

做人做事

Zuoren Zuoshi Haoxiguan.....

浅楷◎编著

湖南人民出版社

好习惯



成就非凡事业的十项基本功

◎失败者和成功者之间唯一的不同之处，就在于他们有不同的习惯。
良好的习惯，是一切成功的钥匙；
坏的习惯，是通向失败的大门。

做人
○ 未
学
做事
○ 做事
○ 先
学
做人
○ 好习惯

成就非凡事业的十项基本功

做人做事



Zuoren Zuoshi Haoxiguan

浅楷◎编著

湖南人民出版社

好习惯



图书在版编目 (CIP) 数据

做人做事好习惯 / 浅楷编著. —长沙: 湖南人民出版社,
2007. 5

ISBN 978 - 7 - 5438 - 4773 - 6

I. 做... II. 浅... III. 习惯—培养—通俗读物
IV. B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049092 号

做人做事好习惯

出 版 人: 李建国
编 著: 浅 楷
策 划: 梁 洁
责任编辑: 伊文思

出版发行: 湖南人民出版社
社 址: 长沙市营盘东路 3 号 邮政编码: 410005
网 址: [http://www. hnppp. com](http://www.hnppp.com)
营销电话: (0731) 2226732 2221529 2221029 4442593

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司
经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16
字 数: 228 千字
印 张: 18. 25
版 次: 2007 年 5 月第 1 版
印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1—10000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 4773 - 6
定 价: 28. 80 元

前 言

有人把习惯比喻为一辆飞驰的车子，惯性使人无法停步地冲向前方。前方有可能是天堂，有可能是深谷，而养成什么样的习惯就是你的方向盘。

成功人士并不见得比其他人聪明，但是，好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比其他人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更有条理。

习惯对人命运的影响是十分巨大而深远的。仔细分析古今中外所有成功者，就会发现这样一个事实：几乎所有的成功者都乐观、积极、自信、有理想和有抱负，都养成了敢作敢为、百折不挠、乐于助人、善于协作、自尊自爱、谦让而有耐心、处事镇定沉着等良好习惯。相反地，所有的失败者身上则都弥漫着各种各样的恶习。试想，一个爱睡懒觉、生活懒散又毫无规律的人，他怎么约束自己勤奋工作？一个不爱读书、不关心身外世界的人，他能有怎样的胸襟和见识？一个自以为是、目中无人的人，他如何去与别人合作和沟通？一个杂乱无章、思维混乱的人，他做事的效率会有多高？一个不爱独立思考、人云亦云的人，他能有多大的智慧和判断力？

所以说，已经失败的人和已经成功的人之间，唯一的不同之

处，就在于他们有不同的习惯。好的习惯，是一切成功的钥匙；坏的习惯，则是人们通向敞开的失败大门。

无论在哪里，如果你发现一个年轻人时时注重充实自己，提高自己，也不浪费空闲时间；同时，他还是一个彬彬有礼的人，一个和善可亲的人，一个做事有板有眼的人，一个机智敏捷、善始善终的人，那么他一定会在人生事业的道路上步步高升，拥有似锦的前程。

好习惯是比金钱、权势、家世更有价值的东西。它是人一生中最可靠的资本。它能使人被社会认可，被他人尊重，由此获得成功的助力；它也能使人克服困难，排除障碍，使事业获得成功。



目 录

第一章 养成正确说话的好习惯

无论进行拳击比赛还是进行击剑比赛,必须有一个自愿同你比武的对手。没有一个拳击手会毫无目标地出拳,也没有一个剑客到处挥舞宝剑,逢人便刺。说话也是一样,不能因为你口才好,就到处向人挑战,也不能把所有谈话都当作争论的题材。

养成良好的谈话风度	3
简洁而有条理	6
攻人之恶,勿太严	7
撒谎并非人生妙招	9
吹牛要拿捏好分寸	13
保持必要的沉默	16
管住自己的嘴巴	18
不要使谈话陷入僵局	20
为他人着想,为自己铺路	23

第二章 效率是成败的关键

时间是最公平的,不论贫富贵贱,每个人每天所



拥有的时间都是一样多；时间又是最不公平的，每个人每天取得的成就绝不会一样多。那是因为每个人在时间观念上的认识不同所致。智者利用时间创造机会，所以他的成功机会永远比别人多；庸者等待时间给予机会，所以他只有极少数的成功机会；愚者浪费时间错过机会，所以他永远都没有成功的机会。

时间管理是一门学问	29
做到准时和敏捷	33
别漠视业余时间	36
把“每日备忘录”刻在办公桌上	38
安排时间的诀窍	40
建立工作的优先权	42
将计划订得灵活些	46
每天都要提高 1%	48

第三章 无所不在的教养

你应该始终如一地展示你最真实的一面。最有影响力的人不因场合变化而改变自己的个性，不论是进行亲切的私人交谈，还是向公众发表演说，抑或参加求职面试，他们都是一以贯之，毫无矫揉造作之态，处处显露出真实的个性。他们用自己的全部身心与人交流，他们的音调与姿态也总能与口中的表白和谐一致，一切都显得那么亲切自然。

展示开朗的一面	53
用言行提升魅力的 6 个要领	56
18 种表现积极主动的方式	58

公司白领如何修饰仪容	62
站有站相,坐有坐相	68
无所不在的教养	74
小毛病不可小看	76
有个性的人才是有魅力的人	77

第四章 要成大事,先做好小事

有秩序的生活会使你每天头脑清醒、心情舒畅。每天下班前整理好办公桌,定期清理电脑中的文件或电子邮件都是必要的。光是看见桌上堆满了报告、备忘录和要回的信就足以让你产生混乱、紧张和忧虑的情绪。

一个从容的早晨,一顿丰富的早餐也许就决定了你一天的心情和工作效率。没有人觉得蓬头垢面、饥肠辘辘地赶去上班能让人一天都有愉悦的心情。

尊重工作,尊重自己	85
把工作当成一种享受	87
敬业是一种职业道德	90
好的工作习惯可以提高工作效率	92
守时是一种素质	95
简单工作十法	96
不把工作带回家	100
减压移魂“九阴真经”	103
促进事业成功的8个细节	105
细节决定成败	108



第五章 以简单的方式打动人

在很短暂的时间里,要记住一个人的名字、头衔、相貌、籍贯等等,确实不那么容易。但是,记住了这些,对于别人而言却是一种很重要的尊重。尤其是在一些特定的场合,如果你遇到一个跟你只有一面之交的人,你一口就叫出了他的名字,效果绝不亚于你当面夸奖他。每一个人的姓名,对于本人来说,是任何语言中最甜蜜、最重要的声音。你如果还能说出关于他的其他事情,那他的心里恐怕会乐开花。

主动适应别人	113
己所不欲,勿施于人	115
做人做事不能过于挑剔	118
真诚地为他人喝彩	120
记住他人的姓名	122
维护他人的自尊	124
过分热情会招人误解	126
显示友善的 15 个人缘公式	129
做人的 21 条诚信法则	133

第六章 选择正确的人生目标

放弃不适合自己的职业,放弃异化扭曲自己的职位,放弃暴露自己弱点缺陷的环境和工作,放弃虚名,放弃人事的纷争,放弃变味的友谊,放弃失败的恋爱,放弃破裂的婚姻,放弃没有意义的交际应酬,放弃坏的情绪,放弃偏见恶习,放弃不必要的忙碌压



力。

除却我们人生田园里的这些杂草害虫,我们才有机会同真正有益于自己的人和事亲近,才会获得适合自己的东西。

高处不胜寒	143
攀比对你有百害而无一益	146
不做贪心之人	149
追名求利,但不能急功近利	153
懂得选择,懂得放弃	156
追求有价值的目标	159
做个自由人	161
不为活给别人看	164
不要盲目崇拜任何人	167
不要活在别人的价值观里	170

第七章 节制欲望,健康生活

养成好的生活习惯是健康的前提条件之一,这也说明健康掌握在自己手中。虽然人的健康是由先天遗传因素与后天生活方式共同决定的,但某种长期的行为方式,会使遗传因素变质。这需要人用坚强的意志和毅力去掉陋习,培养符合科学规律和自身情况的生活习惯,敢于并善于同命运抗争。古人云“我命在我不在天”就是这个道理。

俭朴的人生才有活力	175
有节制地生活	177
忌暴饮暴食	180

千金难买一笑	182
让脑子里充满愉快的想法	185
改变坏心情的良方	187
劳逸结合地做事	190
体力和精力是成功的靠山	192
积极参加运动健身	196
科学合理地用脑	198
良好的爱好使人健康长寿	201
快乐不需要“有条件”	204

第八章 除掉人生的杂草,跨越失败的陷阱

人无法拒绝无聊,但是人可以选择无聊的方式。痛苦的时候,移情别恋、歇斯底里是一种解脱,去森林里、大海边对着苍天大吼几声,与小花小树喃喃低语也是一种解脱;忧愁的时候,寻花问柳、一掷千金是一种消遣,去公园里散散步,找友人聊聊天,或者静静地躲进小书屋挥毫泼墨也是一种消遣……我们为什么不可以选择那些看似无聊,实则高雅,而且韵味十足的生活方式呢?

莫让避重就轻成为习惯	209
别给自己找任何借口	210
克服迟疑之弊	213
拖延是高效的死敌	216
男人要善于战胜无聊	219
改掉挥霍金钱的习惯	221
检点说话的小节	224



第九章 为出人头地储备资源

优秀人才总是为社会所需要。“适者生存”的法
则并不仅仅建立在残酷的优胜劣汰基础上,而是基
于公平正义,是绝对公平原则的一部分。若非如此,
美德如何能发扬光大?社会又如何能取得进步?那
些考虑不周、懒惰的人与那些思维缜密、勤奋的人相
比有天壤之别。

筹集事业的资本	229
使自己变得不可替代	232
培养和强化你的亲和力	234
做人之本,诚信至上	237
世情才是大学问	240
训练竞争能力	243
敏而好学,不耻下问	245
用一生的时间去学习	247
负责任才有魅力	250
培养工作的热情	252

第十章 培养好习惯,构建新生活

优点对人的生存是助力,缺点则是阻力,因此优
点多的人成功得快,缺点多的人不易成功。可是事
实又不尽然:有很多优秀的人才一生抑郁潦倒,也有
不少平庸之辈表现不凡。之所以如此,主要在于:有
些人虽然优点不少,可是却有致命的缺点,这些缺点
会破坏甚至毁灭其他优点所创造的成果,优秀人才

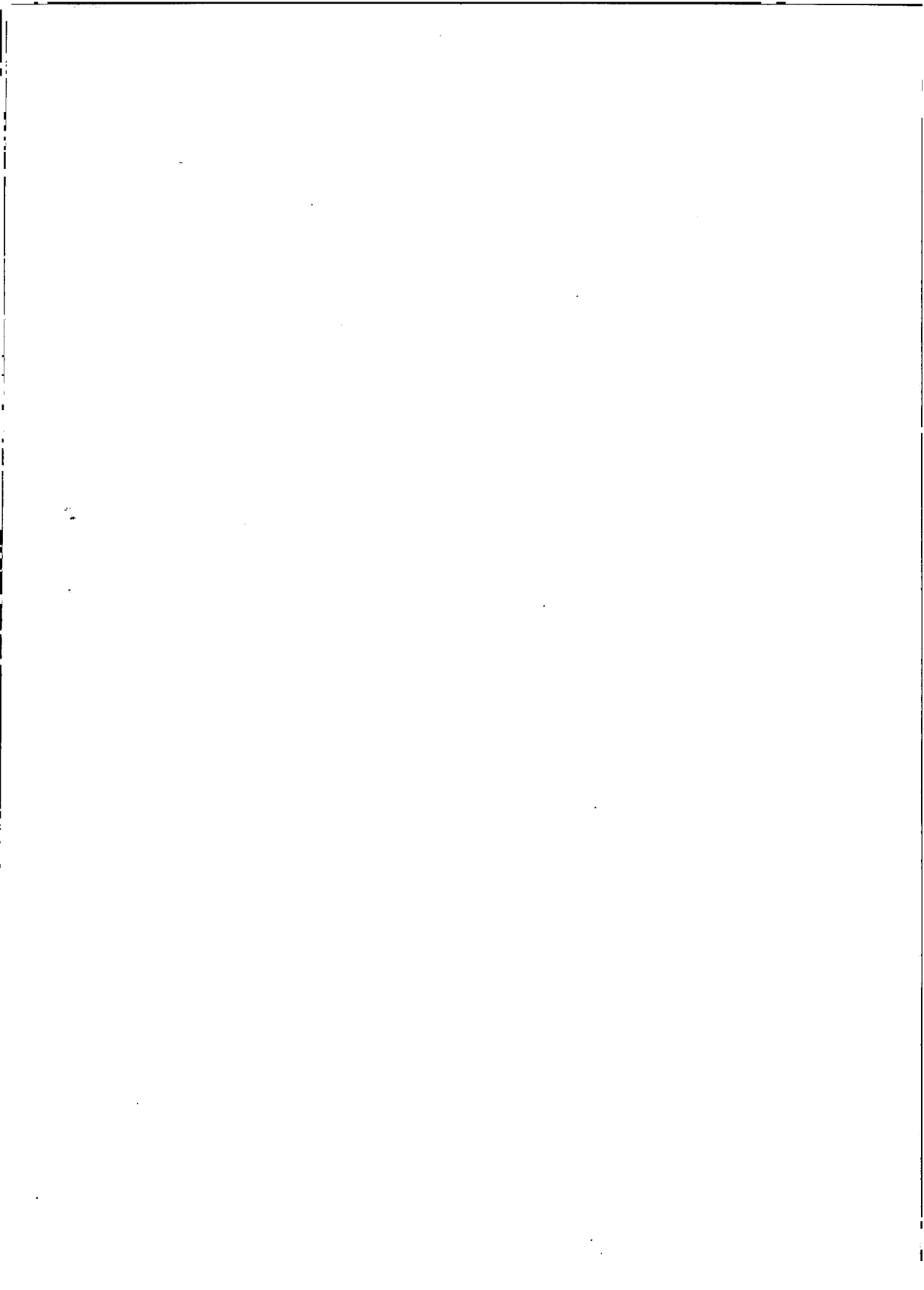
的潦倒大都如此。平庸的人缺点虽多,但若这些缺点不具破坏性,而优点又具有建设性,那么这种人的成功自可预期。

纵容自己就是毁灭自己	257
约束自己去做正确的事情	258
给习惯换上新“款式”	261
统筹安排,逐一击破	263
精心策划每一个行动	266
善于学会接受“失去”	268
培养积极思维能力	270
不能用缺点取代优点	271
思考一个小时胜于盲目工作十天	273
想到就做,不要等到明天	276
让别人监督你	277

第一章

养成正确说话的好习惯

无论进行拳击比赛还是进行击剑比赛，必须有一个自愿同你比武的对手。没有一个拳击手会毫无目标地出拳，也没有一个剑客到处挥舞宝剑，逢人便刺。说话也是一样，不能因为你口才好，就到处向人挑战，也不能把所有谈话都当作争论的题材。





养成良好的谈话风度

一个人是否具有谈话的魅力，直接影响到他是否对对方具有吸引力，关系到他是否具有良好的人际关系。同时，还影响到他能否在与别人谈话时表现出自信，能否具有自如谈话的勇气。所以，我们在训练自己谈话的自信心时，要注意增强自己谈话的魅力。

组成谈话魅力的内容是十分广泛的。每个人谈话的内容，谈话时遣词造句与谋篇布局的材料、手段，谈话的语气、语调，谈话的身姿、手势、表情……都可以折射出他是否具有谈话的魅力。

我们先来讲讲谈话的风度。

所谓风度，是指美好的举止、姿态及表情等。谈话的风度是一个人内在气质的言语表现，是一个人涵养的外化。使自己的谈话具有风度，是增强谈话魅力的重要途径。良好的谈话风度，往往具有很大的吸引力。无论是男士谈话中那刚毅稳健的气质，还是女士谈话中那风姿绰约的魅力；不论是外交官那彬彬有礼的谈吐，还是政治家那稳重雄健的言论，都会令人仰慕不已、倾心无比。正如德国戏剧家莱辛所说：“风度是美的特殊再现形式。”

孔子云：“文质彬彬，然后君子。”风度正是外在语言和内在气质的恰当融合。首先，风度是一种品格和教养的体现。如果一个人没有高尚的道德情操，没有一定的文化修养，没有优雅的个人情趣，其谈话必然是粗俗鄙陋、琐秽不雅。其次，风度是一种性格特征的表现。比如性格温柔宽容、沉静多思的人，往往寥寥几句的轻声细语就能包含浓烈的感情成分；而粗犷豪放、性情耿直者，谈话则开门见山、直来直去。再次，风度是涵养的一种表

现。这主要表现在处理人际关系时，不卑不亢，雍容大度。最后，风度是一个人谈话的遣词造句、语气腔调、手势表情等等的综合表现。如法官在法庭谈话时，则正襟危坐、不苟言笑、咬文嚼字、逻辑缜密。

谈话的风度是多种多样、丰富多彩的。洋洋洒洒、侃侃而谈是风度，只言片语、适时而发也是风度；谈笑风生、神采飞扬是风度，温文尔雅、含而不露也是风度；解疑答难、沉吟再三是风度，话题飞转、应对如流也是风度；轻声慢语、彬彬有礼是风度，慷慨陈词、英姿飒爽也是风度。每个人在培养自己的谈话风度时，应根据自己的性格特征、情趣爱好、思维能力、知识结构等有所选择。另外，同样一个人，在不同的场合、不同的环境下，其谈话的风度也是有所不同的。比如教师在课堂上讲课与在家里跟家人闲聊时，则表现为两种相差甚远的风度。

谈话的风度是人的一种自然特色，是与时代相吻合的。我们反对脱离时代追求风度，我们也反对脱离自己的个性、身份去讲究风度。任何东施效颦、搔首弄姿、没有个性的谈话都毫无风度可言。

在日常的谈话、判断或讲座中，我们可能会遇到这种情况：同样的话，这个人说，我们就很愿意接受，而换成另一个人说，我们不但不愿接受，还会产生一些反感情绪。为何会出现这两种截然相反的结果呢？这实际上牵涉到一个人谈话的态度问题，而谈话态度又是谈话人风度的最直接体现。

我们谈话的目的是为了把自己的意思告诉他人，让他人明白、了解、信服或同情我们。如果说了话，别人没什么反应、不信服或产生反感，这就没有意义了，说了还不如不说。那么，怎样才能锻炼出一种说一句是一句的理想口才呢？这就要求谈话者既要了解自己又要了解对方，力争营造出一种相互了解的气氛。

也许，人人都懂得，对方无论讲什么都无关紧要，最重要的是他的态度。如果态度好，大家都愿意跟他谈，即使他不同意我