

大家时时在做人、天天在做事，但在做人做事方面出类拔萃的人仍然少之又少。于是不少人发出做事难、做人更难感叹，并为此迷茫甚至自暴自弃。

[好心态是决定做人做事成败的关键]

方军◎编著

做人做事 好心态



ZUORENZUOSHI
HAOXINTAI

心态就是这样一个决定做人做事成败的关键点。

在做人做事的过程中必然会遇到各种各样的问题，有的问题可能会带来很大的压力。

但是，只要你拥有一个良好的心态，

能够积极地看待问题、解决问题，

在做人做事的路途上就不再有过不去的门槛。

中国华侨出版社

大家时时在做人，天天在做事，
但在做人做事方面出类拔萃的人仍然少之又少。于是不少人发出做事难，
做人更难感叹，并为此迷茫甚至自暴自弃。

[好心态是决定做人做事
成败的关键]

方军◎编著

做人做事 好心态

江苏工业学院图书馆
藏书章

ZUORENZUOSHI
HAOXINTAI

心态就是这样一个决定做人做事成败的关键点。

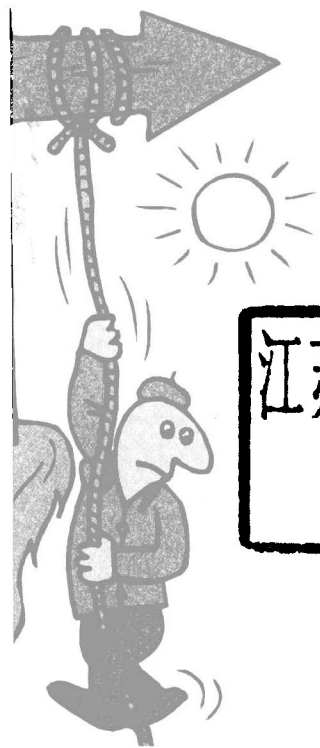
在做人做事的过程中必然会遇到各种各样的问题，有的问题可能会带来很大的压力。

但是，只要你拥有一个良好的心态，

能够积极地看待问题、解决问题，

在做人做事的路途上就不再有过不去的门槛。

中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做人做事好心态/方军编著. —北京: 中国华侨出版社,
2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 343 - 1

I. 做… II. 方… III. ①人间交往—通俗读物②成功心理学—通俗读物
IV. C912. 1 - 49 B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 055001 号

●做人做事好心态

编 著/方 军

责任编辑/文 喆

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 299 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 343 - 1/G · 279

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前 言

提起做人与做事，许多人会说，我时时在做，天天在做，这是再简单不过的事情嘛。事实果真如此吗？我们看到有的人在社会上关系难搞、事情难做、步步维艰，而另有一些人则是人脉广搏、诸事顺畅。究其原因，正是二者在心态方面功力深与浅的区别罢了。

心态是什么？它看不见、摸不着，似乎与一个人的财富、地位和成功与否无关，所以很容易被人忽略。但事实上，心态是一个人生存和心灵状态的密码，掌握了它，也就掌握了解人生谜团的金钥匙。

一个人不管地位高低、知识多寡，惟一可以控制而又最难以控制的就是自己和自己的心态。我们看到有的人身无分文却终能富可敌国，而有的人家财万贯却落得个一无所有；有的人力仅缚鸡却能勇退暴徒，而有的人孔武有力遇事却总退避三舍；有的人逆境连连却总能破茧而出终至功成名就，而有的人一生顺遂却归于平庸一事无成……

如何看待个人缺陷和生活、工作的困难？如何看待世间的人情冷暖和是非得失？如何让自己能够以一种更加平和的心境看人和做事？如何能够对复杂的人际关系应付自如而又活得轻松自在？心态，折射一个人灵魂，关系着一个人一生的成败。

那么，在做人的过程中如何才能拥有良好的心态呢？

其一，好心态造就做人做事的高境界

探究成功者的生存状态，我们会发现这样一个秘诀：他们在做人做事方面大多已达到一个相当高的境界，正是这样一种境界推动着他们在成功的道路上走得更快更远。当然，做人做事的高境界不是轻而易举就能达到的，而是良好的心态长期得以保持的结果。

其二，把自己当成小人物心态会更平和

现实中总有那么多的不如意，梦想中辉煌的人生遥遥无期，成功者头上的光环让你感觉到刺眼和妒嫉。奋斗数年，却发现自己依然是一个无足轻重的小人物。那么，何妨在内心深处向自己大胆地承认：我本来就是





做人做事好心态

好心态是决定做人做事
成败的关键

小人物，我要享受属于小人物的所有快乐。以这样的心态做人做事，生活中就会减少许多不必要的烦恼。

其三，小瞧别人会导致做人做事心态的失衡

有的人你看到了他的今天，但却无法预料他的明天；有的人看起来不起眼，但却可能是深藏不露的高人；有的人只是没权没势的小人物，但有时却能起到关键性的作用……所以不要小瞧任何人，每个人都有他的独特之处、聪明之处，以小瞧别人的心态做人做事，说不定什么时候你就会吃大亏。

其四，低调做人是成功做事的不二法门

低调是做人的最佳心态，可以让人在卑微处安贫乐道，可以让人在显赫时持盈若亏。低调做人者是人中的智者，无论何时何地，都可以屈伸自如，攻守有度。因此，他们常常会胜人一筹。他们的人生因为低调却具备了成事之力。

其五，以求和的心态去做人做事

一个生活高手，首先是一个做人高手。他绝对不会让自己树敌太多。团结一切可以团结的力量，追求与他人最大限度的合作，达到共赢是他们的所求。在这种求和共赢的心态下，他们的生存环境到处都充满希望和活力。

其六，少一分名利心就会多一分做人做事的智慧

很多人都认为：人生在世，不过名利二字。于是为了金钱，为了权力，他们苦苦钻营，疲于奔命。这样一来，他们就错过了很多美好的事情，在为了金钱患得患失的时候，他们错过了与家人共享天伦的欢乐；为了权力与人勾心斗角时，他们没能享受到生活的自在与悠闲。其实名利不过是身外之物，生不带来、死不带去，也不是衡量生命质量的标准。对我们来说，享受生活才是最重要的。

其七，以平常心应对做人做事过程中遇到的问题

在复杂的现实生活中，做人做事不能总按着自己的老思路走，因为不是所有的人都会按照牌理出牌，所以如果你一味老实认真，有时不但无济于事，甚至还会吃大亏。所以你必须学会根据各种客观情况制订策略，因事而变，不要死守一法。

其八，做人做事的好心态是可以培养出来的

心态本身是无形的，似乎难以捉摸和把握，但是影响心态的各种因素却是有形的，就存在于我们每天的工作、说话、做事的过程中。抓住这些因素做文章，好心态便会不期而至。

保持一个什么样的心态就会有一个什么样的行为方式，而行为方式决定着一个人的人生走向。诚然，心态能够成就一个人，心态也能够毁掉一个人。做人做事有一个好心态，也就有了为自己的人生开山劈路的利器。



第一章 好心态造就做人做事的高境界

探究成功者的生存状态，我们会发现这样一个秘诀：他们在做人做事方面大多已达到一个相当高的境界，正是这样一种境界推动着他们在成功的道路上走得更快更远。当然，做人做事的高境界不是轻而易举就能达到的，而是良好的心态长期得以保持的结果。



1. 智商高不如心态好.....	(2)
2. 以最理想的心态生活.....	(5)
3. 好心态让你更聪明.....	(6)
4. 行为从于心态.....	(9)
5. 改变心态就是在改变命运	(11)
6. 机遇垂青心态积极的人	(14)
7. 心态关乎前途	(16)





做人做事好心态

好心态是决定做人做事
成败的关键

8. 心态比外貌更重要 (17)
9. 心态沉稳决策才能英明 (19)
10. 心态冷静才不会犯冲动的错误 (21)
11. 独立的心态是成功的靠山 (22)

第二章 把自己当成小人物，心态会更平和

现实中总有那么多的不如意，梦想中辉煌的人生遥遥无期，成功者头上的光环让你感觉到刺眼和妒嫉。奋斗数年，却发现自己依然是一个无足轻重的小人物。那么，不妨在内心深处向自己大胆地承认：我本来就是个小人物，我要享受属于小人物的所有快乐。以这样的心态做人做事，生活中就会减少许多不必要的烦恼。

1. 烦恼都是自找的 (26)
2. 平凡才是人生真境界 (28)
3. 做人要有自知之明 (30)
4. 地位再低也不要自暴自弃 (33)
5. 学会欣赏自己的美好 (34)
6. 缺憾也是一种美 (36)
7. 珍惜自己已得到的幸福 (38)
8. 别害怕袒露自己的缺陷 (41)
9. 让自己另起一行 (43)
10. 别把自己摆错了位置 (45)
11. 不要只盯着自己的不完美 (47)



第三章 小瞧别人会导致做人做事心态的失衡

有的人你看到了他的今天，但却无法预料他的明天；有的人看起来不起眼，但却可能是深藏不露的高人；有的人虽是没权没势的小人物，但有时却能起到关键性的作用……所以不要小瞧任何人，每个人都有他的独特之处、聪明之处，以小瞧别人的心态做人做事，说不定什么时候你就会吃大亏。

*Lucien Lucchi
© 2000*

- | | |
|----------------------|------|
| 1. 小人物不能小看 | (50) |
| 2. 你未必比人强 | (52) |
| 3. 人不可貌相 | (54) |
| 4. 任何人都不是傻瓜 | (56) |
| 5. 总有一条适合你的路 | (58) |
| 6. 别总想着占人便宜 | (60) |
| 7. 雪中送炭者必有厚报 | (62) |
| 8. 小瞧别人会让你失去很多 | (65) |

目
录

第四章 低调做人是成功做事的不二法门

低调是做人的最佳心态，可以让人在卑微处安贫乐道，可以让人在显赫时持盈若亏。低调做人者是人中的智者，无论何时何地，都可以屈伸自如，攻守有度。因此，他们常常会胜人一筹。他们的人生因为低调却具备了成事之力。



- | | |
|--------------------|------|
| 1. 学会低调 | (68) |
| 2. 低调才能走好入世路 | (69) |





做人做事好心态

好心态是决定做人做事
成败的关键

3. 低调是成就事业的前提 (71)
4. 低调不等于低人一等 (72)
5. 不显不露谓之低调 (74)
6. 有大智若愚之智 (76)
7. 不在人前端架子 (77)
8. 从卑微处学起 (79)
9. 暗中积蓄力量 (81)
10. 以退为进 (83)
11. 避开强者的锋芒 (85)
12. 收敛自己的言行 (87)

第五章 以求和的心态去做人做事

一个生活高手，首先是一个做人高手。他绝对不会让自己树敌太多。团结一切可以团结的力量，追求与他人最大限度的合作，达到共赢是他们的所求。在这种求和共赢的心态下，他们的生存环境到处都充满希望和活力。

1. 站在对方的立场 (90)
2. 互惠互利的观念 (91)
3. 保证双赢的结局 (93)
4. 沟通的作用 (96)
5. 灵活运用沟通技巧 (98)
6. 拓展交际圈 (100)
7. 做一个感情投资专家 (101)
8. 多与志同道合的人交往 (103)
9. 人际距离效应 (106)
10. 掌握好朋友间的距离 (109)
11. 像刺猬一样共存 (111)



第六章 少一分名利心就会多一分做人做事的智慧

很多人都认为：人生在世，不过名利二字。于是为了金钱，为了权力，他们苦苦钻营，疲于奔命。这样一来，他们就错过了很多美好的事情，在为了金钱患得患失的时候，他们错过了与家人共享天伦的欢乐；为了权力与人勾心斗角时，他们没能享受到生活的自在与悠闲。其实名利不过是身外之物，生不带来、死不带去，也不是衡量生命质量的标准。对我们来说，享受生活才是最重要的。

*Lucien Lucchi
Marcello*

目

录

1. 别让自己活得太累····· (116)
2. 钻进钱眼里你将一无所有····· (118)
3. 安适的生活比金钱更重要····· (121)
4. 知足者常乐····· (123)
5. 金钱也会谋杀幸福····· (126)
6. 别贪恋身外之物····· (128)
7. 欲望越小，人生就越幸福····· (130)
8. 最重要的是自己····· (133)
9. 名利之心要持之有度····· (135)
10. 看淡名利你会活得更从容····· (137)
11. 生活中最重要的事····· (140)



第七章 以快乐的心态做人，以认真的心态做事

开心是感性之舞台，心有多大，舞台就有多大，每一个人都是舞台的主角，想唱就唱，想跳就跳，秀出你独一无二的个性，你的开心来自于忘我的深情投入。认真是理性的生命，没有生命的东西是毫无生机的，如果





做人做事好心态

好心态是决定做人做事
成败的关键

你想让自己年轻的生命更富有朝气与活力，如果你想让自己的事业更加辉煌与灿烂，你需要一股认真的劲儿，尽管大多数的认真都需要付出艰苦的努力。

1. 你怎么想，你就是什么样的人 (144)
2. 活在今天的方格中 (148)
3. 在对自己的关爱中寻求快乐 (152)
4. 在自我批评中把事情做到最好 (154)
5. 对待小事的态度也要认真 (156)
6. 大多数成功都是用认真的态度换来的 (158)
7. 学会放松，远离疲劳 (159)
8. 过分认真适得其反 (163)
9. 寻找工作的乐趣而不是痛苦 (165)
10. 享受认真做事带来的快乐 (167)

第八章 以平常心应对做人做事 过程中遇到的复杂问题

在复杂的现实生活中，做人做事不能总按着自己的老思路走，因为不是所有的人都会按照牌理出牌，所以如果你一味老实认真，有时不但无济于事，甚至还会吃大亏。所以你必须学会根据各种客观情况制订策略，因事而变，不要死守一法。

1. 要学处世先学会忍 (170)
2. 不要总指望别人感恩 (172)
3. 竞争有时是残酷的 (174)
4. 谁也不会踢一只死狗 (176)
5. 别掉进赞美的陷阱 (178)



6. 感谢踢你一脚的那个人·····	(180)
7. 迁就别人要有个底线·····	(182)
8. 有的黑锅不得不背·····	(184)
9. 当有人对你恶意挑衅·····	(186)
10. 不要奢望与人一起“共富贵”·····	(188)

第九章 做人做事过程中努力摆脱消极心态的影响

在人的一生中，心态总会受到各种不良因素的侵袭——自卑、嫉妒、欲望、固执等等，任何一种不良因素都可能毁了你的的人生。因此，面对生活中的一切，善于及时调整心态，始终保持一个良好的、积极的状态，一切困难在你面前都会变得苍白无力。

Lucretia Frosch
Hausdorf

目

录

1. 别让自卑毁了你·····	(192)
2. 固执要付出代价·····	(194)
3. 突破你的心态瓶颈·····	(195)
4. 遗忘让你更快乐·····	(197)
5. 清理人生的垃圾·····	(198)
6. 别总从坏的一面看问题·····	(199)
7. 宽恕别人就是在宽恕自己·····	(201)
8. 学会分享而不是“吃独食”·····	(204)
9. 别让优柔寡断绊住了你·····	(206)
10. 解决你的坏心情·····	(208)
11. 自我激励能够战胜任何困难·····	(210)
12. 不要压抑负面情绪·····	(211)
13. 与快乐者交友·····	(213)





做人做事好心态

好心态是决定做人做事
成败的关键

第十章 做人做事的好心态是可以培养出来的

心态本身是无形的，似乎难以捉摸和把握，但是影响心态的各种因素却是有形的，就存在于我们每天的工作、说话、做事的过程中。抓住这些因素做文章，好心态便会不期而至。

1. 培养积极心态的方法..... (216)
2. 内省，帮你看清自己..... (219)
3. 做一个好的倾听者..... (221)
4. 不要乱下定论..... (224)
5. 交流时应变换角度..... (225)
6. 不要给你的懒惰找借口..... (226)
7. 高效利用你的时间..... (228)
8. 每个人都有潜能需要开发..... (230)
9. 不要借口逃避责任..... (232)
10. 投机取巧不如脚踏实地..... (234)

第十一章 做人糊涂一点，烦恼就会少一点

这世间有许多东西是我们求了也得不到的，也有许多是我们不求也未必就不能拥有的。这世界是一个必然与偶然的合体。也许我们在不期然中与必然相遇，也或在长长的期许中与偶然相随。在历经了艰难的跋涉之后，生命至收获的季节，自然会有它丰收时的颜色。虽然这种只注重过程、不计结果的糊涂有违人愿。但多少人说过世事难料，只要快乐就好。假如你真能深刻领悟这个中深意，也就真的成了一位“糊涂”的圣贤，活着也就不会再觉得很累。云淡风清时，心也就可以安然入睡了。



1. 宠辱不惊 顺其自然·····	(238)
2. 知足者享有快乐·····	(239)
3. 何必总是争强好胜·····	(240)
4. 一切随缘 缘自随我·····	(242)
5. 要赢得起输得起·····	(243)
6. 得失随意·····	(245)
7. 拿得起放得下·····	(247)
8. 温文尔雅的益处·····	(249)
9. 淡泊宁静显修养·····	(251)
10. 凡事适可而止·····	(253)

Lucien Lucchi
Illustrator

第十二章 有好心态才会有好姻缘

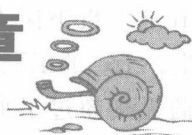
目 录

有人说夫妻之间和谐相处的秘诀在于睁一只眼，闭一只眼，这便是一种糊涂做人的态度。假如在爱情与婚姻生活中，彼此事事都要争个明白，弄个清楚。那么，婚姻也许就离尽头不远了，幸福也就更是无从谈起。

1. 世间没有完美的爱情·····	(256)
2. 演好你的角色·····	(258)
3. 糊涂就是幸福·····	(260)
4. 爱情不可比较与计较·····	(262)
5. 给爱留一点空间·····	(264)
6. 衡量婚姻不会有精确的尺度·····	(266)
7. 在爱情面前含蓄一点·····	(269)
8. 爱情是糊涂的产物·····	(271)
9. 婚姻如棋·····	(273)



第一章



好心态造就做人做事的高境界

探究成功者的生存状态,我们会发现这样一个秘诀:他们在做人做事方面大多已达到一个相当高的境界,正是这样一种境界推动着他们在成功的道路上走得更快更远。当然,做人做事的高境界不是轻而易举就能达到的,而是良好的心态长期得以保持的结果。

Luoren Luoshi
Haoxintai



做人做事好心态

好心态是决定做人做事
成败的关键

1. 智商高不如心态好

一个具有高智商的人未必就能完全掌控自己的命运，没有良好的心态做辅助，智商再高的人也只会受到生活嘲弄。

这是一个真实的故事。

随着经济改革大潮的冲击，山城有一家纺织厂，经济效益不好，工厂决定让一批人下岗。在这一批下岗人员里有两位女性，她们都四十岁左右，一位是大学毕业生，工厂的工程师，另一位则是普通女工。就智商而论，这位工程师的智商无疑超过了那位普通工人，然而，在下岗这件事上，她们的心态却大不一样，而正是这种不同的心态决定了她们以后不同的命运。

女工程师下岗了！这成了全厂的一个热门话题，人们议论着、嘀咕着。女工程师对人生的这一变化深怀怨恨。她愤怒过、骂过、也吵过，但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加，别的工程师也下岗了。尽管如此，她的心里却仍不平衡，她始终觉得下岗是一件丢人的事。她整天都闷闷不乐地呆在家里，不愿出门见人，更没想到要重新开始自己的人生，孤独而忧郁的心态抑制了她的一切，包括她的智商。她本来就血压高，身体弱，再加上下岗的打击。没过多久，她就被忧郁的心态打败，孤寂地离开了人世。

而那位普通女工的心态却大不一样，她很快就从下岗的阴影里解脱了出来。她想别人既然能生活下去，自己就也能生活下去。从此以后，她的内心没有了抱怨和焦虑，她平心静气地接受了现实。并在亲戚朋友的支持下开起了一个小小的火锅店。由于她的努力经营，火锅店生意十分红火，仅一年多，她就还清了借款。现在她的火锅店的规模已扩大了几倍，成了山城里小有名气的餐馆，她自己也过上了比在工厂时更好的生活。

一个是智商高的工程师，一个是智商一般的普通女工，她们都曾面临着同样的困境——下岗，但为什么她们的命运却迥然不同呢？原因就在于她们各自的心态不同。



女工程师的心态始终处在忧郁之中，这样的心态使得她对自己的人生不可能作出一个理智的评价，更不可能重新扬起生活的风帆。她完完全全沉溺在自己的不幸之中。一个人一旦拥有了这样的心态，其智商就犹如明亮的镜子蒙上了一层厚厚的灰土，根本就不可能映照万物。所以，尽管女工程师的智商高，但在面对生活的变化时，她的心态却阻碍了智商的发挥。不仅如此，她的心态还把她引向了毁灭，另一位普通女工的智商虽然一般，但她平和的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥，而且还使其以后的生活更加幸福。

正如西方一位心理学家所说：

心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。

所以，智商高不如心态好，只有好的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。

明人陆绍珩也说：

敢于世上放开眼，
不向人间浪皱眉。

一个人生活在世上，就要敢于“放开眼”，而不要动不动就皱眉头。

“放开眼”和“浪皱眉”就是面对人生的两种不同的心态。你选择正面，你就能乐观自信地舒展眉头，迎对一切；你选择背面，你就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

台湾著名女作家三毛小时候是一个非常勇敢而又活泼的小女孩儿，她喜欢体育，常常一个人倒吊在单杠上直到鼻子流出血来。她喜欢上语文课，课本一发下来，她只要大声朗读一遍，便能够熟练地掌握其中的内容。有一次她甚至跑到老师那里，很轻蔑地批评说：“语文课本编得太浅，怎么能把小学生当傻瓜一样对待呢？”

三毛12岁那年，以优异的成绩考取了台北最好的女子中学——台北省立第一女子中学。在初一时，三毛的学习成绩还行，到了初二，数学成绩一直滑坡，几次小考中最高分才得50分，三毛感到很自卑。

然而一向好强的三毛发现了一个考高分的窍门。她发现每次老师出小考题，都是从课本后面的习题中选出来的。于是三毛每到临考，都把后面的习题背过。因为三毛记忆力好，所以她能将那些习题背得滚瓜烂熟。这样，一连六次小考，三毛都得了100分。老师对此很是怀疑，他决定要单

