

文化百科丛书

图文版

多读些人生哲理，  
少走些人生弯路

# 人生 哲理枕边书

陈晓丹 编著

中国文联出版社

人生哲理枕边书

人生哲理枕边书

# 人生 哲理枕边书

人生哲理枕边书

人生哲理枕边书

文化百科丛书

图文版

多读些人生哲理，  
少走些人生弯路。

# 人生 哲理枕边书

陈晓丹 编著

中国文联出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

人生哲理枕边书. 4/陈晓丹 编著. —北京:中国戏剧出版社,  
2009.9(2010.5 重印)

ISBN 978 - 7 - 104 - 03075 - 1

I. 人… II. 陈… III. 人生哲学 - 青少年读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154798 号

---

## **人生哲理枕边书 4**

---

**策 划:**魏志国

**责任编辑:**吴淑苓

**责任出版:**冯志强

**出版发行:**中国戏剧出版社

**社 址:**北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

**邮政编码:**100097

**电 话:**010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

**传 真:**010 - 58930242 (发行部)

**经 销:**全国新华书店

**印 刷:**北京一鑫印务有限公司

**开 本:**710mm × 1000mm 1/16

**印 张:**60

**字 数:**652 千

**版 次:**2009 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

**印 次:**2010 年 5 月北京第 1 版第 2 次印刷

**书 号:**ISBN 978 - 7 - 104 - 03075 - 1

**定 价:**118.00 元(全 4 卷)

---

**版权所有 违者必究**

## 前 言

有很多的一瞬间，那些不经意的一阵风、一个人、一句话……却能掀起思绪的浪潮，拍打原本像石头般的心。如果生命，仅仅是在等待逝去的唯一结果；如果花开，仅仅是为了最后的花落；如果，一切的经过，真的不留一点痕迹：我们该信仰什么？

先哲们对爱的思考，对自然的热爱，对人生的上下求索，对思想的推崇，对自由的执著，直至对生命意义无休无止的探寻，是他们留下的心灵食谱，让石头下面的那颗心，因感动而开悟，开出这世间最美丽的花朵。在临睡前、在等候时、在旅途中……随手翻开本书，让那些饱含哲理的有趣故事来陪伴你，给你一点一滴的启示与感动。我们都渴望拥有一个智慧而有品位的人生，就让每日的人生哲理像条清冽的小溪注满生活，浇灌心田。

本书旨在提升人生的境界，探讨成功的经验，揭示社会的法则。一滴水里蕴藏着浩瀚的大海，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。在本书中有的睿智凝练，发人深省；有的灵气十足，如饮清泉……它是指点迷津不可或缺的智慧读本，启迪心智独一无二的人生指南，它可以成为您的良师益友，也可作为馈赠亲友最温馨的礼物。

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 要学会欣赏自己 .....   | 1  |
| 首先要了解自己 .....       | 1  |
| 目标只是一种工具 .....      | 2  |
| 玄奘大师的马 .....        | 3  |
| 不给自己留后路 .....       | 4  |
| 要成为自身的主宰 .....      | 6  |
| 学会自我奖励 .....        | 7  |
| 在平凡中寻找闪光点 .....     | 8  |
| 懂得坚持 .....          | 9  |
| 把羞辱转化为动力 .....      | 10 |
| 其实和你一样 .....        | 11 |
| 人生如长跑 .....         | 12 |
| 把握那个度 .....         | 13 |
| 自己磨亮自己 .....        | 14 |
| 缺点也是一种美 .....       | 16 |
| 第二章 忠于职守是一种修养 ..... | 17 |
| 学会吃苦 .....          | 17 |
| 心想事成是最残酷的待遇 .....   | 18 |
| 尝试也需要勇气 .....       | 19 |
| 小心安逸的背后 .....       | 21 |
| 积极思考不可少 .....       | 22 |
| 智慧不是天才的专属 .....     | 23 |
| 没有永远的敌人 .....       | 25 |
| 勤能补拙 .....          | 26 |
| 要喜欢你的工作 .....       | 27 |
| 多想几步 .....          | 29 |
| 运用不同思维 .....        | 30 |
| 第三章 学习是一生的事情 .....  | 32 |



目

录





|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 你在电视上浪费了多少时间 .....          | 32        |
| 学会利用业余时间 .....              | 33        |
| 拓宽你的知识面 .....               | 33        |
| 不要拜错了庙门 .....               | 35        |
| 权威也有错的时候 .....              | 36        |
| 名人起步的奥秘 .....               | 38        |
| 让自己成为专家 .....               | 39        |
| 瓦列梅克的木偶 .....               | 41        |
| 千招会，不如一招绝 .....             | 42        |
| 建立自己的价值观 .....              | 43        |
| 活到老，学到老 .....               | 45        |
| <b>第四章 成功其实有捷径 .....</b>    | <b>47</b> |
| 不要过于看重你的第一份工作 .....         | 47        |
| 眼光要放长远 .....                | 48        |
| 从小做起 .....                  | 49        |
| 发挥你的长处 .....                | 50        |
| 把自己当成一种商品 .....             | 52        |
| 要懂得联合起来 .....               | 53        |
| 变的两面性 .....                 | 54        |
| 别被名利所牵制 .....               | 55        |
| 把祸当做考验 .....                | 57        |
| 以失败者为师 .....                | 59        |
| 找借口是一种病态心理 .....            | 60        |
| 行动胜于心动 .....                | 63        |
| 事前要做好准备 .....               | 64        |
| 失败中我们学到更多 .....             | 65        |
| 寻找一种适合你的 .....              | 67        |
| 目标只有一个 .....                | 68        |
| 要知道自己适合什么 .....             | 70        |
| 习惯造就我们 .....                | 71        |
| <b>第五章 人脉是事业成功的法宝 .....</b> | <b>73</b> |
| 建好你的关系金字塔 .....             | 73        |
| 人脉也需要储蓄 .....               | 74        |
| 社会关系的真正含义 .....             | 76        |
| 要有自己的特色 .....               | 77        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 友谊也是一种财富 .....           | 78  |
| 人总需要有人帮 .....            | 79  |
| 每个朋友都不可放弃 .....          | 80  |
| 用好你的人际存折 .....           | 81  |
| 正人先正己 .....              | 82  |
| 放下身段结交朋友 .....           | 84  |
| 会批评你的朋友不可少 .....         | 85  |
| 与人为善是成功的种子 .....         | 87  |
| 别把自己想的太聪明 .....          | 88  |
| 要爱自己的敌人 .....            | 89  |
| “双赢”是一种良性的竞争 .....       | 90  |
| 学会为他人着想 .....            | 91  |
| 练练你的脸皮厚 .....            | 93  |
| 要接受别人的批评 .....           | 95  |
| 把自己放在别人注目的位置 .....       | 96  |
| 消除对方抵抗感的方法 .....         | 98  |
| 如何了解一个人 .....            | 99  |
| 用“时间”来看人 .....           | 101 |
| 要懂得积累人脉 .....            | 102 |
| 要尊重他人的“领土范围” .....       | 104 |
| 小心应对这些人 .....            | 105 |
| 不要完全相信他人 .....           | 106 |
| 千万不要影响他人发财 .....         | 107 |
| <b>第六章 做人是立身之本</b> ..... | 109 |
| 太老实是很悲哀的 .....           | 109 |
| 不做“滥好人” .....            | 111 |
| 坚信自己心中的答案 .....          | 112 |
| 真诚为别人喝彩也是一种胸怀 .....      | 114 |
| 欲善终，当慎始 .....            | 115 |
| 能力不够，最好远离是非 .....        | 116 |
| 不要对别人抱过高的期望 .....        | 117 |
| 拍马屁，终究不如实力 .....         | 118 |
| 生活需要“长线” .....           | 119 |
| 斤斤计较的人最痛苦 .....          | 120 |
| 做人多点人情味 .....            | 122 |





|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 以诚待人，聚集人气 .....             | 124        |
| 做人要刚柔并济 .....               | 125        |
| 甩掉“面子”的包袱 .....             | 127        |
| 鱼和熊掌不可兼得 .....              | 128        |
| 犯错，就诚实地认错 .....             | 129        |
| 当你春风得意时，小心伤人 .....          | 131        |
| <b>第七章 拥有一颗抓住机遇的心 .....</b> | <b>133</b> |
| 年轻人要有点野心 .....              | 133        |
| 不要过分谦虚 .....                | 134        |
| 机遇来自智慧 .....                | 135        |
| 最好的敲门砖不是文凭 .....            | 137        |
| 不要抱怨伯乐，先做千里马 .....          | 138        |
| 站在前排才有机会 .....              | 139        |
| 机会属于有心人 .....               | 141        |
| 即使没能上场，也要争当第一候补 .....       | 143        |
| 先抓住机会再说，车到山前必有路 .....       | 144        |
| 树挪死，人挪活 .....               | 145        |
| 没有好运，只有勤奋 .....             | 148        |
| 抓住稍纵即逝的机遇 .....             | 150        |
| 要有点冒险精神 .....               | 153        |
| <b>第八章 人和生没有返程票 .....</b>   | <b>155</b> |
| 拒绝平淡的生活 .....               | 155        |
| 须知困境是人人必领的“快餐” .....        | 156        |
| 冷漠的人不会有成功的人生 .....          | 157        |
| 再累也要笑一笑 .....               | 159        |
| 不要回头看摔碎的瓦罐 .....            | 160        |
| 不要感叹生不逢时 .....              | 162        |
| 不要报怨自己怀才不遇 .....            | 163        |
| 该爆发时就爆发 .....               | 165        |
| 把一天变成 48 小时 .....           | 166        |
| <b>第九章 经营财富有学问 .....</b>    | <b>169</b> |
| 金钱运用要合理 .....               | 169        |
| “奢侈”有时候也是理财 .....           | 171        |
| 炒股毁人身心 .....                | 172        |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 你的时间值多少钱 .....              | 172        |
| 金钱是有腿有性格的 .....             | 174        |
| 富不过三代 .....                 | 175        |
| 房产增值有学问 .....               | 176        |
| 通过投资累积财富 .....              | 178        |
| 真正的大老板就是一面聚光镜 .....         | 179        |
| 成功从“一粒米”开始 .....            | 180        |
| <b>第十章 家庭是事业的坚实基础 .....</b> | <b>182</b> |
| 构建家庭的基础 .....               | 182        |
| 婚姻的本质是交易 .....              | 183        |
| 婚姻决定命运 .....                | 184        |
| 爱产生爱，恨产生恨 .....             | 185        |
| 做控制情感的大师 .....              | 187        |
| 赶走懊丧情绪，让斗志旺盛起来 .....        | 188        |
| 嫉妒是心里的魔鬼 .....              | 190        |
| 幽默是人际交往的润滑剂 .....           | 191        |
| 爱需要宽容，不要过于较真 .....          | 192        |
| 喋喋不休会伤害婚姻 .....             | 193        |
| 幸福是要自己找的 .....              | 195        |
| 不要一味顺着孩子 .....              | 197        |
| 保护好你孩子的天赋 .....             | 198        |
| <b>第十一章 让众人为你喝彩 .....</b>   | <b>200</b> |
| 自信是成功的基础 .....              | 200        |
| 个性能使你的存在更具价值 .....          | 202        |
| 忍人所不能忍 .....                | 203        |
| 宽容自会得到回报 .....              | 204        |
| 学会收敛自己的锋芒 .....             | 206        |
| 最好的自助方法是助人 .....            | 208        |
| 别轻视“守时”这件事 .....            | 209        |
| 不当惰性的奴隶 .....               | 210        |
| 一视同仁地尊重别人 .....             | 212        |
| 流言止于智者 .....                | 214        |
| <b>第十二章 能进则进，该退则退 .....</b> | <b>216</b> |
| 使人常有饥饿感 .....               | 216        |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 懂得欣赏他人之长 .....    | 218 |
| 与人相争，得不偿失 .....   | 219 |
| 掌握退让的艺术 .....     | 220 |
| 不断变换你的行事作风 .....  | 221 |
| 被人需要胜过被人感激 .....  | 224 |
| 要实干，但也要懂得表现 ..... | 226 |
| 不要显得比上司高明 .....   | 228 |
| 寻找自己的吉星贵人 .....   | 229 |



# 第一章 要学会欣赏自己

## 首先要了解自己

假如你不明白自己的需要，那么你很可能做出完全相反的选择。

每个人都渴望做好自己的事，从而取得人生的成功。相反，如果不能去做自己想做的事，则意味着痛苦。因此，首先要学会问一问自己到底能干什么？

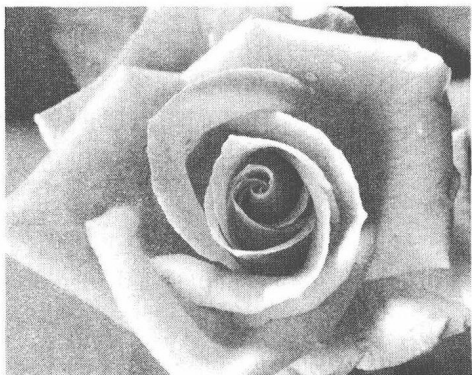
你希望自己变成一个怎样的人——大富翁？艺术家？企业家？演说家？手艺超群的厨师？广受欢迎的年轻人？……

每一个人对成功的看法都不一样。每一个人都是独特的——有着不同的需要、希望和价值观，也有着不同的优点。若是我们违背自己的本质，不尊重自己的独特性，那么不论我们怎样努力，我们永远和成功绝缘。

你的本质和你的成功是分不开的。许多人牺牲了自己的本质，去做那些自己不想做的事，这就是他们不能成功的原因。该做老师 去做了企业家，该做企业家的人却去当老师；该做管理员的人却去做推销员，做管理员的却做了律师……

你的自我意识包括多方面，包括你对自己的身体状况、社会能力，智力和其他方面的看法，等等。所有的这些都与你的生活目标有关。

你是否觉得现有的层级或组织已经把你变成了一个不健全的人？你了解层级、组织对你发展方面的影响吗？你知道你是如何被教育和被广告机构造就的吗？好果你对这些问题答复是肯定的，那么你理想的自我意识就快形成了。



你生活在一个充满破坏性影响的世界里，这些影响时常会侵害到你。如果你有和人之本性相一致的自我意识，你就能抵制这些影响，使自己的心灵保持宁静，从而选择自己的生活方式。不幸的是，在现代文明中，一种积极的自我意识经常被误认为是顽固蛮干、向上爬、攫取物质财富，等等。而这些恶习若得以扩张，就会毁灭个人，进而威胁人类的生存。

为了增强自我意识，不妨一开始就运用建设性的想法，创造一个自我形象——一个能够决定自己生活的人，一个把自己看作一个不受广告、商业利益和其他事物影响的人。一旦把你的自我意识化为行动，你就变成了真实的自我。你的建设性思想就像生活中的灯塔，使你过着自然与和谐的生活。

真实的、建设性的精神力量，存在于塑造你的命运的创造性思维之中，而你每时每刻的心理行为，又会产生生活中积极变化的力量。若把思维比作一列火车，那么你生活中的理想和欢乐，则全靠这列火车的方向而定。

好了，在这样的前提下，我们有必要选择自己所做的事的时候，一定要认真、慎重地想好自己能干什么，不要盲目行事。这就要求你自己问这样一个问题：“我到底能干什么？”



### 枕边哲理

每个人生命都有属于自己的一份精华，我们先要了解自己，认真地去追求，那就叫立志。

## 目标只是一种工具

许多年轻人每天都在制定着目标，有人生长期目标，还有中期目标，短期目标。这些目标指引着我们前进的方向，让我们知道该干些什么，使人生得以充实。

有人问：我们为什么要有目标呢？生活随遇而安不是更好、更自然吗？

是的。生活的最终点，或叫最高的境界确实是一切顺应自然，乐于其中。但达到这个最终点需要一个过程，更需要一个载体。我们可以把工作理解为载体。通过工作使我们得以展现自身最大的才华，同时服务于大众。

怎么才能让自身的才华得以最大的发挥呢？我们又何以得知大众最需要的服务是什么呢？

凭着对生活美好的想象，我们勾画出一副最美的蓝图，在那幅蓝图中就是我们的理想国。可以说是人类的终极目标。随着时代的进步，思想的革新，这幅图还会不断地润色，不断地美化。于是这理想国永远是一种希望，想象中可以达到却永远值得追求的希望。为了向终极目标靠近，我们制定了中





期和短期目标，让想象得以实施，落实到日常行为中。

享受生活是人类的最高追求，一切创造皆为使大众能更好地享受生活。当然创造本身对创造者来说就是最大的享受。为了创造并享受到人类最高的文明，我们制定了相应的目标。目标显然是一种工具，是一种手段，而不是目的。

比如，在市场经济中，收入是目标，不是目的。目的是为了最大限度地实现自身的价值，创造并享受到更多的文明。因为收入是衡量一个人价值的重要指标。为了使自身价值得以最大的体现，我们制定了每年的收入目标，在这个递增的目标指引和激励下，我们更投入地工作，潜能得以开发，创造力得以培养，在创造中享受到工作本有的乐趣。

但如果把目标当目的，把收入当成追求的中心，那么压力就来了，整天盯着收入，人的创造力会下降，就无法享受到工作本身的乐趣。如果目标达到了，也就是收入达到预期的目的时，人会变得欣喜若狂，但这份快乐可持续的时间很短，因为我们又会制定更高的收入目标来充实自己的人生，于是新的压力又产生了。如果目标不能完成，收入比当初制定的目标少时，我们就会变得失落无比，心中的挫败感顿生，容易否定自己，或感叹命运不公，丧失对生活的信心。

目标是一种工具、手段，不是目的。当认识到这一点时，生命之花得以绽放，我们的脸上终于露出了笑容，自发的创造性就自然而然地出现了，人类更多的文明得以创造，于是我们学会了享受生活。



### 枕边哲理

如果人被迫只顾眼前的目标，他就没有时间去展望整个的生命。

## 玄奘大师的马

唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴。它们是好朋友，马在外面拉东西，驴在屋里推磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

17年后，这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴听了大为惊异。驴惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”

“其实，”老马说，“我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始

终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

这是一个简洁的寓言故事，但我们从中却能看到一些生活的本质。研究表明，芸芸众生中，真正的天才与白痴都是极少数，绝大多数人的智力都相差不多。然而，这些人在走过漫长的人生之路后，有的功盖天下，有的却碌碌无为。本是智力相近的一群人，为何他们的成就却有天壤之别呢？卡耐基的一份调查或许能够说明问题。

卡耐基曾对世界上万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有3%的人能够明确目标，并知道怎样把目标落实；而另外97%的人，要么根本没有目标，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现目标……10年之后，他对上述对象再一次进行调查，结果令他吃惊：调查样本总量的5%找不到了，95%的人还在；属于原来97%范围的人，除了年龄增长10岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，还是那么普通与平庸；而原来与众不同的3%，却在各自的领域里都取得了相当的成功，他们10年前提出的目标，都在不同程度上得以实现，并正在按原定的人生目标走下去。

卡耐基的结论同样令我们震惊。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，并不在于天赋，也不在于机遇，而在于有无人生的目标。就像那匹老马与驴，当老马始终如一地向西天前进时，驴只是围着磨盘打转。尽管驴一生所跨出的步子与老马相差无几，可因为缺乏目标，它的一生始终走不出那个狭隘的天地。生活的道理同样如此。对于没有目标的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸的他们只能日复一日地重复自己。

也许，我们曾不满足于自己的平庸；也许，我们曾抱怨过生活的无聊。然而，当我们在心中为自己设下目标并持之以恒地向前迈进时，我们的生活也就掀开了新的一页。

### 枕边哲理

不知道明天要干什么事的人是不幸的人。

## 不给自己留后路

断绝自己的后路，可以让自己无后顾之忧，无牵无挂，一门心思地去追求成功。恺撒在尚未掌权之前，是一位出色的军事将领。有一次，他奉命率领舰队前去征服不列颠岛。

在他检阅舰队出发前，才发现一项严重的问题。随船远征的军队人数少

得可怜，而且武装配备也残破不堪，以这样的军力妄想征服骁勇善战的盎格鲁萨克逊人，无异于以卵击石。

但恺撒当下还是决定启程，驶向不列颠岛。舰队到达目的地之后，恺撒等候所有兵丁全数下船，立即命令亲信部属一把火将所有战舰烧毁。同时他召集全体战士训话，明确地告诉他们。战船已全部烧毁，所以大伙儿只有两种选择。一是勉强应战，如果打不过勇猛的敌人，后退无路，只得被赶入海中喂鱼。另一条路是，不管军力、武器、补给的不足，奋勇向前，攻下该岛，则人人皆有活命的机会。士兵们人人抱定必胜的决心，终于攻克强敌，而恺撒也因为这次成功的战役，奠下日后掌权的基础。

恺撒的领导智慧，在中国古代也有类似的故事。“破釜沉舟”的确是能激励人心的方式之一。

大多数成功人士之所以成功，都由于他能够一心向着他所努力的目标。为了达成目标，他能舍弃一切与他成功之路不相关的事物，眼光只锁定他的目标。

这般强烈的成功意志，对于一般人而言，似乎较为难以具备。故而，我们不妨可以学习恺撒大帝火烧战船断绝后路的方式，来激励自我能够全力以赴。你可将纷乱的思绪暂时放下，静心省思，有哪些事物阻碍着成功的道路？

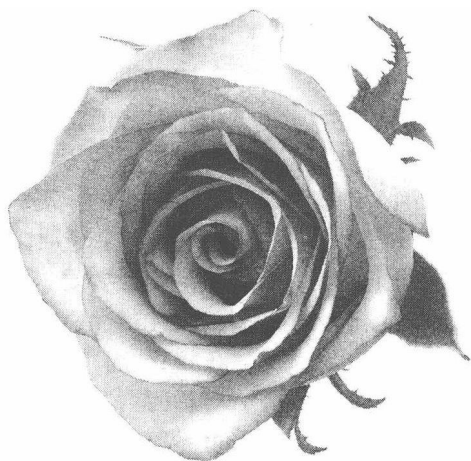
当看清所有阻碍你成功的事物，诸如拖延、怠惰、消极意识……接着你必须有个坚定的决心，先除去所有的障碍物，然后再断绝你所有可退之路，惟有如此，才能够保证渴望追求成功的愿望，如同求生的本能一般，那么地迫切而强烈，这种本能将引导你走向成功。

如果确知自己完全无路可退，再怎么怯懦的人，也立刻能成为最英勇的战士，自然地挺起胸膛，去迎向任何挑战，且必将胜利。



#### 枕边哲理

自然赋予人们的不调和还很多，人们自己萎缩堕落退步的也还很多。然而生命决不因此而回头。



## 要成为自身的主宰

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。

明英宗天顺年间，冯俊进京赶考。路费不足，便带了些家乡土产，边走边卖，换些盘缠。走到山东时，他又变卖了些土产。当一家店主发现他用土产变卖所得的银子是假的时候，冯俊大吃一惊。店主让他把这些银子一点一点使出去，因为许多人是分辨不出来的。冯俊想，这怎么可以呢？第二天上路后，他把这些假银子全扔进河里，说：“别让这些假银子再去坑害别人了！”后来，冯俊考中了进士，被任命为朝廷要员，许多朋友前来祝贺。其中有位友人之子为了求官，送来四块墨。冯俊接过墨，仔细一看，原来这四块墨是四块紫金做的，十分昂贵。那友人之子说：“求大人帮忙，为我谋得一官半职，后当再报！”冯俊大怒，将四块紫金锭扔回到友人子面前，说：“若有才华，不送金，我也举荐。若无才华，送金也不行。拿回去，我不稀罕这些东西！”

冯俊身上有一种可贵的自律精神。富贵不能淫，贫贱不能移，是谓大丈夫。当今社会，市场上竞争激烈，成功的秘诀就是今天做明天的工作。如何加强自我管理，今天做明天的工作呢？

1. 必要的物质准备。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。以避免不能轻易地找到所需物品而延误，甚至中断工作。

2. 最好把便条固定地放在某个地方，或把它们收集在标有日期的日记簿里，以便能迅速地找到。

3. 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。

4. 足够的睡眠和合理而健康的日常饮食，是保持良好身体状况的必要准备。

5. 把握时间灵活度，快速判断什么时候需要寻求更多的帮助。这样会使你按时赶到工作地点，实施工作计划；合理调整工作任务。

6. 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。

7. 预先作好一天的计划。你必须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，或许你昨天就能完成今天必须完成的任务。

