

冯唐：人生十大好习惯

来源：2017年3月22日 阅读公社工作室

1 好习惯之一是及时。

收到的邮件，二十四小时内一定回复，中移动和中联通的网络覆盖不好不是借口。约好了会议，要及时赶到，北京交通拥堵、闹钟没响、你妈忘了叫你起床不是借口。

2 好习惯之二是近俗。

尽管信息爆炸，要学会不走马观花。长期阅读两种以上财经期刊，知道最近什么是大奸大滑大痴大傻。长期阅读两种以上专业期刊，知道最近什么是最新最潮最酷。

3 好习惯之三是学习。

一年至少要念四本严肃书籍。严肃书籍的定义是，不是通常在机场能买到的，不是近五年出的，不是你看了能不犯困的。

4 好习惯之四是放下。

实在放不下的时候，去趟重症病房或者墓地，你容易明白，你已经得到太多，再要就是贪婪，时间太少，好玩儿的事儿太多，从尊重生命的角度，不必纠缠。

5 好习惯之五是动笔。

在现世，能想明白、写清楚的年轻人越来越少，眼高手低的年轻人越来越多。一年至少写四篇文章，每篇至少两千字。写作的过程，也是沉静、思考和凝练的过程，仿佛躲开人群、屏息敛气、抬头看到明月当头。

6 好习惯之六是强身。

每天至少慢运动半小时，比如肢体伸展、瑜伽、站桩、静坐。每周争取专门锻炼一次，每次两个小时以上，有氧兼无氧。保持身体健康、不经常请病假，也是职业管理者的基本素养。

7 好习惯之七是爱好。

争取培养一个你能长期享受的爱好，不见得很复杂，比如发呆、倒立，甚至不见得你能做得比其他人

好很多，比如自拍、养花。工作有时候会很烦，要学会扯脱。很多争吵，如果争吵双方都闭嘴，回房间发呆、自拍、闭眼、睡觉，第二天基本会发现，完全没有争吵的必要。

8 好习惯之八是常备。

除了睡觉的时候，手机要开机，要让你的同事能找到你。如果和上级出差，你的手机几乎要时刻攥在手上。手机没电了不是借口，即使你用的是 iPhone，也可以配个外挂电池。

9 好习惯之九是执行。

万事开头难，所以见到事儿就叉手立办，马上开头。不开头，对于这件事儿的思绪要占据你的内存很多、很久。见了就做，做了就放下了，了无不了。

10 好习惯之十是收放。

阳光之下，快跑者未必先达，力战者未必能胜。同学们啊，从学校毕业之后，不再是每件事都是一门考试，不再是每门考试你都要拿满分和拿第一。收放是一种在学校里没人教你的技巧，练习的第一步是有自信，不必事事胜人。