# 60秒自动自发

**内容提要：**

**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，就要学会自己给自己下命令。**

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 第一辑

# 一分钟对待自己

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，就要学会自己给自己下命令。



# 1. 想做,你就马上做

想做就马上做,可以使你抓住成功的机遇。1954 年 12 月 20 日,是农历官房日,霍英东认准这是个黄道吉日,果断地投资 120 万元买下一座大厦,开始地产生涯。香港人多地少,房产必定走俏,霍英东看准之后,果断出手,并靠地产业迅速暴发。霍英东转入地产业,比李嘉诚早 4 年,比包玉刚早 1 年。

美国一个大公司的董事长,年事已高,一直想找人接班,可又拿不定是让位给大儿子还是二儿子。

董事长突然有了主意,他告诉两个儿子:前边有两匹马,黑的是大儿子的白的是二儿子的,谁的马最后到达终点,就由谁来接班。大儿子听后在考虑如何比慢,而二儿子却飞身跨上黑马,迅速赶往终点。二儿子最终接了班。

在很多的时候,人类的发现和发明常常是以“灵感”的形式首先闪现在创造者的脑海中的,发明、发现往往是结论或设想在先,而理论或实际做法是后补上去的。这时候,立即行动就显得尤其重要。如果没有立即行动,你的思想就只能是幻想,而你一旦行动,则就极有可能抓住了成功的机遇。

伯利恒钢铁公司总裁舒瓦普请效率专家哈利进行企业诊断,总裁介绍说:我们知道自己的目标,但不知怎样更好地执行计划。

哈利说可以在 10 分钟内给他一样东西,这东西能把公司的业绩提高至少 50%。哈利递给总裁一张空白纸条,让他在纸上写下第二天要做的 6 件最重要的事。

总裁写完内容后,哈利让他在纸条上用数字标明每件事对总裁及公司的重要性次序。哈利接着说:“现在把这张纸放进口袋。明天早晨第一件事是把纸条拿出来,做第一项。不要看其他的,只看第一项。着手办第一件事,直到完成为止。然后用同样的方法对待第二项,第三项……直至你下班为止。如果你只做完五件事,那不要紧。你总是做着最重要的事。”

整个会见历时不过半个小时。几个星期后,哈利收到一张 2.5 万元的支票和一封信。舒瓦普在信上说,从钱的观点看,那是他一生中昂贵的一课,但是从实际意义上来说,也是他人生中最有价值的一课。

目标再伟大,如果不去落实,永远只能是空想,因此,要想成功,惟一的办法是:行动、行动、再行动!

## 2. 时刻把握自己的命运

等待别人恩赐，只能养成一种惰性——那就是把命运交给别人。这种人的生存危机是什么呢？别人给什么，你就只能要什么；别人不给什么，你就得不到什么。自然，这种时时都会遭受失败的人，只能把命运拴在别人的裤腰带上。

从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一条鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼，其中，一个人要一篓鱼，另一个人要了一条鱼竿，于是，他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼，他狼吞虎咽，还来不及品出鲜鱼的肉香，转瞬间，连鱼带汤就被他吃了个精光。不久，他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿，一步步艰难地向海边走去，可当他已经看到了不远处那片蔚蓝色的海洋时，他浑身的最后一点力气也使完了，他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人世。

别人的恩赐有什么用？也许上天最大的恩赐是给了你脑、心、手和脚。

## 3. 学会给自己下命令

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。放到管理学上来说，就是要加强自我管理。

当今社会，市场竞争日益激烈，成功管理者的秘诀就是今天做明天的工作。那么，如何加强自我管理，今天做明天的工作呢？

第一，相关的物质准备。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。以避免不能轻易找到所需物品而放慢速度，甚至中断工作。

第二，最好把便条放在某个固定的地方，或把它们收集在标有日期的日记簿里，以便能迅速发现。

第三，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。

第四，足够的睡眠和合理、健康的日常饮食，是保持良好身体状况的必要准备。

第五，把握时间灵活度，快速判断什么时候需要更多的帮助。这样会使你按时赶到工作地点，实施工作计划并且合理调整工作任务。

第六，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。

第七，预先作好一天的计划。你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，或许你今天就能完成明天必须完成的任务。

第八，喜欢并善于解决问题。当事情出了问题时，不会恐慌得坐立不安，也没有被最坏的情形吓倒。你考虑的是，为什么会出现这些问题，现在要做什么，以及今后怎样才能避免这个问题。良好的准备对你保持冷静相当有帮助。


需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 4. 不要太忙碌

当代最出色的演员之一，汤姆·汉克斯(Tom Hanks)在电视上接受访问，回答一个问题时说："多不一定就好。"他试图传达的讯息是，忙碌会碍事。同时进行太多事，有太多计划或细节要照料，可能会使我们分心，无法达到最佳的状态；当你的脑子装得太满时，就没有空间可以装新点子和创意。他说得对极了！

通常，在生意的关键时刻，做最佳选择所需要的只是片刻的沉思。不过，如果你太忙了，到处跑来跑去，慌慌张张的，你通常就会错过那珍贵重要的一刻。你会看到一团混乱，却看不见显而易见的答案。例如，我遇见一位房地产买家，专门收购别人尝试重新翻修以后再高价售出但失败了的房地产。他告诉我，大部分情况的失败都是因为忙碌而冲动。"你瞧"，这位成功的商人指着他正在研究的一个案子：

"这幢房子需要的只是一点粉饰。我的前一任屋主就是想让它尽善尽美才破产的。这幢房子的确有许多问题，可是他们并没有想像中那么严重。他们慌慌张张地赶来赶去，根本看不见最显而易见的事。"

在某个时间里，大部分人都得到过这个讯息，表面上看起来表现出忙碌是一个美德。不过，当我们不再担心是否能够完成每件事；当我们不再表现出并告诉他人我们有多忙碌时，我们就能够决定什么才是最重要的。

不要再烦恼无法完成每一件事。你将会发现，当你给自己多一点的空间，不要那么匆忙时，许多好点子都会自动浮现。你自己最好的点子都不是在你被忙碌淹没时出现的，而是在忙碌的空档，当你可以静静独处的时候，智慧才有机会浮现。就从今天开始，看看你是不是可以变得比较"悠闲"一点。结果一定会让你感到惊喜。

## 5. 留住“孤芳自赏”的心

韩愈有诗云：“异质忌处群，孤芳难寄林。”此诗之“异质”、“孤芳”皆指社会的异类。

其实，一个人异质、孤芳都没有关系，就是不能失去最后一道防线：失去孤芳自赏的心。

一个人即使是异质、孤芳，只要他对自己不死心，只要他自己能自我欣赏，这就代表这个人对他自己还是充满信心的。有信心的人就不会有负面的想法，没有负面想法，这个人就不会钻牛角尖。因此寻短自绝的事情绝不会发生在他身上。

从这个论调中，我非常期盼那些目前身处不愉快、不顺畅、孤立无援的朋友们对自身千万要留下孤芳自赏的心，让自己从这最底线再行出发，谁言无病无希望？柳暗花明又一村！

## 6. 不要与你的下属争喝一杯羹

狼到处吃肉，狗到处吃屎。这是动物的本性，我们是人，这种行为千万使不得。做为一个领导者，一定要懂得牺牲些，不要事事与部属、与他人争。有好的事、好的福利，一定要让部属优先。你的属下、同仁才会敬重你。

有一个大学生被分配到某城镇一个机关工作。来到这个机关后，他发现机关内部总出事，而且常乱成一团，经过调查方知当头儿的大钱、小钱都要，福利一个不能少，而且福利一定要比属下优先享受。有好事自己先报自己的名，做错了不问原由，先骂骂部属再说，责任尽往下推。同仁、部属怨声载道。

像这种情形，上行下效，所以制度、风气搞乱了，机关怎能清流正道？这个大学生给机关带来十二个字诀：建立制度、公平公正、不贪不取。树立起做人的风格与品位，否则让同仁与部属一生都瞧不起你。

经过一年的整顿与同仁的打拼，如今再看看同仁的心态，干部也渐能带头做了，并懂得牺牲自己的福利让与部属。部属渐渐有了向心力，也能共同为这机关打拼改造。

朋友，鉴于这个实例，我们应该有所启示，若你是干部，你要做个很出色的干部，做个令人起敬的干部，就请你依着上述的精神行之。深信你就可以达到目标，进而你也可以改造自身的命运，也能改造他人的命运。

记住：不要与你的下级争喝一杯羹。

## 7. 自信是做好一切的基础

一个人的成就，决不会超出他自信所能达到的高度。

如果有坚定的自信，即使平凡的人，也能做出惊人的事业来。缺乏自信的人即使有出众的才干、极高的天赋、高尚的性格，也很难成就伟大的事业。

坚定的自信，便是成功最大的源泉。不论才能大小，天赋高低，成功都取决于坚定的自信心。

有一次，一个士兵骑马给拿破仑送信，由于马跑得速度太快，在到达目的地之前猛跌了一跤，那马就此一命呜呼。拿破仑接到了信后，立刻写封回信，交给那个士兵，吩咐士兵骑自己的马，快速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马，身上装饰得无比华丽，便对拿破仑说："不，将军，我是一个平庸的士兵，实在不配骑这匹华美强壮的骏马。"

拿破仑回答道："世上没有一样东西，是法兰西士兵所不配享有的。"

世界上到处都有像这个法国士兵一样的人！他们以为自己的身份卑微，别人所有的一切，是不属于他们的，以为他们是不配享有的，以为他们是不能与那些伟大人物相提并论的。这种自卑自贱的观念，往往成为不求上进、自甘堕落的主要原因。

有人认为，生活上的一切美好的事物，都是留给一些特殊的人的。有了这种卑贱的心理后，当然就不会有成就伟大事业的观念。许多人，本来可以做大事、立大业，但实际上尽做着小事，过着平庸的生活，原因就在于他们自暴自弃，他们没有远大的目标，没有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能帮助人排除各种障碍。克服种种困难，能使事业获得圆满的成功。

有些人开始对自己有深层的了解，相信能够成功，但是一经挫折，他们就半途而废，这是因为自信心不坚定的缘故。所以，光有自信心还不够，更须使自信心变得坚定，那么即使遇到挫折，也能不屈不挠，勇往直前，决不会因为小小的挫折而退缩。

## 8. 钻石就在你身边

人的一生似乎都在寻寻觅觅。寻找永恒不变的幸福，寻找功盖千秋的成功。为此人们劳苦终日，行色匆匆。也许到了弥留之际，都找不到自己要找的东西。因为要找的东西可能早已擦肩而过了。

正视自身的缺陷在再困苦的境地都不能气馁，不能轻言放弃。认识自己，每个人都有自己的长处，人人都有一个美好的未来。这是希望所在，也是生命的动力。正视自己，只有看清自己，才可谈有一个美好的未来。

20 世纪最伟大的人物之一，发明相对论的爱因斯坦，在接受美国普林斯顿大学的教授聘书之后，欣然前往报到。

普林斯顿大学对于爱因斯坦这样一位伟大的人物，自然是礼遇非凡。

爱因斯坦报到的第一天，就有专人为他服务，引导他去参观他的办公室。

爱因斯坦看到宽大的办公室，像小孩子一样，十分高兴，服务人员周到地问他，办公室内还缺少什么设备，如有需要，可以马上补齐。

爱因斯坦仔细检视了一下办公室内的设备，深感满意，他转向服务人员："一切都很齐全啊！我还需要大量的纸张和笔，方便我的演算。对了，还要一个加大的垃圾桶。"服务人员一一记下爱因斯坦所需的物品，对于最后一样，服务人员纳闷地问："加大的垃圾桶？有什么特别的用处吗？'爱因斯坦笑了笑："是的，垃圾桶越大越好，因为只有这样，我才能把我所有的错误，丢到那里面去！"

说到钻石，还有一个农夫的故事。有个农夫拥有一块土地，生活过得很不错。但是，当他听说要是有块土地的底下埋着钻石的话，他只要有一块钻石就可以富得难以想象。于是，农夫把自己的地卖了，离家出走，四处寻找可以发现钻石的地方。农夫走向遥远的异国他乡，然而却从未发现钻石，最后，他囊空如洗。一天晚上，他在一个海滩自杀身亡。

真是无巧不成书！那个买下这个农夫土地的人在散步时，无意中发现了一块异样的石头，他拾起来一看，金光闪闪，反射出光芒。他拿给别人鉴定以后，发现这是一块钻石。这样，就在农夫卖掉的这块土地上，新主人发现了从未被人发现的最大的钻石宝藏。

这个故事是发人深省的，它告诉人们一个道理：财富不是仅凭奔走四方去发现的，它属于那些自己去挖掘的人，只属于依靠自己的土地的人，只属于相信自己能力的人。

这两个故事告诉大家生活的最大秘密——在你身上拥有钻石宝藏，那就是潜力和能力。你身上的这些钻石足以使你的理想变成现实。你必须做到的，只是更好地开发你的"钻石"，为实现自己的理想，付出辛劳。

## 9. 不要怀疑自己

在现代社会中，有的人总是怀疑自己是否能做好某件事。这种表现说明这些人缺乏自信心，从而使他们做什么总是畏首畏尾，给自己带来很多的麻烦。可见，自信心的建立对我们很重要。

有这样一个寓言故事：有一只兔子长了三只耳朵，因而在同伴中备受嘲讽戏弄，大家都说他是怪物，不肯跟他玩；为此，三耳兔很是悲伤，时常暗自哭泣。

有一天，他终于作了决定把那一只多出来的耳朵忍痛割掉了，于是，他就和大家一模一样，也不再遭受排挤，他感到快乐极了。

时隔不久，他因为游玩而进了另一座森林。天啊！那边的兔子竟然全部都是三只耳朵，跟他以前一样！但由于他已少了一只耳朵，所以，这座森林里的兔子们也嫌弃他，不理他，他只好离开了。他错误地认为：只要和别人不一样的，就是错！

这个寓言提醒了我们，现代人的自信就如同这只兔子一样，相当薄弱，对很多事也有太多担心，因此经常处于不快乐中。事实上，这皆起因于自我认知的不足。

大家都看过《宋氏王朝》这部电影吧，影片讲述了宋家三姐妹霭龄、庆龄与美龄的故事，姑且不论其历史真实性与批判性如何，其中三姐妹的一句话非常让人佩服。她们说的是："我们将来一定要做一个不平凡的人。"试想，这是个多么伟大的梦想啊！

《宋氏王朝》的导演张婉婷在接受电视台访问时信心百倍地说："我要把华人电影推向世界最高峰。"

的确，每个人对生活的品质都有不同的期望，你是否也有些期望？而这些期望的实现就有赖你的自信了，自信可以让你在险恶的环境中打败很多人。

关于自信的建立有三个方法：

第一，实力的积累：所谓实力的积累，就是专业知识够不够。今天无论你是工程师、会计师、律师还是一个路边的小贩，请务必拿好你的执照，并把工作角色扮演到最好。

第二，成就感的提升：自信心的强弱与过去成就感的积累有着密不可分的关系。有些人没有自信，皆由于过去没有成功的例子，反正做什么都失败，久而久之自然垂头丧气，认为自己是个倒霉的人、失败的人。

第三，自我激励：许多人都奇怪有的人精神为什么随时都那么好，表现出一副充满自信的样子，其答案是：因为他们最常做的事就是自我激励。


需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 10. 写下自我肯定的话

有一位名人说过：没有人喝彩，就自己给自己鼓掌。

是的，现实生活中，有许多人因为工作的压力、感情的伤害、事业的不如意而愁眉苦脸，叹息不止。试一下，我们何不把自己最坏的情绪改头换面呢，自己给自己鼓掌呢？比如，不要说：“我什么都怕。”而是应该说：“我很勇敢，很有自信，可以掌控一切。”别老是对自己说：“我老是乱发脾气。”而是该说：“我一定能够控制自己的情绪，平静适当地表达出来。”诸如此类的话。

坚持每天都这样做，你的心情就会变好，你的思路就会开阔，你的身心就会轻松愉快。

# 11. 对自己要宽容

美国歌手惠特妮·休斯敦（Whitney Houstonl）唱过一首歌：“学会热爱自己是世界上最伟大的爱”。

爱自己，首先得学会宽容自己。对自己宽容的含义并不单一。比方说，不要期望自己一夜之间变得完美无缺，不要动不动就因失望而自责甚至自贱。

中国人都知道阿 Q，其实，“阿 Q”是个东西。阿 Q 会告诉你：“如果你是一个大器晚成之人，又何必在乎一时的失败呢？’这意味着什么呢？自我嘲笑！学会嘲笑自己所做的蠢事，并不是一件羞耻的事。

对自己宽容还意味着，当你把事情弄糟时要学会原谅自己。你可以这么想：“谁能保证事事顺心？谁没有搞糟过？’我们要做的不应是责备，而应该是从失败、错误中学习，汲取教训，避免以后再犯。

对自己要宽容，把它当成一种习惯，心态肯定会好起来。

# 12. 采取主动

主动就是使事情按照自己的意图进行，而不是靠外力推动而行动。

采取主动并不表示要强求、惹人厌或具侵略性，只是不逃避为自己开创前途的责任。

有的人，积极进取，常做爱好和能力的测验，研究适合从事的行业。

有的人却只有这样的问题。

“怎么打听某行业或某家公司的困境呢？谁肯帮我？’

“我不知该到哪儿去做爱好和能力的测验。”

“我想不出来该如何表现自己。”

他们只是坐等命运的安排或贵人相助，事实上，好工作都是靠自己争取而来的。任何人都别想推卸责任，让别人替他收拾残局。

主动是人的天性，尊重这种天性，至少可提供给自己一面镜子，以便清晰且未扭曲地反映自我。

时刻提醒自己，养成积极主动的习惯，那么，我们在事业上就会占据有利的地位，在生活中我们就会有自己的优势，在知识的海洋里我们会更加地充实。

## 13. 遇到讨厌的人，不妨照镜子，看看自己

你大概遇见过讨厌的人吧？有些人目中无人、不会为别人着想，让你心情跌落低谷。

此时你不妨回想一下，自己是否也曾像那个讨厌的人一样，专做一些令人受不了的事情？

令人讨厌的人，刚好给了你一个提醒：你偶尔也会做令人讨厌的事。由此看来，碰到讨厌的人你倒可以利用机会反省一下自己。这未尝不是件好事。

## 14. 有空常跟自己聊聊

你习惯自言自语吗？有的人总是喜欢自言自语，在路上、在公车上、在办公室里，他们都会自言自语。有些人或许认为这种人神经有毛病，其实，这并没有什么不好的。

自言自语是一种好习惯，是寻求自己心理安慰的好方法。每个人心理都会有烦恼、不顺心的事，如果总憋在心里是很不舒服的。如果长期这样，就会给内心带来巨大的压力，导致身心疲惫，无精打采，无法集中精力工作，甚至形成病变。

所以，你不必害怕被认为“脑筋有问题”，有机会就尽量自言自语，和自己沟通吧！

## 15. 当机立断，放弃那些过于勉强的事物

我们大多数人从小都被期待成为通才。

但是，一进入社会你立刻会了解，任何人都不可能十项全能，你只能在“一百米短跑”和“五项全能”中选择一项。

所以，人生与其说是不断的选择，不如说是学习放弃的过程。

知道如何割舍，你才能找到真正适合自己的道路。

什么都不放弃的人，最后反而会一无所有。

智者曰：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”正是说的这一道理。

当机立断，放弃那些过于勉强的事物。是让生活面对清醒的选择。只有这样，我们才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，安然地等待生活的转机，渡过风风雨雨；懂得当机立断，适时放弃，我们才能拥有一份成熟，才能活得更加充实、坦然和轻松。


需要全本请访问 www.ertongbook.com