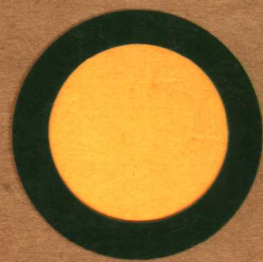


成就非凡事业的十项基本功

做人



好习惯

做事

方广◎编著

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、更有见识、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、技巧娴熟、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。

zuoren
zuoshi Haoxiguan

西北大学出版社

做人

做事

zuoren
zuoshi Haoxiguan

好习惯

方广
◎ 编著

西北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人做事好习惯 / 方广编著. —西安: 西北大学出版社,
2006. 3

ISBN 7-5604-2122-9

I. 做... II. 方... 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 (2006) 第 019515 号

做人做事好习惯

编 著: 方 广

责任编辑: 强 薇

出版发行: 西北大学出版社

社 址: 西北大学校内

邮政编码: 710069

电 话: (029) 88302590

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 680 × 960 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 20

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5604-2122-9/B·61

定 价: 28.80 元

Zuoren
zuoshi Houxiguan

谋事者先谋人，事事有成
谋人者不谋事，人人无功

责任编辑：强 薇
封面设计：武晓强



前言

有人把习惯比喻为一辆飞驰的车子，惯性使你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，他做起事来的效率会有多高？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。良好的习惯，是一切成功的钥匙；坏的习惯，则使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 1

无论拳击比赛还是击剑比赛，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，就到处跟人挑战，也不能把所有谈话都拿来当作争论的题材。

养成良好的谈话风度	3
简洁而有条理	6
攻人之恶勿太严	8
撒谎并非人生妙招	10
吹牛要拿捏好分寸	15
保持必要的沉默	18
管住自己嘴巴	20
不要使谈话陷入僵局	22
为他人着想，为自己铺路	25

第二章 效率是成败的关键 31

时间是最公平的，不论贫富贵贱，每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一样多。那是因为每个人在时间观念上的认知不同所致。智者是利用时间创造机会，所以他的成功机会永远比别人多；庸者是等待时间给予机会，所以他只有极少数的成功机会；愚者是浪费时间错过机会，所以他永远都没有成功的机会。

- 时间管理是一门学问 33
- 做到准时和敏捷 38
- 别漠视业余时间 41
- 把“每日备忘录”刻在办公桌上 43
- 安排时间的诀窍 46
- 建立工作的优先权 48
- 将计划订得灵活些 52
- 每天都要提高1% 54

第三章 无所不在的教养 57

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他们的个性，不论是亲切的私人交谈，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，处处显露出他们真实的个性，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	59
用言行提升魅力的 6 个要领	62
18 个积极主动的表现方式	64
公司白领如何修饰仪容	68
站有站相，坐有坐相	75
无所不在的教养	82
小毛病不可小看	84
有个性的才是有魅力的	86

第四章 要成大事先做好小事

91

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。没有人会觉得蓬头垢面、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	93
把工作当成一种享受	95
敬业是一种职业道德	98
好的工作习惯提高工作效率	101
守时是一种素质	104
简单工作十法	105
不把工作带回家	110
减压移魂“九阴真经”	112

事业成功的8个细节	115
细节决定成败	118

第五章 以简单的方式打动人

121

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，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，那他的心里恐怕就乐开了花。

主动适应别人	123
己所不欲，勿施于人	125
做人做事不能过于挑剔	128
为他人虔诚喝彩	131
记住他人的姓名	133
维护他人的自尊	135
过分热情会招人误解	138
显示友善的15个人缘公式	141
21条做人的诚信法则	145

第六章 选择正确的人生目标

153

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	155
攀比对你有百害而无一益	158
不做贪心之人	162
追名求利，但不能急功近利	166
懂得选择，懂得放弃	169
追求有价值的目标	172
做个自由人	175
不为活给别人看	178
不要盲目崇拜任何人	181
不要活在别人的价值观里	184

第七章 节制欲望，健康生活 189

养成一个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，培养起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	191
有节制地生活	193
暴饮暴食者戒	196
千金难买一笑	199
让脑子里充满愉快的想法	202
改变坏心情的良方	204
劳逸结合地做事	208
体力和精力是成功的靠山	210
积极参加运动健身	213
科学合理地用脑	216
良好的爱好使人健康长寿	219
快乐不需要“有条件”	222

第八章 除掉人生的杂草，跨越失败的陷阱 ... 227

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，与小花小树喁喁低语也是一种解脱；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、为世界和自己所共同拥有的生活方式呢？

莫让避重就轻的习惯老化	229
别给自己找任何借口	231
克服迟疑之弊	234
拖延是高效的死敌	237

男人要善于战胜无聊	240
改掉挥霍金钱的习惯	243
检点说话的小节	246
 第九章 为出人头地储备资源	 251
优秀人才总是为社会所需要。“适者生存”的法则并不是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？那些思虑不周、懒惰的人与那些思虑缜密、勤奋的人相比有天壤之别，根本无法并驾齐驱。	
筹集事业的资本	253
使自己变得不可替代	256
培养和强化你的亲和力	259
做人之本，诚信至上	262
世情才是大学问	266
训练竞争能力	269
敏而好学，不耻下问	271
用一生的时间去学习	273
负责任才有魅力	276
培养工作的热情	278
 第十章 培养好习惯，构建新生活	 283
优点对人的生存会是助力，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	

不尽然如此，有很多优秀的人才抑郁潦倒，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，这种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	285
约束自己去做正确的事情	286
给习惯换上新款式	289
统筹安排，逐一击破	291
精心策划每一个行动	295
善于学会接受“失去”	297
培养积极思维能力	299
不能用缺点取代优点	300
1 个小时思考胜于 10 天盲目工作	302
想到就做，不要等到明天	305
让别人监督你	306

第一章

养成正确说话的好习惯

无论拳击比赛还是击剑比赛，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，就到处跟人挑战，也不能把所有谈话都拿来当作争论的题材。

