1. 节制。食不过饱，饮酒不醉
2. 沉默寡言。言必于人于己有益，避免无意的聊天。
3. 生活秩序。每一样东西应有其安放的地方，做没有件日常事务当有一定的时间。
4. 决心。当做必做，决心要做的事应坚持不懈。
5. 俭朴。用钱必须于人于己有益，换言之，切记浪费。
6. 勤勉。不浪费时间；每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行为。
7. 诚恳。不欺骗人；思想要纯洁公正，说话也要如此。
8. 公正。不做不利用人的事，不要忘记履行对人有益而又是你应尽的义务。
9. 中庸适度。避免极端，人若给你应得的处罚，你当容忍之。
10. 清洁。身体、衣服和住所力求清洁。
11. 镇静。勿因小时或不可避免的事故而惊慌失措。
12. 贞洁
13. 谦虚。仿效耶稣和苏格拉底。

# 一、积极处世：我们有选择的自由

* 越是逆境的时候越需要积极
* 只有了解事实才有真正的积极

# 二、先有目标后有行动：以终为始

* 要让自己看到目标实现的样子，要谈论目标最终的样子

# 三、要事第一

* 保持思考想要的目标才能知道什么重要
* 学会拒绝才有时间做要事
* 拖延或者委托不重要的事情

# 四、双赢思维

* 只有坦诚，才能建立双赢的基础信任
* 不被自己的观点和直觉反应控制，才能耐心地理解对方
* 双赢的前提是信任，信任的前提是沟通事实、描述远景、共同为目标努力

# 五、先理解别人在争取别人理解自己

* 只有自己先有空杯心态，悬挂假设，才能增进理解

# 六、协作增效----第三种选择

* 让别人参与到解决问题的过程中来，共同找到解决方案

# 七、不断更新

* “刻意练习”理论对我的启迪就是要用新的方法训练自己、培养团队

# 八、请教达人，知识迁移

* 举一反三，就是学习、记录、思考、实践、反思、总结、链接、实践的过程。