

这是为你踏入社会所准备的一席丰盛的餐宴

适应社会

这 1 0 0 条 人 生 经 验 可 以 帮 助 你

的 100 条

开辟属于你自己的天地。

人生经验

李津 著



群言出版社

49

行走社会
必备宝典

华北水利水电学院图书馆



209170564

李津著

适应社会的

B821-49

L185

100条

人生经验

行走社会
的必
读书



2A757/51

群言出版社

917056

10 / 10

图书在版编目(CIP)数据

适应社会的 100 条人生经验 / 李津著. — 北京: 群言

出版社, 2004. 4

ISBN 7 - 80080 - 369 - 4

I. 适... II. 李... III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027999 号

责任编辑 公荣

封面设计 李向晖

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)

邮政编码 100006

联系电话 65265404 65263345

电子信箱 qunyancbs@tom.com qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

版 次 2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32 10.5 印张

字 数 200 千字

印 数 1 ~ 10000 册

书 号 ISBN 7 - 80080 - 369 - 4/G · 232

定 价 19.80 元

序 言

一个人想取得成功,既要认识自己,又要认识环境。任何人的性格特征,思想的深度和广度以及成功与否,都是在个体文化和社会文化组成的坐标系中取坐标。也就是说,一个人的成功既取决于个体的素质,又取决于你面临的环境,即我们通常所说的社会。

现代社会的竞争日趋激烈,使得许多身处社会中的人们和踏入工作岗位的年轻人,都面临着不断更新知识、提升自我的考验。社会不像父母和老师那样,欣赏你的天真清纯,她关心但不会迁就任何一位身处其中的新老成员。社会与自然遵循一样的法则:适者生存。

许多人担心社会上人际关系复杂,难以应付,害怕处理不好,这必然会影响事业的发展。更有甚者,因为惧怕交往,想要躲避这个社会,而患上了社交恐惧症。

也许有些人会说:我并不渴望出人头地,只是想要平凡的生活。其实,只要你是这个世界上的人,是这个社会上的一分子,自你出生,就必须要和这样或那样的人交往,去碰触这些或那些你想做和不想做的事情,这是无可避免的,不管你渴望成功与否。

马克·吐温曾经说过:“一个人,惟有可以和一个跟自己身边或毫无利害关系的人都相处得十分有趣味,那才有真正的快乐。”

我们不得不面临的社会，不但跟我们有关系，而且息息相关。我们谁也不能脱离这个大家庭而独立生存。我们必须学会适应。

我们身强体壮，才思敏捷，富有想象力，洋溢着蓬勃的生命力。我们渴望在这个社会中一展身手，但这个社会有时残酷无情，它不允许我们慢慢变得完美，一个失误，也许需要很大的代价来填补。所以，我们需要有人能够指点迷津。我们需要成功的经验，需要前人驾驭社会的先见，做我们走向社会的敲门砖，尽量少走弯路，获得更多成功的机会。

这本书没有奢华的辞藻，有的只是朴实的真理，是行走社会的必修课程。不是高姿态的说教，更不是告诉你成功的窍门，何况成功本就无窍门可寻。这本书的 100 条经验，都是务实的，不虚夸的。每一条经验都是在总结前人的成功经验和失败教训的基础上得来的。本书的十个章节囊括了人在社会上生存所必须的诸多方面。譬如做人、生存、求职、工作、恋爱、识人、交际、办事、创业等。全面的向你展示了社会的多面性。

读完这本书，你会发现自己的生活原来可以发生这么大的变化，那些矛盾、紧张，那些烦恼、忧虑原来都是可以克服的；和周围的人相处，原来是那么容易而又富有乐趣；一切艰难险阻，一切挫折打击，一切妨碍我们成功的障碍，都是可以凭借我们自己的力量去战胜的。

当然，这 100 条经验或许不是每条都适合你，在总结前人的经验同时，找到适合自己的方法，在实践中体会，总结。只有这样，才能在各种社交场合中游刃有余，从而达到一个完美的境界，这才是我们编辑本书的目的所在。

— 做人经验

1. 走入社会,首先要学会不卑不亢地做人.....	(3)
(1)从人自卑中走出来.....	(3)
(2)自卑者要广泛交际.....	(4)
(3)自卑者的心理调整.....	(4)
(4)自卑者要不断完善自我.....	(4)
(5)学会如何克服你的自卑.....	(5)
2. 在家靠父母,在外靠朋友.....	(7)
(1)互相尊重,互不干涉.....	(8)
(2)学会宽容,求同存异.....	(8)
(3)交友宜择,交心宜慎.....	(9)
3. 你孤不孤独不可怕,关键是要做一个正直的人.....	(10)
(1)正直难,但我们必须正直.....	(10)
(2)正直使你的信誉增长.....	(10)
4. 责备别人是一个很坏的习惯,你一定人要改正.....	(13)
5. 对付一个盛怒的人,一定要讲究方法.....	(16)
6. 以人为师,千万别好为人师.....	(18)
7. 幽默是人格魅力的源泉,一定要学会幽默.....	(20)
8. 你怎样对待别人,别人就怎样对待你.....	(22)
9. 一个不能宽容别人的人,也不配受别人宽容.....	(24)
10. 很多年轻人常被人利用,以下几点请你千万要避免.....	(27)

- (1)分清责任,别替别人背黑锅.....(27)
- (2)预防别人设陷阱.....(28)
- (3)不要被别人当枪使.....(28)
- (4)不要乱管闲事,拿自己当枪使.....(29)

二 生存经验

- 1. 不要仇视小人,也不要迎合君子.....(33)
- 2. 别过分显示自己的才智,这样会招来祸害.....(35)
- 3. 实力就是一切,你没有实力就没有谈判的权利.....(38)
- 4. 一个人要在社会上站住脚,就不能树敌太多.....(41)
 - (1)怨怨相报,怨恨更深.....(41)
 - (2)以德报怨,才能扫除旧怨.....(41)
 - (3)朋友多了路好走.....(42)
 - (4)拆掉旧墙,开辟新路.....(43)
- 5. 要想获得一个美好的人生,就必须学会运用人生的加减乘除法.....(44)
 - (1)人生需要用加法.....(44)
 - (2)人生需要用减法.....(45)
 - (3)人生需要用乘法.....(45)
 - (4)人生需要用除法.....(46)
- 6. 有嫉妒心的人会给你带来坏处,一定要学会与他们相处.....(47)
 - (1)走自己的路,让别人去说.....(47)
 - (2)采取妥协和退让的必要策略大智若愚,难得糊涂.....(47)
 - (3)以爱化恨,以让抑争.....(48)
 - (4)说服、鼓励的对策.....(48)
- 7. 人生最大的学问就是选择与放弃,做什么事该松手时就

松手.....	(49)
8. 人际关系是我们赖以生存的重要资源,一定要学会构筑你的关系网.....	(52)
9. 人生总会有这样那样的不完美,对什么都不要过于苛求.....	(54)
10. 明枪易躲,暗箭难防,在社会上一定要对“小人”防备三分.....	(56)

三 求职经验

1. 找工作,首先就是要写一份受雇主欢迎的简历.....	(61)
(1)写简历的好处.....	(61)
(2)写一份优秀简历的要点.....	(62)
(3)简历的形式.....	(63)
2. 要想找到一份自己满意的工作,一定要学会识别你的主要技能.....	(64)
(1)所谓技能就是指你能干的事.....	(65)
(2)技能可以是你自己的东西,是你性格的一部分.....	(65)
(3)你掌握了几种技能?.....	(66)
(4)技能的三种组合.....	(66)
3. 要想成功地通过面试,以下几条技巧你一定要记住.....	(68)
(1)准备.....	(68)
(2)外形.....	(69)
(3)谈吐风格.....	(69)
4. 如何在面试时给对方留下好印象,请阅读以下的建议.....	(71)
(1)精心准备.....	(71)
(2)区别筛选性与挑选性的面试类型.....	(72)

(3) 挑选性的面试类型.....(72)

5. 怎样对待面谈是一门艺术,一定要掌握面谈的七大阶段

.....(75)

(1) 进门以前.....(75)

(2) 开始行动.....(75)

(3) 面谈本身.....(76)

(4) 结束面谈.....(76)

(5) 后继工作.....(76)

(6) 协商工资和津贴.....(76)

(7) 做出最后决定.....(76)

6. 面谈时你的打扮很重要,一定要根据角色进行打扮...(78)

7. 如何回答十个最棘手的面谈问题.....(80)

(1) 为什么不谈谈你自己?.....(80)

(2) 我为什么要雇用你?.....(81)

(3) 你有哪些主要的优点?.....(82)

(4) 你有哪些主要的缺点?.....(82)

(5) 你想得到的薪水是多少?.....(83)

(6) 你以前的经验和现在的工作有哪些联系.....(84)

(7) 你对以后有什么打算?.....(85)

(8) 你以前的雇主对你的评价如何?.....(87)

(9) 你为什么要找这样的职位?.....(88)

(10) 为什么不讲一讲你个人的情况?.....(89)

8. 是否决定要这份工作,你一定要慎重地考虑.....(91)

9. 要想加薪,一定要掌握策略,因此你要学会以下几招.....

.....(93)

(1) 掌握最新薪金情报.....(93)

(2) 列出加薪理由.....(93)

(3) 强调自己的新技能.....(94)

(4)坦白说明自己的优点·····	(94)
(5)职责扩大理应加薪·····	(95)
(6)额外支出应予考虑·····	(95)
(7)明确是谁决定你的薪金·····	(95)
10. 跳槽是一件严肃的事情,不要随便作出决定·····	(96)
(1)不能成为跳槽理由的理由·····	(96)
(2)跳槽前要问自己的几个问题·····	(97)
(3)决定跳槽后的心理准备·····	(98)
(4)对新工作一定要“挑三”又“拣四”·····	(98)
(5)离开,也有规矩·····	(99)

四 工作经验

1. 要想悟透上级,首先要知道领导需要什么样的人·····	(103)
(1)踏实工作·····	(103)
(2)为领导分忧·····	(103)
(3)有创新才能·····	(104)
(4)善于思考·····	(104)
(5)有大局观·····	(105)
(6)善于学习·····	(105)
2. 要想引起你的老板注意,以下是你必知的几条秘诀·····	(106)
(1)确定老板的目标·····	(106)
(2)支持你的老板·····	(107)
(3)帮助你的老板获得成功·····	(107)
(4)解决问题·····	(108)
3. 轻松工作的第一个前提,就是要学会自我减压·····	(109)
4. 提高工作效率的最佳方法是为工作制定优先次序·····	(113)

5. 工作中遇到对手时,一定要把握以下原则才能成功晋职

.....(115)

(1)直面竞争提高素质.....(115)

(2)在“奔跑”中赢得机会.....(116)

(3)蔽贤者祸及己身.....(116)

(4)要学会平等待人.....(117)

6. 让上司赏识你的十要诀.....(118)

7. 人在职场,一定要与左右你的关键人物处理好关系.....

.....(119)

(1)人力资源部总管.....(119)

(2)部门的主管、助理和秘书.....(119)

(3)公司内的“明星”、名人.....(120)

(4)公关、传讯经理.....(120)

(5)员工培训主管.....(120)

(6)高级管理层.....(120)

8. 一个女性要在公司立足,一定要牢记以下几条原则.....

.....(122)

(1)重塑自信.....(122)

(2)改变形象.....(122)

(3)运用智慧.....(123)

(4)整洁获青睐.....(123)

(5)人人皆为我师,不耻下问.....(123)

(6)让自己的专业为他人所用.....(123)

(7)适时买礼物奖励自己.....(124)

(8)勇于面对问题,解决问题.....(124)

(9)扩大自己的工作舞台.....(124)

(10)施展你的人格魅力.....(124)

(11)学会调节.....(124)

(12) 业务外出要警觉·····	(125)
(13) 真诚动人的情感·····	(125)
(14) 过硬的实绩·····	(126)
(15) 让人信任你·····	(126)
9. 不良的工作习惯对你毫无益处,一定要努力克服它·····	
·····	(127)
(1) 不注意与直接上级的关系·····	(127)
(2) 忽略公司文化·····	(128)
(3) 对他人求全责备·····	(128)
(4) 出尔反尔·····	(128)
(5) 行动迟缓·····	(129)
(6) 一味取悦他人·····	(129)
(7) 传播流言·····	(129)
10. 学会有效的化解职场冲突,你至少要学会把握以下五点	
·····	(130)
(1) 时机就是一切·····	(130)
(2) 切忌大发雷霆·····	(131)
(3) 注意分辨情绪·····	(131)
(4) 慎防迁怒无辜·····	(131)
(5) 训话平心静气·····	(132)

五 恋爱经验

1. 如何知道对方喜欢你? 以下几点可以帮助你·····	(135)
2. 失恋很痛苦, 以下方法可以替你解忧·····	(138)
(1) 不要让婚前性行为给你带来伤害·····	(138)
(2) 不要随便把贞操献给男友·····	(139)
(3) 一定要尊重自己的性·····	(139)

- (4)破除你的贞操观.....(140)
- 3. 当你发生三角恋时,以下是最明智的做法.....(141)
- 4. 要想获得女人的芳心,一定要把握好以下两点.....(144)
 - (1)笨拙的邀约方式.....(144)
 - (2)男人敢于负起责任.....(145)
- 5. 追不同的女孩,要用不同的方法,以下就是追求各类女孩的艺术.....(146)
 - (1)追沉默高傲型的女孩.....(146)
 - (2)追浪漫幻想型的女孩.....(147)
 - (3)追温柔体贴型的女孩.....(147)
 - (4)追活泼可爱型女孩.....(148)
 - (5)追歇斯底里型女孩.....(149)
 - (6)追比自己大的女生.....(150)
- 6. 要想俘虏女人的心,一定要学会一些小技巧.....(151)
 - (1)避免一成不变的生活作息.....(151)
 - (2)适时用身体语言来赞美对方.....(151)
 - (3)喜爱的食物和兴趣一致,可如愿接近.....(152)
 - (4)一本书也能作为追求的手段.....(152)
 - (5)这样也好,以退为进的方式.....(152)
 - (6)在交往时给予她梦想.....(153)
 - (7)让她笑.....(153)
 - (8)制造偶然.....(153)
 - (9)说出“为你而改变”的话.....(154)
 - (10)把握与她拥有共同经验的机会.....(154)
 - (11)见面时展示女性惊讶的事物.....(154)
 - (12)运用变化来吸引女性.....(155)
 - (13)了解女性的家庭环境.....(155)
- 7. 结了婚以后,一定要谨防“第三者入侵”,因此,你要记住

五条原则.....(156)

- (1) 不要使配偶感到孤独.....(156)
- (2) 切勿使生活变得单调.....(156)
- (3) 注意尊重配偶的感情.....(157)
- (4) 正确处理性生活.....(157)
- (5) 给予离婚的充分自由.....(157)

8. 你是否已经看上了某人,请从以下几个方面做测试.....

.....(158)

- (1) 看是不是特别注意观察对方.....(158)
- (2) 看自己是不是异乎寻常的喜欢对方.....(159)
- (3) 看自己是不是从心里感到需要对方.....(159)
- (4) 看自己是不是格外爱护对方.....(159)

9. 对自己心爱之人表白爱情,这里为你介绍几种经典方式

.....(160)

- (1) 制造悬念.....(160)
- (2) 寓物言情.....(161)
- (3) 曲折含蓄.....(161)
- (4) 直抒胸臆.....(162)
- (5) 诙谐幽默.....(163)
- (6) 画龙点睛.....(163)
- (7) 借题发挥.....(164)

10. 女人的心千姿百态,要学会破译她的芳心.....(165)

- (1) 直抒胸臆.....(165)
- (2) 体贴入微.....(165)
- (3) 巧留余地.....(166)
- (4) 以静制动.....(166)
- (5) 单刀直入.....(167)
- (6) 旁敲侧击.....(167)



- (7) 潇洒从容 (167)
- (8) 果断自强 (168)
- (9) 巧破常规 (168)
- (10) 先入角色 (168)
- (11) 心诚则灵 (169)

六 识人经验

1. 读懂女性, 要认识她的身体语言, 以下便是有经验人的诀窍 (173)
2. 服装与表情是认识一个人的钥匙 (176)
3. 危难之中, 识人是关键, 怎样才能观一点而识人? (178)
 - (1) 依据性格识别人才 (178)
 - (2) 根据一个人的忠厚识人 (179)
 - (3) 根据一个人的气度识人 (179)
4. 了解他人对你的态度, 你将能更加容易驾驭他人 (180)
5. 握手可以反映一个人的性格, 让你第一时间了解他人 (183)
6. 从谈话速度和语气看性格与心理 (185)
7. 学会从言谈中能推断一个人的出身和经历 (187)
8. 细节之处常能体现一个人的真面目, 以下是细节识人的技巧 (190)
 - (1) 从吃饭看人的个性 (190)
 - (2) 从小动作看人的个性 (190)
 - (3) 从小习惯看人 (191)
 - (4) 从无意识中看人 (191)

(5) 从小的迹象识人	(192)
9. 兴趣和爱好可以让你了解一个人的真实想法, 让你完全认识他	(193)
(1) 从人的爱好看人	(193)
(2) 身处安乐时看人	(194)
(3) 身处满足时看人	(194)
10. 由表及里地识人, 更能详尽地窥视他人的内心世界	(195)
(1) 穿着识人法	(195)
(2) 仪态识人法	(195)
(3) 观眼识心法	(196)
(4) 观嘴识心法	(196)
(5) 观声识人法	(197)

七 交际经验

1. 在交际中, 要与人乐乐, 这样才有助于搞好人际关系	(201)
(1) 以微笑面对他人	(201)
(2) 以感激之心待人	(202)
(3) 要善于自我控制和调整	(203)
2. 消除不良的沟通习惯, 你必须用更好的方法替代	(204)
3. 要让别人同意你是一门很大的学问, 你一定要掌握原则	(207)
4. 有些人让你很头痛, 下面十种办法让你轻易对付头痛	(209)
(1) 烈火战车	(209)
(2) 暗箭伤人的“狙击手”	(209)

- (3) 万事通先生 (210)
- (4) 自以为是的半瓶醋 (210)
- (5) 一触即发的“手榴弹” (211)
- (6) 满口应承的好好先生 (211)
- (7) 犹豫不决的或许先生 (211)
- (8) 闷声不吭的没事先先生 (212)
- (9) 负面思考者 (212)
- (10) 牢骚大王 (213)
- 5. 悟透上级, 不要染上心理疾病, 你要掌握几点 (214)
 - (1) 心理特点与年龄不符合 (214)
 - (2) 人格不完整 (214)
 - (3) 不能自尊自爱 (215)
 - (4) 心理变态 (215)
 - (5) 心理疾病 (216)
- 6. 要想与人交谈时取得最好的效果, 一定要记住以下七大原则 (217)
 - (1) 交谈时要放松心情 (217)
 - (2) 使你的交谈变得丰富 (217)
 - (3) 保持谈话顺利进行 (218)
 - (4) 谈话切忌以自我为中心 (218)
 - (5) 什么时候谈论自己 (218)
 - (6) 使用“我也”这个字眼 (218)
 - (7) 忌取笑、逗弄或讽刺 (219)
- 7. 和人交谈, 第一句话最重要, 你应该这么说 (220)
- 8. 和女人谈话一定要多注意, 以下是十大诀窍 (223)
- 9. 有时, 沉默是最好的表达你要学会沉默的艺术 (225)
 - (1) 在专横的人面前 (225)
 - (2) 在别人激愤时 (226)