做着最重要的事。”

整个会见历时不过半个小时。几个星期后,哈利收到一张 2.5 万元的支票和一封信。舒瓦普在信上说,从钱的观点看,那是他一生中昂贵的一

课，但是从实际意义上来说，也是他人生中最有价值的一课。

目标再伟大，如果不去落实，永远只能是空想，因此，要想成功，惟一的办法是：行动、行动、再行动！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 时刻把握自己的命运

等待别人恩赐,只能养成一种惰性——那就是把命运交给别人。这种人的生存危机是什么呢?别人给什么,你就只能要什么;别人不给什么,你就得不到什么。自然,这种时时都会遭受失败的人,只能把命运拴在别人的裤腰带上。

从前,有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐:一条鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼,其中,一个人要一篓鱼,另一个人要了一条鱼竿,于是,他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼,他狼吞虎咽,还来不及品出鲜鱼的肉香,转瞬间,连鱼带汤就被他吃了个精光。不久,他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿,一步步艰难地向海边走去,可当他已经看到了不远处那片蔚蓝色的海洋时,他浑身的最后一点力气也使完了,他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人世。

别人的恩赐有什么用?也许上天最大的恩赐是给了你脑、心、手和脚。

3. 学会给自己下命令

做人行事,只有心中有了准则,才能站得稳脚跟,立于不败之地。同样,一个人要想获得成功,就要学会给自己下命令。放到管理学上来说,就是要加强自我管理。

当今社会,市场竞争日益激烈,成功管理者的秘诀就是今天做明天的工作。那么,如何加强自我管理,今天做明天的工作呢?

第一,相关的物质准备。如果光盘和文件摆放得井井有条,你就可以在几分钟内迅速查找到所需信息。以避免不能轻易找到所需物品而放慢速度,甚至中断工作。

第二,最好把便条放在某个固定的地方,或把它们收集在标有日期的日记簿里,以便能迅速发现。

第三,必须熟知可能遇到的所有组织程序。如果确有合理的程序,你就要找到它。如果没有,那么就该制定一个了。

第四,足够的睡眠和合理、健康的日常饮食,是保持良好身体状况的必要准备。

第五,把握时间灵活度,快速判断什么时候需要更多的帮助。这样会使你按时赶到工作地点,实施工作计划并且合理调整工作任务。

第六,与你的同事建立良好的关系,当你需要帮助时,他们愿意考虑为你提供帮助。而且,对上级主管和客户来说,你完成任务的情况必须一向很好,这样,当你迫不得已说‘不’的时候,他们也能给予充分的理解。

第七,预先作好一天的计划。你了解每项工作可能会发生的问题,并能采取预防措施,防微杜渐。只要可能,或许你今天就能完成明天必须完成的任务。

第八,喜欢并善于解决问题。当事情出了问题时,不会恐慌得坐立不安,也没有被最坏的情形吓倒。你考虑的是,为什么会出现这些问题,现在要做什么,以及今后怎样才能避免这个问题。良好的准备对你保持冷静相当有帮助。

4. 不要太忙碌

当代最出色的演员之一,汤姆·汉克斯(Tom Hanks)在电视上接受访问,回答一个问题时说:“多不一定就好。”他试图传达的讯息是,忙碌会碍事。同时进行太多事,有太多计划或细节要照料,可能会使我们分心,无法达到最佳的状态;当你的脑子装得太满时,就没有空间可以装新点子和创意。他说得对极了!

通常,在生意的关键时刻,做最佳选择所需要的只是片刻的沉思。不过,如果你太忙了,到处跑来跑去,慌慌张张的,你通常就会错过那珍贵重要的一刻。你会看到一团混乱,却看不见显而易见的答案。例如,我遇见一位房地产买家,专门收购别人尝试重新翻修以后再高价售出但失败了的房地产。他告诉我,大部分情况的失败都是因为忙碌而冲动。“你瞧”,这位成功的商人指着他正在研究的一个案子:

“这幢房子需要的只是一点粉饰。我的前一任屋主就是想让它尽善尽美才破产的。这幢房子的确有许多问题,可是他们并没有想像中那么严重。他们慌慌张张地赶来赶去,根本看不见最显而易见的事。”

在某个时间里,大部分人都得到过这个讯息,表面上看起来表现出忙碌是一个美德。不过,当我们不再担心是否能够完成每件事;当我们不再表现出并告诉他人我们有多忙碌时,我们就能够决定什么才是最重要的。

不要再烦恼无法完成每一件事。你将会发现,当你给自己多一点的空间,不要那么匆忙时,许多好点子都会自动浮现。你自己最好的点子都不是在你被忙碌淹没时出现的,而是在忙碌的空档,当你可以静静独处的时候,智慧才有机会浮现。就从今天开始,看看你是不是可以变得比较‘悠闲’一点。结果一定会让你感到惊喜。

5. 留住“孤芳自赏”的心

韩愈有诗云:“异质忌处群,孤芳难寄林。”此诗之“异质”、“孤芳”皆指社会的异类。

其实,一个人异质、孤芳都没有关系,就是不能失去最后一道防线:失去孤芳自赏的心。

一个人即使是异质、孤芳,只要他对自己不死心,只要他自己能自我欣赏,这就代表这个人对他自己还是充满信心的。有信心的人就不会有负面的想法,没有负面想法,这个人就不会钻牛角尖。因此寻短自绝的事情绝不会发生在他身上。

从这个论调中,我非常期盼那些目前身处不愉快、不顺畅、孤立无援的朋友们对自身千万要留下孤芳自赏的心,让自己从这最底线再行出发,谁言无病无希望?柳暗花明又一村!

6. 不要与你的下属争喝一杯羹

狼到处吃肉,狗到处吃屎。这是动物的本性,我们是人,这种行为千万使不得。做为一个领导者,一定要懂得牺牲些,不要事事与部属、与他人争。有好的事、好的福利,一定要让部属优先。你的属下、同仁才会敬重你。

有一个大学生被分配到某城镇一个机关工作。来到这个机关后,他发现机关内部总出事,而且常乱成一团,经过调查方知当头儿的大钱、小钱都要,福利一个不能少,而且福利一定要比属下优先享受。有好事自己先报自己的名,做错了不问原由,先骂骂部属再说,责任尽往下推。同仁、部属怨声载道。

像这种情形,上行下效,所以制度、风气搞乱了,机关怎能清流正道?这个大学生给机关带来十二个字诀:建立制度、公平公正、不贪不取。树立起做人的风格与品位,否则让同仁与部属一生都瞧不起你。

经过一年的整顿与同仁的打拼,如今再看看同仁的心态,干部也渐能带头做了,并懂得牺牲自己的福利让与部属。部属渐渐有了向心力,也能共同为这机关打拼改造。

朋友,鉴于这个实例,我们应该有所启示,若你是干部,你要做个很出色的干部,做个令人起敬的干部,就请你依着上述的精神行之。深信你就可以达到目标,进而你也可以改造自身的命运,也能改造他人的命运。

记住:不要与你的下级争喝一杯羹。

7. 自信是做好一切的基础

一个人的成就,决不会超出他自信所能达到的高度。

如果有坚定的自信,即使平凡的人,也能做出惊人的事业来。缺乏自信的人即使有出众的才干、极高的天赋、高尚的性格,也很难成就伟大的事业。

坚定的自信,便是成功最大的源泉。不论才能大小,天赋高低,成功都取决于坚定的自信心。

有一次,一个士兵骑马给拿破仑送信,由于马跑得速度太快,在到达目的地之前猛跌了一跤,那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后,立刻写封回信,交给那个士兵,吩咐士兵骑自己的马,快速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马,身上装饰得无比华丽,便对拿破仑说:“不,将军,我是一个平庸的士兵,实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道:“世上没有一样东西,是法兰西士兵所不配享有的。”

世界上到处都有像这个法国士兵一样的人!他们以为自己的身份卑微,别人所有的一切,是不属于他们的,以为他们是不配享有的,以为他们是不能与那些伟大人物相提并论的。这种自卑自贱的观念,往往成为不求上进、自甘堕落的主要原因。

有人认为,生活上的一切美好的事物,都是留给一些特殊的人的。有了这种卑贱的心理后,当然就不会有成就伟大事业的观念。许多人,本来可以做大事、立大业,但实际上尽做着小事,过着平庸的生活,原因就在于他们自暴自弃,他们没有远大的目标,没有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比,自信是最重要的,是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能帮助人排除各种障碍。克服种种困难,能使事业获得圆满的成功。

有些人开始对自己有深层的了解,相信能够成功,但是一经挫折,他们就半途而废,这是因为自信心不坚定的缘故。所以,光有自信心还不够,更须使自信心变得坚定,那么即使遇到挫折,也能不屈不挠,勇往直前,决不会因为小小的挫折而退缩。

需要全本请访问 www.ertongbook.com