

改变自己

50项自我提升法则

你的敌人就是昨天的自己
如果世界无法改变
那就改变自己

[日] 朝仓千惠子◎著
王慧娥◎译



日本人才培养达人 **朝仓千惠子**

从培养 **品格**、实现 **梦想**、创造 **人际关系** 等方面教给你
自我提升的 **50 项法则**



印刷工业出版社

改变自己

50项自我提升法则

[日] 朝仓千惠子◎著

王慧娥◎译



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变自己 / (日) 朝仓千惠子著; 王慧娥译. —北京:

印刷工业出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5142-0805-4

I. ①改… II. ①朝… ②王… III. ①成功心理—通

俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第061690号

版权合同登记号 图字 01-2011-7721

MAZUTE WO AGENASAI! By Chieko Asakura

Copyright © 2008 Chieko Asakura

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Chuken Publishing Company.. Japan 2008

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Chuken Publishing Company.. Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

改变自己

〔日〕朝仓千惠子/著 王慧娥/译

责任编辑: 孙 琳

责任校对: 岳智勇

责任印制: 张利君

责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: pprint.taobao.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 100千字

印 张: 5

印 次: 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

I S B N : 978-7-5142-0805-4

◆如发现印装质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275602。



前言

你知道吗？其实各行各业都存在着“达人法则”。所谓的达人法则，就是法则。

A：理所当然的事。

B：千万别小看。

C：只要好好去做。

D：你就是达人。

至于什么是理所当然的事呢？我说出来后，恐怕每个人听了都会不以为然的说：“什么嘛，那算什么事！”但是绝大部分的人都无法做好这些理所当然的事，却是事实。

本书希望传达的重点，正是告诉各位，通过实践这些“理所当然的事”，将会使你的工作变得更为顺利，职场上的沟通往来也将更为圆融。通过实践“理所当然的事”，让自己与重要人士之间的人际关系更进一步，并保持融洽的关系，将会使你的**人生获得更多的快乐。

请务必重新审视你自己的生活模式及工作习惯。



“算了吧！没必要计较这些事。”你是否曾半途而废呢？

“反正做不做也不会有人在意……”你是否曾自行中止呢？

在意的人就会在意。对于习惯半途而废的你，最能看清这一切的不是别人，其实就是你自己。某些事虽然和目前的评价与成果无关，但你尽全力去做，坚持一定的原则，付出的努力总有一天一定会回馈到自己的身上，成为你的助力。

即使每天只有进步一点点也无妨，务必努力保留好的结果，以超越昨天的自己。纵然是极微小的差异，不久之后在你的成长曲线上将因此而形成极大的成长弧度。

我现在自行创业，我的公司以“人财”教育及养成为目的，长期举办研习、演讲、公开研讨会等活动，同时经营“人财”中介、派遣事业等。

通过这些事业，我能与众多公司的人进行第一线的接触，包括经营者、管理层、部门主管、业务员、新员工等，也因此我得以凭着自己的双眼与双脚，亲自确认“永续经营的企业及永不败的人财”的条件究竟是什么。

对于参与研习的企业人员，我从最基本的理所当然的事开始教起，这种情况已经越来越多了，而且对象并不仅是年轻人。





担任上司职务的人、位居要职的高层主管，甚至是经营者本身，许多人都不会“理所当然的事”。此外，不分男性还是女性，情况可以说完全相同。

与人相处的应对进退，一定要精通礼仪和礼节，面对客户时能传达自己衷心的诚意与热忱，更是重要的关键之一。无法礼貌寒暄的人、处事不能井然有序的人，工作上自然也就无法得心应手。不负责任的工作态度，当然无法获得他人的信赖与肯定。无法体贴他人的人，谈恋爱也无法开花结果。因此，想培养具备此等能力的人，在教育方面有必要以严格的态度面对。

越来越多的人不会做“理所当然的事”，甚至连应该负起教育责任的人也没有能力教，或者根本就不重视。

本书希望传达的内容，就是我认为“理所当然的事”。理所当然就是习惯，为了能在下意识就做好它，必须将它放在心上，并且加以训练。

当你养成习惯后，全身将散发出耀眼的光芒，并受到众人喜爱，连你最重视的人也同样会欣赏你，在工作方面你也能更快成为职场达人。

或许有的人会如此看我：什么嘛！只注重小节，烦死人了！

可怕的人！即使真是如此也无妨。因为我坚信，要将“理所当然的事”养成习惯，需要毅力与恒心，所以一定得有人不停碎碎念。如果现在没有人能担当这个角色，那就由我来负责吧！让我来提醒这些琐碎小事的重要性。

交给我来做！

在本书中，我将化身为各位的严厉双亲，或是苛刻的上司，或许有时还会大声地斥责各位，但同时我也会给予各位严厉而温暖的亲情，以及上司隐藏在责之切背后的深深关爱。

请相信我。

请跟着我。

然后为了自己来掌握自己所需的事物。

接下来就让我们一起开始行动。

向前出发吧！





目 录 CONTENTS

第1章

培养品格所需的达人法则

脱下的鞋子，一定要好好地摆放整齐 / 2

保持良好的仪态，机会自然找上门 / 5

经常运用召唤幸福的三个语汇 / 8

遵守约定是创造未来的行为 / 11

有些事以电子邮件处理即可，有些事则应该口头传达 / 14

电子邮件和纸本信件搭配应用，将能达到相乘效果 / 17

善用声音来传达你的想法 / 20

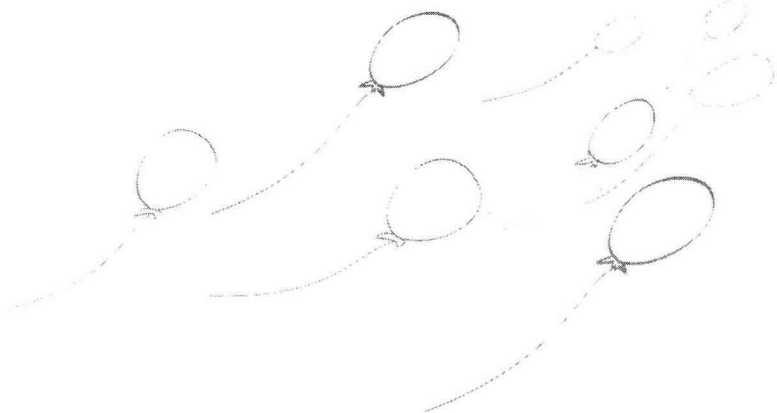
请用左手拿取电话的话筒 / 23

习惯早起，能拥有充实的一整天 / 26

学习成为擅长招待他人的人 / 29

学习成为喝乌龙茶也会醉的人 / 32

请选择最能展现自己的一条路 / 35



第2章

实现梦想所需的达人法则

- >> 请启动梦想的循环 / 38
- >> 何不先试着攀登低矮的山 / 40
- >> 将自己的梦想常挂嘴边，梦想就会实现 / 43
- >> 时时将自己的梦想挂在嘴边，能获得周遭人士的帮助 / 46
- >> 想要有收获，必定要舍得放弃某些事物 / 49
- >> 面对目标别抱着“不得不”的心态，应该有“我想要”的态度 / 51
- >> 挑战自己不想做的事，有助于自我成长 / 53
- >> 不要问为什么，请先想想该如何做才好 / 56
- >> 达成一项目标后，立刻挑战下一个目标 / 59
- >> 人生没有毫无意义的事，远路就是快捷方式 / 62
- >> 利用钟摆原理，充实自己的休闲时间 / 65

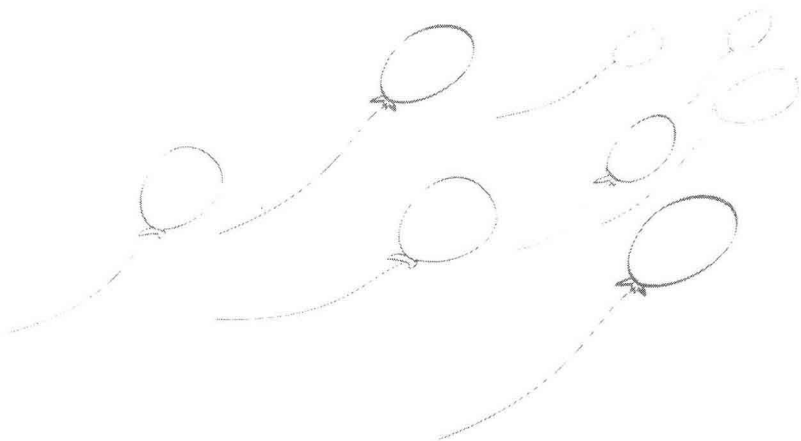




第3章

创造人际关系所需的达人法则

- >> 牢骚抱怨终究无法改变现状 / 70
- >> 你的敌人就是昨天的自己 / 73
- >> 同僚、同事是珍贵的资源 / 75
- >> 正面面对而不逃避，可以缩短彼此的距离 / 77
- >> 对于别人说的话，不要问是谁说的，重要的是说了什么 / 80
- >> 面对自己不喜欢的人，更应该增加相见次数 / 83
- >> 交流宜着重在次数多寡，而非时间长短 / 86
- >> 让自己成为工作能力强且受众人喜爱的人 / 89
- >> 最好和伙伴保持适当的距离 / 92
- >> 只会责问别人的人，将无法获得他人的爱 / 95



第4章

作育英才所需的达人法则

- >> 别再说“因为”“都是别人不……”，应思考“该如何做才能” / 98
- >> 从YES开始切入工作，有助于自我成长 / 101
- >> 先做就对了，原因事后再想也无妨 / 104
- >> 决断就是果断决定，为了达到未来目标而必要的行动 / 106
- >> 一开始就先自行下判断，让事情得以顺利进行 / 109
- >> 该做的事不需多想理由，先做就对了 / 112
- >> 实力坚强的团队，源自于彼此欣赏喜爱的关系 / 115
- >> 最困难的工作是帮助别人成长 / 118
- >> 培养人才必须有信念与毅力 / 123
- >> 难以说出口的事实，仍应明确而清楚地表达 / 127
- >> 只付出努力仅能达到最低层次，专业人士志在追求绩效成果 / 130
- >> 无论是斥责或赞美，当下马上处理 / 133
- >> 不间断地努力，直到达成一百分 / 136
- >> 父母是你最重要的支持力量 / 139
- >> 不重视父母的人，同样也无法重视他人 / 142
- >> 孩子是在父母的身教与言教中学习成长 / 144

结 语 / 146



第1章



培养品格所需的达人法则

脱下的鞋子， 一定要好好地摆放整齐

>>> 无法收拾善后的人，工作也是虎头蛇尾

说起来并不是什么了不起的大事，总之要先从周围的小事开始着手。例如：将脱下的鞋子摆放整齐、离开座位时将椅子往桌子靠拢等。

为什么这些事会是重要的事呢？不明就里的人或许认为：这些事不用太在意吧？然而在日常生活中，越是这一类极微小而理所当然的事，能不能真正做好，其实就决定了一个人的处事态度。

将鞋子摆放整齐、将椅子靠拢，这些都是收拾善后的事，而它们全部都和工作有关。数据送出后就不闻不问、传真发出也不理不睬、文件摆在桌上不收起来……无法收拾善后的人，工作时也是虎头蛇尾，而虎头蛇尾的人绝对无法获得成功的结果。就像播种之后要收成一样，无论面对任何工作，在结果出来之前，最重要的就是贯彻到底。

这一类的习惯，如果平时不注意，自然也就无法真正落实。因此，第一步就先针对自己周遭的事物，留心将它们整理整齐。



无论使用过什么物品，用完后千万别随手放着不管，而是应该立即放回原来的位置，绝不可以拖到以后再处理。倘若想着待会儿再收拾，而任由物品乱七八糟地摆在那里，久而久之就会觉得无所谓，然后根本不想收拾它了。

整理并不是徒有形式的表面工夫而已。因为如果只是掩饰现况，事实的本质并没有任何改变。最容易理解的例子，应该就是桌子了，因为杂乱的桌面，明白体现了主人杂乱的思绪。

你的桌面是不是整理妥当了？重要的文件是不是塞在抽屉的最深处呢？在井井有条的办公环境里工作，不仅能拥有好心情，同时也能让你的思路清晰，并且养成整理事物、确实执行工作的好习惯。

>>> 先试着做理所当然的小事，总有一天你将了解原因何在

“理所当然的事”已经没有人教给你了，但将这一类理所当然的事变成自然而然会做的事，是非常重要的环节。就现今的社会而言，实际上，这种理所当然的事越来越多的人不会做了，因为已经没有人告知你，理所当然为什么是理所当然。以前，主要是由父母亲负责这一方面的教育，不过现在的父母却很少教导子女这一类的事了。

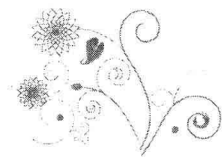
但千万别误会，没有人教、不知其所以然，并不等于不必做！

纵然不明白其中的缘由，最重要的还是必须实际去做。总

之就是先做，总有一天你能明白其中道理。不必将理由放在心上，因为在日复一日实践的过程中，你终将恍然大悟。

别将它想得太难，只要重复地做，让它变成习惯就可以了。例如：在说话时专注地看着对方的眼睛，或是举手时将右手高高地举起等，从这一类小事开始着手。留心注意，让自己能自然而然地做理所当然的事，你将会成为一位了不起的人。

保持关注、并且持续，这一切都将有助于你的成长。请藉由一件件的小事，细细体会自然而然去做的喜悦，并让自己持续成长。因为自然而然的习惯，将促使人们成长，而这绝非难事。只要稍微注意一下，你就可以有所改变。



保持良好的仪态，机会自然找上门

>>> 仪态不佳，你的光环自然无法显现

在我主办的《超级女业务员养成班》课程里，我针对搭乘大众交通工具时的举止和动作，教导学员们的站姿、坐姿、拉吊环方式及站着看书的方法等。

仪态不佳就无法显现自己的光环，原因在于视觉传达的讯息非常重要，因为你的形象将透过视觉给予对方强烈的震撼。

据我教过的一位学生表示，某天她站在公交车中时，旁边的男士突然对她说：“你的站姿真是仪态万千啊！”她接过对方的名片一看，原来这位男士是一家公司的老板。

经营者可以说是最佳的搭讪高手，因为他们经常竖起天线，积极寻求好人才。所以当他们认为这人不错时，就会冷不防地立刻开口与看中的人交谈。

再加上他们阅人无数，眼光也特别高，所以像是“你的气质真是耀眼！”、“你的身段真是美极了！”之类的形容词，如果不是真的受某人的魅力所吸引，他们绝不可能脱口赞美对方。

当你学会魅力万千的仪态，你就可以如同我的学生一样，有机会与这些重要的人士相识。

通过这些课程的训练，学生们的容貌有了神奇的变化。随着上课次数增加，她们的表情变得越来越丰富，举手投足也愈趋优雅。当外在开始变美后，她们的自信也随之提高，不久更连内在也跟着改变。

请雕琢你的外在与内在。曾有人这么说：当想法改变，你的行为就改变；当行为改变，结果也跟着改变；当结果改变，自信也相应而生，使命运随之改变。能邂逅良缘的原因，正在于你具备了魅力万千的仪态。

>>> 正面的词汇也能引发个人魅力

同样的道理也适用于男士。无论是哪一个年龄层，女性所心仪的魅力男性其实具有共同的特点，那就是正直而可爱、认真而努力的诚实者。面对这种男人，女性总是会想要为他付出。男士若想吸引女士注意，至少要保持清洁整齐，以及与众不同的目光。眼神闪烁着光芒的人，往往会让别人觉得“他很行”，或是“只要稍加打扮，这人应该能发光发亮”。女性心仪的男人，并不是只有满足她所有愿望的人，而是需要具备傲气、具有男子汗气概，这种人才会吸引女士的注意。

正面词汇所带动的效果也相当重要。只要你正面鼓励对方：“你很棒，一定可以做得很好！”结果将产生令人惊奇的改变。即使发生了什么事，也要向对方说：“没关系，又不是什么克服

