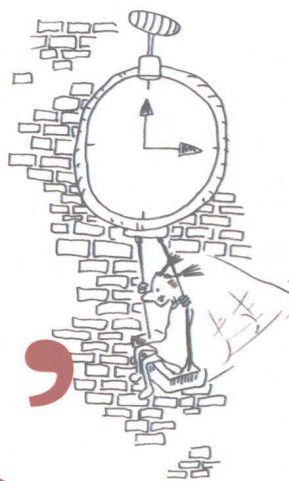


这里将要告诉你的是——通往成熟人生的100条捷径

# 100 Reasons How To Behave Tactfully In Society

本书中要告诉你的，是生活和事业中你常常忽略，可又极其重要和基本的做人规则及道理。懂得了这些你不可不知的为人处世之道，你才可以掌握自己的命运，决定自己的价值，走入真正成熟的人生。



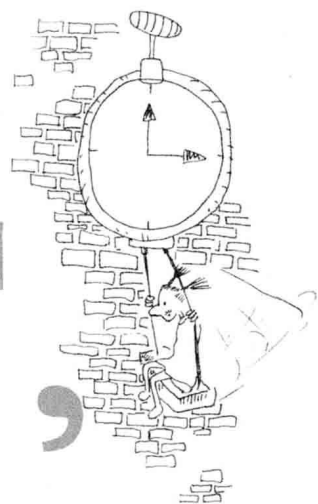
# 30几岁， 必知的100个 做人道理

陈明星◎编著

30岁，人生的分界点，成功人生的起点  
这里告诉你100条事业成功、生活幸福的金科玉律，是  
你通向顺意人生的金典。你若不想做，会找一个借口，  
你若想做，会找一个方法。

100 Reasons How To Behave  
Tactfully In Society

# 30几岁， 必知的100个 做人道理



陈明星◎编著

30岁，人生的分界点，成功人生的起点



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

30 几岁, 必知的 100 个做人道理/陈明星编著. —北京: 新世界出版社, 2008.4

ISBN 978 - 7 - 80228 - 628 - 3

I .3… II .陈… III .①人生哲学 - 青年读物②人间交往 - 青年读物  
IV .B821 - 49 C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 031448 号

---

## 30 几岁, 必知的 100 个做人道理

---

策划: 林 欢

作者: 陈明星

责任编辑: 林 欢

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销: 新华书店

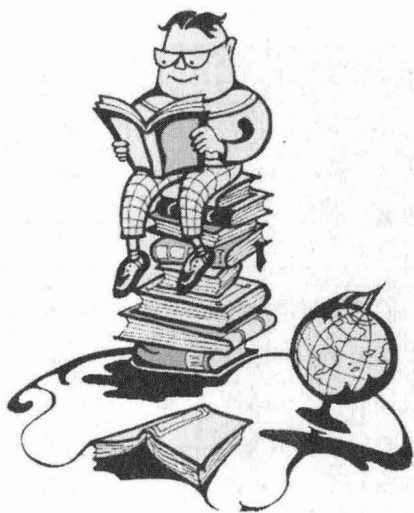
开本: 787 × 1092 16 开

字数: 300 千字 印张: 21

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 628 - 3

定价: 39.80 元



# 30 几岁，必知的 100个做人道理

## 目录 CONTENTS

### 一 立志篇

- 第一条 要做自己喜欢做的事情，才会有所成就 ..... 3
- 第二条 走自己的路，让别人说去吧 ..... 7
- 第三条 伟大的人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事来 ..... 10
- 第四条 身处逆境依旧含笑 ..... 13
- 第五条 海纳百川，有容乃大 ..... 16
- 第六条 言必信，行必果 ..... 19
- 第七条 不为他人而活 ..... 22
- 第八条 待人和气 ..... 25
- 第九条 培养正直的品格 ..... 28
- 第十条 养成良好的习惯并全身心地实行 ..... 31
- 第十一条 不要跨比腿更长的步 ..... 34
- 第十二条 没关系，一切都会好起来 ..... 36

### 二 心态篇

- 第十三条 心态决定一切 ..... 41
- 第十四条 做自己情绪的主人 ..... 44



第十五条	适时知足，常乐 .....	47
第十六条	学会虚怀若谷 .....	49
第十七条	做一个乐观的人 .....	53
第十八条	对自己说“不要紧” .....	57
第十九条	有私欲但要适度 .....	59
第二十条	没有所谓失败，除非你不再尝试 .....	61
第二十一条	上帝不会把一切最美好的东西给一个人 .....	63
第二十二条	塞翁失马，焉知非福 .....	67
第二十三条	没有人爱我的时候，自己爱自己 .....	70

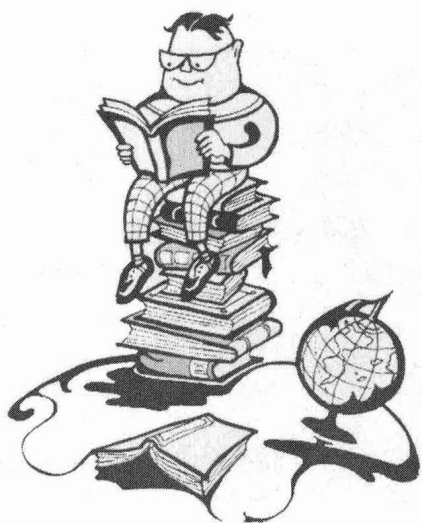
### 三 处世篇

第二十四条	能屈能伸 .....	75
第二十五条	经常做心灵盘点 .....	78
第二十六条	聆听是人最容易忽略的美德 .....	81
第二十七条	一个人的思想越深邃，能理解他的人就越少 .....	84
第二十八条	你可以掌握自己的命运，决定自己的价值 .....	87
第二十九条	维持别人对你的依赖，勿使其完全得到满足 .....	90
第三十条	敦厚之人，始可托大事 .....	92
第三十一条	不要滥用他人欠你的人情债 .....	96

30  
几岁，  
必知的  
100  
个做人道理

## 目录 CONTENTS





# 30 几岁，必知的 100个做人道理

## 目录 CONTENTS

第三十二条	了解与自己交道人的性格 .....	97
第三十三条	勇敢亮出自己，迎接竞争与挑战 .....	99
第三十四条	不要太贪婪 .....	102
第三十五条	“装傻”是一种本领 .....	105
第三十六条	忍让不是懦弱可欺 .....	109
第三十七条	言多必失，沉默是金 .....	113
第三十八条	凡事应讲求双赢 .....	115

### 四 交际篇

第三十九条	别让世俗捆住手脚 .....	121
第四十条	与人交往要讲原则 .....	124
第四十一条	学会激励别人 .....	126
第四十二条	与蛇为善对自己来说是不道德的 .....	129
第四十三条	微笑是一种扣人心弦的美好语言 .....	135
第四十四条	善意的谎言值得提倡 .....	138
第四十五条	别独享荣誉，否则荣耀会为你带来危机 .....	140
第四十六条	收敛是对自己最好的保护 .....	143
第四十七条	能够激起人们心目中最美好东西的方法是 去鼓励和赞美 .....	146

第四十八条	帮助别人等于帮助自己 .....	150
第四十九条	平时多烧香，急时有人帮 .....	152
第五十条	与人沟通是门科学 .....	156
第五十一条	处世须留余地，责善切戒尽言 .....	159
第五十二条	给自己的口安把锁 .....	162
第五十三条	避免偏见 .....	165
第五十四条	说话太直伤人伤己 .....	169
第五十五条	交人意在交心 .....	172
第五十六条	凡事应给他人留一个台阶 .....	175

## 五 机遇篇

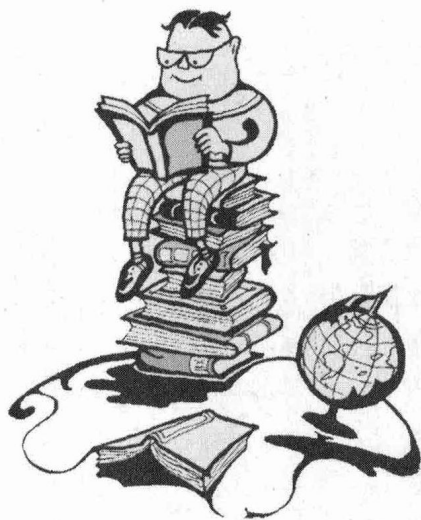
第五十七条	绝不允许任何人把我拦在门外 .....	181
第五十八条	常移植的树长不大 .....	186
第五十九条	要有敢于冒险的勇气 .....	188
第六十条	想象力比知识更为重要 .....	190
第六十一条	挖掘自身潜能 .....	193
第六十二条	水往低处流是为了积水成渊 .....	197
第六十三条	做一个善于利用机会的人 .....	200
第六十四条	要高效利用时间 .....	203

30  
几岁，  
100  
个做人道理  
必知的

## 目 录 CONTENTS







# 30 几岁，必知的 100个做人道理

## 目录 CONTENTS

第六十五条	你想要成为无可取代的人，就必须经常标新立异 .....	206
第六十六条	适应压力 .....	211
第六十七条	制定终生教育计划 .....	213

### 六 做事篇

第六十八条	我成功，因为我志在成功 .....	219
第六十九条	勿因事小而不为 .....	222
第七十条	对待工作应“宁为鸡前，勿做牛后” .....	226
第七十一条	有超乎常人的毅力，必有超乎常人的抱负 .....	230
第七十二条	答应不是做 .....	233
第七十三条	不要总是调侃取笑 .....	237
第七十四条	牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 .....	239
第七十五条	决定放弃或是忍耐，将左右人一生的成就 .....	241
第七十六条	学会说“不” .....	243
第七十七条	幸运之神会光顾世界上的每一个人 .....	247
第七十八条	大事干不了、小事又不愿干的心理是要不得的 .....	252

## 七 舍 得 篇

- 第七十九条 “完美本是毒” ..... 259
- 第八十条 得而不喜，失而不忧 ..... 262
- 第八十一条 闲时吃紧，忙里偷闲 ..... 264
- 第八十二条 让生活停一下 ..... 267
- 第八十三条 得意不要忘形 ..... 269
- 第八十四条 冷静看待荣誉 ..... 270
- 第八十五条 “吃亏”是福 ..... 273
- 第八十六条 想同时坐两把椅子的人，结果会使你掉到两把椅子  
之间的地上 ..... 275
- 第八十七条 把握好坚持与放弃的分寸 ..... 279

## 八 生 活 篇

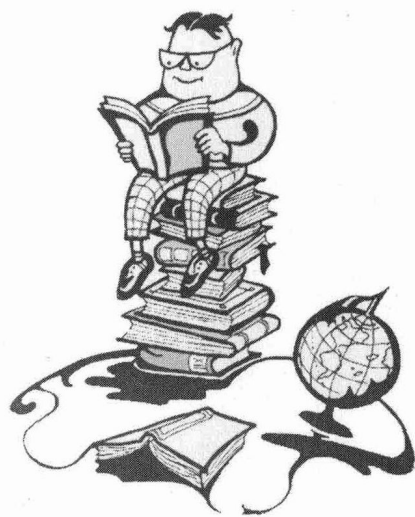
- 第八十八条 富有人情味 ..... 283
- 第八十九条 适时改变自己 ..... 285
- 第九十条 用真心体味生活 ..... 287
- 第九十一条 征服自己 ..... 290

30  
几  
岁，  
必  
知  
的  
100  
个  
做  
人  
道  
理

## 目 录 CONTENTS



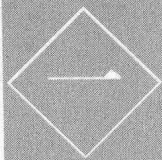




# 30 几岁，必知的 100个做人道理

## 目录 CONTENTS

第九十二条	让怒火喷泻出来 .....	293
第九十三条	营造快乐心境 .....	297
第九十四条	换位思考 .....	300
第九十五条	珍视健康 .....	303
第九十六条	药补不如食补，食补不如神补 .....	307
第九十七条	要注重仪态 .....	310
第九十八条	努力成功 .....	313
第九十九条	注意直觉的价值 .....	317
第一百条	一边是生活，一边是心情 .....	321



# 立志篇







## 第一条



### 要做自己喜欢做的事情，才会有所成就

人生的成功需要计划，需要战略上的正确决策，更需要客观的、科学的自我定位，在人生的图画上为自己找个坐标。我们应问自己：“自己拥有什么资本，有何特长？自己将来用什么手段来谋生？”这个问题是我们每个人无论成功与否都应面对和解决的问题。赋予生命的时间是公平的，它许诺我们可以用一生的时间去实现价值。但在这一生的时间里，有人用时间换取权力，有人用时间换取财富，有人用时间换取悠闲，而有人用时间却什么都换不到。所谓不一样的人生就在这里大相径庭了。

1929年，在美国一个贫民窟里出生一位影响世界的传奇式人物，他就是乔·吉拉德。说起他的成长经历可谓曲折。他从懂事起便开始给人家擦皮鞋，后做报童，然后又做过洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商等。35岁以前的他，用中国的一句成语讲“全盘皆输”，未有任何成就。甚至他还欠了一身的债，朋友均弃他而去，就连妻儿的生活费用都成了问题。因为他还患有严重的口吃，以致他换过四十多个工作仍一无所成。为了生存，他开始做汽车业务，步入了他的推销生涯。

从干起推销的那一刻起，“你认为自己行就一定行”成为他创业的精神支撑。他相信自己一定能做得到，他以极大热忱投入到狂热推销工作中。不管在街上还是在商店里，逢人即送名片，抓住一切机会，推销他的产品，推销他自己。三年过后，他成为全世界最伟大的销售员。谁能预料到，三年前背了一身外债，几乎走投无路、处于绝境的他，竟然能够在短短的三年内被吉尼斯世

界纪录称为“世界上最伟大的推销员。”他至今还保持着销售昂贵产品的空前纪录——平均每天卖6辆汽车！他一直被欧美商界称为“能向任何人推销出任何商品”的传奇人物。

看到乔·吉拉德的创业历程，我们可以分析到他成功的要素主要有：首先，他有坚持不懈、败不馁的精神，这是他成功的重要条件；其次，也是非常重要的一点，他把自己定位在做一名销售员，他认为这更适合自己、他胜任这项工作、热爱这项工作，这是他成功的引力。

成为你自己，就是要知道你能做什么，你想做什么，你的优势是什么；因为最了解自己的终究是自己，必须确立这一点。否则，你会在众多人的参考意见中丢失自己，就会有一种“拔剑四顾心茫然”的惆怅。目标的迷失与满腔的热情无处挥洒，这种境况是最愁煞人的。事实上，一个人在追求成功的道路上，问题不是要求证自己是不是聪明。只要不是先天的弱智，人的智商大抵是相近的，而是要确切地明了自己在哪方面聪明，并且挖掘自己某方面的聪明潜能。每个人都有自己最擅长的、最喜欢的事，每天都有许多事可做，但有一条原则不能变，那就是无论你做的是什么，那一定要是你最擅长和最喜欢的事。

鲁彬是一位工程机械师。他从事本行业工作已经二十余年，可他却一直不喜欢自己的工作，总是想转行，却总是迟疑不决。他已经做了二十几年的机械工作，如果突然换一份其他工作，需要从头再来会感到很不适应。他想改变，但又抛不开过去的包袱，这是个矛盾。既然知道自己再继续做下去也不会有兴趣，就应该果断地做出决定：转行！做自己喜欢的事情毕竟是令人兴奋的，也更容易激发自己的想象力和创造力，并最终取得卓越成就。对很多人来说，发现自己擅长做什么事，是一个比较困难的问题；因为他们宁可相信别人，也不愿相信自己。其实那些事业有成的人从不看轻自己，他们总是相信自己的能力是独一无二的。

成为你自己，最重要的是认识自我。认识自我，是在每个追求成功人生之士面前的巨大问号。我是谁？我们必须掌握可靠的认识方法。

1. 真心地问一问自己的个性、志趣、能力、爱好、人生取向等等究竟是



什么？以便形成一个比较客观真实的“自我镜像”。这种自我镜像将会直接影响一个人认识世界的态度或行为活动方式。个人对自我的评价很容易走极端，或自大，或自卑，难于中肯。客观的自我镜像是在与他人的交往和实践的检验中不断形成的。

2. 做自己能够做到的，起跳前先看看高度和适应度。别人能做什么，做了什么并不重要，重要的是你究竟想做什么，现在能做什么。虽说人的潜能发展是无限的，但在一定时期，人的能力总是有限的。所以一定时段的奋斗目标应当是自己力所能及的。制定宏伟的计划很容易，激情有时也很容易澎湃。但是成就自己却需要实实在在的可操作计划，需要恒久的热情。人的自取其辱或自折其志，大抵源于缺乏自知之明，缺乏正确地估测自己当时的能力。所以，在某时某地，我们能做什么，应该自己心里有谱。

3. 不要撇开自己的个性和能力特点，一味地去攀比或羡慕别人，你要成为你自己。别人能成为什么，那是别人的造化。很多时候，葡萄的确是酸的——因为我们吃不到，但我们可以转到别处去吃荔枝或苹果——因为这符合我们的个性和能力特点，何乐而不为呢？人应该是弹性的和变通的。

4. 每个人都有各自的优点和缺点，我们所要认真对待的就是仔细地分析一下自己的优点，确定自己的长处。在这个世界上不存在什么样样都能干的通才。因此，与其费尽心机地去改变自己的短处，不如尽力地发挥自己的长处。一旦我们能选准适合自己个性特点的工作或事业，我们将能乐在其中，不知老之将至，成功便是一个快乐的过程。我们常说痛苦，事实上痛苦就是干自己不愿干而又不得不干的事。一个醉心于绘画的人，决不会把每天绘画的工作看做是种痛苦的事。反之，一个对绘画毫无兴趣也无特长的人，每次走向绘画工作台，无疑像是被绑赴刑场一样。

5. 坚信自己有无穷的潜能等待被开发，设想有一个个“新的自我”将被开发出来。心理学研究表明，人的潜能大约只开发了5%，还有绝大部分未被开发。每个人都拥有潜能，这是上天赐予人的最大的恩惠。我们应当相信：只要认真坚持去做，一定能比现在做得更好，更好便意味着多一分潜能的开发。

6. 在这个世界上，虽然我们都可能得到很多人的帮助，但是对生命的负责最终只有靠自己去把握。我们应该挥洒自己的天赋或特长，尊重自己，仔细地聆听来自心底的呼声，而不是人云亦云，随波逐流。背离自己的个性是人生

痛苦的根源,一味地活在别人的“看法”中,容易导致“削足适履”的悲剧,也是对自我生命的最大蔑视。

人生的洒脱和飘逸,在于能痛快淋漓地活在自我的个性天地中。我们固然要虚怀若谷地接纳别人的忠告,以别人的成功榜样来激励自我发展,但我们完全没必要一味地称羡他人的成功模式或幸福生活,我们要成为自己。之所以这样说,因为你未必有他人那样的个性天赋和环境机遇。但不必气馁,因为你有你的个性天赋和环境机遇,你会有自己的成功模式。我们在走向成功人生的征途中,应当坚信:适合自己的就是最美的,鞋子夹不夹脚只有脚指头最清楚,别人的判断是没有用的。可见,要使自己拥有一个成功的人生,给自己定位,充分认识自我是至关重要的。



## 第二条



### 走自己的路，让别人说去吧

保持自己的独特个性，正确地认识分析自己，扬长避短，就一定会赢得大家的尊重，同时也会有助于你的事业。

不管无意或有心，我们每个人多少都在掩饰自己。尤其当我们在公众中生活或从事自己认为重要的事情时，“表演”痕迹就愈加明显。一切都十分“完美”、“合乎规范”，个性完全被淹没了。

从我们来到这个世界的那一刻起，我们便得到了家人及社会的关怀与关注，我们便拥有了生存权、受教育权、发展权等基本人权。没有人要求对这些恩赐进行回报，没有人要求我们对家人、对社会尽什么义务。但是，我们不可能一直都如此，当我们有了独立生存的能力时，我们必须对家人、对社会尽一定的责任。这就客观地要求我们每一个人都寻找着在这个社会的立足点，选择奋斗方向，明确奋斗目标。而在实现这一目标的奋斗过程中，总会遇到这样那样的可预知和不可预知的事情。解决这些问题，在寻找切实可行的方法的同时，保持自己独特的个性，以本色天性面世，坦然面对身边的人和事是非常重要的。

其次是接受真实的自己。我们绝大多数人一生中都没有什么机会可以赢得大奖，如金马奖、诺贝尔奖或金球奖等，大奖总是保留给那些少数的精英分子。从理论上来说，每个人都有当上领袖的机会，但是实际上，大多数人只有羡慕别人当上这些职位的份儿。不过我们都有机会得到生活中的“小奖”。比如说，每个人都有机会得到一个拥抱、一个亲吻、一封示爱的信件，或者只是一个大门口的停车位！生活中到处都有小小的喜悦，也许只有一杯冰茶，一碗