

青年交际实务技巧丛书



陈西◎编著

做一个善于激励的人

zuò yí ge shān yú jī lì de rén

·赞美别人的人，才能获得好的人缘。

·激励他人的人，容易获得成功人生。

从此激励有方法



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

从此激励有方法



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑：刘向鸿
策 划：华牧文化

图书在版编目(CIP)数据

从此激励有方法：做一个善于激励的人 / 陈西编著.
—北京：中华工商联合出版社，2004
青年交际实务技巧丛书
ISBN 978-7-80193-065-1

I. 从… II. 陈… III. 人生哲学—技术培训—教材
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125709 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

网址：www.chgslcbs.cn

中国文联印刷厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张：11.25 210 千字

2007 年 3 月第 2 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80193-065-1/Z · 23

定 价：23.80 元

前 言

有位名人曾经大胆地说过：“生命的确是黑暗的，除非是有了激励。”名人的话说得既深刻而又发人深省。是的，在茫茫的人世间，世事如棋，人如棋子，当我们每一个人独自面对这世间的得与失，成与败时，我们每一个人都是孤独的，尤其当我们面对突如其来的困难和挫折的时候，我们需要自我激励拯救自己，我们需要别人的鼓舞来鼓励自己，振兴自己，从而继续自己的生活和事业。我们也需要通过督促别人来寻找自己人生的目标和理想。

是的，这世上的每一个人都是这样的，因为我们的的心灵总是孤独的。

是的，学会自我激励和激励他人吧！因为生命需要阳光、温暖和爱心，需要我们每一个人对自己、对他人充满了生命的仁慈。

是的，世界上有许多自我激励和激励他人的好方法，关键是我们自己的态度。

是的，有一种看法，即：我们自己或者别人即使永远也不行，但是，我们也依然有必要了解自己和别人积极的一面，重新认识自己和别人的长处及能力。

因此在我们每一个人的人生旅途中应当学会如何自我激励和如何激励他人，这，将是我们迈向成功而幸福的人生的最重要的一步。

目 录

前 言

第一章 成功离不开激励

激励：人生的润滑剂	3
激励是一种美德	3
激励还需要目光远大	5
激励人生需要宽广的胸怀	6
学会激励，马到成功	8
步入误区，就会产生误会	10
洞察人心——是激励他人的前提	13
不同的人有不同的需求	13
激励的话要因人而异	14
朱元璋故事的启示	16
注意角色关系的影响	17
切忌“哪壶不开提哪壶”	18
细微处入手，润物细无声	20

眼睛是心灵的窗户	22
学会“看相”	25
人的表情有时是一种伪装	25
照见人心的面部表情	26
越想压越压不住的感情	27
外表冷漠，内心狂热	28
语言是激励的外衣	30
从音色了解对方的心理与性格	30
从遣词造句上判断性格、特点	31
听语气，识性格	31
听弦外之音	32
做到“善解人意”	33
话题透视	33
见什么人说什么话	35
对待性情急躁者	35
与性格孤僻者的相处艺术	36
与心胸狭窄者的交往艺术	37
身体语言是心灵的信号弹	39
头的动作	39
鼻子的动作	39
嘴的动作	40
手的动作	40
腿和脚的动作	41
换一个角度考虑问题	42

第二章 激励他人从自我开始

建立自信激励自我	49
编一本自己的心理辞典	49
情绪乐观天地宽	52
用快乐填充自己平常的生活	54
保持自我，不要盲从	56
善于化悲观为乐观	57
成为一个快乐的人	58
做情绪的主人	60
战胜自卑的方案	62
全面了解自己，正确评价自己	62
转移注意力	62
对自己的自卑进行心理分析	63
用行动证明自己的能力与价值	63
从另一个方面弥补自己的弱点	63
推翻内向的自我形象	64
应付挫折的心理学办法	65
要正确认识挫折	66
培养对挫折的耐受力	67
学会应付挫折的技巧	67
学会正确评价自我	69
“以人为镜”，从比较中认识自己	69

从别人的评价中认识自己	70
通过生活经历了解自己	70
碰到低潮, 自己鼓励自己	70
重塑理想的自我形象	73
自我暗示	73
积极参加实践	76

第三章 激励的语言技巧

精通说话之道很重要	79
学一点幽默	79
把握分寸, 留有余地	81
话多不如话少, 话少不如话巧	84
忠于事实, 适当恭维	85
称呼得体, 万事顺利	87
对方为何被你的言语炮弹击倒	88
说话有时切忌“太直”	92
说服有方, 金石为开	95
投巧法	95
“旁敲侧击”法	96
类比、对比法	97
训练有方, 舌上莲花	98
思辨训练	98
快语训练	99

反馈训练	100
语流训练	100
唇枪舌剑话辩论	101
反问斥谬法	101
推导荒谬法	102
顺水推舟法	102
引经据典法	103
激励别人时说话点到为止	104
不要被人抓住辫子	104
到什么山唱什么歌	105
切忌太过夸张	106
去掉无意义的废话	107
千万不能不懂装懂	107

第四章 激励的策略

激励的常见技巧	113
一拍即合赞美开路	113
力气使在节骨眼上	116
退一步海阔天空	118
明察秋毫，意义重大	120
出奇制胜，死马腾空	122
向前一厘米就是深渊	124
一点新意，一片天空	126

肥人不说瘦话	128
倾听其实也是一种激励	131
不会倾听的人不会激励	131
此时无声胜有声	132
别当录音机	133
你说的太对太好了	134
兼听则明，偏听则暗	136
“敬请指教，不吝赐教”	137
一切都是为了您	139
王婆卖瓜	140
心知自然明，激励本天成	141
明明白白你的心	142
眼观六路，耳听八方	143
满足虚荣	145
攻心为上	147
恩威并用	148
善于倾听上司的话	149
同事之间，倾听不只是尊重	150
朋友心，要聆听	150
第五章 激励中的批评艺术	
批评也是一种激励	155
忠言逆耳利于行	155

点到为止，死海复生	159
恰到好处，妙处生花	161
刺话难听，人言可畏	164
用事实来说话	166
批评要激励	170
批评离不了激励	170
打一巴掌不忘揉三揉	171
棉里藏针，批评有术	173
小心翼翼跨过批评的“雷区”	175
激发潜能，鼓励人心	179
鼓动他人的艺术	181
说“不”是激励的孪生兄弟	184
说“不”也很重要	184
要想“不”字说出口，酝酿在心头	186
对领导也可以说“不”	188
怎样对部下说“不”	190
同事间说“不”，阳光依然灿烂	191
激励也得讲究	193
不要太夸张	193
言多必有失	195
切忌人云亦云	197
不要冲撞别人的忌讳	199

第六章 生活中的激励艺术

男人之间的相互激励	203
称赞对方的最爱	203
骂人也是激励	205
夸奖他的事业是个好方法	208
迎合他的自负	211
在他妻子前称赞他	214
男人如何激励女人	217
男人的激励是女人的心跳	217
博红颜一笑的妙招	219
抓住生日的良机	221
女人是鲜花做的	224
甘愿做个听音筒	227
女人如何激励男人	231
重要的法则	231
借口于人，出奇制胜	233
如何激励春风得意的男士	236
世界上没有无优点的人	238
爱的火花在激励中永远放光彩	241
女人的激励是男人的甜心	243
女人之间的相互激励	246
知女人者，女人也！	246

把你装在我心里	247
如何激励虚荣的女人	250
初恋少女，越赞越美	252
“因为我撑着，所以他成功了”	254
激励挂在口，同学朋友伴你行	257
父母如何激励孩子	259
只要你善于发现，优点总是有的	259
“相比之下，这孩子还不错”	261
赞美孩子，非一日之功	264
战胜挫折的一大法宝	267
激励孩子的关键还在于理解	271
小辈如何激励长辈	275
父母之恩，必须报	275
媳妇要学会夸赞公婆	278
老师，人类灵魂的工程师	281
几度夕阳红，激励更添花	285
长辈如何激励年轻人	288
欲使后浪推前浪，激励之词不可缺	288
激励年轻人的场合	289
抽象的激励才不会走样	290
多一点赞美	291
老师要善于因材施教“激”	292
要实事求是	293
要尽量赞美学生每一个值得赞美的地方	293

第七章 工作中的激励艺术

领导如何激励下属	297
领导的激励是“金口玉言”	297
以实夸实，措辞适当	298
放下架子，真诚恳切	301
关心体贴下属	303
给下属以阳光	307
全面分析，扬长避短	309
真诚的原则	311
当众及时的原则	312
注意技巧的原则	313
下属如何激励上司	315
不卑不亢	315
摸清底细，知长知短	317
恭敬不如从命	318
天上落下馅饼也要起得早	321
有心之人处处有激励	322
工作第一，大局为重	324
人到一百，五颜六色	326
同事之间如何相互激励	328
同事的赞美是“润滑剂”	329
一颗平常心，待人贵以诚	331

避开焦点 333

抓住“大”辫子 335

打成一家，锦上添花 336

理解，默契的暖流 339

成功离不开激励

CHENG GONG LI BU KAI HUI LI

第 1 章

成功离不开激励

CHENG GONG LI BU KAI JI LI

无论是在日常生活中，还是在事业上，你如果想成为真正的强者，就必须拥有很好的人际关系。而要建立并维持这种很好的人际关系，你就必须学会激励他人，因为每个人内心深处最持久、最深层的渴望便是对被社会承认、被他人肯定的渴望。学会激励别人是人生获取成功的秘密武器。

