

为人三诀

好心态

人生的巨笔由你自己握住，是泼墨卷袖书还是凝神挥毫著，所经历的是曲折离奇，还是平淡无味，其实都是取决于自己怎样把握。

能做事

李 晓◎编著

会沟通

WEIREN SANJUE

HAOXINTAI NENGZUOSHI HUIGOUTONG



突破自己只需坚定的信念，灵活处事只需足够的历练，与人沟通只需多讲一些方法，你的生命就会呈现完全不同的局面。



海潮出版社
Hai Chao Press



WEIREN SANJUE
HAOXINTAI NENGZUOSHI HUIGOUTONG

李 晓◎编著

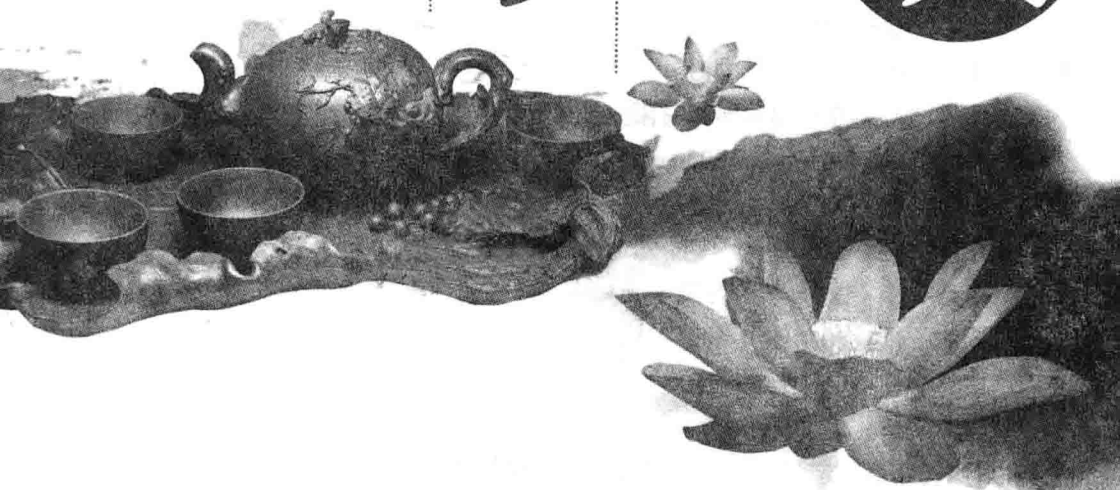
会沟通

能做事

好心态

为人三诀

人生的巨笔由你自己握住，是泼墨卷袖书还是凝神挥毫著，所经历的是曲折离奇，还是平淡无味，其实都是取决于自己怎样把握。



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

为人三诀：好心态 能做事 会沟通 / 李晓编著

— 北京：海潮出版社，2014.1

ISBN 978-7-5157-0589-7

I. ① 为… II. ① 李… III. ① 女性 — 成功心理 — 通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 292501 号

书 名：为人三诀：好心态 能做事 会沟通

编 著：李 晓

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

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：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：16

字 数：148 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0589-7

定 价：27.50 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



你是不是常常觉得自己缺乏吸引力？

你是不是常常觉得自己做起事来总是阻力重重？

你是不是常常觉得自己说话既没条理，又容易得罪人？

经常有人感叹做人难，经常有人抱怨做事难，经常有人烦恼人际关系的纷扰。人生于世，既要为人，又要处世，这些感叹、抱怨、烦恼也随之而生，且无法消除。

不过，面对难题，有人抓耳挠腮，绞尽脑汁，就有人气定神闲，举重若轻；面对难关，有人徘徊不前，举步维艰，就有人运筹帷幄，指挥若定。可见对待同样的问题，有两种截然不同的状态。而这种状态，决定于人的内心，人的智慧，人的行动。

生命加诸给我们的不只是历练与收获，还有生老病死，还有旦夕祸福。生命本身是沉重的，所以，我们更不能看轻自己，放纵自己，我们必须加倍努力，交出一张令自己满意的答卷：生活，不应如一团乱麻；事业，不能原地踏步；自我，不能萎靡消沉。

做人要放松，做事要轻松。《为人三诀》就是一本教人如何做人，如何处世，如何沟通的都市心灵教材。做人没有那么难，突破自己只需坚定的信念，灵活处事只需足够的历练，与人沟通只需多讲一些技巧，你的生命就会呈现完全不同的新局面。

心态是为人的基础。平和自信的人总是底气十足，即使现在的你不

是那么优秀，不是那么耀眼，也要培养出敢于尝试的个性。失败没什么，苦难也没什么，一切都是成长的历练。不论面对什么样的困难，要始终控制自己的情绪，保持稳定的心灵状况。有这样的心态，才有可能化险为夷，反败为胜，由平凡走向辉煌。

能做事是为人的资本。多数人的价值体现在事业上，而事业并不单单指一份工作，还包括你的态度，你的智慧，你的做事方式，你的意志……顾全到方方面面，才是能做事，会做事。做事需要责任感，需要执行力，需要创新精神，这些东西不是天生就有，而需要我们有意培养，严格恪守。一个会做事的人一定能够开创一番事业，保证他的生活，实现他的价值。

会沟通是为人的条件。没有人能够脱离人群，我们每天都要接触人，时时都要与人沟通。能够将自己的想法准确、清晰、有效地传达给对方，靠的不是平铺直叙，而是谈话技巧，语言艺术。与人交流，必然要懂得赞美、批评、拒绝、说服，唯有掌握这些技巧，才能在谈话中占据主动，达到自己的目标。而且，一个懂沟通的人，在任何道路上都能畅通无阻。

好心态，能做事，会沟通，这就是轻松为人的三大秘诀。翻开书，你就能体会到，生活并不是烦恼的集合体，人生也不是关卡林立，只要方法得当，行动得当，任何时候，你都能有悠然的心态，享受生命的种种乐趣。



上篇 塑造好心态 迎接好状态

目 录

心态，是一切行动的基础。自信、积极、开放的心态，能够让人享受生活，克服困境，抓住机遇；自卑、消极、闭塞的心态，则会让人瞻前顾后，以致错失良机，虚度年华。

做人要有好心态，改善自己的情绪，改变自己的气场，塑造良好的心态，你会发现难题不再是难题，生活不再让人痛苦、尴尬、烦闷，一切都如雨后万物，欣欣向荣。

第一章 重拾自信，点燃内心的希望

1. 没有你的同意，谁都无法使你自卑 003
2. 不要让自己成为成功的最大障碍 007
3. 培养独立意识，拒绝依赖的人生 011
4. 自暴自弃，是人生最大的失败 014
5. 肯定自己，你也是一颗钻石 017
6. 再烂的牌也有赢的机会 020
7. 心放活一点，垂头丧气只会更苦 023
8. 完美只是个陷阱，挺得住才不会受伤 026

第二章 战胜苦难，雨后阳光更灿烂

1. 在苦难中焚烧，才能百炼成钢 030
2. 看清痛苦的本质——那不过是种历练 034
3. 压力不可怕，可怕的是放不下 037
4. 要学会一个“挺”字 040
5. 失败没什么大不了，不过是从头再来 043
6. 不妨来点“阿 Q 精神” 046
7. 接受事实，坦然面对人生的不幸 050

第三章 开放心态，让阴霾从此不再

1. 积极心态就是转运的阳光 053
2. 做情绪的主人，把自己从黑暗中拯救出来 056
3. 别总想着“不公平” 059
4. 唤醒感恩的心，不要总是盯着灰暗 061
5. 笑对遗憾，它是生活中的一部分 064
6. 风险和机遇成正比，不必畏惧 067
7. 享受孤独，人生就不寂寞 070
8. 输得起的人才会赢得更多 073
9. 寻找快乐，把苦日子过甜 076

做事，人人都会，却不是人人都能做好。想把一件事情做好，既需要缜密的思考、可行的计划、可靠的能力，还需要在事情的发展中，加强思考、随机应变、不断提高。

一件事从思考到执行，再到检验成果，是困难、是成长、也是享受。学着把事情做好，提高自己的执行能力、创新能力，这不但是成就，还是责任。

第一章 能执行，保证决策可推行

1. 没有失败的战略，只有失败的执行 081
2. 服从，不单单是军人的天职 084
3. 借口，你不能有 088
4. 说干就干，不要犹豫 091
5. 积极主动，快一步海阔天空 094
6. 执行，需要灵活变通 097
7. 向一分钟要效率，向一分钟要成绩 100
8. 执行，就要善始善终 104

第二章 会创新，转弯路上万桶金

1. 发挥创造力，做创新型员工 108
2. 当工作的主人，越是细节越创新 111
3. 有创造价值的信息是创新的源泉 114
4. 打破定势，不做思维毛毛虫 117
5. 想要创新就不要怕失败 120

6. 做好别人不愿意做的事 122
7. 拘泥于习惯会使你不思进取 125

第三章 愿承担，做事就要敢攻坚

1. 责任面前，问责自己 129
2. 不要把责任的皮球踢给别人 133
3. 时时充电，时时准备攻坚战 137
4. 尽力不等于尽责，做事就要精益求精 141
5. 不满足于完成，要全力以赴 144
6. 把责任感转化为动力，就能克难攻坚 147

下篇 有效做沟通 做事很轻松

沟通，是人与人之间交流时必备的能力。没有人能够脱离社会独立存在，任何人都需要交际，不论在生活上还是事业上，那些懂沟通的人往往更加顺利。

有效沟通，既要有高超的谈话技巧，也要懂得照顾他人的性格，揣摩他人的心迹。掌握沟通技巧，能够帮助你更快地达到目标，取得成就。

第一章 巧妙赞美，拉近距离

1. 嘴巴抹点蜜，甜人也甜己 153
2. “高帽”合适，戴着才舒服 158
3. 赞美要落到“痒处” 161
4. 真诚赞美，更让人乐于接受 165
5. 有创意的赞美，让人不断回味 168
6. 背后赞美远胜当面恭维 171

第二章 委婉批评，其乐融融

1. 把逆耳的话顺着说 176
2. 边批边安抚，被批也开心 180
3. 批评的话也能说得好听，再好听一点 183
4. 话“包装”一下再出口，多点玩笑多点快乐 186
5. 有的放矢才能服人 190
6. 由己及人，批评也能得人心 194

第三章 灵活拒绝，不碍人情

1. 拒绝别人并不代表把面子戳破 199
2. 不破人情的拒绝——拖延 204
3. 先承后转，拒绝也能充满亲和力 208
4. 没人喜欢机械化服从的下属，该拒绝时就拒绝 212
5. 给你的拒绝来点补偿 216
6. 加点幽默元素，让拒绝更具人情味 220

第四章 攻心说服，心服口服

1. 数字，有效的说服工具 224
2. 勤能补拙，说服不了就“磨”服 228
3. 必要时退一步，时机成熟再说服 231
4. 说服不是争吵，双赢才是赢 235
5. 说服禁忌，谁碰谁遭殃 239

上篇

**塑造好心态
迎接好状态**

心态，是一切行动的基础。自信、积极、开放的心态，能够让人享受生活，克服困境，抓住机遇；自卑、消极、闭塞的心态，则会让人瞻前顾后，以致错失良机，虚度年华。

做人要有好心态，改善自己的情绪，改变自己的气场，塑造良好的心态，你会发现难题不再是难题，生活不再让人痛苦、尴尬、烦闷，一切都如雨后万物，欣欣向荣。

第一章

重拾自信，点燃内心的希望

人生在世，我们需要面对许许多多的不如意，如何对抗环境的困窘、人际的压力、情感的失衡、未来的迷茫？我们需要有一份良好的心态。

自信，既是好心态的基础，也是人生的基石。告别自卑培养自信，告别依赖培养独立，才能走过人生的风风雨雨，始终保持淡定从容。

1. 没有你的同意，谁都无法使你自卑

你有没有过这样的感受？清晨，当你站在镜子前面，仔细端详着自己，会下意识地做出如下举动：

眨眨眼睛，觉得自己的眼睛小了一点，不够有神；

捏捏鼻子，觉得鼻子不够挺拔，影响轮廓美；

把脸贴近镜子，觉得脸上的毛孔太过粗大，皮肤不够光滑；

此外，还会拉拉衣服然后嫌弃自己身材欠佳，摆个 POSE，然后哀叹自己气质不突出，做个笑脸，然后嫌弃自己表情僵硬，还会继续嫌弃自己动作死板，肚皮上有赘肉……这种观察结果是事实：没有人的外貌十全十美，总会有这样或那样的缺点。有些人看到缺点，设法改善；有些人看到缺点，做个鬼脸一笑了之；有些人则把缺点变为心病。

这些人从外貌开始，历数自己能力上的短板，生活上的缺失，情感上的不成熟。得出的结论是人人都比自己好，于是便自惭形秽，悲观失望，连自己都看不起自己，乃至自卑自怜，自暴自弃，不能够从容地与人交往，更不能出色地发挥自己的才华和个性。实际上，每个人都有自己的优势，同样也会有这样或那样的不足，不能成为我们失意的借口。

其实“没有你的同意，谁都无法使你自卑。”如果你想掌握人生主动权，那么当你对自己有不满感、失意感和自卑感时，请静下心来认真地检视自己，找到自己的价值所在，并且学会时常对自己说：“你已经够好了！”

曼莎太太从小就是个怕羞的人，因为在她认看来，自己哪里都不够好，臃肿的身躯，加上一张圆圆脸，让她看上去显得笨极了。因为自卑，曼莎太太很少与同龄人相处，也很少参加聚会，她常常觉得自己不受人欢迎。

后来，曼莎太太嫁给了一个比自己年长几岁的男人，婆家是个平稳而自信的家庭，他们的一切优点在她身上似乎都无法找到。曼莎太太总想尽可能地做得像他们一样好，但她就是做不到，不是表现得太活跃，就是感到无比沮丧。她认定自己是个失败者，因而变得喜怒无常，甚至想到了自杀……

但最终曼莎太太没有自杀，反倒像变了个人。这一切，都源于她与婆婆一次偶然间的谈话。婆婆谈到自己受人欢迎的经历时，对曼莎太太说道：“你虽然不够活泼，但你温柔体贴，善解人意，你已



经够好了，你有什么不开心的呢？”

这句话就像一道阳光，照亮了曼莎太太的心。她终于知道，自己不快乐是因为一直以来自己不懂得欣赏自己。于是，她开始观察自己的特征，寻找自己的美丽，她发现自己不但有诸多可爱之处，还很细心、很有耐心，对女性来说，这是个大优点。

过了一段时间，曼莎太太的身上终于发生了变化，她感到快乐多了，越来越多的人开始喜欢她，这是她以前做梦也想不到的。此后，她还把这个经验告诉了自己的孩子们：知道吗？你已经够好了！

在这个处处充满竞争的社会，自怨自艾、柔弱无助的人无法站稳脚跟。那些站得稳的人，在失意时永远不会把自己当做一只破罐子、烂桌布，随心所欲地抛弃，而是把自己当做上帝一样供奉在高高的神殿之上。

当你对自己不满意的时候，不妨静下心来对自己说“你已经够好了”，这实际上就是对自己的尊重与认可，也是成就自己的前提条件。用自信心来做后盾，学会自我拯救和自我完善永远是最重要的，也是赢得别人欣赏的方式！

回想一下，你没有高大的身材，但渊博的学问也能让你看起来更高大；你没有美丽的容颜，可是有动人的声音，声音同样可以让你受到瞩目；你不擅长演讲，但你很善于倾听，后者同样是一种让人喜欢的好习惯……你看，你其实也是有优点的，你已经够好了。

没有自信的人，更应该常常夸自己几句，为自己增添信心。这样做了之后，对待生活和工作时你便能够面带笑容、神采奕奕、朝气蓬勃、信心百倍，脸上永远透着自信的光芒，并且能够用热情感染着周围的人，扫去别人脸上的阴霾，化解别人心中的苦闷。

对自己说“已经够好了”，似乎是一种自以为是、孤芳自赏的行为。其实，这是为了让我们更加清楚地认识自己的优点，肯定自己的价值，

一个有价值又有自信的人怎么会被失意打败呢？每天信心十足地生活有何不好？

出生时，由于医生的疏失，一位女画家脑部神经受到严重的伤害，自幼就患上了脑性麻痹症，以致颜面、四肢肌肉都失去正常作用，她不能说话，嘴还向一边扭曲，口水也无法控制地流下，但这位女士快乐地用手当画笔，画出了加州大学艺术博士学位，也画出了自己生命的灿烂。

她的成就，就是一般正常人都很难达到，更何况她是一位重度的脑性麻痹患者，更何况她看起来始终是那么快乐呢？到底她有什么秘诀呢？她到处办自己的画展，现身说法，告诉了人们。

一次演讲会上，有个学生直言不讳地问她：“请问，您为什么这么快乐呢？您从小身有残疾，您是怎么看待自己，有没有过别样的想法？”对一位身有残疾的女士来说，这个问题是那样地尖锐而苛刻，但她却朝着这位学生笑了笑，转身用粉笔重重在黑板上写下一句话：我怎么看自己？因为我知道我已经够好了！

接着，她又在黑板上龙飞凤舞地写道：

- 一、我很可爱！
- 二、我会画画、会写稿！
- 三、我的腿很美很长！

台上传来了如雷般的掌声……

在常人看来，这位女画家失去了语言表达能力与正常的生活条件，根本谈不上什么前途与幸福。但是，她并没有因此自暴自弃，而是努力发现自己的优点，认为自己已经够好了。正是这种自信，带领她走出了失意感的困扰，重新唤起了她对生活的热忱和积极心态，这种自信，散发出了高贵的生命气息。

静下心来，时常对自己说：你已经够好了，就有了坚定的自信心，

也就有可能具备战胜各种困难的能力。试想，如果这位女画家没有那样做的话，那么她很有可能在半路上自暴自弃，恐怕她的名字就鲜为人知了吧！

时常对自己说“够好了”，需要胆识和勇气，需要具备更加锐利的眼光、更大的耐心和毅力，相信你定能合理地规划出自己的人生轨迹，坦然地面对生活中的纷繁与琐碎，打造出精彩自己的人生。

2. 不要让自己成为成功的最大障碍

独具慧眼的老人能在一群孩子中挑出几个说：“这孩子有出息。”而那些被夸有出息的孩子，未必一眼看去聪慧机智，有些甚至呆头呆脑，他们所表现出来的成功气息，不过是谦虚的态度，或是自信的行为。有经验的人才知道，看一个人究竟能不能成功，条件不是天时地利，也不是能力素质，而是看他是否虚心，是否能真正地认识自己，相信自己。换句话说，这世上只有自己才能成为自己成功的最大障碍。

有的人总对自己缺乏信心，认为自己这也不行，那也不行，就连说话办事也会在人前自矮三分，于是便一味地顺从他人，事情没办好又总觉得自己笨，自我责备；有的人内心太过脆弱，表面上看起来五大三粗，却有一颗可怜的、弱小的，时常需要别人帮助安抚的心；有的人则因为自卑而缺乏安全感，总觉得别人都在背后指责自己，结果对他人充满了戒备心，甚至演变为被害妄想症；有的人因为不相信自己而缺乏胜任感，总认为自己不能在工作中担当重任……