

DETAILS

汲取生活智慧，掌握成功法则，
实现人生跨越。

孙钰◎编著

成就一生的 50个细节

认真做事只是把事情做对，用心做事才能把事情做好，在一个细节制胜的时代，任何一件事情都是做出来而不是喊出来的。凡事无小事，简单不等于容易，只有花大力气，把小事做细，才能把事情做好。

[一本让你实现人生转折的智慧经典集锦]

CHENG JIU YI SHENG DE
50 GE XI JIE

 中国长安出版社



DETAILS

THE DETAILS

成就一生的 50细节

一本让精英人士快速成长的书籍

成功人士的50个细节

THE 50 DETAILS



DETAILS

汲取生活智慧，掌握成功法则，
实现人生跨越。

成就一生的 50^个细节

孙钰◎编著

[一本让你实现人生转折的智慧经典集锦]

CHENGJIUYISHENGDE
50GEXIJIE

 中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

成就一生的 50 个细节 / 孙钰编著. —北京: 中国长安出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80175-940-5

I. 成… II. 孙… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167938 号

(上架建议: 社科类—励志)

成就一生的 50 个细节

孙 钰 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 21.25

字数: 380 千字

版本: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-940-5

定价: 35.00 元

前言

在许多人的观念中细节只是人生长河中的“鸡毛蒜皮”，不把它放在眼里，认为看历史要看大的趋势，看形势要看主流，看人物要看大节。但是让许多人意外的是，成功的人生恰恰是一些“鸡毛蒜皮”的小事的不断累积。

著名作家刘心武举过一个例子：一位成功的女士每天早晚都要对着镜子化妆，有一天她忽然意识到，自己每日对着镜子只不过是为了化妆，眼光的聚焦点也只不过是在自己的皮肤、眉毛、嘴唇上晃荡，竟然从来没有把眼光对准过镜中自己的“魂窗”——眼神。自己的眼神令自己陌生，眼神中有了过去不曾有过的冷漠与厌倦，这让她自己扪心反思：一方面自己在复杂的社会生活中，心智已走向了成熟，不再是以往那个动辄大惊小怪、多愁善感的小女子；另一方面也说明自己正在失去应有的热情与好奇心。于是她决定改变自己的内心世界，使自己更成熟、更美好。

人生在世，每个人都渴望成功，希望活得精彩，哪怕我们再平凡，但也决不甘于平庸。但是，当我们每天面对那些繁琐的平常小事时，会有多少人意识到这些事情可能关系到个人成败，关乎事业兴衰呢？于是，我们在面对平淡无奇的具体事务时，逐渐失去了谨慎和细致，并在不知不觉中流于随意和粗糙；对待平凡琐碎的工作，常常漫不经心，敷衍了事；遇到失败和挫折，总是自怨自艾、怨天尤人。或许有人会说，做大事应不拘小节，但殊不知“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下”。静下心来想一想，哪一次的成功不是靠细节背后所蕴含的那种



锲而不舍和拒绝浮躁来做铺垫?唯有脚踏实地,注重点点滴滴的积累,才能一步步向成功靠近。

有个女大学生到一家大公司应聘,其文化考试和身体检查均顺利通过。最后面试时,主考官没有问与专业相关的问题,只是盯着她的脸看了一会儿问道:“你的耳环在哪里买的?”女大学生虽然感到意外但仍脱口而出:“某某商场。”主考官又微笑着问:“多少钱买的?”女大学生不知其意,犹豫了一会照实答道:“2000多块。”至此,主考官仍微笑着说:“你的面试就到此吧,结果如何,敬请等候通知。”可这个女大学生等待的结果却是落选。主考官认为,一个还没有工作的女孩敢花那么多钱买一个小小的耳环,说明她是一个不懂得节俭并且虚荣心极强的人;如果这钱是家里给的,说明她家里很富有,而从这样家庭出来的人恐怕吃不了工作上的苦;再者,那个带有钻石的耳环,从形状和色彩,都不适合那个女孩的脸型,说明她缺乏审美修养,而这一点对公司的业务又是非常重要的,因此决定淘汰她。

世人成功与失败并无天壤之别,人与人之间的智力和体力差异并不是想象中的那样悬殊。很多事情,谁都可以去做,做出来的效果之所以不一样,往往是因为在细节上所下的功夫有所不同。从某种程度上说,花在细节上的功夫,决定着一个人在生活及事业上的成败。

“天下大事,必作于细;天下难事,必成于易。”细节在我们漫长的人生里、平淡的生活中无处不在,它是一种素养、一种功力、一种积累、一种习惯。因此,干好任何一件事情,都不能忽视每一个微小细节。



目录 Contents

第一章 提升品位,让细节为魅力加分

细节的魅力,时时刻刻体现在点滴生活中。当人们与一些事业有成的成功人士近距离接触时,通过交谈,总是能从这一类人中发现他们一些优于普通人的闪光处,或是做事认真、执著,优于常人;或是做任何事务均计划周到,有条不紊,绝不会出现临阵乱套而影响全局稳定的现象……曾在杂志上看过一篇报道,说李嘉诚宴请客人的细节,读来耐人寻味:在约定的时间里,巨富李嘉诚提前几分钟恭候在众人之前;就坐后,李嘉诚不偏不倚,始终面带微笑,轮番与在座的每一位招呼;临结束,彬彬有礼地欢送每一位客人离座并恭送名片。这些无所不在的小节,可以让一个人的魅力无限的放大……

- No.1 细节,为你的交际增辉 / 2
- No.2 优化你的个人形象 / 9
- No.3 让自己看起来像个成功者 / 17
- No.4 做个受欢迎的人 / 22
- No.5 秀出自己的风采 / 28



第二章 从小处着手,做人做事有门道

平庸和杰出的最大差距便是在做事的态度上面,唯有对“细节”关注的人才能够在众多的竞争者中脱颖而出。

做人要懂得什么叫恰如其分,什么叫不偏不倚,什么叫见好就收,一句话,做人要善于把握分寸。有分寸的人自我表现时,懂得既要表现自己,又不让人感到张扬;在说话时,懂得说话的轻与重、虚与实,即使批评别人,也能够润物细无声;在与人交往时,既善于与人相处又不失自我,总是能够把握与人相处的恰当距离……

No.6 要有把小事做细的韧劲 / 36

No.7 做人不要太强势 / 47

No.8 与成功者为友 / 54

No.9 失意时,正确地补偿自己 / 58

No.10 尝试着冒险 / 62

No.11 坦然地面对失败 / 66

No.12 拒绝他人的艺术 / 71

No.13 反客为主,变被动为主动 / 80

第三章 改掉小毛病,成就你一生的好习惯

优秀是一种习惯,其内涵就是细节的美。只有在细节上处处做到优秀,我们才能更接近成功。一个人的思想意识、思维方式等是很难改变和改造的,但一个人的行为却能依靠强力来改变。无论是社会组织还是个



人,通过一些具体可行的方法,实施一些习惯的训练,对于提高素质是至关重要的。这种行为的改造有时是强制的,但勉强成习惯,习惯成自然。

No.14 善于自我管理 / 84

No.15 利用好你的零碎时间 / 92

No.16 拒绝任何借口 / 95

No.17 不要草率行事 / 101

No.18 面对真实的自己 / 108

No.19 让别人不失尊严地接受你的帮助 / 114

第四章 有效说话,靠细节提高你的沟通力

人们常说:“细节里面见精神。”事实也是这样,就像有经验的人在辨别名牌服饰的时候,“我只是需要看看针脚的处理,就知道了”。细节,在沟通中使用得当,就能给沟通加分。在沟通的过程中要以情为先,积极讲话,有效倾听,多加赞美……

No.20 好口才价值百万 / 120

No.21 提高谈话的技巧 / 129

No.22 增强说话的底气 / 141

No.23 坚决挫败“钉子头” / 148

No.24 提醒自己“说话要注意态度” / 154



第五章 纵横职场,细节决定成败

职场中细节无处不在。现在,越来越多的人已经开始意识到细节的重要性,它有时会让略处劣势的求职者顺利通过面试;有时会让业务并非最优秀的职工得到意外晋升。而对于失意者来说,也许他们就是倒在这小小的细节上了。在职场中有很多细节是可以创造的,而你一旦学会创造和保持它们,也许赢得考官或上司的赞许将不再是件难事。下面是需要注意的几个细节:带个公文包;坐直了;开心一点;注意气味和穿着;远离闲谈;学会闭嘴……

No.25 找工作,迈好人生第一步 / 164

No.26 适应职场的生存法则 / 169

No.27 学历不代表一切 / 175

No.28 养成良好的工作习惯 / 178

No.29 和谐地与上司相处 / 188

No.30 正确地对待下属 / 198

No.31 把工作当作事业 / 203

第六章 处世交友,让细节成就你的好人缘

在交际场合中,尤其是事关重大的交际场合,请千万注意细节,千万做到“滴水不漏”、“一丝不苟”,这样才会给别人留下好印象。说话有分寸,交往重细节,行为有节制,别人就很容易接纳你,帮助你,尊重你的体面,满足你的愿望。反之,你不懂分寸,话说冒失,举止失体,不识深浅,不



知厚薄,就会人人讨厌,时时难过,事事难为,处处碰壁。能否充分重视交际中的细节,直接关系到交往的成败。

- No.32 想法赢得别人的好感 / 214
- No.33 与人友好地相处 / 229
- No.34 理性地对待挑衅 / 230
- No.35 尽力争取自己应得的利益 / 238
- No.36 与陌生人交朋友 / 242
- No.37 开玩笑不要过火 / 249

第七章 把爱留住,让细节成就你的美满婚姻

有的爱情修成正果,有的爱情无疾而终。甚至,还有的爱情,是被“谋杀”的。这种谋杀,无关第三者介入,无关家庭阻力和外来压力,甚至无关两个人的争斗吵闹。爱情死于细节,一些看起来毫不起眼的小细节,在这里成了真正的“凶手”。这些“凶手”主要有:太懒;偷看短信;太娇气做作;钻到钱眼儿里;不注意形象;吃干醋。一旦确立恋爱关系,有些人把对方看成是自己的私人物品,再有异性靠近,统统视为劲敌……

- No.38 掌握爱的艺术 / 254
- No.39 如何看待双方的差距 / 263
- No.40 真诚的赞美和鼓励你的爱人 / 272
- No.41 别拖他(她)的后腿 / 278
- No.42 学会家庭吵架的艺术 / 282
- No.43 经营你的婚姻 / 287



第八章 注意生活细节,呵护身心健康

“聚沙成塔,集腋成裘。”关注生活细节,养成良好的生活习惯可以使你身体健康,全家幸福;忽略生活细节,微小的恶习则可以让你久病缠身,甚至危及生命。但是,作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中伤害身体,一遍又一遍地在有意中放弃手里的健康金钥匙。就这样,终有一天我们会与健康擦肩而过。与那些必须要做的事情相比,生活细节最容易被忽略。健康像一个魔咒,如果按它所说的去做,注意生活的每一个细节,你就会得到身心健康、幸福快乐;而当你不按它行事时,小心,它坏的一面就会在你的身上应验。

- No.44 每天让自己精力充沛 / 296
- No.45 养成健康的生活习惯 / 299
- No.46 掌握科学的进食方法 / 305
- No.47 喝出好身体 / 310
- No.48 一日三餐的学问 / 316
- No.49 莫让“糖”衣炮弹惹麻烦 / 323
- No.50 怎样有效预防肥胖 / 326



第一章 提升品位，

让细节为魅力加分

细节的魅力，时时刻刻体现在点滴生活中。当人们与一些事业有成的成功人士近距离接触时，通过交谈，总是能从这一类人中发现他们一些优于普通人的闪光处，或是做事认真、执著，优于常人；或是做任何事务均计划周到，有条不紊，绝不会出现临阵乱套而影响全局稳定的现象……曾在杂志上看过一篇报道，说李嘉诚宴请客人的细节，读来耐人寻味：在约定的时间里，巨富李嘉诚提前几分钟恭候在众人之前；就坐后，李嘉诚不偏不倚，始终面带微笑，轮番与在座的每一位招呼；临结束，彬彬有礼地欢送每一位客人离座并恭送名片。这些无所不在的小节，可以让一个人的魅力无限的放大……

成就一生的 50 个细节

No. 1

细节，为你的交际增辉

细节，因其格外细小而常常被人忽略，但这绝不意味着细节无关紧要。大量的事实表明，能否充分重视交际中的细节，直接关系到交往的成败，正所谓“成也细节，败也细节”：精细者常常可以因为重视细节而旗开得胜，粗心者则常因忽略细节而兵败垂成。

谈吐不凡为你加分

谈吐是判断一个陌生人的社会地位、生活、成长背景和可信度的最有效的工具。谈话的内容和技巧也是一把衡量人的真实品格的尺子，通常人们能从交谈中了解你的思想脉络和个人修养，不论你有多大的成就，你的财富有多少，你的学历有多高，你的言谈有声有色地描述着你的故事，一笔一笔地勾画着你的形象。换句话说，你所选用的语法、词汇、语音、口音等，在人们的意识中构造出你的背景。

没有哪一种人类活动像说话一样需要如此谨慎小心，因为比起其他活动来说话更频繁、更普通，甚至我们的成败输赢都取决于此。我们的先人也曾含蓄地告诉我们：“听其言，知其人。”

我国的第一任总理周恩来就以谈吐不凡的个人魅力闻名于世。在一次招待会上，一位西方女记者对着话筒匆匆问道：“周恩来先生，可不可以问你一个私人问题？”

“可以的。”周恩来微笑着回答。

“你已经 60 多岁了，为什么依然神采奕奕，记忆非凡，显得这样年



轻、英俊？”

场内顿时响起了友善的笑声和议论声，这正是很多人都想知道的问题。

周恩来温和地笑了笑，待场内安静下来，才声音洪亮地坦然回答：“因为我是按照东方人的生活习惯生活，所以我至今都很健康！”

翻译人员流利地译出周恩来的话，整个大厅里响起了经久不息的掌声和喝彩声，各国记者无不为之周恩来的巧妙回答所折服。

在另一次外交部举行的记者招待会上，周恩来介绍了我国经济建设的成就及对外方针后，回答记者提问。一位西方记者提问道：“请问，中国人民银行有多少资金？”这实际上是讥笑我国建国初期的贫穷。

周恩来正色作答：“中国人民银行货币资金嘛，有18元8角8分。”全场愕然，鸦雀无声。

周恩来以风趣的语调解释说：“中国人民银行发行面额为10元、5元、2元、1元、5角、2角、1角、5分、2分、1分的10种主辅币人民币，合计为18元8角8分。中国人民银行是由全中国人民当家作主的金融机构，有全国人民作后盾，信用卓著，实力雄厚，它所发行的货币，是世界上最有信誉的货币之一，在国际上享有盛誉。”周恩来语惊四座，大厅内顿时响起了听众的热烈掌声。

让你的谈吐不凡起来，这是一种受益终生的好习惯，这种习惯将为你赢得许多个人形象分。

大多数人都愿意与谈吐不凡的人交往，因为与熟练掌握说话艺术的人交谈，简直就是一种享受。娓娓道来的声音就像音乐一样钻进我们的耳朵，打动我们的心灵，或让人精神振奋，或给人安慰。无论在什么场合，如果你能够表达清晰、用词简洁，再加上抑扬顿挫、娓娓道来的语调，就能够吸引听众、打动别人。这是你的秘密武器，可以在不经意中助你事业成功。如果你善于辞令，再加上周到的礼节、优雅的举止，在任何场合，你都会畅通无阻，受到欢迎。

在非洲有个传教的牧师，有一次他在给非洲的土著居民宣讲《圣经》时，人们都在聚精会神地听着，当他即将念到“你们的罪恶虽然是深红色，但也可以变成像雪一样的白”这句话时，他一下子愣住了。这时牧师



就想，这些常年生活在热带的土著人，怎么会知道雪是什么样子和什么颜色呢？而他们经常食用的椰子肉倒是很白的，我何不用椰子肉来比喻呢？于是，机灵的牧师便将《圣经》改念为：“你们的罪恶虽然是深红色的，但也可以变成像椰子肉一样的白。”

“雪白”虽然很形象，但“椰子肉一样的白”也很形象，而这位机灵的牧师只用了后者，却把这个信息有效地传给了土著人。这就使他的布道达到了非常好的效果。

充分运用肢体语言

很多人相信肢体语言比语言表达得更真实、更可信，也许你还没意识到你的每一个动作会有这么大的影响，但是不要忘了，每个观察你的人都是业余心理学家。他们会无时无刻地、准确地分析你的每一个动作，正如我们每时每刻都在分析别人一样。

无论你是进入会议室，还是宴会厅，无论是在高尔夫球场，还是开董事会，你的肢体语言就已经悄然地和别人进行交流了。通过你的走路姿势、站姿、坐姿、神态、表情、目光、进门的仪态、告别的姿势等，你已经用无声的、丰富的语言在告诉人们你是谁，是对生活充满自信的成功者，还是消极对待人生的失败者。

一位刚刚毕业的林先生在参加某外资公司的招聘面试时，主考官让他将椅子挪近一点儿坐，他并没有在意，放椅子时发出了较大的响声，结果使他失去了这个工作机会。事后，林先生深有感触地说：“我当时把应聘可能考虑的细节全都注意了，当时衣着整洁干净，自荐材料制作精美，回答问题也可以说是干净利落，但万万没有想到主考官要我挪椅子竟然是一种考法。”

心理学教授马拉比认为，肢体语言可以用于理解交流者之间的关系、条件和处境，是职业型的、亲朋型的，还是上下级、师生或其他的关系。通过肢体语言我们可以表达语言所不能表达的内容，尤其是与那些位置高于我们的人交流时，肢体语言可以展示我们自己，缩短我们之间



的距离!

目前,有许多用人单位在招聘自己需求的人才时,都设置了一定的“门槛”,他们不仅要求人才具备较高的学历、专业知识和技能,同时还要求人才具有较好的修养和心理素质。肢体语言的魅力提醒许多求职者在面试时要格外注意细节。

一位应届毕业生在应聘一家广告公司时,就很好地把握了这一点,事后他绘声绘色地说:“应聘不同于谈判,不能用眼睛逼视对方,这样会使对方产生一种戒备心理,不利于面对面地进行交流和沟通思想。因此,面试时,我的眼睛通常只盯住主考官鼻尖下方到嘴唇上方的那个部位,这样,对方在说话时我能够集中注意力去听,并能够快捷地调动思维,做到准确及时地回答问题。我的表情不会有所拘谨,可以始终保持自然,再不时配以真诚的微笑,表示我对他所说的话能够理解和认可,结果我们之间谈得很融洽,应聘很顺利。”

肢体语言,这个最近三十年才发展起来的学科,让领导人掌握了新的领导艺术。在西方的商业领域和政治领域,领导者们深刻理解肢体语言在领导中的作用,他们的需求为肢体语言的培训提供了广阔的市场。肢体语言的这种领导作用被美国作家威廉姆·丹福思所描述过:“当我经过一个昂首、收下颚、放平肩膀、收腹的人面前时,他对于我来说是一个激励,我也会不由自主地站直。”因此,很多大牌人物都会把肢体语言的培养当作一项重要的功课,正是这种良好而有意的训练,才造就了他们优雅的举止。

在戴安娜葬礼的电视节目中,大家会很快地区别出皇室人员和非皇族的社会名流。因为皇族成员从小就经受了正规、传统的皇家标准礼仪训练,他们的每一个举止都流露着自豪、高贵和优雅。无论你多么不喜欢查尔斯王子,但不得不承认他确实能够从普通人中脱颖而出。他没有太多的动作,但是与众不同,他的双手始终放在腹前,而这个微妙的动作,可以把久经风云的大政治家、皇族们和普通人区分开,把一个自信的人和一個腼腆的人区分开。丘吉尔首相有一个经典手势——“V”。他在当选首相的时候,在发表演说的时候,在盟军登陆诺曼底的时候,在法西斯

