

BENLING

YISHENG  
ZUOREN  
de 8 ZHONG  
BENLING

卓越：一生成成功的八种境界

掌握了一生做人的八种本领，就等于拥有了一生做人的财富。

掌握了一生做人的八种本领，就等于注定拥有了秋天的收获。

掌握了一生做人的八种本领，就等于拥有了驶向彼岸的船票。

舒大丰 肖冬发◎编著

一生做人  
的 8 种本领

百花洲文艺出版社

# YISHENG ZUO REN de 8 ZHONGBENLING

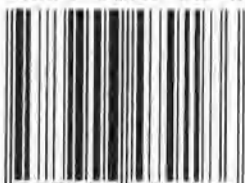
## 卓越：一生成功的八种境界

要想事业成功，就必须具备做人的本领。有人身负旷世才学，行走世上却步履维艰；有人资质平平，却干出了一番惊天动地的事业。那是什么原因造成的呢？原因就在于后者能审时度势，深谙做人的本领，从而安身立命，立于从容之地。



仅售：  
29.80元

ISBN 7-80647-918-X



9 787806 479186 >

ISBN 7-80647-918-X/1·573

定价：119.20元（共四册）

卓越：一生成功的八种境界  
一生做人的八种本领

舒大丰 肖冬发 编著

百花洲文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

卓越：一生成功的八种境界/舒大丰等编著 —南昌：

百花洲文艺出版社，2005

ISBN 7-80647-918-X

I.卓... II.舒... III.散文-作品集-中国-当代

IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132352 号

# 卓越：一生成功的八种境界

舒大丰 肖冬发 编著

---

出版发行：百花洲文艺出版社

地 址：南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码：330008

经 销：各地新华书店

印 刷：莱芜市正顺印务有限公司

版 次：2007 年 3 月第 1 版第一次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数：160 万

印 张：66.125

---

ISBN 7-80647-918-X/I·573

定 价：119.20 元 (共 4 册)

## 内容提要

要想事业成功,就必须具备做人的本领。有人身负旷世才学,行走世上却步履维艰;有人资质平平,却干出一番惊天动地的事业。那是什么原因造成的呢?原因就在于后者能审时度势,深谙做人的本领,从而安身立命,立于从容之地。

在竞争日益激烈的现代社会,做人与个人的生存发展更是密不可分。只有深谙做人本领的人,才能在人生中立于不败之地。

本书通过讲述一个个涵义深远的小故事说明了做人应该掌握的本领。

本书资料丰富,内涵深刻,涉及到一生中应该掌握的八种本领,对于在生活中所遇到的大大小小的问题都有一定的启示和帮助作用,使处于纷繁复杂人世间的每一个人保持清醒的头脑,走出迷茫,从容地面对人生的每一次选择与放弃。

# 目 录

## 第一章 生存:处世,多留几条后路

- 能屈能伸要暂时低头 /2
- 不要对敌人心存报复 /4
- 不要疏远落魄的朋友 /10
- 要勇于主动向别人表示友好 /13
- 给别人留下良好的第一印象 /17
- 细节之处努力让别人喜欢你 /19
- 调整好人际交往中的“期望值”/25
- 不要把“世故”当作“成熟”/28
- 与人相处不要太看重功利 /31
- 不卑不亢和谁都能相处 /33
- 不怠不躁什么事都能稳得住 /41
- 不隐不露对谁都能绷住神 /44
- 不偏不倚而进退有谋两相得 /49
- 不尊不卑同谁都能合得来 /52

## 第二章 礼之道:除了脚印,什么都别留下

- 善意,使你生命更精彩 /56
- 善良,是一生的功课 /59
- 爱,是一种循环 /62
- 予人快乐就是予己快乐 /64
- 让生命中充满爱心 /66
- 拥有一颗感恩的心 /68

- 诚实,是一种力量 /70
- 表达你的好感 /72
- 倾听比倾吐更重要 /74
- 理解是一缕精神阳光 /77
- 微笑的价值 /79

### 第三章 做人的原则:先为人,后成事

- 奉献是人生天平上最重的砝码 /84
- 尊重身边的每一个人 /86
- 一屋不扫何以扫天下 /88
- 任何时候切忌拖延 /90
- 不要自我设限 /92
- 为善不为恶 /94
- 勤奋工作是做人的一项基本要求 /96
- 不要被欲望所支配 /98

### 第四章 说话的艺术:说滴水不漏的话

- 做一个会听话的人 /100
- 善意的交谈是友谊的开始 /103
- 说话要看准对象 /105
- “捧捧”别人 /107
- 学会给人戴“高帽” /109
- 快把好话说出口 /111
- 说好第一句话 /114
- 嘴边留个“把门”的 /117
- 采取明智的拒绝态度 /119
- 用幽默拉近你和他人之间的距离 /121
- 把你的想法清楚地表达出来 /126
- 用声音打动他 /128

不要在谈话中自以为是 /130

巧妙应对羞辱你的话 /132

## 第五章 自制力:把握自己的底线

谨遵以和为贵的法则 /136

提倡中庸之道 /138

圆通而不圆滑 /140

刚柔相济,方圆无碍 /143

看开而不看破 /145

协调而不讨好 /148

入乎其内出乎其外 /150

满意而不得意 /152

了解大道归一的道理 /154

荣辱不惊,物我两忘 /156

无为方可有为 /158

有时候要大智若愚 /160

小心聪明反被聪明误 /162

锋芒不要太露 /165

能屈能伸才是大丈夫 /167

## 第六章 思维:攻守之道

会动脑筋的人才能出彩 /170

把眼光放得更长远一点 /172

成功的思维要素掌握在我们手中 /174

将“多一点”的艺术发挥到极致 /178

让自己比别人多想一点 /181

失误常常成为推陈出新的契机 /183

落后的是我们的想法和能力 /185

工作中有很多的事情不是不可能 /187

- 有知识,更要有思想 /189
- 我们的思维也需要一点训练 /191
- 买了鱼竿和鱼钩并不一定能钓到鱼 /194
- 给大脑一点散步的时间 /196

## 第七章 宽容:有容乃大

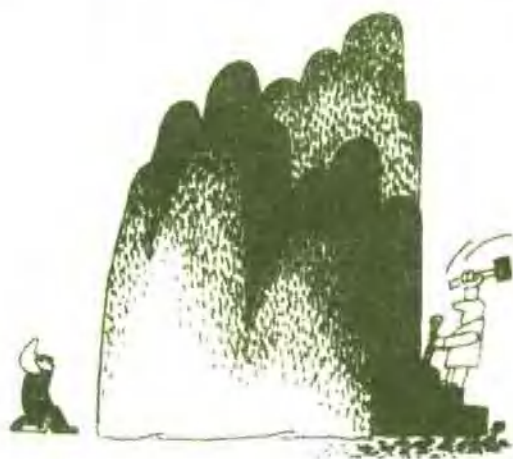
- 宽以待人 /200
- 忍耐与宽容 /203
- 切勿吹毛求疵 /205
- 你不必完美 /208
- 不要告诉人家你更聪明 /210
- 君子之风 /213
- 美腿与丑腿 /215
- 生活,也让别人生活 /217
- 谅解 /219
- 拳王的风度 /224

## 第八章 勇气:拿得起,放得下

- 为什么不同的人选择不同的路 /228
- 如何选择自己的幸福 /230
- 职场丽人有哪些选择与放弃 /233
- 如何选择信誉与名誉 /237
- 如何选择小事成就大业 /239
- 如何学会放弃不熟悉的行业 /241
- 如何选择自己的生活方式 /243
- 如何学会选择不要被他人左右 /245
- 为什么绝不放弃万分之一的可能 /247
- 为什么不要轻易放弃梦想 /251

一生做人的八种本领

## 第一章 生存:处世,多留几条后路





## 能屈能伸要暂时低头

一次,本杰明·富兰克林到一位前辈家拜访,一进门,他的头就狠狠地撞在了门框上,疼得他一边不住地用手揉,一边看着比正常标准低矮的门。出来迎接他的前辈看到他这副样子,笑笑说:“很痛吧?可是,这将是你今天拜访我的最大收获。一个人要想平安无事活在世上,就必须时时刻刻记住‘低头’。这也是我要教你的,不要忘了。”富兰克林把这次拜访看成最大的收获,牢牢记住了前辈的教导,并把谦逊列入他一生的生活准则之中。

涉世之初的青年男女,刚刚告别自由浪漫的校园生活,脱离父母家庭的呵护宠爱,难免保留着学生时代的理想色彩和为人子女的娇惯任性。怀着满腔热血,揣着远大的抱负,想轰轰烈烈下一番事业,是每个初涉社会青年的良好愿望。然而,纷纭复杂的现实世界并不像他们想象的那么美好。面对坎坷、荆棘和生活道路上横生的障碍,现实者吸取教训,学会审视、思索,采用迂回和缓的方法去战胜和超越;理想者则傲气不敛,锋芒毕露,小觑或无视生活有意无意设置的低矮“门框”,其结果,只能被碰得头破血流,成为不得不在风车前败下阵来的“堂·吉珂德”。

人生漫长,变幻莫测,在前行的道路上难免品尝碰壁饮恨、伤心失意的苦涩滋味。碰壁并不可怕,可怕的是碰不回头,痛不思变。在厚重坚固的“门框”前面,暂时的低头并不意味着卑屈和不顾人格,更不表明失去原则和自尊,而是一种艺术的处世方法和智者的表现。

能屈能伸,刚柔兼并,从来不失为男子汉大丈夫的气度和风范。一时的低头是为了长久的抬头,正如暂时的退让是为了更好地前进。虽然我们并不都能成为富兰克林,但学会低头,拥有谦逊的美德,确是人生学习的功课,是人生最大的收获和至尊的品格。

学会低头,也就学会了审时度势,把握全局,小忍以图大谋;学会低头,就能顺利跨越生活中意想不到的低矮“门框”,而免受无谓的伤害。



人生漫长,变幻莫测,在前行的道路上难免品尝碰壁饮恨、伤心失意的苦涩滋味。碰壁并不可怕,可怕的是碰不回头,痛不思变。在厚重坚固的“门框”前面,暂时的低头并不意味着卑屈和不顾人格,更不表明失去原则和自尊,而是一种艺术的处世方法和智者的表现。



## 不要对敌人心存报复

几年前的一个晚上,我游览黄石公园,并与其他观光客一起坐在露天座位上,面对茂密的森林,我们期待看到森林杀手灰熊的出现。它走到森林旅馆丢出的垃圾中去翻找食物。骑在马上森林管理员告诉我们,灰熊在美国西部几乎是所向无敌,大概只有美洲野牛及阿拉斯加熊例外。但我却发现有一只动物,而且只有一只,随着灰熊走出森林,而且灰熊还容忍它在旁边分一杯羹,它是一只很臭的鼫鼠。灰熊当然知道只须一掌就能把它毁掉,那它为什么不去做呢?因为经验告诉它划不来。

我也发现了这一点。我在农场上长大,曾在围篱旁捉到一只臭鼫。到了纽约,也在街上碰过几个两条腿的臭鼫,痛苦的经验告诉我两种都不值得碰。

当我们对敌人心怀仇恨时,就是付出比对方更大的力量来压倒我们,给他机会控制我们的睡眠、胃口、血压、健康,甚至我们的心情。如果我们的敌人知道他带给我们多大的烦恼,他一定要高兴死了!憎恨伤不了对方一根汗毛,却把自己的日子弄成了炼狱。

猜猜看下面这句话是谁说的:

如果有个自私的人占了你的便宜,把他从你的朋友名单上除名,但千万不要想去报复。一旦你心存报复,对自己的伤害绝对比对别人的要大得多。

这话听起来像是哪位理想主义者说的。其实不然,这段话曾出现在纽约警察局的布告栏上。

报复怎么会伤害自己呢?有好几种方式。《生活》杂志记载报复可能毁了你的健康。《生活》杂志如是说:“高血压患者最主要的个性特征是仇恨,长期的愤恨造成慢性高血压,引起心脏疾病。”

耶稣说:“爱你的敌人。”他可不只是在传道,他宣扬的也是本世纪的医术。当耶稣说:“原谅他们 77 次。”他是在告诉我们如何避免罹患高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

我朋友最近得了严重的心脏病,医生命她卧床休养,交待她不论发生任何情况都不得动怒。医生知道如果心脏衰弱,任何一点愤怒都会要人的命。真的会要人命吗?几年前华盛顿一位餐厅老板就因一次愤怒而亡。一份警方报告说:“威廉·法卡伯曾是咖啡店老板,因厨子坚持用碟子饮用咖啡,竟一怒而亡,因为他急怒之下抓起左轮枪追杀厨子,既而导致心脏衰竭,倒地不起。验尸报告宣告心脏衰竭的起因是愤怒。”

当耶稣说“爱你的敌人”时,他也是在告诉我们如何改进自己的容貌。我看过,我相信你也看过一些人的容貌因仇恨愤懑而布满皱纹或变形。再好的整形外科也挽救不了,更远不及因宽恕、温柔、爱意所形成的容颜。

仇恨使我们连美食当前也食不知味。《圣经》上是这么说的:“充满爱意的粗茶淡饭胜过仇恨的山珍海味。”

如果我们的仇人知道他能消耗我们的精力,使我们神经疲劳、容颜丑化,搞得我们心脏发病、提早归西,他难道不会拍手偷笑吗?

即使我们没办法爱我们的敌人,起码也应该多爱自己一点。我们不应该让敌人控制我们的心情、健康以及容貌。莎士比亚说过:

仇恨的怒火,将烧伤你自己。

当耶稣要求我们原谅敌人 77 次时,他也在谈生意。举例来说,我桌上正有一封来自瑞典乌普萨拉的乔治·罗纳先生的来信。几年来他在维也纳从事律师工作,一直到第二次世界大战才回到瑞典。他身无分文,急需找到一份工作。他能说写好几种语言,所以他想找个进出口公司担任文书工作。

大多数公司都回信说因为战争的缘故，他们目前不需要这种服务，但他们会保留他的资料等等。其中有一个人却回信给罗纳说：“你对我公司的想象完全是错误的。你实在很愚蠢。我一点都不需要文书。即使我真的需要，我也不会雇用你，你连瑞典文字都写不好，而且你的信错误百出。”

罗纳收到这封信时，气得暴跳如雷。这个瑞典人居然敢说他不懂瑞典话！他自己呢？他的回信才是错误百出呢。于是罗纳写了一封足够气死对方的信。可是使停下来想了一下，对自己说：“等等，我怎么知道他不对呢？我学过瑞典文，但它并非我的母语。也许我犯了错，我自己都不知道。真是这样的话，我应该再加强学习才能找到工作。这个人可能还帮了我一个忙，虽然他本意并非如此。他表达的虽然糟糕，倒不能抵消我欠他的人情。我决定写一封倍感谢他。”

罗纳把他写好的信揉掉，另外写了一封：“你根本不需要文书员，还不厌其烦地回信给我，真是太好了。我对贵公司判断错误，实在很抱歉。我写那封信是因为我查询时，别人告诉我你是这一行的领袖。我不知道我的信犯了文法上的错误，我很抱歉并觉得惭愧。我会再努力学好瑞典文，减少错误。我要谢谢你帮助我自我成长。”

几天后，罗纳又收到回信，对方请他去办公室见面。罗纳如约前往，并得到了工作。罗纳自己找到了一个方法：“以柔和驱退愤怒。”

我们可能不能神圣到去爱敌人，但为了我们自己的健康与快乐，最好能原谅他们并忘记他们，这样才是明智之举。

我有一次问艾森豪威尔将军的儿子，他父亲是否曾怀恨任何人。他回答：“没有，我父亲从不浪费一分钟去想那些他不喜欢的人。”

有一句老话说，不能生气的人是傻瓜，不会生气的人才是智者。

前纽约市长威廉·盖伦就以此作为他从政的原则，他曾遭枪击，险些致命。当他躺在病床上挣扎求生时，他还说：“每晚睡前，我必原谅所有的人与事。”听起来太理想化，太天真了吧！那么，我们再听听德国哲学家叔本华的思想吧，他在《悲观论》中把生命比喻为痛苦的旅程，然而在绝望的深渊中他仍说：“如果可能，任何人都不应心怀仇恨。”

我有一次请教巴洛克——他曾任美国六任总统的顾问,包括威尔逊、哈丁、柯立芝、胡佛、罗斯福以及杜鲁门——他遭受政敌攻击时,有没有受到困扰?“没有任何人能侮辱我或困扰我,”他回答说,“我不允许他们这么做。”

也没有任何人能侮辱我们或困扰我们——除非我们自己允许。

棍棒石头可以打断我的骨头,但语言休想动我分毫。

几个世纪以来,人类总是敬仰不怀恨仇敌的人。我常到加拿大的一个国家公园,欣赏美洲西部最壮丽的山景,这座山是为了纪念英国护士爱迪丝·卡韦尔于1915年10月12日在德军阵营中殉难而命名的。她的罪名是什么?她在比利时家中收留照顾一些受伤的法军与英军,并协助他们逃往荷兰。在她即将行刑的那天早上,军中的英国牧师到她被监禁的布鲁塞尔军营中看她,卡韦尔喃喃说道:“我现在才明白,光有爱国情操是不够的。我不应该对任何人怀恨或怨忿。”4年后,她的遗体被送往英国,并在威斯敏斯特教堂内举办了一场纪念仪式。我曾在伦敦住过一年,常到卡韦尔的雕像前,读着她不朽的话语:“我现在才明白,光有爱国情操是不够的,我不应该对任何人怀恨或怨忿。”

要想真正宽恕并忘却我们的敌人,最有效的办法还是诉诸比我们强大的力量。因为我们可以忘记一切的事,当然侮辱也显得无足轻重了。让我再举个例子。

1918年,密西西比州有一位黑人教师兼传教士琼斯即将被处以死刑。几年前我拜访了琼斯亲手创办的学校,并向学生做过演说。现在它已成为一所全国有名的学校,但我要说的这个故事是很早以前的事。当时还是第一次世界大战的时候,密西西比州中部流传的谣言说,德军将策动黑人叛变。琼斯被控策动叛乱,并将被处以死刑。一群白人在教堂外听到琼斯在教堂内说道:“生命是一场战斗,黑人们应拿起武器,为争取生存与成功而战。”

“战斗!”“武器!”够了!这些激动的白人青年冲入教堂,用绳索套上琼斯,把他拖了一英里远,推上绞台,燃起木柴,准备绞死他,同时也烧死他。有人叫道:“叫他说话!说话!说啊!”于是琼斯站在绞台上,脖子上套着绳

索,开始谈他的人生与理想。他1907年由爱达荷大学毕业。他谈到自己的个性、学位,以及令他在教职员中受人欢迎的音乐才能。毕业时,有人请他加入旅馆业、有人愿出钱资助他接受音乐教育,都被他拒绝了。为什么?因为他热衷于一个理想。受到布克·华盛顿的故事的影响,他立志去教育他贫困的同胞兄弟。于是他前往美国南方所能找到的最落后的地方,也就是密西西比州的一个偏僻地方,把他的手表当了1.65美元,他就在野外树林里开始办学校。琼斯面对这些准备处死他的愤怒人们,诉说自己如何奋斗,为教育这些失学的孩子,想将他们训练成有用的农人、工人、厨子与管家。他也告诉这些白人,在他办学的过程中,谁曾经帮助过他——一些白人曾经送他土地、木材、猪、牛,还有钱,协助他完成教育工作。

事后,有人问琼斯恨不恨那些拖他准备绞死、烧死他的人?他的回答是,他当时忙着诉说比自己更重大的事,以致无暇憎恨。他说:“我没空争吵,也没时间反悔,没有人能强迫我恨他们。”

当琼斯如此真诚动人的谈话,特别是他不为自己求情,只为自己的使命求情时,暴民们开始软化了。最后有个老人说:“我相信这年轻人说的是真的,我认为他提到的几个人。他在做善事。是我们错了。我们不应该吊死他,而应该帮助他。”老人开始在人群中传帽子,向那些想吊死琼斯的人募捐了52美元,因为琼斯说:“我没空争吵,也没时间反悔,没有人能强迫我恨他们。”

从赫登的《林肯传》中可以看出,林肯“从不依自己的好恶去判断人。他总是认为他的敌人也像任何人一样能干。如果有人得罪他,或对他不逊,但却是最合适的人,林肯还是会请他担任该职位,就像对朋友一样毫不犹豫……我想他从未因为个人的反感,或是他的政敌而撤换一个人”。

林肯委任相当高的职位给曾侮辱过他的人——包括麦克兰、史瓦德、史丹顿以及蔡斯。按赫登的说法,林肯相信:“没有人应因其作为受到赞扬或责难,因为我们每一个人都受到教育的条件及环境所影响,我们所形成的习惯与特征造就了我们的目前及未来。”

也许林肯是对的。如果你我像我们的敌人一样承袭了同样的生理、心