

社会心理成功文库

SHI MIAO ZHONG DA ZAO
ZUO REN GAO SHOU

十秒钟打造 做人高手

Li hui Bian zhu
李慧 编者



研究做人的道理，修炼做人的内功



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

社会心理成功文库

十 秒 钟 打 造

做人高手

李慧 编著

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

十秒钟打造做人高手/李慧编. —北京: 中央编译出版社,

2004.10

(社会心理成功文库)

ISBN 7-80211-000-9

I. 做... II. 李... III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 094482 号

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话: 66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 880×1230 毫米 1/64

字 数: 1000 千字

印 张: 48.125

版 次: 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 80.00 元(全八册)



序 言

当前的社会竞争日趋激烈，每个人都承受着生活的巨大压力，都强烈地渴望事业的成功与辉煌，生活的幸福与美满。可就是有人四处碰壁，一无所获，终生默默无闻；而有人如鱼得水，一帆风顺。

这到底是为什么呢？为什么两者会存在这么大的差异？

无数事实证明，每一个与成功失之交臂的人并不是缺乏成功的智慧和勇气，而是没有找到成功的方法，他们或者轻视自己的能力，或者认为自己的方法能够解决任何问题，其实这样往往起不到任何作用。

那些成就了一番事业的人，他们也并非天生的强者，只是他们善于总结和反思，从而找到易于自己发挥的强项，他们懂得自己能做什么，不能做什么，并付出实际行动。而那些被残酷现



实所淘汰掉的人往往总是在一个错误的方向一直走下去。

要生存，要进取，就不能随心所欲，我们必须懂得认识社会的复杂性，认识社会各行业竞争的规则。成功的人正是在思想上和素质上进行了认识自我和适应环境，才取得了一定意义上的成功，而那些正在通往成功的路上跋涉的人，怎样才能少走弯路，取得成功呢？

本套丛书针对个人在社会上碰到的各种难题，全方位、多角度地进行了细致的阐述，深刻地剖析，重视实际、实效、实用，希望能为你在成功的道路上指点迷津，为你的成功助上一臂之力。

实用性强是本套丛书的显著特点，书中没有生硬的教条，从事实出发，对人们在生活中碰到的问题给出具体的解决方法，拒绝泛泛而谈。而具有可读性是本套丛书的又一特点，本书对问题的论述上深入浅出，通俗易懂，语言简洁明快而又含蓄生动，平淡之中屡见新奇。还有，本套丛书在博采百家之众长、援引中外古今学者的名家典范、力求精益求精的基础上，对原有内容进行创新，是那些渴望成功的人们人手必



备的实用处世手册。

本套丛书分为 8 本，每一本为一个独立的主题，从做人、办事、交际、识人、说话、幽默、赚钱到成功等不同角度告诉我们怎样取得成功，如何做一个成功的人。

一个人要想成功，取得卓越的成就，他必须首先学会做人。做人的学问，乃是人生中最大的学问了。《10 秒钟打造做人高手》就是告诉你如何掌握做人的艺术，从而使人生如鱼得水、大放异彩。

我们的成功，也要靠我们不停地办事，办大事，最终达到理想境界。这就需要我们能办事、会办事、办成事。办事是一门学问，办大事是一门艺术。《10 秒钟打造办事高手》教你怎么去办事，用什么方法去办事，办事时应该抱一个什么样的心态等，基于这些，提高自己的办事能力，显得义不容辞、刻不容缓。

办事离不开交际，与人打交道是一件重要而又十分复杂的事情，《10 秒钟打造交际高手》教你和谐人际关系，使自己的事业进展顺利，避免受到损失和伤害，避免自己在与人交往中无意间伤害了别人的感情和利益，进而影响到自



己的人际关系网。

当你这一切都准备好了的时候，你想知道对方对你真正的看法吗？每个人在生活中，总会养成一种习惯，这些习惯却往往体现了这个人的真正性格，《10秒钟打造识人高手》就是教你通透对方心理，对对方进行全面的判断。

有了这些判断，才能知道跟别人该说什么和不该说什么，《10秒钟打造说话高手》告诉你恰当运用时机和语言技巧，该出口时就出口，对什么样的人说什么样的话。十秒钟打造全新的你，不说则已，一说惊人。

幽默是智慧的象征，如果你在谈吐之间加一些幽默元素，那么说话就更有趣味，人家也就更愿意与你交往了。《10秒钟打造幽默高手》教你如何在芸芸众生当中脱颖而出，学着做一个懂得幽默的人，你的生活就会平添无数乐趣。

每天微笑着面对生活、乐观向上的人，好运总是会光临他的，相信谁都不会拒绝自己应得的财富，每个人都会积极去争取更多的财富，实现更高的价值。君子爱财，取之有道。《10秒钟打造赚钱高手》就是告诉你赚钱的捷径，仔细读过，你会发现赚钱其实很简单的！这些条件都具



备了,也就可以思考成功的真谛了,但还是不要急,因为成功总是要让人费一番周折的。坐下来看看这本《10秒钟打造成功高手》吧,这是一本完整的成功计划,也是极具价值的人生指南,它从多个角度,多层次详细阐发了成功必备的各种素质,并对影响成功的各种因素做了充分的计划。相信它能带领你轻松走进成功的殿堂。

在这套丛书的编写过程中,我们参考了有关学者的相关资料,在此表示衷心的感谢。另外在丛书编写过程中,尽管我们力求精益求精,但仍难免有纰漏,望广大读者朋友批评指教!

编者

2004年8月



目 录

第 1 章 做人要抬头挺胸

抬头做人/3

抬起你高贵的头/6

做人要堂堂正正/8

不要轻言不求人/11

低姿态生活,高境界做人/16

活出新境界/19

保存自己的特色/23

怎样克服谈话中的卑怯心理/26

打工也要昂首挺胸/33

做人要有铮铮铁骨/35



十秒钟



高

SHI MIAO ZHONG
DA ZAO ZUO REN GAO SHOU

第2章 做人要管住自己的嘴巴

- 和长舌妇一刀两断/43
- 脚步踩滑总比说溜了嘴来得安全/46
- 尊重隐私/48
- 多听少说/55
- 切莫喋喋不休/68
- 畅言有忌,长舌乱家/76
- 掌握说话的分寸/81
- 学会不表达什么/86
- 谈话要避开自己/92
- 说话有七种忌讳/97
- 不要口是心非/100
- 做聪明的听众/104

第3章 做人要坦坦荡荡

- 坦坦荡荡做人/109
- 侠义交友,坦荡做人/114
- 大肚能容天下事/116
- 正直做人/118



宽容豁达好做事/122

第4章 做人要不急不躁

忍耐也是一种天才/131

忍耐是以进为退/143

过于急躁,办事不稳/150

学会掌控情绪/154

耐心将冷板凳坐热了/164

第5章 做人要开开心心

做人切忌“自寻烦恼”/171

选择快乐的人做朋友/174

宽以待人/175

知足常乐/179

快乐是一种选择/182

拒绝苦闷/184

30岁前不必在乎的30件事/186

走出情绪的低谷/195

提防坏情绪的“击鼓传花”/198

创造快乐六法/200



十秒钟



高

SHI MIAO ZHONG
DA ZAO ZUO REN GAO SHOU

每天给自己一个希望/202

快乐的要领/204

潇洒度时光/207

不怩气者为明智/212

第6章 做人要磨厚脸皮

看低自己/217

学会妥协/220

忍气吞声,以柔克刚/222

不计前嫌好为人/225

应付尴尬/231

当你做错了时——从心里说对不起/233

虚心是制胜的法宝/235

第7章 做人要八面玲珑

要有清晰的距离意识/241

做人四智/243

“糊涂一点”是聪明/246

做人学点中庸之道/250

最经典的做人之道 25 条/251



必不可少的察颜观色/255

人生不过一个字/257

做人要机敏/260

要有洞察人心的能力/265

不要孤独地生活/269

哼哼哈哈闯天下/274

切忌“过分投资”/277

恰当的赞美他人/281

第8章 做人要脚踏实地

人生有六坎/285

保持适度的欲望/288

做人要从小处着手/293

超越虚荣的心理屏障/300

正视失败/302

第9章 做人要夹起尾巴

夹着尾巴做人/307

学会“夹”起你的尾巴/311

谦虚/315



十秒钟



高

SHI MIAO ZHONG
DA ZAO ZUO REN GAO SHOU

谦虚成大器/318

谈谦卦的做人之道/320

谦虚受益,自满招损/326

请求而不是命令/331

学会尊重他人/333

第 10 章 做人要与时俱进

我 80 年代,我怕谁? /337

人往高处怎么走? /339

做人要勇于表现自己/345

进取带来喜悦/350

做人成功才是真正的成功/352

挑战自我缺陷/357

每天给自己一个希望/361

战胜逆境/363

自我挑战/366

为学与做人/370

第 1 章

做人要抬头挺胸





抬头做人

第 1 章
做人要抬头挺胸

海山是一座大城市的十大杰出外来打工青年，很长一段时间，他沉浸在对未来的恐慌中，他失业了。因为老板一次毫无缘由的训斥，为了维护自己的尊严，他一气之下递交了辞呈，炒了老板的鱿鱼。尽管老板在事后向他道歉，请他收回辞呈，但是海山的决心已下，他对这家公司失望了。

休息了一个星期以后，海山开始重新寻找工作，但他没料到找一份自己满意的工作会那样难，整整两个月，他奔波在人才市场与应聘的公司之间。他想要的，别人不要他；别人要他，他觉得不如意。在投递简历与等待面试通知的反复中，他对自己的能力发生了怀疑，难道我不行了吗？

海山开始反思自己，可是反思的结果是他对自己越加不敢肯定，最后，他连投递简历的勇气都没有了，走在大街上，就好像他欠了人家钱似的，连头都不敢抬，灰溜溜地夹着尾巴做人。