

XINLI ZIXUN SHOUCHE **ZUOREN YU ZUOSHI**

做人与做事

心理咨询手册

王 敏 编著

◎融入做事做到位心理咨询

◎积极生存心理咨询

◎和谐交际心理咨询

◎提高说话水平心理咨询

◎情感致富心理咨询

◎追求事业心理咨询

◎克服烦恼心理咨询

◎面对困难的心理咨询

人民日报出版社

XINLI ZIXUN SHOUCHE **ZUOREN YU ZUOSHI**

做人与做事

心理咨询手册

马 铁/编著

◎做人做事做到位心理咨询

◎积极生存心理咨询

◎拓展交际心理咨询

◎提高说话水平心理咨询

◎赚钱致富心理咨询

◎追求事业心理咨询

◎恋爱婚姻心理咨询

◎熬过青葱的剩心理咨询

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人与做事/马铁等编著. —北京: 人民日报出版社,

2006.9

(心理咨询手册)

ISBN 7-80208-426-1

I. 做... II. 马... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109405 号

书 名: 做人与做事·心理咨询手册

策 划: 曼 熳

编 著: 马 铁

责任编辑: 曼 熳

封面设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路二号

邮 编: 100733

电 话: (010) 65369524 65369530

经 销: 新华书店

印 刷: 北京展宏印刷厂

开 本: 960×720mm 1/16

字 数: 1680 千字

印 张: 116

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-426-1/Z·018

总 定 价: 200.00 元

版权所有 盗版必究

21世纪心理咨询丛书

激烈的竞争，沉重的压力，使人不堪重负，迷茫失意，随之出现一系列心理问题……

针对国人的价值取向、性格特征、心态心境、生活方式、行为习惯，采用实用的问答形式，多方面阐述了自我修炼、自我调整的方法和途径；揭示了拥有健康心理、赢得智慧人生的规律和秘诀。

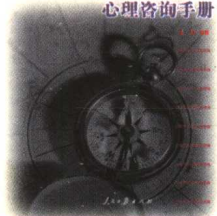
策 划：曼 熳
责任编辑：曼 熳

特约编辑：汤叔咏
封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

XINLI ZIXUN SHOUCE XIJIE YU CHENGGONG

细节与成功

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE RUODIAN YU RENXING

弱点与人性

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE QINGSHANG YU CAIZHI

情商与才智

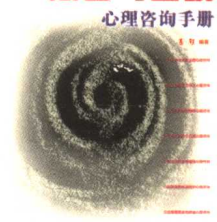
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE SILU YU YEJI

思路与业绩

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE KUANRONG YU CHUSHI

宽容与处世

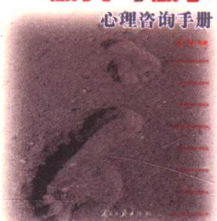
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE ZUOREN YU ZUOSHI

做人与做事

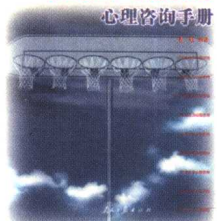
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE NANTI YU QINGXU

难题与情绪

心理咨询手册

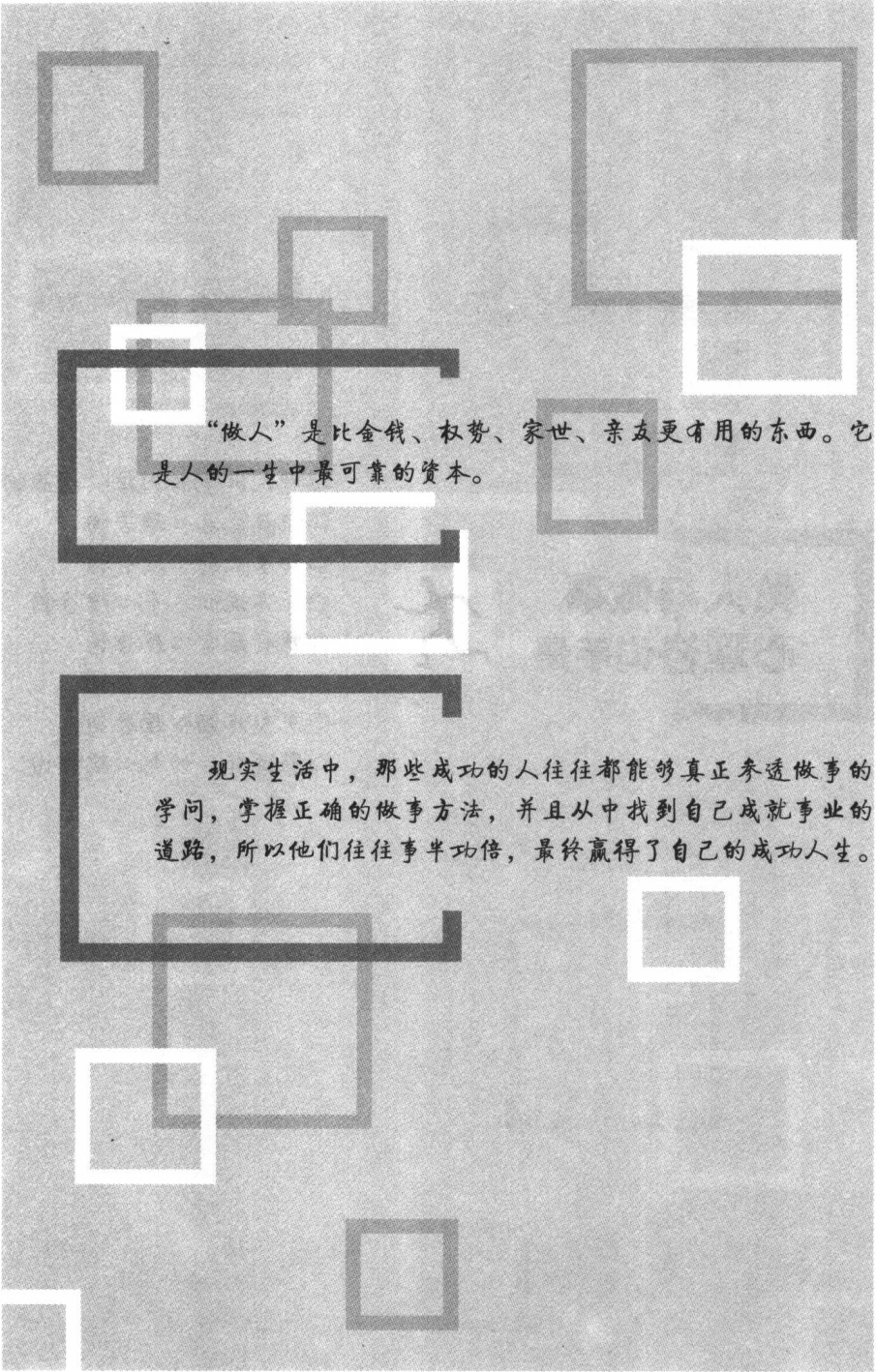


XINLI ZIXUN SHOUCE BOYI YU MINGYUN

博弈与命运

心理咨询手册





“做人”是比金钱、权势、家世、亲友更有用的东西。它是人的一辈子中最可靠的资本。

现实生活中，那些成功的人往往都能够真正参透做事的学问，掌握正确的做事方法，并且从中找到自己成就事业的道路，所以他们往往事半功倍，最终赢得了自己的成功人生。

做人与做事 心理咨询手册



- ◎做人做事做到位心理咨询
- ◎积极生存心理咨询
- ◎拓展交际心理咨询
- ◎提高说话水平心理咨询
- ◎赚钱致富心理咨询
- ◎追求事业心理咨询
- ◎恋爱婚姻心理咨询
- ◎躲过背后的剑心理咨询

前言

QIANYAN

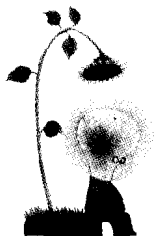
金钱、地位、名望、汽车、洋房……光怪陆离的世界里，给了人们太多的诱惑；在滚滚红尘中，芸芸众生追名逐利，喜新厌旧。对身外之物过多地关注，在物欲横流中沉浮，人们开始晕眩，开始迷失自己，找不到自己。在当今这个瞬息多变、日新月异的经济社会，激烈的竞争影响着人们命运的荣枯沉浮。其实，每一个生命从诞生之日起，恐怕就从来没有想要白活一场，让一生轻如鸿毛，而都是充满希望、满怀信心、准备能有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。但是，没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。于是，我们编撰了《做人与做事心理咨询手册》、《情商与才智心理咨询手册》、《细节与成功心理咨询手册》、《难题与情绪心理咨询手册》、《宽容与处世心理咨询手册》、《弱点与人性心理咨询手册》、《博弈与命运心理咨询手册》、《思路与业绩心理咨询手册》等成功人生指南图书，希望能引导人们登上人生辉煌的顶峰。

一个人的成功，15%属于专业知识，85%靠人际沟通和处世技巧等综合因素。因为，社会是由众多的人编织而成的网络，这个网络上的每一个结都存在利益交织。于是，我们在此丛书中诚恳地向你分析如何求生存，如何谋发展，如何攀登高峰；从各个角度告诉你如何韬光养晦，卧薪尝胆，如何进行自我修炼，累积实力，如何总体谋划，精心布局，为你的出征做好准备；教你如何审时度势，清楚自己的地位，分清敌友，如何与对手针锋相对，寸步不让，如何规避升迁的风险，走出成功路上的雷区；如何提防明枪暗箭，应对陷阱圈套；如何上兵伐谋，出奇制胜；如

001 >>>

前
言





何消嫌同心、杀伐立威，并不断地充实自己，能够彻底认识自己的优点和弱点，从而取长补短，以哲学的高度来唤醒自我意识，寻找人生的目的、意义和价值。此外，我们还全面系统地告诉您保持健康心理秘诀和焕发青春的效力，以最大限度地开发健康和长寿潜能。总之，只要学会做人与做事，保持一颗健康的心，通过自己胜人一筹的处世本领，就能将幸福聚拢到自己身边。

但是，人生最重要的一件事就是心理是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右。如果你挺不住，一定会无所成就。也就是说，在困难和挫折面前，最可怕的就是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼博、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在无数充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，一遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

此套丛书着重分析和阐述做人、做事的基本方法与途径。书中观点精辟，案例丰富，语言生动，取材广泛。如果您能把此套丛书吃透，并能领悟和运用书中提供的材料的含义，就一定能使您在事业上得到成功，在经济上得到财富，在爱情上得到美满，在人生中得到幸福。

我们真诚地希望此套丛书能够成为您成就大事业的得力助手！

目 录

MULU

第一章



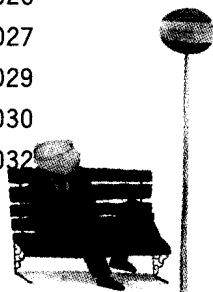
做人做事做到位心理咨询

ZUO REN ZUO SHI ZUO DAO WEI XIN LI ZI XUN

001 >>>

做人做事为什么要为善不为恶	002
为什么多看到自己的缺点和别人的优点	002
为什么诚实是做人的基本品质	004
如何做一个真诚的人	008
为什么做人要信守诺言	010
为什么正直品格可以产生伟大力量	011
为什么人也有自己的品牌	012
为什么以服务作为人生的目的	013
如何做到严以律己宽以待人	015
为什么要知足常足知止常止	019
为什么权衡大小要以小换大	020
为什么做好人而不充好人	022
为什么清高孤傲不可取	024
为什么不要独享荣耀	025
为什么人活着要争一口气	026
为什么有本事不必夸奖	027
为什么侮辱是成功的阶梯	029
为什么宁可做过莫要错过	030
为什么不要转嫁责任	032

目
录





为什么犯错后要诚实认错	033
为什么不要养成拖延的习惯	034
如何在做事中追求品位	036
为什么当日事必须当日毕	038
为什么不要任凭性情做事	040
为什么事越麻烦越要耐烦	041
如何巧妙借助他人的力量	042

第二章



积极生存心理咨询

JI JI SHENG CUN XIN LI ZI XUN

为什么社会也是一所大学	044
为什么世上没有绝对的公平、完美	045
为什么弱者也有一片天	046
为什么不争名利	047
如何善用见面三分情	052
为什么求人不如求己	053
为什么不争而胜为妙	054
为什么人情不可透支	055
为什么吃亏是福	056
为什么玩笑切忌开过度	057
为什么不要暗箭伤人	058
为什么不要轻易得罪人	059
为什么不要时常抱怨他人	060
如何把冷板凳坐热	061
为什么不要有怀才不遇的想法	063
如何掌握寻找工作的诀窍	064

第三章

□ 拓展交际心理咨询

TUO ZHAN JIAO JI XIN LI ZI XUN

如何掌握交际成功的步骤	068
如何找志同道合的朋友	068
为什么小人物也不可小瞧	069
帮助人有哪些技巧	070
为什么一见如故要适度远之	072
为什么君子之交淡如水	073
为什么要充分听取别人的意见	074
为什么朋友间不要有金钱的借贷关系	075
为什么不可挖苦别人的嗜好	076
如何处理与朋友间的麻烦	077
为什么君子不与“小人”斗	078
为什么要少指责多倾听	080
为什么世上没有永远的敌人	080
为什么要设身处地为别人着想	082
如何肯定他人的长处	082
如何在争论时尽量保持冷静	083
如何以低姿态化解别人的嫉妒	084
如何乐于忘记不念旧恶	085
如何控制反对你的人	086

003 >>>

目

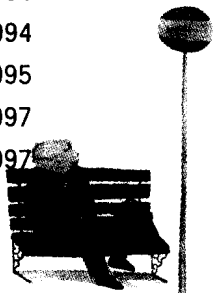
录

第四章

□ 提高说话水平心理咨询

TI GAO SHUO HUA SHUI PING XIN LI ZI XUN

如何提高谈吐的技巧	091
为什么毛遂自荐要会说话	094
如何学会赞美别人	095
如何学会与陌生人谈话	097
为什么要给别人说话的权利	097





如何看对方的性格说话	098
如何揣摸对方的心里话	099
如何看对方的文化层次说话	100
如何多说对方爱听的话	101
如何投其所好找话题	102
如何说些鼓舞人心的话	104
如何做到别人说坏话你不要插嘴	105
为什么人多的场合少说话	106
如何学会正确争吵	108
如何掌握开玩笑的“规则”	110
为什么话说得不要太绝	111
如何说“不”	112
为什么不要负面回应批评	114
与朋友谈话注意七大禁忌	116
安慰他人的十大原则	118
活跃气氛的十个语言绝招	120
如何避免遭受冷语的伤害	122
如何巧妙应对羞辱你的话	123
如何使你的谈吐温柔如水	125
如何学会演讲的技巧	128

第五章



赚钱致富心理咨询

ZHUAN QIAN ZHI FU XIN LI ZI XUN

如何努力挖掘第一桶金	132
如何进行有前途的行业	133
为什么捕捉商机贵在独具慧眼	134
如何把握商业中的细节与精确度	135
经商要讲求哪些技巧	136
如何做新型的企业主人	137
如何合理地运用金钱	138
如何透过投资累积财富	140

为什么省钱就是挣钱	141
如何掌握个人理财保值消费	142
如何建立家庭金融账户	144
如何进行家庭金融汇款	145
如何进行存单抵押贷款	146

第六章

追求事业心理咨询

ZHUI QIU SHI YE XIN LI ZI XUN

为什么三百六十行行行出状元	149
为什么男怕入错行女怕嫁错郎	150
如何理解天生我才何处用	152
如何掌握专业选择的策划方案	153
为什么不要绝对相信素质测评	154
为什么别在工作上被人看不起	156
为什么要在工作上干出点名堂	158
如何掌握成功的工作方法	159
如何让工作变得高效而简单	160
如何主动向老板汇报工作	163
为什么不要让借口成为工作习惯	164
如何做全公司最赚钱的员工	166
如何从工作中寻找快乐	167
为什么多才多艺莫如独精一门	169
如何掌握行业转换的法则	170

005 >>>

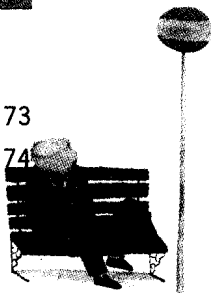
目
录

第七章

恋爱婚姻心理咨询

LIAN AI HUN YIN XIN LI ZI XUN

追求爱情有哪几种类型	173
表露爱情有哪几种方式	174





恋爱中的考验有哪些技巧	176
如何成功地求婚	177
怎样做好婚前心理准备	178
如何成为好妻子、好丈夫	179
如何相伴到永恒	180
成功的夫妻如何相处	182
夫妻吵架怎样和好	184
爱情永固有哪些金科玉律	185
如何让吃喝嫖赌的爱人改邪归正	187
如何消除“妻管严”的弊病	188
如何做到爱情事业双丰收	190
如何度过婚姻生活的危机	191
如何避免为钱与妻子争吵	193
如何挽救濒于破裂的婚姻	194

第八章



躲过背后的剑心理咨询

DUO GUO BEI HOU DE JIAN XIN LI ZI XUN

为什么暗箭比明箭更伤人	196
如何掌握一套破谎法	197
如何预防笑脸背后下刀子	198
如何从现有环境里感受危机	199
为什么背后的袭击令人心抖	201
如何掌握攻守转换的人生哲理	202
为什么当机立断要临难不慌	204
如何掌握以愚应智的顶尖机密	206
你要小心应付的几种人	207
如何掌握透视人心法	209
如何时刻警惕“糖衣炮弹”	210
为什么送到嘴边的肥肉不能吃	211

做人做事为什么要为善不为恶
为什么多看到自己的缺点和别人的优点
为什么诚实是做人的基本品质

如何做一个真诚的人

为什么做人要信守诺言

为什么正直品格可以产生伟大力量

为什么人也有自己的品牌

为什么以服务作为人生的目的

如何做到严以律己宽以待人

为什么要知足常足知止常止

为什么权衡大小要以小换大

为什么做好人而不充好人

为什么清高孤傲不可取

第一章



做人做事做到位 心理咨询

001 >>>

做人与做事心理咨询手册

为什么不要独享荣耀

为什么人活着要争一口气

为什么有本事不必夸奖

为什么侮辱是成功的阶梯

为什么宁可错过莫要错过

为什么不要转嫁责任

为什么犯错后要诚实认错

为什么不要养成拖延的习惯

如何在做事中追求品位

为什么当百事必须当日毕

为什么不要任凭性情做事

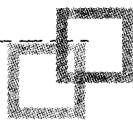
为什么事越麻烦越要耐烦

如何巧妙借助他人的力量





做人做事为什么要为善不为恶



多做善事有益身心，助人为乐有益健康，是当今的养生观念之一。

有一个人从40多岁就开始助人为乐。起初，他帮助人是源于朴素的爱，并没想到帮助人之后能获得什么，但最后他得到了健康和快乐。这正反映了一句很有哲理的话：人际间的关爱是相互的，你在爱他人、帮助他人的同时，也会被人爱；你给别人一份帮助，等于送给别人一份快乐，同时你也收获一份帮助他人的快乐。

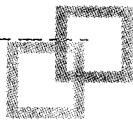
有一篇文章曾经这样写道：“关爱他人并乐于助人，可能会使人们精神更健康。”这是美国马萨诸塞大学医学院的研究人员对2016个人的调查进行了分析后得出的结论。他们发现，那些关爱他人的人，事后总会得到别人的关爱，而且他们的心理和精神很健康。

之所以帮助别人的人最后得到了心灵上最大的满足，其原因是乐于助人的人大都较少关注自己内心的焦虑和沮丧，或者他们更善于从符合精神健康的角度来看待自己的烦恼。他们把心思集中在助人、做善事上，而忘却了自身的不快，精神便处于健康状态。

同时，我们不可否认，喜欢助人为乐的人，多半是心理状态良好的人。他们意想不到的是：他们在送温暖给他人的同时，也被别人温暖着。所有的道理正如这个哲理故事：在一场激烈的战斗中，上尉忽然发现一架敌机向阵地俯冲下来。照常理，发现敌机俯冲时要毫不犹豫地卧倒。可上尉并没有立刻卧倒，他发现离他四五米远有一个小战士还站在那儿。他顾不上多想，一个鱼跃飞身将小战士紧紧地压在了身下。此时一声巨响，飞溅起来的泥土纷纷落在他们的身上。上尉拍拍身上的尘土，回头一看，顿时惊呆了：刚才自己所处的那个位置被炸成了一个大坑。



为什么多看到自己的缺点和别人的优点



公司的事必须要发挥团队力量，才能够达到预期的目标。然而，有时