

<<赢家的习惯 输家的习惯>>

图书基本信息

书名：<<赢家的习惯 输家的习惯>>

13位ISBN编号：9787806686591

10位ISBN编号：7806686592

出版时间：2004-01

出版时间：学林出版社

作者：(日)和田秀树

译者：钱贺之

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<赢家的习惯 输家的习惯>>

### 内容概要

本书按不同主题将生活中的种种习惯加以整理，是一本可以在日常生活中进行实践的书。当人们处于烦恼、失败、困境的时候，改变一下看问题的方法，客观审视一下自己的日常习惯，增强积极向上、努力进取的生活信心，是非常重要的。

<<赢家的习惯 输家的习惯>>

作者简介

作者：（日本）和田秀树 译者：钱贺之

<<赢家的习惯 输家的习惯>>

书籍目录

前言第一章 在工作上成为赢家的习惯 工作效率篇 和上司的关系篇 和下属的关系篇 转机·转职篇第二章 在恋爱中成为赢家的习惯 单相思篇 短期恋爱篇 失去自我篇 吵架篇 恋爱的烦恼篇第三章 在婚姻中成为赢家的习惯 下不了决心结婚篇 夫妻关系不睦篇 婚外恋篇 离婚篇第四章 在“第二人生”中成为赢家的习惯 老化·不安篇 丧失活力篇第五章 改掉坏毛病而成为赢家的习惯 自我问题篇 人际关系篇 和田式感情记录册

## &lt;&lt;赢家的习惯 输家的习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 发挥自己的工作“特色” 说你“工作速度慢”的理由有多种多样。比如你把一份工作分成几步，仔细、周到地去做，所以总是比其他同事结束得晚，但这样做工作质量是明显不同的。

光有速度快这一点并不能得到好评。

找窍门超速完成的书面材料，如果提交之后因为满是错字、漏字又被退回来，那么效率反而下降了。

你应该理直气壮地表示，自己完成的工作很少有错，因此效率更高。

交给你写的计划书、报告书绝对没有问题，你应该试着让上司产生这样的印象。

正因为这样，才需要反复推敲，绝对防止错误出现。

如果上司一说你做得慢你就焦急万分，满脑子想着怎样才能早点完成，那结果是你肯定不如那些善找窍门的人，这绝对不如考虑如何发挥你自己的长处。

说你工作慢，还有一个可能的原因是，某个上司看到你在工作时，说悄悄话或干其他的私事。

朋友打来手机电话，因为实在是件要紧事，所以没挂断就说上了。

这时正巧上司回办公室，于是在他眼里，你就成了一个工作中经常打私人电话的人。

这样的偶然事件发生了两次、三次那会怎么样？上司自然会把你工作慢的原因归结为是懒散造成的。

。 为了不再发生这种运气不佳的偶然情况，你开始不停地窥视上司的神情举止，背着他行动。

结果上司把你当作是一个不能信任的人。

当上司说“你工作速度太慢”的时候，你可以直率地向他请教怎样做才能提高工作速度，然后根据他的指示去做。

或者，你是个很善观察的人，在上司说你速度慢之前，已经感觉到他对你打私人电话、聊天不满，就可以在他看得见的时候，午休时间也抓紧工作、即使加班也要把工作做完。

这也不失为上策。

那天上司因为对你心存不满，肯定会比平时更多地观察你。

你那样做了，他会想：“那人对工作还是有责任心的，而且也是个有自尊心的人。”于是，不良印象会改变，他能对你作正面评价。

总之，上司为什么会对你有那种评价，应该站在上司的立场上去考虑。

能够做到这一点的人，就是“共感能力”强的人。

而共感能力是获得工作上的成功所必不可少的。

用这种共感能力，将“工作太慢”的负面印象，转变成速度虽慢但工作质量很高的正面印象。

能做到这一点，你就一定能获得工作上的成功，并且出人头地。

掌握“超认识能力” 所谓“超认识能力”，是指一个人对“自己是怎样认识事物的”这个问题，能够明确把握的能力，这种能力在检查自己的思考方法是否受感情、立场的左右而偏离正常轨道的时候，是必不可少的。

比如发生了这样的情况。

上班之前你和爱人大吵了一场，你怎么也不能接受爱人的话，但上班时间到了你不得不去公司。

在公司里，下属来向你汇报有关新商品的设想，但你的头脑还是被早上的那场吵架占据着，充满了否定一切的情绪，所以，下属的设想虽说值得赞许，但你的情绪却把它给否定了。

或者，你是一个平时听下属提案总是心不在焉的人，下属的提案你左耳进右耳出，但你的上司提了同样的意见，你便拍着大腿说：“原来如此，真是太棒了。”

”这要被那位起先提出这项方案的下属看到了，他当然会觉得“岂有此理”。

你因为时常受感情驱使，自己说的话变来变去，或者看对象是谁对同样的事凭空作出不同的评价，那当然得不到下属的信赖。

但是，现在你能意识到“自己似乎没有得到下属的信赖”，那就表示你开始考虑怎样才能成为一个足以受到下属信赖的上司这个问题了。

不过，你也不能一下子胡乱地采纳、重用下属的意见，这样在下属看来，你还是那个和平时一样的、

## &lt;&lt;赢家的习惯 输家的习惯&gt;&gt;

态度不断变化的人。

因此，提高自己的“超认识能力”，使自己能够不受立场、感情的支配，公正地进行判断，这就显得非常重要。

你有了高度的超认识能力，就能将早上吵架那件事暂时放在一边，认真倾听部下的意见并作出合理的判断；也能够听到上司提出自己的下属已经提出过而被自己忽略了的建议时，向上司表示：“有关这件事，我已经听下属提起过了，现在我正在考虑”，这样你就能获得上司和部下双方的信任。

话虽如此，光有想要提高超认识能力的意识是不够的，要提高这种能力，客观地观察事物的训练是必不可少的。

在此，我经常提出的“写”的习惯，依然是很重要的。

比如当你面对难以判断的问题时，不妨用写文章的方式尽量客观地将问题写下来，然后反复阅读，检查一下自己是否在哪些地方受到主观感情的驱使。

只要养成了这个习惯，就能大幅提高自己的超认识能力，而提高了这个能力，你就能经常从上司、自己、下属、公司的利益等种种角度来看待问题，能从多方面出发对事物进行判断。

20多岁的年轻职员姑且不论，在公司里，职责越大，每天所要求作出的判断、决断就越多。

能够正确地判断，这是对一个上司的最基本的要求，因此，首先你在作决断时不能受主观感情的驱使，其次，在遇到难以判断的问题时，可以用“写”的方法，更客观地去审视实际问题，这都是非常重要的。

如果提早退休后有自己明确想干的事，应该提出申请。现在，你是不是抱有这种恐惧心理：如果自己响应提前退休制度，公司毫不犹豫一口答应了怎么办？如果出现这种情况，那就等于说明，对公司而言你是一个可有可无的人。

我不知道你在公司干了多少年，但肯定有些年头了吧。

不想把这么些年看作是虚度过来的，这也是当然会有的心情。

但是，如果你敢于面对事实，就能跨出新的人生的第一步。

一切在于接受事实，这一点事关你今后能否开创积极的人生局面。

世上的人的态度是不同的。

有的人响应了提前退休制度，领到了相应的退职金，并且以此做资本开了间拉面店，获得了成功，店门口每天排着长队；而有的人却在某一天突然被公司解雇，但还不愿对家人说，每天装作去上班的样子依然一早出门。

他们的不同在于是不是能够向前看、接受事实。

后面那位每天装着去上班的人，他不仅不敢对家人说明，而且他自己的内心也不肯承认这个事实。

但是，如果不敢接受这个事实，结果就只能在每个月发工资的那一天，用信用卡借了钱交给家里。

这样的事反复几次，便会陷入借款地狱：职业讨债的人每天找上门来，家庭面临崩溃。这才应该是真正让人不愿看到的事。

我有一位熟悉的女性，她在一家制造、销售公司长年担任营业工作，几年前，她响应公司的早期退休制度退了职。

她用退休金和失业保险金上了一年的电脑学习班，然后去海外旅行了一段时间，回到日本后她重新找到了工作。

令人意外的是，她的新工作还是在以前的那家公司。

原来从她离开公司以后，公司的营业成绩开始大幅下落，于是大家这才开始体会到她的作用。

公司也在一定程度上明白了这一点。

只因为当时没有挽留自动申请提前退休的她，尽管经济如此不景气，还得再把她请回来，将来还得支付给她第二笔退休金。

只要自己有实力，完全能够利用提前退休制度，这位女性可能是一个最成功的例子了。

我经常听说这样的笑话，公司宣布了提前退休制度，但公司希望他们能够留下来的职员，却纷纷举手响应，慌得公司赶快中止了这个新制度。

不然的，留下来的都是公司希望他们辞职的人，公司的境况就更加不妙了。

## <<赢家的习惯 输家的习惯>>

简单地说，是不是响应提前退休制度，其实是你和公司之间的交易。

如果你相信自己的实力，而且退休之后还有自己想干的事可干，那不妨提出提前退休的申请。退了休就没有其他事可干，就会不知道如何是好的人，那还是不要提出申请为好。

在今天这个时代，我们必须努力提高自己的工作能力，以便明日公司突然倒闭了，自己还有信心能在其他地方找到工作。

“是不是还有其他公司愿意出现在的工资雇佣我？”能够边这么想边从事工作的人，和什么心思也没有、只顾埋头完成工作的人，他们之间的差距可能在不知不觉中就形成了。

懂得吵架之后先道歉者为胜”的法则 当恋爱关系持续了较长时间，双方不再过于礼让的时候，很容易为了一点小事就大动干戈。

我熟识的一对恋人，他们在一起看电视新闻、批评政治家的时候，因为意见不合，便相互指责起来，进而发展到提出要分手。

生意上的交涉，可以做到冷静地讨价还价，可以在双方之间寻找妥协点。

但如果是吵架，就会感情冲动，从而找不到能够妥协的地方。

双方都受感情的驱使，“超认识能力”也就不复存在了。

如果已经决定要和对方分手，所以故意和对方发生争吵，那不妨相互指责怒骂，但原来根本没想过要和对方分手，结果为点小事搞得不可收拾，那实在是太惨了。

所以如果是无意间引起了争吵，就应该尽早冷静下来，并且向对方道歉。

.....

## <<赢家的习惯 输家的习惯>>

### 媒体关注与评论

前言 一年半前，我写了一本《让人变聪明的小习惯》，本书可以说是它的续篇。

《让人变聪明的小习惯》进入了畅销书排行榜，这出乎我的意外，而且这本书反响之大也让我惊讶。当然我也感到非常高兴，我认为这是自己的观点受到读者接受的表现。

但是，无论学习方式还是生活方法，不付诸实践就没有任何意义。

所以我非常关心读者是否能够顺利地利用这本书进行实践，如果能得到来自读者有关这方面情况的反馈，作为作者我将感到不胜欣慰：不少读者向我提出，希望我“写一本在各种场合应具备怎样习惯的书”，或者“写一本能够随身携带、边看边记录的书”。

而我本人一直在考虑，让人得以成熟、进步的最大动力，也许是获得一些“成功的体验”。

我曾经在大学入学考试应试指导的书里，列举了不少如何掌握要领、寻找窍门的方法。

但我因此受到了严厉批评，说是用这种方法即使考上了大学，以后也不会愿意好好学习的。

而事实上，很多通过这些方法考上著名学府的学生，进入大学或走上社会以后，他们都相信面临困难时只要善于改变方法，总能加以克服，并因此使自己获得了更大的发展。

正因为如此，我相信我的那本《成人的学习方法》能够受到读者的欢迎，也了解到读者希望阅读一些有关如何养成良好习惯以帮助自己在各种领域、各种情况下获得成功的书籍。

我相信读者们是抱着努力开创人生的积极态度来阅读这些书籍的，而并非抱着无论干什么都希望从别人那儿获得方法的依赖态度。

最近，我开设了一个“心的诊所”的网上咨询站，通过和读者的交流，了解到不少读者面临的烦恼。

在本书中，作为一个精神科医师，我进行了“普遍化”的尝试，希望能帮助更多的读者解决他们所普遍关心的问题。

在书中，我分列了“工作、恋爱、结婚、第二人生、不良习惯”等主题，对各种问题的解决方法及应该具有的习惯作了论述。

当然，并不是所有人都抱有同样的烦恼。

读者只需在书中找出日常生活中容易遇到的问题以及自己目前正面临的问题，阅读这些部分就足够了。

另外，我认为在所有习惯中，遇事“勤写”是最为重要的，所以在卷末添置了读者可以自由书写的《记录册》，希望读者能够加以利用。

最后我想强调的是，决定一个人成为“赢家”还是“输家”的，并不是素质和能力上的差别，而是生活态度和一些“小小的习惯”。

相信这一点，并能逐步改变自己的人，在人生的任何阶段都有获得成功的可能。



## <<赢家的习惯 输家的习惯>>

### 编辑推荐

当代日本畅销书系。

作者为当代日本畅销书作家，本书出版后在日本好评如潮。

书中以日常生活、工作、恋爱婚姻等方面的一些思维定式和习惯为论述内容，分析了在生活中赢家之所以成为赢家、输家之所以成为输家的真正原因。

但作者的着眼点还不仅在此，他在书中对在生活中可能遇到的种种问题应该怎么做、应该养成怎样的日常习惯，才能有助于成为一个“赢家”，提出了极为中肯又非常易于实践的忠告。

诚如作者所言，成为赢家和输家的根本原因，其实并不在于个人能力和素质，而在于日常习惯与生活态度。

对于所有希望获得更多的成功，或考虑重新审视一下自己的人生的读者来说，这是一部不容错过的好书。

<<赢家的习惯 输家的习惯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>