

Life Rules

Lingfei Kong

未雨绸缪

January 01, 2015



Agenda

1 生命不息，奋斗不息！

2 四字真言

3 生活篇

- 生活规律
- 兴趣爱好
- 生活习惯

4 做人做事篇

- 做人
- 做事

5 学习篇

6 其他 Rules 篇

7 感悟篇

8 人生宝典

- 社会交往字诀
- 形象塑造字诀
- 自我提升字诀
- 人际互动字诀
- 解困渡厄字诀
- 不败人生字诀

9 祝你成功



钱是可以储存的
而时间是不能储存的
你怎么花时间
决定了你一生的生活质量

四字真言

- 健康生活
- 谦虚谨慎
- 勤俭节约
- 宽厚守信
- 未雨绸缪
- 活跃思维
- 珍时学习
- 刚毅不懈



作息规律

早晨: 06:00 起床

- 6:00-6:30 起床 & 洗漱
- 6:30-8:00 看书

中午: 12:30-13:00 午休

晚上: 23:30 睡觉

- 看书学习
- 思考 & 处理问题
- 21:30 如有需要, 则进入研究阶段
- 23:00-23:30 锻炼, 比如: 臂力, 俯卧撑, 仰卧起坐, 手力, 压腿等, 然后洗漱。
- 23:30 给明天做计划, 而后入睡思考问题

作息规律

其他时间

- 周六 可 07:00 起，工作学习
- 周日 可 08:00 起，上午：洗衣服，处理杂事。下午：休息/娱乐/处理事情
- 休息假期 = $\{1/2 * \text{假期}\}$ （视情况而定）
- 集聚/旅游/其他 - 社交/思考问题/认真听讲，发散思维
- 走路 - 思考问题/认真观察
- 其他：enjoy it!



兴趣爱好

- 听音乐
- 爬山, 跑步
- 看书



生活习惯

- 养成良好 & 健康的生活习惯
- 作息有规律
- 拒绝黄赌毒，确保身心健康
- 干净整洁
- 坐有相，站有姿，尽显大将风范



做人

- 诚实守信, 雷厉风行
- 思路清晰, 逻辑严密又不失幽默
- 放下面子, 见什么人说什么话 (厚黑学)
- 自信—任你东南西北风
- 沉着冷静心自怡, 成熟理智



做事

- 高效
- 有计划，有步骤



学习篇

- 学习内容: 书本知识 + 社会知识
- 珍惜一切时间来学习思考, 贵在坚持
- 活跃思维, 发散思维, 未雨绸缪



其他 Rules 篇

- ♣ 要想别人尊重你，那么你首先要学会尊重别人
- ♣ 说出的话必须经过脑子



感悟篇

- ✓ 要想别人尊重你，那么你首先要学会尊重别人
- ✓ 说出的话必须经过脑子



✓ 不想让别人知道的事情就一定不要说



人生宝典

一个人不管有多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得如何去做人、做事，那么他最终的结局肯定是失败。做人做事是一门艺术，更是一门学问。很多人之所以一辈子都碌碌无为，那是因为他活了一辈子都没有弄明白该怎样去做人做事。

- 社会交往字诀
- 形象塑造字诀
- 自我提升字诀
- 人际互动字诀
- 解困渡厄字诀
- 不败人生字诀



社会交往字诀

- " 谦"字诀
- " 淡"字诀
- " 俭"字诀
- " 自"字诀
- " 礼"字诀
- " 正"字诀



”谦”字诀

👉 处世唯”谦”字了得，若一味狂妄自负、骄傲自大，只会失去处世的根本，落得个孤苦伶仃、千夫所指的骂名下场。

- 不可目中无人
- 得意不要忘形
- 有本事不必自夸
- 请教不择人



”淡”字诀

👉 为人处世，交朋待友，对势利纷华，似乎不必太过于苛求，当以”淡”字当头。看淡些，看开些，人生也就豁然开朗，有滋有味了。正如”平平淡淡才是真”。

- 君子之交淡如水
- 淡看人生，善待生命
- 淡泊明志，莫为名利遮望眼
- 减少心欲，满足心灵



” 俭” 字诀

👉 不懂得” 俭” 字的人，不知道如何成功，任何成功的事业都在于点滴的积累；不懂得” 俭” 字的人，只会丧失成功，过分的骄奢多败人品质。
” 俭以养德”，为人做事之良训。

- 从节省生活费开始
- ” 穷大方” 不可取
- 谨防变态的节俭：吝啬
- 欲路勿染，俭以养德



”自”字诀

👉 做一个有个性的人，给自己一点自信！成功的道路靠自己闯，美好的前途来自于自强自立，不屈服于任何权威，用自我的努力找到属于你的自尊。男儿立世，自己拍板！

- 自强自立，与成功有约
- 独品人生百态
- 用自我来挑战权威
- 自信一任你东南西北风



”礼”字诀

👉 生在礼仪之邦，做一个彬彬有礼之人。有礼之人会做人，有人缘，多朋友。有礼之人会做事，注重形象，有教养，不树敌，成功路上事事顺。

- 以礼待人
- 彬彬有礼，礼多人不怪
- 注重礼仪着装，给人良好印象



”正”字诀

👉 做一个正直的人，做一个人格健全完善的人，受人崇敬。做一个自私的人，做欺心的事，疾贤防能，与成功无缘。

- 己所不欲，勿施于人
- 嫉妒乃方正之人之大忌
- 不做欺心事，本身是一种愉悦



形象塑造字诀

- "志"字诀
- "时"字诀
- "勤"字诀
- "实"字诀
- "专"字诀
- "慎"字诀



”志”字诀

👉 给自己一根足够长的杠杆，希望转动地球。给自己的人生立个志愿，树个目标，树个偶像，脚踏实地，成功的意识需要培养，先立志，再与成功约会。

- 度德量力，以志立身
- 先立志，有志就有希望
- 培养成功意识：立志为王
- 树立偶像，改变自己



”时”字诀

👉 做人要惜时，做事要守时。塑造自己的形象，现代人离不开时间观念。合理安排自己的时间，有效利用自己的时间，守时、惜时、不拖延。切记：时间就是金钱。

- 一秒值万金
- 别漠视业余时间
- 盗窃他人时间，等于谋财害命
- 按重要性办事，更能有效利用时间



”勤”字诀

☞ 多一些努力，便多一些成功的机会。无数事实证明：成功的最短途径是勤奋。不要光耍嘴皮子，不要好逸恶劳，勤字当头，苍天不负有心人，天道酬勤！

- 成功的最短途径：勤奋
- 多一些努力，多一些机会
- 勤于行动，胜于勤说



”实”字诀

👉 踏踏实实做人，实实在在办事。任何一个双手插在口袋里的人，都爬不上成功的梯子。给人留下一个实在的形象，给自己的成功增添一份夯实的基础，从实际出发，对自己负责。

- 敬业，实干家的成功保障
- 把每一份工作都做好
- 双手插在口袋里的人，爬不上成功的梯子



”专”字诀

👉 有专才有恒，有恒才有我。你生活在一个知识大爆炸的时代，如果你是一个天才，不专心就成了你的不幸；如果你资质平凡，请不要悲观，只要你下定决心一辈子做好一件事，你就能成功。年轻人，千万别给人留下一个朝三暮四的形象。

- 把所有的鸡蛋放入一个篮子
- 多才多艺，莫如练就”独门暗器”
- 专一，让劣势变成优势



”慎”字诀

👉 人生漫长，又短暂，关键的就几步。人性丛林，职场事业，利益多多、诱惑多多。老成不怕多，凡事应多三思，不怕一万，就怕万一。一旦伸错手，入错行，做错事，于名誉，于事业，于形象皆有不救之危。”慎”之！

- 千万别入错行
- 想好了你再”跳”
- 不要草率行事



自我提升字诀

- " 硬 " 字诀
- " 小 " 字诀
- " 锐 " 字诀
- " 创 " 字诀
- " 通 " 字诀
- " 言 " 字诀



”硬”字诀

👉 做人难，做事难，面对千难万阻，要提升自我，不来点”硬”的怎么行？如果事有勉强，应该敢于说”不”；如果是正当利益，则应当仁不让；甚至，有时还得来点霸王硬上弓，要有”脸皮厚”的时候，也要有”头皮硬”的时候。

- 拒绝是一门艺术
- 该我的，就不要客气
- 怒发冲冠之功
- 厚脸皮做人，硬头皮做事



”小”字诀

👉 一家海鲜连锁餐厅的老板很可能当初是水产市场练摊儿的，而一家皮鞋连锁店的老板当初可能是擦鞋的。欲做大事，赚大钱，必先做小事，赚小钱，放下架子，舍得小利。从细微处入手，先扫一屋，再扫天下！

- 一屋不扫，何以扫天下
- 先做小事，赚小钱
- 一枚钉子改变一个人的一生



”锐”字诀

👉 小小麻雀，飞飞跳跳、争分夺秒，不停地寻觅食物。人生亦如此，面对残酷竞争，惟有锐意进取，做一个好先锋，把下一个进球当目标，敢于冒险，敢于闯荡，守株待兔的事情毕竟很渺茫。

- 不以现有成就为满足
- 锐意追求，绝不退缩
- 锐气不可抛，成功是迟早



”创”字诀

👉 提升自我，就要有胆有识去超越自我。何谓超越？超越就是吃螃蟹，就是创新。同时创新就意味着冒险，所谓富贵险中求。想人家想不到的，做别人不敢做的，敢为天下先，在于思维的转换。

- 敢为天下先
- 打破规则的创意
- 人弃我取也能创奇迹
- 逆向思维的攻守之道



”通”字诀

👉 穷则思变，变则通。识时务者为俊杰，通机变者为英豪。通往成功的道路不是一条，又何必在一棵树上吊死呢？抓住成功的关键，东方不亮西方亮，不管它是黑猫白猫，重要的是它能否逮”耗子”。

- 巧妙地以变应变
- 条条大道通罗马
- 成功在于通，有通才有赢



”言”字诀

👉 把赞扬送给别人，就像把食物施舍给饥饿的乞丐一样。古往今来，不知有多少人，凭着三寸不烂之舌，改变了自己平凡的命运。说话幽默，找共同语言……一个”言”字，一生受用。

- 投其所好找话题
- 恭维是最好的”润滑剂”
- 成功人生，幽默机智
- ”流行语”为你添姿着色



人际互动字诀

- "宽"字诀
- "和"字诀
- "信"字诀
- "帮"字诀
- "敬"字诀
- "交"字诀



”宽”字诀

👉 人际互动，应着眼于未来，不念旧恶。原谅别人，是对待自己的最好方式——为你的仇敌而怒火中烧，烧伤的是你自己。做人做事，心胸不可太狭隘。海纳百川，靠一棵宽容的心！

- 宽恕你的敌人
- 宽容做人，宽容成事
- 乐于忘记，不念旧恶



”和”字诀

👉 在人海中，如果我们不想孤立，那么就学会如何与人相处吧！林子大了，什么鸟都有，不要求你喜欢所有的人，但同时世上也没有什么最牛的人。和为贵嘛，就要互相留台阶，大家给面子。

- 为他人着想，为自己铺路
- 你给别人留面子，别人给你做好事
- 夫妻之道，亦和亦智



“信”字诀

👉 有多少人信任你，你就拥有多少次成功的机会，“信”是什么东西？信是一种人格的力量，是超越金钱的友情，是了解、是欣赏、是覆水，具有不可逆转性。所以，言必行，行必果，能帮的忙则帮，但不可轻易许诺！

- 能帮则帮，不轻易许诺
- 言而有信，做人讲原则
- 做事先做人，做人先取信
- 信誉基石，生死友情



”帮”字诀

👉 ”好风凭借力，送我上青天”。人际交往，互利互惠。帮助别人，就是在为自己的人情信用卡储蓄，特别是在人患难之际施于援手，救落难英雄于困顿。真心助人，其回报不言而喻。

- 助人发财，自己沾光
- 好风凭借力，借梯能登天
- 掌握时机，拉人一把



”敬”字诀

👉 人要面子树要皮。人存在于社会上，要扮演各种各样角色，特别是在互相的交往中，需要一定的尊严来支撑，这是人性的弱点。明白了这点，才能体会到”敬”字的必要性。

- 为尊者讳，为上司讳
- 在失意者面前不谈你的得意
- 尊敬对方的”闪光点”



“交”字诀

👉 人情冷暖、世态炎凉，平常朋友平常过。交朋接友，不可急功近利，友情投资，宜走长线，拜拜冷庙，烧烧冷灶，平时多烧香，哪怕是只言片语的问候，亦是交友之道。

- 闲时多烧香，急时有人帮
- 友情投资，宜走长线
- 拜冷庙，烧冷灶，交落难英雄



解困渡厄字诀

- " 坚 " 字诀
- " 谋 " 字诀
- " 屈 " 字诀
- " 静 " 字诀
- " 乐 " 字诀
- " 靠 " 字诀



”坚”字诀

☞ 面对挫折与困难，铭记丘吉尔的名言：“永远，永远，永远不要放弃！”其实世界上并没有什么幸运的事，就是有，也是坚持的结果。为了最后的胜利，应以坚毅不拔之志，面对种种暂时之屈辱，执着追求，不到黄河心不死！

- 厚积薄发，耐得寂寞
- 谁笑到最后，谁笑得最甜
- 执着追求，永不放弃
- 不到黄河心不死



” 谋 ” 字诀

👉 做人有困惑，做事有困境，面对” 山重水复 ” 之关卡，光有坚强的毅志不行，硬闯也不行。解决难题靠的是脑袋，脑袋产生思考，让思考发威，在出人意料之处轻松解决问题。

- 巧妇难为无米之炊
- 从 ” 山重水复 ” 到 ” 柳暗花明 ”
- 思考的威力



”屈”字诀

👉 要摆脱人与事的困境，就难免要求人，求人就难免要低三下四，但着眼于未来的成功，即使像蟑螂一样的生活也应在所不惜，风水毕竟轮流转。放下架子，该屈就屈，能屈能伸，以屈为伸方为英雄！

- 像蟑螂一样生活
- 放下身段，前方是大道
- 你敬我一尺，我敬你一丈
- 低人一级”屈”不死人



“静”字诀

👉 “不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡！”凡遇大事需静气，平心静气是一种境界，一种气度，一种修养。冷静之中的决定往往是摆脱困境的最佳方案，同时冷静也是一种智慧，以静待变，乱中取胜！

- 把冷板凳坐成经理椅
- 心宁智生，智生事成
- 沉着冷静心自怡
- 沉得住气方为人杰



”乐”字诀

👉 世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。人生苦短，与其事事张弓拔弩，不如”幽它一默”。记住，成功是从微笑开始的，人生不如意事常八九，乐观点，自己营造快乐，学会轻松解决难题。

- 成功从微笑开始
- 学会营造快乐
- 学会轻松愉快地解决难题
- 世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心



”靠”字诀

👉 人生不等不靠，没错，天上不会掉馅饼，守株待兔饿死人，但一点不靠也不行，亲戚朋友、同学、老乡，这是一种”人力资源”，谁人没个三灾六难，能靠则靠，靠不上创造条件也要靠！

- 让朋友成为你的靠山
- 出门落难靠老乡
- 亲戚亲戚，越走越亲
- 恰同学少年，该靠靠一把



不败人生字诀

- " 愚 " 字诀
- " 忍 " 字诀
- " 退 " 字诀
- " 圆 " 字诀
- " 危 " 字诀
- " 装 " 字诀



”愚”字诀

👉 学学猫头鹰，睁一只眼，闭一只眼。你说我糊涂，其实我不傻！只是世事多变幻，创业难，败家快，人说水至清则无鱼，人至察则无徒。其实是，明哲保身，大智者往往大愚，聪明者多，能过”愚”字关鲜矣！

- 糊涂人聪明一世
- 不要以为自己比别人聪明
- 处事不要太认真
- 谁是英雄？



“忍”字诀

👉 真的英雄，何必气短，善始善终，方为不败！忍能保身，忍能成事，忍是大智，大勇，更是大福！忍是厚，忍是黑，忍小人，忍豪强，忍天下难忍之事，不做性情中人，成常人难成之事。

- 忍是大智大勇大福
- 不做性情中人
- 不败人生，忍者无敌



”退”字诀

👉 久历江湖，练达人情之人都守一个”退”字。退是一种谋略，退是一种交换，更是一种维系生存的手段。哲人说的好，”不要把痰吐在井里，哪天你口渴的时候，也要来井边喝水的。”

- 用心计较般般错，退步思量事事顺
- 拒绝妥协，就是拒绝成功
- 惹不起，躲得起



”圆”字诀

☞ 方圆做人，八面玲珑；圆满做事，事事顺心。人心叵测，凡事最好留一手，有闲时，可研究一下”模糊哲学”，人生这套马车，如若安上方方正正的轮子，你没听说过，我也没听说过，寸步难行嘛！

- 方圆做人，圆满做事
- 做老二，不要做老大
- 人情练达即文章，处世圆通慎言语



”危”字诀

☞ ”豪华尽出成功后，逸乐安知与祸双？”历史教训如此，平头百姓亦如此。居家过日，工作职场等都逃不过一个”危”字，人无远虑，必有近忧。

- 远虑在先，近处无危
- 郭子仪屏退侍女免祸患
- 上山下乡当农民——范蠡富贵终身



”装”字诀

👉 人生在世一台戏，你方唱罢我上场，不管你会不会演，就看你会不会装。充英雄容易，扮弱者难。俗话说得好，枪打出头鸟，不怕贼偷就怕贼惦记着，当你还不具备实力时，请把你过剩的才华藏起来！

- 故意示弱有好处
- 用”拟态”和”保护色”
- 成功需要诈死与佯败



祝你成功！

