

个人准则

何为自由？

于生活细节而言，以行为准则为方圆，随心所欲而不逾矩；

于个人整体而言，构建并持续充实完善价值理念；培养具体的处理问题能力；以准则塑造打磨品格。

一、刚

1. 处事专一

认定一件爱好，坚定一件事情，达到一定的纵深，取得一定的成果。

做具体的事情，要认真细致地做好，不能思绪漫天飞，坐这山，望那山，最终一事无成。

2. 力量寓于原则之中

做事，讲规矩、讲原则。处理事情要讲究章法，按照准则行事，切勿按照突发想法做事情。

原则是用来敬畏的，不能掩耳盗铃。

3. 预则立不预则废

明确一个阶段的目标，以及这个目标所需要完成的任务，通过合适的策略分解目标，罗列事情，按重要性排序，做明确的计划表，有层次地处理问题。

在处理问题的时候有全局观，才会充分利用时间，提高整体效率。

在制定计划的同时，盲目追求结果，忽视主观因素，压缩时间，会难以完成任务，损害对自己的信任和做事的耐心。

4. 敏于行，讷于言

做事情，少一些拖沓，克服内心的恐惧，付诸行动。

做事情要少一点张扬，多沉心做事情。提前透露事情，可能会招致其他的阻力、束缚，或者分散自己的精力。

5. 宽以待人，严于律己

面对他人出现失误，应该宽容对待，自己应该批判吸收，学会如何避免和处理后续事情。自己犯错，一定要及时更改，不能随时间而淡忘。

6. 穷则独善其身，达则兼济天下

从自身条件出发，做相符合的选择；知进退，懂得保全自己。

不要为了做事情而做事情，最终成为炮灰。如果自己身处在一个漩涡之中，最重要的是保持底线、保全自己。

7. 保持独立性

拥有自己独立的兴趣爱好，从中挖掘属于自己的快乐。快乐也应该只从兴趣和生活中寻找。

处理问题的时候，要靠自己分析问题，寻找相关信息，推进问题。

8. 持续学习

读万卷书，行万里路，阅人无数。认知和决策受限于知识和客观世界的信息储备和处理事情的能力。阅读、行走、多接触外面世界都能扩大认知，而且实现认知在客观生活中的具体映射，达到知行合一。

柔

接纳

接纳这个歌世界，爱它，属于它。

世界存在与幻想有差距的各种缺陷甚至深渊，冷静看待它，接纳它的运行方式和缺陷，积极地前行。

我听便灵魂与肉体的安排，
去经历罪孽，追逐肉欲和财富，
去贪慕虚荣，以陷入最羞耻的绝望，
以学会放弃挣扎，学会热爱世界。
我不再将这个世界与我所期待的，
塑造的圆满世界比照，
而是接受这个世界，
爱它，属于它。

不比

夫唯不争，故天下莫能与之争。剥离内心与他人比较的思维。
盲目与他人比较，或自怨自艾，或刺激自己，催生嫉妒之心；或沾沾自喜，坐井观天。寻找适合自己的目标，付诸努力。尊重和欣赏他人所拥有的。

责任

属于自己的责任应该积极承担，而不是选择逃避。

安静从容

快乐的生活真谛就是安静从容地处理生活中面对的问题，每件事情都认真对待，不卑不亢。
满足了自己的预想就开始狂躁，不足自己的预期就愤怒、气馁、惊慌。得失是常态，重要的是解决接下来的事情。少一些得失，少一些不必要的情绪波动。
常以为人是一个容器，盛着快乐，盛着悲哀。但人不是容器，人是导管。快乐流过，悲哀流过，导管只是导管，各种快乐，悲哀流过流过，一直到死，导管才空了，疯子就是导管的淤塞和破裂。

冷静

遇到问题，要冷静寻找背后的原因，是否还存在其他的问题。不能一惊一乍，面对问题，需要深究，需要冷静分析。

诚信

言必信，行必果。许诺之前，应该再三思考；许诺之后，应该说到做到。任何言语上的回应，都是承诺，不论场合。

每一个承诺需要考虑：第一点，推测难度，需要耗费的时间和精力；第二点，考虑自己的能力是否能够适宜；第三点，时效性太长的承诺，一定要非常谨慎。

诚实

诚实面对自己，接纳自己，大方展示自己。
诚实地面对普通的自己，展示自己，不遮遮掩掩，不害怕，大大方方地展示自己本来的样子。
避免在别人的言语中寻找自尊，对人的话过度解读，平添各种糟糕的想法。面子是个伪命题。不存在一个形象和面子，不必因此而怯弱到束手束脚。大胆地走出去，好好地做自己该做的事情。

慎独

群聚守口，独处守心。

感恩

善意待人，淡忘伤害；施人恩惠，不发于言；受人恩惠，不忘于心。

谦逊

时刻把自己保持在低位。与人在处理问题的时候，把自己放在后面，优先其他人。有好的东西，也要多和他人分享。

知错就改

知耻近乎勇。

人非圣贤孰能无过，要能够接受自己犯错误，承担后果。学会吸收犯错的经验，学会如何去解决这样的错误，如何去预防这样的错误。

术

合理选择

合理预估自己的能力，任何的选择都是建立在自己的能力之上，选择不能是自己的一厢情愿，那么将毫无意义。

选择也有时机性，适当时候的适当选择可以少走弯路，选择不能拖沓。

确定选择的时候，思考是否有更好的选择。

对待问题的三要素：立场、观点、方法

处理一些问题的时候，首先就是理清楚问题的脉络，其次考虑自己的立场，确定了观点，用相对应的方法来解决。

思维开阔

抛开个人得失局限，不用已有的观念评判，冷静观察一切，接受一切，不患得患失。

放下己见，尊重客观规律

单纯按照自己的意愿和倾向，抑或一己之私，背离他人的意见，会影响这个过程达到共赢的局面。

根据实际复杂的情形和各人的意愿，寻找一个平衡。在中途，且短时间内搜集整理相关信息，调整计划达到预估目的，挑战性极大。

不能有自己的控制欲，学会去尽可能地遵循大家的意愿和客观的条件，多接受现实。

船到桥头自然直

对于信息获取难度较大，或者信息变化极快，令人深感问题的复杂。这个时候要做的事情就是勤于搜集相关的信息，整理相关的信息，以便及时抉择。

对于太过于超前的问题不要去考虑，到那一天自然会解决，只是自己看不清中间事物的关联，找不出问题的答案。安心做好当下的事情，到时候自然有解决之道。

问题一定要及时解决

任何问题都有解决的办法，唯有等待是最差劲的办法。等待会错失许多机会，造成无法挽回的后果。

认真对待流程中的细节

流程相关的内容都要查找相关信息，尽可能确定细节。

熟悉的流程中，细节也需要再次确认，避免自以为的熟悉，而造成的失误。

道吾好者是吾贼，道吾恶者是吾师

他人的称赞，大部分是出于礼貌，还有一部分是称赞你所处的平台，站在优秀的平台上才会有有一种自己很优秀的假象，应当保持谨慎。

一定要保持冷静，清醒。沉迷于自己的面子，得意忘形，夜郎自大，做事情脱离实际，做事必败无疑。对于他人的批评，要用心听。如果是批评有理，有根据，应该谨记，认真反省。

言

总体

- a) 说话之前，停顿三秒，脑子里重复三遍。
- b) 学会耐心倾听，融入当下的说话氛围。
 - 1. 切忌过分地注重自身表达欲望，忽略对话重在双方构建的氛围。
 - 2. 切忌过分展露自己，脱离对话的对等情境，成了说教。
- c) 说话的内容要有整体感，说话不能太跳跃，甚至矛盾。
 - 1. 可以专注于吃喝玩、兴趣。
 - 2. 交浅别言深，别乱开玩笑，应该避开地雷。
 - 3. 不用妄自菲薄，造成气氛尴尬。需要扬长避短。
- d) 表达内容要真实简单
 - 1. 假话不说，真话不全说。
 - 2. 说话有自己明确的观点和立场，但是不要向他人输出观点和看法，也尽量在聊天时少说“我”、“我感觉”和“我认为”。
 - 3. 与人聊天多给人自由空间，不要给人做选择题，局限人的回答。

提问

- a) 提问要有整体思路
 - 1. 自己的提问一定要明确，自己也一定要做相关的功课，了解自身的疑惑在哪里，问题的重点在哪里。
 - 2. 提问前，要整理清楚问题的内容，明确表达。
- C. 对话
- a) 赞赏。
 - 1. 观察对方最渴望被认知的部分。特别是对方展示自己的成果，要多赞赏，不能忽略努力，不能嘲讽；如果对方赞美你，应该回赞。
- b) 倾听。
 - 1. 面对对方倾诉遭遇，重要的是透过整个事情的细节，接纳背后的情感，不要去帮忙寻找解决方法。
 - 2. 面对对方倾诉，不要去主动给予答案，而是应该有意识的引导诉说，梳理内心真正的状态，状态明晰，答案就清楚了。
 - 3. 他人宣泄情绪的时候，不要讨好而加入攻击的队伍或添油加醋，更不要强出头，只要好好倾听。
- c) 冷静
 - 1. 面对临问题，或者情绪极度不稳定的时候，易说不经思考的胡话。第一，遭遇突然打击，不会从容面对，没有主心骨，容易相信别人说的任何话，说话风吹两边倒，没有立场。第二，会随便说脏话，随便说非常伤人的话，在慌忙中，手足无措，做出连自己都不知道的错误的决定，其实就是自己没有能力解决或者逃避解决问题。在大脑遭遇特大打击，情绪起伏巨大的情况下，不要去说话。
- d) 尊重隐私
 - 1. 不去询问与自己无关的事情，尊重他人的隐私。
 - 2. 不谈论与他人有关的事情。包括谈论他人的人品、性格，揭露他人的私事和糗事，不去吐槽他人，不说人坏话。
 - 3. 不能去指出他人的短处和缺点；如果关系非常好，提供建设性的建议，如果关系和环境都达到许可，指出人的缺点的时候，先认同优点，从优点谈起。
 - 4. 和人说话一定要只说一遍，与人劝谏，与关系好的也不要超过三次。（首先要调好合适场合，注意表达的方式和表达时的行为，重要的话一定要在合适的场景说。）
- e) 礼貌
 - 1. 非常生气时，也不能背后吐槽人，爆粗口，有问题要沟通，化解愤怒。要忍住，忍住用伤人的话发泄愤怒，冷静冷静。
 - 2. 不要去争言语上的胜利，如果自己错了一定要及时承认错误，如果对方是强势，及时认输。
 - 3. 不要抢答。第一，他人说话的时候，不要因为知道，逞能把余下的说了，让人尴尬。第二，

在高手面前不要抢答，会自爆其短。最好珍惜遇见高手的机会，好好把道理听明白。

4. 问题很尖锐时，倒推回去两三步。

行

A. PDCA, plan、do、check、action。每个行动开始之前都要拟定目标、计划，再执行，对过程中的关键知识和最终结果进行检查，纠正偏差，对结果进行标准化，并确定新的目标，制定下一步计划。

B. 遇见要处理的事情一定不能逃避，首要就是冷静（首先不要管事情难度有多大，不要管事情相互交织多么复杂，处理起来有多尴尬）。

C. 从目标问题逆推到当下实际情况，分析需要做哪些事情，分析事情的逻辑，确立核心问题和关键节点。

D. 按照事情的逻辑，将事情罗列出来，分轻重缓急，按次序罗列出来。

E. 按照事情的顺序，根据事情本身所涉及的问题及对应的业务流程需要，分别开始搜集相关方面的信息，熟悉相关的业务流程、相关流程所需要涉及的客观因素以及相关细节（例如拍照需要考察天气原因，开会需要综合考虑大家的时间因素，出行需要考虑上班高峰期，等等）。

F. 针对具体的问题，先抓主要矛盾，然后把主要矛盾划分成几个子问题，接着又抓子问题中的主要矛盾，逐步分解，确定具体的解决步骤。最后确立完整的解决方案。

G. 审查修订计划

首先，各个问题所需要牵涉的人，根据事情的需要完成的部分选择合理人员；其次，综合处理搜集客观因素（例如：天气因素，人员的时间因素，交通因素）；然后综合考虑人员因素和客观因素对时间安排的影响，反复调整子问题的执行顺序，进而确定整个计划的流程，确保符合以下条件，第一，不与客观因素冲突。第二，确保每个人在当前安排下都能被合理利用，并合理抑制其不利因素。

H. 模拟整个计划

如果是包含群体活动：首先，考虑事情的人员问题，把人员划分成几个主要矛盾群，对当前事情进行分析，然后，挑出个别突出人员的矛盾对设想进行模拟检验，并分析出潜在问题。从以上两个步骤中找出问题解决问题。最后就是，在考虑涉及的客观因素条件下，从头至尾，推进活动，适当考虑主观因素问题（人数多，杂乱，此时深入不便再深入探究了），是否存在矛盾点，或者需要修改的地方。

如果是非群体性活动：按照计划从头至尾推进，参照客观因素和人员的主观因素模拟，推导矛盾点和需要修改的地方。

I. 在安排好一切以后，将过去和将来的结果封装好，只需要按照计划一步步地执行即可，耐得住寂寞，坚定执行。

J. 当计划于显示脱轨时，冷静，从实际出发，探查当下需要面对的问题，以及着重需要解决的问题，调整计划。

K. 事情完成，平常心。无论成功与否，都要把心态放低，这样才能从中吸收优秀的东西。

L. 回顾整个事件，分析存在瑕疵的地方，思考如何做得更好，归纳经验，做好记录，便于以后学习。思考自己错误的地方，错的原因是什么，错了的解决方法是什么，下次如何去避免。

M. 将整个事件的整体处理思路，流程细节，错误整理。形成完整的流程。

N. 处理事情的重要细节

1. 对业务流程一定要熟悉，而且要熟悉相关细节中所涉及的客观因素（时间，交通问题，等等），大多数时候这是致命的。

2. 对于细节的处理时，一定要考虑问题中包含的潜在子问题。

3. 处理公事的时候，绝对不能带有关于私人利益的想法和私人的主观情感。

4. 遇见事情非常尴尬难以处理的时候，找不到解决办法，落落大方是一个非常好的通法。

5. 失败的时候，是难过的时候，但是大部分也是非常重要的时机，这个时候应该是充分获取信息不断扩充自己的信息量，做决策的重要时机，这个时间段的时机随着指数函数一样暴减。

6. 事情没有完全肯定永远不要以为尘埃落定，一切都有可能被翻转。永远不要抱有乐观和高枕无忧。

7. 处理事情不要以为自己是主角，能够掌控一切，很多时候都是在一无所所有或者掣肘下去极力争取完成的。

生活习惯

A. 生活

- a) 每一天都有年度计划、近期规划、每天日程。
- b) 每天睡前书写日记、整理自己今天的完成情况、安排明天的计划。
- c) 外出要检查自己的东西是否佩戴齐全。
- d) 每天保持一定的运动量。

B. 饮食

- a) 吃东西的时候七分饱就可以了，然后吃水果。
- b) 在非空闲时间，不能吃零食。
- c) 饮食清淡。