



人人都是天生的赢家，人人都可以不凡

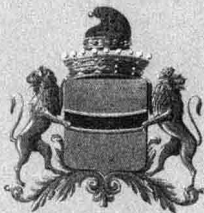
伏建全◎编著

自造 不凡

——不凡的人生靠自己打造——

只要你懂得重塑自我，提升自我，并为自己的梦想全心投入，
那么，你也可以拥有不凡的人生。

中国致公出版社



人人都是天生的赢家，人人都可以不凡

伏建全◎编著

自造不凡

不凡的人生靠自己打造

只要你懂得重塑自我，提升自我，并为自己的梦想全心投入，
那么，你也可以拥有不凡的人生。

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自造不凡/伏建全编著. —北京: 中国致公出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-80179-669-1

I. 自… II. 伏… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044885 号

自造不凡

编 著 伏建全

责任编辑 岳 珍

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 82259698 邮编 100034)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京世嘉印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16 开

印 张 15

字 数 237 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-669-1

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

人生在世，每个人都想活得潇洒一点，快乐一点，充实一点，每个人都想出人头地，有自己热爱的事业，做一个不凡的人。

成就不凡是一个人素质和能力的综合体现。你要让自己变得不凡起来，你就要活出个人样来，你就要在生活上坐得正，在工作上站得稳，在事业上行得通。既有一定的修养，又有一定的人格魅力，而且广结善缘，受到大多数人的拥护和好评。

想成就不凡是每个人梦寐以求的，那么如何才能成就不凡呢？学会做人 and 做事是不可缺少的两个方面。人们常说，做事先做人，做人是做事的根本，做事是做人的目的。在现实社会生活中，有的人在社交场合处处受人欢迎，在工作上得心应手，在事业上一帆风顺；也有的人因处理不好人际关系而陷入困境，常常有一种无所适从或身处夹缝中的感觉。因此，只有精通做人之本和做事之道的人才能胸怀大志，才能通过行动搭建成功的人生舞台。

这是一个讲究包装的社会，要想成就不凡，首先要注重自己的形象，整洁的外表、得体的服饰、洒脱的举止、优雅的气质、文明的谈吐是不可缺少的。但要想让自己成就不凡还离不开丰富的内心世界。如果想成就不凡，你首先要有不凡的意识，不凡的意识包括三方面的内容：

一是潇洒意识，即在生活中不紧张，不勉强，不做作，随心所欲，从容不迫，悠然自得；在工作中富有高度的责任感。在努力工作的同时，学会放松心情，享受生活，在休闲时神清气定，尽情地享受自然界中的美景。

二是时尚意识，即讲究时尚，追求时尚，能跟上时代潮流，生活理念上与时俱进，体现出经久不衰的魅力。

三是宽容意识，学会从容地面对生活和工作中的各种压力，摆脱日常琐事的干扰，对各种不同的生活方式采取容忍的态度，思想活跃而富有幽默感，充分地展现自我，追求卓越的品质。

要想成就不凡，必须注意日常生活中的细节。因为一个细节可能产生巨大

的影响，一个不经意的细节，能反映出一个人深层次的修养。一个电话，一句问候也许能改变你的一生，所以平时要养成好习惯，改掉坏习惯，借他山之石以改正，取人之长，补己之短。

想成就不凡，还要不断地给自己充电，养成终身学习的习惯。在知识经济时代，知识更新速度之快是常人始料不及的，不掌握一定的知识和技能必然要落伍。“物竞天择，适者生存”的自然法则昭示着我们：在竞争激烈的社会中，要想掌握自己的命运，追逐成功，就必须具有自己的优势，比别人做得更好。只有成就了个人的事业，你的做人层次才能提高，你的生命价值才能体现。

本书通过八个方面精辟阐述了如何提高个人修养才能成就不凡人生，内容深入浅出，娓娓道来，它和每一个人的日常生活都息息相关。通过阅读本书，相信你一定会在轻松、愉快的氛围中，对自己的人生重新设计。愿本书能开启你快乐、幸福、成功的人生，能为你成就不凡的人生助上一臂之力。

编者

2008 年 5 月



第一章 完美形象塑造不凡

随着人类的进步和社会的发展,人们对自身的要求也越来越高。一个人的不凡在很大程度上取决于他的外在形象,注意自己的言行举止、服装礼仪可以直接改变人们对你的第一印象;形成高雅的气质,可以让更多的人喜欢你;营造你的魅力磁场,可以给你带来更旺的人气;由外而内向外界展现自己的诚意,你就会成为一个真正不凡的人。

改变形象由外而内	2
人靠衣装马靠鞍	4
露出天使般的微笑	8
气质,为你营造最旺的人气	10
魅力,影响生命的每个瞬间	13
第一印象,令人难忘	16
举止自然,优雅得体	19
让肢体成为你的“第二语言”	22
挥洒你绚丽的色彩	25
超越外表的美丽	27

第二章 健康身心奠定不凡

拥有健康的身心是人生最大的财富,身体是革命的本钱,没有一个强健的体魄是成就不了什么大事业的。因此,很难想象一个身心不健康的人能成就不凡,真正不凡的人首先应该有一个健康的身心。健康的身心离不开自然,健康的身体需要坚持锻炼、充足的睡眠、丰富的营养、有规律的生活;同时,正确的心态、健全的心理也是健康不可缺少的。让健康的身体、简单的生活和心情上的海阔天空伴随你的一生。

健康源于自然	32
安心睡个好觉	35
永葆青春的秘密	37
发现健康的万能良药	39
心理年轻,人就年轻	41
消除疲劳,创造快乐	43
健康是人生的最大财富	46
每天都有好心情	49
保持一颗平常心	51
别为无法挽回的事忧虑	53
不要抱怨命运	56

第三章 独特个性铸就不凡

每一个不凡的人,都有自己特殊的个性。他们那种乐观、成熟、坚毅、不断进取的个性,在人生的关键时刻往往起着非常重要的作用,正是这种最优质的个性决定了他们的命运,成就了他们不凡的人生。

意志薄弱难成大事	60
塑造良好的个性	63
苦难是人生的一种磨炼	67

别让失败困扰自己	69
让生活充满阳光	72
让快乐伴你一生	74
修身立德，提高做人层次	77
车到山前必有路	79
面对挫折，勇往直前	81
冒险是成功的前提	84
坚持到底就是胜利	87
彩虹总在风雨后	89
克服惰性，改掉轻浮	92
激发潜能，成就辉煌	95

第四章 学会宽容显示不凡

宽容是一种胸怀，宽容是一种雅量，宽容是一种智慧。在你宽容别人的同时，就等于宽容了自己；宽容如一滴甘露，在滋润别人的同时，也创造了自己生命的美丽；宽容是美德，是一种人生的境界，是一种不凡的气度，是一种精神的成熟。不凡的人，大多是懂得宽容的人，只有你宽容别人，才能与人和睦相处，才能有一个好的人缘，才能有利于你事业的发展。

宽容来自于内心	100
宽容是冬天里的火	102
拥有海一样的胸怀	104
学会宽厚待人	106
懂得宽容他人	108
宽容别人也就是善待自己	111
微笑地面对生活	114
牧师的肚量	116
宽容可以改变人的一生	118

冤家宜解不宜结	120
心底无忧天地宽	122
宽容是一种人性的升华	124
宽容是修养的一种境界	126

第五章 注重细节展现不凡

许多人不注意生活中的细节,说话口无遮拦,做事大大咧咧,结果给人留下了不好的印象,错过了许多好的机会,不仅阻碍了自己展现不凡的气质,而且影响了自己事业的发展。每个人的成功都是由许多细节累积而成的,做不好小事的人是注定做不好大事的。伟大寓于平凡之中,生活中的任何一个细节都有可能影响你的一生。

不容忽视的细节	130
容易被忽略的礼貌	133
遇事别找借口	135
停止无谓的抱怨	137
言而无信不立	139
做人不要太挑剔	141
不要当众指责别人	143
滥交朋友害处多	145
不要庸人自扰	147
勿以善小而不为	149

第六章 终身学习巩固不凡

凡是天资较高、头脑灵活的人,无一不是终身学习的典范;凡是成就大业者,都有终身学习的习惯;凡是成就不凡的人,都是知识丰富、充满智慧的人。培根说:“知识就是力量。”你想成就大业吗?那么你就先掌握启迪心灵智慧的钥匙,养

成终身学习的习惯吧。

把阅读当做愉快的旅行	152
一本好书就是一位好老师	154
把学习当做一种享受	156
做个善于学习的自己	158
端正自己的学习态度	160
掌握启迪智慧的钥匙	162
开发大脑的无限潜能	165
制订你的学习计划	167
敢于向对手学习	169
社会是一所最好的大学	171
培养“活到老，学到老”的精神	173
不断学习，终生受益	175
学习是终生的需要	177

第七章 聪慧处世见证不凡

卡耐基说：“一个人的成功，15%取决于他的专业水平，而 85%则取决于他的社交能力。”人生活在这个大家庭中，不和别人打交道，是成就不了大事的。要想成就不凡，你就一定要和周围的人多交往，赢得一个好的人缘。要经常锻炼你的口语表达能力，掌握说话技巧，懂得幽默，学会和难处的人相处，多与比你强的人交往。

掌握说话的艺术	180
舌绽莲花的说话技巧	182
选择对方感兴趣的话题	185
成功地说服别人	187
拓展你的社交圈	189

与领导相处的艺术	192
交朋友要有所选择	194
赢得好人缘的办法	196
幽默是人际关系的润滑剂	199
学会与难处的人交往	201
多与比你强的人打交道	203

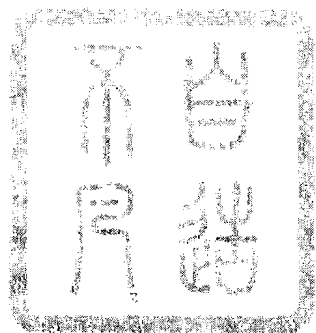
第八章 成就事业延续不凡

尽管一个人在外表上十分完美,但如果一事无成,那也算不上是个不凡的人。要想成就不凡的事业,那么你必须确立一个明确的目标,有强烈的成功欲望,不惧困难,勇于冒险,立即行动。同时,要学会利用时间,克服拖延的陋习,努力提高工作效率,让自己成为事业上的强者。

成功从确定目标开始	206
规划好自己的人生蓝图	208
敢于冒险,立即行动	211
做自己最喜欢做的事	214
克服拖延的陋习	216
梦想是行动的翅膀	218
时刻做好成为强者的准备	221
成功往往需要孤注一掷的勇气	224
追求自己的人生梦想	226
做事业上的强者	228

第一章 完美形象塑造不凡

随着人类的进步和社会的发展，人们对自身的要求也越来越高。一个人的不凡在很大程度上取决于他的外在形象，注意自己的言行举止、服装礼仪可以直接改变人们对你的第一印象；形成高雅的气质，可以让更多的人喜欢你；营造你的魅力磁场，可以给你带来更旺的人气；由外而内向外界展现自己的诚意，你就会成为一个真正不凡的人。



改变形象由外而内

洁净的外表是保持个人形象的基础，真正不凡的人都非常注重个人的清洁卫生。

洁净的形象包括个人卫生和交际卫生两个方面。

1. 个人卫生

(1) 要保持口腔清洁

保持口腔清洁，就不会有口腔异味。无论是在家中、办公室，或是聚会时，你都应注意除去口腔异味。口腔异味的原因很多，像龋齿、消化不良或吃辛辣食品都会产生口臭。因此最好在交际活动前不吃葱、蒜、韭菜之类食品，若吃了，可用以下方法消除异味：

- ①咀嚼生西芹；
- ②嚼口香糖；
- ③用一片柠檬擦拭口腔内及舌头；
- ④用水漱口。

(2) 保持手与指甲清洁

手部与人身体的各部分接触最多，可见手部的清洁不容忽视。

讲究自身清洁的人每天都会修理指甲、清洁指甲。男人的指甲要短，一个留长指甲的男人会让人感到很奇怪。女人可以留指甲、修指甲、涂指甲油。

有些人临时需要记一个电话号码或做一个简单记录时，由于一时找不到纸，便把电话号码或别的什么写在手上，这样的习惯不太好。如果把手弄脏了，碰任何东西都会把它弄脏，包括你的衣服、你的脸。注意清洁、讲究卫生的人都有勤洗手的习惯，有些人为了保持手部清洁，一天要洗好几次。干净的手和指甲也是文明的表现。

(3) 经常洗澡

有些人身上会有一种不好闻的气味，像烟味、酒味等等，可他们自己感觉不到。而身体异味不仅说明你个人不够清洁，也会使你身边的人感到不舒服。

经常洗澡是去除身体异味最简单有效的方法。

所以，我们每天都应该洗头、洗澡，换内衣、衬衫和袜子，每天都应保持鞋子的清洁，保持身体干净是文明的象征。

2. 交际卫生

(1) 不要当着别人的面大搞个人卫生

你想剔牙齿、挖鼻孔、擦眼屎、修指甲时，最好避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重别人。

即使你感到牙缝中塞了蔬菜叶子或其他的东西，也别在餐桌上用牙签剔除。你可以喝口水试试看，如果仍无法清除牙缝中的食物，那就到洗手间去，在那里，你可以用力地漱口，也可以用牙签。如果你不得不在餐桌上使用牙签，那一定要用手优雅地挡一下你“龇牙咧嘴”的形象。

(2) 谈话时不要乱飞唾液

说话时指手画脚，唾液乱飞，不仅不文明，也不符合卫生要求。因此，与人谈话，应保持一定距离，谈话声音也不要太大。

(3) 避免体内发出异声

像打喷嚏、咳嗽、放屁等，都应注意忍耐。如打喷嚏时，应注意用手帕捂住口鼻，面向一旁，尽力避免发出过大的响声。

总之，清洁卫生是仪容仪表的关键，是保持个人形象的基础，是让自己成就不凡的必要条件。

人靠衣装马靠鞍

你想让自己成为一个不凡的人吗？从自己的衣着打扮开始吧！你怎么穿衣服，选用什么样的皮带、领带、皮包、公文包等等，都会深深地影响别人对你的印象。

穿衣服确实是一门很大的学问，布料、款式、色泽，乃至合身与否，都关系到你的形象。这固然因人而异，却总能找到比较可靠的标准。

衣着打扮要从以下几方面着手：

1. 发型式样

头发往往是人体最显著的特征之一，若是你的发型与众不同，就会容易引人注意了。有人对此做过研究，结果发现人们常根据你的“发型”来推测你是什么样的人。如果一个人经常改变自己的发型，朋友看了一定很不习惯，以为你最近的心情起伏很大，而事实可能并非如此。

话说回来，初次见面的朋友却常凭着发型来打分数，有时还是很准的。所以要给别人留下良好的第一印象，就该“从头做起”，千万不可忽略这个细节。

生活中我们经常会发现，人们很喜欢把“个性”和“发型”划上等号，却经常猜错，你自己就常被人家误会，不是吗？这当然不是你的错，只是这种现象非常普遍，不能掉以轻心。

如果你习惯于留短式的发型，又具有某些特征，往往会被当成军人、司法人员等等。这当然具有一定的正面意义，譬如别人不会把你当坏人，也会认为你很有办法，很可信；反过来说，这类人群往往是公事公办，比较没有感情，也不喜欢跟人谈心。如果你觉得留短发很清爽，或者你曾在军警单位供职多年，一时改不过来，那就不要改吧！留短发没什么不好，但要多多表达你的善意与关怀，以免让人误会你是冷血动物。

2. 选择服装的原则

(1) 服饰与所处环境要协调

人处于不同的环境、不同的场合时，应该有不同的服饰穿戴，注意所穿戴的服饰与周围环境的和谐。比如，身居家中，可以穿随意舒适的休闲服；办公

上班，则需身着端庄典雅的职业装；出席婚礼，服饰的色彩可鲜亮点；而参加吊唁活动，则以凝重为宜。

(2) 服饰应与个人身份相协调

在社会生活中，每个人都有不同的职业，不同的职业有不同的社会行为规范，在服饰的穿着方面自然也有规范。例如一位女性，在家身为太太时可以自由穿戴。上街购物，作为顾客，不做精心修饰也无可厚非。然而作为“上班族”一员出现在工作场所，面对她的同事和上司时，就不能无所顾忌、随心所欲了。

想得到一份让自己称心如意的工作实在是不容易，因此应以一种认真的态度来对待。若以太过轻佻或随便的打扮出现在工作场所，不仅同事会认为你不够专业，而且会使上司觉得你不尊重这份工作，进而影响你的前途。试想，连自己的穿着打扮都处理不好的人，如何担当重任？相反，只要你在适当的场合作适当的打扮，绝对能起到给自己加分的效果。总之，无论你出现在哪里，无论你干什么，最好先弄明白自己扮演的角色是什么，然后再考虑挑选一套适合于这个角色的服饰来装扮自己，这样选择的服饰效果比较好。

(3) 服饰与个人条件保持一致

人人都爱美，许多人都是借服饰之美来装扮自身，即利用服饰的质地、色彩、图案、造型和工艺等因素引起他人的各种视觉，从而美化自己。在了解服饰诸因素的同时，人们必须充分了解自身的特点，只有这样，才能达到美化优点，掩饰缺陷的目的。比如，身材矮小者适宜穿着造型简洁、色彩明快、小花形图案的服饰。“V”型夹克衫较适合双肩过窄的男性穿着，而“H”型套裙对腰粗腹大的女性来说是再合适不过了。肤色偏黄者，最好不要选与肤色相近的或深颜色的服饰，他们容易使人显得缺乏生机；不妨多试试鹅黄、粉绿等粉色系，可能会收到意想不到的效果！

(4) 服饰应与季节相协调

如果只注重环境、场合、社会角色和自身条件而不顾时节变化的服饰穿戴，也是不可取的。比如，寒风凛凛中身穿一条超短“迷你”裙会给人以滑稽之感。比较理想的穿戴，不仅要考虑服饰的保暖性和透气性，而且在色彩的选择上也应注意与季节相适宜。如春秋季节宜选中浅色调的服饰，如驼色、棕色、浅灰色等；冬季服饰色调以偏深色为宜。如咖啡、藏色、深褐色等；夏季可选丝绵织物，色调以淡雅为宜。

3. 佩带饰物常识

(1) 项链

①上班族，尤其是职业女性应选择质地较轻、体积不大、较细致的项链，给人以轻快明朗的感觉。如项链体积过大，会给人一种过分招摇之感。

②如晚间参加活动，可采用光彩度较亮且柔和的项链，并与服饰巧妙搭配，以显示自己稳重、端庄的气质。

③选择项链时，除注意项链质地是否与衣服的质地搭配外，链长与衣服的领口和个人脸形也须协调。

④窄脸或瓜子脸的女性，可选用单串短项链系在颈间，太长的项链会拉长脸型，降低美感。

⑤尖形脸且瘦小的人，不宜配系宽幅或线条粗糙的项链，否则易给人一种不协调的印象。

⑥方形脸或圆脸的人，宜选较长的项链，以达到调和脸形的目的。

⑦在夏天，如穿纯丝、半丝、软缎或麻棉等衣服，适当地配上一条项链，可增加你的气质。

(2) 戒指

戴戒指是有讲究的，它戴在不同的手指上有不同的含义。戒指是一种沉默的语言，是信号或标志。

戴在食指上——想结婚，即表示求婚；

戴在中指上——已在恋爱中；

戴在无名指上——已订婚或结婚；

戴在小指上——我是独身的。

在社交场合，除大拇指以外一只手上只戴一枚戒指，戴两枚以上都不适宜。这是一种风俗，你不遵循容易使人产生错觉。譬如，你是一位尚未订婚的女性，如把戒指戴在无名指上，别人会以为你已订婚了。倘若你正想寻找意中人，就会因此而失去良机。

戒指有宽有窄，镶的宝石亦有大有小。年轻女性戴的戒指，以镶大块宝石的为佳。中年女性，可戴大块宝石或小碎宝石拼镶的戒指。

结婚戒指不能用合金制造，必须用纯金或银制成，表示爱情是纯洁的；双方的姓名，一定要刻在戒指上，因为这是永久性的纪念物。