

秩

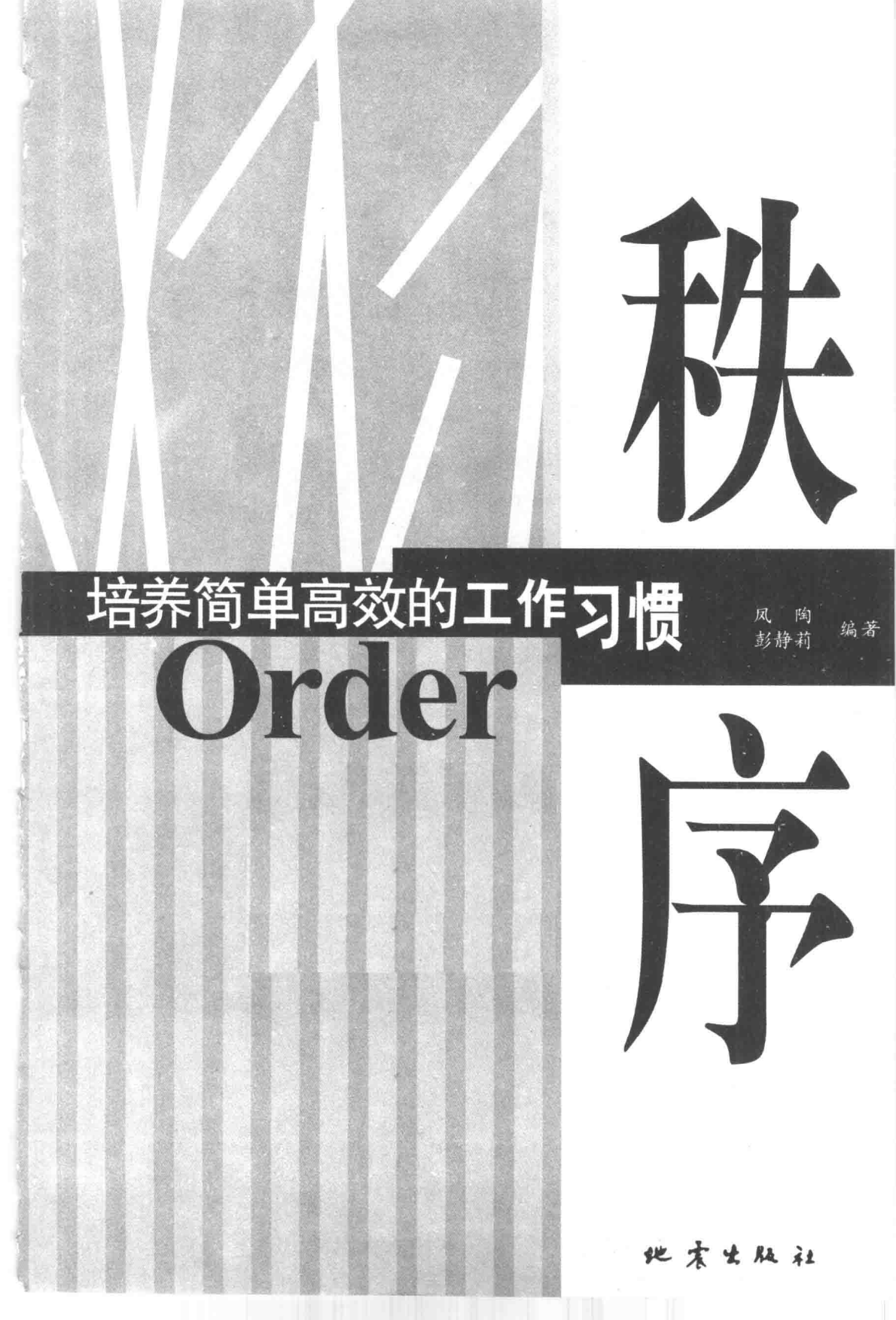
培养简单高效的工作习惯

凤陶 编著
彭静莉

Order

序

地震出版社



秩

培养简单高效的工作习惯

风 陶 编著
彭静莉

Order

序

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秩序：培养简单高效的工作习惯/凤陶等编著.

—北京：地震出版社，2004.1

ISBN 7-5028-2358-1

I. 秩… II. 凤… III. 工作方法 IV. B026

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 100121 号

秩序——培养简单高效的工作习惯

凤 陶 彭静莉 编著

责任编辑：陈宏德

责任校对：王花芝

出版发行：**地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467972

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：北京市通州京华印刷制版厂

版 (印) 次：2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

开本：640×960 1/16

字数：214 千字

印张：16.75

印数：00001~15000

书号：ISBN 7-5028-2358-1/F·166 (2957)

定价：29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

第一篇 认识自己

第一章 认识自己/3

1. 认识自己是成功的第一步/3
2. 发现你的优势/6
3. 想像力与幻想/8
4. 切忌过分自我/12

第二章 相信自己/19

1. 让消极观念远离你/22
2. 超越自卑/24
3. 命运掌握在自己的手中/30

第三章 调节自己/31

1. 调节心态/31
2. 心态由自己决定/36
3. 学会控制自己的情绪/38
4. 永远保持快乐的心情/44

第二篇 规划未来

第四章 事实是不可改变的/51

1. 不要为打翻的牛奶而哭泣/51
2. 从事实出发/52
3. 证据无处不在/57

第五章 明确人生目标/67

1. 成功需要目标/67
2. 一开始就要确立目标/70
3. 为将来制定目标/75
4. 明确具体的目标/79
5. 如何制定目标/80
6. 找准生活的中心/82
7. 目标成就伟大/85

第六章 计 划/87

1. 凡事必有顺序/88
2. 分清轻重缓急/92
3. 战略性经营计划/96
4. 解决问题的工具/102

第三篇 与人相处

第七章 用心去理解他人/109

1. 重复一次别人的话/109
2. 沟通很重要/111
3. 做出反应/115
4. 从他人的角度看问题/116
5. 积极地寻求被人理解/120
6. 追求双赢的至高境界/122
7. 广交朋友,广结善缘/126
8. 团结的力量/128
9. 与人协作/130

第八章 授 权/133

1. 信赖员工/133
2. 团队精神/138
3. 实现授权/139

第九章 宽 容/146

1. 尊重别人/147
2. 恪守宽容法则/149
3. 切忌自吹/152
4. 宽容有道/153

第四篇 简单高效

第十章 简单是一种品质/159

1. 将一切简单化/160
2. 简单的真谛/163

第十一章 珍惜时间/165

1. 时间的价值/166
2. 时间管理理论/170
3. 时间管理法则/176

第十二章 发挥强项/183

1. 做最重要的事情/183
2. 做最拿手的事情/186
3. 改变能力上的弱点/187
4. 选择适当的工作/189

第十三章 果断行动/193

1. 果断决策/194
2. 快点行动/208
3. 做事决不拖延/219

第十四章 效率/225

1. 做事讲求效率/225
2. 提高效率的两大举措/237

第十五章 谨慎行事/242

1. 谨慎的含义/243
2. 给自己留退路/257

参考文献/260

第一篇

认识自己

人贵自知。惟自知方能醒目，方能自信，方能超越自我，方能沉稳而有序。

第一章 认识自己

成功的第一步就是要认识自己，为自己定位，“知己知彼，百战不殆”。

1. 认识自己是成功的第一步

在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个世界闻名的戴尔波伊神托所，在它入口处的巨石上赫然镌刻着这样几个大字：

认识你自己！

这就是古希腊哲学家们普遍认同的人类最高智慧。

老子说：

“知人者智，自知者明。”

禅宗有言：

“明心见性。”

人最熟悉的莫过于自己，最陌生的也莫过于自己；最亲近的是自己，最疏远的也是自己。

因此，成功的过程首先也是一个不断认识自己的过程，认识自己是成功的第一步。

在海外华人中声誉最高的两名中国人曾是“第一毛泽东，第二李小龙”，由此足见“功夫之王”李小龙的武功十分了得。但是却很少有人知道，李小龙是有先天缺陷的。首先，他是近视眼，必须戴着隐形眼镜。

对此，李小龙坦诚地说：

“从小我就近视，所以我从咏春拳学起，因为它最适合做贴身战斗。”

其次，他的两腿不一样长，右腿比左腿短1寸，但也正因为如此，他左腿专事远踢、高踢，如狂风扫叶；右腿专事短促的阻击性踢法或隐蔽性踢法，近身发腿如发炮。同时，两腿的不一致使他摆出的格斗姿式优美别致，独具特色，成为一种武功流派的典型。

“我接受我的极限，毫无怨言。”李小龙如是说。

李小龙充分认识到了自己的优势和劣势，通过努力，他做到了扬长避短，还更进一步变劣势为优势，从而取得了巨大的成就。

你是什么样子？

有一天，你决定不能一辈子过庸庸碌碌的生活，而决心做一个出人头地的人。但是，泼冷水的人很可能对你说：“你没有那个命，还是安安分分地做你的本职工作吧。”这样的人不在少数，尤其是在你身边的人，他们往往并不是为了打击你，而是在他们悲观的眼中，世界本来就缺乏公正。俗话说：“众口铄金，积毁销骨。”一个人说你不信，两个人说呢？三个人也这么说呢？也许最后你自己也会同意这种说法，放弃原有的想法。

人们往往倾向于低估自己的能力。

你只要想想你所认识的人，你就会同意这种说法。我们大家都知道，聪明的人总认为自己很笨，英俊的人又会想像自己很丑，人们不断看轻自己，甚至于把所有的成就看成失败。

大多数的人都是如此。你是否认为你自己太瘦，或是鼻子太长，或是太笨了，或是一事无成、运气不佳？你把你自已看做是傻子？小丑？懦夫？英雄？是你命运的主人？或是受害者？

这些跟你有关的“真相”，不仅是消极的，而且也不确切。你必须记住，你来到这个世界上是为了一个目的：在这个世界上为你自己以及你的同胞们做些有用的事。你必须记住，你们每个人，不管你们以前是如何看待自己，但从现在起，要知道每个人都拥有一些独特的优点。

你是你自己最大的敌人，你用一些严厉的批评性的“真相”来打击你自己，这些“真相”甚至是你真正的敌人也无法想像出来的。你把你的自卑感建立在任何一个稍具常识的陪审团都会加以拒绝的证据之上。你的“真相”其实一点也不真实，它经常只是一种与你作对的偏见。

心理学家和精神学家一再指出：一个人在客观地判断人时，他最难判断的是他自己。

什么是有关于你自己的真理？你是否认为你对自己的想法是真实的？

你站在生活的舞台上，看着镜中的自己，你如何判断自己？你的优点是什么？缺点又是什么？你喜欢你自己吗？你是你自己的朋友还是敌人？

——认识你自己，这是你成功的第一步。

2. 发现你的优势

人具有不同的体型、外表、肤色以及性情，具有很多细微的不同之处。我们每一个人都与别人不同。你是独一无二、与众不同的，你应该把这一事实看做是一股积极的生命力，而不应该把它当做是你差人一等的原因。

在某些方面你比别人差一点，但在另一些方面你又比别人强，比如你没有别人果断，但你心思细密，行事谨慎；你没有别人聪明，但却厚道、朴实——要善于发现自己的优点。

低人一等和超人一等，其实只是一枚硬币的两面——这个问题的解决方法十分简单——那就是要认识到这枚硬币本身就是制造的。

在这个世界上，每个人在某些方面都比其他人要差一点。当然，你无法把高尔夫球打得像泰戈·伍兹那样远；你无法把舞跳得像舞王弗雷亚斯坦那般精彩。同样的，你也无法在拳击或体育方面胜过克莱。承认了这些缺点，并不会令你感到自卑——一点也不会。你不必拿自己和他们相比，你有你的独特优势。

你可能还没有发现自己的优点，如果你缺乏自信，你就会对你的行为产生怀疑和不确定感，而实际上，人被创造出来都是公平的。

身为入，你并不和其他任何人完全相似，你是一个与众不同的人。你将永远不会和另一个人完全相同，永远也没有这个可能性。

你可能这样想：“这些话说得不错，但是我对自己的真实看法却是消极的，而且很久以来一直都是这个样子。我能改变它吗？”

是的，你当然能。人总是习惯于记住自己的失败，记住伤心和不愉快，而对成功却不易形成深刻的记忆；我们总是想从失败中吸取教训，这样留在我们脑海中的就只是失败的过去。

其实，只要你想有关自己的新观念，从新的角度来看你自己，把你自己看成是这个世界上独一无二的个人，忘掉你过去的失败，埋葬它们，想想你的成功，尽管你的成功可能不大。记住，你有责任使自己在这个世界上的生活尽量过得幸福快乐。

我们对自己的看法往往有些自以为是，尽管有时候证明是错误的，也不愿改过来，并且仍然根据这些想法采取行动。这时，心理暗示会产生很大的作用。

人们在暗示的情况下，会对最不可能的真相采取行动。

很多人都有过这样的经历。如果告诉他们水就是香槟，他们会因为喝水而烂醉如泥。如果告诉他们天气很暖和，他们就会流汗。

唐·纽康伯在其棒球生涯如日中天的时候，最怕坐飞机旅行。他认为他所坐的飞机将会坠毁。

纽康伯去看一名暗示师。他在被暗示的情况下知道，他所搭乘的飞机不会坠毁。这位暗示师替他自己及纽康伯各买了一张来回机票——往返纽约与底特律。纽康伯显然对这一次的暗示深信不疑，因此他在飞机上显得十分愉快，并高高兴兴地完成这次旅行。

洛杉矶道奇队的名游击手毛里威尔斯也获得暗示的帮助。他素以善跑盗垒闻名，但在某一段时间却开始担心起自己的腿来。他认为他的腿很疼痛，却找不出发疼的原因。

暗示师暗示他：“如果他因为太过忧虑而破坏了他人的盗垒能力，那就太糟了。”出乎威尔斯的意料，他的腿疼立即停止了。

Order 秩 序

要认识自己，你不妨时常问自己这样一些问题，并做出回答，见表 1-1。

表 1-1 需要问的问题

问 题	答 案
(1) 我究竟有什么才干和天赋？我做什么能做得最出色？与我所认识的人相比，我的长处是什么？	
(2) 我的激情在哪里？有什么东西使我内心特别激动、向往，使我分外有冲劲去完成？而且做起来不仅不觉得累，反而感到其乐无穷？	
(3) 我的经历有什么与众不同之处，能给我什么特别的洞察力、经验和能力？运用它我能做出什么与众不同的事？	
(4) 我最明显的缺陷和劣势是什么？	
(5) 时代和环境有什么特别之处（地理、政治气候、历史、经济、文化背景等因素）？这其中有什么东西能对我的机遇产生影响？	
(6) 我与什么杰出人物有往来？他们有哪些杰出的才干、天赋与激情？与之合作（或跟随他们）能找到什么样的机遇？	
(7) 我要看到何种需要得到满足？	

3. 想像力与幻想

一个人要想正确地认识自己，富有想像力非常重要。
有些人积极发挥想像力，在别人认为没有希望的时候看到大好的机会。

在 25 或 30 年前，有个并没受过高等教育的人，在距纽约市中央公园大约半里远的一个尚未开发的地区，买下了一些用褐石建造的小房

子。他不是富翁，但他存了钱买了这些房子。

人人嘲笑他是傻子，但事实上他很聪明，很有远见。因为他已经预见到，总有一天，这个地区（距中央公园不远）会被开发。今天他已是一个百万富翁了，人们称他为商业天才。事实上，他这个人对自己的想像力极具信心。

你也许具有巨大的潜力，但你并没有把它发掘出来，你對自己到底有多大的能力并不是非常清楚，也许根本就是错的，因此你应该充分发挥你的想像力。拿破仑曾经写过：“人类用想像统治世界。”你也许会说这是唯心主义观点，不符合现实存在，但事实上，想像确实可以给我们制造更多的机会，给我们指引前进的方向。

1952年，索尼公司决定制造一种“迷你”收音机。当时，收音机都是用真空管做的，世界上还没有哪家公司把晶体管技术成功地应用于收音机这种消费品上。当井深大把这个计划告诉一位外面的顾问时，对方说：“晶体管收音机？你有没有搞错？即便是在美国，晶体管也只是用在不以赚钱为目的的国防用途上。就算你们做得出应用晶体管的消费产品，又有谁买得起元件如此昂贵的收音机？”

可是井深大认为，既然大家都认为晶体管在商业上行不通，而这恰好使这件事更有意义。结果，凭着井深大超群的想像力和自信心，索尼不但制造出了迷你收音机，实现了构想，而且还将其普及到了全世界。

“我呢？”你也许会这样问，“我怎么办呢？”

你有很多办法。你可以把想像力当做朋友，以改进你的自我心像，并给你新的生命。为何说“新的生命”？因为我们之中有很多人已经放弃了生命，我们的想像力已经遗弃了我们。

想像力以“自我”为中心（虽然过分自我并不可取，这在下一节将重点讨论），同时进入我们的每一行为之中。它给我们目标，使我们向着目标前进。我们的行动，也将因为想像力的缘故而获得加速进展或停

止不前。

运用想像力最好的例子就是演员。如果让你去演一个角色，通常情况是连你自己也不相信能演出逼真的效果来。演员为什么能呢？

有一些演员只要运用他们的想像力，就能够完全改变他们所表现出来的形象。名演员迪克·鲍尔从载歌载舞的男子改变成为一名硬汉侦探，而且把这两个角色都表演得十分成功。詹姆斯·卡格尼扮演过恶毒的杀手、“大好人”或是一艘怪船的船长，每种角色都演得同样好。琼·艾莉森多年来一直饰演甜蜜善良的女郎，后来演一名精明狡滑的女商人，同样逼真得令人信服。

所以说，不是你做不到，只是你不擅于想像。

但是，有很多人都是在消极地应用我们的想像力——担忧（担忧有时候也发挥积极性的作用，它能防止灾祸的发生，甚至拯救我们的生命）。

担忧是一种心理状态——在事情发生之前。

你把很多不可能发生的事情通过想像强加于你的身上，并且对此深信不疑，这相当危险，因为心灵的枷锁最容易消磨意志。

有一位商人，他的父亲烟瘾很大，5年前死于喉癌。自从他父亲死后，这个生意人就十分担心癌症。他戒烟了，但仍然无法令他停止忧虑。只要一有伤风的迹象，或者甚至只是声音略为沙哑，他就急着去看医生。他随时都想着癌症。每当他在报上或杂志上读到与癌症有关的文章时，他就会更加担心，因此他干脆少看。最后他的想像控制了他的整个生活，而且由于他认为自己的烦恼太多了，于是从他的终身事业上退了下来，他以为这样做可以协助他放松心情。但他仍然担心不已，不过他的身体倒健康得很。

就这样，想像便近乎于迷幻了。

你的想像究竟是引导你走向成功还是失败，是走向幸福还是悲哀？