

写给无知的大多数，帮助你找到适合你的人生经验

价值百万的 人生地图

姜春香 \ 主编



每个人都可以活出属于自己的美好人生。
彻底扭转人生态度和个人命运的传世宝典！
引领百万读者获取成功的励志圣经！

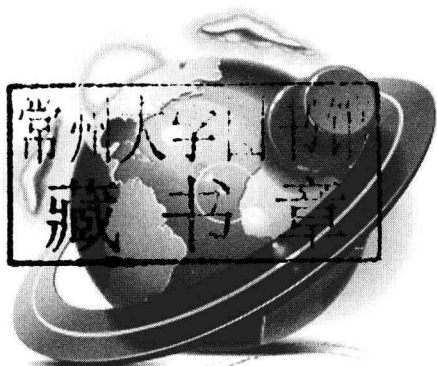
{ 缺少人生经验的你，
80%的生命都想倒带重来？ }



吉林出版集团有限责任公司

价值百万的 人生地图

姜春香 \ 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

价值百万的人生地图 / 姜春香主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.8

ISBN 978-7-5463-5648-8

I. ①价… II. ①姜… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168180 号

价值百万的人生地图

主 编 姜春香

责任编辑 师晓晖

封面设计 何东琳设计工作室

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 16

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021)

发 行 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 0431-85600386

印 刷 成都齐众宇川印务有限责任公司

(成都市盐道街 5 号)

ISBN 978-7-5463-5648-8

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

前言

一个人要想取得成功，就既得认识自己，又能认识环境。在竞争日趋激烈的现代社会，身处社会中的人和即将踏入工作岗位的人，都面临着更新知识、不断提升自我的考验。社会不会像老师和父母，去欣赏你的天真无邪，而是遵循着与自然共同的法则：适者生存。

很多人害怕社会中人际关系过于复杂，担心处理不好，这样做必然会影响自己事业的发展。甚至有的人因为害怕交往，过于恐惧社会交往，而患上了社交恐惧症。

有些人说：我不渴望能出人头地，只想过普通人的平凡生活。但是，只要你活在这个世界上，是这个社会上的一分子，从你出生，就必须得和这样或那样的人交往，去接触这些或那些你想做或者不想做的事情，无论你是否渴望成功。

我们有强壮的身体，敏捷的才思，丰富的想象力，蓬勃的生命力。我们渴望能在这个社会中一显身手，但社会不允许我们慢慢变得完美，一次失误，也许需要很大的代价来弥补。因此，需要有人为我们指点迷津，需要成功的经验，以便我们能少走弯路，获得更多的成功机会。

本书都是朴实的真理，不是告诉你成功的窍门，何况成功本就无穷门可寻。书中的99条经验，每一条都是在总结前人的经验和教训的基础上得来的。本书囊括了人在社会上生存所必须的诸多方面，展示了社会的多面性，如生存、做人、

求职、工作、恋爱、识人、办事、交际、创业等十个方面。

读完本书，你会发现自己的生活原来可以发生这么大的变化，紧张、矛盾、烦恼、忧虑原来都是可以克服的；与周围的人相处，原来是那么简单而有趣；一切妨碍我们成功的障碍，都是可以凭借我们自己的力量去战胜的。

诚然，这些经验并非每条都适合你，只有在总结前人的经验同时，找到适合自己的方法，在实践中去体会，总结。这样，才能在各种社交场合中游刃有余，进而达到一个完美的境界，这正是我们编写本书的目的所在。

编者



人生地图之一：做人经

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1.踏入社会，学会不卑不亢地做人 | /2 |
| 2.在家靠父母，在外靠朋友 | /4 |
| 3.如何做一个正直的人 | /6 |
| 4.责备别人是一个很坏的习惯 | /8 |
| 5.对付一个盛怒的人，一定要讲究方法 | /11 |
| 6.以人为师，千万别好为人师 | /12 |
| 7.幽默是人格魅力的源泉 | /14 |
| 8.你怎样对待别人，别人就怎样对待你 | /15 |
| 9.一个不能宽容别人的人，也不配受别人宽容 | /16 |
| 10.如何避免被别人利用 | /18 |

人生地图之二：诱惑经

- | | |
|------------------|-----|
| 1.不要仇视小人，也不要迎合君子 | /22 |
|------------------|-----|

2.不要过分显示自己的才智	/23
3.没有实力就没有谈判的权利	/26
4.不能树敌太多	/28
5.学会运用人生的加减乘除法	/30
6.有嫉妒心的人会给你带来坏处	/32
7.人生最大的学问是选择与放弃	/33
8.一定要学会构筑你的关系网	/35
9.人生对什么都不要过于苛求	/37
10.在社会上一定要对“小人”防备三分	/39

人生地图之三：面试经

1.找工作，首先写一份受欢迎的简历	/42
2.一定要学会识别你的主要技能	/44
3.成功通过面试的几条技巧	/47
4.如何在面试时给对方留下好印象	/49
5.怎样对待面谈是一门艺术	/52
6.面谈时要根据角色进行打扮	/54
7.如何回答十个最棘手的面谈问题	/56
8.是否决定要这份工作，你一定要慎重地考虑	/65

- 9.要想加薪，一定要掌握策略 /67
- 10.不要随便作出跳槽的决定 /69

人生地图之四：工作经

- 1.首先要知道领导需要什么样的人 /76
- 2.如何才能引起你的老板注意 /78
- 3.要学会自我减压 /80
- 4.提高工作效率的最佳方法 /84
- 5.让上司赏识你的十要诀 /86
- 6.与左右你的关键人物处理好关系 /87
- 7.女性在公司立足的几条原则 /89
- 8.力克不良的工作习惯 /93
- 9.学会有效地化解职场冲突 /95

人生地图之五：恋爱经

- 1.如何知道对方喜欢你? /101
- 2.失恋很痛苦，以下方法可以替你解忧 /102
- 3.当你发生三角恋时怎么办 /104
- 4.如何获得女人的芳心 /107

5.追求各类女孩的艺术	/108
6.要想俘虏女人的心，一定要学会一些小技巧	/112
7.谨防“第三者入侵”	/115
8.测试你是否已经看上了某人	/117
9.对自己心爱之人表白爱情	/118
10.学会破译女人的芳心	/123

人生地图之六：识人经

1.读懂女性，要认识她的身体语言	/128
2.服装与表情是认识一个人的钥匙	/130
3.危难之中，识人是关键	/132
4.如何更加容易驾驭他人	/134
5.握手可以反映一个人的性格，让你第一时间了解他人	/137
6.从谈话速度和语气看性格与心理	/139
7.学会从言谈中能推断一个人的出身和经历	/140
8.细节之处常能体现一个人的真面目	/143
9.兴趣和爱好可让你了解一个人的真实想法	/146
10.更详尽地窥视他人的内心世界	/148

人生地图之七：交际经

- 1.在交际中，要与人为乐 /154
- 2.消除不良的沟通习惯 /157
- 3.要让别人同意你是一门很大的学问 /159
- 4.十种办法让你轻易对付“头痛人物” /161
- 5.悟透上级，不要染上心理疾病 /166
- 6.要与人交谈时取得最好的效果，一定要记住七大原则 /168
- 7.第一句话最重要，你应该这么说 /170
- 8.和女人谈话的十大诀窍 /173
- 9.有时，沉默是最好的表达 /175
- 10.和人交往，你的表情和神态十分重要 /178

人生地图之八：办事经

- 1.想做领导红人，要掌握以下几条技巧 /182
- 2.托领导办事一定要懂得把握分寸 /185
- 3.托同事办事,你必须掌握的技巧 /186
- 4.和小人办事，防止自己吃亏要懂的原则 /188
- 5.求人办事，一定要会说人情话 /190
- 6.让他心甘情愿为你效劳 /191

7.正确应用激将法来为你办事	/193
8.和人套近乎是门大学问	/195
9.对别人感兴趣，能吸引他主动合作	/198
10.学会送礼的艺术，对你大有帮助	/200

人生地图之九：生活经

1.烦恼谁都会有，关键要学会怎样排除	/204
2.放松自我，你会得到意想不到的快乐	/205
3.学会进行心理调试	/207
4.心理按摩是除却困扰的良方	/209
5.保持旺盛的精力对你大有好处	/211
6.学会自我治疗现代病	/213
7.应该学会如何减压	/216
8.如何才能消除烦恼	/217
9.帮你增强信心的10条法则	/219
10.排除寂寞的几个方法	/221

人生地图之十：创业经

1.问问自己，你能做老板吗？	/224
----------------	------

2.创业前，你一定要有所计划	/225
3.学会诊断创业路上的常见病	/228
4.初创企业，你一定要懂些法律	/230
5.要想事业成功，就得有一个精干的团队	/232
6.当老板，一定要深谙管理之道	/236
7.给员工最想要的东西	/237
8.追求与经营有关的素质	/239
9.首先要成为一位优秀的管理者	/241
10.真正优秀的老板，最懂得开发员工的潜力	/243



人生地图之一：做人经

做人是我们必修的第一门人生课，尽管这是一门学校从没有开设过的课程，但是，做人的方式却直接决定了我们一生的成败，很多时候，它比其他课本知识显得更加重要。

1. 踏入社会，学会不卑不亢地做人

不卑不亢是我们为人处世的最佳态度，亦是一种境界，一种心平气和的境界，一种高深莫测的境界，一种做人的最佳境界。

(1)走出自卑的阴影中

自卑心理是从小就有的，难以完全克服。如果在少年时代时常遭到大人的斥责、谩骂，长大后则难免小心谨慎，经常处于自卑中。气质自卑的人，很难获得什么成功。

认识自卑是后天形成的。这种自卑心理主要是过分注重自我，过分注重自己在别人心目中的形象而造成的。其特点是患得患失、谨小慎微，总想不要让人看轻。

挫折自卑。这往往是经受了很大挫折，而且屡战屡败，最后形成的。有这种心理的人，平时很少参加社交活动。主要在于受这方面的教育和锻炼不足，工作能力不强。挫折自卑者应该有意识进行锻炼，用自己的优势弥补不足，渐渐恢复人生的平衡心态。

(2)自卑者要广泛交际

人生是丰富多彩的。高尚的情操，广博的知识，往往使你的人生变得更加绚烂，为你带来多方面的收获和享受。

一个不会跳舞，不会搓麻的人，是很难同有此爱好的人建立起感情的。请朋友到家里聚会，如果自己做一桌美味的饭菜，气氛就会大不一样。因此，掌握一些生存技能，会为你打开参加更多的社交活动的渠道，

为你今后的人际交往打下良好的基础。

(3)自卑者的心理调适

这讲的是通过调整自己的自卑心理，使自己的感觉处在最佳状态中。

有时我们和一些身份、经验、才识、能力等各方面比我们高的人交往，也会感到自卑，对对方产生一种畏惧，甚至因此失去信心。“自信是成功的基石。”一个人没有了自信，就很难取得成功。只要我们将心理上的胆怯收起来，给自己增添一些自信，结果将大不一样。

(4)自卑者要不断完善自我

俗话说，人无完人，每一个人都要不断地完善自我。

某大学生，多年来一直为自卑所困扰，上课怕发言，怕别人注意，怕被点名，怕在公众场合讲话，总觉得自己不如别人。后来通过努力，找到了自卑的原因，主动锻炼，改变了自卑心理，生活也变得快乐起来。

克服自卑必须首先正确认识和分析自己的短处，弥补自己的缺点，扬长避短，再用自己的长处去和别人的短处比较，就会信心十足。

只有通过自己最大的努力争取最大限度成功，人的价值才能得到体现，而不是去追求绝对的完美无缺。因此，只有学会正确对待自己的缺点，才能达到自我完善，才能在为人处世中做到游刃有余。

(5)学会克服自卑

胆怯和紧张是由个体的内在因素决定的，有意识地运用一些技巧来克服，能起到一定的作用。

——保持声音洪亮，就不会怯场。

——参加人多的聚会，提前到达地点。

——买一件名牌衣服，你会增加自信心。

——把关键问题提前说出来，减轻临场时的紧张。



——遇到不愉快的事，要尽快使自己的心情愉快起来。

——要意识到对方可能比你紧张，这样你就会增加勇气。

——当你一旦被对方的问题难住时，要立刻反过来问对方有关的一个问题。

——会面最好选择自己熟悉的场所，如果不行，最好应选择双方都不熟的地方。

——如果自己说错了话，最好能弥补则弥补，不能弥补不要在意，因为谁都可能说错话。

——如果自己很紧张，可以去做点与问题无关的小事情。如喝水，吸烟，找一下钢笔等等。

——要从心里认识到，不论地位多么高，人格都是平等的。这样就不会使你被对方的社会地位或头衔吓住。

总之，克服自卑的关键在于自己内心树立一个崇高的目标，这样，自信心就会随之产生。

2. 在家靠父母，在外靠朋友

在现代生活中，随着人们交往的日益增多，“朋友”这个词经常被人们挂在嘴边。诸如“为朋友两肋插刀”、“在家靠父母，出门靠朋友”这类关于朋友的俗语很多。

朋友的称谓早在我国古代就有，“同师曰朋，同志曰友”。同时派生出“朋比”（趋利之人，常为朋比，同其私也）和“朋党”（专指士大夫各树党羽，互相倾轧）之类的词语。由此看来，朋友的真正含义的要求是非常高

的。而今天我们常说的朋友的概念则已不完全是这层意思了。

我们可能是工作上的朋友、生活中的朋友、生意场上的朋友，在官场上还会有官场上的朋友等等。官场上可能是由于观点和主张的相同，生意上的朋友更倾向于共同追求利益。“只有永远的利益，没有永远的朋友”，是符合客观事物发展规律的。因为随着利益的不同，维系朋友之间关系的各种因素都会发生变化，自然也就没有永恒的朋友了。

这种以“利益”为纽带的“朋友”是把交朋友作为“手段”，其条件就是有可能获得利益，维持朋友关系的时间应该是在“目的”尚未达到的阶段，这不是真正的朋友。

真正的朋友是毫不掺杂利益成分的，应是志趣相投的神交，“君子之交淡如水”说的就是这个道理。

所以交友应注意如下几方面问题：

(1)互不干涉，相互尊重

我们既要保持自己的独立人格，也要尊重别人的独立人格。因为只有当我们尊重别人的时候，我们才能获得别人对我们的尊重。每个人都有自己私密的一面，朋友之间也是如此，即使彼此之间有着深厚的友谊。但愿我们都能经常敞开自己的心扉，又能不跨越界限去干扰朋友的世界，如此才能加深情谊。

(2)求同存异，学会宽容

中国有句古话：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”通过自然界的现象来比喻人与人之间的交往，是非常有哲理的。由于每一个人的阅历、学识等不尽相同，对问题的看法也不会相同。如果以自己的标准去衡量别人，很容易把自己不能领会的地方，通通当成缺点来看待，本身也不客观。在要求别人完美时，应先要求自己完美。与其去寻找别人的缺点，不