习惯的造卓越

XI GUAN CHUANG ZAO ZHUO YUE

舒天、孙思忠◎主编

青苹果数据中心出品

Tabla de contenido

Tabla de contenido
La página de derechos de autor
Lista del consejo editorial
Prefacio
1. Los hábitos forman la energía de la vida.
    1. ¿Cuáles son los hábitos humanos?
    2. Buenos hábitos, malos hábitos y hábitos neutrales.
    3 . Los hábitos de las personas siempre estarán marcados por los tiempos.
    4. Los hábitos de las personas siempre se adaptan al entorno.
    5. Los hábitos de las personas a menudo están influenciados por las personas.
    6. Cómo entender "El hábito se convierte en naturaleza"
    7. Buenos hábitos que la gente moderna debería tener.
    8. Malos hábitos que la gente moderna no debería tener.
2. Los hábitos controlan tu vida
    1. El poder del hábito es enorme.
    2. Los buenos hábitos son la segunda naturaleza de las personas exitosas
    3 . Los buenos hábitos son la garantía de una vida exitosa
    4. Los malos hábitos son fuente de enfermedades que contaminan la vida e incluso la sociedad.
    5. El hábito de sonreír es una poderosa herramienta para superar las dificultades
    6. Los hábitos de escucha te beneficiarán mucho
    7. Los buenos hábitos de ejercicio pueden aumentar tu energía
    8. Unos buenos hábitos de relajación alejarán el cansancio
3. Desarrollar buenos hábitos y cambiar los malos hábitos.
    1. Los buenos hábitos no son innatos sino adquiridos
    2. Para tener éxito, debes cambiar los malos hábitos.
    3 . Cinco pasos para cambiar los malos hábitos
    4. Buenos hábitos que todo el mundo debería tener
    5. Deja que tus malos hábitos mueran antes que tú.
    6. 5 pasos para cambiar viejos hábitos y crear otros nuevos

7. Romper viejos hábitos: el comienzo de una nueva vida
8. Deshazte de la sombra de los malos hábitos.
4. Hábitos profesionales: no dejes que los malos hábitos obstaculicen el éxito
1. Los hábitos de dedicación beneficiarán a las personas durante toda su vida
2. No seas demasiado casual al cambiar de trabajo
——Superar el hábito laboral de ser adaptable a nuevas ideas.
3 . No dejes que el descuido arruine tu futuro
——Diga adiós a los hábitos de trabajo descuidados y frívolos
4. El éxito o el fracaso está en los detalles
——Desarrollar hábitos de trabajo cuidadosos y cuidadosos.
5. excusas ofensivas
——Superar el hábito laboral de eludir la responsabilidad.
6. Tener grandes ambiciones pero bajas ambiciones no logrará nada
——Abandonar el ambicioso hábito de trabajo
7. No dejes que el trabajo te pese
——Cambiar hábitos de trabajo desordenados y desordenados.
8. Hay algo más importante que el salario.
——Abandonar el hábito laboral de preocuparse demasiado por las ganancias
9. Superar el mal hábito de procrastinar
5. Los hábitos sociales son el parteaguas que determina el éxito en la vida.
1. El crédito es una enorme riqueza.
——Cultivar el hábito de cumplir las promesas.
2. Cuidado con los problemas que salen de tu boca
——Superar el hábito de hablar sin saber la importancia del mismo.
3 . Ten paciencia y calma por un tiempo.
——Cultivo del hábito de ser tolerante y tolerante.
4. Cien palabras de elogio nunca son demasiadas
——Desarrollar el hábito social de felicitar a los demás.
5. Intenta cambiar el mal hábito de usar malas palabras.
6. Presta atención a tu imagen en las redes sociales

——Abandonar el hábito social de no prestar atención a la imagen.
7. No se puede abusar de la pasión
——Diga adiós a los hábitos sociales demasiado entusiastas
8. Nunca menosprecies a las personas
——Corregir el hábito social de menospreciar a los demás.
9. No dejes que la sospecha arruine la amistad
——Superar hábitos sociales sospechosos
10. Sufrir una pérdida es aprovechar
——Corregir el hábito de no estar dispuesto a sufrir pérdidas.
6. Hábitos de vida y seguridad, garantía de vida y salud.
1. Descanse bien: un tónico para ganar energía
2. El mejor ejercicio es caminar.
3 . "Tres ejercicios de baño" para mantener tu cuerpo sano
4. Viajes y deportes Yiqingzhi
5. Mejora cuerpo y mente y vuela una cometa
6. Practica mindfulness y descansa tu mente para ir a pescar
7. Baile elegante y fitness.
8. Criando pájaros tranquila y felizmente
9. Los complementos medicinales no son tan buenos como los complementos alimenticios.
7. Corrige tu mentalidad y ten buenos hábitos.
1. Corrige tu mentalidad y no te castigues
2. Sé una persona que siempre tiene confianza.
3 . Di adiós y cambia la mentalidad negativa.
4. Construye un paraíso de vida con pasión.
5. Sólo si no estamos satisfechos con el status quo podremos avanzar
6. Usa la voluntad para derrotar y cambiar la mentalidad cobarde.
7. Mantenga una mente en paz, "Una mente en calma se enfriará naturalmente"
8. Utilice la razón para encerrar una mentalidad impetuosa
8. Embellecer el carácter y cultivar buenos hábitos.
1. El carácter se perfecciona en la autoformación.
2. Derrite más "acero" y "hierro" en tu personaje
3 . Templar la perseverancia en las dificultades
4. Una sociedad abierta requiere un carácter abierto

5. Abandona el corazón puro y los pocos deseos, atrévete a perseguir con valentía.
6. No seas cauteloso, el éxito requiere correr riesgos
7. Cambia tu silencio y aprende a ser elocuente
8. Quítate la mascarilla y supera el autoaislamiento

CatálogoCONTENIDOS

–

Prefacio

1. Los hábitos forman la energía de la vida.

1. ¿Cuáles son los hábitos humanos?

2. Buenos hábitos, malos hábitos y hábitos neutrales.

3 . Los hábitos de las personas siempre estarán marcados por los tiempos.

4. Los hábitos de las personas siempre se adaptan al entorno.

5. Los hábitos de las personas a menudo están influenciados por las personas.

6. Cómo entender "El hábito se convierte en naturaleza"

7. Buenos hábitos que la gente moderna debería tener.

8. Malos hábitos que la gente moderna no debería tener.

2. Los hábitos controlan tu vida

1. El poder del hábito es enorme.

2. Los buenos hábitos son la segunda naturaleza de las personas exitosas

3 . Los buenos hábitos son la garantía de una vida exitosa

4. Los malos hábitos son fuente de enfermedades que contaminan la vida e incluso la sociedad.

5. El hábito de sonreír es una poderosa herramienta para superar las dificultades
6. Los hábitos de escucha te beneficiarán mucho
7. Los buenos hábitos de ejercicio pueden aumentar tu energía
8. Unos buenos hábitos de relajación alejarán el cansancio
3. Desarrollar buenos hábitos y cambiar los malos hábitos.
1. Los buenos hábitos no son innatos sino adquiridos
2. Para tener éxito, debes cambiar los malos hábitos.
3 . Cinco pasos para cambiar los malos hábitos
4. Buenos hábitos que todo el mundo debería tener
5. Deja que tus malos hábitos mueran antes que tú.
6. 5 pasos para cambiar viejos hábitos y crear otros nuevos
7. Romper viejos hábitos: el comienzo de una nueva vida
8. Deshazte de la sombra de los malos hábitos.
4. Hábitos profesionales: no dejes que los malos hábitos obstaculicen el éxito
1. Los hábitos de dedicación beneficiarán a las personas durante toda su vida
2. No seas demasiado casual al cambiar de trabajo

——Superar el hábito laboral de ser adaptable a nuevas ideas.
3 . No dejes que el descuido arruine tu futuro
——Diga adiós a los hábitos de trabajo descuidados y frívolos
4. El éxito o el fracaso está en los detalles
——Desarrollar hábitos de trabajo cuidadosos y cuidadosos.
5. excusas ofensivas
——Superar el hábito laboral de eludir la responsabilidad.
6. Tener grandes ambiciones pero bajas ambiciones no logrará nada
——Abandonar el ambicioso hábito de trabajo
7. No dejes que el trabajo te pese
——Cambiar hábitos de trabajo desordenados y desordenados.
8. Hay algo más importante que el salario.
——Abandonar el hábito laboral de preocuparse demasiado por las ganancias
9. Superar el mal hábito de procrastinar
5. Los hábitos sociales son el parteaguas que determina el éxito en la vida.
1. El crédito es una enorme riqueza.
——Cultivar el hábito de cumplir las promesas.
2. Cuidado con los problemas que salen de tu boca

——Superar el hábito de hablar sin saber la importancia del mismo.
3 . Ten paciencia y calma por un tiempo.
——Cultivo del hábito de ser tolerante y tolerante.
4. Cien palabras de elogio nunca son demasiadas
——Desarrollar el hábito social de felicitar a los demás.
5. Intenta cambiar el mal hábito de usar malas palabras.
6. Presta atención a tu imagen en las redes sociales
——Abandonar el hábito social de no prestar atención a la imagen.
7. No se puede abusar de la pasión
——Diga adiós a los hábitos sociales demasiado entusiastas
8. Nunca menosprecies a las personas
——Corregir el hábito social de menospreciar a los demás.
9. No dejes que la sospecha arruine la amistad
——Superar hábitos sociales sospechosos
10. Sufrir una pérdida es aprovechar
——Corregir el hábito de no estar dispuesto a sufrir pérdidas.
6. Hábitos de vida y seguridad, garantía de vida y salud.
1. Descanse bien: un tónico para ganar energía
2. El mejor ejercicio es caminar.

3 . "Tres ejercicios de baño" para mantener tu cuerpo sano
4. Viajes y deportes Yiqingzhi
5. Mejora cuerpo y mente y vuela una cometa
6. Practica mindfulness y descansa tu mente para ir a pescar
7. Baile elegante y fitness.
8. Criando pájaros tranquila y felizmente
9. Los complementos medicinales no son tan buenos como los complementos alimenticios.
7. Corrige tu mentalidad y ten buenos hábitos.
1. Corrige tu mentalidad y no te castigues
2. Sé una persona que siempre tiene confianza.
3 . Di adiós y cambia la mentalidad negativa.
4. Construye un paraíso de vida con pasión.
5. Sólo si no estamos satisfechos con el status quo podremos avanzar
6. Usa la voluntad para derrotar y cambiar la mentalidad cobarde.
7. Mantenga una mente en paz, "Una mente en calma se enfriará naturalmente"
8. Utilice la razón para encerrar una mentalidad impetuosa
8. Embellecer el carácter y desarrollar buenos hábitos.
1. El carácter se perfecciona en la autoformación.

2. Derrite más "acero" y "hierro" en tu personaje
3 . Templar la perseverancia en las dificultades
4. Una sociedad abierta requiere un carácter abierto
5. Abandona el corazón puro y los pocos deseos, atrévete a perseguir con valentía.
6. No seas cauteloso, el éxito requiere correr riesgos
7. Cambia tu silencio y aprende a ser elocuente
8. Quítate la mascarilla y supera el autoaislamiento

Los hábitos crean excelencia.

Editor en jefe: Shu Tian y Sun Sizhong

==========

Centro de datos de Apple verde

Centro de datos de Apple verde

(www.egreenapple.com)

Lista del consejo editorial

Editor en jefe Shu Tian Sun Sizhong
Miembro del Consejo Editorial (por orden de trazos de apellido)
Wan Ying Hui Ma Jiang Ping Wang Chun Wang Bang Ying
Tian Ge, Deng Zaihong, Zhu Hong, Sun Hao
Sun Sizhong, Li Peihua, Qiu Dong, Chen Qiuling
Zhang Zhenzhong, Zhang Weihua, Zhang Guizhong, Yang Yulan
Huang Yuzhen Shutian Shuchang Shu Litian

PREFACIOPrefacio

–

La búsqueda de la excelencia es el factor más apasionante de la vida y el deseo de éxito es el instinto más activo de la vida. Porque el éxito significa abundancia y salud en la vida, y el éxito significa felicidad y alegría en la vida. Aunque la vida nunca nos satisfará y la vida siempre es tan difícil como una competencia, el sueño del éxito está caliente en cada uno de nuestros corazones desde el momento en que comienza la vida.

Para lograr el éxito en la vida, existen innumerables opciones e innumerables caminos, pero todos son inseparables de la sabiduría de la vida. Puedes perseguirlo con valentía, pero si te falta sabiduría, sólo podrás trabajar de manera irreal en ilusiones. También puedes seguir luchando, pero sin el apoyo de la sabiduría sólo podrás enterrar tu entusiasmo original en interminables problemas.

La sabiduría de la vida reside en pensar en la vida, y una vida exitosa reside en dejar que la sabiduría brille.

La gran sabiduría de una vida exitosa es la filosofía de vida, el arte de lidiar con el mundo, el conocimiento de establecerse, las habilidades de supervivencia y una llave de oro para abrir la puerta al éxito.

La vida es un caleidoscopio y cada uno muestra colores y gestos únicos a su manera. Si te falta sabiduría, tu vida se verá ensombrecida. Tal vez nos retrasamos injustificadamente, pero perdimos la temporada de primavera; tal vez hicimos un impulso desatento, pero matamos la fruta inmadura; tal vez nos rendimos imprudentemente, pero perdimos la oportunidad de tomarnos de la mano con éxito. Por lo tanto, comprender la experiencia de una vida exitosa y activar nuestra propia energía de sabiduría puede hacer que nuestra vida tome menos desvíos, cometa menos errores, abrace la luz del sol más rápidamente y alcance el éxito.

La sabiduría de la vida es rica y colorida, y hay muchas maneras de triunfar. Si desea aprovechar su vida futura, ser bueno aprendiendo y pensando le beneficiará mucho. Este conjunto de "Un alto punto de partida en la vida: una biblioteca para cultivar una excelente calidad de vida" recopila maravillosas filosofías de vida, caminos prácticos de la vida y las experiencias de vida más convincentes y se las ofrece a los lectores. El propósito es iluminar a los lectores sobre la vida. puede desencadenar la percepción de los lectores sobre la vida, permitiéndoles encontrar su propio camino hacia el éxito en el océano de la sabiduría.

La juventud es la época dorada de la vida.

"Un alto punto de partida en la vida: una biblioteca para cultivar una excelente calidad de vida" está especialmente diseñado para lectores jóvenes. Muestra la esencia de la sabiduría contemporánea sobre una vida exitosa, condensa los principales resultados de investigación de expertos y académicos sobre el valor y el significado de la vida en los últimos años, presenta una por una la dirección de la lucha por la vida adecuada para lectores jóvenes y resume la Vitalidad del éxito en la vida de una manera vívida e innovadora. Resume el método exitoso de una vida excelente. Se puede decir que es un libro inspirador exitoso, muy esclarecedor y legible. Sólo hay un propósito al escribir esta biblioteca: espero que la vida de todos sea de buen gusto y de alta calidad, y que la vida de todos sea tan feliz como una flor y tan hermosa como un poema.

La sabiduría es indispensable en la vida y la sabiduría crea una nueva vida.

Me gustaría compartir este libro con lectores jóvenes.

Un hábito forma la energía de la vida.

1. ¿Cuáles son los hábitos humanos?

El hábito es un patrón de comportamiento relativamente estable formado durante un largo período de tiempo en la vida, y es un comportamiento consciente bajo reflexión inercial; el hábito es una fuerza enorme y tenaz que puede afectar directamente el destino de una persona.

Los hábitos pueden determinar tu destino. Es decir, los buenos hábitos harán que su vida sea mejor, más emocionante y más exitosa, mientras que los malos hábitos reducirán en gran medida su vida e incluso pueden convertir el éxito en fracaso.

Los hábitos son conductas habituales y conscientes basadas en reflejos de inercia. Los hábitos afectan directamente el destino de una persona. Los hábitos pueden formarse inconscientemente o desarrollarse conscientemente. Los malos hábitos se pueden eliminar mediante el trabajo duro, y los buenos hábitos también se pueden desarrollar mediante el trabajo duro.

Si tenemos un mejor conocimiento y comprensión de la formación de hábitos, y luego podemos elegir claramente los buenos hábitos que queremos, entonces podremos controlar nuestra propia vida y no dejarnos llevar por la marea en el océano de la vida.

Los hábitos son formas de hablar, actuar y vivir que se desarrollan durante un largo período de tiempo y no son fáciles de cambiar. En la mayoría de los casos, tendemos a dar por sentado los hábitos y no nos damos cuenta de que ciertas acciones o cosas repetidas son hábitos. Funcionan automáticamente.

Algunos son buenos hábitos, como: hacer ejercicio con regularidad, planificar con anticipación y respetar a los demás.

Algunos son malos hábitos, como por ejemplo: pensar siempre lo peor cuando suceden las cosas; sentirse inferior; culpar siempre a los demás.

Algunos hábitos no son ni buenos ni malos: ducharse por la noche; comer yogur con un tenedor; leer una revista de atrás hacia adelante.

Dependiendo de tus hábitos, te fortalecen o te destruyen. Lo que hacemos determina en quiénes nos convertimos. Como dijo el académico estadounidense Samuel Smyer:

Siembra pensamientos, cosecha acciones; siembra acciones, cosecha hábitos;

Siembra hábitos y cosecha carácter; siembra carácter y cosecha destino.

Afortunadamente eres más fuerte que tus hábitos. Para que puedas cambiar tus hábitos. Por ejemplo, intenta cruzar los brazos sobre el pecho y mira, ¿qué brazo está arriba? Luego intenta abrazar en la dirección opuesta (cambiando la posición de los brazos hacia arriba y hacia abajo). Qué raro, ¿eh? Pero si cruzas los brazos en direcciones opuestas durante 30 días seguidos, ya no te sentirás tan raro. Puedes hacerlo sin siquiera pensarlo, lo has convertido en un hábito.

2. Buenos hábitos, malos hábitos y hábitos neutrales.

Las personas tienen diversos hábitos, y diferentes hábitos conducen a diferentes estilos de vida y, por tanto, dominan vidas diferentes. En cuanto al impacto de los hábitos en las personas y la vida, se pueden dividir en buenos hábitos, malos hábitos y hábitos neutrales.

Las personas tienen varios hábitos que, según su impacto en las personas y en la vida, se pueden dividir en buenos hábitos, malos hábitos y hábitos neutrales.

(1) Buenos hábitos

Los llamados buenos hábitos se refieren a comportamientos habituales en la vida diaria en los que las palabras y los hechos de una persona tienen buena apariencia, pueden mostrar civilización y elegancia y dejar buenos sentimientos en la mente de las personas. Como leer, leer periódicos, hacer ejercicios matutinos, ser organizado, respetar a los demás, prestar atención a la higiene, etc.

(2) Malos hábitos

Los malos hábitos se refieren a comportamientos habituales que ponen en peligro la salud física y mental de

los demás y despiertan el disgusto de las personas por falta de cultivo, vulgaridad, impaciencia, aburrimiento, inmoralidad, etc. en la vida diaria. Como escupir, beber, apostar, fumar, etc.

(3) Hábitos neutrales

El llamado hábito neutral se refiere a un comportamiento habitual que no se puede decir que sea ni bueno ni malo, sino que se encuentra entre los buenos y los malos hábitos. Por ejemplo, chatear en línea durante una hora todos los días, mirar televisión durante dos horas todos los días, etc.

3 . Los hábitos de las personas siempre estarán marcados por los tiempos.

Cada época tiene sus propias características y cada época tiene su huella. La historia fortalece la naturaleza humana en la superación de las dificultades y marca los hábitos de las personas con los tiempos.

China tiene una historia de cinco mil años, y esos cinco mil años le han dado a todo el pueblo chino una tradición que no ha cambiado hasta el día de hoy. El confucianismo de Confucio existe desde hace miles de años, y cada año todavía conmemoramos el espíritu de enseñanza sin discriminación de Confucio. ¿Y cuánto pensamiento tradicional queda en la educación ilustrada de cada persona? ¡Este tema es tan amplio que puede convertirse en una obra maestra de la historia del pensamiento chino!

Cada época tiene su propio bagaje y problemas. Y la historia fortalece a la humanidad para superar las dificultades y profundiza los pasos que dejamos atrás. Recordar los años pasados, cuanto más difícil era, más memorable y nostálgico era, y los recuerdos estaban llenos de alegría y orgullo.

¿De qué dinastía son tus padres o ancestros más lejanos?

¿En qué época crecieron tus padres?

¿En que grado estás? ¿Tercer grado, cuarto grado, quinto grado o sexto grado?

Hay un libro que escribe: Los niños nacidos en esos años nunca han experimentado los años de escape y no se les puede llamar humanos nuevos y audaces, siempre tienen una timidez y una vergüenza indescriptibles. Debido a la influencia de la conciencia feudal, todos tienen un hábito psicológico muy conservador, introvertido y comedido en sus vidas. En la escuela, los niños y las niñas no se atreven a comunicarse ni comunicarse, incluso si están en el mismo escritorio, naturalmente se trazan límites claros. Este hábito sin duda está influenciado por el ambiente de la época, dejando así la huella de la época. Además, en esa época todavía tenía que escribir diarios semanales con un pincel, todavía veía los partidos de béisbol transmitidos temprano en la mañana por televisión y todavía disfrutaba de la primera adoración de ídolos extranjeros en mi vida: "Donny Marie Osment ".

Los niños que crecen en esta era no son como sus padres que han experimentado la guerra, ni son como los jóvenes de hoy que pueden hacerse cargo de sus propias vidas. La brecha generacional siempre existirá. Siempre habrá un momento en que llegará la moda. atrás, y las preferencias de la época nunca existirán. Absolutamente, los estándares de belleza también varían de una época a otra.

En la era de la concubina Yang Guifei de la dinastía Tang, probablemente no existía una industria de adelgazamiento. Incluso hace treinta años, todo el mundo estaba desnutrido y era bueno tener comida y ropa para toda la familia. Estar gordo era un símbolo de bendición. pero ahora hay demasiada gente gorda y mis padres tienen que llevarme a clases de adelgazamiento durante las vacaciones de invierno y verano.

Cuando las personas de la vida anterior envejecían, sólo podían expresar su nostalgia escribiendo cartas, pero los jóvenes sentían que esto era demasiado lento, por lo que amablemente intentaron enseñar a los ancianos a pronunciar "Yimeier". Los ancianos no tenían con quién hablar, así que tomaron un largo viaje en autobús para ver a sus esposas que se habían ido temprano. Los ancianos les dijeron a los jóvenes que no necesitaban visitarlo con frecuencia después de que el anciano se fuera, porque podrían visitar su tumba a través de Internet y ahorrar papel moneda, vamos, que es económico y respetuoso con el medio ambiente.

Los tiempos realmente han cambiado, hace veinte años ser sencillo y honesto era un buen hábito, pero ahora puedes ser el primero en dejarte engañar. Lo que en el pasado fue un modelo de éxito corporativo puede ser ahora la principal razón del declive. La experiencia nos da criterios para la toma de decisiones, pero también bloquea virtualmente nuestra capacidad de aceptar nueva información. La capacidad y la rapidez para responder a nuevos problemas serán la clave del éxito o del fracaso de las empresas en el próximo siglo.

Bill Gates dijo una vez: "Si el tema de la década de 1980 fue la calidad y la década de 1990 fue la reinvención corporativa, entonces la clave después del año 2000 dC es la velocidad... Cuando la velocidad del negocio alcanza un cierto nivel, la esencia importante de la empresa se convierte en Seguir los cambios." Respecto al futuro, todos creemos que será impredecible, lleno de competencia y complejidad. No importa en qué trabajo o industria estemos involucrados ahora, si nuestro modelo actual de toma de decisiones se debe a que lo hemos hecho en las últimas décadas, entonces hemos caído en el "paradigma" tradicional y está a punto de ocurrir una crisis mayor. . .

Por favor, crea en esta frase: "No existe una industria en extinción, sólo conceptos en extinción".

4. Los hábitos de las personas siempre se adaptan al entorno.

Los hábitos de las personas a menudo se ven afectados por el medio ambiente y cambian a medida que cambia el entorno. Como un entorno de crecimiento, un entorno de aprendizaje, un entorno de trabajo, etc. Es decir, el entorno puede cultivar a las personas y el entorno puede cambiarlas.

La rana junto al pozo le dijo a la tortuga en el Mar de China Oriental: "¡Estoy tan feliz! Puedo saltar junto al pozo cuando salga y descansar en las grietas de los ladrillos del pozo. Saltar al agua, y el agua te empapará. Me llegó a las axilas y a la barbilla, y el barro me sumergió la espalda cuando lo pisé. ¡Cuando miré hacia atrás, ninguna larva ni renacuajo podía compararse conmigo! Es más, acaparaba un pozo de agua y ocupaba un pozo. ¡Ésta fue la máxima

felicidad, señor! ¿Quieres? ¿Por qué no entras y echas un vistazo?

La tortuga que vive en el Mar de China Oriental no podía entrar con su pie izquierdo y tenía la rodilla derecha atascada, por lo que tuvo que salir. Le contó a la rana en el pozo sobre el ambiente donde vivía: "Es muy grande". allí, a miles de kilómetros de distancia, lo cual no es suficiente para describir su inmensidad." , la altura de mil ren no es suficiente para describir su profundidad. Durante el reinado de Xia Yu, nueve de cada diez años se inundaron, pero el mar El agua no aumentaría. Durante el reinado de Shang Tang, hubo siete de ocho años de sequía, y el agua en la orilla se inundó. El agua no disminuye. No cambia con el tiempo, ni tampoco "Aumenta o disminuye con la cantidad de lluvia. Este es el Mar de China Oriental, y esta es la alegría de vivir en el Mar de China Oriental".

Después de escuchar esto, la rana en el fondo del pozo miró a las tortugas en el Mar de China Oriental con horror, desconcertada y perdida...

Esta es una fábula del capítulo Qiu Shui de "Zhuangzi". Quiero recordarles a todos si su pensamiento y su mente se ven afectados por el entorno y si su determinación de abrirse paso se ve obstaculizada por la familiaridad.

(1) Entorno de crecimiento

¿Recuerdas "Tarzán"? Al crecer en las montañas y ser criado por una simia, el comportamiento y el habla de este niño son similares a los de los animales comunes. También puede entender el lenguaje entre simios e incluso grita "O——I——O", muchos animales Todos vendrán a apoyarnos.

Lo mismo ocurre con los humanos, piénselo, si un niño es cuidado por diferentes niñeras, los hábitos de vida que desarrollará serán diferentes. Si se lo das a tus abuelos cuando eres joven, será difícil enseñárselo cuando te lo devuelvas cuando tengas cinco o seis años. No hay otra razón: los abuelos probablemente responden a las peticiones de su nieto y se muestran reacios a golpearlo o regañarlo. Una vez que estés mimado, no será fácil volver a adaptarte a las nuevas normas.

Los niños que crecen en las ciudades y en las zonas rurales tienen hábitos diferentes. Hay muchas oportunidades para entrar en contacto con la naturaleza en el campo, por lo que tus días nunca serán aburridos. En el pequeño río al lado del pueblo, en el gran árbol frente a la puerta, incluso se ríen mientras llenan grillos, pescan

ranas, pescan lochas y asan batatas. Algunos niños de vez en cuando bailan al ritmo del Bajiajian o el tambor militar. durante los festivales Formación, Formación Songjiang.

Los niños urbanos no tienen río donde jugar, pero pueden ir al SPA con los adultos, ir al zoológico o al museo de vida marina para ver animales y ver todos los paisajes del mundo desde el canal DISCOVERY. Tienen otra forma de vida.

Los niños que crecen en el extranjero también son diferentes de los niños que crecen en China. Su temperamento, vestimenta y conversación son diferentes. Entre ellos, son entusiastas y vívidos al expresar cariño y amor. Besar y abrazar son solo una forma de saludar. , pero la gente del país piensa que era algo tan importante como comprometerse el uno con el otro.

Los diferentes entornos cultivan naturalmente el entorno lingüístico habitual de las personas. Crecí en Guangzhou y puedo hablar cantonés. Al viajar por todo el país, es posible que pueda comprender varios acentos del sur y del norte. Al crecer en Shanghai, puedo hablar shanghainés. Los chinos que vienen a Singapur o incluso a Malasia pueden hablar siete u ocho idiomas y, debido a que los grupos étnicos del sudeste asiático son complejos, naturalmente tienen la capacidad de hablar varios idiomas para la comodidad de la vida.

Al comprar una casa, considerará el medio ambiente, la comunidad, etc., porque la relación entre el medio ambiente y las personas es como "cosecharás melones si siembras melones, y cosecharás frijoles si siembras frijoles".

(2) Ambiente de aprendizaje

La diversidad de entornos y las diferencias de idiomas mencionadas anteriormente me recuerdan un eslogan publicitario: "Dejemos que los niños se acostumbren naturalmente a dos idiomas". Muchas personas envían a sus hijos a guarderías bilingües porque quieren que tengan un niño que use mucho de ingles medio ambiente. Empezamos a aprender inglés en la escuela primaria, pero ahora la mayoría de la gente no se atreve a hablar inglés, ¿por qué? ¡La respuesta es el medio ambiente! Cuando una persona estudia en el extranjero o viaja y usa mucho el idioma, su inglés definitivamente mejorará.

Quienes estudian ciencias y artes liberales también desarrollarán diferentes hábitos de pensamiento. Las

personas que se especializan en ciencias enfatizan los hechos, los experimentos, la evidencia, el razonamiento y el análisis lógico. La mayoría de ellos han desarrollado el lado izquierdo del cerebro. Quienes estudian artes liberales enfatizan los sentimientos, la estética, la imaginación y el espacio. La mayoría de estas personas han desarrollado el lado derecho del cerebro. Después de una práctica de pensamiento a largo plazo, las personas que estudian ciencias desarrollan un carácter tranquilo y crítico, mientras que las personas que estudian artes liberales desarrollan un carácter creativo y perfecto.

(3) Ambiente de trabajo

Después de ser soldado durante mucho tiempo, desarrollarás los hábitos de un soldado: incluso si vistes ropa de civil, seguirás hablando y comportándote como un soldado. Las características de enfatizar la ética, enfatizar la disciplina y enfatizar la obediencia tenderán a ser estables debido a la configuración ambiental de más de diez años.

Los funcionarios públicos adquirirán los hábitos de los funcionarios públicos después de trabajar durante mucho tiempo y, aunque sean apasionados y desenfrenados por naturaleza, probablemente se volverán conservadores una vez que hayan trabajado durante veinte años. Los funcionarios públicos deben avanzar y fortalecer su capacidad de servir al pueblo. El gobierno está comprometido a promover la reforma administrativa y espera deshacerse de la burocracia y el ambiente confortable, y el ajuste del entorno general es una prioridad absoluta.

Las empresas también tienen diversas naturalezas, como las industrias manufactureras y de servicios, que son muy diferentes. Incluso si todos pertenecen al sector de servicios, habrá diferencias según el contenido laboral del departamento. Todo el mundo lleva treinta o cuarenta años en el mundo laboral, ¿cómo es posible que estos treinta o cuarenta años no dejen profundas huellas en su carácter?

5. Los hábitos de las personas a menudo están influenciados por las personas.

Los hábitos de las personas se verán afectados por las personas, lo cual es fácil de juzgar. Y estas personas deben ser personas con las que te comunicas o te llevas bien, no todos los seres humanos. ¡Es posible que algunas personas no sean de mucha ayuda para la formación de su personalidad o sus hábitos! En la vida real, ¿quién puede influir en la formación de nuestra personalidad o hábitos?

(1) Padres

La influencia de los padres en el pensamiento y el comportamiento de sus hijos es profunda y no cesa cuando los niños crecen. Por supuesto, cuanto más se preocupen los padres, más se suprimirá la independencia adulta y no seremos capaces de desarrollar un yo sano. En el libro "Corte el cordón umbilical y conviértase en adulto" hay una descripción muy profunda: "Parecemos ser una sociedad anónima pública, otros poseen acciones decisivas y los mayores accionistas suelen ser nuestros padres".

Una educación diferente de los padres conducirá naturalmente a un desarrollo diferente de los niños. Todo el mundo debería estar familiarizado con el libro más vendido "Padre rico, padre pobre". El autor Robert Kiyosaki dijo en el artículo que tenía dos padres y uno le dijo que era "codicioso de dinero". Es la raíz de todos los males". Pero la enseñanza de otro padre es que "la pobreza es la raíz de todos los males".

La gestión financiera de los padres afecta directamente los hábitos de inversión de sus hijos. ¿Es proactivo y audaz, o es conservador y no asume riesgos? Esta situación puede aplicarse a la mayoría de las familias.

En la antigua China, esto se llamaba "tradición familiar" y "entrenamiento judicial". Por supuesto, no todos los padres nos dejan buenos hábitos, algunos malos ejemplos también hacen que los niños imiten a otros, los llamados "seguir un ejemplo", "la viga superior no es recta y la inferior está torcida", "como padre". , como padre "" Zi "no es descabellado.

Un buen amigo es un emprendedor de segunda generación, todo el mundo dice que nació con una cuchara de plata en la boca. Dijo con emoción que apenas nació su camino ya estaba planeado y todos esperaban que fuera mejor que sus predecesores. Se rió y dijo que la gente veía que tenía mucho, pero él mismo sabía claramente que había perdido aún más. Al menos no podía caminar abiertamente por la calle, no podía tomar un refrigerio de

forma fresca e incluso su propio tiempo e intereses desaparecieron. ¡Hecho! Sólo puedo ofrecer mi más sentido pésame.

La situación familiar de origen de cada persona es diferente: si una familia tiene riqueza, fama y poder, el futuro de los hijos de esta familia puede ser limitado. Por el contrario, si la familia nativa de una persona no tiene dinero ni poder, el camino del niño puede ser más fácil, porque el coraje para sobrevivir desarrolla el espíritu de lucha más fuerte.

(2)Maestro

Los maestros, la predicación, la enseñanza y la resolución de dudas son el comienzo de la iluminación de las habilidades de una persona. Los maestros nos dan no sólo palabras sino también ejemplos.

El Sr. Wu Xiuqi es un modelo a seguir para el Sr. Gao Qingyuan, quien también capacitó a gerentes profesionales como Lin Cangsheng y Xu Chongren. Este tipo de enseñanza no es temporal, sino una relación que dura toda la vida, ha ido más allá de la relación empleador-empleador y se parece más a una parte de la familia.

Lin Hwai-min una vez estudió con Martha Graham. Gracias a la guía de Yang Ying-feng, Ju Ming abandonó la magnificencia de su artesanía y persiguió audazmente la expresión de las emociones naturales. El pintor con la boca y el pie, Xie Kunshan, aprendió a pintar con Wu Xuansan y aprendió a sentir el mundo y expresarlo en el lienzo.

Perkins, un empresario estadounidense, dijo una vez: "Toda persona exitosa tiene un maestro o mentor. Todos hemos sido ayudados por otros, pero algunas personas son más cálidas, más previsoras y más desinteresadas a la hora de ayudarte. Eso es todo".

En la novela de artes marciales, Li Mubai conoció al famoso maestro Jiang Nanhe y, naturalmente, desarrolló el estilo de un héroe. El maestro de Yu Jiaolong era un zorro de ojos azules y al final solo se volvió malvado.

Los profesores famosos son importantes, pero lo que es más importante es la virtud del profesor. No solo lo que se enseña en el aula, cuando tienes la idea de "lo que anhelas" en tu mente, el pensamiento y el comportamiento de estos maestros se integrarán sin saberlo en tu vida, y tus hábitos comenzarán sin saberlo. y regeneración.

(3) Supervisores y jefes

Un libro de gestión escribe: "La tarea más importante de los líderes de una empresa es dar forma a la cultura de la organización. La configuración de la cultura de la empresa depende del comportamiento del propio líder superior y de la información revelada. Los empleados de la empresa aprenderán del liderazgo Cada movimiento de una persona refleja los valores del líder, y luego se forma la cultura de la empresa. Por lo tanto, el estilo de gestión del líder tiene un gran impacto en los resultados de la empresa."

Líderes empresariales de renombre mundial como Konosuke Matsushita y Akio Morita de Japón, Wilshere de GE Electric en Estados Unidos y Wang Yongqing, Zhang Zhongmou, Cao Xingcheng y Hsu Wenlong de Taiwán tienen sus propios estilos de gestión únicos.

Cuanto más obvio sea el estilo, más probable será que los supervisores de primer nivel tiendan a comportarse de manera similar. Incluso si no tienes la capacidad de reaccionar rápidamente, te obligarás a hacerlo porque tienes que cumplir con las expectativas de tu supervisor o jefe. Si esta reacción es continua, naturalmente se volverá "natural" y esta interacción es fácil de detectar. Según las encuestas, el estilo de gestión de un supervisor se verá profundamente afectado por el primer jefe o supervisor que ingrese a la sociedad.

Un supervisor humano o un estilo de gestión espartano tienen orígenes históricos. Por supuesto, si ahora somos supervisores, el recién llegado aprenderá más de usted, ya sea con un toque o una advertencia... Piénselo, ¿qué espera que los jóvenes puedan aprender de usted?

(4) Compañeros de clase, amigos, vecinos, colegas

Los padres tienen mucho miedo de que sus hijos hagan malos amigos y se extravíen. Hay muchos incidentes de crímenes colectivos como este en las noticias sociales. Para dar un buen ejemplo de aprendizaje a sus hijos, se ha vuelto de sentido común ingresar a una escuela prestigiosa y elegir una buena clase.

Las Analectas de Confucio dicen: Hay tres tipos de amigos útiles y tres tipos de amigos dañinos. Deberíamos hacernos amigos de personas rectas, de personas honestas y de personas con conocimientos. Esto nos ayudará. Si somos amigables con personas que adulan y adulan a las personas, y nos hacemos amigos de personas que adulan a

las personas en persona y calumnian gente a sus espaldas. Si somos amigables con los que hablan con suavidad, también nos perjudicaremos.

Intenta elegir como amigo a alguien con buenos hábitos, será como un espejo que, además de mantenerte vestido adecuadamente, también puede ayudarte a distinguir el bien del mal y aclarar tus intereses.

Un buen amigo hará carrera en la vida, pero si haces un mal amigo y actúas como tu garante, tu reputación se arruinará y toda tu familia estará en problemas. Los amigos tienen una gran influencia entre sí, ¡así que no tengas cuidado!

6. Cómo entender "El hábito se convierte en naturaleza"

"Los hábitos se vuelven naturales" es una "espada de dos filos". Los buenos hábitos se vuelven naturales, lo que puede brindarle salud, longevidad, sabiduría, felicidad, belleza y virtud; los malos hábitos se vuelven naturales y, con el tiempo, se convierten en un asesino de la salud. . .

"Los hábitos se vuelven naturales" existen mucho en la vida, ¿cómo debemos entender "los hábitos se vuelven naturales"? ¿Cómo utilizarlo para mejorar tu salud?

"Los hábitos se vuelven naturales" es una "espada de dos filos". Los buenos hábitos se vuelven naturales, lo que puede brindarle salud, longevidad, sabiduría, felicidad, belleza y virtud; los malos hábitos se vuelven naturales y, con el tiempo, se convierten en un asesino de la salud. . . También debemos darnos cuenta de que adherirse a buenos hábitos de vida es un proceso consciente y requiere racionalidad, desarrollar malos hábitos es un proceso espontáneo. Si no tienes cuidado, te desarrollarás "naturalmente", y un solo pensamiento puede convertirse en el comienzo de una mala vida. hábito. En cierto sentido, los buenos hábitos son iguales a la salud. Si puedes darte cuenta de esto sabiamente y persistir en desarrollar varios buenos hábitos que sean beneficiosos para la salud, entonces la salud definitivamente te pertenecerá. Desafortunadamente, este sigue siendo el caso hoy en día. Hay muchos personas que están "desperdiciando su salud" y "desperdiciando su vida" en malos hábitos sin siquiera

darse cuenta. Consciente o inconscientemente, encuentro excusas para retrasar la corrección de malos hábitos. Si has formado hábitos equivocados y no estás decidido a corregirlos, siempre encontrarás excusas. Como resultado, este tipo de excusas para engañarte terminarán perjudicando tu salud. Por lo tanto, las personas necesitan fortalecer la autoconciencia, aumentar los conocimientos científicos y médicos y tomar precauciones conscientes. Para profundizar esta impresión, aquí hay algunos ejemplos para ilustrar.

(1) No te laves las manos sucias

Se ha convertido en un consenso lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, pero la mayoría de la gente no puede hacerlo. Aunque lavarse las manos es una "pequeña cosa", también implica conocimiento. Muchas personas están acostumbradas a lavarse las manos en un lavabo, incluso si se aplican jabón y se las frotan con cuidado y repetidamente, toda la suciedad de sus manos irá al lavabo y el agua del lavabo se convertirá en aguas residuales. salen del agua, inevitablemente sacarán parte de estas aguas residuales. Es más, las familias comparten un recipiente con agua para lavarse las manos, recogiendo así la suciedad de las manos de toda la familia en un recipiente. Si te lavas las manos así, se ensuciarán, lo que a veces es peor que no lavarlas en absoluto. Por ello, se recomienda lavarse las manos con agua corriente. ¿Pero está bien lavarse las manos con agua corriente? Especialmente los interruptores de los grifos en lugares públicos pasan por las manos de muchas personas y son un medio importante para la propagación de enfermedades. Cuando se cierra el grifo después de lavarse las manos, las manos lavadas se contaminarán nuevamente con el grifo sucio. Por lo tanto, la forma correcta de lavarse las manos es: al aplicar jabón y frotarse las manos, frote el interruptor del grifo con la espuma de jabón en la mano, luego enjuáguelo con un poco de agua y luego cierre el grifo con las manos después de lavarse las manos. manos., no se volverá a contaminar (los médicos hacen esto). Verá, esta simple cuestión de lavarse las manos contiene muchos hábitos. También puede sentir que es un poco problemático. Si desarrolla estos comportamientos correctos como un hábito desde el principio, no se sentirá problemático en absoluto. Y cuando vea que otros no hacen lo mismo, sentirá que los demás no son higiénicos. .

(2) También existen hábitos a la hora de utilizar toallas.

¿Cómo se pone la toalla que usas para lavarte la cara todos los días después de su uso? Algunas personas cuelgan toallas mojadas en el interior, mientras que otras las colocan en el borde del lavabo. Sabemos que a la mayoría de los gérmenes, especialmente el moho, les gusta crecer y reproducirse en ambientes húmedos. Los lugares antes mencionados donde se colocan toallas mojadas cumplen este criterio. En este entorno, los gérmenes se reproducen muy rápidamente: un germen puede reproducir 280 mil millones en 24 horas. Una toalla que contiene muchos gérmenes te infectará las manos y la cara la próxima vez que la uses, ¿no es peligroso? El enfoque correcto es: después de lavarse la cara, secar la toalla con una cuerda de cara al sol y dejar que el sol la seque. Muchos gérmenes pueden morir en 2 horas bajo la luz del sol. Puede que hacer esto no esté en consonancia con los hábitos de muchas personas en este momento, pero es el hábito correcto. Si lo sigues te acostumbrarás y se volverá natural, en ese momento si no te expones al sol te sentirás incómodo.

(3) Toma una esquina y obtén el resultado opuesto desde tres esquinas.

Siempre que nos encontremos con un comportamiento o acción, debemos considerar si es correcto y científico. Si es correcto, continuaremos haciéndolo y lo convertiremos en un hábito. Si es incorrecto, debemos corregirlo. Por ejemplo, la tabla de cortar debe separarse de la cruda y la cocida y, lo que es más importante, no debe dejarse en la cocina "sin ser vista durante todo el año" después de su uso, sino que también debe secarse. Tal vez dirías: sécalo con un trapo. Los trapos son una gran fuente de contaminación. ¿Cómo sueles utilizarlos y guardarlos? ¿Lo tiras después de usarlo? ¿Simplemente recógelo y úsalo cuando lo necesites nuevamente? Como todo el mundo sabe, cuando el trapo no se utiliza, los gérmenes que se encuentran en él se multiplican en grandes cantidades: según los controles, en un trapo normal hay 5 millones de estafilococos y 2 millones de E. coli. Si usa un trapo de este tipo para limpiar algo, se contaminará, por lo que es mejor no limpiarlo. Pero la mayoría de nosotros tenemos esta mala costumbre: después de lavar la vajilla y los objetos

debemos pasar un trapo, como es el caso de las tablas de cortar, ollas, palas, palanganas, cuencos, frutas... todo. Cuando tu resistencia es fuerte, hacer esto parece no tener consecuencias adversas (de hecho, ha causado daños a tu salud a nivel microscópico); cuando tu resistencia es débil, enfermarás a causa de ello. Pero no sabes el motivo. Además, los billetes son los más sucios después de haber pasado por miles de manos. ¿Te has lavado las manos después de usarlo? Además, todo el mundo tiene un "punto ciego higiénico", que es el bolsillo. Pañuelos, billetes, monedas, llaves... están todos metidos, es como una tienda de comestibles, "importados", no "importados", limpios e impuros, todos mezclados ¿Tú también tienes esta mala costumbre? Hay muchas situaciones similares en la vida, tienes que usar tu conocimiento científico para pensar en ello y conectarlo con tus hábitos, y lo entenderás. La salud se puede ganar y mejorar a través de los hábitos, pero la salud también se puede dañar y perder a través de los hábitos. ¡Debe prestar atención al impacto de los hábitos en la salud y comenzar poco a poco desde pequeños pasos para lograr la salud y la longevidad a través de los hábitos!

7. Buenos hábitos que la gente moderna debería tener.

Siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás una personalidad; siembra una personalidad y cosecharás un destino.

Con el progreso de la sociedad humana y el desarrollo de la civilización, los buenos hábitos llevarán la vida al mejor estado. La gente moderna debe tener los siguientes buenos hábitos.

(1) Diligente en el aprendizaje

Con el rápido desarrollo de la sociedad moderna, se puede decir que el aprendizaje es la base fundamental. El aprendizaje puede activar el pensamiento de las personas, ampliar sus horizontes y enriquecer sus conocimientos. Los buenos hábitos de estudio pueden mejorar la calidad de vida de las personas y eliminar la conciencia negativa que restringe el cuerpo y la mente de las personas, de modo que las personas puedan emerger continuamente con una gran vitalidad.

(2) Bueno escuchando

El hábito de escuchar es una virtud. Es una manifestación de la visión aguda, el pensamiento tranquilo, la mente amplia y el profundo autocultivo de una persona. Ser bueno escuchando nos ayuda a obtener nueva información constantemente. Captar y ajustar nuevas decisiones es una de las garantías importantes para que las personas obtengan información y riqueza.

(3) Ten una sonrisa

Sonreír es un hábito precioso y hermoso e importante en la vida, es una expresión natural y amigable del corazón de una persona. Al interactuar con las personas, una sonrisa sincera suele dejar una impresión hermosa y profunda en los demás. La sonrisa es como la luz del sol que atraviesa las nubes y hace que la gente esté feliz y soleada. En el camino de la vida, la sonrisa a menudo se convierte en el pasaporte hacia el éxito.

(4) Sigue haciendo ejercicio

Los hábitos de ejercicio se refieren al comportamiento de ejercicio regular de las personas en la vida diaria. Insistir en hacer ejercicio puede mejorar la condición física de las personas, ayudarlas a dedicarse mejor al trabajo y al estudio y es una garantía importante para mantener un cuerpo fuerte y una energía fuerte para crear una vida mejor.

(5) Bueno para relajarse

Ser bueno para relajarse es un buen hábito que puede aliviar y ajustar el tenso ritmo de trabajo, eliminar el agotamiento y la fatiga y hacer que el cuerpo y la mente estén felices y cómodos. Napoleón Hill dijo: "Ningún tipo de tensión mental y emocional no puede existir después de una relajación completa". Esto significa que si puedes relajar tu tensión, ya no te aburrirás ni te deprimirás, y podrás mantener una buena actitud.

(6) Cultivar la civilización

La civilización es la expresión externa del mundo interior de una persona. En las actividades sociales, la gente moderna espera dejar una buena impresión de ser educada, bien hablada y libre y tranquila, sin embargo, los hábitos y comportamientos civilizados de la gente están todos gobernados por un "corazón" bien informado. Por

esta razón, la gente debe fortalecer su estudio del conocimiento civilizado y mejorar su calidad civilizada y su cultivo moral. Youdao significa que la civilización puede hacerte ganar respeto y hacerte sentir la calidez y la felicidad de la vida.

8. Malos hábitos que la gente moderna no debería tener.

Un mal hábito comienza como un extraño, luego se convierte en un amigo familiar y finalmente rompe con el trabajo.

Bacon dijo: "El hábito es una fuerza enorme y tenaz que puede dominar la vida". Por lo tanto, las personas deben esforzarse por perseguir y establecer varios buenos hábitos y abandonar los malos hábitos. Los malos hábitos que la gente moderna no debería tener incluyen principalmente los siguientes aspectos.

(1) Procrastinar todo

La procrastinación es también un malentendido en el que todos caemos a menudo y este fenómeno se hace evidente en nuestra vida diaria. Procrastinar es un comportamiento poco saludable, pero pocas personas pueden decir que nunca posponen las cosas. Los procrastinadores del tiempo tienen mantras en sus labios: "Esperanza", "Esperanza", "Quizás"... Los procrastinadores del tiempo siempre evitan tomar acciones prácticas. Se alegran cuando otros trabajan duro. Manténgase a un lado y comente. Están cansados de la vida y sus escritorios siempre están llenos de cosas que hacer... Si este es tu caso, entonces empieza ahora a eliminar este malentendido tuyo: ¡nunca más pospongas las cosas! ¡Pero empieza ahora y actúa!

(2) Hábito de juego

El juego es un mal hábito perjudicial para uno mismo, para su familia e incluso para la sociedad, es una manifestación de aburrimiento, vacío y depravación. Los hábitos de juego pueden conducir a un trabajo negligente, a una vida irregular y, en casos graves, a robos, robos y diversos conflictos familiares. El mal hábito del juego es aborrecible para la gente y debe abandonarse.

(3) Suciedad lingüística

La suciedad lingüística se refiere a una persona que descuidadamente revela hábitos de habla sucios, vulgares e incivilizados al hablar. Como: "Joder", etc. Este hábito a menudo no es intencional, pero a menudo es dañino para los demás, provoca el odio y el disgusto de los demás y también daña el propio temperamento, comportamiento y autocultivo. Sus malos hábitos lingüísticos son incompatibles con el desarrollo de la civilización moderna actual y deben cambiarse.

(4) Hábito de comer en exceso

Comer en exceso es un mal hábito perjudicial para la salud humana y puede provocar muchas enfermedades. Hay un dicho que dice: "Si comes más de lo que comes, tu estómago se dañará". Comer en exceso no sólo provocará enfermedades gastrointestinales, sino que también provocará una disminución de la resistencia debido a una disfunción digestiva y de absorción. Las personas nunca deberían sufrir enfermedades de por vida debido a sus hábitos alimentarios excesivos.

(5) Alcoholismo

El alcoholismo es un hábito de estilo de vida extremadamente malo. No sólo afecta la salud humana, sino que también puede provocar graves problemas por la embriaguez. Los alcohólicos son propensos a la pérdida de memoria, daños en la función hepática, trastornos del sistema nervioso central y afectan el trabajo y el estudio normales. Shakespeare dijo: "El vino despierta los deseos, pero también hace que las acciones fracasen".

(6) Escupir por todas partes

Escupir es un mal comportamiento perjudicial para el saneamiento ambiental y la salud humana. A la gente le desagrada profundamente y es una mala manifestación que se opone a los hábitos civilizados. Refleja la falta de moralidad y autocultivo de una persona. Hoy en día, con el desarrollo de la civilización moderna, el hábito de escupir es muy aborrecible y debe cambiarse.

Dos
hábitos moldean tu vida

1. El poder del hábito es enorme.

Los buenos hábitos hacen que las personas sean invencibles, mientras que los malos hábitos las derriban del altar del éxito. Paul Getty, el ex hombre más rico de Estados Unidos, tiene un profundo conocimiento de esto.

Hubo un tiempo en que Getty era un gran fumador de cigarrillos. Un día estaba conduciendo por Francia de vacaciones. Ese día llovía mucho y el suelo estaba muy embarrado, después de conducir durante varias horas pasó la noche en un hotel de un pequeño pueblo. Después de cenar se fue a su habitación y poco después se quedó dormido.

Getty se despertó a las dos de la mañana y quería fumar un cigarrillo. Al encender la luz, naturalmente alcanzó el paquete de cigarrillos que había dejado sobre la mesa antes de acostarse, pero estaba vacío. Se levantó de la cama y buscó en sus bolsillos, pero no encontró nada. Volvió a buscar en su equipaje, con la esperanza de encontrar un paquete de cigarrillos que había olvidado accidentalmente en una de las cajas, pero volvió a sentirse decepcionado. Sabía que el bar y el restaurante del hotel llevaban cerrados hacía mucho tiempo y pensó que sería impensable llamar al impaciente conserje en ese momento. La única manera de conseguir cigarrillos era vestirse y caminar hasta la estación de tren, pero estaba al menos a seis cuadras de distancia.

La situación no parece prometedora. Afuera seguía lloviendo y su coche estaba aparcado en un garaje a cierta distancia del hotel. Además, le recordaron que el garaje cerraba a medianoche y no abriría hasta las 6 de la mañana del día siguiente. Y la posibilidad de poder tomar un taxi será nula.

Obviamente, si realmente quisiera fumar un cigarrillo con tanta urgencia, solo habría caminado hasta la estación bajo la lluvia, pero el deseo de fumar siguió erosionándolo y el deseo de fumar se hizo más fuerte. Entonces se quitó el pijama y empezó a ponerse el abrigo. Estaba completamente vestido y estaba cogiendo su impermeable cuando de repente se detuvo y empezó a reírse, riéndose de

sí mismo. De repente se dio cuenta de lo ilógicas, incluso ridículas, que eran sus acciones.

Getty se quedó allí pensando, un supuesto intelectual, un supuesto hombre de negocios, un hombre que se creía lo suficientemente sensato como para dar órdenes a otros, en realidad salió de su cómodo hotel en medio de la noche y caminó varias calles bajo la fuerte lluvia. .Calle, sólo para fumar un cigarrillo.

Por primera vez en su vida, Getty notó este problema: había desarrollado un hábito ineludible y estaba dispuesto a sacrificar una gran comodidad para satisfacerlo. Este hábito claramente no estaba haciendo ningún bien, se dio cuenta con repentina claridad. Su mente se aclaró rápidamente y tomó una decisión en un momento.

Se decidió, arrugó la pitillera que aún estaba sobre la mesa y la arrojó a la papelera. Luego se quitó la ropa, se volvió a poner el pijama y volvió a la cama. Con una sensación de alivio, incluso de victoria, apagó la luz, cerró los ojos y escuchó las gotas de lluvia golpear la puerta y las ventanas. A los pocos minutos, cayó en un sueño profundo y satisfecho. No había fumado un cigarrillo desde esa noche y no tenía ganas de fumar.

Getty dijo que no estaba utilizando el incidente para culpar a los cigarrillos ni a las personas que fuman. A menudo recuerdo este incidente sólo para expresar que en su caso, fue vencido por un mal hábito hasta el punto de perder la esperanza y ¡casi se convirtió en su prisionero!

Si haces algo con frecuencia, se convertirá en un hábito, y el poder del hábito es realmente grande. Pero los humanos también tienen una gran capacidad de amortiguación: dado que los humanos tienen la capacidad de formar hábitos, ¡por supuesto que también tienen la capacidad de deshacerse de los hábitos que consideran malos!

Es útil que un empresario tenga optimismo y entusiasmo. Hará que el trabajo sea mejor y más fácil, y motivará e inspirará a sus colegas y subordinados. Sin embargo, el optimismo y el entusiasmo habituales a menudo conducen a un exceso de optimismo y entusiasmo peligroso e incluso inimaginable.

Hay un empresario en Estados Unidos llamado Smith. Su optimismo fue de gran ayuda para las diversas fábricas que estableció y también le ayudó a ganar mucho dinero, lo que le brindó un futuro brillante. Desafortunadamente, toda la experiencia comercial de Smith provino de la

temporada alta, por lo que todas sus opiniones y esperanzas optimistas se hicieron realidad en el mercado de la temporada alta.

Posteriormente, hubo una transición repentina a un período de depresión económica. En este momento, los empresarios experimentados se moderarán más o menos, ahorrarán dinero y esperarán atentamente a que mejore la situación económica.

Sin embargo, Smith fue completamente incapaz de adaptarse a esta nueva situación. Su hábito de ser demasiado optimista era inquebrantable. Cuando debería haber pisado el freno, aun así pisó el acelerador y corrió hacia adelante como de costumbre, y estaba muy seguro de que el el futuro era brillante.

Después de un corto período de tiempo, Smith ya no pudo sobrevivir a la situación. Extendió demasiado su carrera y quebró.

De esto se puede ver cuán poderoso es el poder del hábito: puede conducir al éxito de la carrera de una persona y también puede conducir a su destrucción.

2. Los buenos hábitos son la segunda naturaleza de las personas exitosas

Mucha gente dice: ¡Es difícil desarrollar buenos hábitos, pero es fácil caer en malos hábitos! Pero esto no es necesariamente así, depende principalmente de la perseverancia de la persona. De hecho, los hábitos son hábitos y no hay ninguna inferencia lógica de que formar buenos hábitos sea más difícil que formar malos hábitos.

Ser rápido o lento es sólo una cuestión de hábito. Una persona desarrolla el buen hábito de llegar a tiempo o el mal hábito de llegar tarde.

Una persona que tiene el hábito de ser puntual tiene grandes beneficios y beneficios para él. Ya sea tener una cita, devolver dinero o cumplir una promesa en cualquier aspecto.

Si llega tarde cuando alguien lo invita a cenar, será un inconveniente para el anfitrión y los demás invitados. De esta manera, rápidamente te volverás impopular y la gente ya no te invitará a cenar.

Para los empresarios, la puntualidad es un activo especialmente valioso. Como dice el refrán, “el tiempo es oro”, esto siempre es cierto, pero es especialmente importante ahora más que nunca. El ritmo de las empresas modernas es aún más rápido y cada segundo cuenta. Las agendas de los supervisores y del personal superior deben estar llenas porque no pueden permitirse la pérdida de tiempo de producción, del mismo modo que no pueden permitirse retrasos en la línea de producción.

Cada vez más empresas en los Estados Unidos tienen aviones, por lo que pueden enviar rápidamente a sus empleados a cualquier lugar a tiempo. Hoy en día, hay más de 34.000 aviones propiedad de empresas estadounidenses, y sólo General Motors tiene 22.

Los grandes almacenes Montgomery Ward admitieron que a la empresa le cuesta un tercio más transportar a sus empleados en sus propios aviones que viajar en aviones comerciales. Sin embargo, el tiempo de viaje de los empleados se ahorra casi un 60% utilizando el avión de la propia empresa. Y Montgomery Ward, como muchas otras empresas, entiende que vale más ahorrar tiempo que gastar más dinero.

En definitiva, cuando una persona dice que quiere estar en algún lugar y llega a tiempo, no sólo causa una gran impresión, sino que también ahorra dinero a sí mismo o a su empresa.

"La agilidad y la confiabilidad" son muy importantes para los empresarios. Los empresarios y las empresas que tienen más probabilidades de tener éxito deben aceptar pedidos, entregar bienes, prestar servicios, realizar pagos, pagar deudas y otros asuntos a tiempo. Si el tiempo de espera pasa y los productos solicitados no han sido entregados, la próxima vez el cliente podrá realizar el pedido en otro lugar.

La frugalidad es otro hábito que se puede desarrollar y se puede decir que es un factor para que cualquier negocio tenga éxito.

"No descuides las buenas obras porque son pequeñas." Lo mismo ocurre con la frugalidad, no importa cuán grande o pequeña sea.

Una vez que comienza una carrera, las personas que son frugales por naturaleza tienen mayores posibilidades de éxito que aquellas con el mismo talento. En cuanto a aquellos que están acostumbrados a ser frugales, saben que sólo reduciendo gastos y costos pueden tener la

oportunidad de ganar dinero. En el mercado altamente competitivo de hoy, incluso si eres frugal en las cosas pequeñas y recolectas menos para ganar más, sigue siendo muy considerable y puede incluso resultar en ganar o perder dinero.

Además, para una persona con hábitos frugales, parece tener siempre ahorros en caso de necesidades inesperadas, que pueden ayudarle cuando sea necesario, o darle la oportunidad de expandirse y mejorar sin tener que pedir dinero prestado.

Las personas inteligentes saben que ser "puntuales y frugales" les será de gran ayuda. Si siempre puedes ser puntual y frugal en la vida hasta que se convierta en algo natural para ti, cosecharás los beneficios que estos hábitos te aportan en tu carrera.

3 . Los buenos hábitos son la garantía de una vida exitosa

Cualquiera que quiera tener éxito rápidamente en su carrera debe desarrollar un estado de ánimo relajado cuando se encuentre con dificultades. Las personas exitosas suelen ser aquellas que pueden relajarse incluso cuando se enfrentan a la adversidad.

El éxito de una persona está determinado por muchos factores. Los hábitos de comportamiento de las personas son un factor importante. Tener buenos hábitos significa que una persona tiene condiciones positivas y proactivas para el desarrollo y contiene buenos cultivos como la fe de las personas, la voluntad, la perseverancia tranquila, etc. Los malos hábitos de comportamiento son sin duda grilletes que afectan el desarrollo profesional de las personas. Por tanto, los buenos hábitos son una garantía importante para el éxito profesional.

(1) La puntualidad y la frugalidad pueden convertirse en un activo valioso para usted

El experto estadounidense en éxito Napoleon Hill cree que la puntualidad es un activo especialmente valioso para las personas de éxito. Como dice el refrán, “el tiempo es oro”, esto siempre es cierto, pero es especialmente importante ahora más que nunca. El ritmo de las empresas modernas es aún más rápido y cada segundo cuenta. Los

horarios de trabajo de los supervisores y del personal superior deben estar completamente programados, porque no pueden permitirse el lujo de perder el tiempo de su vida, del mismo modo que no pueden permitirse retrasos en la línea de producción.

Hoy en día, cada vez más empresas cuentan con aviones, para poder enviar a sus empleados a cualquier lugar de forma rápida y puntual. Hoy en día, hay 34.000 aviones propiedad de empresas estadounidenses, y sólo General Motors tiene 22.

Los grandes almacenes Montgomery Ward admitieron públicamente que a la empresa le cuesta un tercio más transportar a sus empleados en sus propios aviones que volar en aviones comerciales. Sin embargo, utilizar el avión propio de la empresa ahorra el tiempo de viaje de los empleados en casi un 60%. Y Montgomery Ward, como muchas otras empresas, entiende que vale más ahorrar tiempo que gastar más dinero.

En definitiva, una persona causará una excelente impresión si llega a un lugar a tiempo cuando dice que quiere estar allí.

La frugalidad es otro hábito que se puede desarrollar y se puede decir que es un factor para que cualquier negocio tenga éxito.

"No descuides las buenas obras porque son pequeñas." Lo mismo ocurre con la frugalidad, no importa cuán grande o pequeña sea.

Una vez que comienza una carrera, las personas que son frugales por naturaleza tienen mayores posibilidades de éxito que aquellas con el mismo talento. En cuanto a aquellos que están acostumbrados a ser frugales, saben que sólo reduciendo gastos y costos pueden tener la oportunidad de ganar dinero. En el mercado altamente competitivo de hoy, incluso si eres frugal en pequeños aspectos y ganas más con menos, es sigue siendo muy considerable, y puede incluso conducir a la diferencia entre ganar y perder dinero.

Además, para una persona con hábitos frugales, parece tener siempre ahorros en caso de necesidades inesperadas, que pueden ayudarle cuando sea necesario, o darle la oportunidad de expandirse y mejorar sin tener que pedir dinero prestado.

Las personas inteligentes saben que ser "puntuales y frugales" les será de gran ayuda. Si siempre puedes ser puntual y frugal en la vida hasta que se convierta en algo

natural para ti, cosecharás los beneficios que estos hábitos te aportan en tu carrera.

(2) Deja unos minutos para organizar tus pensamientos para evitar errores en tu toma de decisiones

El hábito más valioso que puede desarrollar cualquier persona exitosa es detenerse un momento y revisar rápidamente su razonamiento antes de tomar una decisión. Esta comprobación final puede que sólo tarde unos minutos o incluso segundos, pero las recompensas son enormes. Esto puede brindarles a las personas la oportunidad de organizar racionalmente sus pensamientos o reflexionar sobre por qué o cómo tomaron la decisión que tomaron. Este simple proceso puede aumentar en gran medida la rapidez y eficacia con la que una persona puede abordar los problemas difíciles que pueda encontrar. Es un poco como el hábito que han desarrollado algunos de los mejores actores del mundo: aunque estén familiarizados con el papel que están interpretando, repasan rápidamente el guión o su propio papel antes de comenzar.

Napoleón Hill conoció a uno de los vendedores más exitosos y le dijo a Napoleón Hill: Su éxito se debió al hecho de que desarrolló este hábito en las primeras etapas de su negocio.

"Incluso se me ocurrió un secreto para desarrollar este hábito", le dijo a Napoleon Hill: "Antes de ir a visitar a los clientes, primero debo calmarme, tomar una taza de café y lustrar mis zapatos. De esta manera, antes de De hecho, entré en la oficina del cliente, tuve una última oportunidad para pensar en cómo presentarme. ¡El efecto fue fantástico! Además de poder abordar las preguntas de la otra parte con calma, también me permitió vender muchas cosas. . "

La opinión de Napoleón Hill sobre "el secreto para desarrollar este hábito" es excelente. Independientemente de quién sea, antes de que se decida, ¡lo mejor es dejar unos minutos para ordenar sus pensamientos con calma!

(3) Desarrollar un estado de ánimo relajado cuando se encuentran dificultades puede convertirlo en una persona exitosa.

Cualquiera que quiera tener éxito rápidamente en su carrera debe desarrollar un estado de ánimo relajado

cuando se encuentre con dificultades. Las personas exitosas suelen ser personas que pueden relajarse incluso cuando se enfrentan a la adversidad. Su mente debe permanecer en un estado de sentimiento y reacción, lista para capturar y explorar nuevas oportunidades para comprender y afrontar nuevos problemas.

Una persona de éxito se encuentra en un estado de ánimo relajado, como un futbolista cualificado. Cuando un jugador pasa el balón y éste cae inesperadamente en sus manos, no se muestra tímido ni entra en pánico. Lo mismo ocurre con una persona sabia: no tendrá prisa cuando se enfrente a situaciones nuevas e inesperadas. Puede reaccionar rápidamente, tiene una manera de captar o lidiar con la situación, correrá hacia la pelota con fuerza y también girará en una dirección alerta y relajada para evitar que el oponente corra hacia él.

Tener esta capacidad inherente de estar relajado requiere muchas experiencias para desarrollar el hábito.

"¡Siempre piensa en ti mismo como un hombre cuyo barco se hundió en el lago!", le aconsejó a Getty un importante empresario petrolero cuando comenzó su carrera: "Si puedes mantener la calma, puedes nadar. En la orilla, al menos habrá alguien que te rescate". cuando llega el momento de flotar. Si pierdes la calma, estás jodido".

Cuando alguien inicia un negocio por primera vez, es como un barco que de repente se hunde en medio de un lago. Si mantiene la calma, tiene mayores posibilidades de sobrevivir; de lo contrario, es probable que se ahogue. Las personas que se inician en el negocio o los empleados jóvenes siempre deben tener presente este aforismo, de esta manera desarrollarán el hábito de estar relajados, recibirán mucha ayuda y podrán afrontar cualquier situación.

Uno de los gerentes de Napoleón Hill tenía la costumbre de reunir a todos los miembros de su departamento todas las semanas. Aunque este método es básicamente correcto, después de varios meses de reuniones no se han obtenido buenos resultados significativos.

El directivo se preguntó si debía interrumpir la reunión. Pensó durante mucho tiempo en el fracaso de la reunión. Después de analizar el problema, finalmente encontró la respuesta: cada reunión que realizaba era a las 4:15 pm del viernes.

Por costumbre, todos los viernes los empleados piensan en volver a pasar el fin de semana y, 45 minutos antes de salir del trabajo, no tienen interés ni interés en ninguna discusión en la empresa. Finalmente, el gerente cambió la hora y el día de la reunión, y su hábito de celebrar reuniones todas las semanas casi de inmediato se convirtió en un buen hábito. Gracias a la adecuada coordinación de la fecha y hora de la reunión, durante la reunión se propusieron muchas buenas ideas para aumentar la producción y la eficiencia, y la moral de sus empleados alcanzó su punto máximo.

Una persona que quiera tener éxito debe comprender lo poderosos que son los hábitos. También debemos entender que para desarrollar buenos hábitos, realmente debemos hacerlo. Debe estar siempre alerta para eliminar aquellas cosas que puedan destruir sus buenos hábitos y apresurarse a formar aquellos que conduzcan a la causa que persigue.

4. Los malos hábitos son fuente de enfermedades que contaminan la vida e incluso la sociedad.

Los hábitos de comportamiento reflejan el grado de civilización de una persona, que afecta a los individuos y a la sociedad. Se puede decir que los buenos hábitos pueden embellecer nuestras vidas, mientras que los malos hábitos pueden contaminarlas.

Los hábitos de comportamiento implican la cultivación de las personas y reflejan su nivel de civilización y mundo interior y no sólo afectan al individuo, sino que también afectan a los demás, al colectivo, a la sociedad y a la naturaleza. En la vida real, hay muchas cosas insatisfactorias causadas por los malos comportamientos y hábitos de las personas. Por ejemplo: algunas personas cuelgan la ropa para secar frente a las ventanas de otras personas, salpican agua sucia frente a las puertas de otras personas y las personas que viven arriba arrojan cosas sucias abajo, estos hábitos de comportamiento inevitablemente provocarán conflictos entre vecinos. Muchos de los inconvenientes que encontramos en la

sociedad suelen estar relacionados con los comportamientos y hábitos de las personas.

Cuando la gente del campo viene a la ciudad, dicen que aquí hay dos grandes monstruos. El primer monstruo es que "los jóvenes son más poderosos que los viejos". Esto significa que algunos jóvenes son particularmente incivilizados. Se pelean cuando Extiende la mano y maldice a las personas cuando abren la boca. Son muy poderosos. Cuando la gente del campo va a la ciudad a pedir direcciones, no se atreven a preguntarle a un joven, quien les indicará el oeste cuando claramente van hacia el este. La gente dice que los jóvenes aquí han entrado temprano en la "menopausia" y su temperamento se ha vuelto extraño. La segunda culpa es que "las mujeres son peores que los hombres", lo que se refiere al hecho de que las mujeres en algunas industrias de servicios tienen malas actitudes de servicio y un comportamiento incivilizado.

Al tomar el autobús, los pasajeros obviamente corrieron hacia la puerta, pero la joven conductora cerró la puerta de golpe, causando problemas y la puerta la pellizcó.

Después de subir finalmente al autobús, pregunté por direcciones: la conductora era distante y a veces tenía una actitud;

Ve a la tienda a comprar algo - la joven vendedora pone cara larga, como si le debiera algo, y si no lo haces, comenzará una pelea y te hará enojar;

Alojarse en un hotel: la actitud del servicio es fría, y algunas camareras vertieron el agua utilizada para limpiar las escupideras en el lavabo frente a los invitados...

Aunque estos fenómenos son individuales, han afectado la paz y la calidez de la sociedad.

Los malos hábitos de comportamiento de la persona atendida también pueden causar tensión interpersonal.

Por ejemplo, un turista que se hospeda en un hotel, antes de irse, toma una toalla recién lavada y dice: "¡Oye! ¡Oye! ¡Oye!" para limpiar sus zapatos de cuero. Otros decían: "Señor, ¿por qué hace esto?" Él decía: "¿De qué tiene miedo? ¡Es un asunto trivial! Tienen que lavarlo de todos modos".

A veces, cuando alguien aprieta a alguien en el autobús, lo regañan todo el tiempo y cuanto más fuerte es el regaño, más fuerte y feo se vuelve. El fenómeno de escupir y tirar basura con cáscaras y trozos de papel es aún más grave.

Todos estos comportamientos y hábitos incivilizados causarán contaminación social.

Lo que es más grave es que algunos malos hábitos pueden provocar desastres. El incendio de Daxinganling es un ejemplo, causado por trabajadores que fumaban y arrojaban colillas de cigarrillos por todos lados. También hay personas que tienen hábitos de juego, se involucran en actividades supersticiosas e incluso se prostituyen, etc. Todos estos son factores de inestabilidad social.

Para mantener la estabilidad y la unidad del país y lograr un desarrollo social y económico estable, debemos prestar mucha atención al cultivo y formación de los hábitos de comportamiento de las personas. Se puede decir que los hábitos de comportamiento están directamente relacionados con miles de hogares y nuestro ambiente social. Para construir una sociedad altamente civilizada, debemos cambiar los malos hábitos y cultivar buenos hábitos.

El comportamiento y los hábitos de las personas de un país marcan el grado de civilización del mismo.

En casa, todo el mundo se ha acostumbrado a algunos malos hábitos, pero en el extranjero, una persona que escupe se convertirá inmediatamente en blanco de la crítica pública. Según trascendió, en el autobús se encontraban varios extranjeros charlando y despegando envoltorios de caramelos, todos hicieron lo mismo: abrieron sus bolsas, enrollaron los envoltorios de caramelos y los arrojaron en sus bolsos. A juzgar por sus movimientos y expresiones, no lo pensaron dos veces, era un comportamiento autónomo y estereotipado, indicando que habían formado un hábito.

En nuestras vidas, muchas personas mastican semillas de melón y escupen sus cáscaras en el camino, cuando comen plátanos y naranjas simplemente tiran las cáscaras al suelo. Los malos hábitos contaminan gravemente el medio ambiente. Otro ejemplo es que muchas personas tienen la costumbre de intentar aprovecharse de los demás y pasar al frente cuando hacen cola para comprar algo. Y la gente en algunos países occidentales se siente muy incómoda con esto. Se dice que un estudiante chino que estudiaba en los Estados Unidos utilizó la habilidad de "gasear" mientras hacía cola para ir de compras en los Estados Unidos, y todos protestaron unánimemente, lo que lo avergonzó mucho. Un asunto trivial que es común en el país ha avergonzado al pueblo chino en el extranjero.

Otro ejemplo: los ciudadanos alemanes son muy conscientes. Al cruzar la calle, cuando se enciende la luz roja, nadie cruza la acera. Aunque no hay un solo automóvil en la calle, todavía esperan conscientemente la luz verde. Pero algunos de nosotros ni siquiera hablamos de aceras, incluso si andamos en bicicleta para cruzar las intersecciones, no nos importa pasarnos los semáforos en rojo. En toda Alemania se ven céspedes verdes: aunque no hay ningún cartel que diga "Prohibido pisotear, los infractores serán multados", la gente conscientemente no entra en los céspedes. Pero en algunos de nuestros parques y espacios verdes la gente sigue entrando a pesar de que hay grandes carteles bonitos. Si hay un espacio verde en la esquina, la gente siempre tiene que tomar un atajo por un camino en pendiente. En algunas ciudades occidentales siempre hay palomas paseando tranquilamente por las plazas y nadie las atrapa ni las mata, pero aquí, si un gorrión cae sobre un árbol, alguien lo golpeará con una piedra.

En el extranjero, cuando la compañía terminó su actuación, el público se puso de pie y aplaudió para mostrar respeto por el arduo trabajo de los actores. Y en algunas funciones de nuestro país, la mitad del público se ha marchado antes de que los actores abandonen el escenario. La actuación fue muy elegante, pero el público comía semillas de melón, charlaba, gritaba y silbaba de vez en cuando. El actor actuó muy bien, pero el público no sabía aplaudir, sin embargo, cuando el actor se cayó accidentalmente al salir del escenario, el público aplaudió "croar, croar, croar, croar, croar". Todas estas diferencias de hábitos reflejan los diferentes niveles de civilización.

Lo anterior no significa que los extranjeros tengan mejores hábitos que nosotros en todos los aspectos, decir que son mejores en un aspecto no significa que sean mejores en todo, decir que somos peores en un aspecto no significa que seamos peores en en todos los aspectos. Sólo esperamos poder aprender de las fortalezas de los demás para cultivar buenos hábitos y cambiar los malos hábitos. Mientras tengan mérito en este sentido, debemos aprender de ellos.

5. El hábito de sonreír es una poderosa herramienta para superar

las dificultades

Detrás de la sonrisa hay una fuerza sólida e incomparable, un gran entusiasmo y confianza en la vida, una sinceridad y apertura de mente de alto nivel, y una especie de sabiduría y coraje para afrontar la vida de frente.

En los grandes almacenes había una mujer pobre caminando en círculos con un niño de unos cuatro años. Caminando hacia una cámara de fotos, el niño tomó la mano de su madre y le dijo: "Mamá, déjame tomar una foto". La madre se inclinó, apartó el cabello del niño y le dijo amablemente: "No tomes la foto". tu ropa es demasiado vieja". El niño guardó silencio por un momento, luego levantó la cabeza y dijo: "Pero mamá, todavía sonreiré". Cada vez que pienso en esta historia, el niño me conmueve.

En cierto sentido, la gente no vive en la materia, sino en su propio espíritu. Si tu espíritu colapsa, nadie podrá salvarte. Incluyendo el "Dios" en el que cree la gente.

John Nathanburg es un psiquiatra judío. Durante la Segunda Guerra Mundial, sobrevivió gracias a la negligencia de los nazis, pero no pudo escapar de la tortura inhumana de la vida en los campos de concentración nazis. Había estado desesperado. Aquí sólo había masacre y derramamiento de sangre, sin humanidad ni dignidad. Los armados con armas de fuego mataban como fieras, ya fueran madres embarazadas, niños que acababan de aprender a correr o ancianos.

Vivía con miedo todo el tiempo, y este miedo a la muerte le hacía sentir una enorme presión mental. En los campos de concentración la gente se volvía loca por esto todos los días. Nathanburg sabía que si no controlaba su espíritu, no podría escapar al destino de la locura.

En una ocasión, Nathanburg siguió a un largo equipo a trabajar en la obra de construcción del campo de concentración. En el camino, tuvo una alucinación: ¿podrá volver con vida por la noche? ¿Puedo cenar? El cordón de su zapato está roto. ¿Podrá encontrar uno nuevo? Estas alucinaciones lo cansaban y lo inquietaban. Entonces, se obligó a no pensar en esas cosas desafortunadas, sino que imaginó deliberadamente que estaba en camino a dar un discurso. Llegó a un aula espaciosa y luminosa y estaba dando un discurso lleno de energía.

Una sonrisa apareció lentamente en su rostro. Nathanburg sabía que aquella era una sonrisa que no había visto en mucho tiempo. Cuando supo que podía reír, también supo que no moriría en el campo de concentración, sino que saldría vivo. Cuando fue liberado del campo de concentración, Nathanburg parecía estar de buen humor. Sus amigos no creían que uno pudiera permanecer joven en la Cueva del Diablo.

Éste es el poder del estado de ánimo. A veces, el espíritu de una persona puede vencer mucha mala suerte. Porque para que la vida humana, para sobrevivir, sólo basta una cesta de comida y un cuenco de agua. Pero para sobrevivir y vivir maravillosamente, se necesita una mente amplia, una voluntad indomable y la sabiduría para resolver el dolor.

La sonrisa es una manifestación externa de la magia del alma, que no sólo puede inyectar nuevo néctar en la vida marchita, sino también hacer que tu vida florezca con flores felices.

Una gran floristería con buena reputación contrató a una florista con un salario alto. Después de que se publicó el anuncio de contratación, la cantidad de personas que solicitaron el trabajo fue abrumadora. Después de varias entrevistas orales, el jefe dejó a tres chicas y dejó que cada una de ellas regentara la floristería durante una semana para poder elegir a una de ellas. Estas tres chicas son tan hermosas como flores: una ha arreglado y vendido flores en una floristería, otra es recién graduada de una escuela de arte floral y la otra es solo un joven desempleado.

La chica que había arreglado flores se alegró secretamente cuando escuchó que su jefe quería que usaran los resultados prácticos de una semana como condición para el empleo, después de todo, el arreglo floral y la venta de flores le eran familiares. Cada vez que veía entrar a un cliente, seguía introduciendo los significados simbólicos de varias flores y qué tipo de flores enviar a qué tipo de personas. Casi todos los que entraban a la floristería podían convencerlos de que compraran un ramo. Flores o una cesta de flores y al final de la semana estaba bien.

La florista dirige una floristería. Aprovecha al máximo los conocimientos que ha aprendido en los libros y considera cuidadosamente todo, desde el arte del arreglo floral hasta el costo del arreglo floral. Incluso pensó en conectar algunas flores rotas con palillos de dientes y

sujetarlas. entre las flores Reducir costos... Su conocimiento e inteligencia trajeron buenos resultados a su negocio de flores durante la semana.

La joven desempleada tenía una floristería, pero se mostraba un poco reacia a dejarla ir, sin embargo, su sonrisa entre las flores era como una flor y su estado de ánimo era tan hermoso como una flor. Siempre se resistía a tirar algunas flores sobrantes. En lugar de eso, las recortaba y se las regalaba a los estudiantes de primaria que caminaban por la carretera. Además, todos los que le compraban flores recibían un dulce y suave dicho de ella: "Regalar flores a otros salvará el resto." La fragancia permanecerá contigo." Esto sonaba como lo que la niña dijo para ella misma, el florista y los compradores de flores. Era simplemente un mensaje tácito del corazón... Aunque la niña lo intentó Es difícil apreciarlo. Estuvo en el negocio durante una semana, pero sus resultados fueron muy diferentes a los de las dos primeras chicas.

Sorprendentemente, el jefe se quedó con la chica desempleada. La gente está desconcertada: ¿por qué el jefe renunció a una chica que podía ganar dinero para él y eligió a esta chica laica y desempleada?

El jefe dijo: No importa cuánto dinero ganes con flores, es limitado, pero ganar dinero con un ambiente floral es ilimitado. El arte floral se puede aprender lentamente, pero el estado de ánimo floral no se puede aprender, porque contiene el temperamento, el carácter moral, los pasatiempos y los logros artísticos de una persona...

Franklin dijo: "La virtud es mucho mejor que la belleza." Esta frase fue confirmada por un ejemplo vívido de mi vida universitaria.

En la escuela había una niña muy fea, la gente en la escuela a menudo se reía de ella e incluso le ponía un apodo: "Fea".

Cada vez que alguien la llama así, se enoja tanto que a veces incluso rompe a llorar.

Un día que estaba llorando por las burlas de los demás, pasó un amable viejo compañero de trabajo y le preguntó por qué estaba triste, el viejo compañero de trabajo le contó el secreto para volverse bella:

Primero, ten siempre una sonrisa en tu rostro y saluda cordialmente a tus compañeros cuando los conozcas.

En segundo lugar, nunca sientas pena por ti mismo y deja de preocuparte por tu apariencia.

En tercer lugar, esté dispuesto a ayudar a los demás y a servirlos con buen corazón.

Una antigua compañera de trabajo le dijo que si seguía estos consejos, en tres meses se convertiría en la niña más bella del colegio.

Entonces la niña escuchó las palabras de su antiguo compañero de trabajo y se dedicó a practicar estos secretos. ¡No pasó mucho tiempo antes de que se convirtiera en la persona más popular, popular y divertida entre sus compañeros de clase!

Se puede ver que una sonrisa es un paisaje conmovedor. Detrás de la sonrisa hay un poder sólido e incomparable, es una especie de gran entusiasmo y confianza en la vida, y una especie de madurez y sabiduría para afrontar la vida directamente.

6. Los hábitos de escucha te beneficiarán mucho

Si quieres ser un buen interlocutor, primero debes saber escuchar a los demás, nunca olvides que escuchar a los demás en silencio es una virtud.

En lo que respecta a la naturaleza humana, por supuesto, cada uno de nosotros se preocupa más por sí mismo. A todos les gusta contar sus historias y esperan encontrar una audiencia leal. En las interacciones sociales, aprender a escuchar a los demás es tan importante como hablar consigo mismo. Si quieres ser una persona popular, también puedes empezar por ser una persona que sepa escuchar a los demás.

En el apogeo de la Guerra Civil estadounidense, Lincoln atravesó un período extremadamente turbulento. Cuando estaba de mal humor, quería encontrar un amigo con quien hablar, así que le escribía a un viejo amigo que vivía en Illinois y le pedía que viniera a Washington para discutir algunos temas.

Lincoln se alegró mucho cuando su viejo amigo fue a visitarlo a la Casa Blanca y, en su emoción, habló con él durante varias horas sobre el tema de la liberación de los esclavos. Unas horas más tarde, Lincoln estrechó la mano de su viejo amigo, le dio las buenas noches y lo envió de regreso a Illinois. A lo largo de la conversación, Lincoln no

le pidió su opinión a su viejo amigo. Lincoln fue el único que habló, mientras que su viejo amigo no dijo nada. Simplemente siguió escuchando y pasó mucho tiempo con Lincoln, como si yo hubiera venido aquí para aliviar el humor de Lincoln. .

Más tarde, este viejo amigo le dijo a Lincoln: "Parecías sentirte un poco más tranquilo después de nuestra conversación. No me pediste consejo en ese momento, así que solo pude actuar como un oyente amigable y comprensivo, permitiéndote desahogarte". tus frustraciones." , y los hechos demostraron que mi enfoque era correcto." Lincoln estaba muy satisfecho con esto, y la amistad entre ellos se hizo aún más profunda en el futuro. Se puede ver que escuchar es fundamental para una persona que necesita hablar, no ignores el encanto de escuchar en silencio.

En la vida real, a menudo vemos los siguientes hechos: algunas tiendas están ubicadas en calles muy transitadas y venden una variedad de productos, sin embargo, como los empleados no son buenos para escuchar las opiniones de los clientes, a menudo interrumpen sus discursos de manera grosera. por eso a menudo hacen enojar a "Dios" y dejan de ser condescendientes con esta tienda. Si te ha sucedido un problema similar, también puedes aprender de la experiencia de Uto.

Uto compró un conjunto de ropa en la tienda, pero pronto se sintió decepcionado: la ropa se descoloró y el cuello de su camisa quedó manchado de un color desordenado. Llevó el vestido a la tienda, encontró al vendedor que lo vendía y le contó lo sucedido. Sólo quería contar lo sucedido, pero inesperadamente, el vendedor siempre lo interrumpía. El vendedor declaró: "Hemos vendido miles de conjuntos de estas prendas y usted es la primera persona que viene a quejarse de la mala calidad de la ropa". Su tono parecía decir: "Estás mintiendo, quieres acusar falsamente". nosotros, etc. "Déjame mostrarte lo maravilloso que es".

Justo cuando las dos partes estaban discutiendo, un segundo vendedor entró y dijo: "Todos los vestidos de colores oscuros se desvanecerán cuando los uses por primera vez. No hay manera. Especialmente la ropa a este precio, que ha sido teñida".

Al describir este incidente, el Sr. Uto enfatizó: "En ese momento, casi salté de ira. El primer vendedor dudaba de mi honestidad; el segundo vendedor dijo que lo que compré

era un producto de segunda clase, y yo estaba furioso. "Estaba dispuesto a quejarme con él. Él dijo: Toma este vestido y tíralo donde quieras, y vete al infierno".

En ese momento llegó el jefe de departamento de la tienda. Él estaba muy bien informado y su enfoque cambió mi estado de ánimo de un cliente irritado a uno satisfecho. El jefe del departamento no dijo una palabra al principio y escuchó al Sr. Utto terminar lo que dijo. Luego, después de escuchar a los dos vendedores terminar lo que dijeron, cuando los dos vendedores comenzaron a expresar sus opiniones nuevamente, comenzó a refutarlas y a hablar en nombre del Sr. Utto. No sólo señaló que el cuello del Sr. Utto estaba manchado por el desteñido de su ropa, sino que también enfatizó que las tiendas no deberían vender mercancías que no satisfagan a los clientes. Más tarde, admitió que no tenía idea de por qué el traje no funcionaba correctamente y le dijo directamente al Sr. Utto: "¿Qué quieres hacer al respecto? Haré lo que me digas".

Más tarde, en lugar de arrojarles la abominable ropa, el Sr. Uto salió feliz de la tienda.

Todo aquel que ha pasado por dificultades necesita que los demás le escuchen con sinceridad. Cada cliente indignado o empleado despedido tiene una queja que contar. Si quieres ser un buen interlocutor, primero debes saber escuchar a los demás, nunca olvides que escuchar a los demás en silencio es una virtud.

7. Los buenos hábitos de ejercicio pueden aumentar tu energía

Las personas tenemos dos tipos de energía. Una es energía física y la otra es energía psicológica y espiritual. Cuanto más intenso sea el entrenamiento que pueda soportar tu cuerpo, más fuerte será tu resistencia mental y espiritual.

El entrenador de atletismo Wolfe es uno de los entrenadores más destacados de los Estados Unidos. Bajo su dirección, varios estudiantes de secundaria han batido récords nacionales de atletismo en escuelas preparatorias.

¿Cómo entrena a estas nuevas estrellas? Wolfe tiene una doble estipulación. Enseña a los estudiantes a mejorar su aptitud física y mental simultáneamente.

"Si crees que puedes hacer algo, en la mayoría de los casos, puedes hacerlo", dijo Wolf.

Tienes dos tipos de energía. Una es energía física y la otra es energía mental y espiritual. Esto último es mucho más importante que lo primero, porque puedes extraer enormes cantidades de energía de tu mente subconsciente cuando sea necesario.

Por ejemplo, las personas impulsadas por el nerviosismo pueden llevar su fuerza física y resistencia a niveles que nunca podrían alcanzar en circunstancias normales. Una vez hubo un accidente automovilístico y mi esposo quedó atrapado debajo del auto volcado y no podía moverse. Su pequeña y frágil esposa hizo todo lo posible por levantar el coche y rescatar a su marido en el momento crítico. Una persona trastornada, cuando está loca, puede tener poderes que nunca tendría en circunstancias normales.

Bannister mencionó en una serie de artículos escritos para Sports Illustrated que utilizó una combinación de entrenamiento mental y físico para hacer ejercicio, y así rompió el tiempo de carrera de cuatro minutos por primera vez el 6 de mayo de 1954. récord mundial de millas, cumpliendo un sueño largamente anhelado en el mundo del deporte. Pasó varios meses realizando un entrenamiento de control psicológico para adaptarlo a esta creencia: "Este resultado se puede lograr". Algunas personas creen que correr una milla en cuatro minutos es el límite de este evento y es imposible superarlo. Bannister lo ve como una puerta que, una vez superada, abrirá el camino a nuevos logros para él y otros corredores de millas.

Por supuesto que tiene razón. Bannister abrió el camino. A lo largo de más de cuatro años, después de que batiera por primera vez el récord de una milla en cuatro minutos, él y otros corredores de larga distancia batieron el récord más de cuarenta veces. Sólo en una carrera en Dublín, Irlanda, el 6 de agosto de 1958, ¡cinco corredores de fondo corrieron la milla en menos de cuatro minutos!

La persona que enseñó a Bannister a crear este milagro fue el Dr. Culliton, director del Laboratorio de Adaptación Física de la Universidad de Illinois. El Dr. Culliton desarrolló conceptos revolucionarios sobre los niveles de energía del cuerpo. Este concepto se puede aplicar tanto a deportistas como a no deportistas, dijo. Puede hacer que los corredores de larga distancia corran más rápido y que la gente corriente viva más tiempo.

"No hay un 'por qué'", dice el Dr. Culliton. "Nadie puede adaptarse tan bien a los 50 como a los 20, a menos que sepa cómo entrenar su cuerpo".

El sistema teórico del Dr. Culliton se basa en dos principios:

√ Entrena todo el cuerpo.

√ Esfuérzate hasta los límites de tu resistencia y amplía tus límites con cada práctica.

El Dr. Culliton conoció a Bannister cuando examinó a las estrellas del deporte europeo. Notó que ciertas partes del cuerpo de Bannister estaban sorprendentemente desarrolladas. Por ejemplo, en términos de tamaño corporal, su corazón es un 25% más grande que el de una persona promedio. Sin embargo, otras partes del cuerpo de Bannister están menos desarrolladas que las de la gente promedio. Bannister siguió el consejo del Dr. Culliton: ejercite cada parte del cuerpo. Aprendió a entrenar su psicología y a cultivar su voluntad de superar las dificultades escalando montañas.

Algo igualmente importante es que aprendió a dividir un gran objetivo en varios objetivos pequeños. Corolario de Bannister: Un hombre puede correr un cuarto de milla más rápido que cuatro cuartos de milla seguidos, por lo que se entrena para pensar en los cuatro cuartos de milla de una milla por separado. Corre el primer cuarto de milla de su entrenamiento y luego se toma un descanso trotando por la pista. Luego corrió otro cuarto de milla. Su objetivo es correr el cuarto de milla en 58 segundos o menos. 58 segundos × 4 = 232 segundos, o 3 minutos y 52 segundos. Siempre va al límite. Y cada vez aumenta el límite de entrenamiento. Finalmente batió el récord mundial de la milla con un tiempo de 3 minutos, 59 segundos y 6 segundos.

El Dr. Culliton le enseñó a Bannister: "Cuanto más intenso sea el entrenamiento que soporte el cuerpo, más fuerte será la resistencia mental y espiritual".

Pero enfatizó que el descanso es tan importante como el ejercicio. El cuerpo sólo puede fortalecerse mediante el ejercicio intenso. Así se desarrolla la fuerza física, la vitalidad y la energía. El proceso de descanso, tanto físico como mental, es también un proceso de recuperación de la fuerza física y la energía. Si no le das a tu cuerpo la oportunidad de descansar, puede sufrir daños graves o incluso morir.

8. Unos buenos hábitos de relajación alejarán el cansancio

Descansar es reparar. En un corto período de descanso, puedes tener una gran capacidad de reparación. Incluso una siesta de cinco minutos puede ayudar a prevenir la fatiga.

¿Por qué deberíamos hablar de cómo prevenir la fatiga? Simplemente porque la fatiga te preocupa, o al menos te hace más propenso a preocuparte. La fatiga también reduce la resistencia a los sentimientos de preocupación, miedo, etc., por lo que prevenir la fatiga también previene la preocupación.

Napoleón Hill creía: "Cualquier tipo de tensión mental y emocional ya no puede existir después de una relajación completa". Esto significa que si puedes relajar tu tensión, no podrás seguir preocupándote.

Entonces, para prevenir la fatiga y la preocupación, lo primero que debe hacer es: descansar con frecuencia y descansar antes de sentirse cansado.

¿Porque es esto importante? Porque la fatiga aumenta increíblemente rápido. El ejército de los EE. UU. ha utilizado varios experimentos para demostrar que incluso los jóvenes pueden marchar más rápido y durar más si no usan una mochila y descansan 10 minutos cada hora, por lo que el ejército los obliga a hacerlo.

La sangre que el corazón de una persona bombea y fluye a través de su cuerpo todos los días es suficiente para llenar un vagón de petróleo en un tren; la energía suministrada cada 24 horas es suficiente para arrojar 20 toneladas de carbón a un metro de altura. La energía necesaria por la plataforma. Su corazón puede realizar una cantidad increíble de trabajo durante 50, 70 y posiblemente 90 años. ¿Cómo puede soportarlo tu corazón? El Dr. Walter Cannon del Hospital Harvard explica: "La mayoría de la gente cree que el corazón humano late todo el día. De hecho, después de cada contracción, tiene un período de descanso completo. Cuando el corazón late a una velocidad normal de 70 latidos por minuto "El tiempo de trabajo real es de sólo 9 horas en un día de 24 horas. En otras palabras, el corazón descansa 15 horas completas cada día".

Durante la Segunda Guerra Mundial, Churchill ya tenía más de sesenta años, pero podía trabajar 16 horas al día y

dirigir las operaciones británicas año tras año. Fue realmente algo grandioso. ¿Cuál es su secreto? Trabaja en la cama todas las mañanas hasta las 11 de la mañana, leyendo informes, dictando órdenes, haciendo llamadas telefónicas e incluso manteniendo reuniones muy importantes en la cama. Después del almuerzo, acuéstate y duerme una hora. Por la noche, antes de cenar a las ocho, se acostó y durmió dos horas más. No quiere eliminar la fatiga, porque no tiene por qué eliminarla en absoluto, la previene de antemano. Como toma descansos frecuentes, puede trabajar con energía hasta pasada la medianoche.

John Rockefeller también estableció dos récords asombrosos: obtuvo la mayor cantidad de riqueza del mundo en ese momento y vivió hasta los 98 años. ¿Cómo hace ambas cosas? La razón principal es, por supuesto, que los miembros de su familia viven muchos años, y también que ha desarrollado el hábito de descansar: toma una siesta de media hora todos los días en la oficina. Se tumbaba en el gran sofá de su oficina y, mientras dormía la siesta, no respondía ni siquiera a una llamada del presidente de los Estados Unidos.

En un libro llamado "Por qué estamos cansados", Daniel He Xilin dijo: "Descansar no significa no hacer absolutamente nada, descansar es reparar". En un corto período de descanso, puede tener un fuerte efecto en la capacidad de reparar, incluso solo Una siesta de cinco minutos puede ayudar a prevenir la fatiga.

3.
Cultivar buenos hábitos y cambiar los malos hábitos.

1. Los buenos hábitos no son innatos sino adquiridos

Los buenos hábitos son un importante "eslabón de la cadena" en la vida: ¡acompañarán el barco ideal del parto hasta el otro lado y nos acompañarán en el camino de la vida!

Nuestra autoimagen y nuestros hábitos están unidos. Si uno de ellos cambia, el otro cambiará automáticamente. La palabra "hábito" originalmente significaba una prenda de vestir o un trozo de tela. Ahora hablamos también de hábitos y vestimentas de montar, lo que refleja la verdadera naturaleza del hábito. Nuestros hábitos son simplemente el barniz de nuestra personalidad; no son accidentales ni accidentales. Nuestros hábitos encajan como la ropa. Son consistentes con nuestra autoimagen y con todo nuestro patrón de personalidad. Cuando cultivamos consciente y cuidadosamente nuevos buenos hábitos, nuestra autoimagen fácilmente desafina los viejos hábitos y necesita ser reemplazada por un nuevo "estilo".

Se puede decir que un hábito es simplemente una respuesta que desarrollamos que es automática y no requiere “pensamiento” ni “decisión”, y se lleva a cabo por nuestro mecanismo creativo.

El 95% de cómo nos comportamos, sentimos y reaccionamos es habitual. El pianista no tiene que "decidir" qué teclas tocar. La bailarina no tiene que "decidir" dónde mover los pies. Sus reacciones son automáticas e irreflexivas. Asimismo, nuestras actitudes, emociones y creencias pueden volverse habituales fácilmente. En el pasado hemos "aprendido" que ciertas actitudes, sentimientos y formas de pensar son "adecuadas" a determinadas circunstancias. Hoy en día, tendemos a pensar, sentir y actuar de la misma manera cuando nos enfrentamos a lo que consideramos "las mismas circunstancias".

Lo que debemos entender es que estos hábitos son diferentes de las adicciones. Los hábitos pueden modificarse, cambiarse o incluso revertirse por completo tomándose el tiempo para tomar una decisión y practicar o

"formar" una nueva respuesta o comportamiento. Un pianista, si tiene la opción, puede tomar la decisión consciente de presionar otra tecla, y un bailarín puede tomar una "decisión" consciente de aprender un nuevo paso de baile, sin ninguna angustia. Aprender completamente nuevos patrones de comportamiento requiere atención constante y práctica constante.

Cuando se pone zapatos, es costumbre ponerse primero el pie derecho o el pie izquierdo primero. Cuando te atas los cordones de los zapatos, es costumbre envolver el cordón de tu mano derecha alrededor de la parte posterior del zapato de tu mano izquierda o envolverlo al revés. Mañana por la mañana decides qué zapato ponerte primero y cómo atarlo, y luego tomas la decisión consciente de formar un nuevo hábito dentro de los 21 días siguientes a ponerte primero el otro zapato y atarlo en la dirección opuesta. Utilice el simple hecho de ponerse los zapatos y atarlos de una manera específica cada mañana para recordar que debe cambiar otros pensamientos, sentimientos y comportamientos habituales a lo largo del día. Dígase a sí mismo mientras se ata los zapatos: "Hoy empiezo de una manera nueva y mejor". Luego, a lo largo del día, tome la resolución consciente de:

√ Quiero estar de buen humor tanto como sea posible.

√ Soy más amable con los sentimientos y acciones de otras personas.

√ Seré menos exigente y más tolerante con los demás y sus errores, fracasos y equivocaciones. Explique sus acciones de la mejor manera posible.

√ Quiero parecer lo más seguro posible del éxito y sentir que tengo la personalidad que quiero. Quiero practicar "actuar" y "sentir" como esta nueva personalidad.

√ No dejo que mis opiniones arrojen una luz pesimista o negativa sobre los hechos.

√ Practicaré sonreír al menos tres veces al día.

√ Pase lo que pase, reaccionaré de la forma más calmada y racional posible.

√ Ignoraré por completo y mantendré fuera de mi mente aquellos "hechos" pesimistas y negativos que no puedo cambiar.

Practique los comportamientos anteriores durante 21 días y "experimente" los pasos para ver si la preocupación, la culpa o la hostilidad desaparecen y si aumenta la confianza.

Por supuesto, los buenos hábitos no se pueden desarrollar de la noche a la mañana. Necesitamos desarrollar un plan práctico. El plan debe ser realista, ni demasiado alto ni demasiado bajo, ni debe ser perfecto. Luego comience a implementar el plan desde el primer día. Todo es difícil al principio, pero mientras comencemos bien y sigamos motivándonos para perseverar, desarrollaremos buenos hábitos de puntualidad, diligencia, higiene y ser buenos para superar las dificultades. Este buen hábito nos beneficiará a lo largo de nuestra vida.

Desarrollar buenos hábitos también requiere que tomemos una decisión y superemos nuestra propia inercia. Los psicólogos han descubierto mediante investigaciones que personas de todas las edades, hombres, mujeres y niños de todos los ámbitos de la vida, son susceptibles a la influencia de la pereza. Los niños de cuatro o cinco años también dirán como los adultos: “Mamá, no quiero hacerlo”. Muchas personas quedan inertes por falta de buenos hábitos y no logran nada en los estudios, carreras, etc. Vencer la inercia requiere que seamos estrictos con nosotros mismos, nos superemos y no nos pongamos excusas, creemos que a través de un esfuerzo incansable podremos llegar al otro lado del éxito.

La ex primera ministra británica Margaret Thatcher es una "Dama de Hierro" de fama mundial y una mujer fuerte. Una vez dijo: "A veces las cosas están demasiado ocupadas y puedo sentirme abrumada, pero el secreto de la vida es convertir el 90% de la vida en hábitos, para que puedas acostumbrarte a ello. Después de todo, no es necesario "Piénsalo. Es un hábito cepillarte los dientes cuando quieras".

Hay un dicho: "Siembra pensamientos, cosecha acciones, siembra acciones, cosecha hábitos." Mientras seas bueno cultivándote, los buenos hábitos te pertenecerán; mientras tengas buenos hábitos, una vida hermosa te pertenecerá. ¡tú!

2. Para tener éxito, debes cambiar los malos hábitos.

Cambiar los malos hábitos requiere abrir su desorden mental y deshacerse de las cosas que le impiden tener éxito

hasta que se elimine la suciedad mental.

El éxito puede ser algo difícil de alcanzar para cada uno de nosotros. También admite que no son otras personas ni el medio ambiente, sino sus propias acciones las que le impiden tener éxito. Ya no estarás contento con el status quo de la vida y ya no esperarás que ocurra algún milagro.

Ha descubierto exactamente lo que debe hacer para aprovechar la oportunidad de tener éxito. En primer lugar, debes cambiar tu comportamiento, y este cambio también es un desafío: debes renunciar a algunas cosas a las que estás acostumbrado y experimentar algo que no te resulta familiar. El Dr. Tom Naske y el Dr. Randy Reed señalan:

Muchos de los dolores mentales y espirituales que soporta la gente son como poner las manos en el fuego. El fuego te causa tanto dolor que sólo quieres quitar las manos. Pero lo extraño es que la gente a menudo pone sus manos en las llamas de las emociones y no puede retirarlas. Si siente dolor, significa que hay algo más que debe hacer. Su dolor puede ser su herramienta más poderosa.

El cambio es difícil. Cuando se nos pide que nos deshagamos de pensamientos y sentimientos familiares, todos nos resistimos instintivamente, aunque reconocemos que esos hábitos en nosotros son dañinos.

El cambio no puede ocurrir rápidamente, debe ser un proceso gradual. Si intentamos tener éxito de la noche a la mañana, sólo nos enfrentaremos nuevamente al fracaso. Transformarnos a nosotros mismos (y a las cosas que se interponen en nuestro camino) es el primer éxito que debemos celebrar.

¿Recuerdas la limpieza de primavera? Tu madre y tu abuela se enfrentan a la difícil tarea de limpiar una casa grande y antigua. Estas mujeres saben cómo administrar su tiempo. En lugar de derribar cortinas al azar, tirar el desorden y mover mesas por el suelo, limpian habitación por habitación. Revisaron minuciosamente toda la propiedad, tiraron los elementos gastados que ya no eran necesarios, movieron los muebles, limpiaron los pies de cama, enceraron los pisos, lavaron las cortinas y barrieron cada pequeño rincón hasta que toda la casa quedó limpia y despejada. Bienvenida la nueva primavera.

Puedes hacer lo mismo. Abre tu desorden mental y deshazte de los factores que te impiden alcanzar el éxito hasta que toda la suciedad de tu mente se haya aclarado y estés listo para el éxito. No esperemos más y empecemos a limpiar ya.

(1) Superar las viejas costumbres

Estar en la misma rutina es el primer obstáculo que debes superar. No se conforme con la vida esperando que “las cosas mejoren” en algún momento no especificado en el futuro. Créame, esos cambios nunca llegarán. Las cosas tienen una triste tendencia a no transformarse nunca. Vivir en un "plan de aplazamiento" mental, siempre esperando y deseando, es inútil y nunca te llevará a un destino determinado. Puedes probarlo para ver si te dices a ti mismo con frecuencia:

Espero que todo salga bien.

Ojalá pudiera hacer algo al respecto.

¿Admites que estás utilizando estos pensamientos para construir un cordón a tu alrededor? ¿Te das cuenta de que las palabras "esperanza" y "deseos" en realidad te obligan a no hacer nada? Sentarte y esperar no te llevará a ninguna parte; de hecho, tu pereza puede estar provocando una parálisis emocional que te impida tomar algunas decisiones importantes.

Dígase a sí mismo: "Ya lo tengo" y comience. A menos que cambies las cosas, todo seguirá igual en el futuro.

De hecho, hacerlo implica costos y riesgos, y puedes fracasar en tus esfuerzos; puedes evitar riesgos y fracasos si evitas hacer algo. ¿Pero cuál será el resultado? Cuando evitas un posible fracaso, también evitas un posible éxito.

Para descubrir por qué está estancado, intente preguntarse:

¿Confiar demasiado en esos amigos? ¿Demasiado inmerso en una carrera de la que estás cansado? ¿Demasiada dependencia de familiares que están cansados de mí? ¿O siente demasiada nostalgia por una casa que ya no le satisface?

¿Negarse a hacer cualquier cosa que pueda desafiarlo? Por ejemplo, controle su dieta, deje de fumar o realice un curso universitario.

¿Dejar de hacer cosas agotadoras o molestas? Como limpiar la casa, solucionar el problema, cortar el césped o escribir una carta.

¿Estás planeando cosas interesantes pero nunca las has cumplido? Por ejemplo, irse de vacaciones o viajar para hacer turismo.

¿Se preocupa inmediatamente cuando se enfrenta a una tarea difícil o a una situación que le pone en peligro?

(2) Aprenda a recompensarse a sí mismo

Una simple recompensa puede evitar que pospongas las cosas. Esto es especialmente cierto cuando te enfrentas a un trabajo muy difícil. Inicialmente, es necesario asignar al trabajo una calificación de dificultad. Un trabajo difícil recibe más puntos de dificultad que un trabajo fácil. Si la dificultad supera por mucho tus criterios, tendrás que dar unos cuantos puntos más y luego decidir qué recompensa quieres.

Después de completar una dieta estricta y un plan de ejercicio, ver una película o acostarse más tarde son buenas recompensas. Esta recompensa puede ser simple y barata. Pero debe ser significativo para ti. Marque su progreso con símbolos en el horario de trabajo para mantenerse motivado y pruebe todos los métodos de recompensa diferentes posibles. Asegúrese de encontrar un método que pueda ayudarle a dejar de procrastinar y pronto experimentará la alegría del éxito.

Pero no olvides dos cosas: Prémiate sólo cuando te lo merezcas. Cuando ganes esta recompensa, acéptala. Este método de recompensa sólo funciona si lo haces de forma constante.

Este tipo de recompensa es particularmente eficaz cuando eliminas hábitos inútiles de tu comportamiento.

3 . Cinco pasos para cambiar los malos hábitos

Estamos sólo medio despiertos en comparación con nuestra esencia. Utilizamos sólo una pequeña porción de nuestros recursos físicos y mentales, dejando mucho sin explorar. Tenemos muchas habilidades que habitualmente se desperdician.

Al crear nuevos hábitos, especialmente cuando enfrentamos cambios, hay algunos principios importantes que debemos explicar primero:

Primero, nadie puede cambiarte a menos que estés dispuesto a cambiarte a ti mismo. No puedes cambiar a nadie a menos que él quiera.

En segundo lugar, los hábitos no se erradican por completo, sino que se reemplazan, y cuanto más se acumulan, mayores son las posibilidades de ser reemplazados.

En tercer lugar, revisa y registra nuevos hábitos todos los días, si lo haces podrás darte algunas recompensas.

Cuarto, trate de mantenerse alejado del mal ambiente de sus viejos hábitos para evitar caer en la tentación.

Quinto, obtenga el apoyo de familiares o amigos y permita que su aliento y aceptación se conviertan en su mayor motivación para el cambio.

Bien, si se pueden establecer estos principios, ¿podemos echar un vistazo a los pasos para cambiar e innovar hábitos?

(1) Primero descubre tus malos hábitos.

Si hay muchos sueños por realizar en la vida, pero aún te queda un largo camino por recorrer, entonces hay que pensar en ¿qué malos hábitos me han afectado y obstaculizado? Si no lo descubre, no podrá ver la dirección del cambio. Todos estos malos hábitos son “elegidos” por nosotros. Elegimos y elegimos sin darnos cuenta nuestro destino. Una persona que quiere hacerse rica, una persona que quiere ahorrar un millón antes de los 30 años, debe estar atenta a sus hábitos de consumo y a si sus deseos son mayores que sus ingresos, si no tiene el concepto de hacer un presupuesto o la El hábito de llevar cuentas, él no lo entenderá. Mi enfoque en el consumo probablemente sea perseguir el dinero durante toda mi vida.

(2) Comprenda las causas fundamentales de sus malos hábitos

¿Cuándo, dónde y cómo aprendiste y desarrollaste estos malos hábitos? ¿Es la gente que te rodea? ¿O el medio ambiente? ¿Quieres seguir adaptándote? ¿O intentar controlar tu mente y liberarte de la crisálida del hábito? Si vives al lado de un mercado y te conviene comprar cosas, la frecuencia de consumo naturalmente aumentará. Una persona que quiere adelgazar tiene miedo de aburrirse, una vez aburrido no le queda más remedio que tumbarse en el sofá y mirar televisión para pasar el tiempo. Solo mirar televisión no era suficiente, así que encontré un montón de bocadillos en el gabinete de alimentos. Entonces este círculo vicioso continúa... Si tenemos sobrepeso, ¿debemos saber cuál es la causa de nuestra obesidad? ¿dieta? ¿constitución? ¿No hay suficiente ejercicio? ¿Hacer amigos descuidados? Sólo cuando lo sepas podrás tomar el medicamento adecuado.

(3) Enumere los beneficios de reemplazar viejos hábitos por otros nuevos.

Debe haber un hombre valiente bajo una gran recompensa, si no sabe que tendrá una vida completamente diferente después de mejorar, ¿por qué debería cambiar? Por ejemplo, una persona recuperará su autoestima y ya no podrá mantener la cabeza erguida mientras camina por la carretera. Tendrá un cuerpo más sano, lo que le permitirá disfrutar más de la vida. Poder vivir en armonía con tu familia, viajar por el mundo, estabilizar tus finanzas y no tener que preocuparte por los préstamos.

(4) Di adiós a las excusas por errores y fracasos

Una vez que accidentalmente vuelves a caer en un viejo hábito, debes estar alerta, pero no te culpes demasiado y digas: "¡Mira! ¡Simplemente no puedo cambiarlo!" Dítete a ti mismo que puedo descubrirlo yo mismo y no dejar que los hábitos Contrólame. Definitivamente puedo hacerlo la próxima vez. A veces, los viejos hábitos que no han cambiado son como espíritus de araña en el agujero de la seda, que te tientan y tratan de hacer tambalear tu determinación. Mientras tengas suficiente concentración y perseverancia, podrás corregir tus hábitos y volver a la normalidad de inmediato.

(5) Establece un mecanismo de diálogo y acción para tus nuevos hábitos

Si quiere dejar de fumar, siéntese en la zona de no fumadores y quédese en una habitación para no fumadores. Si desea perder peso, debe registrar las calorías y el peso todos los días. Si desea ahorrar un millón, intente dividirlo en metas más pequeñas. De esta forma podrás saber claramente cuánto dinero quieres ganar o cuánto dinero quieres ahorrar este mes. La repetición sigue siendo la clave más importante para cambiar un hábito: algunas personas dicen que lleva 21 días, otras dicen que lleva 30 días y algunos científicos del comportamiento incluso dicen que lleva más tiempo.

Establecer un mecanismo de diálogo entre las personas y los hábitos, ya sea por la mañana, antes de salir del trabajo o durante el tiempo libre en casa, es un buen momento para dialogar con los hábitos. Trata los hábitos como un buen amigo con el que puedes conversar. Cuando

un día puedas coexistir pacíficamente con los buenos hábitos, cuando un día los buenos hábitos puedan funcionar para ti, el éxito y el nacimiento de una nueva vida estarán justo frente a ti.

4. Buenos hábitos que todo el mundo debería tener

Como gente común, no estamos muy lejos de las personas altamente efectivas. Cada uno de nosotros puede tener siete hábitos de alto rendimiento, para que todos puedan convertirse en personas altamente efectivas.

Stephen Covey cree que si quieres tener hábitos de alto rendimiento y convertirte en una de las personas más efectivas, primero debes comenzar por cultivar los siguientes siete hábitos detallados:

① Aprendizaje; ② Innovación; ③ Ahorro; ④ Gratitud; ⑤ Responsabilidad; ⑥ Respeto; ⑦ Humor.

Stephen Covey dijo: "Espero que los niños puedan formar estos siete hábitos a través de la educación de sus padres y las escuelas; los adultos puedan mejorar a través de la autodisciplina y los requisitos propios. Si todos tienen buenos hábitos, la sociedad será buena; si la sociedad es bien, todos pueden vivir y trabajar en paz y satisfacción".

(1) Hábitos de estudio

Los canales de aprendizaje son diversificados, incluyendo el aprendizaje escolar, el aprendizaje de recursos sociales, cursos de empresas de consultoría de gestión empresarial, formación interna de empresas, autolectura, comprensión de la naturaleza, participación en clubes de lectura, etc.

Algunos aprendizajes ocurren al azar y otros tienen un propósito. El aprendizaje con propósito, saber lo que se quiere, facilita la extracción de información, nos ahorra tiempo y es fácil conseguir resultados inmediatos.

Establecer metas es la clave para alcanzar tus sueños, y aprender también requiere establecer metas anuales.

① Reserve una hora de lectura todos los días

Un psicólogo estadounidense dijo: "Los logros de una persona determinan lo que hace de ocho a diez todas las noches. Muchas personas están en KTV, comprando o socializando, y aún más personas pueden estar viendo

televisión o pasando tiempo con sus hijos. Jugar videojuegos en el cuarto. Apague la televisión y lea un libro con sus hijos, porque los "niños de la televisión" a menudo provienen de "padres de la televisión" y los niños que aman la lectura provienen de padres que aman la lectura.

②Por favor toma notas cuando estudies

La gente tiene una supercomputadora, el cerebro, pero eso no significa que pueda extraer cantidades ilimitadas de información. Especialmente a medida que envejece, encontrará que su memoria empeora. Muchas personas han asistido a clases un día y al cabo de una semana pueden tener menos del 30% de lo que les queda en la cabeza. Stephen Covey siempre ha tenido la costumbre de llevar registros, por lo que tiene cuarenta o cincuenta cuadernos, la mayoría clasificados. Mientras crea que es un tema que le gusta, tal vez sea una frase o una historia, lo escribirá.

③Autoestudio entre el cielo y la tierra.

Sólo aprendiendo lejos del sistema interno, lejos del apego, y comprendiendo y creando en la naturaleza, se pueden crear nuevas oportunidades de aprendizaje en cualquier momento.

(2) Hábitos de innovación

Stephen Covey dijo: El hábito de la innovación es una cualidad esencial para la gente moderna y sugirió desarrollar sus propios hábitos innovadores a partir de los siguientes aspectos.

① Cultivar habilidades de observación.

Stephen Covey creía que la observación es la base de la innovación. William James dijo una vez: "El genio no es más que la capacidad de comprender las cosas de una manera no habitual".

Con la observación hay asociación.

Con la observación se despertará el interés por la investigación.

Con la observación se puede tener una imaginación desenfrenada.

¡Sé valiente y descúbrelo! Por favor, prepare una caja de tarjetas de presentación en blanco. Asegúrese de completar una frase como "Descubrí..." todos los días y luego guarde cada nueva idea. Descubrirá que, además del aumento de conocimientos, su capacidad para vivir y trabajar también mejorará..

②Viaje

Haga planes de viaje cada año y tenga tiempo para relajar su mente cada mes. Escápese de la prisión del trabajo, respire aire fresco y pise la vegetación. Tal vez sea simplemente un ambiente diferente, como una nueva taza de café. Pabellón, un Tienda personalizada, ¡te dará nuevas ideas sobre viejos problemas!

③Intenta tomar un camino diferente

¿Te pones primero la blusa o los pantalones todos los días? ¿Qué mano usas para cepillarte los dientes todos los días? ¿Conduces o llevas un coche al trabajo todos los días? Aprender a vivir de otra manera y llegar a la oficina de otra manera te ayudará a desarrollar el hábito de la innovación.

(3) Hábitos de ahorro

Stephen Covey dijo: "Rendirse y vivir con moderación es la mejor y más eficaz manera de cambiar el corazón de las personas; cuanto más te rindas, menos moderación tendrás y mayor será tu libertad. Cuanto más puedas controlarte "Bueno, mejor será tu temperamento, temperamento y paciencia".

La moderación discutida aquí no significa necesariamente retirarse a las montañas y los bosques y abandonar por completo la vida materialista y civilizada, sino que significa aprender a controlar los propios deseos. Si puedes dejar de obsesionarte con los objetos externos, el mundo naturalmente se volverá infinitamente amplio.

①Controla tus emociones

Que una persona pueda ganar dinero depende del coeficiente intelectual, y que una persona pueda volverse rica depende absolutamente del coeficiente intelectual. Muchas personas tienen un coeficiente intelectual muy alto y están muy interesadas en ganar dinero, pero a menudo no pueden controlar sus impulsos y emociones: cuanto más ganan, más gastan. Muchas personas que se dedican al trabajo empresarial reciben repentinamente un gran caso este mes con una alta comisión, pero es más probable que se den el gusto este mes y gasten mucho dinero que no debería gastarse.

Por lo tanto, se debe planificar la situación financiera de una persona, incluidos los ingresos y los gastos. Cuando surge el deseo de comprar, se debe poder juzgar de inmediato. ¿Es esto necesario? ¿Es ahora el mejor momento para comprar? ¿Es este el mejor lugar para comprar? ¿Se ha superado este mes el límite de consumo fijado en mi tarjeta de crédito? Cuanto más tarde se compren bienes de

consumo no esenciales, mejor, salvo que haya descuentos u otras ofertas, es mejor ser más comedido.

②Haz buen uso de lo que tienes

Hacer un buen uso del tiempo significa ahorrar tiempo, hacer un buen uso de los activos puede generar ingresos. En pocas palabras, para ahorrar, “aprovechar todo al máximo” es un hábito muy importante.

A menos que las funciones ya no satisfagan las necesidades de la vida, debes reemplazar tu teléfono por uno nuevo sólo cuando se desgaste.

Ganar un dólar es ganar un dólar, pero ahorrar un dólar también es ganar un dólar. Si ganar dinero te hace feliz, de hecho, ¡ahorrar dinero debería ser tan feliz como ganar dinero!

(4) Hábito de gratitud

Stephen Covey señaló: Para estar agradecido, la satisfacción es un comienzo importante. Las personas que no saben cómo estar satisfechas no pensarán en la ayuda de los demás.

Gracias a la gratitud, vale la pena celebrar cada día. Gracias a la gratitud, todos los días del mundo son buenos. Repite el pensamiento de gratitud y realmente sentirás que es muy fácil hacerse rico.

①Escribe todos los días las personas a las que quieres agradecer hoy

Este es realmente el método más eficaz y directo: por un lado, puedes embellecer tu propia alma y, por otro, puedes ayudar a tus hijos a expresar su gratitud a los demás.

②Continuar preocupándonos por esta sociedad.

¿Cómo te preocupas por la sociedad en la que vives? ¡Ahora es el momento de actuar! Creo que algún día recuperaré toda la bondad de ayudar a los demás.

(5) Hábitos responsables

Ser padre tiene la responsabilidad de ser padre, ser maestro tiene la responsabilidad de ser maestro, ser empleado tiene la responsabilidad de ser empleado, y ser representante de la opinión pública tiene la responsabilidad de ser representante de la opinión pública. Mientras sea un ser humano, su existencia debe tener sentido y tener algunas responsabilidades. La razón por la que las personas no hacen nada y viven en confusión es porque olvidan sus propias responsabilidades, olvidan que además

de darnos vida, Dios también nos ha dado capacidades internas ilimitadas.

①La honestidad es el comienzo de la responsabilidad.

Sólo siendo honesto contigo mismo podrás asumir verdaderamente la responsabilidad de tu propia vida y sólo siendo capaz de enfrentarte a ti mismo podrás tener el coraje de enfrentar a los demás con honestidad.

② Las cosas de hoy se terminarán hoy.

La vida de todos se acumula a través de innumerables hoy. Treinta hoy se convierten en meses y trescientos sesenta y cinco hoy en años, debemos ser responsables de cada hoy.

Cíñete a lo que estás haciendo hoy, termínalo hoy, no lo dejes para mañana, no pongas excusas, no culpes a los demás. De manera similar, si las cosas suceden este mes y se completarán este mes, las cosas de este año también se completarán este año.

③ Haz tu mejor esfuerzo para hacer todo bien

Muchos jóvenes pensarán en qué puesto me ascenderán en la empresa dentro de tres años y a qué puesto me ascenderán en cinco años. A menudo olvida cómo hacer las cosas sin preocupar a su supervisor o jefe.

Tu jefe se siente tranquilo con tu comportamiento y tu desempeño. Una vez que lo asciendan, pensará en ti primero porque eres una persona digna de confianza.

(6) Respetar los hábitos

Las personas anhelan ser valoradas y afirmadas, ya sea llevándose bien con sus familiares o enamorándose. Incluso en la oficina, no hay forma de soportar que te ignoren durante mucho tiempo. Si quieres ser respetado por los demás, debes aprender a respetar a los demás. El Evangelio de Mateo dice: “En cualquier caso, trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”.

Entonces, ¿cómo incorporamos el respeto a nuestros hábitos?

①Reduce tu sesgo subjetivo

Sólo reduciendo su sesgo subjetivo otros estarán dispuestos a cooperar con usted, comunicarse con usted y compartir información con usted. Escuche las ideas de otras personas y no saque conclusiones precipitadas. Piensa en lo que dijo la otra persona que tiene sentido y en lo que está incompleto. No se apresure a negarlo por completo, aún puede absorber muchas respuestas valiosas.

② Tome la iniciativa de cuidar al menos a una persona todos los días.

Stephen Covey dijo: “Al mundo no le falta calor, le falta cuidado”.

Toma la iniciativa de cuidar no sólo de tu familia, sino también de tus compañeros y subordinados, para que puedan sentir tu respeto.

(7) Hábitos de humor

Las personas con sentido del humor están bendecidas con la longevidad, porque a menudo tienen cualidades optimistas, especialmente la capacidad de reírse de la desgracia en la que se encuentran. Si tienes la oportunidad de ver a algunos centenarios entrevistados en la televisión, comprobarás que, sean buenos o malos, siempre tienen una sonrisa en los labios y sus preocupaciones siempre quedan muy atrás.

El humor y la felicidad a veces pueden ser independientes del entorno externo y, siempre que usted lo desee, la felicidad puede aparecer a su alrededor en cualquier momento.

Si miras con atención, probablemente todos los periódicos publiquen algunos chistes.

Recorta o escribe los chistes que creas que son divertidos, de lo contrario terminarás en el dilema de "dedicar más tiempo a los chistes". A continuación, puedes usar tu imaginación e intentar hacer chistes. Si puedes descubrir la existencia de chistes en la vida en cualquier momento, probablemente "cultivar el sentido del humor" esté casi terminado.

5. Deja que tus malos hábitos mueran antes que tú.

Stephen Covey analizó que un hábito es sólo una reacción automática que cultivamos y que no requiere "pensamiento" y "decisión", al igual que un pianista presionando las teclas y un bailarín moviendo pasos sin "pensamiento" y "decisión". Sus reacciones son automático y espontáneo.

Siempre que quieras desarrollar un buen hábito, practícalo continuamente; si no quieres desarrollar un hábito, simplemente decide no hacerlo y concéntrate en

desarrollar otro hábito. El sentido común y la experiencia nos dicen: así como las personas pueden desarrollar malos hábitos como la pereza, el lujo y la hipocresía, también pueden desarrollar buenos hábitos como la diligencia, el ahorro y la honestidad, siempre y cuando uno esté dispuesto. Para ser puro e inocente, sólo necesitas mantenerte limpio; pero si quieres ser virtuoso, debes superar la fealdad.

Los llamados malos hábitos son como cavar tu propia tumba. Aunque la prostitución, el juego y la bebida pueden traer alegría e intoxicación temporal, si contraes estos malos hábitos, con el tiempo, eventualmente te convertirás en un esclavo de los malos hábitos. Su personalidad se verá dañada, pero a veces su familia quedará arruinada. Arrepentimiento por la vida.

¿Por qué nadie está dispuesto a admitir sus malos hábitos? Porque todavía no puede dejarlo pasar.

¿Por qué no podía simplemente dejarlo pasar? Por costumbre, nadie puede tirarlo fácilmente por la ventana.

Casi todo el mundo sabe que romper con los malos hábitos no es fácil, es muy difícil. Pero ¿qué pasa con las dificultades? ¡Esta no es razón para evitar romper con los malos hábitos! ——¡No puedes permitir que los malos hábitos te aten como una telaraña y estrangulen tu vida!

Entonces, si quieres hacerlo, ¡hazlo inmediatamente!

Por ejemplo, fumar es un mal hábito, si quieres dejarlo, ¡déjalo inmediatamente!

En el libro del Dr. Maxwell Merz "El desarrollo de la naturaleza humana", leí la historia de un viejo granjero que dejó de fumar, lo que fue una gran inspiración para Stephen Covey. La idea general es: Había un viejo granjero que iba a trabajar al campo, mientras caminaba se dio cuenta que había olvidado sus cigarrillos en casa, así que volvió a buscarlos. A mitad de camino, "sintió" que estaba siendo despreciablemente manipulado por un mal hábito, al pensar en ello se enojó muchísimo, por lo que dio media vuelta y se fue a trabajar al campo, dejando así de fumar para siempre.

¡Qué maravillosa “idea”! Usa tu propia mente, juzga tu propio comportamiento y confía en las decisiones que tomas en este momento. ¡Crea tu propia felicidad a tu manera!

Mucha gente quiere mejorarse a sí misma, pero carece del concepto correcto de mejora. El cambio eficaz de los malos hábitos y conductas debe ir acompañado de un

sentimiento profundo y una intención apasionada. Como el viejo granjero que dejó de fumar, siempre que generes suficiente entusiasmo, tus nuevas creencias pueden eliminar los viejos conceptos erróneos y convertirte en una nueva persona.

Stephen Covey advirtió al mundo: sólo se vive una vez. ¡Deja que los malos hábitos mueran ante ti!

6. 5 pasos para cambiar viejos hábitos y crear otros nuevos

Stephen Covey propuso los siguientes principios a la hora de crear nuevos hábitos, especialmente cuando se trata de cambiar los antiguos:

Nadie puede cambiarte a menos que estés dispuesto a cambiarte a ti mismo. No puedes cambiar a nadie a menos que él quiera.

Los hábitos no se erradican por completo, sino que se reemplazan, y cuanto más se acumulan, mayores son las posibilidades de ser reemplazados.

Revisa y registra nuevos hábitos cada día, si lo haces podrás darte algunas recompensas.

Trate de mantenerse alejado del mal ambiente de sus viejos hábitos y evite caer en la tentación.

Obtenga el apoyo de familiares o amigos y permita que su aliento y acogida sean su mayor motivación para el cambio.

Bien, si se pueden establecer estos principios, podemos echar un vistazo a cuáles son los puntos de acción para cambiar viejos hábitos e innovar hábitos. En el libro "Lead Yourself", el Dr. Denis Waitley tiene un enfoque muy práctico.

Paso 1: primero identifica tus malos hábitos

Si hay muchos sueños por realizar en la vida, pero aún te queda un largo camino por recorrer, entonces hay que pensar en ¿qué malos hábitos me han afectado y obstaculizado? Si no lo descubre, no podrá ver la dirección del cambio. Todos estos malos hábitos son “elegidos” por nosotros. Elegimos y elegimos sin darnos cuenta nuestro destino. Una persona que quiere hacerse rica, una persona que quiere ahorrar un millón antes de los treinta años, debe estar alerta a sus hábitos de consumo y a si sus

deseos son mayores que sus ingresos. Si no existe el concepto de presupuestar ni el hábito de Llevar cuentas. Si no comprende sus propias prioridades de gastos, pasará su vida persiguiendo dinero.

Paso 2: comprenda las causas fundamentales de sus malos hábitos

¿Cuándo, dónde y cómo aprendiste y desarrollaste estos malos hábitos? ¿Es la gente que te rodea? ¿O el medio ambiente? ¿Quieres seguir adaptándote? ¿O intentar controlar tu mente y liberarte de la crisálida del hábito? Si vives al lado de un mercado y te conviene comprar cosas, la frecuencia de consumo naturalmente aumentará. Una persona que quiere adelgazar tiene miedo de aburrirse, una vez aburrido no le queda más remedio que tumbarse en el sofá y mirar televisión para pasar el tiempo. Solo mirar televisión no era suficiente, así que encontré un montón de bocadillos en el gabinete de alimentos. Entonces este círculo vicioso continúa... Si tenemos sobrepeso, ¿debemos saber cuál es la causa de nuestra obesidad? ¿dieta? ¿constitución? ¿No hay suficiente ejercicio? ¿Hacer amigos descuidados? Sólo cuando lo sepas podrás tomar el medicamento adecuado.

Paso 3: Enumere los beneficios de reemplazar viejos hábitos por otros nuevos

Debe haber hombres valientes que reciban grandes recompensas. Si no sabes que tu vida será completamente diferente después de mejorar, ¿por qué deberías cambiar? Por ejemplo, una vez que una persona cambia sus malos hábitos, recuperará su autoestima y ya no podrá mantener la cabeza erguida cuando camine por la carretera; tendrá un cuerpo más saludable, lo que le permitirá disfrutar más de la vida; podrá vivir en armonía con su familia; podrá viajar por el mundo; puede hacer que sus finanzas sean más estables; no tendrá que preocuparse por los préstamos; podrá tener más tiempo para hacer las cosas que desee hacer...

No sólo necesitas pensar en esto en tu cabeza, sino que también puedes usar palabras para mejorar la intensidad. Incluso piénsalo, ¿qué pasará si no cambias en tres años? ¿Es porque has traicionado a tu familia, vives aislado o estás deprimido todo el día, convirtiéndote en la escoria de la sociedad y siendo indigente? A través de estas imaginaciones y comparaciones internas, naturalmente

odiarás los viejos hábitos y Esperamos con ansias la llegada de una nueva vida.

Paso 4: Dile adiós a las excusas para cometer errores y fracasar

Una vez que accidentalmente vuelvas a caer en un viejo hábito, mantente alerta, pero no te culpes demasiado y digas: "¡Mira! ¡Simplemente no puedo cambiarlo!" Dítete a ti mismo: puedo descubrirlo yo mismo y no dejar que los hábitos me controlen. Definitivamente puedo hacerlo la próxima vez. A veces, los viejos hábitos que no han cambiado son como espíritus de araña en el agujero de la seda, que te tientan y tratan de hacer tambalear tu determinación. Mientras tengas suficiente concentración y perseverancia, podrás hacer correcciones inmediatamente y retomar el camino de los buenos hábitos.

Paso 5: Establece un mecanismo de diálogo e interacción con tu nuevo hábito

Si quiere dejar de fumar, siéntese en la zona de no fumadores y quédese en una habitación para no fumadores. Si desea perder peso, debe registrar las calorías y el peso todos los días. Si desea ahorrar un millón, intente dividirlo en metas más pequeñas. De esta forma podrás saber claramente cuánto dinero quieres ganar o cuánto dinero quieres ahorrar este mes. La repetición sigue siendo la clave más importante para cambiar un hábito. Algunas personas dicen que lleva veintiún días, otras dicen que lleva treinta días y algunos científicos del comportamiento incluso dicen que lleva más tiempo.

Establecer un mecanismo de diálogo entre las personas y los hábitos, ya sea por la mañana, antes de salir del trabajo o durante el tiempo libre en casa, es un buen momento para dialogar con los hábitos. Trata a los hábitos como a un buen amigo con el que puedes conversar. Cuando un día puedas coexistir pacíficamente con los hábitos, cuando un día los hábitos puedan funcionar para ti, el éxito y el nacimiento de una nueva vida estarán justo frente a ti.

7. Romper viejos hábitos: el comienzo de una nueva vida

Una diferencia muy importante entre las personas que han fracasado en la vida y las que han triunfado reside en sus diferentes hábitos. Los buenos hábitos son la clave de todo éxito. Los malos hábitos son una puerta abierta al fracaso. Por eso, la primera regla a seguir es: desarrollar buenos hábitos y practicarlos con todo el corazón. Cuando los niños son pequeños serán impulsivos por sus sentimientos, muchas veces sin importar las consecuencias, las consecuencias se pueden imaginar, por eso, si quieres obtener buenos resultados, debes respetar los hábitos con todas tus fuerzas. En tus acciones pasadas a lo largo de tu vida, tus acciones han sido dictadas por pensamientos, emociones, prejuicios, avaricia, miedo, entorno y hábitos habituales, y entre estos tiranos, lo peor es el hábito. Por lo tanto, si decides obedecer los hábitos de todo corazón, asegúrate de obedecer los buenos hábitos de todo corazón. Debemos destruir todos los malos hábitos y prepararnos para sembrar nuevas semillas en nuevos campos.

Dale Carnegie creía que lo mejor es decirse en voz alta que quiero desarrollar buenos hábitos e implementarlos con todo mi corazón.

Entonces, ¿cómo lograr esta difícil y gran empresa? Significa deshacerse de los malos hábitos de la vida y reemplazarlos con buenos hábitos que lo llevarán por el camino del éxito. Porque sólo un hábito puede suprimir otro hábito.

Mandino, experto en éxito, dio una vez una pista psicológica para cultivar buenos hábitos: tienes que decirte a ti mismo:

"Hoy es el comienzo de mi nueva vida. Quiero deshacerme de mi vieja piel, porque hace tiempo que está traumatizada por el fracaso".

"Hoy renazco de nuevo. Grape Paradise es mi lugar de nacimiento y todos pueden probar los frutos aquí".

"Hoy quiero arrancar las uvas de la sabiduría de las vides más altas y fructíferas de este viñedo. Porque estas uvas han sido plantadas por las personas más virtuosas de mi profesión de generación en generación".

“Hoy quiero probar estas uvas y tragarme cada semilla de éxito para que una nueva vida brote y crezca en mi corazón”.

"La industria que he elegido está llena de oportunidades, sin tristeza ni decepción. Y aquellos que han fracasado, si los apilas uno por uno, serán más altos que la pirámide en el suelo".

"Pero, como otras personas, no fallaré. Porque tengo una carta náutica en la mano, que me indica que nade a través del océano embravecido y llegue a la otra orilla. El pasado es sólo un sueño".

"El fracaso ya no es el precio de mi lucha. El fracaso, como el dolor, no es adecuado para mi vida. Solía aceptarlo porque necesitaba dolor. Ahora lo rechazo porque tengo sabiduría, principios y guía. Salí de las sombras hacia un camino de riqueza, felicidad y prosperidad mucho más allá de mis sueños. Allí, las manzanas doradas en el huerto fueron solo una pequeña recompensa para mí".

"Si una persona puede vivir para siempre, puede aprenderlo todo, pero yo no puedo vivir para siempre. Por lo tanto, durante mi vida, debo practicar la paciencia. Porque el Creador nunca hace las cosas con prisa. Creando el olivo - —El Rey de Todo Árboles: se necesitan 100 años. Una cebolla crece en 10 semanas. Viví como una cebolla y era infeliz. Ahora quiero ser el olivo más asombroso. De hecho, para ser una persona exitosa (sea específico, por ej. orador, científico, etc.).”

¿De qué sirve este hábito? Ahí reside el secreto del instinto humano. Cuando estas palabras se repiten a diario, pronto pasarán a formar parte de la rutina mental. Y lo más importante, se cuelan en la mente y se convierten en una fuente de asombro que nunca cesa, creando ilusiones y haciéndote hacer cosas incomprensibles.

Cuando tu maravillosa mente absorbe completamente las palabras, comienzas a despertarte cada mañana con una vitalidad que nunca antes habías experimentado. Tu energía aumentará, tu entusiasmo aumentará, tus ganas de conquistar el mundo superarán todos los miedos y serás más feliz de lo que jamás imaginaste posible.

Con el tiempo, descubres que tienes una manera de afrontar cada situación. Pronto podrás utilizar estos métodos con facilidad. Porque mientras practiques cualquier método, la práctica hace la perfección y las cosas difíciles se volverán fáciles.

Una vez que te gusta hacer algo, estás dispuesto a hacerlo con frecuencia: ésta es la naturaleza humana. Cuando lo haces con regularidad, se convierte en un hábito y te conviertes en su esclavo. Porque es un buen hábito, es decir, tu intención.

Debes jurar solemnemente a ti mismo que nadie puede impedir el crecimiento de tu nueva vida. De hecho, dedicar

unos minutos al día a este nuevo hábito es un pequeño precio a pagar por la felicidad y el éxito que serán suyos.

Se exprimieron las uvas de la sabiduría en una botella de vino y se arrojaron los hollejos y el orujo a los pájaros. Muchas cosas inútiles han sido filtradas y arrastradas por el viento. Sólo existe la verdad pura, destilada en las palabras del futuro.

Hoy, tu vieja piel se ha convertido en polvo y ha desaparecido. Tienes que mantener la cabeza en alto entre la gente, te reconozcan o no. Porque hoy eres una nueva persona con una nueva vida.

Al utilizar constantemente estas señales psicológicas, puede desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos.

8. Deshazte de la sombra de los malos hábitos.

Los malos hábitos son como nuestra sombra, siempre con nosotros; si queremos cambiar esa sombra, primero debemos cambiar nuestra propia voluntad.

La gente tiene hábitos. Los llamados hábitos son patrones de comportamiento acostumbrados, como ciertos procedimientos para comer, vestirse, pensar y tratar con personas y cosas. Al igual que un trozo de papel, una vez que se dobla de cierta manera, la próxima vez se doblará según la misma línea de doblez, o la ropa, guantes, etc. formarán ciertos pliegues debido al uso del usuario. formado, existe para siempre. Lo mismo ocurre con los hábitos humanos: se forman mediante la repetición y, una vez formados, son tan difíciles de cambiar como las arrugas de la ropa o los guantes. Los hábitos se aprenden y consolidan mediante la repetición o la práctica y se muestran de forma automática y sencilla cuando estás consciente o inconsciente.

Como todos sabemos, la autodisciplina es un factor indispensable para el éxito y un reflejo de la gran fuerza de voluntad de las personas exitosas. El método de entrenamiento importante del autocontrol es "practicar" en cualquier momento de la vida diaria. Sólo desarrollando buenos hábitos y restringiendo los malos hábitos en la vida diaria podrá tener éxito en su carrera. Porque los hábitos a menudo determinan la calidad de una persona. Los hábitos

pueden ser su amo benévolo o su tirano cruel. Pueden ser la fuente de sus virtudes y, a menudo, la causa última de sus malas acciones. Los hábitos son a menudo la base sólida para el éxito. A menudo es una trampa tendida al fracaso; los buenos hábitos pueden encaminarnos hacia el éxito, pero los malos hábitos sólo pueden llevarnos al fracaso, o incluso al abismo de la destrucción.

¿No crees en el poder del hábito? Entonces eche un vistazo a la siguiente historia.

Por casualidad, un hombre pobre se hizo con un libro que se había escapado de la biblioteca del Imperio de Alejandro. Cuando lo abras, encontrarás algo muy interesante escondido en este libro: un fino trozo de pergamino con el secreto de convertir el hierro en oro escrito en él. Se trata de una pequeña piedra redonda que puede convertir cualquier metal común en oro puro. El pergamino registra: Esta extraña piedra se puede encontrar en las orillas del Mar Negro. Tiene la misma apariencia que miles de piedras. La única manera de encontrarla es mediante el tacto; las piedras comunes son frías al tacto, pero esta piedra Está frío al tacto. Está cálido. Entonces el pobre vendió todas sus pertenencias, tomó una simple maleta, acampó en el Mar Negro y comenzó a tocar piedras, para no tocarlas repetidamente, arrojaba al mar cada piedra que recogía, y así día tras día. día, año tras año, todavía persistía. De repente, un día, cogió una piedra caliente y, por costumbre, la arrojó al mar. Porque esta acción estaba tan arraigada que cuando apareció el bebé con el que soñaba, estaba entumecido e inconsciente, y inconscientemente lo tiró a la basura por costumbre, haciendo que años de espera y sueños quedaran en nada.

No todos los hábitos juegan un papel positivo. Los hábitos se dividen en buenos y malos hábitos. Los buenos hábitos son, por supuesto, la causa del éxito, mientras que los malos hábitos son a menudo la causa del fracaso. Precisamente porque los hábitos afectan inadvertidamente todos los aspectos de nuestras vidas, los malos hábitos a menudo se convierten en un obstáculo para el éxito; especialmente para las personas que no tienen una voluntad fuerte, los malos hábitos a menudo se convierten en un tirano cruel que gobierna y obliga a las personas a violar su voluntad.

Los malos hábitos te harán perder la "suerte", te ciegan ante las oportunidades, te impiden desarrollar tu potencial

e incluso te ponen nervioso o incluso colapsan.

Había un alto ejecutivo de una gran empresa que muchas veces sentía que estaba lleno de tensión, ansiedad y depresión, sabía que no se encontraba en buen estado pero no podía parar, por lo que buscó ayuda de un psicólogo. El psiquiatra lo ayudó a encontrar la razón. Resultó que siempre tenía la sensación de que "no hay fin y, después de todo, tiene que hacer algo", lo que se atribuyó a su mal hábito de procrastinar. Este alto ejecutivo tiene dos oficinas y tres escritorios, y hay montones de cosas que procesar por todas partes; a menudo deja informes y otras cosas para "hacerlo más tarde" debido a un momento de pereza. De esta forma, su escritorio pronto se llenó de cartas, informes, memorandos, etc. que debían responder. Lo que es más grave es que una persona que está constantemente preocupada por todo lo que hay que hacer pero no tiene tiempo para hacerlo, no sólo se sentirá nerviosa y cansada, sino que también le provocará hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y úlceras gástricas.

De hecho, muchas personas tienen la mala costumbre de procrastinar a la hora de hacer las cosas, su mantra habitual es: "Está bien, déjalo ahí, lo haré más tarde". Como resultado, después de mucho tiempo, sentirá que hay demasiados Hay muchas cosas que hacer, lo que genera tensión y preocupación. ¿Cómo puede una persona así convertirse exitosamente en millonario? Lo que les falta es tenacidad: la fuerza de voluntad para romper con los malos hábitos.

La solución es frenar la inercia y desarrollar el buen hábito de "hazlo ahora". Después de consultar con un psiquiatra, el alto ejecutivo le pidió que visitara su oficina. Para sorpresa del médico, se cambió y, por supuesto, la mesa cambió, y cuando abrió el cajón, no había ningún expediente pendiente en él. "Hace seis semanas, tenía dos oficinas y tres escritorios", dijo el supervisor. "Había montones de cosas por todos lados. Hasta que hablé con usted, limpié un montón de informes tan pronto como regresé. Y viejos archivos. Ahora, solo tengo un escritorio, y puedo ocuparme de los archivos tan pronto como llegan. Ya no habrá una montaña de archivos de tareas pendientes que me ponen nervioso y preocupado. Lo que es aún más extraño es que tengo "Me curé sin medicinas. Ya no siento que haya nada malo en mi cuerpo".

A diferencia de aquellos que tienen una voluntad débil y aman rendirse a sus malos hábitos como la impuntualidad, el despilfarro, el juego, etc., las personas verdaderamente exitosas saben que un poco de malos hábitos pueden fácilmente sacar a las personas del altar del éxito, así que siempre paga. atención.

Lo siguiente es una confesión de "Hábito": "No soy tu sombra, pero estoy cerca de ti. El éxito y el fracaso no hacen ninguna diferencia para mí. Entrénname y ganaré el mundo para ti. Consiénteme y destruiré Tienes toda una vida." Nadie quiere arruinar una vida, especialmente las personas que anhelan el éxito y se esfuerzan por lograrlo. Los malos hábitos son el enemigo mortal de la felicidad y el enemigo mortal del éxito. Con el tiempo, muchos malos hábitos se hundirán profundamente en tu subconsciente y, si quieres tener éxito, debes tener la confianza y la fuerza para cambiarlos.

Por eso, debes tener un espejo, mirarte y ver ¿qué hábitos te impiden disfrutar de una buena vida? ¿Qué hábitos te mantienen estancado e incapaz de tener éxito?

Cuatro hábitos profesionales: no dejes que los malos hábitos obstaculicen el éxito

1. Los hábitos de dedicación beneficiarán a las personas durante toda su vida

En el lugar de trabajo, algunos colegas mayores pueden lamentar que los jóvenes de hoy no sean tan profesionales como antes, trabajen descuidadamente y otros no puedan decirles cuando cometen errores; si tienen requisitos estrictos, simplemente se van. Y realmente no hay mucha gente que pueda aprender con la mente abierta, trabajar duro y ser seria y responsable.

No discutamos si las opiniones de estos viejos colegas son correctas, pero un punto es crucial: la profesionalidad de una persona. Ésta es también la ética profesional que debe tener la gente moderna: si eres capaz de dedicarte al trabajo y convertir la dedicación en un hábito, te beneficiarás durante toda tu vida.

¡La llamada "dedicación" significa respetar tu trabajo! Esto se puede entender desde dos niveles. En un nivel bajo, es como "tomar el dinero de la gente y resolver los problemas con ellos", es decir, ser dedicado es dar cuentas al jefe. Si lo llevamos a un nivel superior, significa tratar el trabajo como una propia carrera y tener un cierto sentido de misión y moralidad. No importa de qué nivel estés hablando, "dedicación" significa ser serio y responsable: hacer las cosas en serio, ser meticuloso y terminar de principio a fin.

Muchos jóvenes tienen este sentimiento cuando ingresan por primera vez a la sociedad: hacen todo por su jefe y para ganar dinero para los demás. De hecho, no importa, tú aportas dinero y yo esfuerzo, lo cual es razonable. Además, si el jefe no gana dinero, ¿cómo puedes permanecer bien en esta empresa? Pero algunas personas piensan que de todos modos trabajo para otros y puedo hacer todo lo que pueda. No tengo que soportar las pérdidas de la empresa. ¡Incluso intentan obstaculizar al jefe y hacer cosas malas a sus espaldas! Si lo piensas detenidamente, no te hará ningún bien hacer esto. Puede parecer que la dedicación al trabajo es para el jefe, pero en

realidad es para usted mismo, porque las personas dedicadas pueden aprender más experiencia del trabajo que otras, y estas experiencias son peldaños para su desarrollo ascendente, incluso si cambia de lugar en el futuro. . , dedicados a diferentes industrias, ¡su profesionalismo definitivamente lo ayudará! Por lo tanto, aquellos que convierten la dedicación en un hábito tendrán más probabilidades de triunfar en cualquier industria.

Algunas personas nacen con profesionalismo y se olvidan de comer y dormir tan pronto como aceptan cualquier trabajo, sin embargo, el profesionalismo de algunas personas necesita ser cultivado y ejercitado. Si crees que tu profesionalismo no es suficiente, entonces debes esforzarte. ser dedicado cuando eres joven - con una actitud seria y responsable ¡Haz cualquier cosa con actitud! ¡Después de un tiempo, la dedicación se convertirá en un hábito!

Después de desarrollar el hábito de la dedicación, puede que no te reporte beneficios considerables inmediatamente, pero lo cierto es que si desarrollas el mal hábito de "desvincularte", tus logros serán bastante limitados y tu laxitud empeorará tu actitud descuidada e irresponsable. hacia hacer las cosas ha penetrado en tu conciencia y subconsciente, "simplemente lo harás" en todo lo que hagas y sabrás los resultados sin preguntar. Si este sigue siendo el caso en la mediana edad, ¡es fácil desperdiciar la vida!

Por lo tanto, la "dedicación" es para su empleador a corto plazo y para usted a largo plazo. Además, ser una persona comprometida tiene otros beneficios:

(1) Fácilmente respetado por los demás. Incluso si su desempeño laboral no es sobresaliente, los demás no le encontrarán fallas e incluso pueden verse influenciados por usted.

(2) Fácilmente ascendido: A los jefes o supervisores les gustan las personas dedicadas porque pueden reducir la presión laboral y dejarle las cosas a usted con tranquilidad. ¡Eres tan dedicado que solo pueden pedirlo!

Por supuesto, algunas personas pensarán que no sólo hay una manera de encontrar trabajo ahora, sino que habrá otra manera de encontrar trabajo. Es mejor vivir un día a la vez, un gángster así no tendrá más remedio que encontrar trabajo a fin de año.

2. No seas demasiado casual al cambiar de trabajo

——Superar el hábito laboral de ser adaptable a nuevas ideas.

En una feria de empleo, un hombre se mostró muy seguro al solicitar un trabajo en una empresa conocida. Tiene una maestría, un título profesional senior y 11 años de experiencia laboral. El director de recursos humanos estaba muy interesado en talentos de tan alto nivel y preguntó amablemente a los candidatos qué puestos habían desempeñado. El hombre comenzó con orgullo su serie de presentaciones: En 1994, trabajé como subgerente en la Compañía Guangzhou XX; en enero de 1995, trabajé como gerente comercial en el Grupo Shanghai XX; en noviembre de 1995, trabajé como gerente en Beijing XX. Fábrica... Con su presentación, las cejas del gerente de recursos humanos se fruncieron cada vez más. El hombre no se dio cuenta y dijo de manera concluyente: "He ocupado diferentes puestos en 13 unidades, por lo que estoy familiarizado con el trabajo de varios departamentos de la empresa y..." "Señor", lo interrumpió el Gerente de Recursos Humanos, "Aunque usted Tiene una rica experiencia laboral, ha cambiado de trabajo a 13 empresas. Esto es demasiado sorprendente. Lo que necesitamos son empleados que sean absolutamente leales a la empresa. Me temo que no es apto para trabajar en nuestra empresa. Y, para ser honesto, Tus frecuentes cambios de trabajo me hacen dudar de tu capacidad".

Aunque este señor tenía muy buenas condiciones, fue rechazado por su costumbre de cambiar frecuentemente de trabajo. De hecho, no es un buen hábito cambiar de trabajo casualmente. Desde una perspectiva empresarial, le causará una grave crisis de confianza. Lo peor es que este hábito le impedirá concentrarse en sus propias decisiones y al final no logrará nada. .

Si desea tener éxito en su carrera, debe tener una resistencia inquebrantable, porque el conocimiento profesional y las habilidades comerciales requieren tiempo para acumularse lentamente. Y una persona que cambia frecuentemente de trabajo es como una libélula en el agua. Sólo puede permanecer en la superficie de su trabajo.

¿Cómo puede hablar de la oportunidad de alcanzar el éxito en la vida?

Después de graduarse de la Universidad de Geociencias, Shao Gang fue asignado a un instituto de diseño de Grado A. La unidad tenía una gran solidez técnica y buenas ganancias. Trabajó aquí durante 7 años y fue evaluado exitosamente como ingeniero. También participó y presidió muchos proyectos de ingeniería y se convirtió en un joven experto muy conocido en la unidad. En ese momento, los líderes técnicos de varias carreras de la unidad eran todos en sus 50. personas. Mientras Shao Gang espere pacientemente dos años más. Está bien evaluar a un vicepresidente. Sin embargo, como era un hombre joven y enérgico, no podía soportar este sistema basado en la antigüedad. Pensaba: "Si mueves un árbol, morirás, pero si mueves a una persona, vivirás". Los intentos de su jefe de quedarse, dejó su trabajo y se fue a trabajar como planificador en una empresa extranjera. A Shao Gang le gustó especialmente el ambiente laboral de los trabajadores administrativos, y al jefe del departamento le gustó su estilo de escritura, por lo que rápidamente asumió el puesto laboral. El supervisor también lo animaba de vez en cuando: mientras Shao Gang siguiera trabajando así, su ascenso y aumento salarial serían rápidos y se convertiría en un alto directivo de la empresa en cinco años como máximo. Dos años más tarde, justo cuando Shao Gang estaba a punto de ser ascendido, su supervisor cambió de trabajo sin que nadie se diera cuenta. El nuevo supervisor era más joven que Shao Gang y no apreciaba los materiales que escribía. A menudo tenía que hacer que Shao Gang los revisara varias veces antes de estar satisfecho. Shao Gang sintió que su supervisor era duro y aburrido seguir trabajando, por lo que se fue nuevamente.

Esta vez, Shao Gang acudió a una empresa conjunta para dedicarse a la planificación publicitaria. Al principio, la empresa tuvo un buen desempeño, pero pronto, debido al impacto de la crisis financiera, el volumen de negocios se desplomó. Shao Gang aprendió la lección la primera vez y no se fue inmediatamente. En cambio, trabajó firmemente con la empresa para superar las dificultades. Tres años más tarde, fue ascendido a director de departamento, pero la empresa nunca salió del peligro y pronto quebró. Es un asunto trivial que su trabajo haya fracasado. Lo realmente terrible es que Shao Gang tiene que encontrar otra manera de ganarse la vida.

Más tarde, Shao Gang saltó a varias unidades para hacer negocios. Los negocios son inherentemente difíciles de hacer y muchas empresas son inherentemente de corto plazo. Shao Gang nunca ha encontrado un lugar para afianzarse y ha estado luchando. Un día, Shao Gang pasó por su primera unidad de trabajo. El lugar había cambiado mucho. La generación anterior se había retirado. La mayoría de los líderes y líderes técnicos de todos los niveles se graduaron el mismo año que él. Generalmente eran de segundo nivel. graduados del hospital. El vicepresidente de la unidad, el menos eficaz, es también el ingeniero jefe. Pero Shao Gang no tenía dónde echar raíces a la edad de 36 años. Al pensar en esto, las lágrimas brotaron de sus ojos...

Shao Gang es como un excavador de pozos impaciente. Elige un lugar y cava varias veces. Cuando descubre que no sale agua, inmediatamente se dirige a otro lugar y comienza de nuevo. Se mudó a un lugar diferente y comenzó de nuevo, cambiando varios lugares seguidos, pero al final no pudo cavar un pozo que pudiera producir agua. En la vida, hay muchas personas como Shao Gang. No tienen un plan a largo plazo para el desarrollo personal. Miran las alturas de las montañas. Como resultado, cambian de trabajo por cambiar de trabajo toda su vida. Trabajan duro en el lugar de trabajo y no lograr nada al final.

De hecho, una sola persona no puede aprender la connotación y la cultura corporativa de cualquier empresa en tres a cinco meses, ya sea un estudio profesional o de gestión, simplemente deshaciéndose de la impetuosidad y avanzando con los pies en la tierra. Si nos concentramos en el cultivo, el aprendizaje continuo y la acumulación continua, podemos lograr el éxito. Permítase progresar más rápido y obtenga más felicidad y ganancias del aprendizaje y el progreso. Utilice el trabajo duro y los logros comerciales sobresalientes para ganarse el respeto de sus colegas y el aprecia a tu jefe, obtén las recompensas que mereces y logra tu propio éxito en la vida.

perspectiva habitual

Si está acostumbrado a cambiar de trabajo con frecuencia y siempre a dedicar su energía al próximo trabajo "mejor", siempre tendrá las manos vacías. Por lo tanto, debes corregir este mal hábito. Después de elegir tu propia dirección de desarrollo, debes trabajar duro. Con

acumulación y desarrollo continuos, seguramente llegarás a la cima de tu carrera.

3 . No dejes que el descuido arruine tu futuro

——Diga adiós a los hábitos de trabajo descuidados y frívolos

Había una vez un joven corresponsal de un periódico. Al informar sobre los logros de cierta empresa ese año, por descuido escribió erróneamente la palabra "mil" en lugar de "diez mil". Como resultado, después de que la noticia se publicó en Según el periódico, el departamento de impuestos local lo encontró inmediatamente. El jefe de esta empresa los criticó severamente y dijo: "Su empresa ocultó sus ingresos reales e intentó evadir impuestos. ¡Ahora debe pagar impuestos atrasados!" Después de escuchar esto, el jefe sintió Es muy extraño, porque la empresa paga impuestos en función de los ingresos reales. Cualquier comportamiento ilegal de ocultar ingresos, así que discutí con el departamento de impuestos. El personal del departamento de impuestos dijo: "Aún se niega a admitirlo y el castigo debería aumentarse". Dijiste que no ocultaste tus ingresos, pero tus ingresos se publicaron en el periódico. ¿La discrepancia en tu informe es demasiado grande y todavía no lo admites? "El jefe no tuvo más remedio que buscar el periódico y ayudar. El departamento de impuestos volvió a verificar las cuentas, ¡sólo para descubrir que fue un descuido del corresponsal!

El descuido del corresponsal causó problemas a esta empresa, afortunadamente no hubo pérdidas, una explicación clara es suficiente. Sin embargo, muchas veces el daño causado por un descuido es irreparable. Por lo tanto, si tienes hábitos descuidados, debes corregirlos lo antes posible, de lo contrario, puedes sufrir grandes pérdidas en algún momento.

Una vez ocurrió un incidente de este tipo: una fábrica de fideos afiliada a la Oficina de Granos de Urumqi gastó una enorme suma de dinero para introducir una línea de producción de fideos de un fabricante japonés como contrato paralelo, y luego gastó 180.000 yuanes para comprar 1.000 rollos de 10 toneladas. Fideos de Japón,

bolsa de plástico. El patrón de superficie de la bolsa de embalaje de plástico está diseñado por la fábrica de fideos. Una vez diseñada la muestra, será revisada por personal de la fábrica de fideos y de la Compañía de Importación y Exportación de Maquinaria Económica y Comercial de la Región Autónoma Uygur de Xinjiang, y luego será enviada a Japón para su impresión. Unos meses más tarde, cuando estas bolsas de plástico llegaron a Urumqi al otro lado del océano, la gente atenta descubrió que algo andaba mal. Cuando miraron más de cerca, todos quedaron estupefactos. Resultó que la palabra "U" en el patrón la superficie de cada bolsa de plástico, todas tienen un poco más y se convierten en la palabra "pájaro", y Urumqi se convierte en "pájaro Rumqi". Posteriormente, después de varias investigaciones, se descubrió que los diseñadores de la fábrica de fideos fueron descuidados e imprimieron muestras de diseño incorrectas, y el personal de la empresa de importación y exportación también fue descuidado y no lo notó durante la inspección. Fue esta diferencia la que convirtió una bolsa de plástico valorada en 180.000 yuanes en una pila de productos de desecho, causando graves pérdidas a la empresa, y las personas implicadas fueron severamente castigadas. Imagínese, si el personal de planificación hubiera sido más atento y cauteloso, y los revisores de la empresa de importación y exportación hubieran sido más serios y hubieran inspeccionado una vez más, ¿cómo podrían desperdiciarse los 180.000 yuanes?

Los daños causados por un descuido son aún más graves: una colilla sin apagar arrojada accidentalmente al suelo puede reducir a cenizas todo el edificio; el operador cometió un error de dos minutos y provocó que dos trenes llenos de pasajeros chocaran a gran velocidad, provocando muchos los trenes chocaron. La feliz familia y su esposa fueron separadas; el descuido del médico dejó las pinzas quirúrgicas en el cuerpo del paciente, causando que el paciente sufriera, y el futuro del médico no era brillante...

Hay un proverbio: Podemos escondernos de un elefante, pero no podemos escondernos de una mosca.

Por supuesto, muchas cosas pequeñas se pasan por alto fácilmente, lo que requiere nuestros esfuerzos habituales. Sólo cuando estemos plenamente alerta a ellos en nuestra conciencia podremos prestar atención y superar los malos hábitos del descuido. Mantenga siempre un alto grado de vigilancia contra el descuido y la imprudencia, y desarrolle una actitud de trabajo cuidadosa y rigurosa. Con el tiempo,

se formará un estilo de trabajo cuidadoso y riguroso, y luego se formarán buenos hábitos y se cultivarán excelentes cualidades. A menudo determinan el éxito o el fracaso de una persona". Algunos empleados pueden decir: "Soy descuidado y descuidado por naturaleza. No quiero ser así, pero me resulta difícil ser cuidadoso y cauteloso. ¿Qué debo hacer?" De hecho, no es necesario No te preocupes en absoluto. Nada en el mundo es perfecto. Las personas, incluso aquellas grandes personas que han logrado un gran éxito, tenían defectos de un tipo u otro al principio. No hay nada que temer si tienes defectos, solo necesitas cambiarlos Y todos lo hicieron y finalmente lograron sus propias carreras.

Así que a veces no creas que no puedes deshacerte de este mal hábito, si siempre piensas así se convertirá en una excusa para persistir en tus errores. Si no quieres y no te deshaces de este mal hábito, seguramente no tendrás éxito, porque el descuido es un asesino fatal del éxito. No sólo te hará perder éxitos futuros, sino que incluso destruirá los logros que has conseguido. Ya lo has hecho. En este proceso, el descuido es el asesino fatal del éxito. La imprudencia sólo toma un momento, ¡pero tus logros anteriores son el resultado de años de arduo trabajo! Por ser descuidado, no podrá esforzarse por alcanzar la excelencia y la perfección en su trabajo. Aunque objetivamente trabajas muy duro y dedicado, los resultados de tu trabajo siempre son insatisfactorios y siempre hay una pequeña brecha entre tú y la meta. Esta brecha solo necesita un poco más de energía y esfuerzo de tu parte. Puedes lograrlo, pero no lo hice. Si las cosas siguen así, tu jefe se sentirá decepcionado contigo, desconfiará e incluso desconfiará de ti. Piénsalo, ¿todavía tienes futuro en la empresa? ¿Existe todavía una posibilidad de tener éxito? Lo que es más grave es que se desconoce si podrá conservar este trabajo. Por lo tanto, ya sea que el descuido sea causado por la naturaleza o por malos hábitos adquiridos, mientras seas una persona que persigue el éxito y tiene ideales elevados, mientras te decidas y creas en ti mismo, definitivamente podrás superar este mal. hábito.

4. El éxito o el fracaso está en los detalles

——Desarrollar hábitos de trabajo cuidadosos y cuidadosos.

La señorita A y la señorita B son responsables de relaciones públicas de una empresa muy conocida. Debido a que el jefe recientemente planeó despedir empleados, la señorita A y la señorita B compiten en el trabajo. Después de un tiempo, la empresa decidió realizar una ceremonia de inauguración de un proyecto que estaba a punto de lanzarse, y todo el trabajo fue entregado a Miss A y Miss B. Esto también fue una prueba disfrazada para ellas. En la ceremonia de inauguración, ambos se desempeñaron maravillosamente, pero al final, el jefe decidió quién sería el ganador de los dos por un pequeño detalle. En la ceremonia de ese día, estaba previsto que cinco líderes de la ciudad cortaran la cinta. Cuando los cinco líderes fueron invitados al escenario, el jefe descubrió que también había un líder de un nivel comparable en la audiencia, por lo que invitó a este líder al escenario para cortar la cinta juntos. La señorita A estaba tan ansiosa que casi derramó lágrimas: ¡Esto se va a poner en ridículo! En el momento crítico, la señorita B sacó otro par de tijeras de su bolso y se las entregó. Los seis líderes cortaron la cinta felices y todos estaban felices. Tres días después, el departamento de recursos humanos emitió un aviso: la señorita A se iba y la señorita B fue ascendida a gerente de relaciones públicas.

El éxito o el fracaso de Miss A y Miss B depende de un pequeño detalle. Un detalle aparentemente insignificante, si lo manejas bien puede que te lleves una sorpresa inesperada. Por tanto, debemos prestar atención a cultivar el hábito del cuidado y la prudencia en el trabajo para sentar las bases de nuestra futura carrera.

Leí un artículo hace mucho tiempo. Una gran empresa estaba contratando una secretaria para el gerente general. Había muchas bellezas entre los solicitantes, incluidas muchas personas con experiencia. Sin embargo, la apariencia de la chica seleccionada al final no fue la más destacada. entre los aspirantes. Resultó que la escoba colocada en el suelo a la entrada de la sala de examen fue la primera pregunta que el examinador hizo a los candidatos, muchas personas pasaron por encima de la escoba sin dudarlo, solo ella se agachó para levantar la escoba y ponerla contra la pared. . Por eso fue contratada.

La capacidad de una persona a menudo se demuestra a través de detalles uno tras otro, por lo que las personas que prestan atención a los detalles tienen más probabilidades de obtener una buena impresión de los demás y, por supuesto, pueden avanzar hacia el éxito más fácilmente.

En 1990, Sha Tong se graduó en el Instituto de Radiodifusión de Beijing. Como estudiante del Departamento de Radiodifusión, Sha Tong tuvo la suerte de que le asignaran una pasantía en CCTV. Realmente esperaba poder quedarse y trabajar en CCTV, pero esto no fue fácil. No es el único que hizo prácticas en CCTV.

El Instituto de Radiodifusión de Beijing está a más de 20 kilómetros de CCTV. Cada mañana, Sha Tong se levanta alrededor de las 5 en punto y es el primero en salir de la escuela alrededor de las 6 en punto. Era una de las personas que se apresuraban a ir a trabajar a la ciudad. El último en volver contra las estrellas fue Sha Tong.

Poco después, Shatong comenzó a transmitir noticias deportivas.

Un día de abril, se grabó el vídeo y Sha Tong no regresó a la universidad hasta después de las 8 p.m. De repente, Shatong recordó una palabra: pico. En aquella época, Lee Chang-ho, un joven ajedrecista coreano, no era muy famoso. "Hao" tiene dos pronunciaciones, una es "gao" y la otra es "hao". Sha Tong pensó, este carácter tiene dos pronunciaciones, así que le preguntó a su hermano mayor, ¿cómo se pronuncia este carácter? El hermano mayor dijo con decisión: "¡Lee Chang-ho gao Lee Chang-ho gao!" El interno lo siguió y Sha Tong leyó: "Lee Chang-ho gao ..."

De vuelta en la academia, Sha Tong reflexionó sobre este asunto. Cuando compraba comida, estudiaba con mis compañeros y me decían que debía pronunciar "hao". Sha Tong dijo: ¡Creo que también deberíamos pronunciar "hao"! Regresé al dormitorio y busqué en el diccionario. Al nombrar un lugar, debía pronunciar "hao", no había ninguna indicación de lo que debía pronunciar al nombrar a una persona. Aún inseguro, volvió a llamar a un profesor, quien le dio una respuesta clara: "Pronuncia 'hao'".

Está roto, pronuncio "gao", ¿qué debo hacer? ¡En la radiodifusión, se deben eliminar las palabras blancas, los errores tipográficos y los errores tipográficos! Cuando estaba en la escuela, solía hacer bromas sobre las experiencias de algunos locutores que pronunciaban palabras en blanco o cometían errores tipográficos. Sha Tong pensó que si pronunciaba mal la palabra, sería solo

una broma, ¡pero estaba bien cometer un error tan grande durante su pasantía!

Ni siquiera comí más, así que regresé con el fuerte viento. Cuando corrimos hacia la estación de televisión, ya eran las 9:50 pm. "Dengdengdeng" corrió a la sala de transmisión en el tercer piso, sacó la cinta de video, encontró al locutor y cambió "gao" por "hao", todavía estaba preocupada y miró la transmisión hasta que terminó, y luego ella se fue con tranquilidad.

En el ascensor me encontré con el director de la estación, Yang Weiguang.

Sólo había dos personas en la sala del ascensor. Sha Tong sabía que se trataba del director Yang Weiguang: "Hola, director Yang".

"Ah, joven, ¿te vas tan tarde?"

Shatong respondió: "Pronuncié mal una palabra. Volveré y la corregiré".

El director Yang dijo: "¿Dónde vives?"

"Vivir en Guangyuan."

"Ah, es bastante difícil."

"No hay nada que puedas hacer. Si pronuncias mal una palabra, tienes que regresar y corregirla".

"Está bien, está bien, el joven se toma muy en serio su trabajo".

En la puerta, el director Yang subió al auto especial y Sha Tong se metió en el autobús.

Al final, entre los cinco chicos que hicieron prácticas en CCTV, sólo quedó Sha Tong.

Carnegie dijo una vez: "No tengas miedo de poner tu energía en un trabajo que parezca discreto. Cada vez que completes un trabajo tan pequeño, te hará más fuerte. Si haces bien estas pequeñas tareas, el gran trabajo será el trabajo". A menudo se resuelve por sí solo." Puede parecer una pequeña cosa que pasa desapercibida, pero si lo haces bellamente, puede ser una oportunidad que determine tu destino.

Debes hacer todo lo posible para hacer todo a la perfección, sin importar cuán grande o pequeño sea. Si una persona puede desarrollar este hábito, definitivamente vivirá una vida plena y hará un mejor trabajo.

perspectiva habitual

La vida se compone de detalles y la carrera se compone de detalles. Los detalles a menudo contienen factores que determinan el éxito o el fracaso. Si una persona puede

desarrollar el hábito de prestar atención a los detalles y ser cauteloso y cuidadoso, entonces tendrá el pulso de éxito.

5. excusas ofensivas

——Superar el hábito laboral de eludir la responsabilidad.

Liao Bin es comprador de una empresa de comercio exterior. Después de firmar un formulario de pedido con un comerciante tailandés, el comerciante tailandés le mostró un sombrero de paja con un estilo hermoso y único. Definitivamente será el favorito de las damas en verano. Ding Bin tenía muchas ganas de reservarlo, pero descubrió que había cometido un error: no depositó suficiente dinero en la cuenta a la vez. Su supervisor es una persona muy estricta ¿Cómo debería pedirle dinero a su jefe? Fue a ver a su supervisor, le explicó brevemente la situación y admitió su error. Inesperadamente, el supervisor no lo culpó y simplemente le proporcionó una suma de fondos. Más tarde, los sombreros de paja se vendieron muy bien y Ding Bin fue elogiado por ello. Ding Bin encontró a su supervisor y quiso saber por qué estaba dispuesto a ayudarlo. El supervisor dijo seriamente: "Porque en ese momento usted simplemente dijo 'Me equivoqué' sin eludir la responsabilidad ni poner excusas, así que creo que hará un buen trabajo".

Ante sus errores, Ding Bin no puso excusas, pero admitió valientemente sus errores y, como resultado, se ganó la confianza de su supervisor. Admitir un error significa que trabajarás duro para corregirlo; poner excusas significa que seguirás encubriendo tus errores. El hábito de poner excusas te llevará al borde del fracaso.

Todo el mundo puede cometer errores. Si puedes decir en voz alta: "Soy responsable de este asunto y luego encuentro una manera de remediarlo, los demás tendrán mayor confianza en ti; por el contrario, si simplemente evades ciegamente la responsabilidad y utilizas muchos. encuentra razones para excusarte y poco a poco caerás en un círculo vicioso: excusas-fracaso-excusas, huida-cobardía-fracaso de nuevo, y tristemente caerás en una situación irreversible.

Podemos observar el impacto del hábito de poner excusas en las personas a partir de los dos ejemplos

siguientes:

En el primer mes del período de prueba de tres meses, se produjo un accidente de responsabilidad de producción en el departamento de ventas donde trabajaba Lu Heng: la empresa perdió el mejor momento para entregar los productos, lo que causó una pérdida económica de 20.000 yuanes a la empresa. Aunque la pérdida no es grande, según las normas de la empresa hay que rendir cuentas.

En la reunión para tratar este asunto, Lu Heng analizó objetivamente los motivos del accidente, tomó la iniciativa de asumir sus propias responsabilidades y expuso sus propias opiniones sobre cómo evitar que esta situación vuelva a suceder en el futuro.

Su actitud positiva le valió la confianza de la dirección de la empresa. Por lo tanto, terminó con éxito su período de prueba y sentó una buena base para su próximo desarrollo en la empresa.

El señor Ren es capaz y resolutivo en su trabajo y tiene mucha energía. Después de medio mes de trabajar en esta empresa conjunta chino-alemana, el gerente le pidió participar en la firma de un contrato con un gran cliente, la intención era obvia: darle la oportunidad de adquirir experiencia.

Antes de firmar el contrato, la otra parte le preguntó a Ren Tong si tenía alguna otra sugerencia para el proyecto. Todos los demás negaron con la cabeza, pero solo Ren Tong se puso de pie y expresó su opinión, señalando los muchos defectos del acuerdo. De hecho, estos defectos menores no tendrían un impacto negativo en la empresa. Además, su tono era tan agudo que el otro representante apenas podía quedarse quieto y al final todos se marcharon descontentos.

Ren Tong hizo una declaración descuidada, lo que provocó que la negociación fracasara y el gerente estaba muy enojado.

Luego, Ren Tong fue al gerente para excusarse, diciendo que señaló las fallas en el acuerdo por el bien de la empresa y que no había cometido ningún error; su tono agudo se debió a que la otra parte tenía la intención de engañar a la empresa. Y estaba muy enojado por el comportamiento de la otra parte... el gerente estaba aún más enojado, inmediatamente anunció que Ren Tong terminaría su libertad condicional y se iría temprano.

Para aquellos que son nuevos en el lugar de trabajo, no da miedo cometer errores, lo que da miedo es no poder

comprender correctamente los errores. Si comete un error por no conocer el negocio, además de admitirlo, la mejor forma es pedir consejo a los jefes de departamento y a los "viejos camaradas". Si pierde un cliente por su culpa, debe revisar sinceramente sus palabras y hechos y admitir sus errores. No cometas errores ni pongas excusas, de lo contrario la gente dudará de tus principios.

El británico Harold Evans dijo una vez esto:

"Para mí, si una persona se hundirá en el fracaso depende principalmente de si puede comprender su propio fracaso. Todo el mundo ha experimentado más o menos el fracaso, por lo que el fracaso es algo muy normal. ¿Quieres Para lograr el éxito, debes utilizar el fracaso? como una escalera. En otras palabras, el éxito incluye el fracaso. Lo único que quiero decir sobre el fracaso es: el fracaso es valioso".

"Por eso me atrevo a asumir la responsabilidad de mis propios fracasos. Al decir esto, no quiero decir que deban culparme o que admitiré mi culpa. No, el fracaso nunca es un crimen. Y me atrevo a asumir la responsabilidad de mis propios fracasos. mis propios fracasos. Ser responsable simplemente significa admitir que este fracaso se debe a mis razones personales. Esto también es un sentido de responsabilidad. Si hago todo lo posible para encontrar varias explicaciones para un determinado fracaso, si me devano los sesos tratando de demostrar una seguro Si siento que el fracaso está justificado, o si siento que el fracaso es perjudicial, perderé este sentido de responsabilidad. Una vez que pierda este sentido de responsabilidad, no seré capaz de confiar en los demás, ni siquiera en mí mismo. Y una vez que lo pierda, no seré capaz de confiar en los demás, ni siquiera en mí mismo. Puedo. Al permitirme fallar, seré más fuerte que mis fracasos”.

Cualquiera que persiga el éxito en la vida inevitablemente enfrentará reveses, y aprender lecciones de los reveses es un trampolín hacia el éxito. El verdadero fracaso es cometer errores pero buscar excusas para defenderse en lugar de analizar los motivos del fracaso y aprender de ellos.

Si una persona desarrolla el mal hábito de poner excusas en la vida y en el trabajo, no tendrá el coraje de afrontar los fracasos y reveses en el trabajo, y estos fracasos y reveses son causados en gran medida por sus malos hábitos. Siempre seguirá buscando excusas para

disculparse, intentando perdonarse a sí mismo. Si una persona no puede comprenderse correctamente a sí misma, continúa encubriendo sus errores, se perdona a sí misma, utiliza el entorno externo desfavorable para consolar su fracaso y salva su rostro frágil y su baja autoestima, también bloqueará el camino para revisar sus errores. Alejándonos cada vez más del éxito.

perspectiva habitual

Si una persona siempre está acostumbrada a buscar excusas para el fracaso, el destino definitivamente esperará una oportunidad para tomar represalias contra él. Por lo tanto, nunca perdonaremos fácilmente cada error que cometamos en el trabajo, no pondremos excusas por los fracasos y los errores, y aprenderemos constantemente experiencias y lecciones de los fracasos, para que podamos hacer bien nuestro trabajo y obtener el reconocimiento de nuestros líderes.

6. Tener grandes ambiciones pero bajas ambiciones no logrará nada

——Abandonar el ambicioso hábito de trabajo

Li Nan se graduó en el departamento de lenguas extranjeras de una universidad y quería unirse a una gran empresa con financiación extranjera, pero al final tuvo que encontrar un trabajo en una pequeña empresa fundada hace menos de medio año. Li Nan, que era orgullosa y arrogante, no se tomaba en serio a esta pequeña empresa y quería aprovechar el período de prueba para "encontrar un caballo a caballo". Desde el punto de vista de Li Nan, todo aquí es desagradable: el jefe descuidado, el sistema de gestión imperfecto, los colegas rústicos... El trabajo de sus sueños no es nada de eso. "¿Qué está pasando?" "¿Qué clase de empresa quebrada?" "¿Organizar documentos? ¿Cómo puedo yo, un estudiante destacado en el departamento de idiomas extranjeros, hacer algo tan pequeño?" "¿Tengo que traducir un documento tan simple?" "Es sólo un pequeño informe. ¿Por qué no lo escribes tú mismo y me pides ayuda?" "¡Oh, no puedo soportarlo más!"

De esta manera, Li Nan se queja de su jefe y sus colegas todos los días, frunciendo el ceño y quejándose constantemente, pero el trabajo real a menudo se pospone

y evita tanto como sea posible, porque estas "pequeñas cosas como el sésamo y el frijol mungo" " no está en su mente en absoluto. Dentro de este ámbito, el trabajo de sus sueños debería ser del tipo que le garantice una fortuna. Oh, ¿por qué los sueños están tan lejos?

El período de prueba pasó rápidamente y el jefe le dijo seriamente: "Creemos que realmente tienes un talento, pero no parece que te guste trabajar en una empresa pequeña como la nuestra, por lo que eres superficial con el trabajo que tienes entre manos. En este caso, no tenemos ningún motivo para retenerlo. Lo siento, ¡busque otro trabajo!

Después de ser despedido, Li Nan finalmente recobró el sentido. Le costó mucho esfuerzo postularse para esta empresa y, dada la situación laboral actual, sería muy difícil encontrar otro trabajo como este. El primer trabajo terminó en "zozobrar", lo que hizo que Li Nan se sintiera extremadamente decepcionado y arrepentido, ¡pero ya era demasiado tarde!

Li Nan despreciaba su trabajo y estaba obsesionado con soñar con ser un alto trabajador administrativo en una empresa extranjera, sin embargo, su sueño no se hizo realidad y arruinó su trabajo. El éxito requiere no solo tener ideales, sino también poder trabajar con los pies en la tierra. Si una persona tiene grandes y bajas ambiciones, no parte de la realidad y solo sabe sumergirse en grandes sueños, eso se llama ser. ambicioso. Una persona acostumbrada a apuntar demasiado alto no tendrá futuro.

Hay un joven de 24 años que se graduó en una prestigiosa universidad y es elocuente y talentoso. En la feria de contratación de una empresa, dejó una profunda impresión en el jefe de la empresa. En ese momento, estaba postulando para el puesto de director de ventas, y el jefe bien informado también quedó impactado por su ambición: un joven que recién estaba comenzando se atrevió a postularse para un puesto tan alto. ¿Tenía realmente talento o era ¿Es demasiado arrogante? En los siguientes 45 minutos, el joven habló elocuentemente sobre sus ideas para el trabajo y el jefe asintió. Al final, el jefe lo admitió y le pidió que trabajara como asistente en el departamento de ventas, primero se capacitaría a nivel básico y luego iría mejorando, de hecho, esto también fue una prueba para él. Es una lástima que el joven no entendiera las buenas intenciones del jefe, sentía que dejarlo ser asistente era simplemente excesivo y que se desperdiciaba el talento

para tomar decisiones. Por lo tanto, nunca prestó atención a las "pequeñas cosas" que le asignaban, y no prestó atención a los conocimientos y habilidades prácticas. Después de perder 5 meses, el jefe le dio la oportunidad de realizar: organización plenipotenciaria Un ascenso. Pensó que era pan comido y empezó a organizarlo de inmediato. Inesperadamente, era más fácil ver flores que bordar, no sabía cómo capacitar a los promotores, no sabía cómo comunicarse con el centro comercial, no sabía cómo decorar el lugar y no sabía ... Una semana después, mirando el sombrío “boletín de calificaciones” que entregó, el jefe suspiró: "Pensé que había encontrado a un buen general Han Xin, pero no esperaba que en realidad fuera Zhao Kuo, que solo sabía cómo hablar por escrito." El joven pronto fue despedido de la empresa.

Algunas personas siempre tienen grandes sueños, pero no pueden tener los pies en la tierra para realizarlos. Desdeñan estas pequeñas cosas que tienen delante y, a sus ojos, la mayoría de los demás son un grupo de personas mediocres sin un lenguaje común. Pero en la relación inicial, las personas a menudo se sienten confundidas por sus ambiciones superficiales y sus jefes también piensan que son talentos raros. De hecho, tienen grandes ambiciones y bajas ambiciones, y pasan la mayor parte de su tiempo inmersos en sus propios grandes sueños. A la larga, no pueden ni lograrán nada, y sus ambiciones anteriores inevitablemente se convertirán en el hazmerreír de sus colegas. . A menos que se arrepientan y se pongan al día, lo que les espera suele ser un lento declive, o pueden recurrir a otras empresas para seguir quejándose, e incluso entonces, inevitablemente, volverá a ocurrir la misma tragedia.

Los hábitos de trabajo ambiciosos no te servirán de nada, te volverán impetuoso y te convertirán en un soñador. Para evitar que tus hábitos ambiciosos te destruyan, debes trabajar con los pies en la tierra.

Si queremos salir adelante en la empresa debemos combinar nuestros sueños con el desarrollo de la empresa. Debemos partir de la tarea actual y continuar haciéndola paso a paso con seriedad y perseverancia; debemos visitar a los clientes e investigar el mercado seriamente, y no importa lo que hagamos, debemos mantener la visión del sueño en nuestras mentes de principio a fin. fin. Sólo así podremos centrarnos en lo que hay que hacer ahora y mantenernos en estrecho contacto con nuestros sueños, de

modo que cada acción que realicemos avance hacia la meta de nuestros corazones. Cuando nos centramos en el presente, empezamos a crecer. El primer paso para hacer realidad tus sueños futuros es hacer bien tu trabajo actual y luego hacer el siguiente con confianza.

De esta manera, no sólo tu corazón se llenará de amor por tu trabajo, sino que también podrás experimentar una diversión infinita en el trabajo y poco a poco conseguir logros cada vez mayores. Cuando sus habilidades superen gradualmente las necesidades de su puesto actual, podrá avanzar hacia un puesto más alto con confianza. Una persona exitosa siempre vive y trabaja con gratitud manteniendo claramente sus ideales en su corazón. En lugar de soñar despierto todos los días o abandonar por frustración, es mejor concentrarse y trabajar duro; sólo así tus sueños podrán hacerse realidad más rápido y mejor. Para entonces, las personas que te rodean quedarán impresionadas por ti y realizarás plenamente tus sueños y valores.

perspectiva habitual

Si no quieres lograr nada, entonces supera rápidamente el hábito de apuntar demasiado alto. Debes saber que innumerables pequeñas cosas se convertirán en grandes y tus logros día a día construirán el edificio de tus sueños. Comienza desde cosas pequeñas poco a poco y nunca te relajes. Sigue así y un día tus sueños se convertirán en una realidad viva.

7. No dejes que el trabajo te pese

——Cambiar hábitos de trabajo desordenados y desordenados.

El mostrador de información de la estación Grand Central de la ciudad de Nueva York es probablemente uno de los lugares más concurridos del mundo. Todos los días siempre está lleno de gente, con viajeros apresurados que se apresuran a hacer las preguntas que quieren saber, con la esperanza de obtener respuestas de inmediato. Para el personal de servicio del mostrador de información, la tensión y la presión del trabajo son imaginables. El cansancio de afrontar la situación es un sentimiento común entre ellos. La excepción fue el camarero detrás del mostrador número 3. No parecía nervioso, lo cual era

increíble. Este personal de servicio usa anteojos y parece frágil, pero tiene que enfrentarse a una gran cantidad de pasajeros desordenados e impacientes, es difícil imaginar que pueda mantener la calma ante una presión tan grande.

La pasajera que iba delante de él era una mujer vestida de colores brillantes, con un pañuelo en la cabeza empapado de sudor y su rostro lleno de ansiedad e inquietud. El caballero del mostrador de consultas se inclinó medio para poder oír su voz. "Sí, ¿qué preguntas?" Levantó la cabeza, se concentró y miró a la mujer a través de unos gruesos lentes: "¿A dónde vas?".

En ese momento, un hombre vestido de traje, con una maleta en una mano y un sombrero caro en la cabeza, intentó interrumpir. Sin embargo, el personal de servicio guardó silencio y siguió hablando con la mujer: "¿Adónde vas?" "San Francisco". "¿San Francisco?" Ni siquiera miró el horario del tren y dijo: "Ese autobús saldrá en el Andén 11 en 10 minutos. No tienes que correr, hay mucho tiempo". "¿Dijiste Andén 11?" "Sí, señora." "¿Número 11?" "Sí, número 11".

La mujer se dio vuelta y se fue, y el caballero inmediatamente dirigió su atención a uno de sus invitados, el caballero del sombrero. Sin embargo, poco después, la señora regresó para pedir el número del andén. "¿Acabas de decir andén 11?" Esta vez, el personal de servicio ya se había concentrado en el siguiente pasajero y ya no se preocupaba por la señora con un pañuelo de seda en la cabeza.

Alguien le preguntó al camarero: "¿Puedes contarme cómo lo hiciste y te mantuviste tranquilo?".

El hombre respondió: "No estoy tratando con el público en absoluto. Simplemente recibo a un pasajero. Una vez que un pasajero termina, es reemplazado por el siguiente. Durante todo el día, sólo atiendo a un pasajero a la vez. "

Este técnico de servicio domina la forma eficiente de trabajar: resolver una cosa a la vez. Muchas personas se sienten agotadas e ineficientes en el trabajo, una de las razones importantes son sus hábitos de trabajo desordenados y desorganizados. Siempre intentan ser eficientes, pero el resultado suele ser el contrario.

Cuando hagas un trabajo, no dejes el trabajo que estás haciendo porque estás perturbado o cansado, y date la vuelta para hacer otras cosas no relacionadas, porque si comienzas otro trabajo antes de que termine, tu Caos comenzará de nuevo en tu escritorio, y pronto tu cerebro

también comenzará a desordenarse. Debe esforzarse por terminar el trabajo que tiene entre manos antes de comenzar otro trabajo. Incluso si este trabajo encuentra obstáculos temporalmente, debe hacer todo lo posible para hacerlo.

Después de completar una tarea, asegúrese de ordenar la información relacionada con la tarea y colocarla en los lugares apropiados. Luego debe verificar las tareas restantes y luego continuar con la segunda tarea.

El orden debe ser la primera ley del trabajo. ¿Pero es éste realmente el caso? no necesariamente. Si prestamos un poco de atención, encontraremos que los escritorios de muchas personas siempre están llenos de papel y no le prestan atención durante varias semanas. Un editor de un periódico de Nueva Orleans trabajaba de forma desorganizada. Un día, cuando su secretaria estaba limpiando su escritorio, finalmente descubrió la máquina de escribir que llevaba dos años desaparecida.

Cuando su escritorio está lleno de cartas, informes y memorandos sin respuesta, es suficiente para causar confusión, tensión y preocupación. Lo que es más grave es que las personas que a menudo se preocupan por "todo lo que hay que hacer pero no tienen tiempo para hacerlo" no sólo se sentirán nerviosas y cansadas, sino que también provocarán hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y úlceras gástricas.

El famoso psiquiatra William Schaller mencionó que uno de sus pacientes casi sufrió un ataque de nervios debido a sus hábitos de trabajo desordenados, sin embargo, cuando cambió este mal hábito, se recuperó milagrosamente.

Este paciente era gerente de cuentas de una gran empresa en Boston y cuando fue por primera vez a ver al Dr. Schaller, estaba lleno de tensión, ansiedad y depresión. Estaba ocupado en el trabajo y sabía que no estaba en buena forma, pero no podía parar. Necesitaba ayuda.

"Mientras el paciente me explicaba su estado, sonó el teléfono. Era el hospital. Tomé mi decisión sin demora. Siempre tomo decisiones rápidamente cuando puedo. Resuelvo el problema inmediatamente. Poco después Al colgar el teléfono, el teléfono volvió a sonar. Era otra vez una emergencia y me tomó mucho tiempo explicarle. Entonces, entró un colega y me preguntó sobre varios asuntos sobre un paciente grave. Esperando a que terminara. Una vez hecho todo, le pedí disculpas al

paciente por haberlo hecho esperar tanto tiempo, pero el paciente estaba de buen humor y tenía una expresión especial en su rostro".

"No se disculpe, doctor", dijo el paciente. "En estos diez minutos, parece que he comprendido lo que me pasa. Quiero volver y cambiar mis hábitos de trabajo... Pero antes de irme, no ¿Puedo ver tu cajón?

El Dr. Schaller abrió el cajón del escritorio y, a excepción de algunos artículos de papelería, no había nada más.

"Dígame, ¿dónde están sus tareas pendientes?", preguntó el paciente.

"Está todo solucionado", respondió Shaler.

"Entonces, ¿dónde está la carta esperando respuesta?"

"He respondido a todas", le dijo Schaller. "Mi principio es no acumular cartas. Tan pronto como la reciba, le pediré a la secretaria que se encargue de ello".

Unas semanas más tarde, el director de cuentas invitó al Dr. Schaller a visitar su consulta. Cambió y, por supuesto, la mesa cambió. Abrió el cajón y no había ningún archivo de tareas pendientes. "Hace unas semanas, tenía dos oficinas con tres escritorios", dijo el gerente, "y había muchas cosas sin terminar por todas partes. Después de hablar con usted, regresé y limpié un montón de informes y archivos antiguos. Ahora solo tengo un escritorio y las cosas se encargan tan pronto como llegan. Ya no hay una montaña de cosas por hacer que me ponen nerviosa y preocupada. Lo más extraño es que me he curado sin medicamentos y sin "Ya no me siento mal. ¿Qué pasa?"

Podemos decir que una forma de trabajar desorganizada es un mal hábito: acumulas archivos e información en tu escritorio y, como resultado, no encuentras lo que necesitas y hay muchas cosas que no necesitas. , y se pierde mucho tiempo buscándolos y perdiéndolos, o algo que no se puede encontrar por un tiempo. Lo peor es que las cosas desordenadas te distraerán. Cuando estás haciendo una cosa y tus ojos miran inadvertidamente otro documento, inmediatamente recordarás que ese documento también está esperando ser procesado, por lo que tu atención se distrae.

Si a menudo hay montones de documentos y objetos en su escritorio, es necesario que dedique algún tiempo a ordenarlos, vale la pena dedicar medio día en este momento. Limpia todas las cosas de tu escritorio que no tienen nada que ver con el trabajo que estás haciendo.

Averigua lo que hay que hacer inmediatamente y ponlo en el centro de tu escritorio. Clasifica los demás y ponlos en carteras o cajones. El propósito de esto es recordarte que lo que deberías hacer ahora es el trabajo más importante. Debido a que sólo puedes hacer un trabajo a la vez, debes concentrar toda tu energía en ese trabajo y no dejar que otros trabajos te afecten.

perspectiva habitual

Los hábitos de trabajo desordenados y desorganizados le harán perder tiempo y energía, lo que afectará directamente su desempeño laboral. Por lo tanto, debemos organizar nuestro trabajo en un orden razonable para que podamos terminar fácilmente el trabajo de cada día y marcar el comienzo de un nuevo comienzo mañana.

8. Hay algo más importante que el salario.

——Abandonar el hábito laboral de preocuparse demasiado por las ganancias

Se graduó en una universidad con especialización en comercio internacional y después de graduarse trabajó en una empresa de carga aérea realizando declaraciones de aduana, documentación y otros trabajos. Utilizó su tiempo libre para "superar" el extremadamente difícil examen de calificación del agente de declaraciones de aduanas. Después de unos años, se familiarizó con todo el proceso comercial de la empresa y estableció buenas relaciones personales con varios clientes importantes de la aduana, lo que hizo que su trabajo fuera fluido. Pero poco a poco, esas tareas triviales y específicas ya no podían darle una mayor sensación de satisfacción, y desde que obtuvo ese certificado con letra de oro, el magro salario de la empresa ya le había dado un "deseo de desertar". Y algunos colegas le dijeron que en su industria, "personas experimentadas" como él, que tienen calificaciones en declaraciones de aduanas y buenas conexiones en la industria, definitivamente deberían ser talentos muy solicitados en la industria. Así que rápidamente pasó por una empresa de cazatalentos y saltó a otra empresa que lo contrató con un salario alto, pero su trabajo allí no iba bien. Más tarde, alguien le dijo que su aerolínea original estaba llevando a

cabo una investigación sobre él y se estaba preparando para darle un aumento de salario y un ascenso cuando renunciara. En ese momento, sólo podía arrepentirse...

Esta persona solo vio beneficios temporales, pero ignoró el desarrollo a largo plazo de la vida, recibió un salario alto, pero perdió un futuro brillante. En la vida, algunas personas se toman el dinero demasiado en serio y están acostumbradas a utilizar el salario como criterio para juzgar la calidad de su trabajo. Aparte del salario, no les importa en absoluto si están interesados en el trabajo o si el trabajo les conviene. Como resultado, saltaron de un trabajo a otro bajo la tentación de un salario alto, incapaces de encontrar un puesto que realmente les perteneciera. A partir de ahora debes entender que el salario no es el único, el futuro es más importante que el salario.

Existe una historia así: Ru no es bonita y es mecanógrafa en una empresa de construcción. Hay un gran trozo de vidrio entre su lugar de trabajo y la oficina de su jefe, pero rara vez mira hacia allí, siempre agacha la cabeza y está ocupada escribiendo un sinfín de materiales, porque entiende que su trabajo es serio y trabajador y no preocuparse por cualquier cosa El único capital que puede competir con otros. Incluso después de conseguir sus plazas, siempre encontraba tiempo para leer más libros para enriquecer sus conocimientos. Un año después, los fondos de la empresa estaban en crisis y no tuvo más remedio que recortar su salario. La gente cambia de trabajo y huye de la empresa, y el jefe se siente profundamente indiferente mientras está sentado en la oficina. Sin embargo, Ru no dio señales de irse: seguía llegando a la empresa todas las mañanas temprano, seguía escribiendo, contestando el teléfono y organizando documentos para su jefe.

Un día, Ru entró en la oficina de su jefe y le preguntó sin rodeos: "¿Crees que tu empresa se ha derrumbado?" El jefe dijo sorprendido: "No..." Ella dijo: "Si no, no deberías estar así". Deprimido. La situación actual de hecho no es buena, pero muchas empresas se enfrentan al mismo problema. Y aunque sus 30 millones de yuanes se gastaron en el proyecto y se convirtieron en dinero muerto, ¡la empresa no está muerta! ¿No tenemos todavía un ¿Apartamento? ¿Proyecto? Este proyecto puede ser el comienzo de la reorganización de la empresa." El jefe pensó durante mucho tiempo. Unos días más tarde, enviaron a Ru a trabajar en el proyecto. Dos meses

después, todos los apartamentos en la no tan buena ubicación se vendieron por adelantado y recibió un cheque por 40 millones de yuanes. Dos años más tarde, se convirtió en vicepresidenta de la empresa y ayudó a su jefe a completar varios proyectos importantes. También se tomó un tiempo libre de su apretada agenda y especuló con acciones durante más de medio año, obteniendo un beneficio neto de 8 millones para la empresa. .

Más tarde, la empresa se transformó en una sociedad anónima, el jefe se convirtió en presidente y Ru se convirtió en el primer director general de la nueva empresa.

Cuando estás obsesionado con los beneficios inmediatos, también pierdes la oportunidad de triunfar. Si Ru hubiera dejado la empresa por el bajo salario, ¿habría logrado algo más adelante?

En la vida hay muchas personas que distinguen claramente sus propios intereses de los de la empresa, se comportan de manera rutinaria en el trabajo, pensando que les pagan y les pagan, porque piensan: La empresa no es mía, entonces ¿por qué? ¿Debería? ¿Qué pasa con todo el esfuerzo?

Algunos de ellos creen con confianza que venden su inteligencia y fuerza física, y la empresa les paga salarios para resolver el problema de la supervivencia e implementar un intercambio equitativo, lo cual es razonable y natural. Algunas personas incluso piensan que el salario actual es demasiado escaso, por lo que evitan deliberadamente el trabajo o hacen un trabajo superficial en el trabajo, con la esperanza en el fondo de vengarse de su jefe. Pero alguna vez se han calmado y pensado en ello: porque se preocupan demasiado por el salario y se cambian por el salario, han renunciado a cosas que son más importantes que el salario. Debido a que no están satisfechos con su salario, pueden continuar cambiando de trabajo o ser superficiales en el trabajo, pero si esto continúa en el largo plazo, perderán oportunidades de aprender habilidades, adquirir experiencia y desarrollar conocimientos debido a su excesiva concentración en asuntos a corto plazo. Intereses a largo plazo: cedes tus propias oportunidades de éxito a los demás, desperdicias tus propias esperanzas y tu futuro, y solo puedes ser una persona mediocre por el resto de tu vida.

perspectiva habitual

Las personas estúpidas ganan el dinero de hoy, mientras que las personas inteligentes ganan el dinero de

mañana. Si tienes el hábito de preocuparte por los beneficios inmediatos, debes superarlo rápidamente, de lo contrario te aprovecharás de las pequeñas cosas y sufrirás grandes pérdidas. La vida es como un juego de ajedrez. Para ganar este juego, debes dar un paso y mirar tres pasos. Cuanto más mires, mayor será tu confianza en la victoria.

9. Superar el mal hábito de procrastinar

La procrastinación es una pérdida de vida. No se pueden esperar pasivamente las oportunidades. Dios siempre da oportunidades a quienes actúan con decisión. El éxito requiere que cambies tu hábito de procrastinar.

El mejor momento para dejar de procrastinar es ahora. Entonces, comencemos ahora, sigamos algunos de los métodos presentados en el libro, o desarrollemos algunos métodos basados en circunstancias personales, para cambiar y eliminar esos malos hábitos de procrastinación que obstaculizan nuestra vida y nuestro trabajo.

Para empezar, piense en todas las cosas importantes que ha estado posponiendo (esa carta o informe que debería escribir, la llamada telefónica que debería hacer o el libro que debería leer) y escríbalas todas en una hoja de papel.

Luego, saca la lista de razones que anotaste anteriormente que te hicieron posponer las cosas y compara las cosas que deberías haber hecho con las razones por las que no las hiciste. Si lo que tienes que hacer es realmente importante no puedes justificarlo entre dos listas, cuando entiendas esto deberías dejar de procrastinar y hacerlo rápidamente.

La mejor manera de dejar de procrastinar es nunca empezar de cero. Puedes hacer un plan e implementarlo paso a paso, pero la mayoría de la gente simplemente habla y no lleva a cabo la acción.

Desde el principio, establezca un plan y objetivos a largo plazo. Este objetivo es su ideal y expectativa, y no existe una expectativa fija para lograrlo. Este es un plan general y luego puedes dividirlo en objetivos más pequeños.

Cada pequeña meta es un plan que deseas lograr en el corto plazo. Por ejemplo, si decides perder siete kilos en tres semanas, este es un plan pequeño, un buen plan debe ser medible para que puedas saber si eres capaz de completarlo.

Haga un plan todos los días, ya sea por la mañana o por la noche, y luego haga una lista de verificación de las cosas que necesita hacer para lograr sus objetivos y priorícelas para saber exactamente qué hacer primero.

Tómese un tiempo todas las noches para pensar en qué tan bien le está yendo en su lista. Utilice su experiencia de hoy como referencia para sus planes para el mañana. Si tienes tiempo extra, úsalo para hacer un trabajo especial. Si tiene poco tiempo, alargue su plan de trabajo. Permítase esperar progresar de vez en cuando y tener una sensación de autorrealización.

Manténgase fiel a sus objetivos, concéntrese en ellos y consígalos rápidamente, trate de tomar atajos, deje a un lado cualquier trabajo inesperado y piense en cómo lograrlo, no solo en hacer el trabajo.

De hecho, cuanto más tiempo dedique a planificar, menos tiempo le llevará realizar el trabajo, porque conocer bien un trabajo es la mitad del trabajo hecho.

Cinco hábitos sociales, el parteaguas que determina el éxito en la vida

1. El crédito es una enorme riqueza.

——Cultivar el hábito de cumplir las promesas.

Después de graduarse de una famosa universidad alemana, un estudiante chino encontró ambiciosamente un trabajo en Alemania. Al principio tenía confianza y creía que podría encontrar un buen trabajo basándose en sus propias fuerzas, pero se topó con obstáculos uno tras otro. Cada vez que envié mi currículum, no hubo respuesta. Una vez participó en una entrevista con una gran empresa y lo echaron sin siquiera tener la oportunidad de reunirse con el jefe, quien gritó enojado: "¡Eres racista!" Al ver esto, el organizador de la entrevista lo llevó rápidamente al En un pequeña habitación, dijo cortésmente: "¡Señor, por favor no se emocione! Si echa un vistazo a esto primero, comprenderá por qué no le organizamos una entrevista. Después de que la fábrica terminó de hablar, entregó el documento internacional". estudiante un dato. Resultó que este estudiante internacional había estado en Alemania tres veces. Tengo antecedentes de haber sido atrapado por evasión de tarifas". El estudiante internacional dijo poco convencido: "¿No está dispuesto a utilizarme sólo para evadir tarifas durante un tiempo? ¿Cuántas veces?" La persona a cargo respondió seriamente: "Señor, la tasa de inspección puntual en Alemania es de 30.000. Y usted fue sorprendido evadiendo tarifas tres veces. Así que no podemos confiar en usted, ¡su crédito está arruinado!"

La costumbre de no cumplir sus promesas hizo imposible que este estudiante internacional pudiera establecerse en Alemania y, al perder su credibilidad, también perdió su brillante futuro. Entonces, ya sea en la vida o en el trabajo, debemos cumplir nuestra palabra: el crédito es la piedra angular del éxito y de una enorme riqueza. En la vida encontraremos que las personas populares suelen mostrar sus características frente a la gente de diversas maneras, la característica más destacada es la virtud de ser dignos de confianza y cumplir las promesas en todo momento.

La confiabilidad es una de las tradiciones culturales más destacadas de la nación china. Desde la antigüedad, el pueblo chino ha otorgado gran importancia a mantener la confiabilidad y la confiabilidad. En la dinastía Qing, Gu Yanwu escribió una vez un poema para expresar su ambición: "Nací con nada más que oro, ¿cómo puedo soportar la carga de él?" Esto expresaba su actitud y su carácter interno de apegarse a la confianza. Por lo tanto, el pueblo chino siempre ha considerado la confiabilidad como la cualidad básica para comportarse en el mundo y gobernar el país, debe ser fiel a sus palabras y decidido en sus hechos.

Durante la dinastía Han del Este, Zhang Shao del condado de Runan y Shi Shi del condado de Shanyang estaban estudiando juntos en Luoyang, la capital. Después de terminar sus estudios, cuando se separaron, Zhang Shao se paró en la intersección, mirando los gansos salvajes en el cielo y dijo: "Hoy nos despedimos. No sé cuándo nos reuniremos. Nos vemos...", dijo derramando lágrimas. Paradigm tomó la mano de Zhang Shao y lo persuadió: "Hermano, no estés triste. En el otoño de dos años después, definitivamente iré a tu casa a visitar al anciano y haré una fiesta contigo".

Las hojas caídas crujen y los crisantemos florecen, estamos en otoño dos años después. Zhang Shao de repente escuchó un grito de gansos salvajes en el cielo, lo que despertó sus emociones. No pudo evitar decirse a sí mismo: "Viene pronto". Después de decir eso, rápidamente regresó a la casa y le dijo a su madre. : "Mamá, acabo de escuchar el grito de los gansos salvajes en el cielo. Paradigm llegará pronto, ¡preparémonos!" "Chico tonto, el condado de Shanyang está a más de mil millas de aquí, ¿cómo puede llegar Paradigm?" Su madre No lo creyó, sacudió la cabeza y suspiró: "¡Está a más de mil millas de distancia!", Dijo Zhang Shao: "Shifan es un hombre íntegro, sincero y digno de confianza. Nunca dejará de venir". La anciana madre había decir: "Está bien, vendrá, le prepararé un poco de vino". De hecho, el anciano no lo creía, sólo tenía miedo de su hijo. Triste, sólo aliviado de poder consolar a mi hijo.

Llegó la fecha acordada y Fan Fan llegó después de un largo viaje. Viejos amigos se reunieron y se volvieron extremadamente cariñosos. La anciana madre se hizo a un lado emocionada, secándose las lágrimas y exclamó: "¡Realmente hay amigos tan dignos de confianza en el

mundo!" La historia de Shishi sobre cómo cumplir su palabra se ha transmitido como una buena historia a las generaciones futuras. En la vida real, la confiabilidad y la confiabilidad son una forma de vida y un sentimiento noble que no solo refleja respeto por los demás, sino también respeto por uno mismo. Una persona que cumple su palabra será bienvenida dondequiera que vaya, mientras que una persona que no cumple su palabra sólo será despreciada por la gente en todas partes. El hábito de cumplir su palabra ciertamente afectará las relaciones interpersonales de una persona.

Cumplir o no tu palabra también tiene un gran impacto en el éxito o el fracaso de tu carrera: cuanta más gente confíe en ti, más oportunidades tendrás de éxito.

En 1835, el Sr. Morgan era accionista de una pequeña compañía de seguros llamada "Etna Fire". Debido a que esta empresa no necesita retirar efectivo de inmediato, solo necesita firmar su nombre en la lista de accionistas para convertirse en accionista, lo que está en línea con la situación en ese momento cuando el Sr. Morgan no tenía efectivo pero esperaba obtener ingresos.

En ese momento se produjo un incendio en un cliente asegurado por Itna Fire Insurance Company. Según las normas, si la indemnización se paga en su totalidad, la compañía de seguros se declarará en quiebra. Los accionistas entraron en pánico uno por uno y exigieron retirar sus acciones.

Sin embargo, el Sr. Morgan creía que la reputación era más importante que el dinero. Recaudó dinero en todas partes y vendió su casa. Compró todas las acciones que requerían retiro a un precio bajo y luego pagó la compensación completa a los clientes asegurados.

Durante un tiempo, Etna Fire Insurance Company se hizo famosa entre mujeres y niños.

Aunque el Sr. Morgan, que ya no tenía un centavo, se convirtió en propietario de la compañía de seguros, la compañía de seguros se enfrentó a la quiebra. Desesperado, anunció que las primas de seguro se duplicarían para todos los clientes que acudieran a Itna Fire Insurance Company.

Inesperadamente, los clientes acudieron rápidamente a la tienda. Resulta que en la mente de muchas personas, Itna Fire Insurance Company es la compañía de seguros de mayor reputación, lo que la hace más popular que muchas

grandes compañías de seguros famosas. De ahí surgió la Compañía de Seguros contra Incendios Etna.

Muchos años después, un hombre llamado Morgan dominaba el imperio financiero estadounidense de Wall Street. En aquel entonces, el Sr. Morgan era su abuelo, el fundador de la multimillonaria familia estadounidense Morgan.

La reputación es lo más preciado entre las personas y no se puede medir con dinero.

Tratar a las personas con sinceridad es el principio básico de la vida de quienes logran grandes cosas. La razón es simple: ¡la integridad es la marca número uno del mundo! Los jóvenes también deben adherirse a la palabra "integridad" en su conducta y trabajo, y desarrollar el hábito de la honestidad y la confiabilidad. Si trabajas con este hábito en tu carrera, puedes ganar la competencia.

La honestidad es la base de una persona, tratar a los demás con sinceridad es lo más importante. Dondequiera que llegue la sinceridad, se abrirán el metal y la piedra, la sinceridad puede transformar todas las cosas, que es lo que se llama "la sinceridad trae espíritu". Por el contrario, si el corazón no es sincero, no funcionará, las acciones no funcionarán y las cosas no se lograrán.

Xunzi dijo: "El cielo y la tierra son grandes, pero si no eres sincero, no puedes transformar todas las cosas; el sabio es sabio, pero si no eres sincero, no puedes transformar a todas las personas; padre e hijo son cercanos, pero si no eres sincero, serás alienado; el rey es respetado, pero si no eres sincero, serás humilde." Zhu Shunshui de la dinastía Ming lo expresó más directamente: "Para cultivar la propia vida, no hay nada más que la sinceridad. Por eso se dice: 'La sinceridad de un caballero es lo más preciado'. Desde el emperador hasta la gente común, no hay nadie que pueda actuar sin sinceridad; ¿cómo puede la gente hoy engañar al mundo y robar su reputación? ¿Tienes cuidado?" Por lo tanto, la sinceridad es lo que la gente debe respetar y la base de todo.

Confucio dijo: "La confianza está cerca de la justicia y sólo puede restaurarse". Es difícil para una persona que es deshonesta en todo lo que hace y hace afianzarse en la sociedad, porque la gente menosprecia a los que son deshonestos en sus palabras.

perspectiva habitual

El crédito es un tesoro que vale la pena apreciar. Si una persona desarrolla el hábito de cumplir su palabra, se

ganará la confianza y el respeto de los demás, sus palabras tendrán peso y los demás estarán dispuestos a ayudarlo cuando encuentre dificultades. En resumen, el crédito es una riqueza intangible y quienes lo tienen tendrán un futuro brillante.

2. Cuidado con los problemas que salen de tu boca

——Superar el hábito de hablar sin saber la importancia del mismo.

Hay dos estudiantes universitarios que viven en la misma residencia de cierta universidad. Uno tiene una personalidad irritable, dice lo que piensa y siempre abruma a los demás con sus palabras; el otro es introvertido y tiene una fuerte autoestima. Cuando este último lamentablemente sufrió una leve enfermedad de la piel, sus compañeros de clase se preocuparon por él y lo cuidaron, sin embargo, el irritable compañero amenazó con echarlo del dormitorio para evitar infecciones. Estas palabras hirieron gravemente la autoestima del compañero enfermo. Más tarde, tuvieron una pelea por comer. El compañero gruñón al principio lo ignoró, pero gritó con arrogancia: "Tienes que arrodillarte y suplicar piedad, de lo contrario, lo harás". ¡Si te quedas en este dormitorio por un día, te intimidaré por un día!" Después de regañarlo, se fue a descansar como si nada hubiera pasado. Convencieron al introvertido compañero de clase para que pasara la noche en otro dormitorio. Los antiguos decían: "Las heridas de cuchillo son fáciles de conseguir, pero las malas palabras son difíciles de eliminar". El compañero de clase regañado estaba de mal humor, tomó prestado un martillo de otro lugar y robó una botella de ácido sulfúrico del laboratorio. Una noche, mientras dormía el compañero que estaba lastimando a otros, le echó ácido sulfúrico en la cara y lo golpeó en la cabeza más de diez veces con un martillo, golpeándolo hasta matarlo. También fue sentenciado a muerte por la ley. Dos estudiantes universitarios menores de 20 años que solo habían estado en la escuela durante un año terminaron sus jóvenes vidas de esta manera.

"Una palabra amable calienta el invierno, pero una mala palabra hiere a una persona y hace que el invierno

sea frío." Si el estudiante universitario que fue asesinado pudiera contener sus malas palabras, entonces esta tragedia no habría sucedido. Los antiguos creían que un caballero debía tener paciencia y cuidado con sus palabras. También decían: "Demasiadas palabras te darán asco, y hablar a la ligera te hará insultar". Todo esto nos dice una verdad: el desastre viene de la boca. . Por lo tanto, en la vida diaria, debemos prestar atención a corregir nuestros hábitos de habla ignorantes, para no causar problemas por perder una palabra.

El lenguaje es una herramienta para comunicar pensamientos y sentimientos, pero puede hacer que sucedan cosas o causar cosas malas. El lenguaje puede traer honor, pero también puede traer desastre y vergüenza.

Durante el período de primavera y otoño, el ejército Song y el ejército Lu lucharon en Chengqiu. El marqués de Lu hirió al general Song Wan con una flecha y lo capturó vivo. Posteriormente, la dinastía Song recuperó Song Wan por medios diplomáticos. Song Gong le dijo sarcásticamente a Song Wan: "Solía respetarte mucho, pero te convertiste en prisionero del Estado de Lu. Ya no te respetaré de ahora en adelante". Después de escuchar esto, Song Wan guardó rencor y buscó una oportunidad para matarlo el próximo año Song Gong. El duque de la dinastía Song actuó según su capricho e hizo comentarios sarcásticos a voluntad, lo que provocó su muerte.

Hay muchos ejemplos en la historia de conversaciones excesivas que conducen al desastre. Por ejemplo, el general Han Li Ling se adentró solo en el territorio Xiongnu y fue rodeado por muchos enemigos y finalmente se vio obligado a rendirse porque se quedó sin comida y armas. Cuando la noticia llegó a la corte Han, los ministros se asustaron y el emperador Wu de la dinastía Han no quedó satisfecho con ella. Cuando el emperador Wu lo llamó para interrogarlo, Sima Qian habló y defendió a Li Ling, con la esperanza de que el emperador Wu se sintiera cómodo. Inesperadamente, enfureció al emperador Wu, quien creía que estaba difamando a Li Guangli (hermano de la concubina favorita del emperador Wu). quien era el comandante en jefe en ese momento, y lo hizo encarcelar. Pronto, Sima Qian fue condenada a muerte. Sima Qian fue una desgracia para toda la vida sólo porque hablaba demasiado.

De las palabras de Song Gong, Sima Qian y otros, podemos ver que las palabras están relacionadas con el honor y la desgracia personal, el éxito o el fracaso de las cosas y la seguridad del país, por lo que debemos tener cuidado con lo que decimos.

Ten cuidado con lo que dices a tus enemigos, por prudencia; ten cuidado con lo que dices a los demás, por dignidad. Es fácil decir una palabra, pero nunca es posible retractarse. Habla como si estuvieras haciendo testamento: menos palabras, menos disputas. Cuando se trata de asuntos que no son importantes, habla como si estuvieras tratando con asuntos más importantes.

Otro problema de las personas que no saben la importancia de lo que dicen es que les gusta hablar de manera informal, sin importar si es necesario decirlo o no. De hecho, no puedes decirle nada a los demás. Antes de hablar, debes tener a Xiao Jiujiu en tu corazón. No debes tener la intención de dañar a otros, y no debes tener la intención de protegerte de los demás. Una vez que caigas en la trampa del villano y te aproveches de él, ¡será demasiado tarde para arrepentirte!

Cada uno tiene sus propios secretos y cosas que no quiere que los demás sepan. Incluso si la relación entre compañeros es buena, no se cuenten sus asuntos o secretos a la ligera, este es un tema que no se puede ignorar.

Tus secretos pueden ser asuntos personales o pueden estar relacionados con asuntos de la empresa, si accidentalmente se los cuentas a tus colegas, pronto estos secretos dejarán de ser secretos. Se convierte en una historia que todos conocen en toda la empresa. Esto es extremadamente perjudicial para usted, al menos hará que sus colegas tengan algunas "preguntas" sobre usted, lo que dañará su imagen.

Además, una vez que le cuentas tu secreto a alguien con motivos ocultos. Aunque le resulta imposible difundirlo en la empresa, en momentos críticos utilizará tus secretos como armas para luchar contra ti, haciéndote fracasar en la competencia. Porque, en general, los secretos personales son en su mayoría cosas poco decentes, poco gloriosas o incluso muy contaminadas. Si la gente toma este control, su competitividad se verá enormemente debilitada.

Du Jian es vendedor de una compañía discográfica y la compañía lo identificó como candidato al cuadro de reserva de nivel medio debido a su trabajo serio, pensamiento diligente y buen desempeño. Solo porque accidentalmente

reveló un secreto propio, fue derrotado por sus competidores y al final no fue reutilizado. Du Jian tiene una buena relación personal con su colega Ding Tao y, a menudo, beben y charlan juntos. Un fin de semana, preparó algo de comida y vino y le pidió a Ding Tao que tomara una copa con él en su dormitorio. Los dos bebieron cada vez más y hablaron cada vez más. Du Jian, que ya estaba un poco borracho, le dijo a Ding Tao algo que nunca le había contado a nadie.

"No fui a la universidad después de graduarme de la escuela secundaria. No tuve nada que hacer por un tiempo y estaba de mal humor. Una vez tomé unas copas con unos amigos. Cuando llegué a casa, vi una motocicleta estacionada en la calle. En la carretera. No había nadie alrededor. Un amigo rompió la cerradura y me fui. Más tarde, el amigo fue sorprendido robando y lo enviaron a la estación de policía y se confesó conmigo. Como resultado, fui sentenciado. Después de cumplir mi sentencia, Busqué trabajo en todas partes, pero no pude encontrarlo en ninguna parte. La gente lo quiere. No tuve más remedio que venir a Guangzhou después de que un amigo me presentara. Pase lo que pase, ahora tenemos que apreciar a Sui y trabajar bien para el compañía."

Después de que Du Jian trabajó en la empresa durante tres años, la empresa lo identificó a él y a Ding Tao como candidatos para subdirector del departamento comercial en función de su desempeño y desempeño. Cuando el gerente general habló con él, dijo que trabajaría más duro para estar a la altura de las altas expectativas de su liderazgo.

Quién sabía, en dos días, el departamento de recursos humanos de la empresa anunció repentinamente que Ding Tao era el subdirector del departamento comercial y que Du Jian fue transferido fuera del departamento comercial para buscar otro trabajo.

Posteriormente, Du Jiancai se enteró por el Departamento de Recursos Humanos que Ding Tao era la causa. Resultó que una vez finalizada la lista de candidatos, Ding Tao fue al gerente general y le contó sobre la sentencia y el encarcelamiento de Du Jian. ¿No es difícil imaginar cómo el jefe reutilizaría a una persona que ha infringido la ley antes? Aunque ahora les vaya bien, la mancha de la historia nunca se borrará.

Después de saber la verdad, Du Jian estaba enojado, resentido e indefenso, por lo que tuvo que aceptar la tarea e ir a trabajar a otros departamentos menos importantes.

Du Jian en la historia ignora un poco la importancia de sus palabras y, dado que el secreto es suyo, no puede contárselo a sus colegas pase lo que pase. No hay nada de malo en mantener tu privacidad si no lo cuentas, si se lo cuentas a otros la situación será diferente, tal vez otros usen esto como excusa para atacarte en algún momento, dificultándote la defensa. .

perspectiva habitual

Confucio dijo: "Un caballero es rápido en acción pero lento en el habla". En el camino de la vida, si quieres vivir una vida pacífica y feliz, debes ser paciente con tus palabras y tener cuidado con tus palabras. Hay muchas Ejemplos de uso de palabras para causar desastres desde la antigüedad, así que acostúmbrate a hablar, quienes no conocen la importancia de la seriedad deben estar alerta y tener cuidado con sus palabras en todo momento para evitar causar problemas.

3 . Ten paciencia y calma por un tiempo.

——Cultivo del hábito de ser tolerante y tolerante.

Una vez, en el autobús, un joven pelirrojo escupió en el suelo, la azafata lo vio y le dijo: "Camarada, para mantener el autobús limpio e higiénico, por favor no escupa por todos lados". Después de escuchar esto, el joven no solo no se disculpó, sino que maldijo y dijo algunas palabras desagradables, y luego escupió tres veces al suelo. La azafata era una niña, su rostro se puso rojo de ira y las lágrimas brotaron de sus ojos. Los pasajeros del autobús hablaban mucho, algunos se quejaban de la azafata, algunos ayudaban al joven a hacer ruido y otros se apiñaban para ver la diversión. Todos estaban preocupados por cómo evolucionaría la situación, algunos susurraban que le dijeran al conductor que se dirigiera a la comisaría para evitar una pelea en el coche más tarde. Inesperadamente, la azafata se calmó, miró al joven con calma y les dijo a todos: "No es nada, por favor regresen a sus asientos y siéntense quietos para no caerse". Mientras decía esto, sacó papel higiénico de su bolsillo., se inclinó para limpiar las manchas de flema en el suelo, lo tiró a la

basura y luego continuó vendiendo boletos como si nada hubiera pasado. Al ver este movimiento, todos quedaron atónitos. Se hizo el silencio en el auto. La lengua del joven de repente se volvió medio corta y su rostro se volvió antinatural. El auto no se detuvo en la parada, por lo que saltó del auto a toda prisa. Después de dar dos pasos, corrió. Retrocedió y le gritó al conductor, quien le dijo: "¡Hermana! Te obedezco". Todos en el auto se rieron y elogiaron a la azafata por no ser sencilla, por ser tan tolerante y por someter al cabrón sin decir una palabra.

Ante el insulto, la azafata no la discutió ni la regañó, sino que soportó su enfado y tomó la iniciativa de ceder. Esta concesión le dio a ella una victoria moral y personal y, al mismo tiempo, le enseñó al joven una profunda lección. Por lo tanto, debemos prestar atención a cultivar este hábito de tolerancia en la vida, como suele decir la gente: "Tolerancia" significa un cuchillo en la cabeza, y no puedes soportar causar problemas cuando suceden cosas. Si puedes contener tu impaciencia Más adelante conocerás el significado de "tolerancia".

Cierta mujer era la hija mayor de su familia. En ese momento, su familia se encontraba en una situación difícil. Sus padres estaban ocupados trabajando para mantener a la familia. Ella tenía que cuidar de sus dos hermanos menores, como lavar, cocinar y otras tareas de limpieza. Su hermano menor le tiene miedo y sus padres la aman. Por lo tanto, desarrolló una personalidad que puede soportar dificultades y penurias, pero no puede tolerar el castigo. Posteriormente se unió al ejército y, bajo la estricta disciplina del ejército, aunque implementó algunos de los requisitos del ejército en acción, no estaba convencida en su corazón y, a menudo, estaba llena de quejas. Y su verdadera madurez y progreso comenzaron con el aprendizaje de la paciencia. Trabajaba como soldado de comunicaciones, haciendo llamadas de larga distancia, recuerda que cuando subió por primera vez al avión, la persona encargada del entrenamiento era un veterano relativamente poderoso en la empresa. Una vez, un usuario quería ir a una subestación del ejército de abajo. Tenía un cable en la mano y no sabía a qué cable enchufarlo. Cuando estaba dudando, el veterano le golpeó la mano y dijo: " No tomes mi línea de enchufe. "Patrulla principal". Nunca había estado tan enojada desde que era niña. En ese momento, sentía la cabeza caliente, la sangre le subía a la cara y las lágrimas brotaban de las cuencas de sus ojos.

Tenía muchas ganas de quitarse el micrófono y salir corriendo, o tener una gran pelea con sus antiguos miembros del Partido Comunista... Pero en un instante, ella se contuvo. Recuerdo que los líderes suelen decir que una máquina de un metro es un campo de batalla, si huyes, ¿no equivaldría a desertar en el campo de batalla? Entonces, mientras contenía su ira y se secaba las lágrimas, observó atentamente las operaciones del veterano. Después de salir del trabajo, ayudó al veterano a ordenar las facturas del teléfono y limpiar la sala de computadoras, en ese momento se sintió mucho mejor, el veterano también sintió que era demasiado, por lo que tomó la iniciativa de enseñarle los pasos. Por paso. Los dos se hicieron buenos amigos y hablaban de todo.

La tolerancia es un buen hábito. Su Xun de la dinastía Song dijo una vez: "Una tolerancia puede controlar cientos de humillaciones, y un momento de silencio puede controlar cientos de acciones". La tolerancia es una decisión racional y un signo de madurez. Si una persona puede desarrollar el hábito de la tolerancia y la tolerancia, se ganará el respeto de los demás.

Cuando William McKinley se convirtió por primera vez en el vigésimo quinto presidente de los Estados Unidos, nombró a alguien para que fuera Secretario de Hacienda. En ese momento, muchos políticos se opusieron a esta persona y enviaron representantes al Palacio Presidencial para pedirle a McKinley que explicara los motivos del nombramiento de esta persona. El líder era un congresista bajito que tenía mal carácter, hablaba con voz áspera y maldecía al presidente cada vez que abría la boca. McKinley, sin embargo, permaneció en silencio y le permitió maldecir a todo pulmón. Finalmente, dijo amablemente: "Ahora que has terminado de hablar, tu ira debería haber disminuido. Lógicamente, no tienes derecho a interrogarme así. pero ahora todavía estoy dispuesto a explicarlo en detalle." Déjame explicarte..."

Estas palabras avergonzaron muchísimo al congresista, pero el presidente le dijo con calma antes de que pudiera disculparse: "La verdad es que no te puedo culpar, porque creo que cualquiera que no sepa la verdad se pondrá furioso". Las razones se explican claramente una por una.

De hecho, antes de que McKinley pudiera explicar, el congresista quedó impresionado por él. Lamentó no haber usado tan mala actitud para reprender a un presidente amable. Por eso, cuando volvió a informar a sus

compañeros, se limitó a decir: " No recuerdo la explicación completa del presidente, pero una cosa que puedo informar es que la elección del presidente no estuvo equivocada".

La "tolerancia" no sólo trajo buenos resultados a la explicación de McKinley, sino que también hizo que el congresista se arrepintiera y nunca más cometiera acciones vergonzosas. Otros utilizan deliberadamente varios trucos para hacerte perder los estribos, cuando estás enojado harás cosas irracionales, lo que sin duda es buscar problemas.

No solo eso, a veces las personas que nos son hostiles inician provocaciones deliberadamente, si no lo toleramos con calma, estaremos en problemas.

Durante el período de los Tres Reinos, cuando el general Wei Sima Yi se enfrentó a Zhuge Liang en Wuzhangyuan, esperaba que al ejército Shu le faltara comida y pasto y no pudiera luchar durante mucho tiempo, por lo que no abandonó el muro y esperó. para el trabajo. Zhuge Liang envió gente a enviar tocados y ropa de mujer a Sima Yi, burlándose de él por encoger la cabeza y esconder la cola, como una mujer.

Los generales del ejército Wei se enfurecieron al ver esta humillación y se apresuraron a luchar primero. Sin embargo, Sima Yi lo aceptó fácilmente. Para apaciguar la moral y continuar cansando al oponente con la estrategia de aferrarse a un muro fuerte sin luchar, Sima Yi deliberadamente presentó un monumento al Señor Wei para recibir instrucciones sobre estrategias ofensivas y defensivas. .

Después de pasar algún tiempo escribiendo cartas de un lado a otro, Sima Yi finalmente utilizó una estrategia defensiva para hacer retroceder al ejército Shu, que no podía mantenerse en un punto muerto y estaba esperando una pelea.

En la vida real, las cosas que enojan a la gente pueden suceder en cualquier momento, pero como persona tranquila, para vivir y trabajar mejor y en paz, y afrontar racionalmente todo tipo de situaciones desagradables, es necesario cultivar el hábito de Tolerancia: si no lo toleras y complaces tus sentimientos arbitrariamente, primero te lastimarás a ti mismo. Si la otra parte es tu oponente o enemigo y quiere hacerte enojar o provocarte, y no puedes soportar controlar tu ira y mantener la cabeza despejada, fácilmente serás guiado por otros, caerás en su trampa y terminarás con un destino más ligero que la muerte. Por

ejemplo, Zhou Yu durante el período de los Tres Reinos es un ejemplo. Por lo tanto, Confucio dijo: "En un momento de ira, olvidándose de uno mismo y de sus familiares, ¿no está mal estar confundido?" La implicación es que sólo porque estás enojado por un momento, actuarás imprudentemente. Esto es obviamente muy estúpido.

perspectiva habitual

La tolerancia suprime la alegría de la naturaleza humana, por lo que puede resultar difícil desarrollar el hábito de la tolerancia. Pero si lo hacemos, ganaremos mucho. El éxito a menudo viene después de la tolerancia y la tolerancia, y luego lograremos un gran avance en algún aspecto y realizaremos nuestro sueño original.

4. Cien palabras de elogio nunca son demasiadas

——Desarrollar el hábito social de felicitar a los demás.

Oda y Xiaoxue, que trabajan en la misma empresa, nunca se han llevado bien. Oda siente que Xiaoxue le está poniendo las cosas difíciles deliberadamente y se muestra frío o arrogante cuando lo conoce. Oda pensó, no importa cuán inteligente y capaz sea esa persona, nadie se preocuparía por ella.

Un día, Oda no pudo soportarlo y le dijo a otro colega Qiqi: "Ve y dile a Xiaoxue que realmente no la soporto y pídele que cambie su mal genio, de lo contrario nadie se preocupará por ella". Cuando Xiaoxue conoció a Oda, ella fue realmente amable y educada. No solo ya no decía palabras frías y malas, sino que a veces incluso elogiaba a Oda. Oda expresó su gratitud a Qiqi y le preguntó sorprendido cómo se salió con la suya. Qiqi sonrió y le dijo a Xiaotian: "Le dije: 'Muchas personas te elogian, especialmente Xiaotian, diciendo que eres inteligente, generosa, gentil y amable'. Eso es todo".

Un simple cumplido puede resolver fácilmente el conflicto entre dos chicas, lo que demuestra que el poder de los elogios es muy poderoso. Si podemos prestar atención a cultivar el hábito de felicitar a los demás, definitivamente seremos más populares en la sociedad.

Es una característica de la naturaleza humana que le guste ser elogiado por los demás. A muchos de nosotros nos gusta que los demás nos elogien, pero somos demasiado tacaños y nunca hemos tenido este hábito con los demás. No nos hemos dado cuenta de la magia de la palabra "alabanza": estas dos palabras no sólo hacen felices a los demás, sino que también hacen felices a los demás. Recibió innumerables amistades y ayudas, ¡como si todos estuvieran en deuda con él por haber sido elogiados por él!

De hecho, no sólo los adultos necesitan elogios, sino que los niños también necesitan elogios de los adultos. Si no lo crees, elogias a una niña por su belleza y ternura, o a su muñeca, ¿y ves cómo reacciona? También felicitaste a un niño pequeño, diciendo que era guapo y que su pistola de juguete era muy poderosa. ¿Viste lo feliz que estaba?

Los adultos parecen ser mentalmente maduros, pero en realidad la necesidad de elogios no ha desaparecido, por eso, cuando las niñas compran ropa nueva, siempre preguntan a sus compañeras si "se ven bien". Si se ve bien, estará feliz. ¿Qué pasa con los hombres? Si a un joven le dicen que es guapo y genial, definitivamente será feliz; si a un hombre de mediana edad le dicen que tiene una personalidad encantadora, ¡también será feliz!

Dado que los elogios son tan mágicos, deberíamos usarlos más, lo que definitivamente será más útil para nuestras relaciones interpersonales.

El incidente descrito por Dano Macmahen, administrador de la Loire Company en Nueva York, es un buen ejemplo. El proceso es el siguiente:

“Una vez estaba diseñando un jardín para un famoso conocedor, y el dueño vino y me dijo dónde quería plantar azaleas y una granada”.

"Le dije: 'Señor, sé que tiene como hobby criar perros. Escuché que sus hermosos perros ganan varios premios Blue Ribbon en la exposición del Madison Square Garden cada año'".

Este pequeño cumplido tuvo un gran efecto.

"El conocedor respondió: 'Sí, me encanta tener perros, ¿te gustaría verlos?'"

"Pasó casi una hora mostrándome los distintos tipos de perros y premios, y también me explicó cómo el pedigrí afecta la inteligencia y la apariencia de un perro".

"Luego se volvió hacia mí y me preguntó: '¿Tienes hijos?'"

"Le respondí: 'Sí, tengo un hijo'".

"'Bueno, ¿quiere un cachorro?'", preguntó.

"Por supuesto que estará muy feliz".

"'Entonces le daré uno'", declaró el conocedor.

"Más tarde, me dijo cómo criar a un cachorro. Probablemente porque tenía miedo de que yo no pudiera recordarlo, entró en la casa y me imprimió un linaje e instrucciones de reproducción".

"No solo pudo darme un cachorro que valía varios cientos de dólares, sino que también pudo dedicarme una hora y quince minutos de su tiempo en su apretada agenda, todo porque elogié sinceramente sus pasatiempos y logros. "

Aunque es un buen hábito elogiar a los demás, también debes prestar atención a tus habilidades al felicitar a los demás, para no resultar contraproducente accidentalmente.

En cierta compañía hay una señorita A. No solo es hermosa, sino que también tiene una boca dulce. Su jefa es una señora muy elegante que es muy buena combinando ropa y puede crear muchas prendas nuevas que parecen un conjunto con solo un poco de esfuerzo. Pero la joven de lengua dulce se convirtió en un problema para el jefe. Porque, cada mañana, cuando llego a la empresa, los elogios incómodos de la otra persona inundan mis oídos: "¡Guau! ¡Qué hermoso, gerente! Te compraste ropa nueva otra vez, ¿verdad? El color es tan hermoso que te queda genial. Es diferente." Cuando nos encontramos al día siguiente, ella volvió: "Mira, hay otro juego. Es muy caro y también es nuevo. Sólo que me falta esta habilidad. No soy tan buena disfrazándome como tú". sólo eso, ella también estoy acostumbrada a "elogiar" a mi jefe frente a los clientes, casi siempre diciendo: "Bajo el sabio liderazgo de nuestro gerente, he logrado lo que tengo hoy. Mucha gente me pregunta cuánto tiempo llevo con nuestro manager. De hecho, no ha pasado tanto tiempo, pero la mayoría de la gente me pregunta cuánto tiempo llevo con nuestro manager. "Eres generoso y estás dispuesto a enseñarme, ¿verdad?"

Más tarde, su jefe finalmente se molestó por sus excesivos "elogios" y sus ojos deshonestos, y la transfirió para administrar la información, fuera de la vista pero fuera de la mente. Los elogios de la señorita A fueron muy problemáticos, parecían demasiado artificiales, clichés y no dieron en el blanco. Como resultado, en lugar de ser favorecida por el gerente, fue trasladada lejos.

Los elogios deben ser naturales y seguir la corriente. No es necesario que lo hagas deliberadamente. Ser demasiado deliberado hará que parezca que tienes "otros motivos". La otra parte tal vez no lo aprecie, pero será contraproducente. Además, no es necesario utilizar una voz fuerte para elogiar, ¡lo que se convertirá en uvas agrias y tendrá un sabor sarcástico! Es mejor expresar sus puntos de vista a la otra parte en privado, ya que este método de expresión también resuena más fácilmente con las emociones de ambas partes.

El elogio depende del objeto. Para una niña a la que le gusta la belleza, se debe elogiar su vestido; para las madres con hijos, lo mejor es elogiar a sus hijos, "No hay niño feo a los ojos de una madre amorosa", y es correcto elogiar a sus hijos por ser "inteligente y linda"; para las mujeres orientadas al trabajo, lo mejor es elogiar a sus hijos. Además de su apariencia, los niños también pueden elogiar su desempeño en el trabajo; en cuanto a un hombre, es mejor comenzar con su trabajo. Puede elogiar su capacidad intelectual y su resistencia. Por supuesto, si está casado, también puede elogiar a su esposa e hijos.

No utilices palabras que sean demasiado condescendientes. Es suficiente expresar apropiadamente lo que quieres decir y no debe ser demasiado exagerado, ya que demasiada exageración hará que la gente se sienta sarcástica. En general, palabras como "bueno", "muy bueno", "me gusta" son suficientes.

perspectiva habitual

En la comunicación interpersonal moderna, la capacidad de elogiar a los demás de forma adecuada se ha convertido en uno de los indicadores del nivel de comunicación de una persona. Por lo tanto, si una persona tiene hábitos buenos y apropiados de elogiar a los demás a menudo determina si puede establecer una red de comunicación exitosa.

5. Intenta cambiar el mal hábito de usar malas palabras.

Como dice el refrán, los hábitos se vuelven naturales. Pase lo que pase, siempre que se convierta en un hábito, sucederá de forma natural. Lo mismo ocurre con el uso de

malas palabras. Una vez que una persona adquiere el hábito de usar lenguaje soez, a menudo lo hace de manera indecente sin siquiera saberlo.

Los hábitos son el resultado de una acumulación prolongada de reflejos condicionados, por lo que para cambiar un hábito es necesario suspender los reflejos condicionados originales y esforzarse por establecer nuevos hábitos lingüísticos. Muchas personas tienen la mala costumbre de decir malas palabras, para cambiar esta costumbre se debe partir de los siguientes aspectos:

① Reconocer que hablar malas palabras es un mal hábito y un signo de incivilización, y fortalecer mentalmente la motivación para superar este hábito. La vida demuestra que cuanto más fuerte es la motivación, mayor es la determinación para actuar y los resultados suelen ser más obvios.

② Descubra las malas palabras más frecuentes y concéntrese en deshacerse de ellas primero. Puedes cambiar el reflejo condicionado original cambiando la frecuencia del habla, haciendo una pausa al final de cada oración y recordándote antes de hablar. Una vez eliminadas las malas palabras más frecuentes, no será difícil superar otras malas palabras.

③ Esté preparado mentalmente para buscar la verdad a partir de los hechos. La formación de hábitos no se produce de la noche a la mañana. Por supuesto, superarlos también lleva tiempo: es imposible cambiar rápidamente en uno o dos días los hábitos formados durante un largo período de tiempo. A veces, es inevitable que aún se filtren algunas malas palabras del discurso. En este sentido, debemos estar preparados mentalmente para buscar la verdad a partir de los hechos. No sería fácil deshacerse de todas las malas palabras a la vez.

④Pida a otros que supervisen. Debido a que a veces no eres consciente de que has dicho malas palabras, pedir a otros que te supervisen puede servirte como recordatorio y control. La supervisión tiene otro significado psicológico: es decir, crea una atmósfera externa que no favorece la aparición natural del reflejo condicionado original, con el fin de promover la terminación de viejos hábitos. Por supuesto, aquí los "otros" son preferentemente personas que se entienden a sí mismas. La supervisión puede ser sencilla de esta manera.

⑤Desarrollar el hábito de respetar a los demás. Cultivar el hábito de respetar a los demás es una expresión

del cultivo civilizado de una persona, que se refleja en el comportamiento y el lenguaje. Piensa en grande y empieza poco a poco. Con el tiempo, pondrás fin al lenguaje hablado suelto y vulgar, expresando así el lenguaje civilizado como un hábito natural.

6. Presta atención a tu imagen en las redes sociales

——Abandonar el hábito social de no prestar atención a la imagen.

En el tren, un hombre yacía descalzo sobre un asiento para tres personas y, cuando no había nadie en el otro asiento, de vez en cuando ponía los pies sobre la mesita del medio, lo que causaba sorpresa por su comportamiento indecente. De hecho, es un hombre muy agradable, viste ropa informal de diseñador, gafas con montura dorada, sostiene una computadora portátil en la mano, contesta el teléfono cortésmente y habla con voz moderada. Una vez, un niño casi tira su café caliente mientras corría en el tren. Rápidamente extendió la mano para bloquearlo, pero tenía la mano roja. Incluso le preguntó suavemente al niño si estaba herido... Era obvio que Era un hombre muy educado y con buena educación. De esta forma, su comportamiento independientemente de su imagen personal resulta aún más desconcertante. ¿Realmente no sabe que prestar atención a la imagen es una cortesía básica? ! Después de que salió del auto, la gente a su alrededor se sintió aliviada en general. Dos chicas jóvenes susurraron: "Este tipo es muy agradable, ¡pero es una lástima que sea un 'hombre durian'!" "¿Qué es un 'hombre durian'?" !" "Apesta por fuera." ¡Huele bien por dentro! ¡Un hombre con sustancia pero sin imagen!"

Aunque este hombre tiene buenas cualidades, la gente lo rechaza porque no presta atención a su imagen, lo cual es realmente una lástima. En la vida, muchas personas tienen la mala costumbre de no prestar atención a su imagen, se visten descuidadamente y se comportan de manera grosera y casual, por lo que no pueden ganar el reconocimiento de los demás e incluso pierden muchas oportunidades por esto.

Una fábrica en cierta ciudad hizo arduos esfuerzos a largo plazo para introducir una línea de ensamblaje para la producción de mangueras de infusión esterilizadas avanzadas de Alemania, y finalmente convenció a la otra parte. Además, los representantes alemanes también habían venido a China y acababan de llegar. necesario para firmar formalmente el contrato. Sin embargo, en el momento en que entraron al lugar de la firma, el director de la fábrica china tosió repentinamente y le salió una bocanada de flema. Miró a su alrededor y durante un rato no pudo encontrar la escupidera, así que escupió en un rincón y la frotó con cuidado con la suela del zapato. El serio alemán no pudo evitar fruncir el ceño al ver esta escena. Obviamente, el comportamiento negligente del director de la fábrica le causó profunda preocupación: la manguera de infusión se utiliza especialmente para la infusión de pacientes y debe ser absolutamente estéril para cumplir con las normas, pero el director de la fábrica chino, vestido con traje y zapatos de cuero, escupe por todos lados. Los trabajadores de esta fábrica deben ser bajos ¿Cómo se puede garantizar que las mangueras de infusión producidas de esta manera sean absolutamente estériles? Así que inmediatamente se negaron a firmar el contrato: ¡los esfuerzos de casi un año de China se desperdiciaron en un abrir y cerrar de ojos!

Hay muchas situaciones similares a nuestro alrededor y deberíamos aprender de ellas.

Yang Shan y Zhang Xue llegaron a esta famosa empresa de publicidad el mismo día para postularse para puestos de editores de arte. A juzgar solo por sus trabajos, sus niveles técnicos son casi los mismos. Sin embargo, Yang Shan es un poco mejor en términos de ideas, porque ha estado en esta industria en Shenzhen durante 2 años y acaba de regresar al norte. Naturalmente, tiene más experiencia que Zhang Xue, que acaba de dejar la escuela. Se notificó a dos personas para que participaran juntas en el ensayo y el resultado fue claro: solo podía quedar una.

Yang Shan siempre usa camiseta y pantalones cortos durante las horas de trabajo, usa un par de sandalias descalza e ignora las regulaciones de cambio de zapatos en la sala de computadoras. Solo usa este par de zapatos dentro y fuera de la casa. Incluso dijo de manera plausible: "Todos los que trabajan en Shenzhen son así que, además, uso pantuflas". Ya sea que esté dibujando frente a la mesa de trabajo o trabajando frente a la computadora, siempre

que el trabajo se realice sin problemas, comenzaré mi trabajo. zapatos cuando estoy feliz. Al principio, sus compañeros le escondieron los zapatos y bromearon con ella, pero luego descubrieron que a ella no le importaba en absoluto y corría descalza. Por el contrario, era la primera vez que Zhang Xue trabajaba, por lo que era un poco reservada. También vestía como ella, siempre con un traje elegante. Nunca usó peinados extraños ni maquillaje de ojos brillante para mostrar que era una artista. Los accesorios muestran un punto de vista estético diferente al de las chicas comunes, habla suave y suavemente, lo cual es muy lindo.

Un día al mediodía, un olor a pescado repentinamente flotó en el aire de la sala de computadoras, lo que provocó que un grupo de personas se miraran los pies con sospecha, tratando de descubrir quién era el "lugar de origen". Más tarde, todos descubrieron que había algo descuidado debajo del alféizar de la ventana. Xiang Sheng vio que había una bolsa de plástico negra allí y, si era lo suficientemente valiente como para abrirla, vería que era una bolsa grande de mariscos. Los ojos de todos estaban enfocados en Yang Shan. Inesperadamente, esta niña dijo con franqueza: "Haciendo un escándalo, resulta que estás buscando esto. Oye, no puedes culparme. Los mariscos aquí solo pueden considerarse como "mariscos". ". "Apestoso", nada fresco, mucho peor que los de Shenzhen". En ese momento, Zhang Xue trajo un recipiente con agua: "Hermana Yang Shan, ponga los mariscos en el agua, le ayudaré a tomarlos". Al pasillo, puedes fingir que te vas después del trabajo". Yang Shan se sonrojó y se llevó la bolsa.

Como resultado, Yang Shan se fue después de sólo un mes y medio del período de prueba. Aunque su plan era mejor que el de Zhang Xue, el jefe no quería ofender a un gran número de otros empleados al dejar a una persona tan descuidada. Antes de irse, el jefe le dijo a Yang Shan: "Tu talento y personalidad no pueden ser la razón para que alteres el estado de ánimo de otras personas. Tal vez seas más adecuado para montar un estudio en casa tú solo, pero tienes que llevarte bien con la gente". en una gran empresa y vestirse en consecuencia". La decoración y el espíritu de cooperación son muy importantes".

Se puede decir que Yang Shan perderá este trabajo por completo debido a su hábito de no prestar atención a su imagen. Muchas veces la imagen es la fachada de una

persona, si ni siquiera valoras tu propia fachada perderás una oportunidad de éxito.

perspectiva habitual

No hay nada trivial en socializar. En la socialización, la imagen personal no es insignificante sino crucial. La gente a menudo puede probar el verdadero carácter y cultivación de una persona a partir de su imagen externa. Por tanto, quienes habitualmente descuidan su imagen personal, en realidad están destruyendo su propio futuro.

7. No se puede abusar de la pasión

——Diga adiós a los hábitos sociales demasiado entusiastas

La Sra. A es una persona muy entusiasta. Si alguien tiene algo que decir, se apresura a ayudar de inmediato. A menudo dice: "¡No me atrevo a decir nada más, sólo tengo entusiasmo!" ¡El entusiasmo es una cosa! Es algo bueno, pero muchas veces a las personas que la rodean no les gusta su entusiasmo. Xiao Wu del Hospital del Este tiene casi 30 años, pero simplemente no puede encontrar pareja. La Sra. A instó a la madre de Xiao Wu varias veces y le dijo: "¡Este niño es genial! ¿Por qué no me presentas a uno? ¡No se demore!" La madre de Xiao Wu Simplemente sacudió la cabeza, suspiró y dijo: "¡Hablemos de esto más tarde!" La madre de Wu dejó en claro que debía dejarlo en paz, pero la entusiasta Sra. A no entendió. lo que ella quiso decir. Se esforzó mucho en encontrar muchas fotografías de niñas de la edad adecuada y corrió a la casa de Xiao Wu temprano el domingo por la mañana para dejarle elegir. La cara de Xiao Wu se veía fea y de mala gana dijo: "¡Por favor llévatela! No quiero tener novia". Pero la Sra. A insistió en dejarlo elegir algunas, lo que finalmente hizo que Xiao Wu gritara: "¿Qué calificaciones?" ¿Tienes que preocuparte?" Saldré de inmediato, ¡no eres bienvenido en mi casa!" La Sra. A se alejó abatida. Más tarde se supo que la novia de Xiao Wu, con quien ya estaba hablando de casarse, murió en un accidente automovilístico y ahora no estaba de humor para tener una novia. Hay muchas cosas como ésta. La Sra. A dijo una vez frustrada: "¿Por qué soy siempre tan ingrata? ¿Está mal ser entusiasta?".

El entusiasmo está bien, pero estar demasiado entusiasmado con los demás está mal. La Sra. A siempre

está entusiasmada y no sabe cómo evaluar la situación. Como resultado, piensa que está haciendo cosas buenas con entusiasmo, pero la gente a su alrededor se queja de que no pueden soportarlo. Parece que el entusiasmo excesivo en realidad no es bueno. un buen hábito. Al interactuar con los demás, una persona fría no será popular, pero una demostración excesiva de entusiasmo también puede molestar a la gente.

Los chinos son apasionados por naturaleza y abogan por cuidar a los demás más que a sí mismos. Como resultado, muchas personas en la vida han desarrollado el hábito de ser demasiado entusiastas, siempre expresando su entusiasmo sin importar la ocasión u objeto, lo cual es realmente un comportamiento irrespetuoso.

A diferencia del entusiasmo del pueblo chino, la mayoría de los extranjeros enfatizan la independencia de la personalidad. Entonces, si te preocupas demasiado por ellos, no te considerarán cálido, sino que interferirás con su libertad.

Hay una señora británica que lleva tres años en China y habla chino bastante bien. Un amigo chino la invitó calurosamente a su casa. Después de faltarle el respeto, la dama británica accedió. Después de cruzar la puerta, el amigo chino trajo frutas y sirvió té, le pidió a su madre que charlara con los invitados y ella fue a la cocina a cocinar. La anciana también se mostró muy entusiasmada, se tomó de la mano afectuosamente y le preguntó: "Niña, ¿cuántos años tienes?" La dama británica quedó atónita por un momento y de mala gana respondió que nació en la década de 1970. La anciana contó los dedos y continuó preguntando: "¿Tienes más de 30 años? ¿Estás casada?" La señora respondió con una expresión triste en su rostro: "¡No!" La anciana aplaudió: "¿Cómo puede estar bien eso?" ?! ¿Ya no te casas? "Es demasiado tarde, date prisa y encuentra uno, ¿eh? ¿Tienes algo que esconder?" La dama británica no pudo quedarse quieta más. Se puso de pie y dijo con el rostro sonrojado: "Estoy bien de salud. No me importa si me caso o no. Libertad de elección, lo siento, tengo que irme antes, ¡por favor díselo a tu hija!" Después de eso, se fue. La anciana se sentó estupefacta: "¿Por qué está tan enojado este extranjero?"

En la vida cotidiana, a muchos extranjeros les resulta difícil tolerar el entusiasmo del pueblo chino, pues creen que un entusiasmo excesivo atenta contra su privacidad. Entonces, si interactúas con extranjeros, también puedes

hablar sobre el clima y la comida, y no hay necesidad de preocuparte demasiado.

Hay muchas cosas embarazosas en la vida causadas por hábitos demasiado entusiastas.

Después de que Xiao Zhao se graduó de la escuela secundaria técnica, fue asignado a trabajar como trabajador en una fábrica de maquinaria. Durante su pasantía de tres meses, el maestro a cargo de su clase lo guió y cuidó cuidadosamente. Después del período de pasantía, para Para agradecer al maestro por su cuidado, la familia de Xiao Zhao decidió invitar al maestro a comer. Una familia de cinco personas y el Maestro Zhao fueron a cenar al famoso restaurante Chutian de la ciudad. Cuando estaba terminando la comida, Xiao Zhao notó que el maestro aún no se había quitado el sombrero, por lo que dijo con preocupación: "Maestro, tome Quítate el sombrero." ¡Bueno, hace mucho calor aquí!" El maestro agitó su mano rápidamente y dijo: "¡No, no! No tengo buena salud, ¡así que será mejor que lo use!" Xiao Zhao estaba ansioso: " ¿Cómo se puede hacer eso? ¡Si no te quitas el sombrero, sudarás profusamente después de comer! ¡Te resfriarás cuando sople el viento cuando salgas más tarde! "El maestro todavía se negó a quitarse el sombrero. Sombrero, y el ruido en su mesa también atrajo a muchos comensales a mirar. Cuando Xiao Zhao vio que el maestro se negaba a quitarse el sombrero, dijo "Teng" ". Se levantó y le quitó el sombrero al maestro. Luego se quedó estupefacto. "La mitad del cabello del maestro era grueso y la otra mitad tenía solo unos pocos cabellos ralos. Resultó que la cabeza del maestro fue escaldada con agua hirviendo cuando era un niño. Esa mitad no tiene cabello, por lo que está cubierta con un sombrero. Bajo la mirada de docenas de pares de ojos, Xiao Zhao rápidamente puso el sombrero en la cabeza del maestro. Como resultado, todos estaban extremadamente avergonzados. Después de sentarse por unos minutos, el maestro dijo que se sentía mal, se levantó y se fue.

Homero dijo una vez: "Es igualmente grosero alejar a un huésped que quiere quedarse un poco más de tiempo y quedarse con un huésped que quiere despedirse." Si una persona quiere ser hospitalaria y educada, debe darle la bienvenida al huésped que llega. hasta la puerta y despídete cuando se levante y envíalo fuera de la casa cuando llegue el momento. Xiao Zhao no entendió esta

verdad y debido a su excesivo entusiasmo, convirtió la animada fiesta en un desastre.

perspectiva habitual

Existe una distancia social entre las personas, por lo que no debemos desarrollar el hábito de ser demasiado entusiastas. Las personas que tratan a los demás con demasiado entusiasmo en realidad están tratando de acortar la distancia entre las dos partes con demasiada fuerza, lo que provocará que la otra parte se sienta disgustada. Es inevitable.

8. Nunca menosprecies a las personas

——Corregir el hábito social de menospreciar a los demás.

Yang es un excelente vendedor y tiene muy buena elocuencia. Una vez, en una feria, conoció al director de una empresa comercial. Inmediatamente aprovechó esta rara oportunidad y lanzó una ofensiva de ventas. Yang presentó en detalle las funciones y características de su propia afeitadora y el gerente de la empresa comercial asintió. Sin embargo, Yang cometió un error fatal en ese momento: el empleado de la empresa comercial vino a hablar con el gerente sobre algo, pero Yang En realidad ni siquiera saludó a la otra parte, solo lo miró con frialdad. El gerente de la empresa comercial le pidió a Yang que regresara, escuchara la carta y le diera una respuesta dentro de dos días. Yang esperó con confianza las buenas noticias, pero no esperaba que la otra parte lo llamara y lo rechazó. Resultó que el empleado que Yang ignoró era el comprador de la empresa comercial. Debido a que estaba enojado con Yang por menospreciarlo, cuando el gerente le preguntó cómo eran las navajas de afeitar producidas por la fábrica de Yang, el comprador simplemente dijo: "Está bien. Es bueno, pero no es duradero y se rompe fácilmente." Después de escuchar esto, el gerente abandonó su plan de comprar al por mayor. Y Yang nunca supo cuál era el problema.

Yang pensó que el comprador era solo un empleado y un don nadie, por lo que lo subestimó y, como resultado, sus esfuerzos fueron en vano con una sola palabra. Cada

uno tiene su uso. Por lo tanto, en las interacciones sociales nunca desarrolles el hábito de menospreciar a los demás. Si los tratas como iguales, es probable que te ayuden; si los subestimas, pueden hacerte tropezar o incluso destruirte.

En la comunicación interpersonal, a menudo estamos dispuestos a acercarnos a las personas prominentes con gran poder y alto estatus, pero no prestamos atención a las personas pequeñas, pero de hecho, a menudo son las personas pequeñas y discretas, las personas comunes y corrientes, las que pueden tener un impacto significativo en nosotros, la gente común y corriente.

A principios del período de los Reinos Combatientes, Wei era el país más poderoso. Esto es inseparable de la sabiduría del monarca Wei Wenhou, cuyas mayores fortalezas son ser cortés con las personas virtuosas, conocer bien a las personas y valorar y respetar a las personas con alto carácter moral y talentos.

En ese momento, había un hombre llamado Duan Qianmu en el estado de Wei. Tenía integridad política, talento y una gran reputación. Vivía recluido en su casa y se negaba a convertirse en funcionario. Después de que Wei Wenhou se enteró de sus talentos, quiso pedirle consejo sobre cómo gobernar el país. Un día, tomó un automóvil para visitar la casa de Duan Qianmu en persona. Duan Qianmu escuchó que el Marqués Wen venía y huyó por encima del muro. El Marqués Wei Wen tuvo que regresar consternado. Después de eso, lo visitó varias veces seguidas, pero Duan Ganmu se negó a reunirse con él. Sin embargo, Wei Wenhou no solo no lo encontró irrazonable, sino que lo admiraba aún más: cada vez que pasaba por su casa en un automóvil, se levantaba de su asiento, se agarraba a la barandilla del carruaje, se ponía de pie y miraba hacia arriba. para mostrar su respeto.

La gente alrededor estaba desconcertada por el comportamiento de Wei Wenhou y dijeron: "Duan Qianmu ignora demasiado los elogios. Lo has visitado varias veces, pero él ha evitado verlo. ¿Por qué te preocupas por él? Wei Wenhou sacudió la cabeza después de escuchar Esto. Dijo: "El Sr. Duan Qianmu no sigue a la multitud, no codicia riquezas ni honores, es de carácter noble y conocedor. ¿Cómo no puedo respetar a una persona así? " Más tarde, Wei Wenhou simplemente caminó hacia Duan Qianmu sin Montar un carro o caballo o llevar cualquier séquito. En la casa de Mu, finalmente lo vi esta vez. Wei Wenhou respetuosamente le pidió consejo a Duan Qianmu, quien se

sintió conmovido por su sinceridad y le dio muchas buenas ideas.

Algunas personas pueden sentirse desconcertadas por cómo Wei Wenhou, como rey de un país, trató a un hombrecito como Duan Qianmu con tanta cortesía. De hecho, este fue el acierto de Wei Wenhou al reclutar talentos. Después de que se difundió la noticia de que Wei Wenhou tomó a Duan Qianmu como su discípulo, toda la gente sabía que Wei Wenhou trataba a oficiales virtuosos y valoraba los talentos. Como resultado, muchos políticos conocedores y talentosos como Zhai Huang, Li Kui y el estratega Wu Qi desertaron y se unieron a Wei Wenhou para ayudarlo a gobernar el país, convirtiendo a Wei en uno de los estados vasallos más poderosos de ese momento.

Muchas personas suelen comportarse de tres maneras cuando tratan con relaciones interpersonales: son extremadamente deferentes con sus superiores para mantener su favor; son exclusivos y exclusivos con sus colegas para evitar la competencia por el favor; son dominantes con sus subordinados para mostrar su favor. En realidad, este es un enfoque muy imprudente, porque inevitablemente generará demasiados enemigos y se aislará. No sabían que una vez que el peón cruza el río y gana poder, es posible que el carro y el caballo no puedan detenerlo. Las personas pequeñas, aparentemente comunes y corrientes, a menudo tienen grandes reinos. Asociarse con ellos puede ayudar a las personas grandes a lograr grandes cosas, y su papel es difícil de igualar para los grandes hombres y los santos.

Por lo tanto, nuestras interacciones deben estar dirigidas a todos en igualdad de condiciones, independientemente de la reputación, la posición, el estatus o el estatus de la otra persona. Lo que valoramos no deben ser sólo estas cosas externas, sino la connotación de una persona, su carácter, su interior. Potencialmente, una vez que estableces una relación con esa persona, él o ella puede convertirse en un mentor en la vida y obtener orientación cuando estás indeciso y perdido; o puede convertirse en tu mejor amigo, con quien puedes compartir alegrías y preocupaciones; una mano amiga. No subestimes a nadie, cada uno tiene sus propias fortalezas y especialidades, tal vez tus debilidades sean sus fortalezas, tal vez la persona que más te ayuda en los momentos críticos sea el amigo más discreto. No subestimes la carrera de una persona, cada carrera que existe tiene su

rol. La sociedad entera es una máquina enorme, por lo que cualquier profesión discreta es sólo un pequeño tornillo que, una vez que falta, la máquina tarde o temprano se estropeará. Tu vida es inseparable del pequeño trabajo de los demás, cada bocado de comida que comes, cada prenda de vestir que vistes, se puede decir que todo en ti encarna el pequeño trabajo de innumerables personas que no se puede medir.

perspectiva habitual

El hábito de menospreciar a los demás es un factor importante que afecta las relaciones interpersonales y también puede ser perjudicial para su vida y su carrera. Cuando desprecias a los demás, los demás también te despreciarán a ti. Y entre las personas que desprecias, es muy probable que haya personas clave que determinarán tu destino en el futuro. Así que supere el hábito de menospreciar a los demás y trate a todas las personas con las que entre en contacto con respeto y amabilidad.

9. No dejes que la sospecha arruine la amistad

——Superar hábitos sociales sospechosos

Son dos chicas que tienen muy buena relación y son amigas cercanas, después de graduarse de la universidad se fueron a trabajar a la misma empresa. Una vez, la Sra. A regresó tarde debido al trabajo de horas extras. Cuando entró a la habitación, se encontró con la Sra. B charlando y bromeando con su novio. Cuando vio a la Sra. A regresar, la Sra. B les sonrió y luego regresó. a su cuarto.. La señorita A sabía que no debía hacerlo, pero aun así no pudo evitar pensar: "¿De qué estaban hablando? ¿Por qué están tan felices? ¡Ha elogiado a mi amiga varias veces antes! ¿Podría ser que-" La señorita A no lo hizo? Quiero pensar más en ello, pero después de eso, ya no confié en la señorita B como antes. Después de un tiempo, la señorita A sintió que la señorita B se estaba alejando deliberadamente. A veces parecía estar hablando con sus colegas, pero tan pronto como se acercaba, la señorita B dejaba de hablar. Su novio también era misterioso y ella se volvía cada vez más más reservado Cuanto más lo pienso, más sospechoso se vuelve. Cuando llegó el cumpleaños de la señorita A, su novio llamó y le dijo que estaba en un viaje

de negocios y que no podía acompañarla. La señorita B dijo que quería irse a casa para estar con su madre, por lo que la señorita A tuvo que ir de compras sola. Pero cuando regresó a la casa compartida, escuchó un sonido de broma en el interior. La señorita A abrió la puerta y entró corriendo. Antes de que la asombrada señorita B y su novio pudieran recuperarse, abofeteó a la señorita B y luego él les gritó a ambos. . La señorita B salió corriendo llorando. Su novio sacó enojado el pastel y los regalos, ¡resultó que solo querían darle una sorpresa de cumpleaños! ¡El pastel se rompió, su novio se fue y mi mejor amiga estaba enojada! ¡La señorita A realmente se odia a sí misma! Si no sospecharas de tus amigos, esto no habría sucedido.

La sospecha de la señorita A arruinó una preciosa amistad. La sospecha a menudo obstaculiza el buen progreso de la comunicación interpersonal. Por lo tanto, en la comunicación interpersonal, debemos frenar nuestro hábito de sospecha y confiar más en las personas, para que las relaciones interpersonales sean cada vez mejores.

Hay dos amigos que dirigen juntos una empresa. A es responsable del desarrollo y la producción de productos y B es responsable de la promoción comercial de productos. Al principio, los dos cooperaron bastante estrechamente y los beneficios de la empresa fueron significativos. Sin embargo, poco después, A comenzó a sospechar que B estaba recibiendo sobornos al realizar ventas. Tomó los rumores sobre aceptar sobornos como verdad y se convirtió en cada vez más sospechoso de B. Insatisfecho. Después de que B notó el cambio en A, se sintió bastante triste. No esperaba nunca haber gastado más de un centavo de la empresa y A desconfiaría mucho de él. Enfadado, B realmente empezó a recibir sobornos. ¿Dónde está un? Dado que B trata así a la empresa, ¿por qué debería cumplir su palabra? Como resultado, A también comenzó a ganar dinero por sí mismo. Imagínese, ¿cuánto tiempo pueden durar una compañía así y amigos así?

El daño más directo de dudar de un amigo es herir el carácter más importante del amigo, provocando que la relación del amigo se rompa y desaparezca. Como resultado del rebote, los amigos tendrán diferentes opiniones sobre sí mismos y luego también tendrán dudas sobre la amistad anterior, ya no la apreciarán e incluso pueden empañarla y destruirla deliberadamente.

Por lo tanto, si tienes dudas sobre ciertos comportamientos de tus amigos, lo mejor es comunicarte

activamente con ellos primero para minimizar o eliminar malentendidos y poder resolver las dudas.

No confíes en las personas cuando las empleas y no confíes en las personas cuando sospechas. Sólo cumpliendo tu palabra podrás ganarte la confianza de las personas. Durante el período de primavera y otoño, Wei Wenhou envió a Leyang a atacar el Reino de Zhongshan. Un ministro amonestó: "El amado hijo de Leyang es un ministro en el Reino de Zhongshan. ¿Está bien dejar que su padre ataque a su hijo? " Después de escuchar esto, el Marqués Wen de Wei fingió no haber escuchado y aun así envió a Leyang como general a liderar el ejército. Pronto llegó la noticia de que Leyang estaba asediando Zhongshan pero se negó a atacar, y surgieron quejas dentro y fuera de la corte. Algunos ministros sugirieron a Wei Wenhou que destituyera a Le Yang y nombrara a otro general, pero Wei Wenhou permaneció impasible. Wei Wenhou creía firmemente en su visión y tenía una gran confianza en el talento y el carácter de Leyang.

Efectivamente, no mucho después, llegó la buena noticia de que Le Yang había derrotado al Reino de Zhongshan. Wei Wenhou personalmente salió de la ciudad para saludarlo y celebró un banquete para los soldados para celebrar la victoria de Le Yang. Durante la cena, Wei Wenhou recompensó a Leyang con dos cajas de "regalos" especiales. Leyang lo abrió y vio que estaba lleno de monumentos conmemorativos para que los funcionarios lo acusaran. Se conmovió hasta las lágrimas y sintió que tal "regalo" era infinitamente más precioso que el oro, la plata y las joyas. Cuando fue a la corte al día siguiente, Le Yang le dio las gracias y Wei Wenhou dijo: "Te nombré general porque creo que tienes tanto talento y no lo dudaré fácilmente".

Wei Wenhou puede considerarse un modelo de contratación de personas y su "sin duda" condujo a la victoria de la guerra. Si fuera como esos ministros que dudaron de Leyang, Leyang habría sido destituido de su cargo hace mucho tiempo o encarcelado. Sería una suerte salvarle la vida, ¡así que no hay necesidad de hablar de establecer hazañas militares!

Por lo tanto, en la comunicación interpersonal no debes desconfiar de los demás y hacer amigos sin dudar de ellos. Si siempre desconfías de tus amigos, no podrás conseguir una verdadera amistad y será difícil lograr el éxito en tu negocio. carrera profesional.

perspectiva habitual

Es fácil sospechar de las personas, pero es difícil eliminar las barreras que genera la sospecha. El hábito de la sospecha es como una bomba de tiempo. Puede explotar en algún momento y derribarte. La sinceridad es lo más importante a la hora de hacer amigos, así que ¿por qué no confiar siempre en los demás? !

10. Sufrir una pérdida es aprovechar

——Corregir el hábito de no estar dispuesto a sufrir pérdidas.

Una señora gorda se peleó con una joven por un asiento en el autobús: "¿Estás ciega? ¡Yo vi este asiento primero!" La joven no se rindió en absoluto: "¿Lo viste primero? ¿Lo viste primero? ¿Qué es?" ¡Qué gran cosa! ¡Quien lo agarre primero, lo obtendrá! " La cuñada gorda se enojó aún más cuando escuchó esto, "¿Arrebatarlo? ¿Por qué te vistes así y hablas tan incompetentemente? Mujer ingrata, yo No veo cómo podrás casarte en el futuro. ¡Fuera! " Después de escuchar esto, la señora se puso ansiosa, se levantó y empujó a la señora gorda. Cuando los pasajeros del auto vieron lo sucedido, rápidamente se acercaron para persuadir. su. Pero el apodo de esta señora gorda era "No sufras pérdidas", cómo no iba a defenderse cuando alguien la empujó, así que se apresuró y comenzó a pelear con la señora... Después de regresar a casa, el marido se sorprendió al ver a la gorda. El aspecto desaliñado de la señora. Su cabello y las cicatrices en su cuello preguntaron: "¿Qué pasó?" La señora gorda se sentó en el sofá y dijo orgullosa: "¡Me peleé con una mujer apestosa en el autobús! Pero no lo hice". sufre, esa mujer le rasqué la cara, ¡veamos cómo irá a trabajar mañana!" Después de decir eso, se tocó el cuello y de repente gritó: "¿Xiang Lian? ¿A dónde fue mi collar?" En realidad, su collar fue robado en algún punto Si lo logras, ¡te costará más de dos mil yuanes! La cuñada gorda lloró fuerte, no quería sufrir la pérdida, ¡pero aun así sufrió la pérdida!

Esta cuñada gorda se enorgullece de "no sufrir ninguna pérdida" y está dispuesta a aprovecharse de los demás, pero al final sufre una gran pérdida. Se puede decir que la

mayoría de las personas en la vida tienen el hábito de no estar dispuestas a sufrir pérdidas. No importa lo que hagan, primero deben sopesar las ganancias y las pérdidas. Si hay una ventaja, se apresurarán hacia adelante. Si pueden sufrir una pérdida, se mantendrán alejados. Sin embargo, resulta que quienes no están dispuestos a sufrir pérdidas suelen sufrir, mientras que quienes se atreven a sufrir pérdidas pueden aprovecharlas.

Durante el Período de los Reinos Combatientes, el estado de Liang era adyacente al estado de Chu. Los dos países siempre han sido hostiles y han instalado quioscos fronterizos en sus fronteras. Los pabellones de ambos lados plantaron sandías en sus respectivos campos. Los pabellones de Liang eran diligentes, cavaban y regaban, y las enredaderas de melón crecían bien; los pabellones de Chu eran perezosos, no cavaban ni regaban, y las enredaderas de melón eran demasiado delgadas y débiles para ser vistas.

Comparar a las personas entre sí hace que la gente se enoje. Al mirar los campos de melones del estado de Liang de enfrente, la gente de Chu Ting sintió que habían perdido la cara. Una noche, bajo la luna oscura y los fuertes vientos, se acercaron sigilosamente y arrancaron todas las enredaderas de melón en Liang Ting. Cuando la gente de Liang Ting se enteró al día siguiente, se enojaron mucho e informaron al magistrado del condado Song Jiu, diciendo: "¡Tomaremos represalias con dientes e iremos y arrancaremos sus enredaderas de melón!".

Song Jiu dijo: "Por supuesto que el comportamiento de la gente en Chuting es incorrecto. No podemos imitar lo que otros hacen mal. Eso sería demasiado tacaño. Haz lo que te digo. A partir de hoy, ve y dales todas las noches. "Riega las enredaderas de melón para que crezcan bien. Y asegúrate de no avisarles sobre esto".

Después de escuchar esto, la gente de Liang Ting sintió que tenía sentido y obedeció.

La gente de Chu Ting descubrió que sus enredaderas de melón crecían cada vez mejor día a día. Después de una cuidadosa observación, descubrieron que la gente de Liang Ting venía silenciosamente a regarlas todas las noches.

El magistrado del condado del estado de Chu se sintió muy avergonzado y admirado cuando escuchó el informe de los soldados del pabellón, por lo que se lo informó al rey de Chu. El rey de Chu quedó profundamente impresionado por la sinceridad del pueblo de Liang para construir la paz con

sus vecinos, por lo que preparó especialmente un gran regalo para el rey de Liang para expresar sus disculpas. Como resultado, los dos países enemigos se convirtieron en vecinos amigos. En la vida, si las personas están dispuestas a asumir pequeñas pérdidas, seguramente obtendrán grandes beneficios en el futuro.

Tomemos, por ejemplo, lo común que encontramos cuando nos llevamos bien con los vecinos: no hay prejuicios entre las personas y cuando están en armonía entre sí, todos pueden reírse de asuntos triviales. Y una vez que hay un prejuicio, el hablante no es intencional y el oyente es intencional, y el viento y las grúas tiemblan, y la hierba y los árboles están todos en guerra. Que la otra parte cierre la puerta con firmeza, tosa fuerte o deje correr el agua de la ropa son a menudo la fuente de su enojo, porque considerará todas estas cosas como intencionales.

Cuando los vecinos se llevan bien, los pequeños malentendidos son inevitables, pero no inicies una pelea por enfado. Una vez que comienza una pelea, habrá evidencia de la pelea en todas partes en el futuro, lo que provocará mucho caos y se convertirá en una gran amenaza en la vida. Tenga paciencia cuando se encuentre con problemas y las cosas importantes se reducirán a asuntos triviales. No es difícil tener paciencia por un tiempo y los beneficios en el futuro son infinitos.

"Sufrir una pequeña pérdida para aprovechar una gran ventaja" puede parecer poco ético al principio, pero si los vecinos son humildes unos con otros y están dispuestos a asumir una pequeña pérdida y mantener una atmósfera de vida armoniosa, ¿por qué no hacerlo? En el trabajo, también debes aprender a asumir algunas pérdidas.

Hay un joven que se incorporó a una editorial como editor nada más graduarse de la universidad, escribe muy bien, pero lo más valioso es su actitud laboral.

En ese momento, la editorial estaba editando una serie de libros, todos estaban muy ocupados, pero el jefe no tenía planes de aumentar la mano de obra, por lo que también enviaron gente del departamento editorial al departamento de distribución y al departamento comercial para ayudar, pero allí En toda la redacción sólo estaba ese joven, acepto el encargo de mi jefe, y para otros simplemente voy allí una o dos veces y luego protesto.

Dijo: "¡Sufrir una pérdida es aprovechar!"

De hecho, no veo ninguna ventaja que pueda aprovechar, porque tiene que ayudar a envolver y entregar

libros, ¡como un coolie!

Realmente era un empleado al que se podía mandar a voluntad, luego pasó al departamento de ventas y participó en trabajos de venta directa. Además, está dispuesto a ayudar a recoger manuscritos, ir a la imprenta y enviarlos por correo... ¡siempre que usted lo solicite!

"De todos modos, si sufres una pérdida, ¡te estás aprovechando!", dijo.

Dos años más tarde, fundó su propia editorial y le estaba yendo bastante bien.

Resultó que estaba familiarizado con la edición, distribución, marketing directo y otras tareas de una editorial cuando sufría pérdidas. ¡Realmente se aprovechó!

Ahora todavía hace las cosas con esta actitud. Para el autor, utilizó la pérdida para intercambiar por la confianza del autor; para los empleados, utilizó la pérdida para intercambiar por su entusiasmo; para la imprenta, utilizó la pérdida para la calidad...

Desde este punto de vista, ¡realmente se aprovechó ahora!

¡Sufrir una pérdida es aprovechar! Especialmente los jóvenes deben recordar esto: esta es la mejor manera de acumular experiencia laboral, mejorar su capacidad para hacer cosas y ampliar su red interpersonal.

Mientras una persona esté dispuesta a asumir pequeñas pérdidas, se atreva a asumir pequeñas pérdidas y no intente aprovecharse ni pedir favores en todo, seguramente obtendrá grandes "beneficios" en el futuro, y también logrará " resultados positivos". Por el contrario, si quieres "aprovechar", debes poder asumir pequeñas pérdidas y atreverte a sufrir pequeñas pérdidas, esto incluso se puede decir que es una regla. El tipo de personas que están acostumbradas a aprovechar todo y no están dispuestas a sufrir pérdidas, al final sufrirán grandes pérdidas.

perspectiva habitual

Negarse a sufrir pérdidas es rechazar oportunidades: si una persona desarrolla ese hábito, su camino se volverá cada vez más estrecho y será difícil obtener "grandes gangas". Por eso, en la vida no podemos esforzarnos por ser fuertes en todo y tener ventaja en todo, debemos intentar sufrir algunas pequeñas pérdidas, para poder tener la iniciativa de "aprovechar" en nuestras propias manos.

Seis
hábitos de vida, seguridad
garantía de vida y salud

1. Descanse bien: un tónico para ganar energía

Para prevenir la fatiga y la preocupación, lo primero que debe hacer es: descansar con frecuencia y descansar antes de sentirse cansado.

John Rockefeller estableció dos récords asombrosos: obtuvo la mayor cantidad de riqueza del mundo en ese momento y también vivió hasta los 98 años. ¿Cómo hizo ambas cosas? La razón principal es, por supuesto, que los miembros de su familia viven muchos años, y también que ha desarrollado el hábito de descansar: toma una siesta de media hora todos los días en la oficina. Se tumbaba en el gran sofá de su oficina y, mientras dormía la siesta, no respondía ni siquiera a una llamada del presidente de los Estados Unidos.

En un gran libro llamado "Por qué nos cansamos", Daniel Koechlin dice: "Descansar no significa no hacer absolutamente nada; descansar significa reparar". En tan solo un breve descanso, puedes tener efectos poderosos. Con su capacidad de reparar, incluso un Una siesta de cinco minutos puede ayudar a prevenir la fatiga. La estrella del béisbol Conley Mack dijo que si no toma una siesta antes de cada juego, se sentirá agotado en la quinta entrada. Pero si toma una siesta, aunque sea de cinco minutos, puede terminar el juego sin sentirse cansado en absoluto.

Edison creía que su infinita energía y resistencia provenían de su hábito de dormir cuando quería.

Napoleón Hill sugirió una vez que Jack Charnuck, un director de cine de Hollywood, probara este método. Charnak dijo más tarde que este método puede hacer maravillas. Hace unos años era director del departamento de cortometrajes de MGM y estaba constantemente cansado y agotado. Lo intentó todo, bebiendo agua mineral, tomando vitaminas y otros suplementos, pero nada le ayudó en absoluto.

Dos años después, cuando Napoleón Hill lo volvió a ver, dijo: "Ocurrió un milagro, esto es lo que dijo mi médico. Cada vez que hablaba con mi gente sobre cortometrajes,

siempre me sentaba en una silla, muy nervioso. Ahora Cada vez que tengo una reunión, me acuesto en el sofá de la oficina. Ahora me siento mucho mejor y puedo trabajar dos horas más al día sin sentirme cansado".

¿Cómo utilizar estos métodos? Si eres mecanógrafo, no puedes echarte una siesta en la oficina todos los días como Edison o Sam Galwin; y si eres contable, no puedes tumbarte en el sofá para discutir las cuentas con tu jefe. Pero si vives en una ciudad pequeña y vuelves a almorzar todos los días, puedes tomar una siesta de diez minutos después de la comida. Esto es lo que hacía a menudo el general Marshall. Durante la Segunda Guerra Mundial, sintió que comandar las tropas estadounidenses estaba tan ocupado que tenía que tomar un descanso al mediodía. Si tiene más de 50 años y siente que todavía está demasiado ocupado para hacerlo, compre un seguro de vida lo antes posible.

Si no puedes tomar una siesta al mediodía, al menos túmbate y descansa una hora antes de cenar, es mucho más barato que una copa de vino antes de cenar. Si puede dormir una hora alrededor de las 5, 6 o 7 p. m., puede agregar una hora de vigilia a su vida todos los días. ¿por qué? Porque la 1 hora de sueño antes de cenar, más las 6 horas de sueño de la noche -un total de 7 horas- te vendrán más bien que dormir 8 horas seguidas.

Las personas que realizan trabajos manuales pueden trabajar más cada día si toman más descansos. Frederick Taylor, que trabajaba como ingeniero de gestión científica en Bethlehem Steel Company, lo demostró con hechos. Una vez observó que cada trabajador podía cargar alrededor de 12 toneladas y media de arrabio en un camión cada día, y por lo general estaban agotados al mediodía. Realizó un estudio científico sobre todos los factores que provocaban la fatiga y concluyó que estos trabajadores no sólo deberían poder cargar 12 toneladas y media de arrabio por día, sino que deberían poder cargar 47 toneladas. Según sus cálculos, deberían poder alcanzar cuatro veces su rendimiento actual sin cansarse, pero sólo tienen que demostrarlo.

Taylor seleccionó al Sr. Schmid y le pidió que trabajara según el tiempo especificado por el cronómetro. A un lado había un trabajador que vigilaba a un caballo y le ordenaba a Schmid: "Ahora coge un trozo de arrabio, camina... siéntate y descansa... ahora camina... ahora descansa".

¿Cuál fue el resultado? Otros sólo pueden enviar 20 toneladas y media de arrabio al día, pero Schmid puede enviar 40 toneladas de arrabio al día. Durante los tres años que Frederick Taylor trabajó en Badham Steel, la capacidad de trabajo de Schmid nunca disminuyó, y pudo hacerlo porque tenía tiempo para descansar antes de cansarse: cada día trabaja unos 26 minutos y descansa 34 minutos. Descansa más de lo que trabaja, pero su rendimiento laboral es casi cuatro veces mayor que el de los demás.

Descanse con frecuencia y haga lo que hace su corazón: descanse antes de sentirse cansado y luego podrá agregar una hora adicional a sus horas de vigilia cada día.

No importa cuán fuerte sea la fuerza de voluntad, la naturaleza obligará a una persona a dormir. La naturaleza nos permitirá pasar mucho tiempo sin comida ni agua, pero no nos permitirá pasar mucho tiempo sin dormir.

Por ello, para no preocuparnos por el insomnio, Napoleón Hill sugiere que debemos seguir las siguientes cinco reglas:

① Si no puedes dormir, levántate y trabaja o lee hasta quedarte dormido.

②No tengas miedo al insomnio. Nunca nadie ha muerto por falta de sueño. Preocuparte por el insomnio normalmente te hará más daño que el insomnio.

③Intenta orar.

④ Deja que todo tu cuerpo se relaje y lee el libro "Eliminando la tensión nerviosa".

⑤ Haga más ejercicio para que su cuerpo esté demasiado cansado por el trabajo como para permanecer despierto.

2. El mejor ejercicio es caminar.

Hay muchas formas de mantener la salud y el fitness ¿Qué tipo de ejercicio es el adecuado para nosotros? El mejor ejercicio es caminar. El caminar se ha discutido durante mucho tiempo en las teorías chinas sobre la preservación de la salud, como "caminar tanto como un automóvil durante mucho tiempo" para mantener la salud y prolongar la vida, "caminar cien pasos después de una comida y vivir hasta los noventa y nueve", etc. en. Expertos en salud de todas las edades han defendido que “cien

prácticas no es tan bueno como un paso". Se puede observar que la atención sanitaria tradicional china concede gran importancia al ejercicio de caminar.

En la década de 1980, el jogging era popular en Occidente como una forma importante de ejercicio, pero más tarde se descubrió que el jogging es propenso a sufrir accidentes, especialmente en personas con enfermedades cardiovasculares, ya que puede provocar infarto de miocardio o muerte súbita.

Según un informe de una encuesta estadounidense, la muerte súbita ocurre aproximadamente una vez cada 110.000 horas. Lo que es más común es que, debido a que los pies de los corredores tienen que soportar de 3 a 4 veces su propio peso corporal, para las personas mayores de 40 años, especialmente las mujeres menopáusicas, alrededor del 40% de las personas sufrirán lesiones en la rodilla después de medio año de entrenamiento para correr. , las articulaciones del tobillo o del pie se han lesionado en diversos grados. En comparación con trotar, caminar requiere que todos los pies toquen el suelo y solo necesita soportar de 1 a 1,5 veces el peso, lo cual es muy seguro.

Por lo tanto, algunos expertos en fisiología del deporte contemporáneo creen: "La gente no puede considerar el jogging como un método de ejercicio regular durante toda la vida porque el cuerpo humano no está diseñado para trotar".

Por eso, después de una gran cantidad de investigaciones científicas, en 1992, la Organización Mundial de la Salud propuso: el mejor ejercicio del mundo es caminar. Actualmente, sólo en América del Norte, 80 millones de personas practican ejercicios de caminata para relajarse mentalmente, controlar su peso y mantener una buena forma corporal. En Europa, caminar y hacer senderismo se han convertido cada vez más en una parte indispensable del estilo de vida de la gente moderna. Se ha convertido en una nueva moda para la gente regresar a la naturaleza y es cada vez más popular entre la gente.

Caminar es lo más popular entre el público, es bueno para la salud e interesante. Muchas celebridades extranjeras dijeron: "No hay nada más maravilloso en la vida que caminar".

En el año 2000, el Director General de la Organización Mundial de la Salud, Brundtland, destacó una vez más que caminar es la actividad física más sencilla y eficaz. Caminar

puede prevenir la hipertensión arterial, la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares.

3 . "Tres ejercicios de baño" para mantener tu cuerpo sano

En la vida diaria, se pueden utilizar algunos factores de la naturaleza para realizar ejercicios de cuidado de la salud. Tomar el sol, los baños de aire y los baños de agua fría, denominados "tres ejercicios de baño", son una buena forma de ejercicio físico.

El "Ejercicio de los Tres Baños" puede mejorar la capacidad del cuerpo para adaptarse al entorno externo, mejorar la función de regulación de la temperatura del cuerpo, resistir cambios drásticos en las condiciones externas y mejorar la resistencia del cuerpo a las enfermedades. También puede mejorar las funciones de diversos sistemas y tejidos del cuerpo, promover procesos metabólicos, prevenir y curar enfermedades, prolongar la vida y mejorar la capacidad laboral. También puede tener un buen efecto de tratamiento auxiliar sobre la obesidad, la presión arterial alta, la diabetes, etc.

(1) ejercicio para tomar el sol

En la vida diaria, la salud y el fitness, la piel humana se expone directamente al sol o se toma el sol en un orden y horario prescritos, lo que se denomina ejercicio para tomar el sol. Tiene las funciones de esterilizar, antiinflamatorio y mejorar la inmunidad, mantener y mejorar la elasticidad de los huesos, promover la curación del tejido traumatizado y mejorar los órganos hematopoyéticos.

①Método de ejercicio

Generalmente existen dos métodos para tomar el sol: uno es tomar el sol con todo el cuerpo, lo que significa usar sólo ropa interior y pantalones cortos durante un período de tiempo adecuado, para que la piel y la carne puedan recibir directamente la luz solar. Generalmente es recomendable sentarse o tumbarse para que el sol incida en todas las partes del cuerpo durante el mismo tiempo. La otra es combinar ejercicio físico o trabajo con exposición al sol. Al utilizar este método para hacer ejercicio, se debe prestar atención a que todas las partes del cuerpo deben estar expuestas al sol básicamente durante el mismo

tiempo. Lo mejor es bañarse después de tomar el sol, lo cual es bueno para la salud.

②Tiempo de ejercicio

El horario adecuado para tomar el sol está relacionado con la estación, en primavera, otoño e invierno lo mejor es tomar el sol entre las 9 y las 12 horas todos los días, en verano es mejor tomar el sol antes de las 10 horas y después de las 17 horas. El tiempo para tomar el sol debe ser gradual y variar de persona a persona. Especialmente en verano cuando la temperatura es alta, solo es necesario exponerse al sol durante 5 minutos cada vez y luego aumentarlo gradualmente.

③Notas

No es recomendable tomar el sol después de las comidas ni en ayunas. Debido a que la exposición al sol después de las comidas puede afectar la digestión, la exposición al sol con el estómago vacío puede provocar fácilmente mareos y otras reacciones adversas.

Las personas mayores enfermas generalmente no son aptas para tomar el sol y hacer ejercicio (excepto en el caso de enfermedades crónicas aprobadas por un médico), especialmente aquellas con enfermedades crónicas como fiebre, enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

Al tomar el sol, preste atención a proteger su cabeza y ojos, puede usar un sombrero de paja, un sombrero blanco o una toalla blanca para envolver su cabeza, debe usar gafas de sol.

Al realizar ejercicios para tomar el sol, si nota que su piel está claramente enrojecida y le duele, debe detenerse inmediatamente para evitar quemaduras en la piel.

(2) Ejercicio de baño de aire

El ejercicio del baño de aire es un ejercicio de salud y bienestar que utiliza la estimulación del aire frío para mejorar la adaptación del cuerpo. No solo puede ejercitar la tolerancia al frío, sino que también aumenta aún más el metabolismo y mejora la resistencia del cuerpo a las enfermedades, y también puede tratar muchas inflamaciones crónicas y enfermedades metabólicas.

①Método de ejercicio

Los baños de aire deben realizarse al aire libre, en zonas con aire fresco y árboles. En general, debes empezar a hacer ejercicio en verano y usar la menor cantidad de ropa posible. Después de que el otoño se enfríe, no te pongas ropa de otoño demasiado pronto y espera hasta que

la temperatura baje más antes de usarla. Antes de levantarse, puede usar las manos para frotar la piel de todo el cuerpo debajo de la colcha, luego usar solo ropa individual y moverse adentro por un tiempo, luego quitarse la ropa individual y ponerse pantalones cortos para correr, hacer ejercicios u otros. actividades al aire libre.

②Tiempo de ejercicio

El tiempo de ejercicio se puede determinar según la temperatura del momento y el físico personal, generalmente el tiempo debe ser suficiente para evitar escalofríos. Puede optar por caminar o andar en bicicleta y usar menos ropa para aceptar la estimulación del aire (manténgase abrigado en los días en que la temperatura sea demasiado baja o haga viento). El mejor momento para hacer ejercicio es entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando el aire es más cálido y contiene más rayos ultravioleta.

③Notas

Si la temperatura del tiempo es demasiado baja, hay niebla o hay viento, los baños de aire no son adecuados.

El efecto del baño de aire será mejor si se combina con otros ejercicios físicos.

Al tomar un baño de aire, si se le pone la piel de gallina o incluso siente escalofríos, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente.

Las personas con enfermedad renal e inflamación aguda no deben realizar ejercicios con baños de aire.

(3) Ejercicio en baño de agua fría

El ejercicio en baños de agua fría puede aumentar la excitabilidad del sistema nervioso, acelerar el proceso metabólico, fortalecer las funciones de varios sistemas y órganos, mejorar la función de los órganos digestivos, mantener la piel limpia y tonificada y favorece la respiración de la piel. .

①Método de ejercicio

Los ejercicios en baños de agua fría se realizan principalmente en interiores (o al aire libre) y se pueden utilizar agua del grifo o de pozo, siempre que la temperatura del agua sea de unos 20 °C. Hay muchas formas de hacer ejercicio en baños de agua fría, generalmente existen cuatro métodos: lavarse la cara con agua fría, limpiarse el cuerpo con agua fría, ducharse con agua fría y sumergirse en agua fría. Independientemente de la forma en que haga ejercicio, no debe sentirse demasiado forzado antes de hacer ejercicio y sentirse

cálido y cómodo después de hacer ejercicio. Durante el ejercicio, puedes pasar gradualmente del cuerpo local al de todo el cuerpo.

La primera forma es lavarse la cara con agua fría: primero frote la cara para calentarla, luego use una toalla mojada en agua fría para frotar la cara, las orejas y el cuello hasta que la piel se enrojezca.

La segunda forma es frotar el cuerpo con agua fría: Este es un método de ejercicio que se combina con baños de agua fría y masajes. Al limpiar el cuerpo, puede realizar ejercicios en secuencia desde la cara, el cuello, las extremidades superiores, la espalda, el pecho y el abdomen hasta las extremidades inferiores. Al limpiar el cuerpo, frote la piel roja y luego séquela con una toalla.

La tercera forma es ducharte con agua fría: Puedes verter agua fría sobre tu cuerpo con una boquilla o un bol y una cuchara, al mismo tiempo debes masajearte con fuerza y secarte el cuerpo con una toalla seca.

La cuarta forma, inmersión en agua fría: esta es la reacción más fuerte en agua fría, que consiste en sumergir el cuerpo en agua fría. Al hacer ejercicio, ajuste la temperatura del agua y el tiempo según su tolerancia personal.

②Tiempo de ejercicio

Los ejercicios de baños fríos deben comenzar en verano y continuar durante todo el año. El tiempo de ejercicio inicial es de 1 a 2 minutos cada vez y puede aumentarse gradualmente hasta 10 a 15 minutos después. La temperatura del agua debe determinarse según la tolerancia individual, generalmente se comienza con agua tibia y se baja la temperatura del agua 1°C en 3 a 5 días. Las personas mayores deberían hacer lo que puedan.

Los baños de agua fría también se pueden combinar con el jogging, después de correr descansa de 5 a 10 minutos antes de darte un baño de agua fría, así conseguirás mejores resultados.

③Notas

Realizar ejercicios de baño en agua fría requiere perseverancia. Los baños fríos, al igual que otros ejercicios físicos, deben mantenerse. Los resultados efectivos generalmente se pueden ver en un año y la persistencia a largo plazo proporcionará resultados aún mejores.

Hazlo paso a paso. Los baños de agua fría deben realizarse paso a paso y no apresurarse. Generalmente de menos a más, de más fácil a más difícil, hasta que puedas

enjuagar todo el cuerpo con agua fría, si logras adaptarte se considerará un éxito básico.

Se deben seguir los "cuatro no baños", es decir, no se deben tomar baños fríos antes de acostarse, sentir apatía, hambre y después de beber, de lo contrario será perjudicial para el organismo.

4. Viajes y deportes Yiqingzhi

La atención sanitaria tradicional concede gran importancia al turismo y al ejercicio. "El nuevo libro sobre la longevidad y el cuidado de las personas mayores: buenos dichos de los tiempos antiguos y modernos" contiene: "Camina tranquilamente por los senderos de la montaña, acaricia los pinos y agáchate con las crías de alce entre la exuberante hierba del largo bosque. Siéntate en "La primavera que fluye, enjuágate los dientes y lávate los pies". "Las ocho notas de Zunsheng: Notas para una vida feliz" de Gao Lian también dice: "Es sol primaveral, viento suave y paisajes, árboles fragantes y pájaros cantores, invitando a amigos". Para salir de excursión y tomar vino, la cabecera del lago está llena de agua. Pide flores a los sauces, escucha el canto de los pájaros en los frondosos árboles. Bosque, mira las montañas y las aguas. "Se puede ver que el Los antiguos estaban muy interesados en el turismo, el deporte y la salud.

A muchos escritores y grandes poetas de la antigüedad, como Wang Xizhi, Bai Juyi, Su Shi, Xu Xiake, etc., les encantaba viajar y abogaban por el uso de paisajes naturales para favorecer la salud y la longevidad de las personas.

Nuestro país tiene un vasto territorio y muchos lugares pintorescos con hermosos paisajes. Si puedes visitar lugares pintorescos, será muy beneficioso para tu salud física y mental. La patria tiene grandes montañas y ríos, y el paisaje natural es infinitamente hermoso: el vasto lago Dongting, el hermoso lago del Oeste, las montañas Huangshan y Taishan con hermosos picos, la brumosa montaña Lushan y las ciudades costeras de Dalian, Qingdao, Beidaihe y Beihai con vastas extensiones de olas azules y playas agradables. Sanya, las hermosas montañas, ríos, cuevas y rocas de Guilin son atractivos y famosos, y son lugares adecuados para visitar.

(1) Las actividades turísticas deben adaptarse a las condiciones individuales.

Principalmente vagar por el campo es bueno para ampliar tu mente y cultivar tu carácter. Por ejemplo, la brisa primaveral es suave y suave. En esta época, debes seguir la vitalidad de la naturaleza e invitar a tus amigos a salir de vacaciones. En verano, el aire caliente puede dañar fácilmente el fluido yin de las personas. Debes ir a pasear en bote por el lago o pasear por el arroyo en un día nublado o por la mañana o antes del atardecer. Observe las flores de loto o nade en las aguas poco profundas; el aire fresco del otoño lo convierte en el mejor momento para viajar. Puede practicar senderismo o ciclismo, escalar montañas , o jugar en el agua. Es una diversión sin fin. El senderismo generalmente no es adecuado en invierno, por lo que puedes caminar en el interior y al aire libre y disfrutar de la nieve. Flores de ciruelo, ver amentos volando por todo el cielo; o tomar un coche para disfrutar del paisajes de campo; o pasear por el jardín, admirar crisantemos, visitar pabellones, terrazas, pabellones, etc., tiene su propio placer placentero.

(2) Preste atención a la seguridad y la salud.

Al viajar, debe hacer buenos preparativos antes de viajar y poseer cierto sentido común básico para viajar. Los ancianos y los enfermos deben detenerse en distancias cortas y no correr demasiado, y el calendario de visitas turísticas no debe ser demasiado apretado; preparar un mapa, llevar consigo las necesidades diarias como linternas, impermeables, medicamentos regulares y suficientes gastos de viaje para estimar plenamente las dificultades. y hazlo. Esté preparado. Debemos anteponer la seguridad, cumplir estrictamente las normas de tráfico, prestar atención a la seguridad al nadar, mantener la propiedad segura y estar especialmente atentos en lugares turísticos remotos y lugares concurridos.

Se debe prestar suficiente atención a la higiene del turismo y a la prevención de enfermedades. Debido a los cambios en el entorno de vida, el tráfico lleno de baches, los cambios repentinos de clima, la fatiga física, la mala alimentación, etc., es probable que se produzcan mareos, mareos, estreñimiento, diarrea, resfriados, gastroenteritis aguda y recurrencia de enfermedades crónicas. Se debe dar prioridad a la prevención para evitar enfermedades y

lesiones. Para los ancianos, niños y personas discapacitadas que tienen dificultades para caminar, deben contar con el apoyo de familiares o amigos para una atención oportuna. Acuéstese más temprano por la noche para aliviar la fatiga de su cuerpo. Quienes padecen enfermedades crónicas como hipertensión, enfermedades cerebrales y cardiovasculares, deben traer medicamentos de emergencia para estar preparados.

5. Mejora cuerpo y mente y vuela una cometa

Volar cometas no es sólo una actividad deportiva y de entretenimiento tradicional de la nación china, sino también un deporte de salud y fitness. Es el primer objeto volador creado por el hombre con sus propias manos. Utiliza hábilmente la energía del flujo de aire en la naturaleza para elevar al cielo objetos más pesados que el aire. Esta es una gran creación de la humanidad.

Volar una cometa en la temporada en la que "la brisa primaveral te sopla en la cara tan fina como una gasa" es una actividad saludable al aire libre que ha sido amada por la gente, especialmente los niños, a lo largo de los siglos.

En la primavera de marzo, durante el tiempo libre, algunas parejas se acompañan, otras salen en familia, o algún abuelo y nieto se acompañan, llevando cometas de diversas formas y formas realistas, van al campo y a la montaña a buscar un lugar abierto, volar con el viento y mirar con los ojos: la amada cometa ondea con el viento, se eleva lentamente, se eleva hacia arriba, vuela libremente entre el cielo azul y las nubes blancas, o baila con gracia, o persigue nubes y pájaros, o cruceros y juegos. En este momento, la persona que vuela la cometa debe ser agradable a la vista, feliz y olvidando sus preocupaciones, interesante y olvidándose de regresar, con una expresión pacífica. Volar cometas por parte de abuelos y nietos juntos puede hacer que los ancianos se llenen de infantilismo y puede hacer que los niños tengan confianza, autosuficiencia y superación personal. Volar cometas por parte de amantes, parejas y toda la familia puede hacer que se parezcan unos a otros y ser cerca unos de otros, haciendo que el matrimonio sea dulce y placentero para

toda la familia, felicidad familiar. Todo esto puede dar a las personas una sensación de alegría y tranquilidad. Se puede observar que volar una cometa favorece un refrescar la mente, tener una mentalidad sana y optimista, y es un buen método de acondicionamiento físico para traer armonía a toda la familia.

Los lugares ideales para volar cometas son el campo, las montañas y los arroyos alejados de los pueblos. La hierba aquí es verde, el arroyo gorgotea, las plántulas de trigo son verdes, las flores de coliflor son amarillas o las flores de la montaña son hermosas. No solo la gente se siente feliz, sino también porque el aire en los suburbios es fresco y limpio. con un alto contenido de iones de oxígeno negativos, las personas naturalmente se benefician mucho. Al volar una cometa, lanzar la cometa, soltar la línea, observar y recoger la línea son un buen estímulo para el cerebro, el corazón, los oídos y los ojos. Es un ejercicio integral para los dedos, las palmas, las muñecas, codos e incluso brazos, además, persiguiendo la cometa, ajustando la cuerda de la cometa, hay que correr junto con ella, lo cual es un ejercicio poco común para piernas, pies, tobillos y otras partes. Se puede observar que volar una cometa es bueno para fortalecer los pulmones, relajar los músculos y huesos y fortalecer el cuerpo.

Las cometas a veces necesitan ser hechas por usted mismo. Hay varios estilos de cometas. En el proceso, la concepción, la selección de muestras, el diseño y la producción son inevitables. Esta serie de procesos es sin duda un buen entrenamiento para el cerebro. Esto es muy beneficioso para promover el desarrollo saludable del cerebro de niños e incluso adolescentes, y retrasar el envejecimiento de las células cerebrales en personas de mediana edad y mayores. Dado que volar cometas es especialmente popular entre los niños, está estrechamente relacionado con el crecimiento saludable de los niños. Especialmente para los niños que han vivido en las ciudades durante mucho tiempo, la mayoría de los objetos que ven en su vida diaria son muebles de la casa, mesas. y sillas en el aula. Al salir, la mayoría de las veces hay casas, edificios, árboles en las calles, etc., y hay pocas oportunidades para relajar los ojos. Junto con las intensas tareas de aprendizaje, causará fatiga ocular en los niños y fácilmente conducirá a Pérdida de la visión. Los antiguos decían: Los niños pueden volar cometas en lo alto del cielo para aclarar su vista. Volar una cometa es particularmente

útil para la visión de los niños. Al volar una cometa, los ojos están en un estado de hipermetropía, la línea de visión se puede estirar a lo lejos, los músculos ciliares de los ojos se pueden relajar y la función de ajuste de los ojos es en estado de reposo. De esta forma, los ojos no se cansarán y se podrán potenciar las funciones de diversos tejidos oculares para mejorar la visión.

6. Practica mindfulness y descansa tu mente para ir a pescar

La pesca no es sólo un deporte competitivo, sino también un deporte elegante y civilizado que cuida la salud: puede cultivar el cuerpo y la mente, ejercitar la voluntad y entrenar la mente.

La pesca tiene una larga historia en nuestro país, según los arqueólogos, las actividades de pesca y caza ya existían en el Neolítico.

La nación china siempre ha considerado la pesca como una actividad elegante que puede nutrir la mente, nutrir el carácter, curar enfermedades y agregar diversión infinita a las personas. Leyendas populares como Jiang Taigong pescando en las orillas del río Wei durante el cambio de las dinastías Shang y Zhou, y Yan Ziling, un eminente erudito de la dinastía Han del Este, no quería convertirse en funcionario de la corte, sino que prefería peces en las orillas del río Fuchun, que se han convertido en leyendas a través de los siglos.

Las reliquias dejadas por políticos, estrategas militares y escritores famosos en la antigua China debido a la pesca se pueden ver por todo el país. Está el Diaoyutai de Han Xin en el condado de Huai'an, Jiangsu; el Diaoyutai de Yan Ziling en el condado de Tonglu, Zhejiang; y el Diaoyutai del emperador Qianlong en el Lago del Oeste, Hangzhou. Además, están la ciudad Diaoyu, la montaña Diaoyu, la isla Diaoyu, etc., que llevan el nombre de la pesca.

Muchos literatos de la antigüedad también dejaron muchos poemas que describen la pesca o expresan sus emociones a través de la pesca. "Yan Ling no viajó desde Wan Cheng, sino que regresó a la montaña Wo Kong para pescar las corrientes azules" de Li Bai; "Miles de pájaros se fueron volando, miles de personas desaparecieron y un

hombre con un bote solitario y un impermeable de fibra de coco" de Liu Zongyuan. "Pesqué solo en la fría nieve del río"; Chen Guoyangjian de las dinastías del Sur y del Norte, "Las hojas simplemente caen en el bosque frío y la pesca nocturna está a punto de cosechar"; "Sentado y mirando a los pescadores, de Meng Haoran, solo tiene envidia de el pez" en la dinastía Tang; "Viejo pescador, una caña de pescar, el barco navega sin problemas" de Zheng Banqiao, uno de los Ocho Excéntricos de Yangzhou, etc., son todos dichos populares a través de los siglos.

La pesca también es una forma de alargar tu vida. Médicos famosos de la antigua China, Zhang Zhongjing a finales de la dinastía Han y Li Shizhen en la dinastía Ming, creían que la pesca podía eliminar "el calor en el corazón y el bazo". La práctica ha demostrado que muchos pacientes con hipertensión y neurastenia van a pescar y se sienten bien consigo mismos. Por lo tanto, los sanatorios de Gran Bretaña, Francia, Alemania, Japón y otros países se especializan en la pesca terapéutica, y los sanatorios calificados de mi país también han lanzado programas de pesca terapéutica para tratar enfermedades crónicas con la pesca.

Hoy en día, en la era próspera del poder político y de las personas, la gente está recurriendo a la pesca como una actividad de salud y fitness. En muchas familias modernas, la pesca se ha convertido en una actividad de entretenimiento y fitness indispensable en la vida de ocio de las personas.

El equipo de pesca incluye cañas de pescar, anzuelos, sedales, flotadores para peces, pesas de plomo y algunos equipos de pesca (como redes, soportes, protectores para peces, etc.). Los cebos de uso común incluyen pasta, alimento para insectos y carne. Los fideos se elaboran principalmente con harina fina de maíz y harina, se hierven los fideos con agua hirviendo hasta que estén medio cocidos, se les agrega aceite de sésamo y se amasan hasta formar pequeñas tortas. El alimento para insectos incluye principalmente lombrices, peces pequeños y camarones. El uso de lombrices como cebo puede capturar muchos tipos de peces y puede usarse durante todo el año. Se utiliza carne, principalmente ranas, caracoles y otras carnes. Qué tipo de pescado se debe pescar y qué tipo de cebo se debe elegir. Por ejemplo, para el carpín, elija pasta y lombrices; para la carpa, elija pasta y camarones; para la dorada, elija pasta, camarones y lombrices; para el bagre , elija

camarones, pequeños peces vivos y ranas; para boca de caballo, elija camarones, lombrices, peces, etc.

También hay conocimiento en la elección de lugares de pesca. Los diferentes peces tienen sus propias aguas o entornos favoritos, por lo que hay que elegir un lugar de pesca. Por ejemplo, a la carpa cruciana, al pez cabeza de serpiente y a la tortuga de caparazón blando les gusta esconderse y buscar alimento en densos juncos o plantas acuáticas; a la carpa le gusta vivir en aguas con fondos arenosos; al bagre le gusta reunirse cerca de las salidas de drenaje de los ríos o de las raíces y tocones de los árboles; Las anguilas viven principalmente en zonas fangosas y realizan actividades en las orillas de estanques espesos.

7. Baile elegante y fitness.

La danza y el culturismo tienen algo en común: son formas relativamente elegantes y civilizadas de ejercicio físico y de preservación de la salud, practicados por la nación china desde la antigüedad y merecen ser promovidos.

(1) movimiento de danza

La danza es un movimiento de todo el cuerpo. La danza es un movimiento rítmico de todo el cuerpo acompañado de música. Las manos se usan para bailar y los pies se usan para bailar. Los movimientos son elegantes, coloridos y coordinados. Cada articulación y cada músculo del cuerpo participa en la actividad y se ejerce. Siguiendo el ritmo de la música, el cerebro se encuentra en un estado de excitación, cultivando el sentimiento y mejorando la tensión mental. Apto para personas de todas las edades.

Elige entre diferentes formas de baile. Hay muchos tipos de danza, incluida la danza en grupo, la danza a dúo, la danza de salón, la danza solista, la danza folclórica, etc., todas ellas artísticas, interesantes y deportivas. Debes elegir tu forma de baile favorita según tus aficiones, edad y condiciones. Por ejemplo, los jóvenes eligen la discoteca con un ritmo rápido y una gran cantidad de ejercicio, las personas de mediana edad y mayores eligen el baile social o el baile en grupo con un ritmo lento y elegante, y los adolescentes eligen el baile en grupo o el baile folclórico.

En resumen, se debe realizar una cierta cantidad de ejercicio para lograr los efectos del ejercicio.

Para los jóvenes recomendamos estilos de baile de ritmo rápido, tomando como ejemplo la discoteca: inspirados por una música de ritmo fuerte, giran la cintura y las caderas, balancean las extremidades superiores y saltan con las piernas. Todas las articulaciones del cuerpo están activas. En un estado de movimiento coordinado y la intensidad del ejercicio es alta, estimula la aceleración de los latidos del corazón, la aceleración del flujo sanguíneo en todo el cuerpo, la aceleración de la frecuencia respiratoria y la excitación de los nervios. Es un mejor entrenamiento aeróbico. método.

Para personas de mediana edad y mayores, recomendamos bailes de salón. Bajo la influencia de la música, puedes caminar y girar a diferentes velocidades, y puedes crear una variedad de hermosos patrones, que tienen un regusto infinito y logran el efecto de cuerpo completo. ejercicio. Dado que los bailes de salón requieren que dos personas coordinen sus movimientos, es necesario mejorar la capacidad de respuesta y la sensibilidad de sus cerebros.

Las investigaciones creen que, como órgano de apoyo del cuerpo humano, los pies tienen funciones fisiológicas únicas que pueden reflejar el estado funcional del cuerpo humano. La estimulación de los pies puede tener un buen efecto de ejercicio en los órganos internos. La medicina tradicional china cree que las plantas de los pies es donde se encuentra el meridiano del riñón, y caminar puede fortalecer los pies y los riñones. El método de baño de pies recientemente popular, el método de caminar sobre piedras, estimula los pies para mejorar la función de los órganos internos.

Para los adolescentes, recomendamos la danza grupal y la danza folclórica. Estos movimientos de danza son simples, animados y cambiantes, y tienen una fuerte unidad. No solo pueden ejercitar el cuerpo, sino también cultivar la voluntad unificada de los adolescentes, promover movimientos estandarizados y cultivar la espíritu de colectivismo; al mismo tiempo, durante la danza, la sensación de belleza se realza gradualmente.

(2) Culturismo

Para aumentar la belleza física y la coordinación deportiva se recomienda la práctica de aeróbic, aeróbic,

discoteca y otras actividades, estas actividades cuentan con una hermosa música rítmica, acompañada de elegantes posturas de baile, tienen cierta carga de ejercicio y ejercitan la función cardiopulmonar. buena forma de ejercicio aeróbico. Debido al movimiento de múltiples articulaciones al mismo tiempo, puede aumentar la flexibilidad del cuerpo y crear una figura hermosa. En comparación con el ejercicio aeróbico como caminar y trotar, el culturismo es más interesante.

①Discoteca

La discoteca es un deporte muy rítmico, según las especialidades y aficiones personales, con el acompañamiento de la música la gente realiza actividades rítmicas y arbitrarias, los movimientos se basan en la postura que se siente más bella y los movimientos de todo el cuerpo son extremadamente coordinados. Tocando música durante unos 30 minutos cada vez, puedes alcanzar la intensidad del ejercicio necesaria para el entrenamiento físico.

②Ejercicio rítmico

Los aeróbicos rítmicos tienen como núcleo el movimiento de las articulaciones. Acompañado de música, las articulaciones de todo el cuerpo se mueven en un orden determinado. El número de repeticiones está determinado por la capacidad física de cada uno. Por lo general, cada movimiento se repite durante 16 a 24 tiempos. . Completar una serie completa de ejercicios rítmicos puede hacer que las articulaciones de todo el cuerpo se muevan, coordinen su funcionamiento y creen una hermosa forma corporal.

③Aeróbicos

El núcleo de los aeróbicos es eliminar el exceso de grasa y aumentar la flexibilidad y coordinación de las articulaciones. Usted puede crear sus propios métodos y pasos de ejercicio y determinar la cantidad de ejercicio. Cada tiempo de ejercicio es de 30 a 40 minutos. Además, conviene añadir algunos ejercicios de fuerza muscular, es decir, ejercicios de resistencia muscular. También se puede combinar con deportes de resistencia como jogging y natación para obtener mejores resultados.

8. Criando pájaros tranquila y felizmente

Hay algo especial en la crianza de pájaros: los pájaros son vivaces, inteligentes y lindos, y sobre todo pueden crear una atmósfera de tranquilidad y felicidad en el hogar. En la sociedad moderna, la cría de aves tiene muchos beneficios que son difíciles de sustituir con otras actividades que preserven la salud.

(1) La cría de aves puede enriquecer el tiempo libre de las personas

Como todos sabemos, el nivel de vida de la población urbana y rural de nuestro país ha mejorado considerablemente y, junto con la relativa satisfacción de las necesidades materiales, también están aumentando diversas necesidades espirituales. Algunas de estas necesidades espirituales son elegantes y positivas, y otras son vulgares y negativas. Entre ellas, la cría de aves es una actividad positiva. Es mucho mejor tener una o dos jaulas de pájaros ornamentales con hermosos sonidos y colores, y alimentarlos, escucharlos y mirarlos en tu tiempo libre que pelear en la mesa de mahjong.

(2) La cría de pájaros puede brindar a las personas placer y disfrute espiritual.

Entre las aves ornamentales criadas en casa, algunas son agudas y apasionadas, algunas son claras y suaves, algunas son dulces y gentiles y otras son persistentes y melodiosas. En cuanto al color de las plumas, algunas son extremadamente hermosas, mientras que otras son tan puras como el lavado. Algunos pájaros cantan dulcemente y sus plumas son agradables a la vista, algunos pueden volar y bailar, algunos pueden realizar habilidades y algunos son buenos aprendiendo el lenguaje humano... La mente subconsciente del pájaro de regresar a la naturaleza se realiza, y el pájaro también elimina La sensación de monotonía e irritabilidad provocada por el aspecto puramente social de la vida.

(3) La cría de pájaros puede cultivar el sentimiento y mejorar la salud física y mental.

Para las personas que se dedican al trabajo mental, después de estudiar en sus escritorios, sumergirse en la escritura y meditar mucho, caminar hasta la jaula para escuchar, ver y moverse es sin duda el mejor descanso y entretenimiento. Esto le dará un buen descanso a la presión arterial, el pulso, el sistema endocrino y las

actividades del sistema nervioso autónomo, por lo que su mente estará clara, su pensamiento será rápido y la inspiración llegará silenciosamente.

Para las personas que realizan trabajos físicos, sentarse frente a la jaula y tomar una siesta después de un trabajo intenso también los hará sentir relajados y felices, y su fatiga desaparecerá. Para las personas mayores, débiles y solitarias, tener pájaros como compañeros puede eliminar la soledad. A muchas personas mayores les gusta criar pájaros, cada mañana se les puede ver llevando jaulas de pájaros a los parterres de flores al borde de la carretera, dejándolas en el suelo, admirando las hermosas flores, respirando el aire fresco, charlando y escuchando a varios pájaros. ¡El canto de mi hijo es una experiencia tan rara! El anciano lleva la jaula a pasear todos los días, caminando. Este es un buen ejercicio para las manos, brazos, extremidades inferiores e incluso todo el cuerpo. Puede promover la circulación sanguínea en todo el cuerpo, acelerar el metabolismo, restaurar y Mejora la función cardíaca y pulmonar de las personas mayores, puede curar enfermedades y prolongar la vida, por lo que la cría de aves es especialmente beneficiosa para la salud física y mental de las personas mayores.

La cría de pájaros no es sólo un placer de vivir, un pasatiempo y un deporte para el bienestar y la salud, sino que también es una forma de aprendizaje y un medio para mejorar la armonía entre los miembros de la familia. Por ejemplo, los miembros de la familia necesitan aprender a criar pájaros, qué tipo de pájaros elegir, cuándo criarlos y cuándo alimentarlos con agua, todo esto es muy particular, de lo contrario no podrán criarlos bien o incluso sobrevivir. En este proceso, los miembros de la familia tienen que trabajar juntos, invertir cierta cantidad de energía y tiempo, y en ocasiones tienen que cooperar entre sí...

En resumen, criar pájaros es realmente una actividad que preserva la salud y beneficia a los miembros de la familia tanto física como mentalmente.

9. Los complementos medicinales no son tan buenos como los complementos alimenticios.

Los alimentos pueden suministrar al cuerpo humano diversos nutrientes que son necesarios para garantizar las actividades vitales y son la base material de la salud. Cada alimento tiene su propio valor nutricional único. Desde la perspectiva de la medicina tradicional china, muchos alimentos son en sí mismos medicinas tradicionales chinas. Tienen los mismos sabores salados, ácidos, amargos, dulces y picantes que las medicinas tradicionales chinas. Tienen sus propias funciones y efectos para curar enfermedades y fortalecer el cuerpo. . Por ejemplo, el apio, la berenjena, la azufaifa, etc. contienen más vitamina P y vitamina C, que son adecuadas para pacientes con hipertensión y arteriosclerosis; el hígado animal es rico en vitamina A y vitamina B_{12}, lo que es muy beneficioso para pacientes con ceguera nocturna. y anemia. Hay una "Canción de dietoterapia" que habla sobre las funciones de los principales alimentos para fomentar la salud y eliminar enfermedades. La canción dice:

"Los cereales, las verduras y el ganado son tesoros para la salud. Puedes ajustar las cuatro naturalezas y los cinco sabores a tu discreción. La sal y el vinagre son buenos para prevenir los virus y reducir la inflamación, los puerros nutren los riñones y calientan las rodillas y la cintura, el rábano puede reducir la flema y las flatulencias, el apio puede reducir la presión arterial alta, la pimienta puede disipar el frío y reducir la humedad, la cebolla verde y la sopa de jengibre picante pueden curar los resfriados, el ajo inhibe la aparición de enteritis, los frijoles mungo son los mejores para aliviar el calor, los plátanos alivian el fuego del estómago, fortalece el estómago y el bazo, come dátiles rojos, los tomates nutren la sangre y embellecen el rostro, los huevos son buenos para la inteligencia y la nutrición, los cacahuetes pueden reducir el colesterol, los melones y los frijoles reducen la hinchazón y son diuréticos, el pescado Los camarones pueden reponer la leche, el hígado de los animales puede mejorar vista, la pimienta negra puede producir líquido y calmar el estómago, las nueces pueden hidratar los pulmones y el cabello negro, la miel puede hidratar la sequedad y prolongar la vida, y las uvas pueden hacer felices a los jóvenes. Te aconsejo que comas más tónico y asegúrate de llevar menos medicamentos. paquetes. Bolsa."

En la práctica de la preservación de la salud, cada uno puede elegir los alimentos que necesita según el principio de complementar lo que le falta para mejorar su condición física.

Sin embargo, el cuerpo humano es un organismo muy complejo y a menudo se ve afectado por factores como la estación y la edad. Por lo tanto, la selección y preparación de los alimentos debe ser razonable y adecuada, y los alimentos deben seleccionarse según características como la estación, el clima, la edad y el peso. De lo contrario, las personas sanas también sufrirán enfermedades por pérdida del equilibrio nutricional. En cuanto a la relación entre alimentos y estaciones, los cambios climáticos en primavera, verano, otoño e invierno también se ven afectados y las funciones humanas también se ven afectadas, por lo que los alimentos deben utilizarse para mantener la salud y prevenir enfermedades.

Se puede observar que si desea fortalecer su cuerpo y prolongar su vida, debe prestar atención al cuidado de la salud dietética, y los suplementos dietéticos son mejores que los suplementos medicinales. Por supuesto, esto es sólo para profesionales de la salud. Si padece diversas enfermedades, debe buscar tratamiento médico y tomar los medicamentos a tiempo.

Siete actitudes correctas y buenos hábitos

1. Corrige tu mentalidad y no te castigues

Para lograr una carrera exitosa y una vida feliz, es importante tener una buena actitud y atreverse a decirse a uno mismo: "¡Puedo hacerlo! ¡Creo en mí mismo! ¡Soy una persona única en el mundo!"

En septiembre de 1862, el presidente estadounidense Lincoln emitió la "Proclamación de Emancipación" que entraría en vigor el 1 de enero del año siguiente. Después de que terminó la Guerra Civil estadounidense en 1865, un periodista fue a entrevistar a Lincoln. Preguntó: "Hasta donde yo sé, los dos últimos presidentes habían pensado en la abolición de la esclavitud negra, y la Declaración había sido redactada por ellos en ese momento, pero no la firmaron. ¿Quieren hacer esto? ¿Hay algo así? ¿Te queda una gran hazaña para alcanzar una gran fama?" Lincoln respondió: "Tal vez. Sin embargo, si supieran que todo lo que se necesita para tomar un bolígrafo es un poco de coraje, creo que deben estar muy molestos". Después de que Lincoln terminó de hablar , se apresuró a alejarse y el periodista nunca se enteró. Comprenda el significado de las palabras de Lincoln.

No fue hasta 50 años después de la muerte de Lincoln en 1914 que los periodistas encontraron la respuesta en una carta dejada por Lincoln. En esta carta, Lincoln relataba un incidente de su infancia: "Mi padre compró una granja en Seattle a bajo precio. Había muchas piedras en el suelo. Un día, mi madre sugirió que se quitaran las piedras. Mi padre dijo: "Si se pudiera mover, el granjero original se habría mudado hace mucho tiempo y no nos vendería la tierra. Esas piedras son todas pequeñas colinas, conectadas a las montañas. Un año, mi padre fue a la ciudad a comprar caballos, y mi madre nos llevó a trabajar a la finca, mamá dijo, quitemos estas piedras que obstruyen, ¿vale? Entonces empezamos a sacar las piedras, y no tardó mucho en quitarlas todas, porque no estaban. "Lo que papá había imaginado. No son colinas, sino rocas aisladas, y sólo hay que cavar un pie para sacudirlas".

Lincoln decía al final de la carta: Hay algunas cosas que la gente no hace sólo porque piensa que son imposibles. Y muchas imposibilidades sólo existen en la imaginación de las personas.

Esta historia es muy esclarecedora, nos dice que la razón por la que algunas personas no hacen o no pueden hacer ciertas cosas no es porque no tengan la capacidad o las condiciones objetivas, sino por su mentalidad. Su autoimaginación interior lo limitó primero, y fue él quien se venció a sí mismo.

Lu Kun, un hombre de la dinastía Ming, dijo: Soy yo quien me destruirá. Si una persona no se destruye por sí misma, ¿quién podrá destruirla?

Podemos entender las palabras de Lu Kun como "es tu propia culpa" y "no sobrevivirás si haces tu propio mal", lo que significa que la razón fundamental de su ruina son sus propias malas acciones. Lo entendemos desde la perspectiva del éxito personal y también podemos entender que la razón por la que no tenemos éxito es porque nos derrotamos a nosotros mismos primero.

El escritor taiwanés San Mao enumeró una vez 14 mentalidades y comportamientos negativos y positivos relacionados con el "yo".

La autocompasión, el narcisismo, el sufrimiento propio, la arrogancia, el desprecio por uno mismo, el abandono de uno mismo, la autolesión, el odio a uno mismo, el interés propio, el egoísmo, el cuidado personal, la autorreflexión, el autoengaño y el suicidio son todos porque de uno mismo.

Autouso, libertad, autoayuda, autoayuda, autosuficiencia, autoconfianza, autodisciplina, amor propio, autosatisfacción, autoconciencia, autorenovación, autodefensa, libertad y naturaleza todos todavía proviene de uno mismo.

Podemos ver que las actitudes y comportamientos negativos nos llevarán al fracaso o incluso a la destrucción, mientras que las actitudes y comportamientos positivos pueden hacernos exitosos y felices. Esta mentalidad negativa o positiva es llamada "autoimagen" por Lincoln y "autoimagen" por el estudioso estadounidense del éxito Muldoon. Dijo: El descubrimiento de la autoimagen es uno de los descubrimientos más importantes del siglo XX. Todos tenemos un modelo mental o una imagen de nosotros mismos, y aunque no seamos capaces de realizarlo plenamente y no sintamos su existencia, ciertamente está ahí. Todas nuestras acciones y emociones son consistentes

con nuestra autoimagen. Quién crees que eres es cómo actuarás. Una persona que se cree un "perdedor" se embarcará en el camino del fracaso, no importa cuánto se esfuerce por tener éxito, o incluso si encuentra muchas buenas oportunidades, definitivamente fracasará. La persona que cree que tiene "mala suerte" intentará demostrar que efectivamente es víctima de la "mala suerte".

Por ejemplo, dijo Muldoon, un vendedor que carece de confianza en sí mismo se enfrentará al cliente que intenta ganar con una expresión frustrada, casi disculpándose por su existencia. Esto, por supuesto, será rechazado por la gente porque socavará la confianza de los clientes.

Esto recuerda a la gente la historia de Konosuke Matsushita en Japón. Cuando Panasonic todavía era una pequeña fábrica en el campo, Panasonic comercializaba sus productos. Al encontrarse con algunos clientes que intentan desesperadamente bajar sus precios, Panasonic nunca rogará en voz baja porque venden productos de una pequeña empresa, sino que dirá con franqueza, ni humilde ni autoritario: "Nuestra fábrica es una pequeña fábrica". ". En el caluroso verano, los trabajadores trabajan duro en el calor abrasador ". Procesando productos en placas de hierro, sudando profusamente y finalmente fabricando productos. Según el método normal de cálculo de ganancias, debería ser ×× yuanes. El precio que estás La oferta ahora nos hace sentir dolor. Utilice ×× yuanes para comprarlo". Esta firme confianza en sí mismo hizo que los clientes aceptaran los precios de Panasonic.

Analizando las razones por las que muchas personas fracasan, no es por el clima desfavorable o la falta de capacidad, sino por una conciencia culpable, que se convierte en el mayor obstáculo para su propio éxito. Algunas personas carecen de sentido de respeto por sí mismas y siempre sienten que no son buenas en esto o aquello. No pueden aceptar la forma y apariencia de su cuerpo. A menudo se sienten nerviosas y avergonzadas frente a los demás. Obedecen ciegamente a los demás y siempre se sienten estúpidas. cuando las cosas no tienen éxito. Culpabilidad y desagrado hacia uno mismo; algunas personas carecen de confianza en sí mismas y dudan de sus propias capacidades, y su yo interior es una imagen lamentable, frágil y débil que necesita ayuda de los demás; algunas personas carecen de un sentido de seguridad, son demasiado desconfiados y siempre sienten que los demás

los acusan y hablan de ellos a sus espaldas, y desconfían de los comportamientos de otras personas, lo que les produce fácilmente celos; algunas personas carecen de sentido de competencia, no creen que puedan crear e inventar, carecen el coraje para asumir pesadas responsabilidades en el trabajo, y están dispuestos a desempeñar papeles secundarios, y a menudo están dominados por las opiniones de otras personas en la vida, y les resulta difícil cumplir roles tanto profesionales como familiares; algunas personas tienen personalidades atrofiadas o se expresan falsamente. Para tapar sus defectos o carencias, exageran sus fortalezas o debilidades. Para personas como esta, sus verdaderos enemigos son ellos mismos.

Para lograr una carrera exitosa y una vida feliz, es importante tener una autoimagen positiva y atreverse a decirse a sí mismo: "¡Puedo hacerlo! ¡Creo en mí mismo! ¡Soy una persona única en el mundo!". cuando nació Sakyamuni, señalando al cielo con un dedo y al suelo con el otro, diciendo: “Yo soy el único en el cielo y en la tierra.” Nunca dejes que tu complejo de inferioridad te derrote. Pelé, el rey del fútbol, tenía muy baja autoestima cuando entró por primera vez en el fútbol. Como jugador negro, siempre le preocupaba que las estrellas famosas lo menospreciaran. A menudo pensaba: "¿Qué debo hacer si se burlan de mí en la cancha y luego me envían a casa como un idiota?" Afortunadamente, Bailey finalmente superó su complejo de inferioridad y descubrió que podía hacerlo bien. Mejor que nadie. Marx dijo: "La razón por la que las grandes personas se ven geniales es simplemente porque nosotros mismos estamos arrodillados. ¡Levántate!" La inferioridad es lo que te hace arrodillarte, y estar arrodillado no es tu verdadera altura. Tienes que creer que puedes crear milagros y lograr el éxito, esto es confianza en ti mismo. La confianza te ayudará a lograr tus deseos. Para dar un paso atrás, incluso si no logras realizar tu deseo por razones objetivas, puedes decir con orgullo: "Fallé, pero aunque fallé, es glorioso. No desperdicié mi vida y reflejé mi valor". ".

2. Sé una persona que siempre tiene confianza.

La confianza en uno mismo puede darte el valor para desafiar cualquier dificultad; la confianza en uno mismo puede hacerte sabio y convertir el peligro en seguridad; la confianza en uno mismo también puede permitirte ganarte la confianza de los demás y ayudarte a tener éxito.

En la vida diaria, mientras una persona tenga confianza, puede convertirse en la persona que desea ser.

Los psicólogos han realizado experimentos como este. Seleccionaron a la chica más estúpida y menos simpática de un grupo de estudiantes universitarios y pidieron a sus compañeros que cambiaran sus percepciones pasadas sobre ella. Todos realmente creían que era una chica hermosa e inteligente. En menos de un año, esta chica milagrosamente se volvió hermosa y su temperamento era completamente diferente al anterior. Le dijo a la gente que tenía una nueva vida. En efecto, ella no se ha convertido en otra persona, pero muestra la belleza que hay en cada uno, belleza que sólo puede revelarse si se basa en una fuerte confianza en sí misma.

Entonces, ¿cómo se desarrolla la confianza en uno mismo?

Mucha gente piensa que la presencia o ausencia de la fe es innata, pero no es así. Un niño que fue amado por otros en la infancia se siente amable e inteligente desde que era niño, por eso es amado por los demás, por lo que hace todo lo posible para que su comportamiento sea digno de ese nombre y se cultive para convertirse en una persona segura. . Si quieres llevar a cabo la autotransformación, la autogestión y el autocultivo en un área determinada, primero debes comprenderte a ti mismo, conocerte a ti mismo y aprovechar al máximo tus fortalezas de acuerdo con tus propias condiciones y posibilidades reales. De esta manera sentirás que no eres más estúpido que los demás, si no eres tan bueno como los demás, los demás tampoco son tan buenos como tú. De esto surgirá la confianza en uno mismo y seguirá creciendo.

A continuación se presentan algunas formas sencillas de mejorar la confianza en uno mismo en la vida diaria. Si puede leer bien estos principios y hacer esfuerzos conscientes para practicarlos, definitivamente se convertirá en una persona segura.

(1) Esté preparado mentalmente para sentarse delante

Habrás notado que no importa qué tipo de reunión sea, los asientos de atrás siempre se llenan primero. Muchas personas están dispuestas a sentarse en la última fila porque no quieren llamar la atención ni llamar la atención, lo que a menudo se debe a una falta de confianza en sí mismas. Hay que hacer todo lo contrario, sentarse delante y darse confianza.

(2) Desarrollar el hábito de mirarse fijamente a los ojos.

Mirar a la otra persona a los ojos equivale a explicarle que entiendo lo que estás diciendo. No eres condescendiente conmigo, sino un igual. No te tengo miedo y confío en ganarme tu respeto.

(3) Aumentar la velocidad al caminar en un 10%

Los psicólogos creen que al cambiar la velocidad de sus movimientos, las personas pueden cambiar sus actitudes. Si caminas más rápido que una persona promedio, es como decirle al mundo: Debo apresurarme a ir a un lugar muy importante. Allí hay un trabajo importante que debo hacer, y en 15 minutos lo completaré brillantemente. Un trabajo.

(4) Tomar la iniciativa de hablar con los demás.

También es importante desarrollar el hábito de tomar la iniciativa para hablar con los demás. Cuanto más proactivo seas al hablar con la gente, más fuerte será tu confianza. Será más fácil hablar con la gente en el futuro. La actitud de encerrarse y pensar aisladamente equivale a matar la confianza en uno mismo.

(5) Recite en silencio algunos proverbios probados por el tiempo para mejorar su confianza en sí mismo.

Como por ejemplo “Donde hay voluntad, hay un camino”, “Un poco suma, es grande”, “Siempre hay un rayo de luz en la oscuridad”, “Los errores son inevitables”, “Los que dicen que no nunca tendrá éxito", etc. Cuando empieces a dudar de tus capacidades, piensa en estos proverbios y créelos, en este momento tu confianza en ti mismo se duplicará.

(6) Ríe a carcajadas, no sonrías sin demostrarlo

La risa puede dar confianza a las personas, algo que la mayoría de la gente experimenta con regularidad. Reírse a carcajadas demuestra que "tengo confianza, definitivamente puedo hacerlo". Pero recuerde, cultivar su creencia en ganar en su carrera no significa que el éxito será fácil de conseguir. La confianza en uno mismo no es una creencia vacía. Se basa en el conocimiento, el cultivo y la diligencia. La falta de confianza en uno mismo se basa en la ignorancia. El primero es impresionante, mientras que el segundo es ridiculizado.

La confianza y el orgullo están a sólo un paso de distancia. El orgullo es ciego, mientras que la confianza en uno mismo es sobria. El orgullo se trata más de sentir nostalgia por lo que ya tienes, mientras que la confianza en uno mismo se centra en el futuro.

Gorky dijo una vez: "Sólo aquellos que están llenos de confianza en sí mismos pueden sumergir la confianza en sí mismos en la vida en cualquier lugar y realizar su propia voluntad." Amigo mío, si quieres lograr el éxito en tu carrera, entonces por favor no aprendas de los Hábitos del caballo y de la danza y desarrollar la confianza en uno mismo lo antes posible. Mientras tu corazón esté lleno de perseverancia y confianza en ti mismo, el camino hacia el éxito se desarrollará a tus pies.

3 . Di adiós y cambia la mentalidad negativa.

Aquellos que sólo ven el lado feo, sórdido y desagradable de la vida serán castigados mortalmente. Su mentalidad negativa los acercará más a las cosas que les preocupan.

La mente humana es un imán que atrae cosas similares a ella. Si tu mente siempre está pensando en la pobreza y la enfermedad, entonces este tipo de pensamiento te traerá pobreza y enfermedad. En términos generales, es poco probable que surja una realidad que sea contraria a tus pensamientos porque tu mentalidad y tus pensamientos ya tienen el modelo de tu vida. Cualquier éxito que tengas se debe, ante todo, a que tienes una mente exitosa.

Si siempre imaginas negativamente que tu carrera puede no ir bien, y siempre te preparas y te preocupas por ello, si siempre te quejas de la mala suerte y si siempre te preocupas de que tu carrera no tenga buenos resultados, entonces tu carrera estará en problemas. Realmente no terminará bien. No importa lo duro que trabajes para lograr el éxito, si tu mente está llena de pensamientos pesimistas sobre el fracaso, entonces tus pensamientos harán que tus esfuerzos sean en vano y te harán imposible lograr el éxito que esperas.

La preocupación por el fracaso y el pesimismo ante la pobreza impiden a menudo que muchas personas alcancen el éxito que desean en la adquisición de riqueza, porque estas preocupaciones e inquietudes debilitan su vitalidad, les atan de pies y manos y les impiden poder trabajar con eficacia. , el trabajo eficaz y creativo es un requisito previo para que las personas tengan éxito.

El hábito de mirar todo de manera constructiva; el hábito de mirar las cosas desde el lado bueno y esperanzador, desde el lado seguro y certero más que desde el opuesto; el hábito de creer que las cosas saldrán bien. El hábito de pensar en desarrollarse. en la dirección del desarrollo; el hábito de pensar de creer que la justicia eventualmente triunfará y la verdad finalmente vencerá al error; el hábito de pensar de creer que la armonía y la salud son existencias reales, mientras que el caos y la enfermedad son sólo fenómenos temporales, es la actitud de un optimista: esta actitud finalmente transformará el mundo.

El optimismo es una fuerza constructiva. El optimismo es para un individuo lo que la luz del sol es para una planta. El optimismo es el sol en el corazón, que construye vida y belleza y promueve el desarrollo de todo lo que está a su alcance. Nuestras facultades mentales prosperan con los rayos de este sol espiritual, así como las flores y los árboles prosperan con los rayos del sol.

El negativismo es pesimismo, un calabozo oscuro que destruye la vitalidad e inhibe el desarrollo personal. Aquellos que siempre ven sólo el lado oscuro de las cosas, aquellos que siempre predicen sus propias desventajas y fracasos, aquellos que sólo ven el lado feo, sucio y desagradable de la vida, serán castigados fatalmente. Se acercan paso a paso a las cosas que temen.

Nada atrae nada completamente diferente a él. Todo exhibe sus propias cualidades y atrae cosas similares. Si

una persona quiere obtener felicidad y riqueza, debe tener una mente sana, debe tener una mente rica y no debe dibujar un muro para atraparse, y las personas que están atrapadas en el miedo y la preocupación por la pobreza generalmente caen en la pobreza. .

Si quieres ser feliz, no puedes concentrarte en problemas y preocupaciones. Si quieres alcanzar la riqueza, no debes seguir pensando ni preocupándote por la pobreza. No puedes permitirte tener ninguna conexión con lo que temes. Las cosas que te preocupan son tus enemigos mortales en tu camino. Aíslate de ellos, destierralos del reino de tu mente y trata de olvidarlos. Piense en esos pensamientos opuestos con la mayor firmeza posible y se sorprenderá de lo rápido que obtendrá lo que espera y desea.

La mentalidad que mantenemos mientras trabajamos y perseguimos nuestros objetivos está indisolublemente ligada a nuestros logros finales. Si te obligan a completar tu trabajo, si haces tu trabajo con la actitud de un esclavo; si no tienes grandes esperanzas en tu trabajo, o incluso no puedes ver ninguna esperanza en tu trabajo, siente que el trabajo es justo. una existencia precaria; si no puedes ver el amanecer del futuro; si sólo ves pobreza, carencia y dificultades a lo largo de tu vida; si crees que estás destinado a vivir una vida tan difícil, entonces Nunca tendrás éxito, riqueza y felicidad.

Por el contrario, no importa lo pobre que seas hoy, si puedes ver un futuro mejor; si crees que un día saldrás del trabajo monótono; si crees que algún día pasarás de la actual habitación destartalada a una lugar cálido, cómodo y agradable, si tu dirección es clara, si tu mirada está firmemente fijada en la meta que esperas alcanzar y crees que eres plenamente capaz de lograr tu objetivo, entonces definitivamente marcarás la diferencia.

Debemos mantener la fe en que algún día podremos hacer cosas que ahora parecen imposibles. Debemos mantener firmemente esta mentalidad y podemos completarla en el futuro, sin importar cuántas dificultades y obstáculos haya, siempre y cuando persistamos en nuestras creencias, mantengamos nuestro corazón creativo y hagamos de nuestro corazón un lugar que pueda atraer lo que deseamos Si el campo magnético es fuerte, entonces nuestras creencias e ideales seguramente se harán realidad.

Nadie que tenga confianza, afirme sus propias capacidades, se esfuerce al máximo y avance con valentía hacia sus objetivos, no podrá triunfar. La ambición y las aspiraciones primero inspiran y luego se hacen realidad.

Debes mantener una actitud positiva y emprendedora. Nunca te permitas dudar de tu capacidad para, en última instancia, tener éxito en tu carrera.

Estas dudas son extremadamente terribles y destruirán la creatividad de la gente y debilitarán sus ambiciones. Debes seguir diciéndote a ti mismo: "Definitivamente tendré lo que espero. Este es mi derecho. Definitivamente tendré todo lo que espero en el futuro".

Si siempre tienes en mente la idea de que naciste para tener éxito, es decir, para tener salud y felicidad, que naciste para ser útil y que nada en el mundo puede impedirte conseguir todo esto excepto tú mismo, entonces, este tipo de pensamiento tendrá un efecto acumulativo e incremental.

Debes desarrollar el buen hábito de creer firmemente que eventualmente ganarás y triunfarás. Debes establecer firmemente esta creencia. De esta manera, pronto te sorprenderás al descubrir que eres extremadamente entusiasta, expectante y trabajador. aspirar son completamente alcanzables.

4. Construye un paraíso de vida con pasión.

Una persona sin una actitud apasionada no tiene impulso para seguir adelante en la vida.

El entusiasmo puede aportar una gran riqueza a las personas, entonces, ¿quieres ser una persona entusiasta? Aquí tienes una receta que te recomendamos. Si puedes seguirla, con el tiempo te convertirás en una persona apasionada. Esta receta no sólo puede brindarle entusiasmo y la mentalidad adecuada de inmediato, sino también estar "de guardia" las 24 horas del día. Te volverás enérgico, enérgico y obtendrás el doble de resultado con la mitad de esfuerzo. La pasión se convertirá en una forma de vida para ti, preparándote para el éxito. También puede atraer muchas cosas y compañeros hermosos, haciendo la vida llena de diversión.

Cuando el general MacArthur estaba al mando de las fuerzas aliadas en el Pacífico Sur, colgaba en la pared de su oficina un cartel con este lema:

Eres joven cuando tienes fe, y eres viejo cuando tienes dudas;

Eres joven cuando tienes confianza y viejo cuando tienes miedo;

Eres joven cuando tienes esperanza, eres viejo cuando no tienes esperanza;

El tiempo arruga tu piel, pero cuando pierdes el entusiasmo, daña tu alma.

Este es el mejor homenaje al entusiasmo. Cultive y desarrolle el rasgo del entusiasmo mientras agregamos chispa y diversión a todo lo que hacemos.

Una persona apasionada, ya sea cavando en la tierra o dirigiendo una gran empresa, ve su trabajo como una vocación sagrada y se interesa profundamente por él. Las personas apasionadas por su trabajo siempre lo abordarán con una actitud tranquila, por difícil que sea o por mucha formación que requiera. Mientras mantengas esta actitud, cualquiera definitivamente tendrá éxito y alcanzará sus objetivos. Emerson dijo: "Ninguna gran empresa en la historia ha tenido éxito sin entusiasmo." De hecho, esta no es una frase simple y hermosa, sino un faro en el camino hacia el éxito.

El entusiasmo es un estado de conciencia que inspira y motiva a una persona a actuar en el trabajo que tiene entre manos. Y no sólo eso, es contagioso y tendrá un gran impacto no sólo en otros entusiastas, sino también en todos aquellos que entren en contacto con él.

El entusiasmo es para la humanidad lo que el vapor para una locomotora: es la principal fuerza motriz de la acción. Los mejores líderes humanos son aquellos que saben inspirar entusiasmo en sus seguidores. El entusiasmo es también el factor más importante en el arte de vender.

Combine pasión con su trabajo y su trabajo no parecerá difícil ni monótono. El entusiasmo energiza todo tu cuerpo, permitiéndote trabajar dos o tres veces más con menos de la mitad de sueño de lo habitual sin sentirte cansado.

Durante muchos años, Napoleón Hill escribió principalmente de noche. Una noche, mientras Napoleón Hill tecleaba en su máquina de escribir, miró por casualidad por la ventana de su estudio (su residencia estaba justo enfrente de Metropolitan Tower Plaza en la ciudad de Nueva York) y vio lo que parecía ser el reflejo

más extraño de la luna Reflejada en las Torres Metropolitanas. Era una sombra gris plateada que nunca antes había visto. Napoleón Hill volvió a mirar con atención y descubrió que era el reflejo del sol de la mañana, no la sombra de la luna. Resultó que era de día. Trabajó toda la noche, pero estaba tan absorto en su trabajo que la noche pareció solo una hora y pasó en un abrir y cerrar de ojos. Seguimos trabajando un día y una noche más, sin parar a descansar salvo para algo de comida ligera.

Napoleón Hill no habría podido trabajar durante un día y dos noches sin sentirse cansado si no hubiera estado lleno de entusiasmo por el trabajo que tenía entre manos y no hubiera proporcionado a su cuerpo suficiente energía.

El entusiasmo no es un término vacío: es una fuerza importante que puedes utilizar a tu favor superando tu falta de interés en algo. Sin él, una persona es como una batería agotada.

El entusiasmo es una gran fuerza que puedes utilizar para reponer la energía de tu cuerpo y desarrollar una personalidad fuerte. Algunas personas tienen la suerte de nacer con pasión, otras tienen que trabajar duro para ganársela. El proceso de desarrollar una pasión es simple. Primero, haga el trabajo que más le guste o proporcione el servicio que más le guste. Si actualmente no puedes hacer tu trabajo favorito debido a circunstancias especiales, entonces también puedes elegir otro método muy efectivo, que es considerarlo como tu compromiso claro de hacer tu trabajo favorito en el futuro.

La falta de fondos y muchos otros factores circunstanciales que no puedes superar de inmediato pueden obligarte a aceptar un trabajo que no te gusta, pero nadie puede impedirte decidir mentalmente un objetivo claro en la vida, y nadie puede hacerlo. puede impedirle convertir este objetivo en realidad, y nadie puede impedirle inyectar entusiasmo en su plan.

El entusiasmo puede llevarte al éxito.

Siempre que evalúes a una persona, considera siempre sus talentos y habilidades. También es importante considerar la pasión subyacente de la persona.

Porque si tienes pasión, eres casi invencible.

Si no tienes habilidad pero tienes entusiasmo, aún puedes atraer gente talentosa a tu lado. Si no tienes los fondos o el equipo, si tienes la pasión de convencer a los demás, alguien igualmente responderá a tu sueño.

El entusiasmo es la fuente del éxito y los logros. Cuanto más fuerte sea su fuerza de voluntad, entusiasmo y entusiasmo por el éxito, mayores serán sus posibilidades de éxito.

El entusiasmo es un estado en el que piensas en algo las 24 horas del día, incluso mientras duermes. De hecho, es imposible pensar con claridad las 24 horas del día. Sin embargo, es importante tener este enfoque. Si haces esto, tus deseos entrarán en tu mente subconsciente, permitiéndote enfocar tu mente ya sea que estés despierto o dormido.

El entusiasmo te permite liberar el tremendo poder de tu mente subconsciente. A nivel cognitivo, la gente corriente no puede competir con los genios. Sin embargo, la mayoría de los psicólogos coinciden en que la mente subconsciente es mucho más poderosa que la consciente. Una pequeña empresa no puede soñar con contratar rápidamente un grupo de personas con talento. Sin embargo, creemos que incluso la gente común y corriente puede crear milagros si aprovecha el poder de su mente subconsciente.

Sin embargo, lo que debemos recordar es que el entusiasmo debe ser puro.

El verdadero entusiasmo a menudo trae éxito. Pero si el entusiasmo está motivado por la avaricia o el egoísmo, el éxito durará poco. Si no tienes sentido de la justicia y te tomas a ti mismo como el punto de partida de todo, el mismo entusiasmo puede hacerte probar la dulzura del éxito al principio, pero al final inevitablemente caerás.

Que podamos tener éxito o no depende en última instancia de si nuestros deseos subconscientes son puros.

La situación más ideal es eliminar nuestro propio egoísmo, hacer todo lo que podamos para ayudar a los demás y simplemente esperar mejorar la felicidad de la humanidad y la sociedad. Pero para nosotros, simples mortales, erradicar el egoísmo y la codicia es imposible. No necesitamos sentirnos avergonzados por esto. Los deseos egocéntricos son el mecanismo por el cual sobrevivimos. Sin embargo, también debemos intentar controlar este deseo. Al menos deberíamos cambiar nuestros objetivos laborales: no sólo trabajamos para nosotros mismos, sino también para la comunidad. Si cambia sus objetivos laborales de usted mismo a los demás, sus deseos se volverán puros y su entusiasmo duradero. El poder superior trae tus pensamientos simples e impotentes a la mente

subconsciente, estimulando el entusiasmo y haciendo la vida feliz.

5. Sólo si no estamos satisfechos con el status quo podremos avanzar

La autogratificación es caldo de cultivo para la tentación, cuna de enfermedades, pérdida de tiempo y devoradora de bendiciones. Sólo mediante un progreso continuo podremos completar nuestra elevada misión y crear la gloria de la vida.

Lo más trágico en la vida es ver una situación así: algunas personas ambiciosas parten con grandes esperanzas, pero se detienen a mitad del camino, satisfechas con el nivel de subsistencia existente en comida y ropa, y luego caminan sin rumbo.

¡Qué patéticos son los que se contentan con una vida mediocre! ¡No tiene ningún interés en las cosas más grandes y mejores de la vida! Cuando estás satisfecho con tu vida y trabajo actuales, tus pensamientos y sueños existentes, tu carácter e ideales existentes, has comenzado a degradarte.

Una persona que está satisfecha con el status quo no tiene mejores ideas ni deseos más bellos y no sabe que es la insatisfacción la que crea las grandes élites de la humanidad. Sólo la agresividad nos impulsará a cambiar el status quo, y sólo la pasión insatisfecha nos inspirará a buscar la perfección. Éste es también el secreto del progreso humano.

Es posible que muchos amigos jóvenes no comprendan que si el deseo de progresar es lo suficientemente fuerte, con esfuerzos más activos, pueden hacer mejores cosas con las que actualmente están satisfechos. Como empleado, usted puede pensar que ha hecho lo suficientemente bien para cumplir con sus deberes, ser leal a su empleador y trabajar duro, sin embargo, si hay una enorme suma de dinero para otorgar a los empleados que llevan su trabajo a un nivel superior nivel dentro de los próximos 60 días. ¿Aún puedes mejorar efectivamente el trabajo con el que estás satisfecho actualmente?

Como empleado, siente que su trabajo actual es el mejor y puede estar orgulloso de ello. Sin embargo, si usted

es el jefe de la empresa y no un empleado, ¿puede definitivamente mejorar la calidad de su trabajo a un nivel superior? Definitivamente puedes encontrar la manera correcta de hacer esto. ¿Tú también lo crees? Si eres más emprendedor y utilizas mejor tu tiempo, serás más eficaz y tendrás más experiencia. Cuando trabaja, ¿piensa más en su salario que en cómo absorber la experiencia exitosa del empleador? ¿Se queda quieto y no hace nada cuando ve productos dañados o desperdicios en lugar de intentar detenerlos? ¿Alguna vez te has metido en muchos problemas por tu descuido? ¿Crees que si tienes un bonus alto estarás más interesado en el trabajo que tienes entre manos y será más fácil conseguir mayores resultados?

¡Qué triste que tantos jóvenes estén satisfechos con su situación actual! No tienen grandes expectativas ni expectativas de mayores logros.

Muchos empleados altamente capacitados están contentos con vidas mediocres y parecen indiferentes a puestos superiores dentro de sus capacidades. Existe un empleado así, su talento es mucho mejor que el de su jefe, pero durante muchos años ha sido un empleado común y corriente, siempre tiene el propósito más simple en la vida. Aunque otros lo han alentado repetidamente a iniciar su propio negocio, sugiriendo que puede hacerlo mejor que su jefe. Dijo: "¿Por qué debería dedicarme a un negocio más grande? ¿Por qué debería asumir más responsabilidades? Lo único que tengo que considerar es a mí mismo, no a los demás. Necesito disfrutar la vida al máximo en lugar de buscar problemas". Aunque lo sé que puedo tener éxito si quiero, ¡iniciar mi propio negocio requerirá mucho trabajo!"

Por supuesto, cuanto más alta es la posición de una persona, más responsabilidades tiene. Pero sólo piensa en la satisfacción que surge de poder aprovechar al máximo todos tus talentos, la sensación de logro que surge de poder difundir las buenas noticias del éxito al mundo como un verdadero hombre, la idea de utilizar todos tus oportunidades y talentos para lograr el éxito. Una vez que haya completado su misión, no importa cuánto esfuerzo y costo ponga, cuánta responsabilidad y riesgo asuma, ¡todo valdrá la pena!

Es posible que nos convirtamos en lo que queremos. Si siempre esperamos algo más elevado, mejor y más divino, y trabajamos duro para lograrlo, seguramente lograremos nuestras metas. Si nuestra ambición puede dominar todos

nuestros pensamientos y acciones, entonces esta ambición puede convertirse fácilmente en realidad. Pero si nuestros deseos son sórdidos y viles, nosotros mismos seremos contaminados por estas cualidades. Porque como sean nuestros ideales, así serán nuestras vidas.

Bajo la presión de las necesidades sociales y guiada por el deseo emprendedor de los seres humanos por las cosas bellas, la civilización humana ha logrado grandes avances. Mientras hagamos nuestro mejor esfuerzo para hacer bien nuestro trabajo y sigamos trabajando duro, nuestros ideales incumplidos se harán realidad.

La gente se esfuerza por ascender a posiciones más altas y más cómodas, se esfuerza por recibir una mejor educación, se esfuerza por formarse más elegante y noble, se esfuerza por obtener más riqueza y alcanzar un estatus social más alto. Este esfuerzo construye nuestro carácter y nos fortalece. Esta fuerza que impulsa la vida hacia arriba también hace que los demás tengan plena confianza en nosotros.

Cuando logramos un poco de éxito, cuando ganamos un poco de elogio público, ¿cuántos de nosotros hemos pensado en detenernos aquí y renunciar al siguiente paso de nuestros esfuerzos? Pero si estamos satisfechos con el status quo, perderemos nuestro poder y un sentimiento de pereza y aburrimiento nos controlará y nos hará incapaces de recuperarnos.

El éxito inicial, especialmente el éxito inicial, es como el opio para muchas personas, anestesia y paraliza sus almas, y sólo la insatisfacción y la ambición persistente pueden eliminar este mal humor. A menudo se necesita más coraje y una voluntad más fuerte para seguir esforzándose en hacer su trabajo que para lograr el éxito inicial.

El mayor enemigo de estar contento con el status quo es la pereza. El atractivo de la comodidad y el miedo a las dificultades conquistan a muchas personas. Cuando crece la idea de estar satisfecho con el status quo, el espíritu emprendedor a veces no será lo suficientemente tenaz, por lo que no siempre puede derrotar al enemigo de la pereza y no puede llevar a las personas a cosas mejores como siempre. Y conformarse con la mediocridad es presagio de pereza. Hay un poema que dice -

Quieres subir a la cima,
Los que quieran respirar el aire más puro,
No descansaré fácilmente

Pero sigue subiendo.

Lo más difícil del mundo es ayudar a quienes carecen de espíritu emprendedor, se conforman fácilmente y están contentos con el status quo. Por naturaleza, carecen de suficientes requisitos personales para motivarse a seguir adelante, de espíritu emprendedor suficiente para comenzar una carrera y de resistencia suficiente para completar el trabajo duro.

Si un joven está perfectamente contento con seguir adelante en la vida ordinaria, durmiendo en los laureles e indiferente a su potencial en gran medida desaprovechado, entonces no hay nada que podamos hacer al respecto. Si no tiene suficiente agresividad, no se esforzará, no se mostrará y no obtendrá ningún resultado.

Sólo si es un joven que no está satisfecho con el status quo, que busca la perfección y se esfuerza por alcanzar la excelencia, podrá trabajar duro para alcanzar su objetivo ideal y convertirse en un ganador.

La acción es la ley del crecimiento y el trabajo duro es la única forma de progresar. Cuando las personas se conforman con estándares bajos y dejan de luchar por un futuro mejor, decaen física, mental y moralmente. Por el contrario, si esperan sinceramente mejorar su situación mediante esfuerzos incansables, crearán una personalidad más noble.

Alguien le preguntó a uno de los directivos profesionales mejor pagados de Estados Unidos ¿cuál es el secreto del éxito? El hombre respondió: "¿Qué pasa si aún no he tenido éxito? Nadie tiene verdadero éxito. Siempre hay una meta más alta por delante".

Sólo las personas pequeñas se consideran exitosas, mientras que las personas verdaderamente grandes nunca logran sus objetivos. Porque a medida que progresen, sus estándares serán cada vez más altos; a medida que sus horizontes se amplíen, su espíritu emprendedor crecerá gradualmente.

Sólo aquellos que estén satisfechos con sus logros inmediatos dejarán de avanzar. Y los progresistas siempre se sienten inadecuados. Las personas que mejoran constantemente son siempre incapaces de satisfacer sus logros existentes y siempre persiguen algo más grande, más perfecto y más satisfactorio.

6. Usa la voluntad para derrotar y cambiar la mentalidad cobarde.

Ser tímido te vuelve deprimido, frágil y sumiso. Ser tímido te hace no estar dispuesto a progresar y perder oportunidades. Sólo superando la timidez podremos alcanzar la alegría del éxito.

Como defecto de carácter, las manifestaciones básicas de la cobardía son: timidez y miedo a meterse en problemas, retroceder fácilmente ante las dificultades, sucumbir fácilmente a los demás, incluso sumisos, sin espíritu de resistencia; poca ambición, voluntad débil, miedo a las dificultades. y pánico ante las dificultades; fragilidad emocional, incapacidad para soportar reveses y fracasos. Una vez que los jóvenes desarrollan un carácter tímido, a menudo pasan de dudar de sus propias capacidades a ser incapaces de expresarlas, de ser tímidos a la hora de interactuar con los demás a retirarse al autoaislamiento, lo que conducirá a la formación de malas relaciones interpersonales, que a su vez conducirá a profundizar la cobardía. La "psicofobia", una de las "enfermedades escolares" señaladas por Suhomlinsky, se refiere a este tipo de defecto de carácter: las malas notas molestan a los estudiantes y estimulan su ánimo, por lo que tienen miedo al ver las notas. Tiene miedo del maestro debido a sus críticas, por lo que tiene miedo cuando lo ve. No puede pensar normalmente debido al miedo. Las fuertes reprimendas del maestro, o incluso las reprimendas a otros estudiantes, inhibirán sus actividades intelectuales y conducir a un mal desempeño.

El surgimiento del carácter cobarde está relacionado con el cariño, la protección y los mimos de la familia, así como con los regaños, palizas y regaños prolongados por parte de los padres. En la escuela, la falta de entrenamiento de la fuerza de voluntad también agravará la formación del carácter cobarde. Los jóvenes introvertidos y emocionalmente frágiles desarrollarán fácilmente un carácter cobarde si no reciben la formación y la orientación adecuadas.

Ningún cobarde quiere ser cobarde, pero como ha desarrollado un carácter cobarde, debe afrontarlo y encontrar formas de superarlo.

(1) Método de entrenamiento de contracondicionamiento

El método de entrenamiento de contracondicionamiento consiste en crear conscientemente varias condiciones y repetir los ejercicios preparatorios antes de subir al escenario muchas veces para hacer que el lenguaje sea fluido y estabilizar las emociones en el acto. Por ejemplo, si tiene miedo escénico cuando habla en reuniones, prepare un guión o un esquema del discurso antes de la reunión y luego léalo varias veces. Luego expresa tus puntos de vista con naturalidad a tu familia, amigos, compañeros de clase o colegas. Finalmente, cuando discutas y hables en una reunión, una vez que estés familiarizado con lo que quieres decir, tu lenguaje será fluido y tu estado de ánimo será tranquilo. Este método de entrenamiento también puede crear hábitos serios.

(2) Método de entrenamiento de autodisciplina

A veces no es posible prepararse completamente con anticipación. Cuando te sientes nervioso debido a una apariencia temporal, debes controlar la exposición del nerviosismo, mantener tu expresión natural, mantener tu cuerpo en una postura cómoda y luego decirte a ti mismo con mentalidad de masturbación. : "Me siento muy cómodo", muy calmante. "Esta comodidad autodisciplinada también puede lograr el efecto de eliminar las alergias y relajar el estado de ánimo.

(3) método de imitación

Presta siempre atención a observar e imitar el habla y el comportamiento de algunas personas tranquilas, sociables, vivaces y alegres, y compáralos con tus propias debilidades para superarlas. Desarrolla tu propio estilo según tu temperamento.

(4) Método de conversión de atmósfera

Cuando hables con gente o hables en público, cuando encuentres algo antinatural en los ojos o las expresiones de otras personas, no te trates con una mentalidad de perdedor. Puedes cambiar rápidamente de tema cuando la gente no te preste atención y cambiar la atmósfera. ser aliviado. Si siente que está demasiado nervioso durante el trabajo continuo en una determinada etapa, cambie de ambiente y realice actividades recreativas adecuadas y

descanse para calmar su estado de ánimo y aumentar su vitalidad para eliminar la tensión causada por la fatiga mental.

En resumen, mientras puedas arriesgarlo todo y exponer con valentía tu verdadero yo, cuando tengas una experiencia exitosa, tu cobardía desaparecerá.

7. Mantenga una mente en paz, "Una mente en calma se enfriará naturalmente"

La paz es una especie de cultivo y un estado. Hay un dicho: "No estés contento con las cosas, no estés triste contigo mismo". Sólo cuando vuestra mente sencilla no esté contaminada por el polvo, disfrutaréis de la pacífica belleza.

Alguien le preguntó una vez a Sócrates: "Por favor, dime, ¿por qué nunca te he visto fruncir el ceño, por qué estás siempre de tan buen humor?" Sócrates respondió: "No tengo el tipo de sentimiento que me hace perder el control". sentir lástima." No estar contento con las cosas, no estar triste consigo mismo, éste es un estado de vida. "No da miedo caerse. Lo importante es saber agarrar un puñado de arena cuando te levantas".

Cualquier éxito es sólo una parada en el viaje de la vida. Proviene de lo ordinario y termina en lo ordinario. La creación de un patrón social ciertamente requiere la creación de muchas personas ambiciosas, pero ¿puede una sociedad ser duraderamente estable y mantener la dignidad? ¿Y la dignidad de su cultura? El carácter todavía necesita que toda la sociedad establezca y cultive una mentalidad pacífica.

El efecto positivo de una mente tranquila sobre la salud no puede ser reemplazado por ningún medicamento. En la competencia cada vez más feroz de hoy, aprender a calmar la mente es crucial para la salud física e incluso para el éxito o el fracaso de una carrera. Hay un dicho: "Una mente tranquila se enfría naturalmente." Si la mentalidad y el estado de ánimo de una persona pueden ser pausados, tranquilos, activos y saludables, y dejar que la naturaleza siga su curso, incluso en el caluroso verano, se sentirá fresco. Algunas personas pueden decir que los antiguos

vivían en el campo, "recogiendo crisantemos bajo la cerca oriental y contemplando tranquilamente las montañas del sur". Bajo esta típica civilización agrícola, la gente no necesitaba enfrentar tantas tentaciones y naturalmente podía lograr una mente pacífica. Esta frase tal vez tenga algo de verdad: no es fácil lograr la paz en el mundo actual de deseos y tentaciones materialistas. En la era digital, aceptamos constantemente diversos estímulos, absorbimos todo tipo de información y buscamos y acumulamos constantemente el llamado valor de la vida. Al enfrentarnos al mundo complicado, con el tiempo, incluso nosotros mismos nos confundiremos y confundiremos, sin saber qué son y qué queremos. Hemos acumulado demasiados deseos de reputación, estatus, riqueza y calificaciones académicas. Al mismo tiempo, hemos acumulado mucha emoción, orgullo, alegría, felicidad, problemas, depresión, arrepentimiento, inferioridad, frustración, frustración, ira, odio, presión y otras emociones complejas. A menudo estaremos conmovidos por ello, incluso fascinados; perturbados por la estimulación externa, estaremos inquietos e incluso inquietos. Para reestabilizar nuestras vidas y regresar a un estado mental pacífico, a menudo necesitamos darnos un baño mental y, a menudo, clasificar e identificar estas cosas acumuladas: ¿Las cosas que debieron haber sido abandonadas hace mucho tiempo todavía ocupan tu espacio espiritual? ¿Sigues ignorando cosas que deberías haber apreciado hace mucho tiempo? Después de dejar ir lo viejo y traer lo nuevo, es como limpiar el polvo de las puertas y ventanas y la suciedad del suelo. Después de poner todo en orden, toda la persona parece haber sido limpiada de la neblina psicológica y obtiene una liberación psicológica extremadamente satisfactoria.

Los psicólogos también nos dicen que no seamos demasiado duros con nosotros mismos. Si estableces tus objetivos y requisitos dentro de tus propias capacidades, no sólo será más fácil de alcanzar, sino también más fácil de sentirte cómodo; tus expectativas de los demás no deben ser demasiado altas. Mucha gente pone sus esperanzas en los demás y, si la otra parte no cumple con sus requisitos, se sentirán decepcionados.

Pero la paz no es un abrigo para ocultar una especie de encogimiento y autoengaño. En los últimos años, "corazón normal" y tranquilidad de espíritu parecen haberse convertido en una palabra de moda, que se utiliza con

mucha frecuencia en diversos medios. Sin embargo, yo Pienso que la paz es una especie de proceso. La experiencia de vida que sólo se puede experimentar a través de reveses y fracasos, y la lucha constante y el trabajo duro no se puede resumir en unas pocas palabras zen como "mente normal", "no luchar contra el mundo". ", "dejar que la naturaleza siga su curso", etc. De hecho, así como un niño no puede caminar sin caerse, ¿cómo se puede desarrollar un corazón pacífico tan fácilmente sin pasar por el bautismo de sangre y fuego?

Es como un instrumento de cuerda: cuando se aflojan o se aprietan las cuerdas, la melodía cambia. Sólo ajustándolo de vez en cuando el sonido de la cuerda puede ser puro. Como dijo Ma Yinchu: "No me importa ser favorecido o deshonrado y ver las flores florecer y caer frente a la corte. No me importa si ir o quedarme y ver las nubes extenderse en el cielo. " Sólo cuando nuestra mentalidad tenga un tono pacífico pero emprendedor, podremos vivir en esta sociedad de manera equilibrada. Muchos problemas espinosos se resolverán y muchas cosas hermosas en el mundo serán plenamente visibles. Una mente pacífica es un estado de vida supremo, una especie de optimismo y apertura de miras frente al honor, el dinero y los intereses. No es difícil estar en paz durante un período de tiempo en la vida de una persona, pero cuando los honores y el estatus se suceden uno tras otro, no es fácil mantener una mente en paz en medio de flores y alabanzas.

8. Utilice la razón para encerrar una mentalidad impetuosa

Bloquear la impetuosidad requiere determinación y perseverancia duradera para lograr grandes cosas, lo que es una especie de práctica interior y también una especie de concentración que debe moderarse durante mucho tiempo.

Recuerdo haber leído esta noticia: En una feria de empleo, entre los 84 formularios de autorrecomendación para graduados universitarios que recibió una organización, se encontró que 5 personas también eran los presidentes de los sindicatos de estudiantes de la misma escuela, y 6 personas también eran "buenos alumnos" en la

misma clase en el mismo colegio.Monitor "excelente". Sin embargo, cuando fui al campus universitario a investigar, descubrí que algunas personas habían cambiado y copiado los certificados de exámenes de dominio del inglés, los certificados de exámenes de dominio de la computadora, los certificados de becas, los certificados de líderes estudiantiles destacados y los artículos publicados de otras personas, y los habían convertido en sus propias "experiencias brillantes"... Algunos graduados universitarios, para atraer la atención de los empleadores y esperar ser contratados, convierten sus currículums en lujosos álbumes de fotografías artísticas. Cuando el empleador se lamenta de que "los estudiantes universitarios de hoy son realmente impetuosos", piénselo, el empleador no es impetuoso: quiere talentos en la cima de la torre y requiere que las personas puedan ser civilizadas y practicar artes marciales tan pronto como llegue a la unidad. Si puede conseguir algo... es mejor encontrar un tesoro tan pronto como excave y poder crear beneficios de inmediato. Si establece requisitos tan altos y sesgados, ¿no obliga a los solicitantes de empleo a ¿Maquillarse y hacer afirmaciones falsas?

Luego están las preguntas del examen de ingreso a la universidad, que reflejan más la mentalidad general de la sociedad actual. Recuerdo que el tema del examen de ingreso a la universidad en 1999 fue "Si se puede trasplantar la memoria". Este es el sueño de muchos jóvenes en la sociedad actual. Sería fantástico si pudieran volverse inteligentes de repente y sin ningún esfuerzo. En medio de la emoción, todo el mundo ha olvidado la transición del cambio cuantitativo al cambio cualitativo. La verdad es que prefiero creer en resultados inmediatos. Incluso anhelan que los científicos inventen una "inyección de conocimiento" que los convierta en genios en cuestión de segundos, todo esto impulsado por la ansiedad y la impetuosidad.

En todos los aspectos de la vida social, siempre está presente la mentalidad impetuosa: está la impetuosidad de confeccionar cuidadosamente "el traje nuevo del emperador", está la impaciencia de "plantar flores y árboles" y ser "económico y asequible", y hay también el impetuoso de “poner las cosas al alcance de la mano” y “hacerlo de un golpe” impetuoso. La proyección sobre todos no es más que esto: hacer las cosas a medias, deambular y sólo intentar detenerse en lo más mínimo; o

tirar un martillo aquí y allá, querer pez y patas de oso, o mirar a la altura de este montaña y la altura de esa montaña, y no poder calmarme... Ven, no soporto la soledad, me rindo fácilmente cuando no estoy satisfecho, y nunca hago lo mejor que puedo para una sola cosa. Pero su esencia no es más que una urgencia extraordinaria por buscar el éxito y anhelar resultados.

De hecho, esta es una era llena de tentaciones, autos hermosos, villas lujosas y una sociedad bulliciosa. Resistir la tentación requiere una concentración extraordinaria. En este mundo brillante y colorido, todos parecen tener dificultades para reprimir los latidos del corazón. hacia la indescriptible tentación que se avecinaba sin dudarlo. Entre estas tentaciones se encuentran los nombres ilusorios y los beneficios deslumbrantes. Esta fama y fortuna deslumbrantes son la fuente de la impetuosidad.

Por supuesto, somos mortales y no podemos permanecer completamente indiferentes a la tentación. Pero cuando realmente tenemos que elegir, enfrentando tentaciones complicadas, ¿deberíamos convertirnos en esclavos de la fama y la fortuna, o deberíamos enfrentarnos a nosotros mismos? Si la fama y la fortuna nos guían de manera exaltada, entonces no sólo no seremos capaces de encerrar nuestra impetuosidad, sino que seremos encerrados por ella. Los psicólogos creen que la ansiedad y la impaciencia suelen ser manifestaciones de motivación y ansiedad excesivas. Luchar por la comodidad, evitar el trabajo, la superficialidad y la inercia, e ir demasiado lejos con una mentalidad impetuosa puede conducir fácilmente a la pérdida de la racionalidad y convertirse gradualmente en una personalidad morbosa. Como dice el refrán, las prisas generan desperdicio. Por este motivo, los psicólogos han advertido repetidamente a las personas que el nivel de motivación y ansiedad por lograr algo debe ser moderado. Todo tiene sus propias reglas y orden. La gran meta en la vida debe basarse en la acumulación de muchas metas pequeñas. Cuando nos atormentan los problemas, es importante y fundamental ajustar rápidamente el enfoque de la lente de nuestra mente, deshacernos de la depresión en nuestros corazones y dejar que la grava impetuosa se asiente.

La modernización también debería incluir la modernización espiritual. Las características distintivas de una persona moderna no se limitan en modo alguno a hablar inglés, saber conducir, obtener altas calificaciones

en los exámenes para estudiar en el extranjero, comprender la tecnología de redes y disfrutar de ropa de marca. Sin una comprensión y un pensamiento tranquilos sobre la sociedad moderna, sin una mejora consciente de la personalidad individual y sin una preocupación moral por los demás miembros de la sociedad, uno no es más que un "pobre moderno" espiritual.

Por lo tanto, tenemos más razones para rechazar la impetuosidad y apresurarnos a obtener resultados rápidos. Incluso en la era de la supervivencia digital, todavía es necesario encontrar el punto original. Probablemente esta sea la razón por la que cada vez más estudiosos defienden la racionalidad y el espíritu humanista.

Enfriar nuestro corazón impetuoso no es encerrar nuestra ambición de progresar, sino encerrar nuestra ambición nunca satisfecha; encerrar la impetuosidad, no es encerrar nuestro progreso valiente, sino encerrar Somos oportunistas; bloquear la impetuosidad no es bloquear nuestros esfuerzos sudorosos, sino bloquear nuestras comparaciones triviales y aburridas. Bloquear la impetuosidad requiere determinación y perseverancia duradera para lograr grandes cosas, esta es una especie de práctica interior, y también es una especie de concentración que requiere que practiquemos durante mucho tiempo. En este corto viaje de la vida, si nos encerramos en la impetuosidad, habremos derrotado a un enemigo poderoso en el camino de la vida. Tomando esto como punto de partida, superaremos los obstáculos hasta el final y alcanzaremos las alturas dominantes de la vida, una tras otra.

8.
Embellece tu carácter y desarrolla buenos hábitos.

1. El carácter se perfecciona en la autoformación.

La vida de una persona es una vida de autoformación y superación personal; el propósito importante de la formación del carácter es superar los malos caracteres y lograr cambios óptimos en el carácter.

(1) Autoformación

La vida de una persona es una vida de autoformación. Algunas personas tienen una imagen alta y perfecta, mientras que otras son pequeñas y despreciables. Las mismas personas tienen altos logros académicos. Algunas personas son líderes académicos y gigantes literarios, mientras que otras tienen "pocas habilidades" o incluso no hacen nada. Las mismas personas tienen virtudes nobles. Algunas personas han dejado atrás generaciones de méritos, mientras que otras tienen Sólo alcanzan méritos temporales, también tienen fuerte voluntad, algunas personas brillan por la eternidad, mientras que otras permanecen en la infamia por la eternidad.

¿Dónde está el secreto? El secreto es que la autoformación es un proyecto sistemático.

¿Qué incluye el proyecto sistemático de autoconformación?

Lo primero debería ser una planificación "sistemática". Planificar es establecer objetivos de vida a largo plazo y hacer que su vida sea perfecta. Las reglas no son sólo la determinación de los objetivos profesionales, sino también la determinación del amor, el matrimonio, las interacciones sociales, la cultura y el entretenimiento, los pasatiempos comerciales y los principios de la vida personal. No se trata sólo de la mejora de la calidad intelectual, sino también del equilibrio y coordinación de la calidad intelectual, la calidad moral y la calidad de la voluntad.

Cuando Fukuda Yukichi (1834-1907), un importante ilustrador del Japón moderno, analizó la relación interdependiente y de refuerzo mutuo entre la moralidad y la sabiduría, dijo vívidamente que la virtud privada (perteneciente a actividades internas, como la sinceridad,

la pureza, la seriedad, etc.) etc.) Como el hierro, la sabiduría es como el equipo procesado. El hierro sin procesar es solo un bloque de hierro duro y pesado. Si se procesa ligeramente y se convierte en un martillo y una olla de hierro, tendrá las funciones de un martillo y una olla de hierro. . Si se procesan con tecnología más sofisticada, se pueden convertir enormes materiales de hierro en máquinas de vapor, y materiales finos de hierro se pueden utilizar para fabricar engranajes de reloj. Si comparamos un caldero con una máquina de vapor, ¿quién no pensaría que la función de la máquina de vapor es grandiosa y valiosa? Esto no se debe a que los materiales de hierro de las máquinas de vapor y los calderos sean diferentes, sino a que el procesamiento es valioso y el grado de procesamiento es diferente. El proceso psicológico desde generar motivación hasta actuar es voluntad. Se sabe que en cualquier actividad con propósito se requiere la cualidad de la voluntad. Cuando Li Zhi, de la dinastía Ming, discutió la relación entre talento y coraje, señaló: "Si tienes talento pero no coraje, serás tímido pero no atrevido; si tienes coraje pero no talento, eres simplemente un hombre que actúa imprudentemente". "Ye Ye, un teórico de la poesía de la dinastía Qing, una vez enfatizó el papel del coraje en la creación literaria. Dijo: "Si una persona común y corriente no tiene talento, sus pensamientos serán inconsistentes, y si no tiene coraje, su escritura será tímida." Liu Shao de la era de los Tres Reinos, en su libro "En el capítulo "Héroes" de "Personajes", "héroe" y "héroe" se dividen en dos conceptos: "Te llaman un héroe si eres inteligente, y eres un héroe si eres valiente". Si una persona sólo tiene la cualidad de "héroe" pero no tiene "héroe" Si sólo tiene coraje pero no sabiduría ni perspicacia, entonces su "héroe" "Sólo se puede ser valiente sin un plan, y es difícil lograr algo. Si tienes cualidades tanto "heroicas" como "heroicas", serás una persona destacada.

(2) Optimización del carácter y autocultivo.

Se puede decir que nadie no espera que se optimice su carácter. La forma básica de optimizar su personalidad es cultivarla temprano y captar la dirección de su desarrollo.

El progreso en la madurez del carácter de las personas es a menudo directamente proporcional a la seriedad del cultivo del carácter. Cuanto más serio sea el autocultivo del carácter, más rápido madurará el carácter. Esto se puede

comprobar mediante el proceso de formación de caracteres excelentes de personas destacadas.

Todas las figuras destacadas que han logrado grandes logros en la historia tienen muchas buenas cualidades en sus personajes. ¿Sus buenos personajes nacen de forma natural y crecen por sí solos? Por supuesto que no. Ya sea un gran hombre o una persona mediocre, su carácter es infantil y frágil en la infancia. No importa cuán fuerte sea el carácter de una persona cuando crezca, cuán grandes sean sus logros o cuán entusiastamente sea elogiada, cuando está desnuda y tiene la nariz mocosa, su carácter debe ser infantil e inestable. Su excelente carácter es principalmente el resultado de su tenaz autocultivo en el proceso de las actividades prácticas adquiridas. Confucio tampoco creía que fuera un "santo nato". Dijo: "Cuando tenía quince años, estaba decidido a aprender; cuando tenía treinta, estaba establecido; cuando tenía cuarenta, no estaba confundido; cuando tenía cincuenta, conocía el destino; cuando tenía sesenta, mi Los oídos estaban en sintonía; cuando tenía setenta años, seguí los deseos de mi corazón sin ir más allá de las reglas." Lev To, el gran escritor ruso En su juventud, Erstair comenzó a formular "reglas para el desarrollo de la voluntad" por sí mismo. Comienza estipulando requisitos para los sistemas de vida, como cuándo levantarse, acostarse, qué comer, etc. Posteriormente, contenidos de entrenamiento de la voluntad directa ocuparon una posición dominante en esta regla, como "concentrar todos tus esfuerzos en hacer una cosa", "hacer lo mejor que puedas", "empezar a hacer algo sólo si es necesario y no ha terminado". Otras cosas ”, “Antes de realizar cualquier trabajo, considere su finalidad”, etc. Cuando el famoso educador ruso Ushinsky era joven, también concedía gran importancia al control y cultivo del carácter a través de reglas de conducta. Se fijó las siguientes reglas:

Paz absoluta, al menos, calma absoluta en la superficie.

Sea honesto en palabras y hechos.

Actúa pensativamente.

decisivo.

No digas una palabra innecesaria.

No pierdas el tiempo inconscientemente, haz sólo aquellas cosas que se deben hacer, no las que suceden por casualidad.

Gasta dinero sólo en lugares necesarios y no en deseos innecesarios.

Observe honestamente su comportamiento todas las noches.

Nunca exageres lo que has hecho en el pasado, lo que haces ahora y lo que harás en el futuro.

De esta manera se fue cultivando poco a poco su buen carácter como la firmeza, la compostura, la calma y el autocontrol. La historia del desarrollo del carácter del famoso científico estadounidense Franklin es aún más interesante. Cuando era joven, Franklin decidió "superar toda mala inclinación natural, hábito o tentación de sus compañeros". Para ello, formuló un plan de cultivo de carácter que incluía trece títulos: templanza, silencio, orden, decisión, frugalidad, diligencia, sinceridad, equidad, estabilidad, pulcritud, tranquilidad, perseverancia y humildad. Para supervisar la ejecución de estos proyectos uno por uno, en su juventud anotó estos trece elementos en un pequeño cuaderno, marcó siete líneas y cada noche hizo un poco de introspección. Si cometes algún error durante el día, pon un punto negro en el espacio correspondiente. Espera que a través de años de autorreflexión pueda eliminar por completo estos puntos negros que representan deficiencias. Cuando escribió su autobiografía en sus últimos años, también habló de sus esfuerzos de autocultivo en su juventud y creía que sus logros debían atribuirse al autocontrol.

El autocultivo del carácter se refiere a las actividades conscientes de transformación del carácter y control del comportamiento llevadas a cabo por los individuos para cultivar el buen carácter. El autocultivo es una forma necesaria de cultivar el buen carácter y también es una capacidad esencial para que los individuos se dominen y controlen a sí mismos. El autocultivo desempeña un papel importante en el desarrollo del carácter personal, es un complemento de la educación y un resultado inevitable de una buena educación. Sólo a través del autocultivo podemos captar efectivamente la dirección del desarrollo de nuestro propio carácter. El carácter de una persona no puede alcanzar naturalmente un estado fino y noble sin un autocultivo serio. "Si el jade no se pule, no se convertirá en una herramienta." Si una persona no es cultivada, será difícil fabricar una herramienta. Por un lado, el ser humano es el "espíritu de todas las cosas" y el dueño supremo de la naturaleza; por otro lado, el ser humano también tiene debilidades. El egoísmo, los celos y la vanidad existen dondequiera que haya gente. El grabador mexicano del

siglo XIX A. Posart creó un grabado titulado "Siete vicios inmerecidos", en el que aparecen en la pantalla siete animales parecidos a demonios que se abalanzan sobre una persona con sus garras y dientes. Estos siete animales representan siete vicios: la pereza, los celos, la calumnia, la soberbia, el alcoholismo, la ira y la tacañería. De hecho, hay malos hábitos más comunes entre los seres humanos, como la ignorancia, el descuido, la mala educación, la pereza, la frivolidad, la timidez y otros malos hábitos. Si se combina con el impulso del deseo codicioso y el interés propio, puede convertirse en engaño, astucia, crueldad, insidiosidad, crueldad, etc. Todas estas cosas despreciables se abalanzan sobre nosotros como demonios, y la gente crece en la lucha contra estos sentimientos despreciables. Quien ignora esta lucha corre el riesgo de ser vencido por estos demonios. La autoeducación y el autocultivo son armas eficaces para resistir a estos demonios.

El cultivo del carácter es una acción consciente para mejorar y perfeccionarse. Si tienes la conciencia del cultivo del carácter determinará si puedes lograr resultados en el cultivo del carácter. La conciencia del cultivo del carácter proviene primero de la comprensión por parte del sujeto de lo nocivos que son los defectos del carácter. Si una persona considera que los defectos de carácter no son importantes, perderá el entusiasmo por el desarrollo del carácter. Por lo tanto, debemos darnos cuenta de que los defectos de nuestro carácter no sólo son perjudiciales para los demás y nuestra carrera, sino también para nuestra propia vida y nuestro futuro. Cuanto más profunda sea esta comprensión, mayor será la determinación de hacer correcciones conscientes. El grado de autoconciencia del cultivo del carácter también depende del grado de requisitos estrictos que un individuo tiene sobre sí mismo. Una persona con grandes ambiciones tendrá requisitos estrictos para sí misma: cuanto mayor sea la ambición que se proponga, mayor será su determinación de transformar activamente su personalidad para hacer realidad esa ambición.

2. Derrite más "acero" y "hierro" en tu personaje

En nuestro carácter hay un poco más de humildad y cobardía, y un poco menos de fuerza y coraje. Fundir más "acero" y "hierro" en nuestro carácter para fortalecerlo es una tarea importante para el cultivo del carácter de nuestra generación.

En la sociedad moderna, un número considerable de personas todavía no posee el tipo de perseverancia, valentía, calma, tenacidad, coraje, perspicacia y espíritu heroico indomable que exigen los tiempos. Al contrario, parece muy débil y reservado; no todas las personas se atreven a enfrentarse al mundo y decir como lo hizo Gorky: "Quiero revelar todos los misterios del mundo y del cielo". No todas las personas tienen el coraje. Como el famoso Superman, ve a la frontera más competitiva para luchar y correr riesgos. En una época que requiere especialmente coraje, coraje, creatividad y confianza en uno mismo, finalmente descubrimos que nuestro carácter es un poco más humilde y cobarde, y un poco menos fuerte y valiente. Fundir más acero y hierro en nuestro carácter para fortalecerlo es una tarea importante para el cultivo del carácter de nuestra generación.

Un carácter fuerte se manifiesta primero en no tener miedo a los reveses y fracasos, en ser capaz de soportar docenas, cientos o incluso miles de reveses y fracasos, y en ser inquebrantable, inflexible y tenaz. La diferencia entre los fuertes y los débiles reside en gran medida en su actitud ante el fracaso. Las cosas en el mundo suelen ser así: antes de completar tu carrera, primero tendrás que probar las amargas consecuencias. Las ambiciones incumplidas conducen al fracaso. Además, el fracaso muchas veces va en contra de los fuertes. La razón es simple: las metas bajas son fáciles de lograr, las personas débiles no tienen ambiciones y sus metas son mediocres. Pueden lograr lo que quieren casi sin fracasar. Cuanto mayor sea el objetivo, más difícil será y mayores serán las posibilidades de fracaso. Algunas personas anhelan ser fuertes, pero no pueden soportar el golpe del fracaso. Después de un período de lucha y uno o incluso varios fracasos, se dieron por vencidos y se dieron por vencidos, por lo que al final sólo pudieron asociarse con los débiles que no lograron nada.

Algunas personas piensan que para resistir decenas o cientos de fallas sin derrumbarse se requiere una voluntad fuerte como huesos de acero y hierro, lo cual es difícil de lograr para la gente común. Puede que en realidad este no

sea el caso. Una gran perseverancia no proviene simplemente de la resistencia, sino ante todo de la sabiduría y la apertura de mente. La perseverancia para soportar el fracaso proviene principalmente de la comprensión científica y la evaluación correcta del fracaso. Las personas fuertes se dan cuenta de que no habrá éxito sin fracaso y que el fracaso contiene el éxito. Toman como algo natural los fracasos encontrados al emprender nuevos caminos y tienen suficiente preparación mental. También se dan cuenta de que un fracaso es una acumulación de experiencia, por lo que pueden ver los factores del éxito en el fracaso. Las personas que son derrotadas por el fracaso no le temen tanto sino que carecen de una comprensión correcta del mismo. Muchas personas consideran el fracaso como una especie de desgracia y desastre, y al principio tienen la idea de "sólo éxito y ningún fracaso", lo que no sólo es poco realista, sino también imprudente. "La victoria y la derrota son asuntos comunes para los estrategas militares." No sólo para los "estrategas estratégicos", hay dos posibilidades de victoria o derrota en todo lo que hacen. Sólo planificar el éxito antes de actuar sin prepararse para el fracaso sólo debilitará su resistencia psicológica al fracaso y lo hará muy vulnerable al fracaso.

Muchas personas a menudo no se dan cuenta de que un fracaso aparente probablemente resulte beneficioso a largo plazo. En su opinión, es un fracaso o un éxito: si fracasa, no tendrá éxito. De hecho, el resultado de las cosas no se puede dividir simplemente en "éxito o fracaso". Las situaciones entre "fracaso" y "éxito" son infinitas. Entre "fallé tres veces" y "soy un Hay una gran diferencia entre " perdedores". Además, el fracaso psicológico no es lo mismo que el fracaso real. A veces, psicológicamente, siente que ha fracasado, pero en realidad está progresando. Mientras una persona no se rinda psicológicamente, no ha fracasado verdaderamente. Si no logra el éxito, la pérdida se deberá a un fracaso psicológico. Si puedes actuar como un ganador, confiado y motivado incluso cuando fallas, marcará una gran diferencia. Otros pensarán que tu fracaso es causado por las circunstancias, que eres una persona fuerte que fracasó y que continuarás hasta ganar. Se puede ver que en fenómenos de la vida complejos, las palabras perdedor y ganador son difíciles de usar apropiadamente en una persona compleja, viva y en constante cambio, ya que sólo pueden describir un momento específico, condiciones específicas de un lugar. El éxito en este momento puede

estar relacionado con el fracaso en ese momento, y el fracaso de este trabajo puede contener el éxito de otro trabajo. Es muy perjudicial dividir las cosas sólo mecánicamente en "éxito" y "fracaso".

Las personas a las que les gusta alardear creen erróneamente que el honor no puede asociarse con el fracaso, parece que admitir el fracaso manchará su honor y se sentirán perdidos cuando fracasen. Por lo tanto, ante el fracaso, o no logran recuperarse; o adoptan una doctrina de no reconocimiento para salvar las apariencias; o se quejan de todo menos de los demás y culpan a todo. Este tipo de persona parece muy fuerte, pero en realidad es vulnerable y un debilucho absoluto. En la vida, ha habido muchas personas con grandes ambiciones a quienes todas sus victorias anteriores fueron borradas y colapsadas por completo debido a un fracaso. Había un estudiante universitario que era excelente en todas las materias, pero como no pudo cantar una canción en un concurso de canto, se sintió tan avergonzado que dejó una nota de suicidio en la que no culpaba a nadie y falleció. Sin duda, quería ser "fuerte" en todos los aspectos, pero no pudo soportar un "golpe", por lo que en realidad se convirtió en una persona muy débil. Los antiguos han dicho durante mucho tiempo: "El que puede ganar pero no puede ganar se llama valiente." Un guerrero verdaderamente racional no sólo puede estar contento con la victoria y el éxito, sino también ser capaz de afrontar los reveses y los fracasos. Lu Xun una vez lamentó que China tuviera pocos héroes fallidos y pocos guerreros que se atrevieran a luchar solos. Sólo aquellos que no temen al fracaso son verdaderos héroes.

Cuando muchas personas ven el éxito de personas fuertes, sienten envidia y claman por correr riesgos, pero se sienten frustradas incluso por un fracaso trivial en sus acciones. Esto no es de ninguna manera un comportamiento "varonil". Si quieres lograr grandes cosas, no tengas miedo al fracaso. Una persona que está decidida a reformar dijo: "Si no puedo cometer errores, entonces no estoy explorando". Hay una empresa en los Estados Unidos que fomenta la innovación. Uno de los elementos para fomentar la innovación es "permitir el fracaso". " El responsable de esta empresa decía: "Mientras no estés dispuesto a aceptar errores, no puedes innovar. Si rechazas el fracaso, en realidad rechazas el éxito". Lo que se incluye aquí es la dialéctica de la victoria y la derrota.

La razón por la que algunas personas tienen miedo al fracaso es porque no saben cómo "aprender de los errores y adquirir sabiduría". El fracaso no le trajo más que frustración, por lo que, naturalmente, vio el fracaso como algo terrible y terrible. El fracaso nunca es agradable, pero una vez que aprendes a aprovecharlo, puede ayudarte de manera positiva. El fracaso es un mejor maestro que repetir el éxito pasado. Es posible que repetir éxitos pasados no necesariamente le permita aprender algo nuevo, pero el fracaso definitivamente le enseñará nuevas lecciones. Puedes aprender cómo organizar una fiesta exitosa a partir de una fiesta mal organizada, y también puedes seleccionar un plan más factible y exitoso a partir de una serie de planes fallidos. En resumen, mientras uses tu cerebro para analizar el fracaso y descubrir lecciones del mismo, podrás salir del fracaso más rápido.

Si tenemos una comprensión correcta del fracaso y adoptamos una actitud correcta hacia el fracaso, entonces no seremos derrotados por el fracaso y, naturalmente, se formará un carácter fuerte sin arrepentimientos después de repetidos fracasos.

3 . Templar la perseverancia en las dificultades

Un carácter decidido se refleja en la capacidad de no desanimarse, vacilar o ser pesimista ante las dificultades y contratiempos, y de luchar tenazmente contra las desgracias. La perseverancia de una persona ante la desgracia es una medida importante de la fuerza de su carácter.

Un carácter fuerte es indispensable para una persona fuerte en la vida. Un hombre llamado Yang Hu, de la dinastía Jin, dijo una vez: "Ochenta y nueve de cada diez personas en el mundo son infelices". Esto no es descabellado. En el océano de la vida, es raro que todo salga según lo planeado y navegue sin problemas hacia el otro lado. O encontrar dificultades en los estudios, sufrir reveses en el trabajo, sufrir desgracias en la vida o sufrir fracasos en la carrera, todo esto puede suceder. Cuando nos sobreviene un destino desafortunado, ¿qué debemos hacer?

Es una actitud para suspirar, lamentarse de que "los tiempos son malos" y admitir que se tiene mala suerte. Ante los golpes y tribulaciones, simplemente suspirar sin cesar no te ayudará a cambiar la realidad, sólo debilitará tu voluntad de luchar contra la desgracia y te hará aceptar pasivamente la realidad con impotencia.

El pesimismo, la desesperación y la humillación de uno mismo también son actitudes. Ser pesimista y decepcionado ante los reveses y admitir la propia incompetencia es un signo de debilidad de voluntad y falta de coraje, y también es el comienzo de la autodestrucción y la autodestrucción. Tratar los reveses con pesimismo y baja autoestima es en realidad ayudar a que los reveses golpeen a uno mismo, es crear nuevos fracasos a partir de los fracasos existentes. Agregar nuevo dolor al dolor existente.

Culpar a todos y maldecir al destino es otra actitud. La realidad es siempre la realidad y no cambiará sólo porque te quejes y la maldigas. Cuando sucede algo desafortunado, lo más fácil es maldecir y quejarse, pero es lo más inútil. Todos se quejan y maldicen, pero nadie se beneficia de quejarse y maldecir. De hecho, en una maldición, la persona que realmente resulta perjudicada no es el objeto maldito, sino el propio maldito.

Lu Xun lo dijo bien: "Una gran mente debe mostrar ese espíritu: saludar el destino trágico con una sonrisa y afrontar la desgracia con cien veces más coraje". En nuestras vidas, si nos encontramos con la desgracia, debemos mostrar la "gran mente" que dijo Lu Xun, reúne coraje, anímate y lucha inquebrantablemente contra la desgracia con un espíritu perseverante.

Ante las desgracias de la vida, tener un carácter fuerte y decidido es, en cierto sentido, uno de los signos que distinguen a las grandes personas de las mediocres. Balzac decía: "El sufrimiento es un trampolín para un genio, una fortuna para una persona capaz, pero un abismo para la mediocridad". Algunas personas no se rinden, ni retroceden, ni retroceden ante la mala suerte y la desgracia. Él vaciló y Luchó tenazmente contra el destino, abriéndose así un camino hacia la victoria en medio de numerosas dificultades y convirtiéndose en un héroe vencedor de las dificultades y dueño de su propio destino. Y algunas personas, ante los contratiempos y los golpes de la vida, se desaniman, se dan por vencidos, pierden el coraje y la confianza para seguir adelante y se vuelven mediocres y cobardes. Bacon dijo: "La buena suerte es envidiable, pero

vencer la mala suerte es aún más sorprendente". En la vida, la gente admira a quienes perseveran a través de dificultades y resistencias, soportan grandes reveses y golpes, y los admiran mucho más que en la vida. los afortunados. Cuanto mayor sea la dificultad que superes y más difícil sea tu logro, más pruebas tendrás de que eres un verdadero héroe. Cuando los sucesivos fracasos hicieron que los asistentes de Edison perdieran casi por completo el entusiasmo por inventar la bombilla, Edison confió en su perseverancia para eliminar la presión mental de todos los aspectos. Después de innumerables experimentos, finalmente logró inventar la luz eléctrica y trajo la luz a la humanidad. Aquí, lo que hace que Edison sea sobrehumano es que mostró una tenacidad y perseverancia sobrehumanas al enfrentar reveses y fracasos. Zhang Haidi superó un dolor tremendo que es inimaginable y aún más insoportable para la gente común, y logró muchos logros que la gente normal no ha logrado, ganándose así el respeto más sincero de los jóvenes de todo el país. El antiguo filósofo romano Séneca tenía un dicho famoso: "Un verdadero gran hombre es un mortal que es tan valiente como un dios." Quien puede enfrentar las desgracias de la vida con un espíritu inquebrantable, finalmente podrá superarlas. Cuanto más fuerte seas ante acontecimientos desafortunados, más podrás suavizar el golpe de ellos. Beethoven dejó al mundo con un dicho famoso: "Cambia el dolor por la alegría." Con su vida solitaria y dolorosa, pero también con su apasionada búsqueda, Beethoven ha inspirado a innumerables personas a levantarse y luchar contra sus desgracias. Una persona que puede afrontar la vida con valentía bajo cualquier circunstancia, mantener el coraje de vivir y mantener un espíritu de lucha inquebrantable sin importar lo que encuentre, es una persona fuerte en la vida, una persona verdaderamente fuerte. Por el contrario, ante los golpes del desamor, el abandono escolar, la enfermedad, los contratiempos y fracasos en el trabajo, u otros acontecimientos desafortunados de la vida, algunas personas no consiguen recuperarse, sufren un colapso mental y llegan a un estado muy lamentable. Una razón importante es la falta de carácter fuerte y perseverante.

Nadie nace fuerte y nadie puede desarrollar un carácter fuerte. No debemos deificar a los fuertes y pensar que no podemos convertirnos en ese tipo de persona que es tan fuerte como el acero. De hecho, todas las dudas,

inquietudes, preocupaciones, vacilaciones, decepciones, etc. que tiene la gente común también pueden aparecer en el mundo interior de una persona fuerte. Lu Xun vaciló, Galileo se rindió, Copérnico vaciló y Ostrovsky pensó en suicidarse, pero esto no descarta que sean personas fuertes y decididas. No hay abismo entre un carácter decidido y un carácter cobarde. Las personas resueltas no están exentas de debilidades, pero son capaces de superarlas. Mientras refuerces tu entrenamiento y luches contra las debilidades desde muchos aspectos, podrás convertirte en una persona fuerte y resuelta.

La perseverancia del carácter se desarrolla gradualmente en el proceso de las actividades prácticas personales, se alimenta en el trabajo práctico y crece en la lucha contra las dificultades. Por una parte, cuanto mayor es la dificultad y más ardua y prolongada la lucha, más capaz es de cultivar y templar un carácter fuerte. Por otro lado, la vida diaria también puede ejercitar la fuerza de las personas. Una voluntad fuerte no se forma de la noche a la mañana, es el resultado de un entrenamiento prolongado y una influencia sutil. La valentía y la fuerza que muestran los héroes de combate en la batalla no provienen de impulsos temporales en el campo de batalla. Por el contrario, en la vida cotidiana de los héroes, en sus miles de pequeñas cosas cotidianas, ya se incluyen elementos de carácter fuerte.

Una mente optimista puede fortalecer a las personas. La gente suele decir que debemos tener la mente abierta ante las cosas tristes. ¿Qué significa "tener la mente abierta"? Es decir, salir de la tristeza y mirar los problemas desde una perspectiva diferente. Cuando algunas personas sufren reveses, a menudo son demasiado estrechas de miras y demasiado tercas. Siempre miran las cosas tristes desde un ángulo. Cuanto más las miran, más tristes se vuelven y cuanto más piensan en ellas, más desanimadas. se convierten. Cuando una persona sufre un dolor insoportable, debería poder salir de su propio dolor y tristeza y mirar a la sociedad. De esta manera, verás que tu pequeño dolor es sólo algo común que le sucede a millones de personas. O, si miras el día de hoy desde una perspectiva más amplia y desde el largo río de la vida, sentirás que los altibajos de la vida son cosas comunes y que los reveses actuales son solo un pequeño desvío en la vida. Con la ampliación de su campo de visión y la actualización de su ángulo de observación, su visión podrá

trascender el dolor y la desgracia frente a usted y ver un futuro más lejano, y el color de toda la vida gradualmente se volverá más claro en su ojos.

Las personas más fuertes son aquellas que tienen el mayor apoyo espiritual. Mientras el apoyo espiritual de una persona no decaiga, no caerá ante pruebas dolorosas. Hermana Jiang en "Red Rock", el enemigo la torturó con varias torturas, incluido el hecho de que le clavaran los diez dedos en palos de bambú ensangrentados. Preferiría morir antes que ceder y nunca reveló ningún secreto del partido. La fortaleza y la fortaleza de la hermana Jiang provienen de su firme creencia en la causa revolucionaria y su infinita lealtad a la causa del partido. Ostrovsky, el héroe de la Unión Soviética, resultó herido en la Guerra Revolucionaria, luego sufrió parálisis, ceguera y dolores en todo el cuerpo, sólo para sobrevivir necesitaba una gran perseverancia. Pero Ostrovsky no sólo apretó los dientes y vivió, sino que también escribió obras famosas como "Cómo se templó el acero" con asombrosa perseverancia. La perseverancia de Ostrovsky es también un resultado directo de la visión revolucionaria de la vida formada bajo la formación y educación del Partido Bolchevique. Entre el gran número de reformadores que han surgido en la sociedad actual, muchos no han olvidado la misión de la época y sienten firmemente un sentido de misión y responsabilidad de "impulsar la reforma". Por lo tanto, pueden salir del círculo de ganancias y pérdidas personales, prestar atención al destino de la reforma, superar la adversidad, superar la mala suerte y luchar por el éxito de la reforma con un espíritu tenaz y perseverante. Se puede ver que el espíritu tenaz y perseverante en realidad va más allá del alcance del carácter personal y depende en gran medida de fuertes pilares espirituales, como las creencias y actividades de vida, que lo sustentan. El cuerpo de una persona se descompone o su carrera fracasa temporalmente, pero éstas no son verdaderas caídas. Y si el apoyo espiritual de una persona colapsa, si pierde sus creencias y objetivos de vida, y pierde su sentido de misión histórica y responsabilidad social, entonces esta persona realmente colapsará.

4. Una sociedad abierta requiere un carácter abierto

En una sociedad abierta, una personalidad abierta es una condición importante para que podamos adaptarnos a los cambios de los tiempos y mantenernos al día con el desarrollo social.

(1) Bueno en actividades y bueno en comunicación.

La característica más obvia de una personalidad abierta es que es buena en las actividades y en la comunicación. En otras palabras, puede establecer rápidamente una buena relación con las personas que le rodean, comunicar rápidamente sus sentimientos interpersonales, ser bueno para persuadir a los demás a aceptar sus puntos de vista e ideas y animar a los demás a cooperar con usted. Capaz de comprender rápidamente los pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos de las personas que los rodean y responder en consecuencia.

La comunicación social amplia es el canal más importante para mantener el contacto entre uno mismo y la sociedad y desempeña un papel de "ventana" para comprender a los demás y a la sociedad. A través de esta "ventana", las personas pueden comunicarse libremente entre sí, intercambiar información y obtener una visión más rápida y profunda de los diversos cambios en la sociedad. Una gran cantidad de información social, como actividades literarias y artísticas, noticias sociales, información de mercado, así como nuevas tendencias y cambios en la vida social, etc., una parte considerable se obtiene de las actividades de comunicación social. La lectura de libros y periódicos también es un canal para obtener información, pero este canal solo puede proporcionar una parte limitada del océano de información y tiene que pasar por el proceso de edición, impresión y distribución, y el flujo es lento. La comunicación social es un canal de mensajes que se salta el proceso de impresión, el caudal es naturalmente mucho más rápido y la capacidad es mucho mayor.

Las actividades de comunicación social hacen que las personas respondan al mundo exterior de una manera rica y colorida, pueden hacer que las personas piensen activamente, amplíen sus horizontes y aprendan nuevos conocimientos, ampliando así sus conocimientos. Las actividades sociales permiten a las personas participar en una variedad de actividades sociales, que pueden compensar las limitaciones de la estrechez profesional y

promover el desarrollo integral de la personalidad. Las personas encontrarán todo tipo de personas y cosas en sus actividades de comunicación. Al tratar con varias cosas y tratar con varias personas, las personas pueden ejercitar y mejorar sus habilidades de observación, respuesta, organización y otros aspectos. Las investigaciones realizadas por algunos psicólogos nacionales y extranjeros han demostrado que el humor, el ingenio, la agilidad, el optimismo, el sociabilidad y otros rasgos de personalidad de las personas están estrechamente relacionados con la buena sociabilidad. De hecho, personas como Lenin, Bernard Shaw, Lu Xun y otras personas ingeniosas, divertidas e ilustradas son todos activistas sociales que participan en una amplia comunicación. En la sociedad moderna, si la persona a cargo de una unidad no tiene habilidades de comunicación, no puede movilizar y organizar eficazmente a las masas. Incluso a la hora de elegir pareja, a la mayoría de las chicas les gusta encontrar su pareja ideal entre hombres jóvenes con una personalidad abierta y directa. Todo esto muestra que la personalidad abierta se ha convertido en un requisito importante para la personalidad de la gente moderna.

(2) Abran su corazón y sean honestos unos con otros

Ser sociable es una manifestación externa de una personalidad abierta, mientras que un corazón abierto es una manifestación interna de una personalidad abierta.

El alcance y la amplitud de la comunicación de una persona reflejan el aspecto cuantitativo de su carácter abierto. El grado de apertura de su corazón refleja el aspecto cualitativo de su carácter abierto. Las personas que se comunican activamente con los demás pero no abren su corazón pueden tener la apariencia de una personalidad abierta, pero no tienen su esencia.

Abrir la mente y ser honestos unos con otros es lo que requiere el alto ritmo de la sociedad moderna. En la sociedad moderna en rápido desarrollo, lo más importante para realizar un trabajo es la eficiencia. Si nuestra personalidad es demasiado introvertida, dificultará las interacciones normales con los demás y traerá muchas desventajas a nuestro trabajo. Por ejemplo, si dos personas intercambian ideas juntas, si una de las partes retiene muchos elementos al hablar, entonces la otra parte no podrá tener una comprensión más profunda de él, lo que

causará dificultades en la futura cooperación mutua. Con una personalidad de mente abierta, puedes hacer las cosas con facilidad y el ritmo de tu vida personal seguirá el ritmo de los tiempos. Es previsible que en un futuro próximo las personas no solo se entiendan, sino que también tengan grandes cambios en su romance. Es decir, ambas partes dedican menos tiempo y energía a este ámbito, pero el entendimiento entre ambos debe ser profundo y la relación debe ser profunda ¿Cómo puede ser posible sin una personalidad abierta? Hoy en día, el problema de la dificultad para encontrar pareja para los jóvenes mayores en la sociedad es muy destacado, y me temo que un número considerable de ellos se debe a su personalidad demasiado introvertida. Dado que eres tan introvertido y te gusta ocultar tus sentimientos internos, ¿quién en esta sociedad acelerada está dispuesto a dedicar demasiado tiempo a conocerte?

Por lo tanto, las personas deben buscar la "belleza abierta" en el carácter que esté en consonancia con los tiempos, abrir sus corazones y ser honestos unos con otros, no deben profundizarse demasiado, crear brechas artificialmente entre las personas y debilitar los sentimientos entre las personas. personas, lazos de conexión. Lo más importante para que las personas se conozcan es conocer su corazón.

(3) De mentalidad amplia e inclusiva

La personalidad abierta no sólo está abierta al mismo sistema conceptual, sino también a diferentes sistemas conceptuales y a la mentalidad disidente. Hay un tipo de persona que tiene una actitud abierta hacia amigos cercanos, amigos y personas de ideas afines. Al encontrarse con diferentes sistemas conceptuales, especialmente opiniones contrapuestas, cierran la puerta a la comunicación psicológica e incluso adoptan una actitud de resistencia y cruzada. Este tipo de "rechazo" de ideas diferentes es una manifestación de una apertura psicológica incompleta. Una persona con una personalidad verdaderamente abierta no tiene "puntos de vista sectarios", tiene una mente amplia y está dispuesta a contactar y comprender una variedad de conceptos y pensamientos diferentes, en lugar de limitarse a un solo pensamiento. No teme el poder de las ideas disidentes. Por el contrario, es capaz de incluir puntos de vista alejados o incluso opuestos al suyo, y los analiza y estudia con

seriedad y gran interés. Esto al menos le permitirá pensar en el problema desde una perspectiva completamente nueva. Incluso si el concepto alienígena a veces no es más que una falacia, le resultará muy beneficioso pensar en el problema desde una nueva perspectiva. Los pensamientos de las personas sólo pueden enriquecerse mediante la comparación y complementación de diversos pensamientos. Después de la integración de diferentes conceptos, el pensamiento puede entrar en una sabiduría superior.

Una personalidad abierta debe basarse en una psicología flexible. Quizás sólo una mente flexible pueda alcanzar un alto grado de apertura. La llamada "mente flexible" significa que no es rígida, mecánica ni rígida. Una mente que carece de flexibilidad no puede acomodar ideas "ajenas" y cualquier cosa que sea inconsistente con las propias ideas será rechazada. Es como un filtro, una vez "filtrado" se rechaza una gran cantidad de ideas nuevas valiosas pero diferentes a las propias, lo que reduce en gran medida la absorción de nuevas ideas. Algunas personas suelen tener una "visión de puerta" cuando analizan los problemas, dividiéndolos en "tus pensamientos" y "mis pensamientos", discuten sobre los problemas y proponen soluciones, siempre esperando que sus propios pensamientos superen los pensamientos de los demás. Por lo tanto, en lugar de absorber activamente las partes valiosas de los pensamientos de la otra parte, nos esforzamos por demostrar nuestros propios pensamientos y hacer todo lo posible para refutar los pensamientos de otras personas. Este tipo de resistencia ciega y rechazo de las ideas de otras personas dificulta seriamente la absorción de nuevas ideas y la formación de nuevas ideas. La juventud moderna también debe desmantelar las ideas sectarias en sus conceptos ideológicos. Independientemente de sus pensamientos o de los míos, deben ser inclusivos. Nuevas chispas de pensamiento brillan a través de la colisión y complementación de diferentes pensamientos, y se combinan en nuevos pensamientos.

Una personalidad abierta también debe mostrarse con una actitud tolerante y una mente amplia hacia cosas a las que no está acostumbrado y hacia algunas cosas novedosas que están fuera de lo normal, siempre que no violen las normas legales y los principios morales. Aunque usted pueda tener objeciones a una nueva actitud y estilo de vida, no tiene por qué criticarlo. Toda persona tiene derecho a

vivir como quiera dentro de los límites de la moral y la ley. ¿La ropa, los peinados e incluso los bailes disco novedosos no despertaron el disgusto de muchas personas cuando aparecieron por primera vez? Pero luego fue poco a poco aceptado por la gente. A los chinos les gusta la "uniformidad" y la "uniformidad" en sus hábitos de pensamiento. Cuando ven algo que viola las reglas, lo denuncian como "extraño" y lo atacan, lo que ha resultado en una personalidad rígida e inflexible. A algunas naciones occidentales no les gusta mucho la "uniformidad": piensan que ser demasiado monótona significa ser aburridas, les gusta ser coloridas y tener sus propias personalidades. Por eso, todo el mundo quiere ser diferente y a nadie le parece extraño. Es este hábito de pensamiento el que estimula su deseo creativo de buscar diferencias, haciendo que sus ideas sean coloridas e innovadoras. Los chinos modernos también deberían tratar las novedades de la sociedad con una mente abierta. Es necesario fomentar la expresión y el desarrollo de la individualidad, fomentar la novedad y fomentar el colorido y la distinción, para que la personalidad de cada uno pueda desarrollarse más plenamente en la sociedad y nuestra vida social pueda ser más enriquecida, diversificada y vívida.

5. Abandona el corazón puro y los pocos deseos, atrévete a perseguir con valentía.

Los antiguos alguna vez defendieron y elogiaron vigorosamente la "pureza mental y pocos deseos", desde el nihilismo de Zhuangzi hasta el "gobernar sin hacer nada" de Laozi, desde el "énfasis en la justicia sobre las ganancias" del confucianismo hasta el "cuatro elementos vacíos" del budismo, todos requieren personas. renunciar a la búsqueda y la ambición emprendedora. Estas cosas juntas constituyen el origen ideológico profundo y duradero del "corazón puro y pocos deseos".

Los antiguos solían considerar el "corazón puro y pocos deseos" como uno de sus credos a la hora de cultivar el carácter moral. Los eruditos y poetas con talentos poco apreciados a menudo utilizaban el "corazón puro y pocos deseos" para apaciguar sus injusticias y diluir sus

frustraciones. En cuanto a los agricultores a la antigua usanza bajo el sistema económico de pequeños campesinos de la sociedad feudal, a menudo utilizan "corazón puro y pocos deseos" para realizar un lamentable autoconfort y autonarcosis. La pobreza suprime los deseos de los agricultores a la vieja usanza hasta el límite fisiológico más bajo, la ignorancia les impide pedir algo y la autocracia feudal les hace no atreverse a pedir nada. No pueden luchar contra su destino: un pequeño pedazo de tierra es un paraíso eterno. Si hace buen tiempo, es un regalo de Dios; si la fortuna es frívola, es la misericordia de la familia real. "Ser puro y estoico" no sólo les permitió obtener un poco de lamentable alegría y comodidad bajo la vida fisiológica mínima, sino que también les sirvió como arma para evitar el desastre bajo el gobierno autocrático feudal. Estar contento con todo, tomar las cosas como vienen e incluso aceptarlas como vienen son las normas morales requeridas en la era autocrática feudal. Todos los pensamientos y comportamientos contrarios a ella se consideran "traición", y cualquier leve referencia a las palabras de los antiguos sabios se considera "herejía". Por lo tanto, los agricultores a la antigua usanza eran completamente tímidos y temían meterse en problemas. Los mayores, de generación en generación, amonestaban y disciplinaban a sus generaciones más jóvenes con las palabras "corazón puro y pocos deseos" y "estén contentos con lo suficiente". De esta manera, los fuertes elogios de la clase dominante, la exageración y los elogios de los literatos y las "enseñanzas ancestrales" transmitidas de generación en generación por la gente común han hecho que el "corazón puro y pocos deseos" se difunda durante un siglo. Desde hace mucho tiempo, ha estado profundamente arraigado en el largo río de la historia, ha penetrado en la calidad psicológica nacional y ha alcanzado el nivel de "inolvidable".

Por supuesto, "corazón puro y pocos deseos" no es necesariamente una mala virtud. Para aquellos que son codiciosos y codiciosos, "corazón puro y pocos deseos" es una medicina eficaz. Un corazón puro y pocos deseos pueden hacer que aquellos que tienen una imaginación salvaje sean más realistas, hacer que los que son codiciosos sean más honestos y hacer que aquellos que están llenos de quejas y a menudo albergan injusticias se sientan más tranquilos. Para este grupo de personas, efectivamente es necesario defender la "pureza de espíritu y pocos deseos".

Sin embargo, para la mayoría de las personas es difícil decir que la "pureza de espíritu y la falta de deseo" es una virtud: su esencia es negativa, conservadora y poco prometedora. Ser estoico significa renunciar a la búsqueda y al progreso, y significa estancamiento, conservadurismo e inacción. Sólo tiene pasado, ningún futuro, sólo la motivación para vivir y ninguna pasión por la vida. Es la aniquilación de la esperanza, el agotamiento del poder empresarial y el fracaso de la vitalidad social. Si todos los jóvenes modernos son "puros de corazón y tienen pocos deseos" y nadie tiene grandes ambiciones y objetivos, entonces nuestra nación será una nación sin esperanza.

El rápido desarrollo y los cambios en la sociedad actual no nos permiten ser "puros de corazón y tener pocos deseos". En el mundo actual, la revolución tecnológica, la renovación del conocimiento, la destrucción de viejas tradiciones y el surgimiento de nuevas civilizaciones están impactando la vida de las personas como olas. Esta es una era de innovación integral y espíritu emprendedor. Viviendo en esta era, la vida consiste en el progreso y la misión es la innovación. Una vez que dejemos de perseguir y progresar, los tiempos nos dejarán atrás. Por lo tanto, debemos tener ambición emprendedora y deseo de innovar, impulsar nuestra causa de modernización socialista de manera incesante y mejorarnos y mejorarnos continuamente en el proceso de lucha por la sociedad.

La sociedad actual es una sociedad llena de competencia, y la competencia cada vez más feroz no nos permite ser "puros de corazón". La competencia es una competencia de fuerza y ritmo de progreso. Deja atrás sin piedad a todos los que son inertes, a los que no son emprendedores y a los que no hacen nada. La competencia humilla a los que no hacen nada, hace que los incompetentes entren en pánico y los que no hacen nada ni siquiera pueden vivir una vida cómoda en la feroz competencia. Si decimos que en la sociedad relativamente estática del pasado, "todos los problemas se debían a que era demasiado fuerte para destacar", entonces, en la feroz competencia actual, ocurre lo contrario: "todos los problemas se deben a no poder destacarse". ". Quedarse atrás de la competencia significa que tienes que probar el sabor del desvalido e inevitablemente sufrir todo el dolor psicológico que conlleva ser desvalido.

Psicológicamente hablando, el "corazón puro y pocos deseos" tiene su origen en la protección negativa de uno

mismo. No es sólo una especie de autoburla por la propia incapacidad de alcanzar el reino, sino también producto de un compromiso excesivo con el medio ambiente. Su intención original no es más que reducir o incluso evitar los problemas que se persiguen con "corazón puro y pocos deseos". Por lo tanto, en esencia, se trata más de autolesión que de autoprotección. Por el contrario, el espíritu de búsqueda audaz y de nunca estar satisfecho proviene de la elevada ambición y de la responsabilidad histórica y social que trasciende la estrecha visión del individuo, de la plena confianza en las propias fuerzas y del coraje de controlar el propio destino. No es necesario que utilices "corazón puro y pocos deseos" para buscar consuelo por tu incompetencia en la competencia, de hecho, es esta mentalidad negativa la que restringe el uso de tus talentos. Cada uno de nosotros es una mina de fuerza y sabiduría. No importa lo ordinario o insignificante que parezcas ahora, puedes ser el creador de milagros. La clave aquí es que nunca debes dejar de aprovechar tus propios ricos depósitos minerales para lograr un objetivo noble.

6. No seas cauteloso, el éxito requiere correr riesgos

De hecho, la prudencia es un requisito previo para que podamos hacer las cosas bien. Pero en la sociedad cada vez más competitiva de hoy, demasiado énfasis en la precaución, hasta el punto de ser cautelosos en todas partes, nos disuadirá de tomar medidas, perdiendo así oportunidades y esperanza.

"Zhuge sólo fue cauteloso en su vida." En nuestro carácter nacional tradicional, la prudencia es muy respetada.

De hecho, la prudencia es un requisito previo para que podamos hacer las cosas bien. "Es como caminar sobre hielo fino frente a un abismo." Con esta actitud cautelosa, definitivamente tendrás menos caídas. Sin embargo, en la sociedad moderna, compleja y en constante cambio, la situación futura a menudo no está muy clara. Demasiado énfasis en la precaución, de modo que seamos cautelosos en todas partes, nos disuadirá de tomar medidas. Por tanto,

el hombre contemporáneo no sólo debe tener un carácter cauteloso, sino también atreverse a correr riesgos.

Aventura alguna vez fue un término vergonzoso. Las personas ingenuas alguna vez le dieron a esta palabra un color imprudente; los ávidos de ganancias alguna vez le agregaron un color especulativo. De hecho, la aventura y el éxito suelen ir de la mano, especialmente en los tiempos modernos, donde el espíritu de aventura es más necesario para la competencia. Nuestro país se encuentra actualmente en una era de vigoroso desarrollo de la economía de productos básicos, y la asunción de riesgos es un espíritu de la época en la sociedad de economía de productos básicos. A diferencia de la economía natural tradicional, en la economía mercantil la gente se enfrenta a un mercado en constante cambio, en lugar de a una aldea y una familia estáticas. Para los productores de materias primas, cada decisión y cada acción que realizan tiene tanto la esperanza de éxito como la posibilidad de fracasar. Si un productor no se atreve a correr riesgos, no sólo pierde la esperanza de éxito, sino que inevitablemente acaba en el fracaso. Esto se debe a que la economía mercantil es una economía competitiva y la competencia significa victoria o derrota. “Navega contra corriente, si no avanzas, retrocederás.” En este sentido, los riesgos son inevitables. No atreverse a correr riesgos es en realidad una especie de asunción de riesgos negativos. En una economía de mercado, es imposible superar por completo los factores espontáneos entre los factores económicos, y los riesgos en la producción y las operaciones existen objetivamente. Por tanto, el espíritu de aventura debería seguir siendo un espíritu de nuestros tiempos.

A lo largo de la historia, encontraremos que la revitalización de una nación y la prosperidad de un país son inseparables del espíritu aventurero de esta nación. El espíritu de aventura suele reflejar mejor el espíritu empresarial de una nación. Se puede decir que sin un gran número de aventureros comprometidos con el desarrollo del Oeste americano, Estados Unidos no sería lo que es hoy. Al mismo tiempo, la experiencia histórica también muestra que si eres tímido, incluso si tienes ideas más nuevas que los demás, sólo perderás la oportunidad y te volverás obsoleto. En la Europa medieval, ¿no había muchos eruditos que tenían ideas y conocimientos novedosos, pero sus logros innovadores fueron aprisionados por la teología por falta de coraje? Sin

científicos valientes como Copérnico y Bruno, no sabemos cuánto tiempo habría continuado la absurda “teoría centrada en la Tierra”. El gran progreso de la ciencia y el rápido desarrollo de la sociedad requieren de un gran número de personas aventureras que sirvan como pioneros. Nuestro país se encuentra actualmente en una era de reformas, pioneros e innovación, lo que requiere un espíritu aún más aventurero. La reforma socialista es una gran empresa sin precedentes. No hay precedentes a seguir y depende de nosotros explorarla nosotros mismos. Sin un gran número de pioneros que se atrevan a correr riesgos, será difícil que nuestra causa reformista avance.

Para el desarrollo personal, asumir riesgos se convierte en el único camino hacia el éxito. En muchos casos, la razón por la que las personas fuertes se vuelven fuertes es porque se atreven a hacer lo que otros no se atreven a hacer. La razón por la que los monos veneran a Sun Wukong como el "Rey Mono" es porque se atrevió a ser el primero en saltar al agujero de la cortina de agua en el que ningún mono se atrevía a entrar, y encontró un refugio ideal para los monos. Zhuge Liang se atrevió a utilizar la estrategia de vaciar la ciudad para ahuyentar a Sima Yi cuando el ejército presionaba y, aunque tenía un plan en mente, no se atrevió a hacerlo sin un poco de espíritu aventurero. Muchos reformadores que emergen en la sociedad actual se enfrentan a empresas que han estado perdiendo dinero durante años, a fábricas que están al borde de la quiebra o a pueblos de montaña que son extremadamente pobres. De lo contrario, no sólo se perderán los bienes nacionales, sino que también se arruinará la reputación personal, y nadie sin espíritu aventurero está dispuesto a hacerlo. Quienes caminan por un camino seguro y tranquilo rara vez logran grandes logros. A las personas mediocres les gusta seguir los pasos y conformarse con nada. Sólo aquellos que se atreven a ir más allá de la norma y asumir riesgos pueden obtener resultados magníficos.

Si te atreves a correr riesgos, debes abandonar resueltamente la mentalidad de ser mediocre. La vida debe ser como las olas del mar, con altas cimas y profundos valles, componiendo un apasionado canto de vida en continuos altibajos. No hay tormentas ni olas, y una vida tan tranquila como un charco de agua estancada tiene tanto poder conmovedor y tantos elementos que pueden despertar orgullo. Para los fuertes, "ningún riesgo es

suficiente para ser valiente". Por lo tanto, una persona verdaderamente fuerte odia una vida mediocre, anhela la aventura, espera hacer grandes olas en la vida y le gusta una vida romántica llena de leyendas. En este sentido, atreverse o no a correr riesgos es una de las señales que distinguen a los fuertes de los débiles.

Si quieres correr riesgos, no tengas miedo al fracaso. Cuanto más arriesgado sea el comportamiento, mayor será el riesgo de fracaso. Atreverse a correr riesgos es atreverse a arriesgarse al fracaso. En el año de la reforma, un gran número de jóvenes apasionados emprendieron el camino de la reforma, entre ellos hubo ganadores y perdedores. Hay varios directores y gerentes de fábricas exitosos en todo el país, pero hay más activistas que quieren estar "en casa" pero no lo logran, lo cual no es sorprendente. Las leyes objetivas del desarrollo de las cosas han demostrado repetidamente que el éxito y el fracaso son como hermanos gemelos: si sólo se permite que nazca el éxito y no se permite que nazca el fracaso, equivale a matar el éxito. Marx ha señalado durante mucho tiempo que si algo sólo puede hacerse con la garantía de un éxito absoluto, entonces será demasiado fácil crear la historia. ¡No existe cosa tan fácil en el mundo! Un empresario extranjero lo expresó claramente: "El miedo a los errores es la destrucción del progreso".

Por supuesto, la asunción de riesgos mencionada aquí no significa apostar enteramente a la "suerte" como un jugador. Arriesgarse no se basa en la suerte, sino en la razón. Si no hay ninguna posibilidad y empiezas a hacerlo precipitadamente, no es arriesgarte, sino actuar a ciegas y, en ocasiones, rozar el suicidio. Las aventuras deben basarse en análisis científicos, pensamiento racional y una preparación cuidadosa. Los antiguos decían: "Más de sesenta es un cálculo excesivo y menos de sesenta es un cálculo insuficiente". Por lo tanto, si estás seguro en más del 60%, debes tomar una decisión rápida y atreverte a actuar con valentía.

7. Cambia tu silencio y aprende a ser elocuente

El lenguaje son las alas del alma, el lenguaje es el abrigo del pensamiento, el lenguaje es una herramienta para la interacción social y la comunicación exitosa proviene del encanto del lenguaje.

La sociedad moderna necesita activistas que sean ágiles y elocuentes. Las personas tímidas y reservadas, de lengua torpe y honestas no se convertirán en talentos sobresalientes en la sociedad moderna. Algunas personas tienen mucho conocimiento, pero no son populares entre la gente porque carecen de "palabras sólidas". Algunas personas tienen estándares profesionales muy altos y hacen un trabajo excelente, pero sus habilidades de expresión son muy pobres, son reservadas y entran en pánico al hablar, su pensamiento lógico es caótico y son incoherentes cuando hablan. Aunque tienen buena experiencia y buena ideas, están "hirviendo bolas de masa en una tetera". —— No puedo servirlo". También hay personas que no saben escribir bien y tienen un buen trabajo, pero no pueden escribir un artículo de alto nivel, lo que no favorece la promoción de sus opiniones y hacer que otros las acepten. A esas personas les resulta difícil vivir felices en la sociedad moderna. La sociedad moderna presta atención a la elocuencia, ya sea en el amor, en los negocios o trabajando como camarero, ¡ya sea que puedas hablar o no, hace la diferencia! Si eres bueno hablando, primero podrás ganarte el favor de la otra persona. Si eres bueno persuadiendo a los demás, significa que eres competente y todo irá mejor.

No crea que "ser elocuente" es sólo una habilidad de la boca. Algunas personas piensan: mientras tengas habilidades reales, ¿a qué deberías temer si eres un poco torpe? De hecho, ¿cuál es la verdadera capacidad? "Hablar" es una verdadera habilidad. Desde la antigüedad, las personas han necesitado elocuencia para lograr algo en sus carreras. Platón y Aristóteles de la antigua Grecia, Martín Lutero, el reformador religioso medieval, Rousseau y Montesquieu, los ilustradores del pensamiento democrático burgués francés, Lincoln, que lanzó y dirigió el movimiento de liberación negra y la Guerra Civil en los Estados Unidos, redactó a "Jefferson, quienes escribieron la Declaración de Independencia y los maestros revolucionarios Marx, Engels y Lenin fueron todos oradores destacados. Además, también son destacados ponentes algunos científicos naturales como Galileo, Bruno, Marie Curie, Einstein, etc. Tomando como ejemplo nuestra China, Confucio, Mencio,

Lao, Zhuang y otros eruditos de la era anterior a Qin fueron todos oradores destacados. Li Si en la dinastía Qin era famoso por su elocuencia. A las conferencias académicas de la dinastía Han, la Conferencia de Baihuguan y la Conferencia de la Sal y el Hierro, asistieron personas elocuentes. Antes de la Batalla de Chibi, Zhuge Liang confió en su elocuencia en Soochow para provocar a Zhou Yu, discutir con los eruditos confucianos y persuadir a Sun Quan. Liang Qichao, un reformista burgués moderno, era mundialmente famoso por sus discursos. Unas "Obras completas de Sun Yat-sen" recogen la mayoría de los discursos de Sun Yat-sen. El movimiento "4 de mayo", el movimiento "29 de enero", el movimiento antijaponés y de salvación nacional y los apasionados discursos de los estudiantes desempeñaron un papel enorme a la hora de incitar al pueblo a luchar contra la crisis nacional y desencadenaron una ola de lucha contra -Salvación japonesa y nacional. La astuta elocuencia del camarada Zhou Enlai impresionó a muchos políticos del mundo. Ante estos hechos, ¿no podemos decir que ser elocuente es también una habilidad verdaderamente excelente?

En la sociedad moderna, debido al desarrollo de la economía, la gente se comunica con frecuencia y la importancia de la expresión oral aumenta día a día. La elocuencia se considera cada vez más una de las habilidades que la gente moderna debería tener. Como persona moderna, no sólo debes tener nuevas ideas y conocimientos, sino también poder expresarlos bien delante de los demás. No sólo debes contribuir a la sociedad con tus propias acciones, sino que también debes ser capaz de contagiar y convencer a los demás con tus propias palabras. En lo que respecta a las carreras, la elocuencia es necesaria en todos los ámbitos de la vida de la sociedad moderna: para los políticos y diplomáticos, ser articulado y elocuente es una cualidad básica; los jueces deben hacer que los criminales se declaren culpables y los abogados deben proteger a los acusados. Los derechos legítimos de las personas y Los intereses son indispensables para la defensa. Los trabajadores de negocios venden bienes y atraen clientes, y los empresarios dirigen y administran empresas, todo lo cual requiere elocuencia. En las interacciones diarias, las personas que son elocuentes pueden hablar sobre temas cotidianos de manera muy atractiva, mientras que las personas que son torpes y torpes sonarán aburridas incluso si el contenido de

lo que dicen es bueno. Algunas sugerencias se aprueban tan pronto como son pronunciadas por personas elocuentes, pero no pueden ser aprobadas por personas sin elocuencia. Reformar es eliminar lo viejo e introducir lo nuevo. Si quieres reformar, inevitablemente encontrarás debates y debates. Si una persona está llena de conocimientos pero no puede expresarlos claramente debido a su escasa elocuencia, ¿cómo puede hacer que los demás acepten sus puntos de vista?

8. Quítate la mascarilla y supera el autoaislamiento

Una personalidad cerrada es un rasgo indeseable. A veces, este mal carácter puede afectar o incluso destruir la carrera y la vida de una persona. Por tanto, hay que corregirlo y superarlo si se quiere tener éxito.

Hay un modismo en China llamado "Joven Maduro", que se utiliza para elogiar a aquellos jóvenes que parecen estar tranquilos y tener un carácter maduro que son buenos para ocultar sus verdaderos sentimientos. La pesada carga histórica y diversos estereotipos invisibles han llevado a muchas personas a creer erróneamente que la indiferencia y la falta de emoción son signos de madurez. Nuestra educación temprana siempre requiere que modifiquemos deliberadamente nuestra imagen, parezcamos estables y sigamos las reglas. Cada vez más, solo creemos en conceptos abstractos como "normas" y "responsabilidad", y nos sentimos perturbados y amenazados por diversas preocupaciones e inquietudes durante todo el día, en lugar de escuchar o tratar de evitar el llamado de nuestro propio corazón. A la gente siempre le preocupa que la critiquen así: "Esa persona siempre es como un niño y nunca crecerá".

No es aconsejable expresar las emociones de forma excesiva y exagerada, pero no podemos pretender ser ciegos ante las personas y cosas de la vida que realmente tocan nuestro corazón. Cerrar nuestras emociones, suprimir nuestras personalidades, disfrazar nuestra humanidad y vivir nuestras vidas con las mismas máscaras uniformes de los llamados adultos sólo corromperá nuestras vidas. El mundo interior de los seres humanos

está condensado por las emociones, por lo que podemos establecer amistades sinceras entre vecinos o amigos; podemos construir matrimonios y familias exitosas entre parejas; y la sociedad puede operar de manera coordinada a través de vínculos emocionales. Los verdaderos sentimientos son intangibles, pero son más valiosos que cualquier cosa tangible. Por eso, buscar la risa y el amor verdadero de la infancia perdida se ha convertido en el sueño de las personas después de pasar por dificultades.

Un carácter encerrado en sí mismo no sólo hace que nuestra vida sea solitaria, pesada, sospechosa y retraída, sino que también nos hace perder toda la capacidad creativa que alguna vez tuvimos. A diferencia de los adultos, los niños utilizan más el hemisferio derecho del cerebro, que es el centro de la inteligencia humana y el lugar de nacimiento de la imaginación y la creatividad. El hemisferio izquierdo del cerebro es el centro lógico del ser humano, almacenando diversas normas y conceptos que se dominan en la edad adulta. El desarrollo del hemisferio izquierdo suprime la actividad del hemisferio derecho y la gente ya no puede crear su propia vida sin preocupaciones. Matisse, el maestro de la pintura europea, afirmó en voz alta que los artistas deberían mirar el mundo como niños durante toda su vida, "porque perder esta capacidad significa perder al mismo tiempo toda expresión original".

Las personas que son alegres, entusiastas y desenfrenadas por naturaleza no necesitan perseguir el efecto de la juventud y la madurez, para crear un carácter retorcido, que es más triste que la discapacidad física. Adoptar una apariencia sofisticada y una cara indiferente ante determinadas ideas y gustos populares es signo de debilidad y cobardía. Es hermoso y feliz salir del círculo cerrado de uno mismo, escuchar la voz del propio corazón y expresarse con valentía. Cuando queremos reprimir nuestros sentimientos y encerrarlos, debemos preguntarnos: ¿A qué tengo miedo? ¿Por qué no puedo vivir más libre y auténticamente en el mundo que dentro de una máscara?

Las personas que marcan la diferencia nunca ocultan sus verdaderos sentimientos. Roosevelt se reía como un niño; Churchill se peleaba con su ayuda de cámara en desgracia por asuntos triviales; León Tolstoi derramaba lágrimas en público al escuchar a Tchaikovsky tocar el piano; gran caligrafía Cuando Jia Mifu le escribió a su amigo: "Fu dijo adiós", Se puso de pie respetuosamente y

se inclinó ante la mesa. ¿Cómo podemos entender el comportamiento franco de estas celebridades con ojos seculares y utilitarios?

Elena, la esposa del presidente Roosevelt, una vez dudó y no pudo decidir si hacer algo. Le pidió consejo al economista Baruch: "Mi cabeza me dijo que lo hiciera, pero mi corazón me dijo que no lo hiciera..." El consejo de Baruch es : "En caso de duda, sigue tu corazón. Si haces algo mal porque sigues a tu corazón, no te sentirás tan mal". Para que puedas vivir una vida más feliz y significativa, por favor, quítate la máscara que te cierra.

(1) Confía en los demás

Si actúas con frialdad con las personas nuevas, a menudo significa que tu confianza en las personas y tu intuición infantil han sido destruidas por el peso del aislamiento autoimpuesto. Entonces no disfrutarás de las personas que te rodean. En este momento, debes relajar tu ritmo de vida tenso y saludar a las personas que conoces por primera vez; o charlar con el vendedor de una pequeña tienda donde sueles ir a comprar cosas; o salir de excursión con el nuevo amigos que acabas de conocer. Intenta encontrar la sensación de hacer amigos cuando eras niño, confiar en los demás y en ti mismo en lugar de sospechar a cada momento.

(2) Aprenda a decirse a sí mismo "No importa"

Los niños a menudo se ríen sin motivo alguno y sus problemas nunca se guardan en sus corazones. A menudo nos sentimos abrumados por todo tipo de cosas problemáticas en la vida que nos hacen temblar las piernas. De hecho, ¿realmente hay tantos problemas en la vida? Muchas cosas no son gran cosa, simplemente las magnificamos. Debemos aprender a decirnos a nosotros mismos "No importa", para que nuestra vida esté siempre llena de risas cordiales.

(3) Vive la vida de forma natural

No te preocupes porque algo no salga según lo planeado, no te sientas mal por no haber sido lo suficientemente educado al tratar con los demás. Si planificas todo cuidadosamente para asegurarte de que nada salga mal, sin saberlo, sellarás tus sentimientos. Has olvidado cómo eras de niño. Debemos prestar atención a la

inspiración y la diversión ocasionales en la vida. La felicidad es un estándar de valores importante en la vida. A veces es suficiente para hacerse feliz. No se apresure todo el día con un propósito claro o para resolver un problema determinado.

(4) No te disfraces de los verdaderos sentimientos

Si la separación es inminente entre tú y tu mejor amigo, deja que las lágrimas que están a punto de brotar de tus ojos fluyan en lugar de esconderte en el baño. No tiene sentido ocultar la parte más valiosa de ti mismo sólo para evitar los chismes sobre ella. Muchas cosas en la vida son así. Sigue tu corazón y escucha la voz de tu alma. Como dijo el profesor Baruch, no estaremos demasiado tristes incluso si hacemos algo mal.