1：我们的疲劳往往不是由工作引起的，而是由于忧烦、挫折和不满等。

2：伤害人的并非事件本身，而是他对事情的看法。

3：尽量去发现别人的优点，然后不是逢迎，而是出自真诚的去赞美他们。

4：天底下只有一种方法可以影响他人，就是提出他们的需要，并且让他们知道怎样去获得。

5：成功的人际关系在于你能捕捉对方观点的能力；还有，看一件事需兼顾你和对方的不同角度。

6：不良的工作习惯，养成良好的工作习惯。

办公桌上乱七八糟，

做事不分轻重缓急，

将问题搁置一旁，而不是马上解决或做出决定，

不会组织、授权与督导

7：如果你的行为散发的是快乐，就不可能在心理上保持忧郁。

8：要追求真正的快乐，就必须抛弃别人会不会感恩的念头，只享受付出的快乐。