

把握生命中的细节，才会不断取得成功

成功的人总是不放过每一个细微之处，  
越是细节，他们越是做得完美。

# 细节 完美人生

XiJie WanMei  
RenSheng

夏华◎编著


励志人生  
经典读本



注重生活的细节，努力过好每一天，  
你就会惊喜地发现，幸福原来如此简单！

**细节成就美好人生**

越是不为大多数人重视的细节，越是超越别人的关键所在。

 中国纺织出版社

励志人生  
经典读本

# 细节 完美人生



夏华◎编著

## 细节成就美好人生

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

细节完美人生/夏华编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.12

ISBN 978-7-5064-6910-4

I. ①细… II. ①夏… III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196986 号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:高振亚  
责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:215千字 定价:29.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 前言

在日本东京有一家外贸公司，与英国一家公司在日本的代表处有着贸易往来。

英国公司的一位经理经常需要购买从东京到神户的火车票。很快，这位经理发现：每次去神户时，座位总在右边窗口，返回时又总在左边窗口。这位经理询问日本公司的购票小姐其中的缘故，购票小姐笑着答道：“车去神户时，富士山在您右边；返回东京时，富士山在您的左边。外国人大都喜欢富士山的美丽景色，所以我特意为您安排了不同的座位。”这位英国经理十分感动，他立即把这家日本公司的贸易额从 50 万英镑提高到 200 万英镑。

在他看来，作为这家公司的一名普通职员，对于这样微不足道的小事，都能够想得这么周到，那么跟这样的公司做生意还有什么不放心的呢？

“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”这句古语精辟地指出了一个人想要成就事业、完善人生，就必须从简单的事情做起，从细微之处入手。

可惜，有些人奉行“做大事”的原则，总认为自己高人一等、胜人一筹，从而忽视小节，结果不但没有提升自己，反而离失败更近。他们不明白，正是细节成就了美好人生。一幢大厦想要牢固，构筑它的每块砖头必须保证其位置稳固；一桩幸福的婚姻，必须由夫妻一点一滴地去经营；再高的山都是由细土堆积而成；再大的河海也是由细流汇聚而成；再大的事都必须从小事做起。

先做好每一件小事，大事才能顺利完成。一个细节的忽略往往会铸成人生大错、造成事业巅峰之危，而对细节的讲究则可以让生活幸福美好、让人生飞黄腾达。

一心渴望伟大、追求伟大，伟大却了无踪影；而甘于平淡，认真做好每个细节，伟大却不期而至，这就是细节的魅力。成功者的共同特点，就是能做小事情，能够抓住生活中的一些细节。

成功的人总是不放过每一个细微之处，越是细节，他们越是做得完美。他们明白，越是不为大多数人重视的细节，越是超越别人的关键所在；把握生命中的细节，酝酿过程中的细节之美，才会取得不断的成功。

是的，细节就是力量，细节决定成败，细节完美人生。让我们抓住细节、突破细节、赢在细节。

编者

2010年10月





受享时一刻时仪感器

## 第一篇

### 幸福存在于琐碎的生活中

生活是美好的,任何人都应对生活充满信心,重视生活中的细节,感谢生活、感谢身边的一切事物,如此,你就能体验生活的幸福。

contents

## 目录



### 第一章

#### 永远真实地生活在当下

直面现实、关注目前才是生活中最重要的原则。聪明的人总是能够看到今日的责任和希望,因为在这个时光空间中,你所唯一拥有和把握的,只有“此时此刻”。

3 / 在现实面前不做逃兵

5 / 勇于做生活的强者

7 / 珍惜你所拥有的一切

9 / 随遇而安是生活最佳状态



### 第二章

#### 寻找生活中的幸福

生活中到处都充满着幸福,它就像一粒粒小小的玻璃珠子,只要我们用心去收集,很快就可以装满一篮子,以至填满我们的整个心灵,让我们觉得生命如此值得眷恋。

12 / “看得见”的幸福

14 / 把幸福当成习惯

16 / 享受美好生活

17 / 幸福方程式





### 第三章

## 把独处视为一种享受

人在独处的时候,会更加清晰地看到自己的内心世界。所以,如果你想深入地了解自己、关爱自己,就请多给自己一些独处的时间吧!

- 19 / 独处有很多好处
- 21 / 你需要学会独处
- 23 / 不必为孤独沮丧
- 24 / 最难做到的是心静



### 第四章

## 简单才是生活的真谛

很多人都叫苦不迭,埋怨生活,好像这一切劳累和困顿,都是客观的生活摊派或强加给自己的苦役。其实不然,因为你的时间是由你自己来掌控的,而生活完全可以简单一些。

- 27 / 简化你的生活
- 29 / 唤回童年的纯真
- 31 / 利用好休闲时光



### 第五章

## 忽视健康就是敷衍生活

不会管理自己身体的人,也无资格管理他人;不会经营自己健康的人,就不会经营自己的事业。朋友,让我们把沉睡的心灵唤醒吧:不要年轻时用生命换钱,老来用钱去换生命。

- 34 / 从“张某事件”说开去
- 37 / 测一测你的亚健康状况
- 38 / 不可不知的健康小秘密
- 43 / 给现代人的金玉良言





## 第六章

### 让金钱为美好生活锦上添花

人的一生中几乎所有重要的东西都不是钱能够换取的,比如生命、自由、信任、亲情、爱情、友情、理想……钱多钱少不是最重要的,如何让钱为你的生活锦上添花才是最重要的。

- 45 / 不值得为金钱困惑
- 47 / 把钱花在该花的地方
- 49 / 你没有理由不节俭
- 51 / 十招教你越理越有财

## 第二篇

### 点滴小事垒出不平凡的你

有的人很讨人喜欢,在交际中如鱼得水;有的人却令人讨厌,在交际中处处吃闭门羹。造成如此巨大的差别,源于一个人是否注重为人的细节,是否注重处事的原则。



## 第七章

### 展现最好的自我形象

一个注意形象并自觉保持良好形象的人,总能在人群中得到信任,总能在逆境中得到帮助,也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会。

- 55 / 好形象让你受益无穷
- 57 / 礼节让你所向披靡
- 59 / 不要小瞧了握手礼仪
- 61 / 给人谈吐不凡的形象





## 第八章

### 对他人要心存感激之情

有了感恩之心,人与人、人与自然、人与社会就会更加和谐、融洽、亲密,而人也会因为这种感恩心理而变得愉快和健康起来。

- 64 / 心存感激让人高尚
- 67 / 把每天都当感恩节
- 69 / 欣赏你身边所有的人
- 72 / 每个人都渴望被赞美



## 第九章

### 宽容别人等于善待自己

宰相肚里能撑船,大肚能容天下难容之事。生活之中难免有磕磕碰碰,一句善意的道歉,一个真诚的笑脸,就足以让矛盾烟消云散,让不快随风而去。

- 75 / 宽容会让你更有魅力
- 77 / 学会宽恕别人的过错
- 80 / 善意对待批评你的人
- 82 / 站在对方的立场想问题



## 第十章

### 用诚信之道赢得尊重

诚信的品德是一个人最宝贵的财产,它是信誉的不动产,它赋予每个人以尊严,提升人们的品位,促进人们的发展。

- 85 / 别丢弃诚实的品质
- 87 / 守信才能享有盛誉



89 / 不要轻易许下承诺

91 / 守信不妨从守时做起



## 第十一章

### 掌握方与圆的处世艺术

方是刚，圆是柔。方是原则，圆是机变。方是以不变应万变，圆是以万变应不变。方外有圆，圆内有方。外圆内方，可谓人生的最高境界。

94 / 方圆有术，弹性做人

96 / 锋芒还是少露点为好

99 / 在屋檐下记得低头

101 / 识时务者为俊杰

103 / 路是自己“让”出来的



## 第十二章

### 巧妙地化解矛盾和冲突

人和人相处，难免产生各种矛盾与冲突。解决冲突不是特别难的事情，甚至有的冲突也可以变得充满积极性与建设性，当然，要做到这一点，就必须依靠一定的艺术手段。

107 / 冲突不一定是坏事

109 / 以柔克刚化解矛盾

111 / 三思后行有助防止冲突

## 第三篇

### 成败仅仅相差一毫米

没有谁不渴望成功,而要成功却不是件容易的事,很多人只有成功的热情,却忽视了成功的细节。实际上,细节才是事业成功的关键所在。



#### 第十三章

#### 有了目标就有了盼头

每个人都应该有一个能够让自己为之奋斗的目标,这个目标应当是自己设定的在将来的某个时间点要达到的成就。

- 117 / 没有目标是可怕的
- 119 / 制定适合你的目标
- 122 / 目标要大些再大些
- 124 / 相信你的未来不是梦



#### 第十四章

#### 用行动承载梦想之舟

我们往往是心动的时候多,行动的时候少,把希望放在今天,而总把行动留在明天。其实,开始行动就是成功的一半,当你决定实现自己的理想时,你就要有所行动,并且是马上行动。

- 126 / 要成功首先要学会做梦
- 128 / 有没有理想就是不一样
- 130 / 马上行动比什么都重要
- 132 / 实现理想需要全力以赴





## 第十五章

### 惜时是一种积极的态度

人生是好是坏,是否过得有意义,全在于利用时间的技巧。鲁迅说过:“浪费自己的时间等于慢性自杀,浪费别人的时间等于谋财害命。”这表明了珍惜时间对一个人是何等重要。

135 / 惜时是智者行为

137 / 要忙但不要“盲”

140 / 改变拖拉的恶习

142 / 学会管理你的时间



## 第十六章

### 学习能力代表竞争力

学习能力的高低往往决定了一个人竞争力的高低,也正因为如此,无论对于个人还是对于组织,未来唯一持久的优势就是有能力比你的竞争对手学习得更多、更快。

145 / 活到老学到老

148 / 别盲目崇拜学历

150 / 处处留心皆学问

152 / 技多不压身



## 第十七章

### 做什么事比如何做更重要

选择不对,努力白费。因此,在埋头赶路的同时,我们还应该抬头认路,去选择道路、寻找捷径。你的每一个选择,都是在为自己种下一颗命运的种子。

155 / 过好人生六个“坎”

157 / 修剪选择才能走得远

160 / 带着自己的主见去选择

162 / 分清主次,善抓重点



## 第十八章

### 不把生活变成死水一潭

紧张的工作节奏,让你喘不过气来,重复的工作内容,消磨了你的激情与创造力。不!你要告诉自己,你一定不能这样过。死水一般的生活是可怜、可悲的,你必须马上找到解决的办法,让激情之火重新燃烧起来。

165 / 人生有时需要下赌注

167 / 居安思危,未雨绸缪

169 / 如何保持高昂的斗志

## 第四篇

### 完美人生离不开阳光心态

很多人感到不愉快、不顺心,究其根源,是因为他们不能对自己的心灵进行有效的自我管理。如果一个人拥有积极的心态,重视心情变化的细节,就能活得轻松、自在。



## 第十九章

### 要做就做独一无二的自己

每个人都可以用自己独特的方式去成就独一无二的自己,如果你总是想去模仿别人的行为模式,那你注定会成为模仿的牺牲品。

175 / 悦纳真实的自己

177 / 学会欣赏你自己

179 / 对自己保持信心

181 / 别人并不比你强





## 第二十章

### 了解自己后才能开发自己

没有哪一个认识到自己天赋的人会成为一无是处之辈,也没有哪一个出色的人在错误地判断自己的天赋时能够逃脱平庸的命运。只有先了解了自己,才能最大限度地开发自己的潜能。

184 / 人贵在有自知之明

186 / 最难认识的是自己

189 / 塑造积极的自我意象

191 / 找到适合自己的位置



## 第二十一章

### 每日坚持自我解剖与反省

每个人,不管是天赋异禀还是资质平平,不管是出身高贵还是出身贫贱,都应该学会自我解剖与反省。

194 / 有一种智慧叫自省

196 / 吃一堑,长一智

198 / 要勇于承认错误



## 第二十二章

### 别给自己设置人为的障碍

一旦我们有了某种消极的心态,它就好像在我们身上扎下根一样。除非有意识地向它提出挑战,否则这种观念会消极地影响你的一生。所以,别给自己设置人为的障碍。

201 / 当心先入为主的观念

203 / 如何走出封闭的心境

205 / 借口是典型的作茧自缚

207 / 转变思路才能找到出路



## 第二十三章

### 跟谁也不要跟自己过不去

凡事别跟自己过不去,永远保持对生活的美好认识和执著追求,学会享受生活,才能做到更加珍惜生活,积极创造生活。

- 210 / 忘却无谓的烦恼
- 213 / 凡事都要想得开
- 215 / 微笑着面对生活
- 217 / 让幽默无处不在
- 219 / 快乐就是这么简单



## 第二十四章

### 不要让欲望致使生活失衡

人不要贪婪,不要太累了,要懂得有失才会有得的道理,适当调节自己的心态,只有这样,才有可能保持平衡,走得更远。

- 223 / 贪婪只会自吞苦果
- 225 / 一个人要懂得满足
- 227 / 不妨把名利看淡些
- 229 / 放下不意味着失去



## 第二十五章

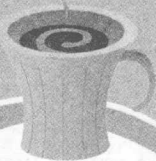
### 定时清扫自己的情感垃圾

负面情绪在心灵中淤积久了,就会破坏你正常的生活。你需要不断清扫这些情感垃圾,就像需要维持自己房间的清洁一样。

- 232 / 你需要“情感吸尘器”
- 234 / 适度发泄你的愤怒
- 237 / 别让虚荣毁了你
- 240 / 嫉妒是一颗毒瘤



# XIJIE WANMEI RENSHENG



## 第一篇

# 幸福存在于琐碎的生活中

真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。

——穆尼尔·纳素夫

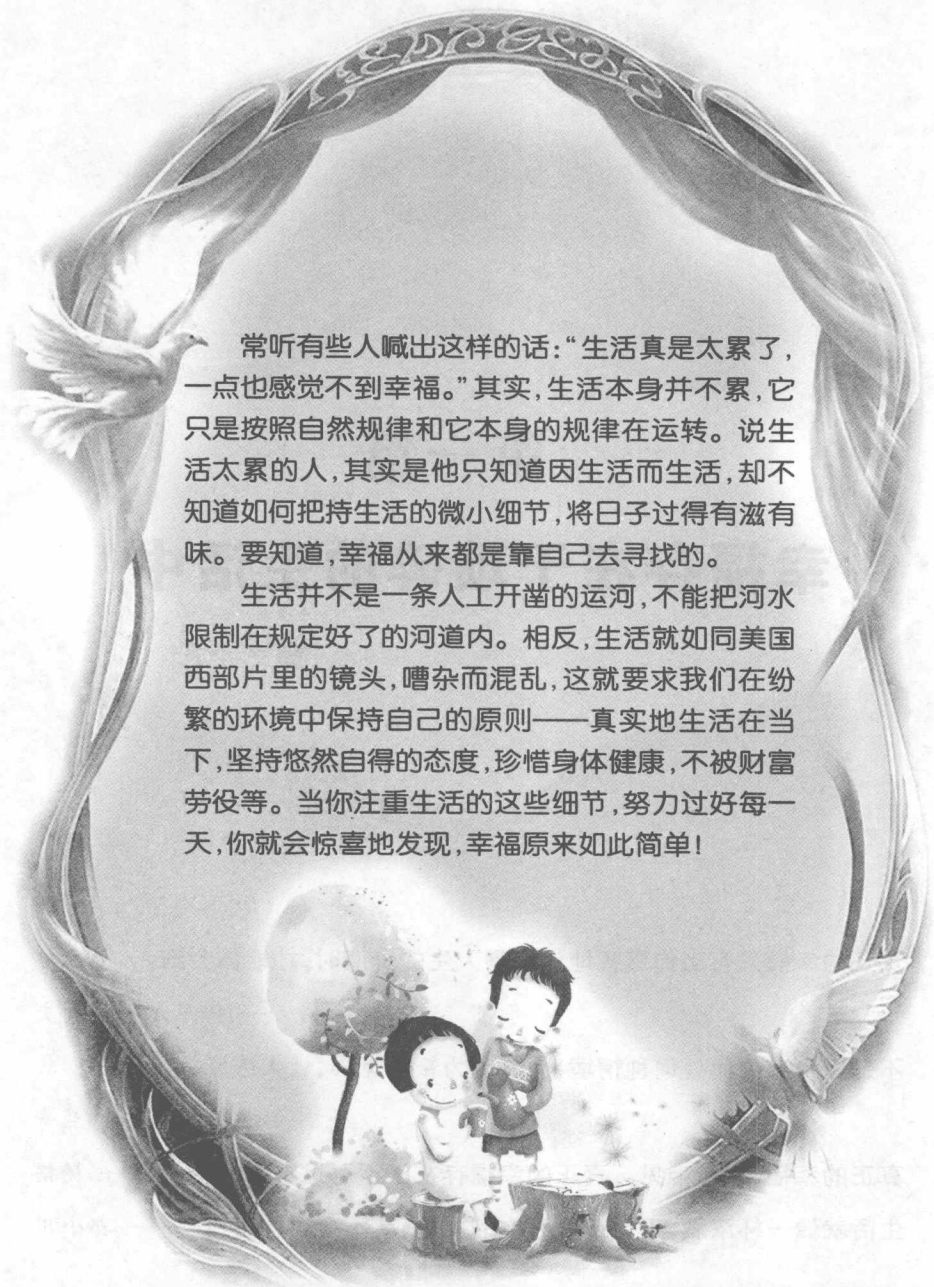
不是因为身处何处何种情境，而是因为精神世界，让人或幸福或悲伤。

——罗杰·莱斯特兰奇

真正的幸福，双目难见。真正的幸福存在于不可见事物之中。 ——杨格

生活就像一杯浓酒，不经三番五次的提炼，就不会这样可口！ ——郭小川





常听有些人喊出这样的话：“生活真是太累了，一点也感觉不到幸福。”其实，生活本身并不累，它只是按照自然规律和它本身的规律在运转。说生活太累的人，其实是他只知道因生活而生活，却不知道如何把持生活的微小细节，将日子过得有滋有味。要知道，幸福从来都是靠自己去寻找的。

生活并不是一条人工开凿的运河，不能把河水限制在规定好了的河道内。相反，生活就如同美国西部片里的镜头，嘈杂而混乱，这就要求我们在纷繁的环境中保持自己的原则——真实地生活在当下，坚持悠然自得的态度，珍惜身体健康，不被财富劳役等。当你注重生活的这些细节，努力过好每一天，你就会惊喜地发现，幸福原来如此简单！