

# 决定人生成败的66个细节

“做人难，做事难”，一百个人中，就有九十九个人会这样感叹。其实，大家之所以有如此想法，主要是由于缺乏一种积极的心态。在你闲暇无聊或苦闷彷徨之际，你不妨试着打开本书，不管是随意翻看，还是仔细研读，相信他都会给你指导，给你力量，教你做人的道理。

# 做人做事 好心态

受益一生的枕边书

Good mood to  
conduct yourself

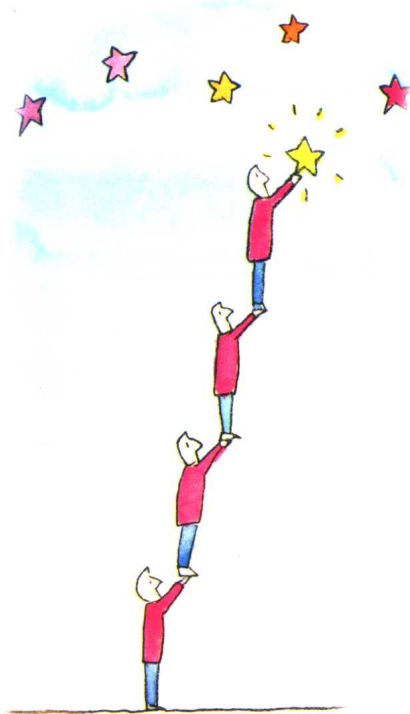
事业成功最关键的两点：

一是做人，二是做事。

做人的心态要“圆”，

做事的心态要“润”

白全珍 编著



金城出版社

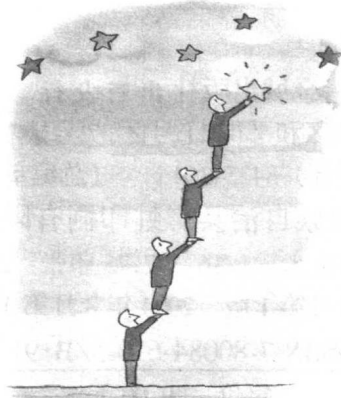
事业成功最关键的两点：  
一是做人，二是做事。  
做人的心态要“圆”，  
做事的心态要“润”

# 做人做事 好心态

受益一生的枕边书

Good mood to  
conduct yourself

决定人生成败的66个细节



白全珍 编著

金城出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

做人做事好心态/白全珍 编著 北京:金城出版社,  
2004.8

ISBN 7-80084-610-5

I. 做… II. 白… III. 情绪—自我控制  
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 056680 号

---

金城出版社 出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 号区 37 号楼 100013)

电话:(发行部) 84254364 (总编室) 64228516

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

640×960 毫米 1/16 17.75 印张 260 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-610-5/B·91

定价: 29.00 元

## 前言

## 前言

“做人难，做事难”，一百个人中，会有九十九个人这样感叹。这九十九个人中，至少有十个人甚至感叹“难做人，难做事”。这些人之所以有上述想法，是由于缺乏一种积极的心态而造成的。其实，无论是做人还是做事，都需要保持良好的心态，没有一个好的心态，做人做事当然就难了。

现在“心态决定命运”（有什么样的心态就会收获什么样的命运）这个观念已被越来越多的人所接受，这一观念的另一层深意就是：心态是我们自己的所有物，我们可以决定我们拥有什么样的心态，也就是说，我们可以决定自己的命运。

在我们与命运的交锋中，我们始终处于活动状态中的。我们一生的活动无非就是做人做事，也就是说，做人做事的心态将直接决定着这场交锋的成败。

做人做事是我们无法逃避也是不可能逃避的，怎么办？——我们只有面对它。我们都希望自己能够收获好的命运，那么，做人做事就必须要有一个好的心态。有好的心态，我们才能做好人做好事。

那么，什么是做人做事的好心态呢？

好心态就是，当你的女友或妻子无理取闹时，我说的是像泼妇骂街那样的情形，你应该低三下四地向她赔礼道歉，谁让你把人家惹毛了呢？而且你还要作出悔恨自己之状，并要拍胸发誓：以后你说上南咱就上南！待河东狮不吼时，你要对其进行批评教育（具体方法略）。让她意识到自己刚才不是女神，而是女巫，让她感觉到你

枕

边

书



对她是多么多么地宽宏大度。做人嘛，尤其是男人——要能屈能伸。

好心态就是，当你要从A城去B城时，我说的是B城有一千万元等你去拿的情形。此时，你先不要欣喜若狂，你要知道这钱该不该属于你，如果你拿了本不该属于你的钱，你要先做好进监狱的准备工作。如果确认了这笔巨款是属于你的，那你就考虑怎样从A城去B城的问题了。A城和B城相距十万八千里之遥，你当然不可能像孙大圣那样一个筋斗就能翻到。步行是不可取的，因为那样的话，你要白白浪费掉几年的时间，实在是不划算。你可以去坐火车，你还可以选择去乘飞机。当你选择好将以何种方式到达的时候，你必须还要考虑到一个重要问题：人身安全。到那么远的地方去取那么多的钱，谁也不能保证，没有人盯上你或不会遇到抢劫。怎么办？其实办法很简单，你完全可以坐在家里先喝杯咖啡，然后打电话，让对方把钱打到你的账户里。有时问题看起来很棘手，其实简单的就如同一加一等于几一样。做事嘛，不能太死板——要换种思维方式。

好心态就是……

做人做事的好心态有很多，我们可以将其归纳为：做人的心态要“圆”，所谓的“圆”是指乐观、平和、周全；做事的心态要“润”，所谓的“润”是指积极、勤勉、变通。这“圆润”二字囊括了做人做事的所有好心态。

做人做事的好心态体现在为人处事的一件件小事上，体现在生活中的点点滴滴里。需要指出的是，好心态需要去学习，更需要去实践，只有学练结合，才能铸就好心态。

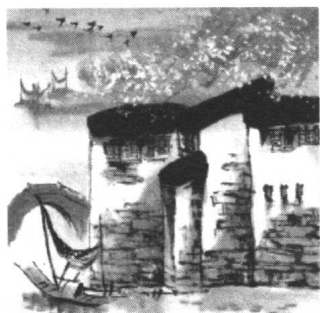
# 目 录

## 第一章

### 相信自己一定能行

---

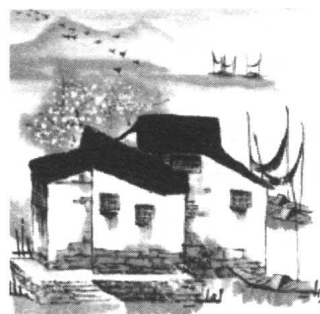
#### 1. 别丢掉野心和欲望 / 2



野心和欲望（这里指的是一种积极状态下的野心和欲望）可以使一个人的力量发挥到极至，可以逼得一个人献出一切去排除所有障碍，它们能使人全速前进而无后顾之忧。所以，我们应该保持着一种野心和欲望，不要把它们丢掉。

---

#### 2. 别把成功看得太复杂 / 5



实际上，成功并不像我们看上去的那么复杂，有时越简单越容易成功——尽管这听起来有些不可思议。有时我们应该让心态简单一些，把复杂的事用简单的方法去做，往往会收到意想不到的效果。

---

### 3. 做人做事要诚实守信 / 8

培根说：“诚实守信是为人处事第一原则。”朋友，不管你身处何处，涉世未深还是历经世事变迁，沧海桑田，请你相信诚信，保持诚信，坚守诚信。你才能守住心灵的契约，赢得做人的尊严，最终会成就一番大业。

---

### 4. 相信自己一定能行 / 14

如果一个人连自己都不相信，还能指望别人相信吗？要相信自己一定能行。具有强烈自信心的人，能够承受各种考验、挫折和失败，这种自信心会使我们受用一生。

---

### 5. 经得住苦难的考验 / 18



苦难是一笔财富，它会锤炼人的意志，使人获得生活的真谛。中国有句成语说，苦尽甘来。另一句又说，吃得苦中苦，方为人上人。这些都是鼓励人要经得住苦难的考验，在面对苦难的时候要忍耐，要有希望，只有保持这样一种心态，才会走向人生的辉煌。

---

### 6. 充分利用一切可用的资源 / 23

我们自身的资源是有限的，但我们周围的资源是无限的。要想成功的人，就要有这种想法：从现在开始，运用自身的资源，运用周围的资源，运用一切可利用的资源——要做到这一点并不难。

---

---

## 7. 放下架子，从小事做起 / 28

在现在这个竞争的时代，想一下子功成名就已变得不现实。大事往往都是由做成一件件小事而成就的，我们要放下架子，不要对小事不屑一顾，踏踏实实地从小事做起，在很多时候，恰恰是小事决定着我们的成败。

---

## 8. 做一个正直的人 / 32

做人最基本的一条准则就是正直。正直，就是有责任感，说真话，办实事，对于任何事物，既心态平和又坚持原则。正直是做人的一种美德，也是做人的一种积极心态。做一个正直的人，才不会违背自己的良心，才能无愧于“人”这个字。

---

## 9. 做人做事要学会变通 / 36



在变化机率日益增多和变化不断加速的今天，因循守旧是不可能进步的。每个人都要有一种求新求变的心态，才能跟得上时代的发展。不妨为自己树一个座右铭——“不变不通，一变就通。”

---

## 10. 做事要敢于决断 / 40

一般说来，一个人在做事前先要决断，能否敢于决断将直接决定着胜败。在遇事时要冷静分析，敢于决断，千万不要犹豫不决，更重要的是，在决断后要踏踏实实地去做。

---



---

## 11. 把失败当做成功的垫脚石 / 43

我们不要害怕失败，要有“屡败屡战”的精神，把失败当成通往成功的垫脚石，当你遭受失败越多时，你就会离成功越来越近。当然，你必须要有足够的抵御失败的能力，并且不断地去努力进取。

---

## 12. 凡事要留有余地 / 48



一个人要想很好地生存和发展，就要做到“狡兔三窟”，凡事都要给自己留有余地。我们要有这样的意识：当我们选择了一条路的时候，我们还应为自己准备第二条路、第三条路。

---

## 13. 学会选择，懂得放弃 / 51

一个人要学会放弃，放弃你不想做的事；一个人要学会选择，选择你喜欢并擅长做的事。只要你在自己的人生道路上，找到适合自己的人生坐标，你就能够充分发挥自己的聪明才智，从而到达成功的彼岸。

---

## 14. 把一件事坚持做下去 / 54



做任何一件事，都要有始有终，坚持把事做完。不要轻易放弃，如果放弃了，你就永远没有成功的可能。如果出现挫折时，你要反复告诉自己：把这件事坚持做下去。

---

---

### 15. 给自己一点勇气 / 58

很多事表面上看起来很难完成，实际上却很简单，只要我们拿出一点勇气去尝试，往往就会收到意想不到的效果。我们每个人都有勇气，这是我们自身用不完的财富，要懂得合理利用，否则就等于浪费。

---

### 16. 面对竞争要使自己强大起来 / 62

竞争是普遍现象，无可逃避，一个人不可能脱离竞争而存在。在挑战面前，除了要保持良好的竞技状态外，更要注重在人格上、在知识上、在智慧上、在实力上使自己加倍地成长，变得更加成熟，更加强大，才能战胜对手。

---

## 第二章

### 把缺憾变为前进的动力

---

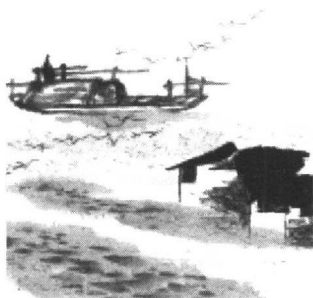
### 17. 依靠自己解决问题 / 68

不要总是依赖别人，把一切希望都寄托在别人身上，而要依靠自己解决问题，因为每个人也有许多事要做，他只可能最大限度地帮助我们，别人只可能帮一时却帮不了一世。所以，靠人不如靠己，最能依靠的人只能是你自己。



---

## 18. 该说“不”时要说“不” / 71



做人做事要学会拒绝别人，该说“不”时要说“不”，这是为了正当地保护自己，也是做人做事的一条原则。不要不好意思和没有勇气说“不”，要巧妙地把“不”说出来，否则，受伤害的将是你自己。

---

## 19. 乐于接受别人的反对意见 / 74

我们经常会遭遇别人的反对意见，但乐于接受反对意见的人并不多，这需要我们摆正心态。其实，别人的反对意见或多或少都有些道理，对于正确的反对意见，我们要欣然接受，对于错误的反对意见，我们也没有必要激烈地反驳。学会接受反对意见，才能使我们变得杰出。

---

## 20. 不断激励和塑造自己 / 77



每个人不可能永远都充满激情和斗志，所以，我们需要不断激励自己来保持激情和斗志。不要企图活在别人的激励中，自励才是最有效的激励方式。没有人能真正改变你，只有你自己才能改变自己。

---

## 21. 把缺憾变为前进的动力 / 81

我们自身有缺憾甚至是生理缺陷并不可怕，可怕的是我们变得消极，甚至自暴自弃。在缺憾面前，我们要保持积极向上的心态，把缺憾变成我们奋斗的动力，只有这样，我们才可以主宰自己的命运。

---

## 22. 工作是工作，生活是生活 / 85

追求完美人生是人类与生俱来的需求，可只注重事业上的成功，为工作失去生活，则是一生的缺憾。工作是工作，生活是生活，不要为了工作而失去生活。我们应该在做好工作的同时，不要忽略了生活。

---

## 23. 及早消除厌职情绪 / 88



你是否很厌倦你目前的工作？我想大部分回答是肯定的。厌职情绪使我们失去了工作的乐趣，还会严重地影响到我们的工作和生活，我们应该及早消除它。要消除厌职情绪，就要保持良好的工作心态，学会爱自己的职业，合理安排工作和生活，这样才能找回一个原本充满激情与活力的自己。

---

## 24. 学会给工作减压 / 92

工作压力通常是每个人都会面临的一个严峻问题。工作压力太大不仅会挤走快乐，还关系到个人事业的发展、身体健康、家庭和睦等等诸多人生要素。所以，我们要对工作压力有一个正确的认识，学会给自己的工作减压，只有让自己摆脱工作压力，我们才会活得轻松。

---

---

## 25. 在工作中保持快乐 / 96

想让工作枯燥乏味还是充满快乐？恐怕没有人愿意选择前者。其实，工作就是工作，它永远不可能像休闲度假一样充满了新奇和喜悦，关键是你如何在其中寻找并创造快乐。只要你真的去寻找了，快乐就会降临。

---

## 26. 打开自己的头脑 / 100

无论做什么事，只有出奇才能制胜，这是一种上乘的做事心态。出奇就是想别人所没有想到的，做别人没有做到的，只有这样，你才能在竞争中脱颖而出。而要出奇，就必须打开封闭的头脑，也许一个新的创见，就可能改进我们的工作业绩，改变我们的生活。

---

## 27. 用耐心去等待成功 / 103

成功在很多时候取决于每个人对成功与失败的态度。正如那位老者所说：在成功的道路上，你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。也就是说，成功只垂青于有耐心的人。



---

## 28. 勤奋好学才会有所成就 / 106

才华横溢、机智聪明、英勇果敢是一个人成就事业的重要条件，但是，这些并非最重要，最重要的是一定要勤奋好学。勤奋好学会要有不耻下问、活到老学到老和克服各种困难的精神，才会真正学有所成，学有所用。

---

---

## 29. 我们需要一种冒险精神 / 109



有句话叫“富贵险中求”，这话很有道理。虽然我们不赞同盲目地冒险，但我们的的确确需要一种冒险精神。因为安于现状、不思进取是永远不会前进的，因为成功的机遇往往最青睐敢于冒险的人。

---

## 30. 不要一味地模仿别人 / 113

你可以模仿别人，但不可一味地进行模仿。不要活在别人的影子里，你就是你，不是别人的翻版。大踏步地向前走，留下属于自己的脚印，才能够活出真正的你自己。

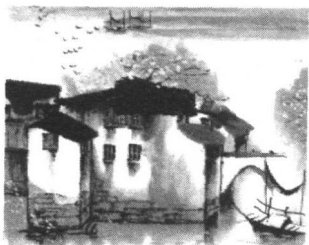
---

## 31. 善于创造和抓住机遇 / 116

机遇对于想成功的人来说是最宝贵的，机遇会光顾每个人，没有抓住机遇，再有才华的人也会被埋没一生。一个人不会时刻都面临机遇，这需要靠你自己去创造机遇。你要知道，要抓住和创造机遇，必须付出你的实际行动。

---

## 32. 别被挫折吓倒 / 122



每个人一生中都会遇到很多或大或小的挫折，这一点谁都无法避免。在挫折面前，我们不要被吓倒，应该直面挫折，把它当做是成功对我们的考验，坚强地继续走下去，挫折就会成为你的垫脚石。

## 第三章

### 宽容是人生的一种至高境界

---

#### 33. 保持一种创新思维 / 128



创新思维是一种积极的心态，凡成大事者都有超出常人的创新思维。在残酷的竞争面前，创新思维会给当事人带来生机和活力。毫无疑问，我们必须保持一种创新思维，用新思维用新思维突破常规观念，超越自己的过去，才能立于不败之地。

---

#### 34. 客观对待事业的“瓶颈”期 / 133



每个人都会遭遇事业上的“瓶颈”期，在此时，不要心烦意乱，不要灰心失望，更不要自暴自弃。当事业停滞不前，无法突活力，或者应重新思考自己的选择。

---

### 35. 关注并保持心理健康 / 137

心理健康是健康的一个重要组成部分,如果一个人心理不健康就会产生心理疾病。心理疾病可导致多种疾病的发生并能加重某些疾病,会严重影响我们的健康。所以,我们一定要关注并保持心理健康,要做到这一点,最主要的是要有一种乐观向上的积极心态。

---

### 36. 别为了要面子而活受罪 / 141



面子既不能不要,也不能都要。我们一定要对这个问题有一个正确的认识。否则,自以为要了面子,而实际上往往是丢了面子,丢了面子也许事小,但为了面子而活受罪则实在是不划算的。

---

### 37. 善待自己,爱自己 / 145

别人可以对不起你,但你不可以对不起自己。对自己好,珍惜自己,爱自己,是最基本的要求,也是对自己负责的表现。每一个生活在这个世界上的人,无论何时,无论发生什么事情都要善待自己。

---

### 38. 不浪费宝贵的时间 / 148

我们花多少金钱也买不到一瞬间,这世上没有什么比时间更宝贵了。我们无法挽留时间,但我们可以珍惜时间。要珍惜时间,最重要的是要合理有效地运用时间。我们要把珍惜时间这个观念深植心底,不虚度每一天。

---



---

### 39. 运用自我暗示改变自己 / 154

别让消极的自我暗示控制了自己，要用积极的自我暗示改变自己。把积极的自我暗示进行反复地练习，就能让我们用一些更积极的可能性和概念来替代我们过去陈旧的、否定性的思维模式，这是一种积极的心态，也是一种能在短时

---

### 40. 做人要勇于表现自己 / 160

表现欲是人们有意识地向他人展示自己才能、学识、成就的欲望。对于我们来说，增强自己积极的表现欲尤为重要。实践证明，积极的表现欲是一种促人奋进的内在动力。谁拥有它，谁就会争得更发展自己的机会，从而接近成功的彼岸。

---

### 41. 敢于向别人推荐自己 / 163



人生有许多机会是要靠自己去争取的。如果你有能力，就应该自告奋勇地去争取那种许多人无法胜任的任务，你的毛遂自荐也正好显示你的存在，你成功的机会也将会大大增加。

---

### 42. 不要有“怀才不遇”之感 / 167

之所以会“怀才不遇”，大多数是由自己造成的。不要有“怀才不遇”的感觉，因为这会成为你心理上的负担，严重影响到你的正常心态。所以，我们要认真地做自己该做的事，就算真的是大才小用，也应该是快乐的。

---