

Encouraging Books

All life's admonishments



一生的忠告

一位外交家对儿子的忠告

[英] 查斯特菲尔德爵士 / 著
鄢爱华 张书森 / 编译

一部使人脱胎换骨的**绅士教科书**

远方出版社

励志文库

一生的忠告

一位外交家对儿子的忠告

[英]查斯特菲尔德爵士·/著

鄢爱华 张书森/编译

远方出版社

责任编辑：苏那嘎

封面设计：陈小牧

励志文库

编 著 者 张书森等
出 版 社 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 所 新华书店
印 刷 厂 北京华裕达印刷有限公司
版 次 2006 年 12 月第 2 版
印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 160
字 数 1050
印 数 1—1000 套
标准书号 ISBN 7—80595—905—6/G·294

定 价 464.00 元（全十六册）

目 录

忠告一 培养良好的成功习惯	(1)
及时规划合理切实的人生目标	(2)
培养积极思考的习惯	(4)
提高时间效率	(6)
抓紧一切时间学习和提高	(8)
忠告二 认真对待你的每一份工作	(13)
选择自己擅长喜欢的工作	(14)
做你所从事行业内的专材	(15)
享受工作带来的乐趣	(18)
忠告三 善于经营人际关系	(21)
择善而交	(22)
必须要学会控制自己的情绪	(24)
学会说“不”	(28)
不让别人读出你的心事	(30)
莫做软弱可欺的人	(32)
学会蛊惑人心的演说技巧	(35)
增强你的说服力	(38)

忠告四 做个受欢迎的人	(42)
保持良好的风度	(43)
拥有良好的礼仪	(46)
信守诺言	(49)
做个诚实的人	(51)
做个态度温和且意志坚定的人	(53)
学会说善意的谎言	(57)
在枯燥生活里滴上几滴幽默	(60)
不过分责备别人	(64)
真诚地付出你的关怀	(67)
时常微笑	(70)
记住别人的名字	(75)
学会倾听	(80)
迎合别人的喜好	(84)
避免争论	(86)
勇于承认自己的错误	(90)
从对方的角度看问题	(94)
维护对方的自尊	(96)
忠告五 尝试着开创你自己的事业	(99)
事业发端于举足轻重的经验	(100)
自信是驱策你前进的动力	(106)
克服懒惰的不良习性	(111)
保持乐观的心态	(115)
创新——创业者走向成功的捷径	(120)
要有冒天下之大不韪的勇气	(125)
勇于突破常规的束缚	(132)

想成功必须行动	(137)
要专心地做好一件事	(140)
要持之以恒	(142)
学会在竞争中取胜	(145)
培养合作意识	(148)
笑看失败	(150)
忠告六 让家庭成为你成就事业的坚强后盾	(157)
要严肃地对待爱情与婚姻	(158)
像园丁一样精心呵护你的婚姻	(161)
珍惜天赐的特权——为人父母	(165)
忠告七 形成正确的财富观	(169)
金钱不是万恶之源	(170)
节俭是财富	(175)
善于理财	(178)
借用他人资金来致富	(182)
花钱买快乐	(189)
忠告八 珍爱你的健康	(191)
健康是生命之源	(192)
要有一个健康的身体	(195)
消除心理压力	(196)
健全的心理有助于健康的身体	(199)

忠告一

培养良好的成功习惯

及时规划合理切实的人生目标

在你自己也摸不清事情之前，千万不要闭着眼睛瞎闯，但是如果你已经确定计划，自信不会有差池时，那你不妨立刻着手进行，不必存丝毫犹豫。

我们常常看见成功者的飞黄腾达，就像看到一堆猛火，转瞬间已烧得熊熊炽热。这就是因为他们有一个固定的目标和一个确定的计划，遵照着计划进行的结果。他们的成功，并不是“盲目的一股热情”所能促成，而是“及于达到目标”的意念所促成。

在你自己也摸不清事情之前，千万不要闭着眼睛瞎闯，但是如果你已经确定计划，自信不会有差池时，那你不妨立刻着手进行，不必存丝毫犹豫。美国电气公司经理索伯说得好：“当一个人能够信得过自己的计划就像二加二等于四一样自然时，他根本不需勇气了。他遵照去做，就是一步步踏着‘当然’的成功之路，而不是提心吊胆地在迷路上打转。”

所以许多做大事业的人，常常在你替他提心吊胆时，他却安然昂首前进，并达到成功，对于他自己所跨的每一步，他都有预定的计划。决非像你所想象的那样盲目瞎闯。

因此，要想在某一领域取得成功，规划自己的人生目标是必不可少的。

但如果你规划的人生目标过大，你应学会把大目标分解成若干个小目标，否则，很长一段时期你仍达不到目标，就会让你觉得非常疲惫，继而容易产生懈怠心理，甚至你可能会认为没有成大事者的希望而放弃你的追求。如果将大目标分解成具体的小目标，分阶段地逐一实现，你可以尝到成大事者的喜悦，继而产生更大的

动力去实现下一阶段的目标，不要说“笑到最后才是笑得最好的人”，经常让自己笑一笑，分阶段的成大事者加起来就是最后的成大事者。

著名记者雷因在 25 岁的时候因失业而挨饿，甚至一度为了躲避房东讨债，他在白天只能四处游走。

一天他在 42 号街碰到著名歌唱家夏里宾先生。雷因在失业前，曾经采访过他。但是他没想到的是，夏里宾竟然一眼就认出了他。

“很忙吗？”他问雷因。

雷因含糊地回答了他，他想他看出了他的际遇。

“我住的旅馆在第 103 号街，跟我一同走过去好不好？”

“走过去？但是，夏里宾先生，60 个路口，可不近呢。”

“胡说”，他笑着说，“只有 5 个街口。”

“……”，雷因不解。

“是的，我说的是第 6 号街的一家射击游艺场。”

这话有些答非所问，但雷因还是顺从地跟他走了。

“现在，”到达射击场时，夏里宾先生说，“只有 11 个街口了。”

不多一会，他们到了卡纳奇剧院。

……

“现在，只有 5 个街口就到动物园了。” -

又走了 12 个街口，他们在夏里宾先生的旅馆前停了下来。奇怪得很，雷因并不觉得怎么疲惫。

夏里宾给他解释为什么不疲惫的理由：

“今天所走的路，你可以常常记在心里。这是生活艺术的一个教训。你与你的目标无论有多遥远的距离，都不要担心，把你的精神集中在 5 个街口的距离，别让那遥远的未来令你烦闷。”

将“精神集中在 5 个街口的距离”，多么睿智的解释，然而这也是我们目前最缺乏的。我们往往将目标着眼于大处，而常常忽略了小的问题，甚至对之不屑一顾，这种思想是很可怕的，如果你有这种思想，那么，从现在开始扔掉它，从现在开始，从点滴开始！

培养积极思考的习惯

积极思考是一种智慧力量，如果一件事不经过思考就去做，那肯定是鲁莽的，除非你特别的幸运。

积极思考是一种智慧力量，如果一件事不经过思考就去做，那肯定是鲁莽的，除非你特别的幸运。但幸运并不是时时光顾的，所以，最保险的办法是“三思而后行”。但“思”也并不是件简单的事，思考也有它的特点和方法。成大事者都有自己良好的思考方法。

思考习惯一旦形成，就会产生巨大的力量。19世纪美国著名诗人及文艺批评家洛威尔曾经说过：“真知灼见，首先来自多思善疑。”

大凡成就伟大事业的人，都是因为凭借了一种积极的思考力量，是创造力、进取精神和激励人心的力量在支撑和构筑着所有成就。一个精力充沛、充满活力的人总是创造条件使心中的愿望得以实现。要知道，没有任何事情会自动发生。

如果你变得消极被动起来，原因是你逐渐地对自己失去了信心，这也许开始于其他人暗示你的无能，也许开始于你认为自己不能取得成就的想法，也许开始于你认为自己不能胜任目前职务的想法。很快，由于这种微妙的心理暗示作用，你的创新精神就遭到极大的削弱，你再也不像以前那样满腔热忱、劲头十足地去从事任何事情了。你渐渐失去了大刀阔斧、雷厉风行、果断处事的能力，你很快就会在处理一些重大事情时变得畏首畏尾，不敢做出决定。你的思想很快就会变得动摇起来。因而，你就不会像以前那样成为领导者，而只能成为追随者。

你一定要从心底里坚信，你的精神力量、思想力量能够帮助你实现自己决心要做的任何事情。就是这种满怀信心的期待能使你集中全部的精神力量去努力成就事业。换句话说，你所有的精神力量

会与你的期待保持高度一致。

美国总统罗斯福非常善于积极思考，最终他也成为了一个最有力量的人。

罗斯福小时候是一个十分脆弱胆小的人。当老师叫他起来背诵课文时，他就双腿打颤，呼吸急促，嘴唇颤动不已，回答得含糊而且不连贯。可是，他后来却成了领导美国人抗击法西斯、为世界和平做出巨大贡献的和最得人心的美国总统。这是为什么呢？这主要是因为罗斯福认识到了自己的缺陷，但是他从未向命运屈服，善于积极思考不断地超越自己，直奔总统宝座。

罗斯福并没有因自己的缺陷而自卑，也没有因害怕同伴的嘲笑而退缩，反而很好地将残疾带来的压力与痛苦转化为不断地促进自己前进的极大动力。他的父母也从未把罗斯福看成是一个有缺陷的孩子。别的孩子骑马，他也骑马；别的孩子参加童子军，步行几十英里，他也步行几十英里。背课文时，他坚强地咬紧牙床，使嘴唇不颤动，努力克服恐惧。到成年时，他已成为非常强壮的男子汉，常去非洲猎狮，在山中猎熊，再也看不出丝毫脆弱胆小的痕迹。

罗斯福可以说是认识自己、积极思考、挑战自己的典范。但是要注意，仅仅是认识自己还远远不够，你还需要为此塑造一个积极向上的、宝贵的心态。因为只有抱着积极的心态，你才会主动就面临的问题去寻找解决的办法。

思想家马可·奥瑞利斯曾经说过：“人的一生是由他的想法所造成的”。的确如此，人每天产生的想法多达几千个，几万个，其中有消极的，也有积极的，如果，你采用积极的心态来思索解决问题的方法时，你就可以借着思考走向成功和快乐，但如果你采用消极的心态来思考时，你就可能走向失败和不快乐。

你一定想得到成功和快乐吧！那就培养你积极思考的习惯吧。将那些老旧、已死去、不健康的想法丢弃。用有活力、有动力的新的想法取代它们。你可以信赖这个秘诀——流进你脑中的新想法将会重建你以及你的一生。

提高时间效率

记住：浪费时间比浪费金钱还要悲惨，金钱失去了还可以赚回来，可时间去了却是永远都赚不回来的。

时间的特点是，既不能逆转，也不能贮存，是一种不能再生的、特殊的资源，因此拿破仑·希尔认为：“一切节约归根到底都是时间的节约”。

时间对任何人、任何事都是毫不留情的，是专制的。时间可以毫无顾忌地被浪费，也可以被有效地利用。有效地利用时间，便是一个效率问题。也可以说，效率就是单位时间的利用价值。人的生命是有限时间的积累。以人的一生来计划，假如以 80 高龄来算，大约是 70 万个小时，其中能有比较充沛的精力进行工作的时间只有 40 年，大约 15000 个工作日，35 万个小时，除去睡眠休息，大概还剩 2 万个小时。生命的有效价值就靠在这些有限的的时间里发挥作用。提高这段时间里的工作效率就等于延长寿命。

许多人无谓地浪费了很多时间和精力，就是因为他们该做好时没做好。他们本来可以做得更好，却优游岁月，到处游荡；他们做起事来往往敷衍了事，后来却又要花很多时间来修修补补，查漏补缺；他们对待工作也是马马虎虎，常常一遍又一遍地重做，因为他们从来不一次就把事情做得最好。

有一些公司的老板，总想成就大事业，却总对一些无所谓的小细节放心不下，似乎难以脱身。他们工作起来风风火火，然而总有一些小问题分散他们的时间和精力。为此，他们对工作总是感到很懊丧，晚上离开办公室时闷闷不乐。头脑混乱不清的人绝对没有很高的办事效率。

美国麻省理工学院对 3000 名经理作了调查研究，发现凡是优秀

的经理都能做到精于安排时间，使时间的浪费减少到最低限度。《有效的管理者》一书的作者杜拉克说：“认识你的时间，是每个人只要肯做就能做到的，这是一个人走向成功的有效的自由之路。”

畅销书《一批比较便宜》中讲道的吉尔布雷斯家庭就是有效利用时间的典范。已故的吉尔布雷斯是个工程师，他是动力科学研究的前驱专家，他和他的妻子莉莉安·吉尔布雷斯博士致力于把节省时间和劳力的方法带进商业界和工厂，同时也带进家庭管理中。

吉尔布雷斯夫妇共有3个小孩，他们从小就在一种观念下长大，认为时间是一种天赐的礼物，必须很讲效率地利用。在吉尔布雷斯家里，时间从不会被浪费。孩子们早上刷牙准备上学的时候，甚至可以从他们父亲放在浴室内的大字海报上学会许多新字。

蒂娜是顾问工程师盖塞狄的妻子兼助手。她把她在事业上所使用的高效率方法应用到家庭管理上。

蒂娜在写给卡耐基的信中说：“我们的信念是，清除掉杂草，我们就可以天天欣赏到花朵。那就是说，尽可能在最短的时间里做完基本必需的工作，如此我们就可以有更多的空闲去做我们喜欢的事情。

“三个活泼的小壮丁，一间庞大的房子和花园都需要整理，还有社团活动，做我丈夫的秘书，再加上要负责家里的文化、宗教与社会职责，我所有的时间都必须做两倍于别人工作的工作；我还要想办法做我丈夫的耳目，找出一些他可能漏掉的文章，提醒他必须参加的集会，为他构思一些改进的方案。

“我曾经在洗碟子或是替小孩热奶的时候，想出许多提高营业率的方法。

“我们的工作进度表是弹性很大的，并非固定不变。有时候，我们会把例行事务抛到窗外，专心去做一件特殊的事情或计划。”

这对夫妇懂得如何生活，如何工作，以及如何把生活和工作协调进行，以获得适当的结果。

值得注意的是，世界上最忙碌的人、做最多事情的人，比起那

些什么都不干的懒人要有更多的时间。

记住：浪费时间比浪费金钱还要悲惨，金钱失去了还可以赚回来，可时间去了却是永远都赚不回来的。

尝试以下原则，能帮助你把宝贵的时间挖掘出来，以获得最大效益。

一是把你每天使用时间的方式做个忠实的反省。这个工作至少要做一星期，看看你的时间浪费到哪里去了。

二是每星期日为下一周做一次每天的时间计划。为每天的工作安排一段合理的时间，可以消除神经紧张、疲乏和混乱。

三是在你工作的时间里，要避免不必要的工作中断。只要有点经验，你就能够学会在你努力做一件事的时候，暂时不理睬电话和门铃的响声。不久之后，你的朋友就学会了只在某些特定时间才打电话给你，他们也会因为你讲求效率而更加尊敬你。

抓紧一切时间学习和提高

在当今时代，你如果不每天学习，不断充电，那么很快就会被发展的社会所淘汰。

没有知识的人，在现代社会肯定会寸步难行，而且绝对不可能快乐地生活。人生最可悲的是，自己贫困又加上没有知识，那真是生了无希望。自己虽然贫困，但是因为自己不断地努力上进，逐渐拥有了各种知识，于是通过奋斗可以改变自己的命运。一个人求知的欲望是与生俱来的，倘若自己越早掌握知识，那么越能尽快地走上幸福之路。智慧人士忠告：先满自己的脑袋，然后再满自己的口袋，不可本末倒置。知识从来不怕多，就怕“书到用时方恨少”。

培根说：“知识就是力量。”他比喻知识像烛光，既能照亮自己，又能照亮别人。而海伦·凯勒则把追求知识比作获得幸福的法宝。

卢梭更认为，愚昧无知从来不会给人带来幸福，惟有知识才给人无限的幸福。好多科学家把学习知识当作取之不尽的源泉，用之不竭的财富，于是终生都沉浸在求知之中。他们把学习当作人生的核动力，没有一天不读书学习的，没有一刻不学习思考的。

在当今时代，你如果不每天学习，不断充电，那么很快就会被发展的社会所淘汰。因此，无论在何时何地，每一个现代人都不要忘记给自己充电。只有那些随时充实自己、为自己奠定雄厚基础的人，才能在竞争激烈的环境中生存下去。

大多数人从学校毕业后进入社会就停止了学习，这种人以后都不会再有什么进步的。反之，那些走出校门，而从不间断学习的人，才最终会大器晚成。

所谓“大器晚成”的人必是那种保持自觉学习态度的人，他们勤奋地学习，踏实地进步，自身实力与日俱增，每天都面临着新情况、新挑战。每天都要面对新事物，学习与生活同在。

一份工作，许多人干一段时间就觉得没意思了，想换一份。而换工作是有条件的，有实力才能换工作，而实力来自你自己。现代社会的机会很多，你只要天天学习，就会天天有进步。天天有机会，你的生活也就会生机勃勃。

那么你应该用何种态度来对待你的人生呢？如果因为目前的工作进行得很顺利就感到很放心，每天优哉游哉地游戏人生，那么，目前的情形也许离失败已经不远了。学习“如逆水行舟，不进则退”就是这个道理。

与此相反，如果能将这份工作当做一生的事业埋头苦干，不断进取和探索，那么你的前途将不可限量，你就能日日以清新愉快的心情去做自己的工作，你不会觉得疲倦。当你有理想，而不至于失去它时，你的生活将是多姿多彩的，你的心情也会是轻松愉快的。

你要有一股拿生命做赌注的热忱，并把自己的使命刻在心里，为了完成使命，你必须学会全力以赴地去做、去学、去充电，生命力才会更加强大，你的“能量”才会不断地得到补充，才能让生命

更有意义。

只有严格要求自己、不断进取的人，才有资格与人比高下。

一个颇有魄力的老总在公司的经理会上说了这样一段话：

“美国的大公司，在开办新的分公司或增设分厂时，50年代出生的人，往往就任主管职位。如果现在公司任命你担任技术部长、厂长或分公司经理的话，你们会怎样回答？你会以‘尽力回报公司对我的重用。作为一个厂长，我会生产优良产品，并好好训练员工’回答我，还是以‘我能胜任厂长的职务，请安心地指派我吧’来马上回答呢？”

“一直在公司工作，任职10年以上，有了10年以上工作经验的你们，平时不断地锻炼自己，不断地进修了吗？一旦被派往主管职位的时候，有跟外国任何公司一较高下，把工作做好的胆量吗？如果谁有把握，那么请举手。”

这位老总环顾了一下四周，发现没有人举手，他继续说：“各位可能是由于谦虚，所以没有举手。到目前，很多深受公司、同行和社会称赞的主管，都是因为委以重任时，表现优异。正是由于他们的领导，公司才有现在的发展；他们都是从年轻的时候起，就在自己的工作岗位上不断进修，不断磨炼自己，认真学习工作要领。当他们被委以重任时，能够充分发挥自己的力量，带来良好的成果。”

这位老总确实说出了一个放之四海而皆准的道理，那就是：只有时常激励自己，不断努力，保持不断进取的精神，才能够在工作中更上一层楼。

不断学习，不断进步，这一点无论何时何地都不能改变。艺术界的知名演员，都是很有天赋的人，但他们仍会分秒必争地为提高自己演技而认真学习。如果报纸上的影评、剧评指责他们的缺点，他们会一夜不眠地思索自己的缺点。就因为这样，我们才能欣赏到完美的表演。对一个公司员工来说，平时认真地学习和进步也很重要。缺少不断地学习和进步的进取精神，绝对培养不出自己的信心

和实力来担任成大事者的工作。

我有一位朋友最初在一个律师事务所供职三年，尽管没有获得晋升，但他在这三年中，把律师事务所中的一切工作都学会了，同时拿到了一个业余法律进修学院的毕业证书。但是还有不少在律师事务所里工作的人，如果以时间论他们的资格已经很老了，可是他们却收获甚微，仍然担任着很低的职位，赚着低微的薪金。两相比较，同样是年轻人，前者就是因为立志坚定、注意观察、仔细谨慎，并能利用业余的机会加以深造，终于获得成功；但后者却恰恰相反，永难有出头之日。

有一位年轻人，他有很多优点，比如为人忠厚、充满热忱，也能恪守工作时间，从不偷懒，但他反应太迟钝，也从来不注意学习掌握新的经验、新的主意、新的思想。他像一头埋头拉磨的驴一样，只知工作不知学习，所以只能做原先的工作，未能获得升迁。

另外，有些年轻人时时注意身旁的事务，随时随地专心学习，处处在意积累经验，他们能把自己的工作、自己的机构当作一所不断学习的学校。由于他们总肯努力钻研、刻苦磨练，因此进步神速，成绩斐然。

一个前途光明的年轻人随时随地都注意磨练自己的工作能力，任何事情他都想做得高人一等；对于一切接触到的事物，他都能细心观察、留意研究，对重要的东西务必弄得一清二楚方肯罢休。他也随时随地能把握机会来学习、磨练、研究，他更是看重与自己前途有关的学习机会，在他看来，积累知识要远胜于积累金钱。

他随时随地都注意学习做事的方法和待人接物的技巧。有些极小的事情，他也认为有学好的必要；对于任何做事的方法，他都要详细考察，探求其中获得成功的诀窍。如果他把所有这许多事情都学会了，他所获得的内在财富要比那有限的薪水高出无数倍。而他的工作兴趣也完全在于学习知识、积累经验与磨练能力。

有些才识过人的青年习惯利用晚上的空余时间，来研究白天的所见所闻、白天所思考的工作方法和种种技巧。经过一番思考、分