

The Essential Reference to the Life and Work



您每天都要面临数百次或大或小的选择，人生也会跟着您的选择变化着。
在遇到讨厌的人时，在讨厌做某件事时，在想和客户发火时……
每一个瞬间您所做的选择都可能影响到您的生活。
这是一本能带给您热情与能量的人生参考书。

[韩]安相宪 / 著
姜龙极 / 译



中国言实出版社



The Essential Reference to the Life and Work

[韩] 安相宪 / 著
姜龙极 / 译



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生参考书 / (韩) 安相宪著; 姜龙极译.

-北京: 中国言实出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80128-911-7

I. 人…

II. ①安… ②姜…

III. 人生哲学—通俗读物

VI. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040662 号

京图字:01-2006-7263 号

인생의 참고서

Written by Ahn, Sang-hun Copyright © Ahn, Sang-hun, 2006

Chinese translation published by China Yanshi Publishing House.

Chinese translation rights arranged with BOOKFORCE through AnyCraft-HUB cop.,

Seoul, Korea & Beijing International Rights Agency, Beijing, China.

ALL RIGHTS RESERVED.

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64890042(编辑部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京佳顺印务有限公司

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

规 格 880 毫米×1230 毫米 1/24 10.25 印张

字 数 143 千字

定 价 24.00 元 ISBN 978-7-80128-911-7/B·128

序

每天清晨睁开眼睛，我们就要做一些决定：是掀开被子起床，还是再睡五分钟？一个小小的选择，影响却不可小视。选择掀开被子起床的人有足够时间迎接充满活力的早晨，信心十足地投入到工作中去；选择再睡五分钟的人则会被时间追赶，精神紧张，进而消极对待自己的工作。一个小小的选择对生活质量的影响是何等巨大！

这样的选择，我们每天都会面临上千次，而我们每次的选择，都会决定未来的生活。在碰到讨厌的人或对工作感到厌烦时，抑或想对顾客发火时，要做什么，如何去做，都会对我们的生活产生深远影响。

所谓成功人士，就是在面临各种选择的时候能够说服自己的人。为了前途，说服自己以更好的方式行动，获得和普通人迥然不同的结果。他们就是这样每天数千次地挑战自我，不倦地冲破束缚，不停地更新思想，不断地筹划未来。倘若在选择面前不知所措，他们将不会成为成功人士。

人生在世，聚散离合给我们提供了宝贵的财富——经验。它会为我们现在的选择提供帮助，进而使未来充满希望。不幸的是，我所遇到的许多人都把这笔财富埋进岁月里，无法使它变成生活的养

分。“我很忙”，“我很烦”，借口不断，甚至有些人毫无理由地把经验丢弃在角落里，任由它随时间流逝。

于是，我把平常积累的生活感悟和通过读书而从前辈那获得的智慧精华加以整理，写出了这本在选择瞬间能给予人力量的参考书。当然，我也从中受益匪浅。

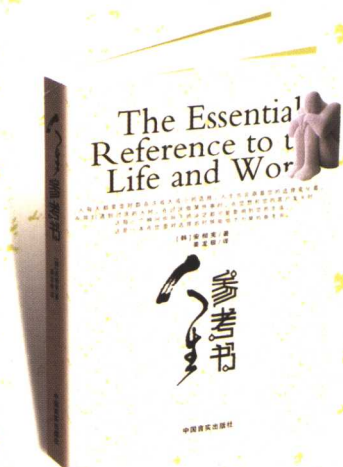
本书收集和整理了一些在面临选择的瞬间能给予你参考的个人想法。包括为人处世，对生活的热情，还有重新认识和把握自己的机会。要知道，没有人能帮助那些不求上进的人。我们要学着不断勉励和鞭策自己，并学会能使自己成长的方法。这会令我们做出明智的选择。

思想的变化总是落后于技术的发展。技术发展的同时，思想如果没有与时俱进，我们就将面临全面的危机。思想不成熟，则无法在人生的关键时刻发挥选择的力量，更无法期待充满希望的未来。思想变了，看世界的角度也会变，行动的方向也会随之改变。那个行动将会成为改变世界和我们自身的决定性契机。终究，在我们面临重要选择的时候，不同的决定会得到不同的结果。在那种情况下，相信理清头绪的思想，能够成为上佳的参考资料，从而为我们做出明智选择给予莫大的帮助。

祝愿所有接触本书的人都能以睿智陪伴自己成长，迎接更美好的明天。

安相宪

[韩] 安相宪，现任国民年金管理机构客户服务顾问。他平生以帮助那些为生计而疲于奔命的人们，启发他们找回对生活的热情为己任。对他来说，读书和写作是与世界沟通的桥梁，同时也是完善自我并自省的一条途径。在以团队合作和信息交流为主的现代社会，为了将日益渺小的个人才能发挥出来，必须以负责的态度积极地面对生活。所以，在他的文章里能体会出坦诚而独立的人生态度。他的作品有《自我发展所需要的50条》、《安相宪人生名言笔记》、《Change,我为什么不能变化》等。



无论您处于什么状况，
只要做出聪明的选择，
您的一切就将发生可喜的变化。

责任编辑：河流 李石华
投稿邮箱：hwh522@126.com
责任校对：史言
封面设计：朱雨

目 录

序 / 1

第一部分 为人处世 / 1

一个人不管有多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得如何去为人处世，那么他最终的结局肯定是失败。做人做事是一门艺术，更是一门学问。

1. 出现讨厌你的人时 / 3
2. 见到想要对你说教的人时 / 7
3. 见到欲望太强烈的人时 / 13
4. 伤到自尊时 / 20
5. 见到装腔作势的人时 / 27
6. 受到不好的评价时 / 33
7. 害怕失去别人时 / 38
8. 对方达不到你的期望时 / 43
9. 受到领导的压力时 / 48

目
录



10. 觉得别人讨厌你时 /54

11. 讨厌别人时 /60

第二部分 面对工作 / 65

“水能载舟，亦能覆舟。”来自工作的压力促使我们加倍努力地工作，争取更好的表现。但若处理不当，压力却可能令我们的精神以至身体出现毛病。如果不及时调整，离你的目标就会越来越远。

1. 出现对你表示不满的人时 /67

2. 感觉事业停滞不前时 /73

3. 无法在小事情上集中精力时 /78

4. 觉得自己自私时 /84

5. 陷入习惯误区时 /89

6. 对制定计划感到疲惫时 /95

7. 觉得只有自己活得很累时 /100

8. 觉得一无所有的自己很悲哀时 /106

9. 担心家庭的未来时 /112

10. 工作繁多想偷懒时 /118

11. 讨厌正在做的事情时 /124

第三部分 自我激励 / 131

“生于忧患，死于安乐。”有时候，顺境更能断送一个人的一生。每个人的一生中，都会遇上几个生活低潮期。当你处于生活低潮期时，意味着你遇上了一个人生突破的契机，一定要好好把握。

1. 不知道该读什么书时 /133
2. 在和自己的斗争中感到疲惫时 /138
3. 对自己的性格不满时 /144
4. 不喜欢的人与你联系时 /149
5. 对自己的懒惰束手无策时 /154
6. 觉得没人可以给你热情时 /160
7. 觉得学习没有意义时 /165
8. 失去目的意识时 /171
9. 自私欲望强烈时 /176
10. 对世界快速的变化悲哀时 /181
11. 不知道该把自己的热情用在何处时 /186



第四部分 认识自己 / 191

“人啊，认识你自己。”这是雅典德尔斐神庙门楣上的箴言。一个人无论做出多么不符合逻辑，甚至是荒诞可笑的行为，背后都不是没有原因的。如果能明白自己这些行为背后潜在的驱动是什么，那么就能更深入地认识和把握自己。

1. 信念动摇时 /193
2. 感到自己生活不够从容时 /198
3. 觉得自己担子太重时 /202
4. 当占有欲太强时 /207
5. 想尽快做完以得到承认时 /212
6. 想和懒惰说再见时 /217
7. 觉得自己微不足道时 /222
8. 不想加班时 /227
9. 当迷恋现有的一切时 /232

第一部分

为人处世

一个人不管有多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得如何去为人处世，那么他最终的结局肯定是失败。做人做事是一门艺术，更是一门学问。



本部分导读

1. 出现讨厌你的人时
2. 见到想要对你说教的人时
3. 见到欲望太强烈的人时
4. 伤到自尊时
5. 见到装腔作势的人时
6. 受到不好的评价时
7. 害怕失去别人时
8. 对方达不到你的期望时
9. 受到领导的压力时
10. 觉得别人讨厌你时
11. 讨厌别人时

1. 出现讨厌你的人时

人与人之间关系淡薄，通常不是因为彼此讨厌而不亲近，往往是本来就缺乏了解和沟通，从而产生抵触情绪。

通常情况下，当与有权有势的人打交道时，大多数人往往会“畏畏缩缩”，比如社长——这是一个让职员“畏畏缩缩”的典型代表。不管多有能力多有自信的人，只要进入社长室，就会吞吞吐吐，坐立不安。因为社长决定着自己的生死存亡，是无限权力的象征。进社长室之前自己仿佛就是全体职员的代表，踌躇满志；出来的时候则像一只落水狗，失魂落魄。这一进一出的巨大反差不禁让人感到可笑。可是谁都不敢保证这事不会发生在自己身上。

管理者也会知道这些事实，因为他自己也曾是员工。韩非子曾主张以“法”代“礼”，应用到现代管理中就是用赏罚而非人情去对



待员工。在这样的背景下，倘若原本十分苛刻的人突然对我们有了点好感，我们会感激涕零。所以一些管理者常常故意表现得很苛刻，让人摸不着头脑，然后施以小小的恩惠，从而激发出员工更大的工作热情。

“斯德哥尔摩综合症”就是一个案例。1973年瑞典斯德哥尔摩发生了一起人质绑架事件。在事件过程中，出现了人质帮助威胁自己安全的绑架者的病态现象。绑架者流露出富于人情的一面，使人质心理产生变化。人质在封闭的空间里，被掌握自己生死的绑架者的人格魅力所吸引，这种心理被称为“斯德哥尔摩综合症”。也就是说把枪口对着我们的人，若其表现出善良的一面，则容易将我们感化。

这种现象在我们日常生活里也会经常见到。平常看似讨厌我们的人如果突然亲切起来的话，我们会意外地觉得其实这个人也不错。两个人之间关系淡薄的时候，其中一个忽然对另一个好起来，后者也会对前者逐渐产生好感。如果首先示好的那个是领导或是有一定权力的人，这种情感产生的可能性会更高。对方地位越高，情感酝酿的时间也会越短。

人与人之间关系淡薄，通常不是因为彼此讨厌而不亲近，往往是本来就缺乏了解和沟通，从而产生抵触情绪。随着时间的流逝，通过相互了解，原来非常讨厌的人之间关系越来越亲密，最终信任

取代了猜忌。

讨厌一个人通常没有什么特别的理由。对方向你强加你不需要的东西，语气粗暴，不守信用等等，我们可以找出很多理由，但仔细想想这只是我们在自圆其说，和事实并不一定相符。实际上，法国心理学家蔡恩斯(Zions)甚至已经用实验证明：“人们对反复接触自己的人容易产生好感。”非常熟悉的人要你去做你不喜欢做的事，你也不会讨厌他。大不了说“我不做”就行了。就算他语气粗暴或缺乏礼仪也没关系，因为已经习惯他的语气，明白他其实心口不一。同样，经常迟到——也不会成为让你讨厌的理由。因为相信他很忙，或者知道他本来就是个性子，或者觉得这种小毛病可以理解。别的理由也一样。

最终，和别人亲密相处后会觉得别人的弱点和错误不是什么大事。对于别人的错误可以冷静地批评，一旦那人和自己亲近，就看不见他的错误了。所以用亲密为理由闭上眼睛，反而间接成为他犯错的唆使者。但是，在亲密之前却对这一切理解不了。

出现讨厌的人就要仔细想想，是不是因为你和他不亲近，所以在讨厌他……



◆出现讨厌你的人时

表现为

- ✓ 不愿意去公司上班。
- ✓ 有意识地回避那个人，并且回避关于那个人的话题或事件。
- ✓ 讨厌周围的人，易冲动。

解决办法

1.微笑

使那些人无法让你受到伤害。若你因他们的行为而感到痛苦或生气，这正是他们所希望的。最好的办法是乐观地生活并微笑着。无论他们如何打击，保持这样的微笑是最有力的回击。

2.学习

有句话叫做“他山之石，可以攻玉”。如果无法避开、无视或者越过那个伤害你的人，那就向他学习。在他们身上分明就有值得学习的地方。不要学习他们消极的一面，而要学习积极的一面。事实上，从他们消极的那一面也能学到一些东西。无论如何去学习，学到东西的同时，也就从伤害与被伤害的压力中解脱出来了。