

人一生要 注意的 50个 细节

宿文渊 编著

小事成就大事，细节成就完美。只有尊重细节，
才能扭转人生；只有做好细节，才能成就卓越。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。
注意细节成就你的一生，不注意细节则毁掉
你的一生。

成也细节，败也细节。
忽略细节，错失良机，导致失败；
抓住细节，走向成功，改变命运。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

改变人一生的智慧书系

人一生要注意的 50个细节

宿文渊 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要注意的 50 个细节 / 宿文渊编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.2
ISBN 978-7-5502-7107-4

I . ① 人… II . ① 宿… III . ① 成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020940 号

人一生要注意的50个细节

编 著: 宿文渊

责任编辑: 杨 青 徐秀琴

封面设计: 韩立强

责任校对: 彭泽心 郝秀花

美术编辑: 刘欣梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数253千字 710毫米×1000毫米 1/16 15印张

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7107-4

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815821

01

不要为自己找任何借口 /1

再妙的借口对于事情本身也没有用处。许多人之所以屡遭失败，就是因为一直在寻找麻醉自己的借口。

02

不要放过零碎时间 /5

我从来不认为半小时是微不足道的一段时间，完成工作的方法，是珍惜每一分钟。

03

不要到处抱怨 /11

抱怨的人不见得不善良，但常常不受欢迎。

04

不要轻易许诺 /15

诚信是实现你的许诺，智慧则是不随便许诺。



05

要相信事情还会有转机 /20

只要你相信事情还会有转机，只要你在乐观的心态下继续奋斗下去，成功就离你不远了。

06

分段实现大目标 /26

在现实中，我们做事之所以会半途而废，往往不是因为难度较大，而是因为觉得成功离我们较远，确切地说，我们不是因为失败而放弃，而是因为倦怠而失败。

07

遇事多考虑 3 分钟 /32

“有许多我自认为对的事，一经实地试验，就会发现错误百出。因此，我对于任何事情，都不敢过早作十分肯定的决定，而是要在权衡后才去做。”

08

不要轻易责备别人 /36

很多时候，求全责备会适得其反，而宽容却能达到目的。

09

不谈论隐私 /40

了解别人的隐私是一件危险的事，更别说到去谈论、传播了。

10

提醒别人错误时要讲究艺术 /44

假如你想引起一场令人终生难忘的怨恨，只要发表一点刻薄的批评即可。

11

记住他人的名字 /49

一般人对自已的名字比对地球上所有的名字之和还要感兴趣。记住人家的名字，而且很轻易地叫出来，等于给别人一个巧妙而有效的赞美。

12

把花环戴在对方头上 /53

假如他没有一种德行，就假装他有吧！

13

主动工作 /58

那些被认为一夜成名的人，其实在成名以前已经默默无闻地努力工作了很长时间。

14

学会说“对不起” /61

“对不起”这三个字看起来简单，可是它的效用不是别的字所能比拟的。这三个字，能使顽固者点头，能使怒气消减，甚至能化敌为友。



15

不要为小事而忧虑 /66

人生不如意的事很多，忧虑在所难免。但人们切不可沉溺于忧虑的泥潭中不能自拔，而应尽快调整心态，采取积极的行动来改变已遭到改变的生活。

16

应景穿衣 /71

穿衣服不能只求漂亮，不同的场合有不同的穿衣规则。

17

过去的事不要全让人知道 /74

每个人的心底，都有一座埋藏记忆的小岛，永不向人打开。

18 允许别人比你好 /77

嫉妒是心灵的毒瘤。

19 不要轻易损伤别人的“自我意识” /81

如果你总是维护了别人的“自我意识”，他就会觉得在你那里获得了尊重，他就会乐于与你交往，顺从你的意愿。

20 微笑后面的巨大财富 /90

所有人都希望别人用微笑去迎接他，而不是横眉竖眼，否则会阻碍心灵的沟通和思想的交流。

21 不要打越级报告 /96

通常打越级报告是一种危险的行为，会产生众多不良后果，往往容易伤害到自己。



22 学会感恩 /99

生活中我们常常忽略了这么一个细节——感恩。父母给了我们生命，国家给了我们和平，别人给了我们帮助……这些你都在心里感激过吗？常怀一颗感恩的心，你才能体味到人生的幸福。

23 给别人说话的机会 /104

上帝造人的时候，为什么只给人一张嘴，却给人两个耳朵呢？——那是为了让我们少说多听。

24 发脾气时一定要考虑到后果 /109

愤怒使别人遭殃，但受害最大的却是自己。

25 切忌喋喋不休 /113

在所有阻碍家庭幸福与毁灭爱情的因素中，喋喋不休是最致命的。

26 主动与老板沟通 /117

主动与老板沟通，一方面会促进上司对你的了解，另一方面

27

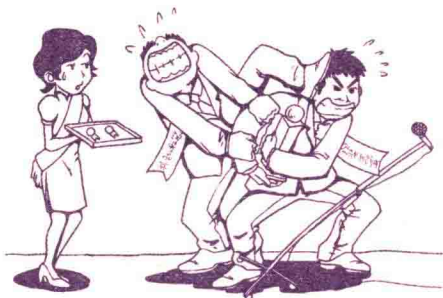
主动去做老板没有交代的事 /121

在现代职场里，有两种人永远无法取得成功：一种人是只做老板交代的事情，另一种人是做不好老板交代的事情。

28

不要和上司争功 /125

被别人比下去是很令人恼恨的事情，所以你的上司被你超过，这对你往往会有不利影响。



29

别抢老板的“风头” /128

避免抢主子的风头。所有的优势都令人嫌恶；臣子凌驾君王的优越不仅愚蠢，还会致命。天空中的繁星给我们上了一课：它们或许和太阳相关，而且和太阳一样闪耀，但是绝对不会和太阳一起出现。

30

适时替老板打圆场 /132

适时替老板打圆场，使他得到心理上的安慰，会令他把你看作知心人。

31

不要和朋友斤斤计较 /135

每个人都有自己独特的优点，所以交朋友时不应该斤斤计较彼此之间的差距，要以诚相待，取长补短。

32

给朋友一个面子 /138

放下你自己的面子，给朋友一个面子，你会受益匪浅。

33

拒绝别人要讲究艺术 /141

拒绝他人，是一种应变的艺术。

34

开玩笑要注意分寸 /146

玩笑是生活的调味品，但开玩笑要把握尺度，掌握分寸，否则就会适得其反，弄巧成拙。

35 不为自己的错误作任何辩解 /151

一个人做错了一件事，最好的处理办法就是老老实实认错，而不是去为自己辩护。这是做人的美德，也是为人处世的最高深的学问。

36 每天反省五分钟 /155

那个名叫“失败”的妈妈，其实不一定生得出名叫“成功”的孩子——除非她能先找到那位名为“反省”的爸爸。

37 及时原谅别人的错误 /160

包容他人，也是善待自己的一种方式。

38 谈论对方感兴趣的话题 /164

哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。

39 赞美要具体而有新意 /171

只凭一句赞美的话我就可以充实地活上两个月。

40 不要和朋友争口边的胜利 /176

少了面红耳赤的争论，只会使双方互相尊重，从而增进友谊。

41 多用“我们”这个词 /181

用“我们”代替“我”，可以缩短你和大家的心理距离，促进彼此之间的感情交流。

42 把握和领导谈话的细节 /184

领导在很大程度上掌握着你的命运、前途，和领导讲话若出了错，无疑会影响今后的发展。所以和上级讲话时应注意细节，不能口无遮拦。

43 去看事情的另一面 /189

法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有许许多多的美好事物，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它们，关键在自己。

44 对别人的意见要尊重 /194

当你的意见与他人产生分歧时，你是自以为是，还是考虑一

45

与同事相处应注意细节 /199

一个人的成功 15% 靠能力，85% 靠人际关系。

46

守时 /203

守时是最大的礼貌。

47

在任何时候都留有余地 /207

给他人留点余地，
给遗憾留点余地，实际
上都是给自己留有余地。

48

低调做人 /213

低调做人是你一生的财富，它可以让你保持清醒的头脑，避免他人的敌意，从而为自己的成功创造良好的环境。

49

不要让“非能力”因素打败你 /218

很多人的失败，并不是输在他能力不够，而是输在能力之外事情上。如果你是上班一族，注意别让能力之外的因素影响你的前程。

50

永远学习新东西 /222

流水不腐，户枢不蠹。这句古话也可以用在人的智力增长上。你只有在工作中不断学习新东西，才能保持思维的灵动，也只有这样，才能跟得上时代的步伐，不被淘汰。



NO 01 不要为自己找任何借口

再妙的借口对于事情本身也没有用处。许多人之所以屡遭失败，就是因为一直在寻找麻醉自己的借口。

一个漆黑、凉爽的夜晚，坦桑尼亚的奥运马拉松选手阿克瓦里吃力地跑进了墨西哥市奥运体育场，他是最后一名抵达终点的选手。

这场比赛的优胜者早就领了奖杯，庆祝胜利的典礼也早已结束，因此阿克瓦里一个人孤零零地抵达体育场时，整个体育场已经空荡荡的。阿克瓦里的双腿沾满血污，绑着绷带，他努力地绕完体育场一圈，跑到终点。在体育场的一个角落，享誉国际的纪录片制作人格林斯潘远远看着这一切。接着，在好奇心的驱使下，格林斯潘走了过去，问阿克瓦里，为什么这么吃力地跑至终点？

这位来自坦桑尼亚的年轻人轻声地回答说：“我的国家从两万多公里之外送我来这里，不是仅仅叫我在这场比赛中起跑的，而是派我来完成这场比赛的。”

没有任何借口，没有任何抱怨，职责就是他一切行动的准则。

不找任何借口看似冷漠，缺乏人情味，但它可以激发一个人最大的潜能。无论你是谁，在人生中，无须找任何借口，失败了也罢，做错了也罢，再妙的借口对于事情本身也没有用处。

“要成功，就不要给自己寻找借口”，不要抱怨外在的一些条件。当我们抱怨的时候，实际上是在为自己找借口。而找借口的唯一好处就是安慰自己：

我做不到是可以原谅的。但这种安慰是有害的，它暗示自己：我克服不了这个客观条件造成的困难。在这种心理暗示的引导下，就不再去思考克服困难、完成任务的方法，哪怕是只要改变一下角度就可以轻易达到目的。

不寻找借口，就是永不放弃；不寻找借口，就是锐意进取……要成功，就要保持一颗积极、绝不轻易放弃的心，尽量发掘出周围人或事物最好的一面，从中寻求正面的看法，让自己能有向前走的力量。即使最终失败了，也能汲取教训，把失败视为向目标前进的踏脚石，而不要让借口成为我们成功路上的绊脚石！所以，千万不要找借口！把寻找借口的时间和精力用到努力工作中，成功属于那些不寻找借口的人！

对于企业来说，这更应该是始终坚守的理念。企业需要没有借口的员工，而有些人把宝贵的时间和精力放在了如何寻找一个合适借口上，而忘记了自己的责任。这样的人，在企业里不会成为称职的员工，在社会上不是大家可信赖和尊重的人。这样的人，注定只能是一事无成的失败者。

当自己犯下错误，或者自己毫无过错，而上司、同事、家人、朋友、客户却有抱怨的时候，不要去争辩，应当用心去倾听，认真去反思为什么会出现这样的情况，反求诸己，有则改之，无则加勉。

一旦养成了找借口的习惯，你的工作就会没有效率。抛弃找借口的习惯，你就不会为工作中出现的问题而沮丧，甚至你可以在工作中学会大量的解决问题的技巧，这样借口就会离你越来越远，而成功离你越来越近。

借口，是拖延的温床。不找借口，就意味着拒绝拖延，今天的事今天做。

◎以下几个办法可以有效对付拖拉的作风：

1. 确定一项任务是否非做不可

当我们感觉一项任务不重要时，做起来自然会拖拖拉拉。如果这项任务真的不重要，就把它取消好了，而不要既拖延又后悔。有效分配时间的重要一环，是取消可有可无的任务。应该从你的日程表中把乱糟糟的东西清除。

2. 把任务委托给其他人

有时候，任务是能完成的，但是你不喜欢做。如果你把任务委托

给一个比你更适合做、更乐意做的人，你和他都成了赢家。

3. 确定好处与优势，立即行动起来

我们往往因为看不到完成一项不愉快任务有什么好处而拖拖拉拉。也就是说，我们完成这项任务时付出的代价似乎高于做完之后得到的好处。应付这个问题的最佳办法是从你的目标与理想的角度来分析这个任务。如果你有个重大目标，那你就比较容易拿出干劲去完成有助于你达到目标的任务。

4. 养成好习惯

许多人的拖延已经成了习惯。对于这些人，一切理由都不足以使他们放弃这个消极的工作模式，去完成一项任务。如果你有这个毛病，你就要重新训练自己，用好习惯来取代拖延的坏习惯。每当你发现自己有拖沓的倾向时，静下心来想一想，确定你的行动方向，然后给自己提一个问题：“我最快能在什么时候完成这个任务？”定出一个最后期限，然后努力遵守。渐渐地，你的工作模式会发生变化。

塞万提斯曾经说过：每天荒疏一点点，最后的结果就是一事无成。

今天无所事事地混过去了——明天也会这样，后天就更不会有什么长进。

“快！快！快！为了生命加快步伐！”这句话常常出现在英国亨利八世统治时代的留言条上警示人们，旁边往往还附有一幅图画，上面是没有准时把信送到的信差在绞刑架上挣扎。当时还没有邮政事业，信件都是由政府派出的信差发送的，如果在路上延误信差要被处以绞刑。

“明天”是魔鬼的座右铭。整个历史长河中不乏这样的例子，很多本来智慧超群的人留在身后的仅仅是没有实现的计划。对懒散而无能的人来说，明天是他们最好的搪塞之词。

有两句充满智慧的俗语说得好：一句是“趁热打铁”，另一句是“趁阳光灿烂的时候晒干草”。

很少有人注意到自己通常在什么时候比较懒散倦怠。有的人是在晚饭后，有的人是午饭后，还有的在晚上七点钟以后就什么都不想干了。每个人一天

02 不要放过零碎时间

我从来不认为半小时是微不足道的一段时间，完成工作的方法，是珍惜每一分钟。

——达尔文

老师向一个瓶子里装小石子，装满后问学生：“满了吗？”

“满了！”同学们异口同声地回答。

然后老师向瓶里装沙，仍可以装进去。众学生愕然。

沙装满后，老师又问：“满了吗？”

“满了！”同学们回答道。

老师又向已装满石子和沙子的瓶里灌水，同时问学生：“满了吗？”

同学们都默不作声了。

我们的日子就像一个瓶子，看似排满了事情，但是你真的充分利用了所有的时间吗？也许剩下的时空不够放下一颗石子，难道也不能放下一把沙粒，甚至半杯水吗？

不要让你的零碎时间蒸发掉

其实，生活中有很多零碎的时间是大可利用的，如果你能化零为整，那你的工作和生活将会更加轻松。

所谓零碎时间，是指不连续的时间或一个事务与另一事务衔接时的空余

时间。这样的时间往往被人们忽略过去。零碎时间虽短，但日复一日地积累起来，其总和将是相当可观的。凡在事业上有所成就的人，几乎都是能有效地利用零碎时间的人。

生物学家达尔文说过：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”诺贝尔奖奖金获得者雷曼的体会更加深刻，他说：“每天不浪费剩余的那一点时间。即使只有五六分钟，如果利用起来，也一样可以产生很大的价值。”把时间积零为整，精心使用，这正是古今中外很多科学家取得辉煌成就的妙招之一，值得我们借鉴。

你或许经常会感到时间紧张，根本没有时间干许多重要的事。其实，这不过是找托词罢了。三国时期的董遇是个很有学问的人，前去找他求学的人很多，但他要求首先要“书读百遍，其义自见”。当求学者抱怨说“没有时间”时，他则回答说：“当以‘三余’即‘冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者时之余也’。”这“三余”的利用，正是零碎时间的聚积。能以小积大，这是时间的独特之处。鲁迅先生说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”

宋朝名人钱惟演，生长于富贵之家，后来又做了大官，除了读书什么嗜好也没有。他曾经对下属说：“平生唯好读书，坐则读经史，卧则读小说，上厕则阅小辞，盖未尝顷刻释卷也。”读书手不释卷，是个好习惯，很值得学习。古往今来，这样的书痴，为数不少。

而这个故事的特殊之处，在于钱惟演以不同的书籍配合他生活的不同片段，读经史正襟危坐，因为要端正态度，说不定还要做札记呢。这也透露了经史非消遣之书这一事实。相对来说，小说便是消遣书了，便可以用闲适的姿态——例如躺卧着来翻阅。“小辞”不知是否指诗词的“词”，反正是篇幅短小的读物。这则故事告诉了我们一个充分利用时间读书学习的方法：利用零散的时间要因地制宜，善于变通。

汇涓涓细流方成浩瀚大海，积点滴时间而成大业。事物的发展变化，总是由量变到质变的。“点滴”的时间看起来很不显眼，但这些零零碎碎的时间积累起来却大有用处。

毛泽东在湖南第一师范求学时座右铭是这样的：“百丈之台，其始则一石，由是而二石焉，由是而三石焉，四石以至千万石焉，学习亦然。今日记一事，明日悟一理，积久而成学。”有的人觉得，读书、写作、科研，就得有大块时间，零散时间在他们看来是微不足道的，这样想的人，是永远做不成大事的。

如果你想成就一番事业，一定要学会利用时间。有这样一种比喻：时间像水珠，一颗颗水珠分散开来，可以蒸发，变成烟雾飘走；集中起来，可以变成溪流，变成江河。而这集中的方法之一是用零碎的时间学习整块的东西，做到点滴积累，系统提高。获取高深的知识，没有“捷径”可走，只能靠平时一点一滴的积累，才能实现你的梦想。

零碎时间可以成就大业

在美国造币厂处理金粉车间的地板上，有一个木制的格子，每次清扫地板时，这个格子就被拿了起来，里面细小的金粉随之被积攒起来。日积月累，每年可以因此为厂里节约上万美元。事实上，每一个成功人士都有这样一个“格子”，用于积攒那些被分割得支离破碎的时间。等着咖啡煮好的半个小时，不期而至的假日，两项工作安排之间的间隙，等候某位不守时人士的闲瑕等等，都被他们如获至宝般地加以利用，并足以取得令那些不懂得这一秘密的人瞠目结舌的业绩。

埃利胡·布里特说：“所有我已经完成的、准备完成的或者是想要完成的工作，都跟蚁丘的形成一样，是经过或即将经过沉重缓慢、单调乏味、持之以恒的积累过程——材料的日积月累、思想火花的不断撞击和对真理的不断辨析。如果说我是受到了某种雄心激励的话，那么，我最崇高也是最热切的愿望就是能够为美国的年轻人树立这样一个榜样——把那些被称之为瞬间的点点滴滴而又无比珍贵的时间充分利用起来。”

我们常常这样说：“噢，只有5到10分钟就要开饭了，什么事都干不了。”但实际上，有一些身处逆境、命运多舛的人，充分利用了这些被许多人轻易浪费的时间，从而为自己建立了人生和事业的丰碑。那些被你虚度的时光，如果能够得到有效利用的话，完全有可能使你成为杰出人物。

有人这样算过一笔账：如果每天花15分钟看书，一个中等水平的读者读一本一般性的书，每分钟能读300字，15分钟就能读4500字。一个月是135000字，1年的阅读量可以达到1620000字。而书籍的篇幅从60000字到100000字不等，平均起来大约5000字。每天读15分钟，一年就可以读20本书，这个数目是相当可观的，远远超过了世界上人均年阅读量，而且这并不难实现。

马莉恩·哈伦德的成功主要源于她能够精打细算地利用好每一分每一秒。作为一个勤劳的母亲，她既需要照顾孩子，又需要操持家务。终其一生她都受到各种各样的干扰，这种干扰完全可能使得绝大多数妇女在处理琐碎的家庭事务之外不可能有别的作为，然而哈伦德，由于有超常的毅力和做事分秒必争，她最终做到了化平凡为伟大。

无独有偶，同样是有繁重家务负担的家庭主妇哈丽特·斯托夫人，就是在那样的条件下完成了那部家喻户晓的名著——《汤姆叔叔的小屋》。

朗费罗每天利用等待咖啡煮熟的10分钟时间翻译《地狱》，他的这个习惯一直坚持了若干年，直到这部巨著的翻译工作完成为止。比彻在每天等待开饭的短暂时间里读完了历史学家弗劳德长达12卷的《英国史》。

德·格里斯夫人后来成了法兰西王后的密友，她在给公主上课之前，把时间用于创作，日积月累，她竟然写出了好几部充满吸引力的著作。休·密勒是一个石匠，赚钱养家糊口是他的天职。但在做好本职工作的同时，他把一些零零碎碎的时间积累起来阅读科学书籍，最终他根据自己和石头打交道的亲身经历写出了一本充满智慧和才气的大部头著作。苏格兰著名诗人彭斯的许多最优美的诗歌，是他在一个农场上劳动时完成的。约翰·斯图亚特·密尔曾经在东印度公司当小职员，他的许多传世之作都是在这一时期完成的。《失乐园》的作者弥尔顿是一位教师，还是联邦秘书和摄政官秘书。在繁忙的工作之余，他注意利用一些零碎的时间，坚持苦读。伽利略是一个外科医生，他以专心致志的态度和常人少有的勤勉，挤出时间从事科学研究，从而为后人留下了丰硕的成果。

所有这些事例都告诉我们一个道理：善于利用零碎时间可以成就大事业。

利用好上班的交通时间

如果你生活在大都市里，一定对每天上下班的交通问题颇有感触。通常你每天早上去上班要花一两个小时在公共汽车上，而下班回家时又要花上一两个小时。这样一天就有可能花掉四五个小时甚至更多的时间来挤车、上车、下车、换车，交通占去了如此多的时间，完全值得你特别注意。很明显，有两方面值得你考虑：你是否能缩短交通时间？你是否能有效地利用这些时间？