

游戏规则无处不在，又处处隐藏

年轻人必须掌握的生存法则

*The experiences  
of society*

# 课堂上 学不到的 社会经验

社会经验是现实社会的游戏规则与人际交往的润滑剂。年轻人必须掌握正确的做人与做事的社会经验，在理想与现实之间找到恰当的平衡点，成就理想的人生。

海潮出版社



7253/02

*The experiences  
of society*

张 轩 编著

课堂上  
学不到的  
社会经验

海潮出版社

RAB32/05

图书在版编目 (CIP) 数据

课堂上学不到的社会经验/张轩编著. —北京: 海潮出版社, 2004

ISBN 7-80151-856-X

I. 课… II. 张… III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028479 号

● 课堂上学不到的社会经验

---

编 著/张 轩

责任编辑/陆羽白

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/11 字数/280 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-856-X/C·151

印 数/10000 册

定 价/22.00 元

---

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749

## 前 言

初涉世事的年轻人有智慧的大脑，有火热的激情，有旺盛的精力。他们什么都有，但就是没有社会经验。在这个复杂的社会中立足，年轻人一定要学习一些社会经验，以把握自己的人生方向，确立自己的处世态度和原则。

在当今这个竞争激烈，人际关系复杂的世界中，人人都渴望事业的成功和生活的幸福。但是，要想在任何一个领域为自己赢得成功与地位，没有丰富的社会经验是根本不可能实现的。

正如英国著名的外交家查斯特菲尔德勋爵，在写给儿子的信中所说“这是你初涉世道，踏入社会时所必须掌握的一些秘密，我真希望自己在你这个年纪时就懂得这些道理和准则。我付出了三倍的代价，花了五十年的时间，才获得这些人生的真谛。因此，我毫不吝惜地把它们传授给你，只愿你从中得到为人的启示与收获。”

在编写此书的过程中，我们也都抱着同样的目的和希望。这些社会经验，如果全靠自己亲身体会，

那将是一个漫长而痛苦的过程，并且要付出极大的人生代价，但幸运的是，现在的青年人有了这样一部优秀的作品，也许它不能立即改变你的处境和生活，但它一定会带给你丰富的经验，让你在以后的人生路走得更从容和潇洒。

# 目 录

## CONTENTS

课堂上学不到的社会经验

1. 让自己滚一滚烂泥巴 /1
2. 不要把自己看得太重 /4
3. 与优秀的人为伍 /6
4. 学会欣赏别人 /9
5. 多为别人着想没有错 /12
6. 有教养的人处处受欢迎 /15
7. 谦虚让你有求必应 /18
8. 做事贵在专心 /21
9. 良好的第一印象最重要 /24
10. 穿衣打扮是你的第一张名片 /27
11. 不要轻易与人争吵 /30
12. 让别人更喜欢你 /34
13. 怎样获得好人缘 /37
14. 幽默使你处处受欢迎 /39
15. 掌握送礼的技巧 /42
16. 年轻人一定要强化口才能力 /45
17. 唠叨是最致命的弱点 /48
18. 正确使用电话的技巧 /51

19. 学会控制你的不良情绪 / 54
20. 安慰他人也要讲究技巧 / 57
21. 善于化解人际关系中的误会 / 60
22. 怎样与陌生人打交道 / 64
23. 做个完美的自我介绍 / 67
24. 掌握“跳槽”的诀窍 / 70
25. 如何应对“难缠的人” / 74
26. 锻炼自己当众说话的能力 / 76
27. 许诺一定要谨慎 / 80
28. 多个朋友多条路 / 82
29. 朋友交往中切忌“瞧不起人” / 85
30. 掌握“疏远交往”的技巧 / 89
31. 求职应聘的基本常识 / 92
32. 称呼是社交应酬的“开门红” / 95
33. 表白爱情的小诀窍 / 98
34. 安排你的完美约会 / 101
35. 一定要掌握说“不”的技巧 / 105
36. 自嘲是一个好习惯 / 108
37. 永远把行动放在第一位 / 111
38. 生活就是推销自己 / 113
39. 警惕生活中的陷阱 / 115
40. 做人一定要有自己的“个性” / 118

41. 做个有主见的人 /120
42. 一定要记住对方的名字 /122
43. 不要伤害对方的面子 /124
44. 朋友决定你的命运 /127
45. 该出手时快出手 /129
46. 不要随波逐流,得过且过 /131
47. 不要成天自寻烦恼 /133
48. 不要因别人背后议论自己而烦恼 /135
49. 不要认为“自己是天下最不幸的人” /137
50. 每天给自己正面的暗示 /140
51. 贫穷并不可怕 /143
52. 知识改变你的命运 /145
53. 永远都不要浪费时间 /147
54. 做一个有效率的人 /149
55. 善于管理自己的时间 /152
56. 学会个人理财 /155
57. 怎样提高你的工作效率 /157
58. 做一个会思考的人 /160
59. 做别人没有做的 /162
60. 生活一定要有规律 /164
61. 健康是一生的资本 /166
62. 成为生活的主人 /168

63. 机会永远属于有智有谋者 /171
64. 脚踏实地才能成就梦想 /174
65. 不要轻易放过任何一次机会 /176
66. 不要为自己留退路 /179
67. 年轻人要懂得扬长避短 /182
68. 过分老实就是愚蠢 /184
69. 看问题一定多用头脑 /186
70. 敢于向规则挑战 /189
71. 恐惧会让你一事无成 /191
72. 勇于承认自己错误 /193
73. 过于敏感只会累死自己 /196
74. 将缺陷化为前进的动力 /199
75. 真诚地感谢他人 /202
76. 善良是做人的基本原则 /204
77. 珍惜你现在所拥有的一切 /207
78. 要了解别人的想法 /210
79. 尊重每一个人 /213
80. 虚心接受他人批评 /215
81. 实现愿望就是成功 /218
82. 从困境中看到希望 /221
83. 狭路相逢智者胜 /224
84. 鼓励比批评更重要 /226

85. 轻信是成功的敌人 /229
86. 冷静是成熟的体现 /232
87. 信任是交往的基础 /235
88. 贪婪是罪恶之源 /238
89. 做人要表现出自己的价值 /241
90. 合作成就大事业 /244
91. 付出越多,得到越多 /247
92. 选好一个榜样 /250
93. 简洁明了是做事的品格 /253
94. 做事要有秩序 /256
95. 忍者无敌 /260
96. 养成良好的习惯 /262
97. 记住应该记住的东西 /265
98. 摆脱嫉妒的愚弄 /268
99. 正视金钱与财富 /270
100. 避免恶意批评的伤害 /273
101. 输得起才能赢得起 /276
102. 每天让自己休息一下 /279
103. 具有风险意识 /281
104. 好奇心是最好的老师 /284
105. 知足者常乐 /287
106. 敢于向权威挑战 /289

- 107. 成功全靠你自己 /292
- 108. 随时保持清醒的头脑 /294
- 109. 相信自己的直觉 /297
- 110. 养成开放性思维方式 /299
- 111. 快乐从心开始 /302
- 112. 不要随意去批评别人 /304
- 113. 学会从反面思考 /307
- 114. 让生活充满微笑 /310
- 115. 保有一颗宽容的心 /313
- 116. 坚韧开启成功之门 /316
- 117. 勇于接受现实 /319
- 118. 不要吝啬对别人的赞美 /322
- 119. 诚实的人不会吃亏 /325
- 120. 不要轻易放弃 /328
- 121. 凡事往好处想 /331
- 122. 机遇垂青有准备的人 /334
- 123. 失败未必是成功之母 /337

# 1

## 让自己滚一滚烂泥巴

靠天靠地不如靠自己。

侗族人有一种独特的成年仪式。一个人有 3 个生日要滚烂泥巴。即：5 岁，10 岁，15 岁。

他们有句俗语：从母亲那里学到善良，从父亲那里学到勤劳，从祖父那里学到耐性。5 岁的人，就要脱离母亲的怀抱，开始跟着父亲学习劳动。母亲把孩子领到田边，由父亲在田坎那边接着；到了 10 岁，父亲把他领到田边，由祖父在田坎那边接着（没有祖父则请寨里德高望重的老人），意思是孩子初步养成了劳动的习惯，下一步要向祖父学习并锻炼意志，培养耐性了。到了 15 岁，则由祖父把他带到田边，对面田坎没人接，从这时起，也就意味着你长大成人了，需要自己去体味人生的艰辛。

是侗族人作践自己的孩子吗？当然不是。有句话说：“靠吃别人的饭过日子，就会饿一辈子。”而现实中的有些年轻人，他们在家靠父母，工作靠单位，稍有挫折便一蹶不振。

做侗族人的孩子是幸福的。侗族人的孩子，母亲呵护过，父亲教导过，祖父训示过，然而这烂泥巴只能由自己来滚，对面田坎上没有人接。滚一身烂泥巴，增强勇于独步人生的毅力，这对于每一个初涉入世者来说都是足以为训的。

人们经常持有的一个最大的错误思想，就是以为他们永远会从别人不断的帮助中获益。

力量是每个志向高的人的支柱，而依靠他人只会导致懦弱。力量是自发的，不能依靠任何人。坐在健身房里让别人替我们练习，是永远不会增强我们自己的肌肉的。没有什么比依靠他人的习惯更能破坏独立自主的能力了。如果你依靠他人，你将永远坚强不起来，也不会有独创力了。

依靠他人，觉得总是会有人我们做任何事，所以不必努力，这种想法对发挥自助自立和艰苦奋斗精神是致命的障碍。我们从没有听说过某个习惯等候帮助，等着别人拉扯一把，等着别人的钱财，或是等着运气降临的人能够真正成就大事。

把孩子放在可以依靠父母或是可以指望帮助的地方是非常危险的做法。在一个可以触到底的浅水池是无法学会游泳的，而在一个很深的水域里，孩子会学得更快更好。当他无后路可退时，他就会安全地抵达河岸。依赖性、好逸恶劳是人的天性。而只有“迫不得已”的形势才能激发出我们身上最大的潜力。

一旦你不再需要别人的援助、自强自立起来，你就踏上了成功之路。一旦你抛弃所有外来的帮助，你就会发挥出过去从未意识到的力量。

世上没有比自尊更有价值的东西了。如果你试图不断从

别人那里获得帮助，你就难以保有自尊。如果你决定依靠自己，独立自主，你就会变得日益坚强。有时候能够获得外部的帮助是一种幸运，然而，从不利的方面看，外部的帮助不一定都是有利的。给你钱的人并不是你最好的朋友，你的朋友是鞭策你，迫使你自立、自助的那些人。

风平浪静时驾驶一艘船并不需要多少技巧和航海经验。只有当海上飓风骤起，波涛汹涌时；只有当轮船在波峰浪谷间艰难前进，随时有灭顶之灾时；只有当甲板上一片恐慌混乱，船员们都要造反时，船长的航海经验才得到了考验。

同样，只有让我们自己去面对人生，只有当我们具有的每一点智慧才华都要全部调动起来时，我们才会发挥出最大的能量，我们也才会实现最大的价值。只有锻炼后，人才会变得更坚强。也只有去争取、去奋斗，才会拥有自己的一片天。

## 2

### 不要把自己看得太重

过于关注自己的人，必会在有生之年遭受重大困难，并且大大伤害其他人。也正是这种人导致了人类的种种错误。

我们最大的毛病是：常常以为自己是被注意的中心，然而事实并非如此。每当我们戴了一顶新帽子或穿了一件新衣服，便总以为别人都在关注着自己。其实这完全是我们自己的臆想，别人或许也正和我们一样以为自己正受到他人的注目呢！

在日常生活中，常常有一些害羞和畏惧与他人接触的人，他们的毛病就在于对自己过分地关注，总担心别人的注视。这种人常常是自我感觉很重的人。因为过分看重自己，他们便不能以坦然的态度面对大众，而越是感觉不自然，就越容易受到注目，这样更加剧了他们的恐惧。

帕涅尔年轻的时候，就是一个自我感觉很重的人。他在28岁时，想在下议院争得一席之地，但是因为他在演讲时出

了差错，于是他失败了。

当他在演讲时，走上讲台后，大家都停止了欢呼声，预备静听他演说。他开启他枯干的双唇费力地说：“诸位，我是代表都柏林城的候选者！”但是他突然意识到正被大家所注视着，所以默然地停了一会儿，吞吞吐吐地说了几句后又停顿了下来。后来他简直不知说些什么，最后只好不说了。

当时会场中有位领袖把他称为“十足的笨货”。然而，八年后，帕涅尔成为世界伟大政治领袖之一，这其中的转变不能不令人惊讶。其中的奥秘就在于事后帕涅尔不再时刻挂念着自己，而是把心思专注到了别的事物上。当我们把心思专注到别的事物上，我们就不会因别人的注视而不安了。

自我感觉强烈完全是因为想着自己，克制的方法便是不想自己。不想自己的方法是要能找一点别的事情来想，把自己的注意力转到别的地方去。你必须寻找一种替代物，找到了替代物之后，过于看重自己的习惯，就可以毫不费力地除去了。

如果你在演说时只想着你所说的和听众，而不是想着你自己，你就会很坦然地面对大众，而不会敏感地注意着自己。如果你做一件工作时，只想到你的工作，你也不会对周围人的评价产生多大兴趣。

自我感觉过重是臆想的一种形式。别人并不会如你所想象的那样关心你。在忙碌的生活中，他们有自己的事情要忙，不会整天把注意力集中到你身上，明白了这一点后，你在他们面前便不会觉得不安了。

舒适安闲的态度不是可以由矫饰或假装冷淡可以得到的。态度要自然，就不要把自己看得太重。

### 3

## 与优秀的人为伍

---

天生的邪恶必定产生邪恶，而天生的勇猛和正直塑造出勇敢和正直。

---

我们都看过《岳飞传》并且深深敬佩岳飞的为人，然而其中有一个细节，很多人或许都忽略了，但却是值得我们注意的。

岳飞流落他乡，母子相依为命。汤怀父亲为汤怀请来了周侗做老师，并有当地一帮富家子弟同窗学习。周侗发现岳飞是一个好苗子，有着很好的品格，就收他为义子，与大家共同读书学艺。

周侗死后，岳飞也逐渐显示了其过人的品格和学识。这个时候，汤怀的父亲代表大家作出了一个重要的决定，几个小伙伴的全家都跟随岳飞迁回岳家庄。要知道，古代举家迁徙绝对不是一件简单的事情，尤其这几个小伙伴的家庭在当地也是大户，迁家的损失是很大的。除了迁家之外，汤怀的父亲还作出了一个决定，要求汤怀等几个小兄弟一辈子都不