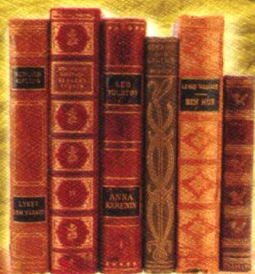


REMINDE EVERY DAY IN LIFE

人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



修养卷

IT IS DETERMINED THAT
PEOPLE GROW 365 DETAILS
OF THE SUCCESS OR FAILURE

人民日报出版社

REMINDEVERY DAYINLIFE

人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



修养卷

IT IS DETERMINED THAT
PEOPLE GROW 365 DETAILS
OF THE SUCCESS OR FAILURE

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的每日提醒. 修养卷: 决定人生成败的 365 个细节 / 王琳编著. —北京: 人民日报出版社, 2004. 11
ISBN 7-80208-060-6

I. 人...

II. 王...

III. ①生活—知识②个人—修养

IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111541 号

书 名: 人生的每日提醒 (修养卷)

责任编辑: 田玉香

封面设计: 安 宁

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号)

邮编: 100733)

电话: (010) 65369529 65369512

经 销: 新华书店

印 刷: 北京星月印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

总 字 数: 2200 千字

总 印 张: 120

印 数: 10000

印 次: 2004 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-060-6/C·001

总 定 价: 190.00 元 (全十册, 本册定价: 19.00 元)

序

梁 衡

王琳涵同志编著了这套书,托我写序。说的是“决定人生成败的 365 个细节”。这个问题提得好。人的一生是由许多细节组成的,不过每日司空见惯,人们不甚注意,更没有研究这个细节与事业、人生的关系。现在见到这个题目真让我想起一些故事的细节和有关细节的故事。

南唐为宋所灭,李后主成了俘虏,被押解去见宋太祖,太祖怕其自杀,托人去观察。去人回报说,不会的,理由是见他下船时还弹掉身上的一点泥土。将人囹圄而如此惜身,必更惜命。李后主这种懦弱的性格被对方看透,后几年就更受制于人,倍受欺凌。他终以多愁懦弱的形象存于史册。共产党早期领袖瞿秋白被捕,蒋介石派人劝降并派医生治疗,瞿说:“减轻一点痛苦可以,要治好病就大可不必了。”蒋知其死意已决,无可奈何。瞿大义凛然,光明磊落的形象永存史册。北宋名臣富弼出使辽国,去数月,有人捎来家书,他说徒乱人心,不拆,直接在灯上烧掉。史家记此细节,足以说明其为公敬业的精神。现实生活中,有一某部门领导,热心应酬,如有活动必参加,实在不能分身前往,也要托人将小礼品带回。又,某一地方领导抗洪时不在现场,见其他人有在现场的指挥照片见报,让报纸再为其补发一张,见报后觉得自己裤管上比别人少了几点泥,不够生动,大为不满。如此自私,如此作秀的细节被群众看在眼里,传为笑柄,怎么能身当大任?还有一个故事是讲科学家的精神。法国某村的一群农妇,早晨出工时见一人趴在地边观

察什么，傍晚收工，此人还原地不动。他就是后来写成科学名著《昆虫记》的大生物学家法布尔。他有一句关于成功的名言“机遇只给有准备的头脑”，这已成为一切想成功的人的座右铭。还有达尔文一次收集生物标本，两手各捉到一只昆虫，这时眼前又出现一只没有见过的昆虫，他双手不空，又求虫心切，就急忙将一只含到嘴里，腾出手又去捉第三只。这是他们敬业成功的细节。一位院士科学家给我讲了一个这样的细节。一天某研究院实验楼前静悄悄的。一位老教授迈着缓缓的步子前去加班，他刚推开大玻璃楼门，身后插上一个身影，抢在他前面进了楼门，是个青年，头也不回。这个细节涉及到青年修养。不是有个传说吗？汉张良在桥上碰见一老人，老人三次将鞋故意丢到水里，张良为他捞了三次。老人观其可教，而传以兵书。我想刚才那位本应为教授开门却抢路而入的青年，肯定得不到教授的“兵书”。

以上说了许多细节，都分别关乎到人生、事业、修养等。可见细节不是小事。中医看病讲望、闻、问、切，看看脸色，问问情况，通过这些细节，就知道得了什么病，就能对症下药。现在热心的编者整理出关于人生的许多细节，分成法律、心理、交友、职场、旅游、投资、理财、修养、健康和创业 10 卷，每卷 365 个，好教我们天天提醒，自责和自励。这实在是一个在做人方面自我诊病、保健的好方法。虽不能说改正一个不好的细节或者养成一个好的细节，就能改变人生，但由这些细节悟到的哲理、思路、方法却肯定可以让你的生命迈上新的台阶。希望这套书能对青年朋友们的成长有大的帮助。

是为序。

2004.10.18

目录

一、仪表

1. 仪表是一张公开的名片 /01
2. 容貌与晕轮效应 /02
3. 浓妆淡抹要找对场合 /03
4. 妆扮要考虑自己的皮肤 /04
5. 妆扮要考虑自己的年龄 /05
6. 当众化妆不礼貌 /06
7. 残妆示人不尊重 /07
8. 化妆离奇古怪招人烦 /08
9. 手指代表一个人的性情 /09
10. 服装是通行证 /10
11. 衣着显示一个人的个性 /11
12. 领带展现男人的个性 /12
13. 衬衫象征人的气质 /13
14. 别穿一身不礼貌的西装出门 /14
15. 鞋代表经济状况 /15
16. 用衣服打造深沉 /16
17. 穿着不能盲目与国际接轨 /17
18. 服饰要与环境相协调 /18
19. 服装要与年龄职业相和谐 /19
20. 勿穿奇装异服 /20
21. 庄重场合的着装要求 /21
22. 喜庆场合的着装要求 /22
23. 悲哀场合的着装要求 /23
24. 选择服装应注意的事项 /24
25. 工作场合不要刻意以服饰来显示个性 /25

二、举止

- 26. 行为举止是无声的语言 /26
- 27. 凝视对方 /27
- 28. 视线与人保持相应高度 /28
- 29. 别用没有自信的目光看人 /29
- 30. 交际中运用目光的艺术 /30
- 31. 微笑是最好的欢迎语言 /31
- 32. 站姿要美观 /32
- 33. 坐姿要优雅 /33
- 34. 行走要潇洒 /34
- 35. 吃要有吃相 /35
- 36. 主动打招呼 /36
- 37. 用手势语增加魅力 /37
- 38. 临别画一个圆满的句号 /38
- 39. 弯腰取物不雅观 /39
- 40. 谈话时的仪态举止 /40
- 41. 打造成功的气质 /41

三、言谈

- 42. 言谈是内在修养的表现 /42
- 43. 谈话要亲切有礼 /43
- 44. 谈吐要优雅 /44
- 45. 语气要谦和 /45
- 46. 态度不卑不亢 /46
- 47. 让声音更具魅力 /47
- 48. 说话要简洁有力 /48

49. 多用平常语言交谈 /49
50. 参与别人的谈话要有礼貌 /50
51. 不懂得听的人不受欢迎 /51
52. 倾听会赢得尊重 /52
53. 倾听时注意自己的眼神 /53
54. 注意聆听姿态 /54
55. 倾听要注意呼应 /55
56. 谈话时怎样插话 /56
57. 别做争论不休的人 /57
58. 寒暄要适度 /58
59. 避免尴尬的谈话方式 /59
60. 巧用比喻让语言更生动 /60
61. 忌空泛说教 /61
62. 说“不”要讲究方法 /62
63. 批评人别总算旧账 /64
64. 批评别人目的要明确 /64
65. 怎样向他人致谢 /65
66. 怎样谢绝别人的好意 /66
67. 学会说“请” /67
68. 不要太沉默 /68
69. 勿自高自大 /69
70. 别做空谈者 /70
71. 不随便发怒 /71
72. 忌恶语伤人 /72
73. 忌飞短流长 /73
74. 忌言而无信 /74
75. 忌自我吹嘘 /75
76. 忌枯燥无味 /76
77. 不要胡乱恭维 /77

- 78. 勿夸夸其谈 /78
- 79. 别像个侦探似的问这问那 /79

四、礼仪

- 80. 作介绍时要注意什么 /80
- 81. 注意使用握手语 /81
- 82. 掌握好与人握手的时间 /82
- 83. 握手的姿势要正确 /83
- 84. 握手显出一个人的自信 /84
- 85. 握手时还应注意的事项 /85
- 86. 递送名片的礼节 /86
- 87. 接受名片的礼节 /87
- 88. 掌握好赠送名片的时机 /88
- 89. 及时接听电话 /89
- 90. 电话中融入笑容 /90
- 91. 认真接听电话 /91
- 92. 电话交谈时要注意语言清晰 /92
- 93. 接打电话时慎用免提 /93
- 94. 选择合适的时间通电话 /94
- 95. 通话完毕后不要急于挂断电话 /95
- 96. 使用手机的礼仪 /96
- 97. 收发电子邮件的礼仪 /97
- 98. 网络礼仪 /98
- 99. 吸烟的礼仪 /99
- 100. 在办公场所吸烟要注意形象 /100
- 101. 别乱串办公室 /101
- 102. 办公室中的礼仪提醒 /102
- 103. 到同事家做客应注意的礼仪 /103

- 104. 不做不速之客 /104
- 105. 不做冒失之客 /105
- 106. 不做邋遢之客 /106
- 107. 不做难辞之客 /107
- 108. 不做失约之客 /108
- 109. 等待会见时注意事项 /109
- 110. 外出处理好你的雨衣雨具 /110
- 111. 接待客人前的准备 /111
- 112. 待客有礼 /112
- 113. 礼貌送客 /113
- 114. 公事迎接礼仪 /114
- 115. 公事接待礼仪 /115
- 116. 掌握好馈赠的时机 /116
- 117. 送礼应注意的事项 /117
- 118. 接受礼物的礼仪 /118
- 119. 父亲节和父亲生日该送什么花 /119
- 120. 母亲节和母亲生日该送什么花 /120
- 121. 老师生日和教师节该送什么花 /121
- 122. 情人节送什么花 /122
- 123. 新娘该捧什么花 /123
- 124. 访友带上一束鲜花 /124
- 125. 馈赠鲜花注意选择合适的颜色 /125
- 126. 尊重习俗 /126
- 127. 赠送鲜花的禁忌 /127
- 128. 正确使用西餐餐具中的刀 /128
- 129. 正确使用西餐餐具中的叉 /129
- 130. 正确使用西餐餐具中的勺子 /130
- 131. 西餐用餐礼仪 /131
- 132. 饮咖啡的礼仪 /132

- 133. 注意宴会出席时间 /133
- 134. 宴会入席入座注意事项 /134
- 135. 席间礼仪(一)/135
- 136. 席间礼仪(二)/136
- 137. 宴请的时间、地点、邀请方式要注意 /137
- 138. 遵守舞场规则 /138
- 139. 乘电梯的礼仪 /139
- 140. 乘轿车的礼仪 /140
- 141. 坐火车注意的礼仪 /141
- 142. 做一名有修养的司机 /142
- 143. 上轿车的正确姿势 /143
- 144. 下轿车的正确姿势 /144
- 145. 乘飞机要注意的礼仪 /145
- 146. 乘公共汽车的礼仪 /146
- 147. 公共场所中的礼仪禁忌(一)/147
- 148. 公共场所中的礼仪禁忌(二)/148
- 149. 女士的礼仪修养 /149
- 150. 男士的礼仪修养 /150
- 151. 办公室中注意上下级之间的礼仪 /151
- 152. 参加公司会议应注意的事项 /152
- 153. 会上发言应注意的问题 /153
- 154. 不要在会上做小动作 /154
- 155. 过于夸张的发型不适合办公室 /155
- 156. 磋商过程中举止要庄重 /156

五、处世

- 157. 不必追求利益最大化 /157
- 158. 不要抖落隐私取悦别人 /158

- 159. 不要总找理由为自己开脱 /159
- 160. 无私者受人敬 /160
- 161. 不在人前摆架子 /161
- 162. 不要小聪明 /162
- 163. 低姿态待人 /163
- 164. 得宠不骄 /164
- 165. 不轻易许诺 /165
- 166. 不盲目地学习别人 /166
- 167. 注意无伤大雅的小节 /167
- 168. 不必在意别人的说长道短 /168
- 169. 不要随意怀疑别人 /169
- 170. 行事需要智圆行方 /170
- 171. 眼里要能容下沙子 /171
- 172. 知错而改为俊杰 /172
- 173. 履行诺言者受人敬 /173
- 174. 不为小事动气 /174
- 175. 不与小人较劲 /175
- 176. 遇事要有理智 /176
- 177. 被驴子踢了之后 /177
- 178. 以理服人 /178
- 179. 被冤枉时也要沉得住气 /179
- 180. 与人分享成绩和荣耀 /180
- 181. 以人为师 /181
- 182. 谦虚的人受人敬 /182
- 183. 面对冲突, 谦让为优 /183
- 184. 善待手下败将 /184
- 185. 以大局为重不计较个人得失 /185
- 186. 保持自己的个性 /186
- 187. 忌喋喋不休 /187

- 188. 别在他人过错上卖弄自己 /188
- 189. 善待别人的批评 /189
- 190. 勿自高自大 /190
- 191. 勿争名夺利 /191
- 192. 接受批评 /192
- 193. 别把自己看得太高大 /193
- 194. 承认错误更能保住面子 /194
- 195. 不以怀疑的眼光看人 /195
- 196. 不要处处显得比别人高明 /196
- 197. 沉默是对无理取闹者最好的还击 /197
- 198. 不计较个人得失 /198
- 199. 盲目地追随别人将失去自己 /199
- 200. 忍让是有限度的 /200
- 201. 不要打肿脸充胖子 /201
- 202. 道歉时要有诚意 /202
- 203. 不要以牙还牙 /203
- 204. 宠辱不惊 /204
- 205. 处变不惊 /205

六、待人

- 206. 机智灵活友善待人 /206
- 207. 展现自己的价值 /207
- 208. 别为小事争得面红耳赤 /208
- 209. 替人掩错 /209
- 210. 得理要饶人 /210
- 211. 爱你的敌人 /211
- 212. 用幽默应对尴尬问题 /212
- 213. 该说“不”时不要犹豫 /213

- 214. 尊重对方等于尊重自己 /214
- 215. 不跟小人计较 /215
- 216. 平等待人 /216
- 217. 不能无原则地取悦别人 /217
- 218. 记住对方姓名 /218
- 219. 常说“请”字的国家主席 /219
- 220. 热情待人 /220
- 221. 成人之美 /221
- 222. 不忘记细节 /222
- 223. 尽量给对方“台阶” /223
- 224. 用幽默替人挽回面子 /224
- 225. 勿孤高自傲 /225
- 226. 讲诚信得人心 /226
- 227. 爱护别人的面子 /227
- 228. 热情之人更受欢迎 /228
- 229. 让助人成为一种习惯 /229
- 230. 勿自作聪明 /230
- 231. 勿好为人师 /231
- 232. 幽默要分场合 /232
- 233. 接受批评要心平气和 /233
- 234. 不要总持否定态度 /234
- 235. 不写让人难认的字 /235
- 236. 不要斤斤计较 /236
- 237. 在自己的天地里也不要毫无顾忌 /237
- 238. 别指手画脚 /238
- 239. 别窥探别人的隐私 /239
- 240. 不以自己的标准要求别人 /240
- 241. 不说穿别人的秘密 /241
- 242. 管住自己的舌头 /242

- 243. 不奉承别人 /243
- 244. 学会宽容 /244
- 245. 拔去钉子去不掉孔 /245
- 246. 认错不是认输 /246
- 247. 把微笑留给伤害你的人 /247
- 248. 守时是一种修养 /248
- 249. 不随便打断别人的话 /249
- 250. 电话中不要废话连篇 /250
- 251. 勿传播流言蜚语 /251
- 252. 开玩笑要有度 /252
- 253. 不斤斤计较 /253
- 254. 喜怒不形于色 /254
- 255. 不揭人伤疤 /255
- 256. 主动给人找台阶 /256
- 257. 用理解化解抱怨 /257
- 258. 原谅别人的过错 /258
- 259. 得让人处且让人 /259
- 260. 不要总是驳斥别人 /260
- 261. 不轻易指责别人 /261

七、工作

- 262. 敬业是最基本的要求 /262
- 263. 敬业的人更受人敬 /263
- 264. 工作需要热情 /264
- 265. 爱你眼前的工作 /265
- 266. 有责任心的人受欢迎 /266
- 267. 别轻视自己的工作 /267
- 268. 别把工作当成谋生的手段 /268

- 269. 别对工作抱应付的态度 /269
- 270. 不要总找借口 /270
- 271. 在其位谋其政 /271
- 272. 做事不投机取巧 /272
- 273. 思考更重要 /273
- 274. 做事多动动脑筋 /274
- 275. 别忘记时时充电 /275
- 276. 不要把情绪带到工作中 /276
- 277. 多做一点工作别抱怨 /277
- 278. 不交流薪水问题 /278
- 279. 不要贬低从前的老板 /279
- 280. 不要在小地方出错 /280
- 281. 不要越级打报告 /281
- 282. 不能眼高手低 /282
- 283. 停止无谓的抱怨 /283
- 284. 别做忙忙碌碌状 /284
- 285. 从容面对“炒鱿鱼” /285
- 286. 站好最后一班岗 /286
- 287. 一行不行,不等于行行不行 /287
- 288. 公私要分清 /288
- 289. 不把别人的功劳占为己有 /289
- 290. 不要没完没了地交待 /290
- 291. 批评别人要注意场合 /291
- 292. 避免与同事争吵 /292

八、品格

- 293. 在成绩面前保持一分冷静 /293
- 294. 珍惜时间 /294

- 295. 自满的人不会有进步 /295
- 296. 别一味羡慕别人 /296
- 297. 自视清高是失败之源 /297
- 298. 不倚权仗势 /298
- 299. 不满足小小的成绩 /299
- 300. 不让成绩缚住手脚 /300
- 301. 勿以谎言粉饰虚荣 /301
- 302. 不能只知服从 /302
- 303. 说到就要做到 /303
- 304. 今日事今日毕 /304
- 305. 不能忽略身边的小事 /305
- 306. 小事也能塑造高尚的人格 /306
- 307. 求知做事要有强烈的欲望 /307
- 308. 推功揽过 /308
- 309. 做人的尊严不能丢 /309
- 310. 讲点尊严 /310
- 311. 尽孝道 /311

九、心态

- 312. 自信是成功的关键 /312
- 313. 自爱的人更有魅力 /313
- 314. 不要依赖别人的评说 /314
- 315. 坚信自己就是一座宝藏 /315
- 316. 不做不战自败的人 /316
- 317. 投自己一票 /317
- 318. 热爱生活中的每一缕阳光 /318
- 319. 不要总把眼睛盯在“伤口”上 /319
- 320. 为自己树立一个目标 /320