

改变自己可以改变你的世界
人生中的自我修炼



For administration
For administration

杰 出 人 生 的 1 2 把 金 钥 匙

自己改变自己

Advance or move back
Essays impacting your heart

贾 伟 著

一 生 中 成 功 的 感 悟

做人处世的道理或学问，其实也很简单，不过有时候由于心灵受到种种蒙蔽，才使得简单的道理变得复杂起来。一旦想通了，明白了，做人处事就不会前瞻后顾，茫然不知所措了。

地震出版社

自己改变自己

贾 伟 著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己改变自己/贾伟著. —北京:地震出版社, 2004.2
ISBN 7-5028-2413-8

I. 自… II. 贾… III. 自我完善化-通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002567 号

自己改变自己

贾 伟 著

责任编辑: 雨 辰

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2004 年 2 月第一版 2004 年 2 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 276 千字

印张: 11.375

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-2413-8/Z·265 (3017)

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

▼ 前言

一个人能自己改变自己，意味着理智的胜利；自己感动自己，意味着心灵的升华；自己征服自己，意味着人生的成熟。能够改变自己、感动自己、征服自己的人，便有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。受挫一次，对生活的理解就上升一层；失误一次，对人生的感悟就增添一阶；不幸一次，对世界的认识就成熟一级；磨难一次，对成功的内涵就深化一步。智者的智慧往往在于：善于通过他人的镜子、现实的镜子和历史的镜子来剖析自己、调整自己、完善自己。人是有智慧的动物，我们的理性和智慧能够帮助我们调好生命的琴弦，奏出美妙的乐章。

真理往往是朴素的，做人处事的道理或学问，其实也很简单，只不过有时候由于心灵受到种种蒙蔽，才使得简单的道理变得复杂起来。一旦想通了，明白了，做人处事就不会瞻前顾后，茫然不知所措了。大家都在讲做人处事的学问，但讲法却各有不同。有入化的，也有出化的；有乐观的，也有悲观的；有积极的，也有消极的；有从利己的角度讲的，也有从为公的角度讲的；有立足于人欲天性的，也有立足于天理道学的。

笔者置身于人才培养研究，在本书中拟通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从怎样为自己塑造良好的形象、展



示迷人的个性、构建良好的人际关系、与不同人相处的学问、发掘你的内在潜能、思考是成功的土壤、把握致胜的方略、如何提高办事效率、战胜自我有良方、平静面对世事变迁、如何拥有幸福的情感生活、如何拥有健康的身心等 12 个方面，简要地讲述成功为人、轻松处世、解除困扰的方法和技巧。希望您不论从头至尾仔细研读，还是有重点地随意翻阅，做片刻的消遣，都能够从本书中得到有益的启示。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。

前

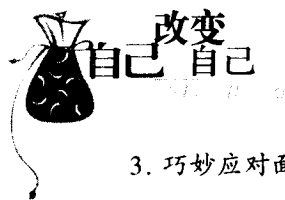
言

2003 年冬 北京·沙滩



目 录

第一章 怎样为自己塑造良好的形象	(1)	
第一节 何谓良好的形象	(3)	
1. 形象是什么	(3)	▼
2. 养成文明礼貌的行为习惯	(4)	目
3. 让别人记住你	(6)	录
第二节 至关重要的第一印象	(7)	
1. 衣着的重要性	(7)	
2. 良好的开端	(8)	
3. 完美的尾声	(9)	
第三节 你应树立的独特形象	(11)	
1. 突出自己的特色	(11)	
2. 塑造受欢迎的形象	(11)	
3. 铸就敏锐的性格优势	(13)	
第四节 与众不同的表现	(16)	
1. 踏实、勤奋的品质	(16)	
2. 灵活的特质	(18)	
3. 敢为天下先	(20)	
第五节 面试应对技巧	(22)	
1. 出色的简历	(22)	
2. 诚实应对面试	(24)	

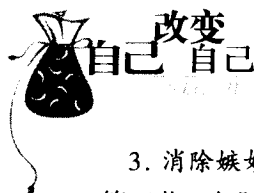


3. 巧妙应对面试	(25)
第二章 展示迷人的个性	(27)
第一节 吸引人的个性	(29)
1. 何谓个性	(29)
2. 积极的品格	(30)
3. 改掉不良习惯	(31)
第二节 做有修养的人	(34)
1. 与人交谈如何避免冲突	(34)
2. 善于倾听	(35)
3. 夸奖他人	(36)
第三节 笑的魅力	(39)
1. 每天都有好心情	(39)
2. 让他人感受快乐	(41)
3. 学会摒弃烦恼	(42)
第四节 诚实做人	(44)
1. 做人“呆”一些	(44)
2. 敢于坚持真理	(45)
3. 维护公共道德	(47)
第五节 如何面对困难	(49)
1. 困难与机遇并存	(49)
2. 危机就是转机	(50)
3. 保持“再试一次”的勇气	(51)
第三章 构建良好的人际关系	(53)
第一节 待人之道	(55)
1. 待人之道出自品格	(55)





2. 与人交往需要豁达	(57)	
3. 沟通与合作的力量	(58)	
第二节 善待友人	(60)	
1. 难得知音知己	(60)	
2. 学会赞美朋友	(61)	
3. 真诚到永远	(62)	
第三节 沟通与合作的技巧	(64)	
1. 学会和你不喜欢的人相处	(64)	
2. 说服别人的方法	(66)	
3. 与上司和谐相处的技巧	(69)	▼
第四节 处世之方	(72)	目
1. 学会“微笑”	(72)	
2. 学会“说话”	(74)	录
3. 如何改善你的人际关系	(75)	
第五节 交往戒律	(80)	
1. 勿憎恨他人	(80)	
2. 勿求全责备	(82)	
3. 同行不必是冤家	(83)	
第四章 与不同人相处的学问	(85)	
第一节 与朋友相处	(87)	
1. 共同营造和谐的氛围	(87)	
2. 双方的义务和责任	(90)	
3. 避免交往误区	(91)	
第二节 与同事相处	(95)	
1. 怎样与他人密切合作	(95)	
2. 如何处理歧见	(97)	

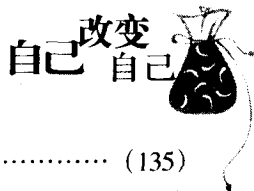


3. 消除嫉妒心理	(98)
第三节 与陌生人相处	(100)
1. 克服“社交恐慌症”	(100)
2. 愉快相处的要领	(102)
3. 怎样取悦他人	(104)
第四节 与下属相处	(107)
1. 为下属树立榜样	(107)
2. 正确对待下属的抱怨	(109)
3. 做一个下属喜欢的人	(112)
第五节 与不友好的人相处	(114)
1. 避免矛盾	(114)
2. 应对诋毁你的人	(116)
3. 宽容不友好的人	(117)

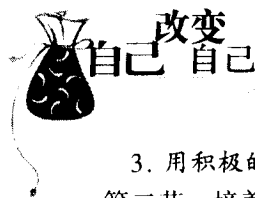
第五章 发掘你的内在潜能

(119)

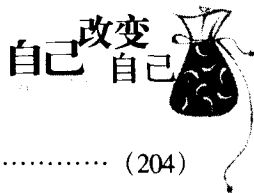
第一节 正确地认识自己	(121)
1. 发现自己	(121)
2. 设计自己	(122)
3. 成就自己	(124)
第二节 学习成功者的经验	(126)
1. 踏着别人的足迹前进	(126)
2. 成功者怎样做事	(127)
3. 成功者的特质	(129)
第三节 积极的心理暗示	(131)
1. 自我暗示的表现形式	(131)
2. 心理暗示的作用	(133)



第四节 努力开发你的潜意识	(135)
1. 潜意识的表现形式	(135)
2. 开发利用潜意识	(136)
3. 开发潜能，创造奇迹	(138)
第五节 充满必胜信心	(141)
1. 做一个自信的人	(141)
2. 相信自己的力量	(143)
3. 把握胜利的方向	(143)
第六章 思考是成功的土壤	(145)
第一节 正确地思考	(147)
1. 正确思考的条件	(147)
2. 正确思考的方法	(149)
3. 发挥你的想像力	(149)
第二节 聆听时的思考	(152)
1. 聆听中如何引导对方	(152)
2. 发掘与对方的共同点	(153)
3. 聆听中如何避免冲突	(154)
第三节 挑战自己的思维	(156)
1. 创造性思维	(156)
2. 新思维的产生和原则	(157)
3. 学做时间的主人	(159)
第七章 把握致胜的方略	(161)
第一节 保持积极的心态	(163)
1. 建立成功的信念	(163)
2. 把握现在	(165)



3. 用积极的心态面对压力	(166)
第二节 培养良好的品格	(169)
1. 品德是力量	(169)
2. 诚实是原则	(170)
3. 热爱生活是动力	(172)
第三节 树立明确的目标	(175)
1. 明确目标	(175)
2. 谋划目标	(177)
3. 实现目标	(179)
第四节 创新致胜	(182)
1. 创新的特质	(182)
2. 创新的条件	(184)
3. 创新思维的方法	(186)
第五节 教育致胜	(187)
1. 教育为你加分	(187)
2. 怎样才能读好书	(188)
3. 读书使人完美	(190)
第八章 如何提高办事效率	(193)
第一节 办事前的必要准备	(195)
1. 了解信息，制定方案	(195)
2. 了解对方的心理状况	(196)
3. 了解对方的性格特征	(197)
第二节 把握办事时机	(200)
1. 正确引导对方	(200)
2. 聆听的要义	(201)
3. 高效办事要抓住时机	(202)



第三节 事半功倍的办事方法	(204)
1. 劝导说服他人的方法	(204)
2. 耐心周旋的要诀	(207)
3. 婉转拒绝的技巧	(207)
第四节 创造良好的办事条件	(210)
1. 排除干扰	(210)
2. 广交益友	(211)
3. 称赞他人	(213)
第五节 成功办事原则	(215)
1. 琢磨对手	(215)
2. 积极热情	(217)
3. 冒险求胜	(219)
第九章 战胜自我有良方	(221)
第一节 优柔寡断及其应对策略	(223)
1. 优柔寡断的表现	(223)
2. 优柔寡断的危害	(225)
3. 应对优柔寡断的策略	(226)
第二节 自卑心理及其应对策略	(229)
1. 自卑心理的表现	(229)
2. 自卑心理的危害	(231)
3. 应对自卑心理的策略	(233)
第三节 虚荣及其应对策略	(236)
1. 虚荣的表现	(236)
2. 虚荣的危害	(238)
3. 应对虚荣的策略	(240)



第四节 刚愎及其应对策略	(242)
1. 刚愎的表现	(242)
2. 刚愎的危害	(244)
3. 应对刚愎的策略	(246)
第五节 猜疑及其应对策略	(249)
1. 猜疑的表现	(249)
2. 猜疑的危害	(251)
3. 应对猜疑的策略	(253)
第十章 平静面对世事变迁	(255)
第一节 超越成败得失	(257)
1. 不以成败论英雄	(257)
2. 平凡与伟大	(259)
3. 塞翁失马，焉知非福	(261)
第二节 摆脱烦恼与忧愁	(264)
1. 排解困扰	(264)
2. 摆脱苦恼	(266)
3. 驱散忧愁	(267)
第三节 享受快乐的人生	(270)
1. 痛并快乐着	(270)
2. 享受生活	(272)
3. 简单才快乐	(273)
第四节 找到宁静的心情	(275)
1. 让心境似水	(275)
2. 正确看待财富	(277)
3. 乐观地面对生活	(278)



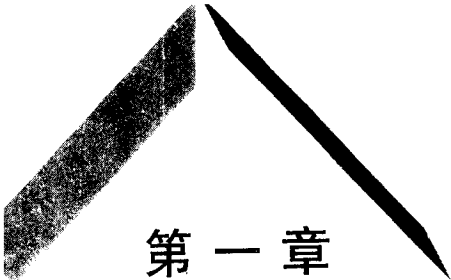
第五节 调节好自己的心态	(280)
1. 自我减压	(280)
2. 情绪调节	(281)
3. 增强自制力	(283)
第十一章 如何拥有幸福的情感生活	(287)
第一节 怎样恋爱	(289)
1. 用情书表达爱意	(289)
2. 精心播撒爱情种子	(291)
3. 分清友情和爱情	(292)
第二节 恋人相处的学问	(294)
1. 女性朋友成功恋爱方法	(294)
2. 男性朋友成功恋爱方法	(297)
3. 理智地和恋人分手	(298)
第三节 婚姻方略	(301)
1. 营造美满的家庭生活	(301)
2. 夫妻之间互送礼物	(302)
3. 如何对待夫妻吵架	(304)
第四节 夫妻相处的学问	(306)
1. 夫妻间的依恋与依赖	(306)
2. 改善家庭环境	(307)
3. 保持夫妻之间的和谐相处	(309)
第五节 如何拥有幸福的婚姻	(311)
1. 培育感情的土壤	(311)
2. 经营幸福的婚姻	(312)
3. 收获美满的婚姻	(313)





第十二章 如何拥有健康的身心	(315)
第一节 保持生理的健康	(317)
1. 增强你的体质	(317)
2. 正确的饮食之道	(318)
3. 如何才能长寿	(320)
第二节 保持心理的健康	(322)
1. 异常心理的表现	(322)
2. 消除心理压力的方法	(324)
3. 怎样拥有健康的心理	(326)
第三节 养成良好的习惯	(328)
1. 习惯的巨大力量	(328)
2. 养成良好的工作生活习惯	(329)
3. 良好的习惯使你获得成功	(331)
第四节 积极参加健身运动	(333)
1. 健身瑜伽	(333)
2. 介绍几种室内运动	(335)
3. 介绍几种室外运动	(340)
第五节 让内心充满爱	(345)
1. 用爱心对待他人	(345)
2. 爱会带给你机遇	(346)
3. 用微笑和幽默面对人生	(347)





第一章

怎样为自己塑造良好的形象





本章摘要

无论你喜欢与否、同意与否、觉得公平与否，别人都会从你的形象来判断你这个人。例如：你希望在晚上工作时看起来就像上午九点一样精神饱满、充满激情，就不可表现出在人前打哈欠，一副迫不及待想回家睡觉的样子。要知道，你的上司常常会以你加班的表现，来判断你是否具有活力，对工作是否尽职尽责。

无论世界如何变化，对你而言，良好的形象是成功的重要条件之一。

