

◆ 大饼是擀出来的 ◆ 刀子是磨出来的 ◆ 人是适应出来的

一生不可不掌握的

YISHENG BUKEBU ZHANGWO DE QIDA
SHENG CUN ZHI DAO

7大

生存之道

审视自己 / 突破自己 / 提升自己 / 最终成就自己

廖东 编著



在这个复杂多变、竞争激烈的时代，
唯有适应环境、适应社会的游戏规则，才
能做到适者生存，适者更强大！

战胜对手是小赢
打败自己才是大赢

中国致公出版社

◆ 大饼是擀出来的 ◆ 刀子是磨出来的 ◆ 人是适应出来的

一生不可不掌握的

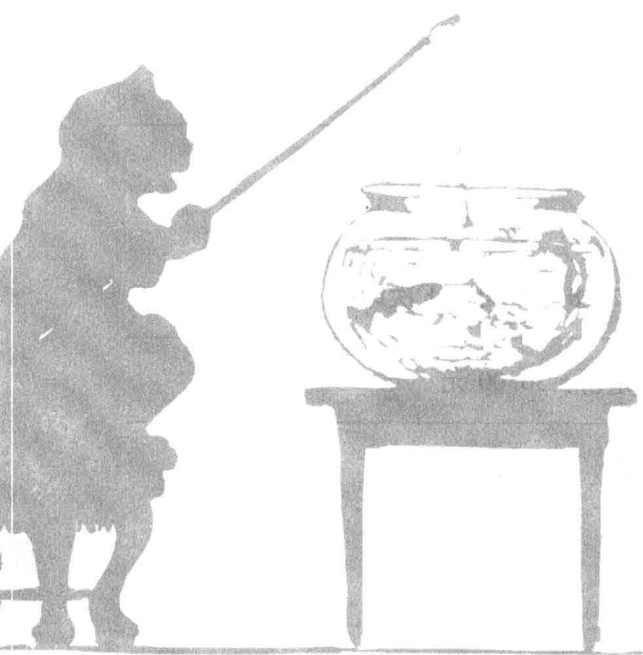
YISHENG BUKEBU ZHANGWO DE QIDA
SHENG CUN ZHI DAO

7 大

生存之道

审视自己 / 突破自己 / 提升自己 / 最终成就自己

廖东 编著



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生不可不掌握的七大生存之道/廖东编著. —北京:
中国致公出版社, 2008. 9
ISBN 978 - 7 - 80179 - 717 - 9

I. 一… II. 廖… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129253 号

一生不可不掌握的七大生存之道

编 著 者: 廖东
责任编辑: 立鹏

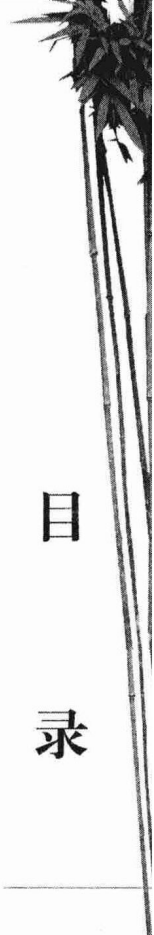
出版发行: 中国致公出版社
(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话: 010 - 66168543 邮编:
100120)

经 销: 全国新华书店
印 刷: 四川南方印务有限公司

开 本: 710 × 1010 1/16 开
印 张: 18.5
字 数: 252 千字
版 次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 717 - 9 定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究



形象之道

Xingxiang Zhidao

- 如果你看起来像身份证上的照片，那你最好别去谈生意。
- 西方有句谚语：“你就是你所穿的！”（You are what you wear）
你的穿着打扮就是你无声的广告。
- 开着奥迪去谈生意，比开着奥拓去谈，成功的机率肯定更大。
人是视觉动物，我们不得不承认这个事实。
- “7:55”定律：别人对你的观感，只有7%取决于你真正谈话的内容，却有高达55%的比重决定于你看起来够不够分量。也就是说，同样的你，可以看起来像100分，也可以看起来只有7分。

打扮提升价值	(2)
商界穿衣原则	(3)
舍得花钱包装自己	(5)
配偶的形象也很关键	(7)
一颗耗子屎，损坏一锅汤	(8)
像亿万富翁那样走路	(9)
第一印象赢客户	(10)
第一印象辨客户	(12)
你就是“东方不败”	(13)

口才之道

KouCai Zhidao

● 世界一直是由能言善辩者主宰和领导的，他们今后也将主宰和领导世界——美国著名作家鲁斯·巴丁

● 如果给猪戴高帽，猪也会爬树；人为了钱而工作，为了名誉而死；男人靠表扬发达，女人靠表扬生活。

● 这是一个五分钟的世界，你只有三分钟展示给别人，剩下两分钟让他们喜欢你。

● 笨嘴拙舌，词不达意，会使人四处碰壁，寸步难行；巧舌如簧，口吐莲花，会使你柳暗花明，左右逢源。

2

一生不可不掌握的

7大生存之道

社交口才	(17)
寒暄与聊天	(18)
接待与介绍	(19)
求人与被求	(20)
如何回答左右为难的问题	(21)
说话要留余地	(22)
口要择言	(23)
积累说话的材料	(24)
说话要清楚流利	(26)
使自己的声音更完美	(27)
培养说话的幽默感	(29)

职场口才	(30)
面试时的技巧	(33)
面试需要回答的九个问题	(34)
说服老板为你加薪	(36)
如何获得上司的器重	(38)
及时向领导汇报问题	(39)
想上司之所想，急上司之所急	(40)
把握好与上司的每一个瞬间	(42)
防人之心不可无	(44)
管理口才	(47)
给糖哲学	(48)
类似过错	(50)
棒棒相交	(51)
拒绝方案	(51)
言而有信	(52)
妙用称赞	(53)
位置选择	(53)
先松后紧	(54)
逐级降职	(55)
信任刺激	(55)
鼓励	(56)
有言在先	(57)
喝酒沟通	(57)
视线心理	(58)
对比说服	(59)

商界口才	(60)
谈判基本礼仪	(60)
不要轻易亮底牌	(61)
最理想的让步模式	(62)
要价技巧	(62)
讨价还价技巧	(68)
逆向思维战术	(75)
以毒攻毒战术	(76)
以退为攻战术	(78)
权力王牌战术	(79)
空头承诺战术	(80)
疲劳战术	(81)
大智若愚战术	(82)
吹毛求疵战术	(83)
以二择一战术	(84)
欲擒故纵战术	(86)
逆反心理战术	(88)
双簧战术	(89)
让客户心服口服的 10 大“杀手锏”	(90)
说赢客户却可能丢掉生意	(93)
电话销售的技巧	(96)
对老客户的电话销售	(97)

关系之道

Guan Xi Zhidao

● 成功不在于你是什么或做什么，而在于你认识了谁——好莱坞经典流行语

● 我愿意付出比天底下得到其他本领更大的代价来获取与人相处的本领——美国石油大王约翰·洛克菲勒

● 成功的第一要素是懂得如何搞好人脉关系——美国前总统罗斯福

● 人脉，就是钱脉，命脉。

先做朋友，后做生意	(101)
他山之石，可以攻玉	(102)
一回生，两回熟	(103)
当一回厚脸皮	(105)
交友要有长远眼光	(108)
多结交比自己优秀的人	(110)
身边不起眼的人将来可能决定你命运	(111)
铸就你成功的贵人	(112)
平时多烧香，急时有人帮	(114)
有礼没礼走天下	(116)
不轻易承诺	(118)
博得对方同情	(120)
利用关系网的关系	(121)

为人处世之道

WeiRenChuShi Zhidao

让我们牢记以下警句：

- 识时务者为俊杰
- 明枪易躲，暗箭难防
- 小不忍则乱大谋
- 吃小亏，占大便宜
- 听人劝，金不换
- 沉得住气，才能发得了力
- 花要半开，酒要半醉
- 心急吃不了热豆腐，性急喝不了热锅粥
- 处世让一步为高，退步即进步；待人宽一分是福，利人实则

利己

逢人只说三分话	(124)
学会摸透人性	(125)
恭维他最想被恭维的地方	(126)
谨防身边的小人	(127)
闭上你的嘴巴	(129)
睁大眼睛看人	(131)
装糊涂人 做聪明事	(132)
善用“拟态”和“保护色”	(134)
得意时，心张扬神不张扬	(135)

心事宁烂在肚子里，也不能随便说	(137)
别人的秃疮揭不得	(138)
不妨示人以弱	(139)
花要半开，酒要半醉	(140)
顺人情，说好话	(143)
让别人妒忌你，是十分失败的事	(144)
给对手留面子就是给自己留后路	(146)
把人情做足，让它更具杀伤力	(147)
真诚不等于实话实说	(149)
不卑不亢	(151)
不怠不躁	(153)
不温不火	(156)
难得糊涂	(158)
能屈能伸	(161)



恋爱之道

LianAi Zhidao

● 女人的心事最难猜。谁若花工夫去猜女人的心事，他不是呆子，就是疯子。

● 男人用眼睛恋爱，女人用耳朵恋爱。

● 女孩子就像人的影子，你若是追她，她永远在你前面，你一转身，她反而来盯着你了。

● 选择你爱的，爱你所选择的。

● 男人爱得愈深，女人挑剔得愈狠，感情有时会适得其反；男人应该是厨师，什么时候火应越来越旺，什么时候应该小火伺候。

● 爱情包括的灵和肉两个方面应该是同等重要。要不爱情就不完备，因为我们不是神，也不是野兽。

爱和喜欢是不一样的 (164)

失恋并没有失去爱 (167)

赢得女人的爱 (168)

需要“爱语” (168)

制造巧合 (169)

不的反面 (169)

保留秘密 (170)

别太抽象 (171)

绘声绘色 (172)

强调客观	(172)
突出对方	(173)
追求攻势	(174)
温柔攻势	(175)
来真格的	(176)
当众表白	(177)
紧追不放	(177)
甜言蜜语	(178)
耳边细语	(179)
赢得男人的爱	(180)
给他机会	(180)
柔情万种	(181)
称呼露心迹	(182)
残酷的比较	(182)
赠送礼物	(183)
珍重告别	(184)
爱情热线	(184)
巧用嫉妒	(185)
服饰语言	(186)
被邀回家	(187)
送往迎来	(187)
令他难以忘怀的吻	(188)
主动走近男性	(189)
引起意中人注意的六大绝招	(190)
取悦男友的技巧	(193)
四招选真爱	(194)

婚姻之道

Hun Yin Zhidao

- 一个好的婚姻，存在于一个瞎的妻子和一个聋的丈夫之间。
- 结婚前要睁大眼睛，结婚后则要半睁半闭。
- 女人不指望你上山打虎，下海缚蛟龙。女人的许多心愿都是男人做得到，却懒得做的，比方说给老婆打洗脚水，然后把拖鞋递过来。
- 夫妻之间应遵行三真主义：一是天真，二是情真，三是意真。
- 当爱情足够坚强，男人和女人在刀刃一样狭窄的地方也可以筑巢。当爱情枯萎，六十尺长的床也不够大。
- 爱情不是仅仅蹲在地上的石头，它应该像面包：时时重新来过，使它时刻保持新鲜。

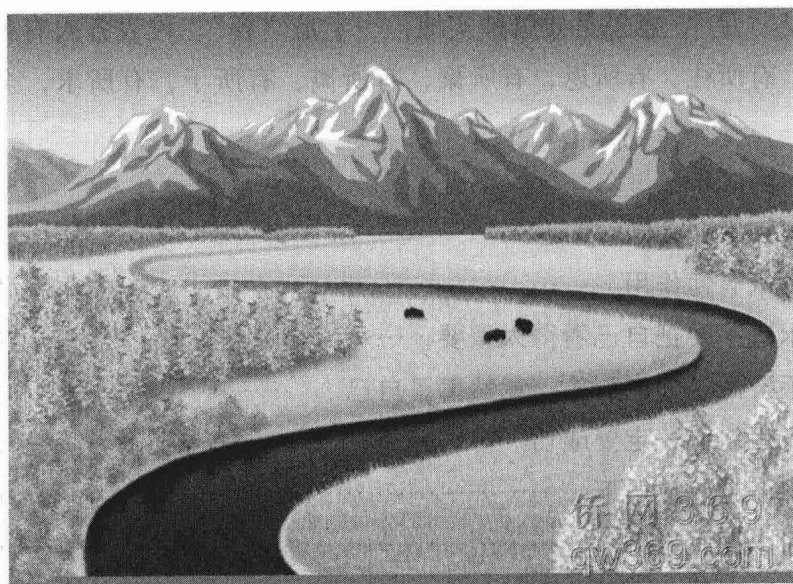
10

珍惜现在的爱人	(198)
婚姻是一种有缺陷的生活	(200)
抱怨是给自己的婚姻挖掘坟墓	(201)
赞美使婚姻永恒	(203)
婚姻需要经营	(204)
婚姻需要睁只眼闭只眼	(206)
保持适当的神秘感	(208)
用信任代替猜疑	(209)
重视另一半的真正需要	(210)
小事是如何演变成大事的	(212)
吵架也有艺术	(214)

一生不可不掌握的

7大生存之道

激情是暂时的，只有温情是永恒的	(217)
给爱保鲜	(220)
放开他你才能真正拥有他	(221)
向爱低头没有错	(223)
爱你所爱，珍惜今昔	(225)
爱就是那份牵挂	(226)
爱就是那碗米粉	(227)
爱就是那串号码	(228)
爱就是那个搪瓷白缸	(230)
爱就是相守	(231)
爱就是相互靠在一起取暖	(232)



侨网 369
qiw369.com

人生之道

RenSheng Zhidao

● 大厦千间，夜眠几尺？家财万贯，日食几何？

● 贪心是最猛烈的火，憎恨是最坏的执著，迷惑和错误的见解是最难逃脱的网，爱欲是最难渡过的河。

● 睡至三更时，凡功名都成梦境；想到百年后，无少长都是古人。

● 每个人的心都是能工巧匠，既可以把自己雕刻成佛，也可以雕刻成魔。

● 人生的路要靠自己走，谁也代替不了谁，正像这“路”字，一半是“足”，意思是要脚踏实地，一半是“各”，代表各人有各人的走向，有所往，有所返，有所聚，有所离，有所予，有所求，全在这路上。

一切都要会想	(235)
生气有何作用	(236)
永远不要把自己看得太重要	(237)
不要为了一点甜头，竟然害了自己	(238)
人生何必一定要成功	(239)
拿得起，放得下	(240)
何为彻底放下	(242)
来这一趟人生做什么	(243)
我很幸福，因为我还活着	(245)

知福惜福，活在当下	(247)
不要忽略了就在你身边的幸福	(250)
日子总是一天天过去	(252)
何必自寻烦恼	(253)
还有比我更悲惨的人	(254)
塞翁失马，焉知非福	(255)
人比人气死人	(257)
笑对失败	(258)
别错过路边的风景	(259)
欲望就像一条锁链，永远不能满足	(260)
一切都慢些	(262)
懊悔是一剂慢性毒药	(264)
比刀子更伤人的语言	(265)
不要轻易下结论	(266)
人生的选择是困难的，也是简单的	(267)
得意之时，要警惕自己	(269)
让心灵静谧一会儿	(270)
心中无事一床宽	(271)
完美是不存在的	(272)
退一步海阔天空	(273)
如果能重活一次	(275)

形象之道

Xingxiang Zhidao

- 如果你看起来像身份证上的照片，那你最好别去谈生意。
- 西方有句谚语：“你就是你所穿的！”（You are what you wear）
你的穿着打扮就是你无声的广告。
- 开着奥迪去谈生意，比开着奥拓去谈，成功的机率肯定更大。
人是视觉动物，我们不得不承认这个事实。
- “7:55”定律：别人对你的观感，只有 7% 取决于你真正谈话的内容，却有高达 55% 的比重决定于你看起来够不够分量。也就是说，同样的你，可以看起来像 100 分，也可以看起来只有 7 分。