

歡迎來到柏志鴻為您準備的

客戶園地

2013年2月刊



柏志鴻 Alan

服務種類:

- 個人保險 一般保險
- 商業保險 基金投資
- 家庭信托 教育儲蓄
- 移民投資 房屋保險
- 團體醫療 強積金/公積金

敬業感言:

我組專注為你策劃達成財務自由
 我組專注保障您的財富跨代延續

本期內容

保障關鍵員工，保護企業的財務未來
2

測試：你能否應對關於金錢的尷尬？
4

糖尿病，成人失明的罪魁禍首
9

假日家中安全六個要訣
11

五大措施幫你抑制孩子的購買慾
13

十一種簡單方法幫你避免過度疲勞
15



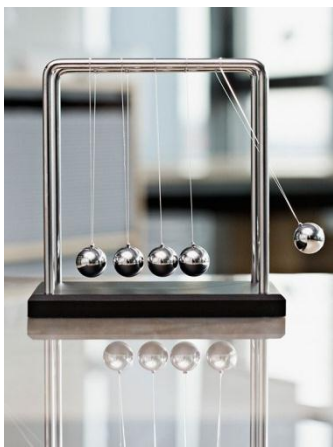
保障關鍵員工，保護企業的財務未來

在艱難的市場環境中，你的企業在你的領導下，業務的發展蒸蒸日上。這時，也許你可以悄悄地鬆一口氣了。但是，作為領軍人物的你可能也意識到，雖然所有員工都十分努力地工作，但總有幾位“靈魂人物”的工作是難以被他人取代的——假如沒有他們，公司絕不可能有今天這樣的成就。

試想一下，如果他們因受傷或者發生更糟糕的事故而不能工作，比如說意外離世，會給公司帶來怎樣的影響？公司業務還能夠繼續維持和發展嗎？

萬一發生這種情況，有四類人對企業的財務健康和未來的財務狀況最為關心：

- **雇員：**關心業務的延續和工作的保障。
- **債權人：**擔心要員的離開會影響公司的收益能力和將來償還債務的能力。
- **供應商：**擔心終端客戶可能的流失。
- **客戶：**關心企業能否繼續為其提供產品和服務，並且會考慮尋找其它企業作為供應商。



壽險保障

假如你企業的關鍵員工突然不幸離世，你的企業是否能夠順利地應對來自各方的財務壓力？這裡有個非常簡單的方案——為關鍵員工提供壽險保障，以便利用保險補償金應對突如其來的財務負擔，降低業務風險。

通常情況下，企業會支付保險費用，為關鍵員工購買壽險。萬一他們不幸離世，企業就可以從保險中得到一筆補償金。作為保單的受益者，企業可以按照自己的意願來使用這筆補償金，比如用於補償他們的家屬，或者抵銷緊急的債務和開支等。

那麼，合適的保險金額是多少呢？對企業的關鍵員工來說，保險金額的確定還沒有具體的標準，不過下面這個指南可能會對你有所幫助：



- 方法一，若你選擇從企業外部招聘人才，合適的保障水平可以根據招聘和訓練水平相當的替代者的成本來確定，包括獵頭的費用，吸引候選者加入所支付的額外獎勵等等開銷。
- 方法二，若你選擇重新培訓新人，合適的保障水平還可以這樣計算：保險金額 = 關鍵員工的年薪 × 替代者達到同樣技能水平所需的年數。
- 另外，你還可以根據企業的盈利來考量公司關鍵員工的價值。比如，保險總額可以與企業預期的從關鍵員工身上所獲取的利潤或失去這些員工所帶來的損失相當。

傷殘保障

當然，關鍵員工的死亡並不是企業面對的唯一威脅。假如他們不幸傷殘，在很長時間裏不能工作，也會對公司業務造成影響。在這種情況下，使關鍵員工獲得傷殘保險的保障可以使企業有效地避免經濟損失。

為關鍵員工提供保障，能在幫你保障公司業務維持及發展的同時，也能讓關鍵員工知道你對他的重視，從而留住關鍵員工的心。





測試：你能否應對關於金錢的尷尬？

在社交場合，錢是個敏感的字眼。例如直接去打聽別人的薪水，是一種很不禮貌的行為。有的時候我們也會碰到一些關於金錢的問題，它往往會使氣氛變得緊張，使關係陷入尷尬局面，甚至最後造成不歡而散的局面。

下面是個小測試，當你遭遇 8 種關於金錢的尷尬處境時，會如何應對呢？（可多選！）

1. 你朋友的朋友參加你的派對時，問起你的場地租金。他問，“你月薪有多少，才能夠承擔這麼好的場地的費用？”你會如何回答？

- A. 告訴他你真實的薪水，以及你正在努力工作尋求加薪。
- B. 開玩笑說難道這個城市的租金一直很高嗎，然後問他要不要再加點酒。
- C. 很不高興地反問他的月薪是多少。
- D. 不告知實情，騙他說你的場地租金和薪水分別是 XXX 和 XXX。



2. 你的朋友幫你做了一些平面設計的工作，打算給你一個折扣價。但是，你對他的作品不是很滿意。你會怎麼做？

- A. 告訴他你打算與別人合作，因為你覺得他做的東西還需要返工，所以不能付他錢。
- B. 買下他的設計，什麼也不說。因為你不想破壞你們的友情，畢竟他給你打了折扣價。
- C. 告訴他你很感謝他給你的折扣和他付出的努力，但是你覺得設計還有點問題，問他能不能再修改一下。



3. 當和朋友一起逛街時，他忘記帶信用卡了，就向你借了錢。但是事後他卻忘了還你。你會怎麼做？
- A. 邀請他出去吃飯，然後告訴他說這次你忘了帶信用卡。
 - B. 提醒他兩次，如果他還是沒還你，就算了。但是，以後再也不借錢給他了。
 - C. 讓你們共同的朋友都知道他借你錢不還，促使他儘快還你錢。



4. 和朋友們一起吃過晚餐後，大家想平分帳單，但是你點的東西比其他任何人都便宜，這時，你如何處理？
- A. 跟他們說你只點了一份色拉，並在收據的背面寫上色拉的價格和你的信用卡號，然後交給侍應生，只付色拉的價錢。
 - B. 如果氣氛很輕鬆，就仔細看一下帳單，並且向大家提到你沒有點太多東西，問如果不平分帳單大家是否同意。
 - C. 微笑著付款，並暗暗發誓下次絕對不再和這些朋友去貴的餐館吃飯。
5. 你的朋友每個月掙錢比你多得多，當聽說他奢華的生活方式時，你很嫉妒。你會如何處理？
- A. 在與他見面之前或者之後，把所見所想寫入你的日記裏。
 - B. 告訴他雖然你喜歡分享他的快樂，也喜歡聽他說他的新車的缺陷，但同時你對自己的經濟狀況感到緊張，因為你還買不起車。
 - C. 不和他交往，因為你需要和你經濟情況相似的朋友。
6. 反過來，你掙的錢比你朋友多，在逛街、外出或者在他面前談起你的假期或者生活方式時，你會感到內疚或不舒服。這種情況你會怎麼辦？
- A. 尋找那些可以使用優惠券吃飯的地方，或者讓他挑選吃飯和購物的場所。
 - B. 你和他不管什麼時候出去逛，只請他去便宜的地方。省下錢以後和別的朋友去更貴的地方。



C. 隱瞞真相。無知是福，他不必知道你的手錶不是仿貨，而是名牌。

7. 在支付帳單時，你伴侶的信用卡被拒絕了幾次，由此你懷疑他的財務狀況出了問題。你會怎麼向他提出這個話題？

- A. 什麼也不說——對方可能對此很敏感。但是要確保在將來任何時候你都不要和他有財務上的瓜葛。
- B. 幾天後，坐下來和他交談，讓他知道，健康的財務狀況對你很重要，並瞭解他的財務目標，以及現在是否在實現過程中。
- C. 直接問他為什麼他的信用卡會被拒絕。



8. 你的一個家人來向你借錢，但是你不太想借給他。你會怎麼辦？

- A. 家庭和睦第一。如果他們真的是遇到困難了，就借給他，想著這就算是給他的禮物，直到他還錢。
- B. 拒絕借錢，並向他解釋為什麼你不想借給他。
- C. 如果你的經濟能力可以承受，就達成一個雙方都能接受的數目，製定好借款條款，包括利息以及還款的方式和時間。然後列印成文件，雙方簽字。

你想好如何應對以上這些令人感到尷尬的時刻了嗎？

對前面測試中的問題，你或許已經有了自己的答案，那麼，你想知道理財顧問對此如何建議嗎？下面給出我們的答案。

答案與解析：

1. 選B。

如果你不願意就不必回答，你沒有義務一定要回答他。語氣最好委婉一點，不正面回答，但同時又不會讓對方感到難堪。可以含糊地開個玩笑，或者把談論重點轉到話題本身的意義上，而不是錢的數目上。



2. 選 C。

建議對待像其它業務關係一樣對待這種情況，給私人關係留一點餘地。對你的朋友——服務提供者來說，他只是給了你一個折扣，看你能不能接受。對你——客戶來說，你只是找一個適合這份工作的人，然後你只需對其抱有和其他服務提供者相同的期望就行。

3. 選 B。

如果你頻繁地借錢給別人，你的銀行帳戶會吃不消——你需要馬上停止借錢出去。下次朋友再向你借錢時，你可以這樣告訴他，因為你的銀行卡快要透支了，所以不想有額外的開支了，或者說你吃飯時還需要現金。



4. 選 B, C。

根據不同的情況，B 和 C 都合適。人們在決定平分帳單的時候，並不是因為他們想故意少出錢，他們只是覺得這樣比較方便罷了。當你決定和朋友一起吃飯，就表示你已經同意了這樣的埋單方式。所以，最好提前瞭解一下朋友的飲食習慣和餐館的價格水平。如果你和這些朋友關係很親密，可以坦率地告訴他們你能承受的價格是多少。

5. 選 B。

你應該意識到，友情能夠並且應該超越金錢的界限。你的朋友可能並不知道他給你的感覺。你不需要打破他新車的美夢，但是在以後的交談中，你應該慢慢讓他知道，當他談起他的購物之旅時你是什麼感受。總體來講，為了維護你們的友情，最好把話題集中在你們的共同興趣上，而不要牽涉到金錢。



6. 選 A。

可以保持敏感但不要去設想你朋友的預算。不要硬拉他去一些廉價的場所，讓他自己選擇要去的地方。如果你的朋友不介意享受超出經濟承受能力的的生活方式，不妨偶爾帶他去這些地方。記住，不要對朋友撒謊或者刻意去掩蓋你的生活方式——你的朋友最終會發現的。如果他發現你上週和其他朋友去馬爾地夫玩卻沒告訴他，他會很傷心，讓他感覺你高他一等。



7. 選 B。

如果你覺得情況惡化或者還沒有得到解決，那就應該和他談談錢的問題了。剛開始時，要讓他知道這個問題對你很重要，而不是把矛頭指向他的財務問題——那會讓他對談話產生抵觸。另外，最好選擇雙方心情都不錯的時候談話。記住，你們的目的是及時發現和解決財務問題，而不是互相指責。

8. 選 C。

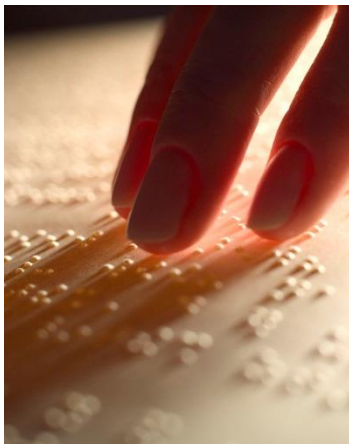
如果朋友或家庭成員向你借錢，建議製定一份協議書，上面要有雙方的簽字，並且清楚地描述借錢的條款。如果你選擇拒絕對方，那就簡單陳述你對借錢的事情覺得不舒服（無須多說），同時你可以以其它方式給對方提供支持。

當遇到尷尬的金錢問題時，學會巧妙的應對，既能維護自己的利益，也能使“談錢不傷感情”。



糖尿病，成人失明的罪魁禍首

最新調查顯示，全世界目前約有 3.5 億名糖尿病患者。每年全球糖尿病患者人數在急劇增長，從 1980 年到 2008 年，發病率就上升了一倍之多。在 20 至 74 歲的成年人中，糖尿病是引起失明的主要因素之一。



糖尿病引發的眼部病變

大約 40% 的糖尿病患者都會出現一定程度的視網膜病變。視網膜病指的是位於眼球後部的一層感光組織因為血液供給問題而出現的非炎症性損傷。多數情況下，視網膜病可以使視力下降，最終會導致失明。研究表明，3.6% 的 1 型糖尿病（青年發病型）患者和 1.6% 的 2 型糖尿病（成人發病型）患者最終會失明。而高血糖的持續又是引起視網膜病的最危險因素。在 1 型糖尿病人中，若不加干預，有 8% 的患者在確診 3 年後會發展為視網膜病，而在 5 年後這個比例會達到 25% 15 年後更是高達 80%。

糖尿病也易導致其它眼科疾病，例如白內障和青光眼。調查顯示，在糖尿病患者中，約有 40% 的糖尿病人可能患青光眼，60% 的人可能會患白內障。

預防眼部病變

那麼，該如何預防糖尿病引發的眼部並發癥呢？建議糖尿病患者把預防糖尿病眼病作為終身的目標去實現，好好愛護自己的健康。

1. 嚴密監測血糖

由於糖尿病視網膜病變是由高血糖損害眼部的微血管引起的，所以最好的方法就是控制血糖。當然，控制血糖不僅僅是為了眼部健康，也是為了預防另一些糖尿病的並發症的發生。



2. 控制血壓

研究表明，控制血壓可以降低患糖尿病視網膜病變的風險。將血壓控制在正常範圍內（低壓 60-90mmHg，高壓 90-140mmHg），可以有助於視網膜病變的預防。

3. 檢查膽固醇標準值

膽固醇標準值的降低可以減緩糖尿病視網膜病變的發展。去醫院檢查自己的膽固醇標準值，並根據醫生的建議控制膽固醇，可以有效地控制病情。

4. 運動以及健康飲食

經常參加體育活動和保持健康的飲食習慣，能改善血糖控制。建議成人每週做 150 分鐘的中等強度的運動以及兩次力量訓練。雖然糖尿病病人都被告誡說要吃低脂食物，控制糖類的攝取，但並不意味著他們就不能吃喜愛的食物。控制血糖的同時，也能靈活地調整飲食。



5. 每年去看眼科醫生

常去看眼科醫生，他們能檢查出你眼部的變化，並且這些變化是你在發現視力出現問題之前一般覺察不到的。糖尿病病人最好在確診時就去看眼科醫生，並且每年都要去看，以防止眼病的發生。

健康掌握在自己手中，平時多注意預防，才能減少疾病發生，享受幸福生活！



假日家中安全六個要訣

當你全家出門旅行，家中無人時，是否擔心家中的安全？其實，墨菲定律對旅行者同樣適用：當你越是怕家中出事，家中越是會出事。沒有人願意在自己出行時，家中發生意外，但當不幸的情況發生時，卻往往為時晚矣。因此，我們出門時若是能夠採取一些必要的措施來保障家中安全，顯得很重要。下面最基本的預防法，只需花幾分鐘就能完成，卻能產生奇效。



1. 尋求朋友幫助

如果想趁渡假享受難得的平靜，可以讓你的朋友或者鄰居幫你照看房子，這個方式雖然簡單卻很重要。可以送一些吃的東西給朋友，給他房子的鑰匙，讓他每隔幾天去一次你家，幫你澆澆花草、開窗透氣等等。最好把你的聯繫方式和行程表也給朋友，以防緊急之用。

2. 不要在網路上引起不法份子的注意

當今世界，許多人都在社交網路如Facebook上發佈關於自己的資訊，那你想過沒有：到底是誰在看你發佈的資訊？互聯網的匿名方式鼓勵我們分享了個人資訊，但可能有數百個陌生人在關注我們的動態。你會向一群陌生人宣佈某個月你會離家兩週嗎？如果不會，你就不應該把自己詳細的渡假計劃公佈在網路上。你公佈的資訊不僅你的朋友和家人看到了，網路上的陌生人也看到了。對不法份子來說，作案條件已經具備了。

3. 燈亮著但是沒人在家

當你在外旅行時，不要試圖讓人覺得家裏有人，就一直讓家裏的燈亮著。這樣你的電費會很驚人，況且這也不是環保行為。而且，房間裏的燈亮了一整夜，反而更容



易引發別人的猜疑。可靠一點的辦法是：安裝開關定時器，設定自動開關電燈程序。當有人留意你的房屋時，看見燈定時地開關，就很可能會認為屋裏有人。

4. 暫停信件

停止訂閱郵件和報紙，或者安排朋友或鄰居幫你接收信件。否則，一週的信件堆在信箱裏，這對不法分子也可能是一個信號：主人不在家。要從微小之處著手，杜絕所有一切安全隱患。

5. 拔掉電源插頭

把電視、電腦、烤爐等電器的插頭拔掉，不僅能避免它們遭受超負荷的浪湧電壓而產生安全隱患，還能省電，因為許多電器在關閉狀態時仍然在用電。



6. 檢查瓦斯、水管

如果水管、瓦斯管道陳舊，有可能會爆發意料之外的災難。對於一些已經出現老化跡象的設備，最好離家之前先請維修人員進行修理。另外，讓鄰居、朋友在你離家期間幫忙注意檢查這方面的問題也非常必要。

謹記以上幾點，使家中安全得到保障，你會渡過一個安心無憂的假期！



五大措施幫你抑制孩子的購買慾



不管在哪裡，總會有孩子想要買的東西：在商場，有視頻遊戲或遊樂設施；在動物園，有可愛的毛絨玩具；在超市的收銀臺，有一盒盒閃光筆；在公園的禮品店，有炫酷的拼圖。如果孩子一直吵著要買東西，而你又不確定買還是不買，那就讓孩子自己做決定，並且讓他們承擔後果。具體而言，下面5個措施可以幫你抑制孩子的購買衝動，讓他們不再吵著亂買東西。

1. 需要才買，不是“想要就買”

“需要”就是生活必需品，如果沒有，就會對生活造成不良影響；而“想要”則是一種慾望，“想要的東西”不是生活必需品，而只是人的一時興起之意。父母最好能劃分一下“需要”和“想要”之間的界限，並且和孩子一起，列出“必需品”和“非必需品”，如書本、鉛筆等文具是必需品，而糖果、遊戲機是非必需品。

2. 把零用錢作為教學工具

零用錢可以成為教育孩子的重要工具。可以根據孩子的年紀、家庭的財務狀況和列出的必需品和非必需品的清單來決定每月給孩子多少零花錢。例如，每週給6歲的孩子一筆零花錢，並教育他把其中1/3捐給慈善機構或幫助他人，1/3放入存錢罐，另外1/3用來買他們想要的東西。

如果孩子想用零花錢來買你認為沒有用的東西，不必約束他，保持緘默，讓他自己決定。當他有了對金錢的主控權，慢慢地就學會攢錢去買他認為重要的東西。當然，孩子不可能在幾週或幾個月的短時間內就學會如何理財，但是讓他自己去決定怎樣支配零用錢，學做金錢的主人，由此培養起良好的理財觀念，對孩子的成長有積極影響。



3. 確定孩子屬於“花錢型”還是“存錢型”

如果孩子懂得自製，屬於“存錢型”，則可以與孩子進行溝通，詢問他存錢想要買什麼東西，並一起商討如何便宜地購買，還可趁此機會教孩子簡單的調查和運算。

如果孩子喜歡花錢，家長也不需總是嘮叨。建議每6個月檢查一次孩子的房間，並把他買的沒用的東西全部清理出來，並問他：“你花了XX元錢買了這個玩具，現在要扔掉了。你的XX元錢還會回來嗎？”

如果孩子太小還不懂零花錢或存錢的概念，也不要只是因為他們一哭鬧就遷就他們，想要什麼就買什麼。不要助長孩子的無理取鬧，要讓他們懂得只有表現好才能得到獎勵。

4. 轉移注意，以身作則

如果你還沒打算制止孩子隨意購買的慾望，可透過轉移孩子的注意力的方式來引導孩子。例如，當你帶孩子到遊樂場玩，他肯定看到很多東西，每一件都想買，而你只允許他買一件。這樣，他的注意力就轉移到衡量該買哪一件，而不是一直被看到的閃亮小玩具吸引。

作為父母，也要以身作則，你平時的行為會潛移默化地影響孩子。例如，你可以告訴他：“雖然我很喜歡櫥窗裏的那件衣服，但我不能買，因為我要把買那件衣服的錢存起來用於今年夏天的渡假。”



5. 減小來自同齡人的影響

在一群孩子中，東西最多的孩子最容易對其他同齡孩子造成影響，孩子年齡越小，這種現象越明顯。如果孩子看到其他孩子有的東西他卻沒有，可能會感到不高興，這時，可以用他會做而別人做不了的事去勸孩子。例如，你們工作的地方很有趣，孩子可以去玩；週末你們全家可以一起去旅行；或者孩子的爺爺或奶奶能手工製作



玩具給他玩。總之，要讓孩子知道，每個人都有自己最擅長的、與其他人不一樣的地方。

現在就用以上方法來試試，能夠讓孩子控制購買慾望，幫他們從小樹立正確的理財觀念！

十一種簡單方法幫你避免過度疲勞

現代社會中，由於生活節奏的加快，競爭的日趨激烈，生活行為方式的改變，許多人用心、用腦過度，很容易引發過度疲勞。過度疲勞會導致反應遲鈍、注意力難以集中，健忘，身體乏力等。如果神經系統和身體長時間處於一種緊張狀態，還會導致精力和體力的嚴重透支，誘發各種疾病。不管對工作還是生活，過度疲勞都會給你帶來消極的影響。

那麼，該如何避免過度疲勞呢？這裏為你提供 11 種方法。



1. 安排定期的社交活動

還記得那些與家庭和工作以外的朋友一起放鬆的日子嗎？你們一起看電影、運動、聚會、玩遊戲、旅行……你們玩得很開心！聯繫老朋友，定期地策劃一些活動，會讓你得到情感上的滿足。每次活動不必都很瘋狂，重點是參加這些活動能開闊你的眼界，讓你在每天緊張忙碌的工作之外換一種心情。



2. 設立健身計劃

或許你爲了多加一個小時的班而放棄鍛煉，或許你緩解壓力的方式是不停地吃、不停地工作，那很可能導致過度疲勞，而且你的體型也會更加地豐滿。如果要避免過度疲勞，就重拾從前的健身計劃，經常去運動吧。經常運動不但能提高身體素質，也能讓你獲得精神上的滿足——因為這能讓你知道自己是在愛護自己。



3. 重拾舊習慣

你可能爲了忙碌的工作放棄了每天看書的習慣，也可能爲了工作忽略了家裡養的花花草草。重拾一個不佔用時間的舊習慣，充滿激情地堅持下去，它會讓你的身心從一週的緊張工作中放鬆下來，也能為你高效率的工作奠定基礎。例如，擦亮高爾夫球具，拿起釣竿去釣魚，或者買一副新的拳擊手套開打！

4. 做志工

沒有什麼事能夠像志願幫助別人使你心靈快樂與溫暖了。如果遇到不開心的事，你可以去幫助那些比你更不幸的人。例如，到孤兒院、養老院等慈善機構做志願者。一旦你開始了，很快就會忘掉不開心的事。

5. 為自己寫宣言

是否已經忘了生活的追求呢？或許你會覺得，在生活中人很容易迷失，也很容易忘記那些使我們開心的事情。怎樣才能走出迷途呢？花一天或一週時間為自己寫一則生活宣言吧。在這個過程中，你會集中精神去寫作。你會發現，透過回顧過去，你全面審視了自己的生活，你目前的壓力也會轉移到對未來的思考上。

6. 尋求幫助

如果你是“凡事靠自己”類型的人，這一點或許對你很難。但是，對於那些讓你感到疲累的事情，花點時間去尋求別人的幫助，真的是有價值的。承認自己做不了某些事情，去尋求別人幫助，這常常會讓你更快地解決問題。爲了避免過度疲勞，有時候需要收起你的驕傲，自覺地求助於別人。



7. 使他人開心

在壓力很大的環境下，幽默也可以使人保持理智。大笑是一種樂趣，也是一種很棒的減壓方式。如果你能夠設法讓別人笑，不僅能幫大家減壓，還會讓你感到自己是快樂的源泉。當你周圍的人很高興與你在一起，你會發現自己很難變得憂鬱，很難有不愉快的想法。從現在開始去找幾個小笑話，隨身讓周圍的人開懷大笑吧！

8. 列個“逃離清單”

也許現實當中你已陷入了某個困局，那麼完成“逃離清單”上的事可以讓你逃離這種狀況。例如，在工作方面，“逃離清單”可以包括如上交最終報告、請求加薪、尋找新的工作機會之類的事情。或許你從不會按照清單上列的事情去做，但是，寫清單的過程會讓你認清你的狀況——你還沒被真正困住，你還有選擇。



9. 晨起儀式

你的一天總是從手忙腳亂開始嗎？起床晚，匆忙沖涼、洗漱，然後在最後一分鐘衝出門去？試著調慢早晨的步調吧。將鬧鐘調早幾分鐘，用多餘的時間在客廳有陽光的地方坐下，喝一杯咖啡或看一本好書。當你這樣放慢早晨的節奏時，你會對“你”的時間產生強烈的依賴，因為你選擇用愛護自己的方式開始新的一天。

10. 不要找藉口

是不是所有拖累你的事情都是老闆、合作夥伴、朋友或客戶的原因？總是抱怨其他人的過錯會令你加劇衰老，疲勞過度。對於困擾自己的問題，大膽承認自己那部份的責任吧，然後想辦法解決。一旦你不再責怪他人，你就會看到生活中更多的美好。

11. 對自己的承諾負責

責任是我們都熟悉的，但是很少被有效地實踐。你可以用責任去推動你的個人發展，避免過度疲勞。你可以找到一個信任的人，坦率地告訴他你正在做的事和打算怎樣做這些事。最好不要找關係親密的人做你的監督人，因為他們可能無法給你客觀的評論，會為你找藉口，而你必須全力避免各種藉口。

避免過度疲勞，你需要隨時對自己的狀態保持警惕，並且做到長期堅持。現在就用



以上方法試試吧，讓你的生活更加輕鬆愉快！



新春快樂！