



医药学院 610 2 12014679

点滴汇聚·处世智慧的巧施妙用



一生三会



做人 | 做事 | 交际



龙晓雨◎编著



YISHENGSAANHUI
ZUOREN ZUOSHI JIAOJI

会做人是一种修养、境界，是生活于社会中的立身之本；会做事是一个人脱离家庭进入社会的自立能力，说它是入世之基也不为过；会交际则是一个人体现自身价值，调节社会资源、汇聚人脉力量的成功之本。

 海潮出版社
Hai Chao Press

人生哲理的点滴汇聚·处世智慧的巧



医药学院 610 2 12014679

一生三会

做人 做事 交际

龙晓雨◎编著



YISHENG SANHUI
ZUOREN ZUOSHU JIAOJI

会做人是一种修养、境界，是生活于社会中的立身之本；会做事是一个人脱离家庭进入社会的自立能力，说它是入世之基也不为过；会交际则是一个人体现自身价值，调节社会资源，汇聚人脉力量的成功之本。

图书在版编目 (CIP) 数据

一生三会：会做人、会做事、会交际 / 龙晓雨编著.
—北京：海潮出版社，2011.8
ISBN 978 - 7 - 5157 - 0026 - 7

I. ①一… II. ①龙… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 170270 号

书 名：一生三会：会做人、会做事、会交际

作 者：龙晓雨

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

责任校对：徐云霞

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17

字 数：252 千字

版 次：2011 年 9 月第 1 版

印 次：2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0026 - 7

定 价：29.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



目 录

第一编 立身之本：会做人

第一章 低调做人

- > 放下身段 / 3
- > 俯身安放成功的垫脚石 / 4
- > 低头，才能看清脚下的道路 / 6
- > 低调是受人爱戴的秘诀 / 9
- > 收敛自己的锋芒 / 11
- > 出头的椽子先烂 / 13
- > 吃亏是福 / 16
- > 与世无争也是一种竞争 / 18
- > 不显山不露水 / 20
- > 像野草那样默默地生长 / 23
- > 难得糊涂 / 24
- > 藏拙胜于炫巧 / 26
- > 得意什么？张狂什么？ / 28
- > 莫为虚名所累 / 29



- > 得意莫忘形 / 30
- > 低调做人不是低人一等 / 33
- > 低调不等于消极避世 / 35

第二章 保持平常心

- > 平常心处高位 / 40
- > 冲动是魔鬼 / 42
- > 学会自我克制 / 44
- > 笑对人生，直面挫折 / 46
- > 不以物喜不以己悲 / 48
- > 安心做“蘑菇” / 50
- > 少发牢骚少抱怨 / 53

第三章 做人要谦虚

- > 满招损，谦受益 / 56
- > 骄傲，成功路上的拦路石 / 59
- > 谦虚一时容易，坚持一生难 / 62
- > 谦虚使人受益终身 / 64



第四章 提高你的应变能力

- > 三人同行，必有我师 / 71
- > 人生还有许多需要学的东西 / 73
- > 不耻下问积累知识 / 76
- > 坚持学习，保持进取的热情 / 80

第五章 做人的本分

- > 合作与竞争的尺度 / 84
- > 尊重别人就是尊重自己 / 86
- > 给别人面子就是给自己面子 / 88
- > 得饶人处且饶人 / 91
- > 勤奋高于天赋 / 93
- > 坚定意志，当断则断 / 95
- > 错而能改，善莫大焉 / 96
- > 重然诺，讲诚信 / 101
- > 常怀感恩之心 / 102
- > 克制欲望 / 105
- > 莫以善小而不为 / 106
- > 不要让自己成为温水中的青蛙 / 108
- > 追求成功，追求卓越 / 111



第二编 人世之基：会做事

第一章 做好做对值得去做的事情

- > 选择你所爱的，爱你所选择的 / 117
- > 服从内心的渴望 / 118
- > 做你梦寐以求的事情 / 120
- > 向着明确的目标前行 / 121
- > 不能同时设置两个不同的目标 / 124
- > 集中精力 专心致志 / 126
- > 做就做到最好 / 128
- > 一次做到位 / 130
- > 方法要对头 / 133
- > 简单而有效 / 136
- > 化繁为简，提高效率 / 139
- > 生活，简约而不简单 / 141
- > 关注细节防患未然 / 144

第二章 做事情要有责任心

- > 做事情就是担责任 / 150
- > 负责在于专注 / 153
- > 负责能最大提升你的竞争力 / 156
- > 负责为你赢得尊重与荣誉 / 159
- > 能够负责才会产生最后结果 / 161



- > 不负责任的代名词是马马虎虎 / 164
- > 不要为你的不负责寻找借口 / 167
- > 你的负责会换回别人的负责 / 169
- > 于小处见责任心 / 172
- > 依靠责任感和忠诚脱颖而出 / 175
- > 把担当责任当作一种生活态度 / 177
- > 认真做好每一件事 / 179
- > 全身心地投入到自己的工作中 / 183
- > 秉持全力以赴、精益求精的精神 / 184
- > 主动去做一些额外的工作 / 186

第三章 做事要有效率

- > 充分利用时间的窍门 / 190
- > 用具体行动节省时间 / 191
- > 拉紧生命的纤绳 / 194
- > 分清事情的轻重缓急 / 196
- > 充分利用最显效率的时间 / 198
- > 闲事莫要管 / 199
- > 琐事莫烦恼 / 202
- > 克服工作中拖拉的不良习惯 / 204



第三编 成功之资：会交际

- > 打开交际之门 / 208
- > 营造和谐人际关系 / 210
- > 善待别人就是善待自己 / 211
- > 要懂得用微笑传递温暖 / 213
- > 君子和而不同 / 216
- > 发扬团队合作精神 / 219
- > 要有容人之量、忍让之心 / 221
- > 谨慎交友 / 225
- > 清除圈子里的损友 / 228
- > 亲密无间是一种伤害 / 229
- > 在交际中保持适度的弹性 / 234
- > 追求真正有价值的交际 / 236
- > 求人办事应掌握的原则 / 239
- > 跨越人际交往的障碍 / 240
- > 调整好人际交往中的“期望值” / 243
- > 因人而异的交际策略 / 245
- > 顾及对方的兴趣 / 250
- > 把握好与异性交往的分寸 / 252
- > 成为讨人喜欢的人 / 254
- > 办公室交际技巧 / 258
- > 在应酬中练达 / 260



第一编

立身之本：会做人

会做人，往低了说是一种姿态、风度，而往高了说即是一种修养、境界，是一个人区别于其他生物而能直立行走的立身之本。





第一章 低调做人



人生在世，凡欲成事者必须要宽容于人，进而为人们所悦纳、所赞赏、所钦佩，所以必须谦和，必须低调，这才是一个人立世的根基。根基坚固，才有繁枝茂叶，硕果累累；倘若根基浅薄，便难免枝衰叶弱，不经风雨。只有这样，才能在保护自己、融入人群，与人和谐相处的同时，暗蓄力量、悄然潜行，在不显山不露水中成就事业；更何况，舒缓的脚步还可以从容地躲避泥泞和坎坷。这就如同是——山不矜其高，并不影响它耸立云端；海不傲其深，并不影响它容纳百川；地不言其厚，但没有谁能取代她承载万物的能力。

而且谦和低调，不仅仅是一种融入人群的入世姿态，而且还是一种容克己人的胸怀。谦和低调既是一种内在的修养，又是一种对群体力量和人生天地间之渺小的敬畏，是生命感悟的最高境界，同时也是一种处世风范、做人风度和感动人心的力量之源。做人，就是要不骄狂自大、不矫揉造作、不故作呻吟、不假惺惺、不卷进是非、不招人嫌、不招人嫉，即使你认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。而抱怨自己怀才不遇，那只是肤浅的行为。只有修炼到此种境界，才能于卑微时安贫乐道，豁达大度，于显赫时持盈若亏，不狂不躁，善始善终，克尽全功。



放下身段

公元前494年，吴王夫差为报杀父之仇亲率大军进攻越国。越国的国君勾践亲率大军与夫差对阵，结果战败。得胜的吴军顺势攻破了越国的国都会稽，并俘虏了国王勾践。

吴王夫差为了显示自己的大量与仁慈，决定不杀勾践，而是让他做个马倌在宫里养马。忍气吞声的勾践带着夫人和一同被俘的相国范蠡天天小心伺候，谨慎地为吴王做了养马的奴仆。在吴王夫差生了一场大病的关键时刻，勾践更是大事殷勤，加倍服侍。病中的夫差见勾践如此“忠诚”，就把勾践放回了越国。回国后的勾践亡国被役之恨如鲠在喉，报仇雪耻之心更加强烈。他把国都再次定在了会稽，又委派精于理政之道的文种管理国内事务，任命颇具军事才能的范蠡训练军队。复国之初的勾践，加大力气从各方面加强战备工作。

国力的增强以及渐渐舒服的生活让勾践格外警觉，他怕自己的意志会因此消磨掉，便改变了日常生活习惯，把绵软舒适的褥子撤掉，铺上了干草。又在吃饭的地方悬挂上苦胆，每当吃饭的时候，要先尝一尝胆味的苦涩，借以提醒自己不可忘记雪耻。针对因战乱亡国人口减少的实际情况，勾践还制订了奖赏生育的条例。在耕种的时候，作为国王的勾践还亲自拿锄头在田地里干活，身体力行，鼓励稼穡，这使得庄稼汉精神陡起，加劲种地，是以存粮激增。身为国王的夫人这时也要走出去，看望慰问那些织布纺线的妇女和老人们，假使没有要紧的事情，国王夫人自己也在宫里架起织机，亲自动手织布。在七年的时间里，国家免收一切捐税，勾践自己的穿衣、吃饭也是时时处处节俭。时间不长，越国的国力已经大增。

公元前482年，吴王夫差带着精兵强将前去黄池会盟。勾践见时机已经成熟，便立刻出兵攻打，终于打败了吴国，最后奠定了自己春秋末期的



霸主地位。

当初的勾践在夫差面前，如果不是竭力低调的话，那么恐怕也就早已成为夫差的刀下之鬼了。留得青山在，不怕没柴烧。勾践就是用低调保全了自己的性命。而在回到越国之后时勾践又忘记了保持低调的话，那么他也绝不会使国家得以休养生息，日益强大，以至于和仇国对垒并战胜敌人，继而成为霸主。

如果你降低了对人对事的高傲姿态后你就会发现，人性中的心灵之镜，冥冥中的智慧之神都愿意照亮你前行的道路。一个人可以有自己崇高的目标追求，可以有机变百出的处世之风，但是低调做人，从不以彰显自己的优势为能事者，才有可能像一棵大树一样，用扎进地脉的根系从更深处吸取养料，供给树茎和树冠营养所需，以便向更高更广阔，也是更辉煌的地方延伸。假如一个人只顾让自己的人性随意挥洒，那就会像一棵树的树冠一样，看似长得蓬蓬勃勃，枝繁叶茂，实则是忘记了地母的恩赐。这样一来，人生的这棵生命之树其根系就会萎缩，长势就会衰微，稍有风吹雨打，便会摇摇欲坠，根本不可能成为充满生机的“活立木”。可以这样讲，低调做人是一个人事业成功的原点和起点。

弯下腰来、低下头去是最好的入世方式。无论身处顺境还是面临逆境，低调一点是终归没有害处的。如果一个人还没有学会低头、弯腰，以谦卑的姿态通过人生的那道门槛，碰壁也就在所难免了。可是当你在碰了壁之后再想学会弯腰、低头，事实证明，那将会错过人生中最好的境遇。学会弯腰、低头，对每个人、尤其是涉世不深的人来说，都是一门必不可少的人生必修课。



俯身安放成功的垫脚石

古罗马大哲学家西奥多斯对于成功有着独到的见解，他说：“想要达到最高处，必须从最低处开始。”这是对于想要追求成功的年轻人是一个相



当不错的建议。

目前，有不少刚刚走出校门的大学生，自视甚高，以为有知识有文化，应该成就一番大事业。他们没有一丝奉献精神，满心都是以索取为目标。他们忽略自己已经得到的，仰首期盼更高更远的东西，对现状也越来越不满意。

有一位名叫丹奴的年轻人，长久以来，他被内心的不满和失衡深深地折磨着。一次，他在和同伴尼尔一起乘船出海时，突然豁然开朗，明白了生活的真谛。

尼尔的父亲是一位老渔民，几十年来以打鱼为生。他在渔船上从容不迫地撒网捕鱼，吸引了丹奴的注意，两个人聊了起来。

丹奴问：“每天你要打多少鱼？”

老渔民说：“打多少鱼并不是最重要的，关键是只要不是空手回来就可以了。尼尔上学的时候，为了缴清学费，不能不想着多打一点。现在他也毕业了，我也不奢望打多少了。”

年轻的丹奴陷入了沉思，他看着无边无际的大海，突然想听听老人对海的看法。他说：“海是够伟大的了，滋养了那么多的生灵……”

老渔民说：“那么你知道为什么海那么伟大吗？”

丹努表示愿意听他讲下去。

老渔民接着说：“海之所以能装那么多水，是因为它的位置最低。”

位置最低！丹努突然明白了噢，原来大海是因其最低成就其伟大的！老人之所以能够从容不迫，能够知足常乐，正是因为能够把要求放得很低。

现在有很多年轻人陷入迷茫和抑郁的情绪中不能自拔，就是因为不能摆正自己的位置，常常被得失成败所困扰，最要命的是他们过高估计自己的能力，经常为自己的一点成绩而沾沾自喜，夜郎自大。

很多人不明白，把自己的位置放得低一些，立足现实，站稳脚跟，然后一步步登攀，才能更快更稳地到达顶峰。

要想真正把自己放低，谦虚做人是我们时时刻刻都应该注意的。

很多人将谦虚理解成不自信的表现，其实谦逊并非自我贬低、自我否定，而是另一种自我肯定，相信自己为人的正直与尊严。谦逊是成功与失



败的融合，既有我们对于过去的失败的认识，也有对于现在的成功的期许。我们内心追求成功，但是却不能被成败得失支配。

谦逊具有平衡作用，让我们正确认识自己，既不让我们凌驾于别人之上，也不让我们过分看低自己，小看自己的实际水平。谦逊是一种宁静的心态，使我们不致受往日失败的拖累，也不致因今日的成功而张狂。谦逊是情绪的调节器，使我们保持自我本色，平静地看待得失成败。

是否谦逊也能显示出一个人品行的高低。让我们从一件不经意的小事上显现出真正的伟大与渺小，以及他所具有的实际水平。

托马斯·杰斐逊是美国第三任总统，曾在1785年担任驻法大使。当他去拜访法国外长的时候，他的谦虚有礼为他赢得了肯定和赞赏。

在外长的办公室里，外长问他：“您代替了富兰克林先生？”

杰斐逊镇定地回答说，“是接替他，因为没有人能够代替得了他。”

杰斐逊一直以谦逊、仁和的姿态出现在公众的视线中，给人们留下了深刻的印象。除了他以外，爱因斯坦和甘地等伟人也都是谦逊为怀者。他们都是生活的强者，对自己的知识、目标都充满了自信心，但是并不过高地看重自己和自己所拥有的一切。

相反，那些自以为是、不懂得放低身段的人常常夸夸其谈，却是真正没有实力和自信缺乏自信心的表现。



低头，才能看清脚下的道路

在很多情况之下，我们常常会发现自己的路越走越狭窄，还很有几分曲高和寡的感觉。这实际上是我们自己的脚步发飘，思想不落实处所致。事实上，假如你将自己的头低下来看看脚下就会发现，其实我们脚下的路还是很宽敞的。

小李是一位博士，毕业后去找工作，当他在面试时拿出一大堆学位证



书时，几乎所有的公司都不敢用他。为此，小李既感到困惑，又非常懊恼。经过认真思考，小李决定再去面试时收起所有证书，只以一种时下“最低身份”去求一份工作。

很快，小李被一家公司录用，做了一名很普通的程序输入员。说起来真是令人哭笑不得，“含金量”不是很高的程序输入员对小李来说，简直就是“高射炮打蚊子——大材小用”！可是小李却干得一丝不苟，严肃认真。时间不长老板就发现，这个小李居然能够指出程序中的错误，这不是一般的程序输入员可以看得出来的问题。这个时候，小李亮出自己的学士证书。老板看后，就给他换了个与大学毕业生、也就是学士学位相配的工作。

可是过了一段时间后，老板又发现这个小李时常能提出许多独到的、又非常有价值的建设性建议，其创新理念远比一般的大学生要高明得多。于是老板又对小李另眼相看了。这时，小李才又亮出了硕士证书。老板很快就提升了他。

时间不长，老板觉得这个人还是和别人不一样，就找他谈话，对他进行“质询”。到了这时，小李终于拿出了博士证书。老板这时才对小李的水平有了全面的认识，最后毫不犹豫地重用了他。

小李这种以退为进、由低到高的办法，应该说是一种高超的自我表现艺术。

所谓世界上最难战胜的敌人就是自己。一个人不怕被别人看低，最怕的就是自己看低自己。如果客观环境对自己不利，不妨暂时隐藏一下，屈身俯首做退一步打算。曲径则能通幽，可以通过迂回重新找到一条生存的道路。曾为孔子之师的道教创始人老子曾经告诫世人：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”老子的意思就是说，一个人不自我表现，反而会使他显得与众不同；一个不自以为是的人往往会超出众人；一个不自夸的人常常会赢得成功；一个不自负的人必将不断进步。

相反，如果到了该低头的时候仍然不知道这一道理，那么，不仅他的道路会越走越窄，弄不好，本来有可能通向四面八方的道路还会变成绝径。汉武帝时的霍氏就是一例。



汉武帝时期，霍去病、霍光兄弟担任大将军之职，已经成了朝廷中最为得宠得势的大臣。朝廷上下，所有人都对他十分敬畏。

汉宣帝在登基之后，为了报答霍光竭力拥立自己做皇帝的恩德，竟然放权让霍光一个人执掌朝政，并且赐给霍氏家族许多特权，从而为霍光的骄奢创造了足够的条件。霍光一家因此骄横奢侈，昂昂然不可一世。茂凌有个叫徐福的人曾断言：“霍氏必亡。”他认为霍氏的灭亡，只是个时间问题。后来霍光病故，汉宣帝打算亲自执政，霍家的人又不甘心交出大权，不愿看到既得利益受到损害。于是就密谋策划，企图废掉皇帝。然而多行不义必自毙，霍氏阴谋败露，终至全族被杀。

从霍氏的荣辱盛衰可以看出，人的一生活福难料，入世的基调太高，即使权贵绝顶，万民朝贺，但是当一朝败北之时，也必将落入绝境，此时的悲惨，也就可想而知了。无论古今中外，这种事例一直都在重复上演着，只是可惜，能够从中吸取沉痛的教训，借以掌控自己的人少之又少。其实，任何人都没有必要、也没什么充足的理由傲视他人。低下头来，低调一点，和别人保持平等，这样也更能显示我们的修养和境界。现代人已经越来越多地认识到了这一点，在开始创业的大学毕业生中，就有许多这样明智的人。小高就是一例。

大学毕业生小高在校时成绩一直非常优异，老师、同学、父母对他的期望也很高，认为小高将来一定会有一番了不起的成就。可是，小高的成就并不是在政府机关或者是什么大的公司里，而是靠卖担担面卖出了成就，最后居然成了当地一家很有规模的饭店的大老板。

小高在大学毕业后的好长一段时间都没有找到工作。当小高得知家乡附近的夜市里有一个摊子正在转让时，他就向家人和朋友借钱把这个摊子买了下来。自从小高当起老板以来，他的大学生身份不知招来多少不以为然的眼光，可也为他招来了不少生意。但是小高对自己学非所用以及高学历用倒是从未怀疑过，用他的口头禅就是：“放下架子，路会越走越宽！”

小高的事说明，能低下头来的人，其思考将会蕴含着高度的弹性，更不会有刻板的观念的束缚。这种弹性的思考，能吸收各种资讯，从而形成一个庞大的资讯库，这就是他能够得以发展壮大的无形资产。