

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

在处理问题的时候，借助规划，保有全局观整体感，保持对流程的整体把握，提高效率。

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

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。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

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，最重要的是坚持底线、及时抽身保全自己。

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，要依靠自己分析问题，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、多接触现实世界能扩大认知，且能实

二、柔

1. 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不完美，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。

2. 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

3. 责任

属于自己的责任应该积极承担，而不是选择逃避。

4. 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。

遇见问题，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。

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

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

5. 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

6. 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

如果过分爱惜自己羽毛，失去的不仅是一双翅膀，还有永远不能飞翔。

7. 慎独

群聚守口，独处守心。

8. 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。

9. 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。

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。切莫沉迷于自己的面子，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

10. 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

三、术

1. 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。

2. 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。

3. 思维开阔

抛开个人得失局限，积极的向前看考察相应的条件、付出和结果，对比已有的观念分析得失，不盲目陷入患得患失。

4. 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

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。

5. 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，

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

6. 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。

7. 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。

四、言

总体

1. 说话之前，停顿三秒，脑子里重复三遍。
2. 学会耐心倾听，融入当下的说话氛围。
 - a) 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。
 - b) 切忌过分展露自己，脱离对话的对等情境，成了说教。
3. 说话的内容要有整体感，说话不能太跳跃，甚至矛盾。
 - a) 可以专注于吃喝玩、兴趣。
 - b) 交浅别言深，别乱开玩笑，应该避开地雷。
 - c) 不用妄自菲薄，造成气氛尴尬。需要扬长避短。
4. 表达内容要真实简单
 - a) 假话不说，真话不全说。
 - b) 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
 - c) 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

1. 提问要有整体思路
 - a) 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。
 - b) 提问前，要整理清楚问题的内容，明确表达。

对话

1. 赞赏。
 - a) 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。
 - b) 如果对方赞美你，应该回赞。
2. 倾听。
 - a) 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。
 - b) 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
 - c) 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。
3. 冷静
 - a) 面对临时问题，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，
4. 尊重隐私
 - a) 不去询问与自己无关的事情，尊重他人的隐私。
 - b) 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
 - c) 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
 - d) 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
5. 礼貌
 - a) 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，
 - b) 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。
 - c) 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
 - d) 问题很尖锐时，倒推回去两三步。

策划方法

1. 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点
2. 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么大，不要管事情相互交织多么复杂，
3. 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。
4. 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。
5. 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
6. 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，
7. 审查修订计划
 - a) 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；
 - b) 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）；
 - c) 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，
8. 模拟整个计划
 - a) 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，
 - b) 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
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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
13. 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。
14. 处理事情的重要细节
 - a) 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
 - b) 对于细节的处理时，一定要考虑问题中包含的潜在子问题。
 - c) 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。
 - d) 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。
 - e) 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
 - f) 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。
 - g) 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。