

王石：这五个习惯，让我成为现在的王石

职业生涯很长，对企业而言，它需要你成为一个专才，但从职业发展来看，你需要成为一个全才，方能适应社会的变化。阻碍你成为全才的不良习惯有很多，有时候我们喜欢趋利避害，拖延症更是让自己定下来的目标难以实现。从现在起，你要努力去寻找各种让自己变得不舒服的环境、习惯，别害怕痛苦，伴随着痛苦的出现，才会有成长的空间。

这个世界上有两种人，一种是强者，一种是弱者。强者给自己找不适，弱者给自己找舒适。想要变得更强大，就必须要学会强者的必备技能，那就是让不适变得舒适。

如果你学会了这种技能，你可以搞定很多事情，例如克服拖延，健身，学习新语言，探索未知领域，等等。但是很多人都倾向于回避这种不舒服，毕竟没有一件事情是简单的，都需要付出很多努力，忍受很多痛苦，甚至是让自己遍体鳞伤。

我以前一直觉得我们应该让自己舒适一些，但是后来我明白有一些不适并非坏事。事实上，你可以学会享受这种不适，例如，我每天都会做一些力量训练，虽然这点不适不会严重到令我讨厌的地步，但是人就是这样，能逃避的困难，我们总能找到借口，我制订计划表格，让这点不适参与我的生活，形成一种习惯。每当我完成15个引体向上，就会在引体向上那栏写上15，每个月我都会换新的纸张，并总结上个月的情况。不经意间，几个月时间我已经做了1000个引体向上。

我发现任何只要是有一点不适的事情都是可以训练的，我们可以将一件不适的事情变成一种习惯，然后你会离不开它，觉得这点小痛苦其实是平淡无奇生活中的一种调味料。这件事由不适变得舒适，良好的习惯就是这样养成的。

具体的方法如下：
找到一件你想做的事情，这件事会让你有点小不适，但是做成了以后你会收获很多。例如：健身。
你可以把这件事分解成1000个独立的事件，要确保每个事件都在你能容忍的不适程度内。你可以先测试一下你尽全力最大的容忍程度，然后减去20%，从这个

值开始。例如，我想要做10000个引体向上，那么分成1000份，就是每次10个。

开始去做，并且不要强迫自己，把它当做一种乐趣去挑战。随着你的能力增强，逐渐增加分量，例如一个月后，你可以做到15个，3个月，你可以做到25个。所以，10000个看似需要1000天才能完成，事实上，你能9个月就搞定了。

这个方法的关键在于把一个很大的痛苦分解成1000份小不适，然后将它融入每天的生活中，培养成习惯，将不适转变成舒适。

我们可以通过上面的这种方法，对自己的能力进行提升，改变一些坏习惯，培养一些好习惯。

1. 不拖延的习惯

我们为什么要拖延，主要原因在于我们要做的事情令我们感到不适。所以，我们的头脑会产生各种各样的借口和诱惑，来促使我们去做更容易的、更舒服的事情。当我们把一件事定义为“不舒服”的时候，我们会本能地不想去做它，想方设法拖延到明天。

但是，如果我们能够把这种痛苦分解成1000份，变成可以忍受的程度，那么事情就变得容易了。我们可以制订一个表格，叫做“战胜拖延”，每次有想要拖延的想法的时候，就立刻去做，完成任务之后就写在表格上+1，当完成1000+的时候，拖延的习惯就解除了。

2. 健身的习惯

我们不去健身是因为感到不舒服，但是如果每次有意愿地让自己承受一些不适，会逐渐提升自己的耐力，一旦养成一种习惯，我们会依赖于这种不适带给自身的有利刺激，让自己感到更有活力。

3. 阅读的习惯

没有阅读习惯的人会把读书看成是一件很痛苦的事情。如果你能够建立一个表格，每读完一个章节就在上面写上+1。逐渐养成习惯以后，改成阅读一本书写上+1，你会发现一个月你甚至能够读上5本书。然后阅读会变得不再痛苦，而成为一种习以为常的事情。当你能够

跟别人谈起你阅读的著作以及你的看法，会是一件很有成就感的事情。

4. 早起的习惯

要培养早起的习惯首先要为自己设定一个早起的目的。而且这个目的会让你期待第二天的早晨快点到来。如果你是一个吃货，不妨睡前准备好一顿丰盛的早餐食材，等早上起床给自己做一顿很好吃的早餐。

我给自己设定的早起目的是玩半个小时游戏（很神奇吧），这对我来说很有吸引力。于是，如果我想要6点半起床，那么我会把闹钟定在6点，然后快速起床，开机时间我会搞定刷牙洗脸，然后热一杯牛奶，一边打游戏，一边听着英语广播。通过这个方法，我将不适转换为舒适，让本来难做的事情变得容易而且备受期待。

5. 写作的习惯

读书再多如果不写出来，就不能成为自己的东西。如果不能向别人说出来，就不能得到修正与反馈，也无法知道自己的观点是处于什么样的水平。

写作是一个整理自己想法的很好的工具，将平时阅读中的论点整理出来，加以思考，总结成自己的话语。这样，逻辑能力和思考能力就会逐渐加强。当然，写作是件比较痛苦的事情，你需要整理自己的思绪，并组织语言将它们表达出来。而且，当你对着电脑的时候，还要排除各种杂事的干扰，这对专注力也是一种锻炼。



适时把自己“归零”

做人，适时把自己“归零”，就会心胸开阔，人生，难免会有成功与失败、顺境与逆境。顺境时，把自己适时“归零”，可以戒骄戒躁，消除“骄”“傲”之气，不把成功和顺境当“包袱”背起来；逆境时，固然会失去很多，但能够在失去时勇于“归零”，才能重新面对自己，从头开始，积极奋斗。就像春节前的大扫除，把那些没用处的东西清除掉，把有用的物品擦拭干净，就可以窗明几净、心情舒畅地迎接新春。

其实，人生也像时钟一样，到了子夜就要“从零开始”，只有归零，才会有新的周期与辉煌。著名作家刘震云也说过：“归零心态就是把你自己心灵里的一切清空，把已经拥有的一切剥离，一切归于零的心态。”实际上，无论何种境况，能适时把自己“归零”，总是能海阔天空，心胸豁达。

越能够把自己“归零”的人反倒越不会“归零”，不断“归零”就是一种上升与提高，也是一种难得的积淀与涵养。“绷紧巴掌，手里什么都没有；张开双手，就会拥有整个世界。”做人适时“归零”，当然不是妄自菲薄或消极避世，而是持有人生的洒脱与从容，再去面对眼花缭乱花花世界时，就会多一分明世的清醒，多一分心态的淡泊。

适时把自己“归零”，就会不断重新开始，永葆青春。人生最大的敌人莫过于自己。一个人是否成功，大

抵决定于在不断地把自己“归零”的过程中战胜自己。比如“升迁”作为诸多为官者争取的目标，有些人忙活半天当不上官会痛心疾首、痛不欲生；有些人升迁之后却忘乎所以，以为官大本事长，独断专行，听不得不同意见，竟至出现重大失误被罢免。道理很简单，升迁了，实际上正是一个“归零”的开始，重新确定前进目标，敢于从“一”做起，才能取得新的突破。又如，有些人取得了成绩或荣誉，却不把心态“归零”，不思进取、喜欢吹嘘，总是躺在成绩与荣誉上“睡大觉”，也就无法再次取得成功。反观一些原本做出过“贡献”的贪官堕入深渊的行径，无不是迈不过“利、地位、权

色”这道“坎”，一失足遂成千古之恨。

事实一次次警示我们，在人生的要素几步，必须要有“归零”的心态。思想上“从零开始”，实践中“从零做起”，放下“阶段胜利”的“包袱”，把心态调整到坐标原点，保持极为清醒冷静的头脑，辩证地看待已有的成绩，在人生的要紧处头脑清醒，明白自己究竟有多轻重，知道自己到底是谁，放下包袱，面对现实，才能永葆革命者的青春。

适时把自己“归零”，就会不断追求卓越。需要一步一个脚印地前行，不断把每迈出的一步都当作万里长征的“第一步”，也就是在一个成绩“归零”之后再赢得新的成绩。这取决于奋斗者的心态。

一般说，有什么样的心态就有什么样的努力有什么样的选择就有什么样的结果。要想获得事业的一次次成功，首先就要调整、完善、升华自己的心态。面对这个日新月异的世界，将心态归零，放下包袱，轻装上阵，把每一次成功都视为新的起点、新的希望、新的挑战、新的成功就会在不远处向你招手。智者说，心态归零，责任才能到位。把自己“归零”，就会焕发一种高度的事业心和责任感，不等待、不埋怨、不消极。我们要奋发进取，永不满足，积极学习新事物，适应新环境，接受新挑战，创造事业的新成果。

适时把自己“归零”，体现了人生的大智慧、大聪明和大能力。在不断“归零”的基础上让人重新起航，就一定会披荆斩棘，胜利到达理想的彼岸。



福建省省委常委、福州市委书记杨岳一行 莅临澳蓝参观考察



访企业、进车间，办实事、解难题。日前，福建省省委常委、福州市委书记杨岳带领市、区相关领导莅临澳蓝(福建)实业有限公司考察指导工作。澳蓝董事长黄华龄热情接待并陪同杨书记一行参观了澳蓝展厅、实验室等场所。

在参观过程中，黄华龄董事长从企业的发展历程、行业地位、出口规模等方面进行

详细的汇报。澳蓝从零起步，不断坚持科技创新，研发了一系列具有自主知识产权的节能环保产品，并成功出口欧美、亚非拉、大洋洲等六十多个国家和地区，逐渐成长为我国蒸发式冷却、溶液调温调湿行业的领军企业。

杨书记一行在详细了解了澳蓝的生产经营、技术研发等方面的情况后，对澳蓝近些



年所取得的成绩给予高度的肯定，并希望澳蓝将继续坚持开拓创新，把企业做大做强。同时，他指出，企业是支撑地方经济发展的重要力量。当前，一些企业经营出现困难，各级各部门要深入企业，进一步关心企业、支持企业、服务企业，在加强政策引导、加大帮扶力度、提升服务实效等方面帮助像澳蓝这样的企业更上一层楼，助力企

业发展，促进经济平稳较快增长。黄华龄董事长表示，澳蓝将积极响应“中国制造2025”的号召，专注于蒸发式冷却、溶液调温调湿行业，推动公司的科技进步、绿色发展，推动行业转型升级，进一步扩大生产规模，快速实现产业化，为地方经济的发展贡献力量。

澳蓝荣获安徽省科学技术奖三等奖

近日，2014年安徽省科学技术奖评审结果公布，由澳蓝(福建)实业有限公司、合肥通用机械研究院、合肥通用环境控制技术有限公司共同完成的“湿帘蒸发式冷气机关键技术研究”项目荣获安徽省科学技术奖三等奖，进一步彰显了澳蓝在研发领域的创造力。

该项目是基于我国湿帘蒸发式冷气机制造起步晚、普遍存在的研究、试验、检验能力不足、多以仿造国外产品为主、没有相关技术标准、对产品的质量控制没有依据等问题而提出的。从蒸发式冷气机湿帘的传热质材料、冷气机结构及布水方式入手，设计一种的高效环保节能蒸发式冷气机，通过热力学分析和实验的手段证明和验证蒸发式冷气机的节能效果，解决试验工况、出口静

压、能效比、噪声等关键技术，在此基础上设计出国内领先的蒸发式冷气机的机组。

开展湿帘蒸发式冷气机关键技术的研发，开发高效节能、绿色环保的蒸发式冷气机系列产品，目前已创造了良好的经济效益和社会效益。从2009年起，项目组已为多家客户先后提供了系列化蒸发式冷气机产品。

此次获奖，是社会各界对澳蓝多年来在技术研发领域投入的充分认可。未来，澳蓝将继续加强技术创新力度，在保持现有产品技术领先的基础上，进一步提升研发能力和应用能力，为企业的可持续发展奠定坚实基础，为世界的节能减排事业贡献力量。

