

ZHUOYUERENSHENGDEWUDAXUEWEN

# 卓越人生的 五大学问

◆ 马银春 编著

卓越使平凡为不平凡

卓越人生是幸福伟大的人生

没有正常的生活就没有真正卓越的人生

中国物资出版社

# 卓越人生的五大学问

马银春 编著

中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

卓越人生的五大学问/马银春编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.5

(人生励志丛书)

ISBN 7-5047-2121-2

I. 卓… II. 马… III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023578 号

责任编辑 陈孟勤

责任印制 齐 岩

责任校对 衣 薇

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

香河金鑫印刷有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 11.375 字数: 235 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2121-2/G·0453

印数: 0001—5000 册

定价: 22.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

# 前 言

苦难的磨练，是卓越人生的基石；勤奋的学习，  
达到思想上的睿智。

——曼狄诺（美国心理学家）

卓越是一个目标，是一个模糊不清的、非凡的、人人所向往的积极人生追求和目标。

没有任何人一生甘于平庸，也没有任何人想碌碌无为一辈子。企盼成功，追求卓越是每个人一生的正常的心态，积极的选择。

卓越——不仅领导人、科学家、金融家、实业家、明星等可能做到，凡属大千世界的平常人的平凡生活，不但能提炼出卓越的粒子，而且也有可能做到卓越。卓越是跨职业的各种人的一个共同追求目标和人生的一种鞭策动力。我们判断一个人一生是否卓越，更多的是根据他们的品德，而不是根据他们的权利和财力；更多的是根据他们的自制力、耐心和自律，而不是他们的机敏应变；更多的是根据他们在人们内心的认可，而不是根据某些人的宣扬。

现代科技的高速发展，竞争异常激烈，有人开始眩晕，迷失目标，随波逐流，不知怎样去做人处世。有的人在物欲横流中沉浮，失去平衡，不知他的风帆驶向何方。

本书从最平常的做人处世的原则着眼，来阐述提高自己办事能力的方法和如何追求事业的发展，努力使自己成为当今社会所要求的卓越的新型人材。编写本书的目的是为了使众多读者从现实的社会生活中提高一个层次，其过程中作者本人也受到了新颖自省的启迪和教育。

编著者

2004 年 3 日于圆明园

# 目 录

## 第一章 做人处世的学问

如果你渴望着生活幸福、事业成功,希望受到人们的尊重和赞美,那么你就应该懂得做人处世的学问,是个和蔼可亲的人,信守诺言的人,具有正直品格的人,有尊严的人,彬彬有礼的人。

人要出头不可强出 / 1

做人要信守诺言 / 4

做好人而不充好人 / 6

不要活在别人的价值观里 / 8

做人做事不必面面俱到 / 11

做到严以律己宽以待人 / 13

要知足常足知止常止 / 18

苦其心志劳其筋骨 / 20

天无绝人之路 / 23

识时务者为俊杰 / 25





- 宁可做过莫要错过 / 27  
权衡大小要以小换大 / 29  
清高孤傲不可取 / 33  
正直品格可以产生伟大力量 / 35  
做一个真诚的人 / 37  
不要不该要的东西 / 40  
创造好自己的个人品牌 / 42  
有本事不必夸奖 / 44  
不能目中无人 / 46  
不能置毁誉于不顾 / 48  
不要锋芒太露 / 51  
侮辱是成功的阶梯 / 53  
受打击不要灰心 / 55  
不要转嫁责任 / 58  
犯错后要诚实认错 / 60  
别怕人生的挑战 / 62  
【心理自测】你属于哪种气质类型的人 / 63



## 第二章 拓展人际的交往

最注重人际关系的人，才能成为一流人才。良好的社交和沟通技能，能使你在事业上获得意想不到的成功。善于把自己的能力和朋友的帮助结合起来，你会如鱼得水，必能成功。

- 结交朋友的规则 / 69
- 把自己变成沟通的高手 / 71
- 学会与陌生人谈话 / 73
- 套近乎的三大奇招 / 74
- 与尊贵者发展友情 / 76
- 接触各种不同女人的奥秘 / 79
- 男人吸引女人的魅力 / 83
- 摸清别人对你的看法 / 85
- 设身处地为别人着想 / 88
- 肯定他人的长处 / 89
- 调整好与人交往的距离 / 89
- 学会变通 / 91
- 多和别人沟通意见 / 93
- 帮助人的技巧 / 96
- 如何与上司交往 / 99
- 如何与下属相处 / 102
- 如何结交异性朋友 / 105
- 和批评你的人交朋友 / 107
- 如何推辞应酬 / 109
- 巧用“高帽子” / 111
- 放下人情的包袱 / 113
- 乐于忘记,不记旧恶 / 114
- 以攻为守,化敌为友 / 116
- 制服傲慢对手三法 / 117





- 控制反对你的人 / 118
- 对待不拘小节的人 / 123
- 妥善处理与小人的关系 / 127
- 尽量避免和别人的冲突 / 130
- 友情突然升温要小心 / 133
- 对付坏人的四大杀手锏 / 135
- 走出待人的误区 / 139
- 【心理自测】交际能力测试 / 142



### 第三章 提高说话办事的水平

会说话能办事是一个人的素质和水平的体现。但你必须遵循人类行为的一条重要法则，遵循它，就会为自己带来快乐和成功；如果违反了它，就会陷入无尽的挫折中。这就是：尊重他人，满足对方的自我成就感。

- 学会演讲的技巧 / 147
- 学会使用幽默 / 151
- 学会赞美别人 / 152
- 正确地“插话” / 155
- 学会正确争吵 / 157
- 反诘与发问的艺术 / 159



- 开玩笑的“规则” / 160
- 话说的不要太绝 / 162
- 如何说“不” / 164
- 使你的谈吐温柔如水 / 168
- 说声“谢谢” / 172
- 逢人只说三分话 / 176
- 多说对方爱听的话 / 177
- 套近乎贴近对方的距离 / 179
- 说恭维话要得体 / 181
- 把话说到别人的心窝上 / 183
- 投其所好找话题 / 188
- 到什么山唱什么歌 / 192
- 说些鼓舞人心的话 / 194
- 寻找话题激发共同兴奋点 / 196
- 活跃气氛的十个语言绝招 / 198
- 从小事做起 / 202
- 从细节做起 / 206
- 抓住事情的重点 / 207
- 不依性情办事 / 210
- 追求尽善尽美 / 212
- 培养工作的兴趣 / 215
- 做事要有条理和秩序 / 216
- 如何做事戒急躁 / 218
- 按着自己的身份办事 / 221





- 按着自己的性格办事 / 223  
按着自己的人缘办事 / 224  
办事要把握事情的分量 / 225  
办事要把握处理的火候 / 227  
办事要把握进退的分寸 / 228  
力不从心的事儿不能办 / 230  
没有把握的事儿不能办 / 231  
不该管的闲事不能办 / 233  
办事要顺势制宜 / 234  
办事要逆势制宜 / 235  
耐心周旋办事 / 236  
积极跟踪办事 / 238  
寻求理解办事 / 239  
缠着不放办事 / 240  
穷追不舍办事 / 242  
反复申请办事 / 244  
【心理自测】测测你的说话水平 / 245



## 第四章 追求事业的发展

一个聪敏的人，一个做事有板有眼的人，一个养成良好习惯对工作具有激情的人，一个肯于学习锐意创新的人，定会在人生事业的道路上越走越顺，具有远大的前程。

|                      |
|----------------------|
| 确定自己的事业 / 251        |
| 成功的人永远比一般人做得更多 / 254 |
| 人生的乐趣在于工作 / 257      |
| 乐观主义是工作的力量 / 259     |
| 先找一份工作 / 261         |
| 如何看待自己的专业 / 264      |
| 找到合作伙伴或支持者 / 267     |
| 养成工作的良好习惯 / 275      |
| 合理安排工作时间 / 277       |
| 制定顺序表 / 279          |
| 制定一份待办计划表 / 281      |
| 把工作与兴趣结合起来 / 282     |
| 热爱眼下的每一项工作 / 285     |
| 专注于工作可忘掉一切烦恼 / 289   |
| 在竞争中取胜才更有激情 / 292    |
| 在职业生涯中善用热情 / 293     |
| 如何在工作中创新 / 294       |
| 从工作中获得愉悦 / 298       |
| 【心理自测】心理承受能力测试 / 300 |





## 第五章 造就新型的人才

你的知识和技能加上你的素质和品格造就了你的才干,不管有没有伯乐,你这匹千里马是客观存在的对社会有用的人才,关键是千里马要从没人知晓的大草原跑到现代社会的赛马场。不要等到人来发现,而要自己来证明自己。

推销是伟大的事业 / 303

推销你自己需要提升内在修养 / 306

努力做社会需要的新型人才 / 309

精通业务就能推销自己 / 311

凭借经验推销自己 / 315

渴望称赞 / 316

得到上级的表扬 / 321

赢得下级的称赞 / 323

克服虚荣心 / 326

不为虚名所累 / 330

荣誉不可强求 / 331

保持自然本色 / 333

如何坚持走自己的路 / 336



让生活之舟驶向你确定的地方 / 337

勇于驾驭自己的命运 / 339

【心理自测】成功商数测试 / 340



## 第一章 做人处世的学问

如果你渴望着生活幸福、事业成功，希望受到人们的尊重和赞美，那么你就应该是个和蔼可亲的人，信守诺言的人，具有正直品格的人，有尊严的人，彬彬有礼的人。

### 人要出头不可强出

每一个在茫茫人海中碌碌奔走之人都希望自己有出头日，希望自己成为人上之人。我国古代有句俗语：“烦恼皆因强出头”。这句话可以说是世间生存的经验之谈。

· 首先，人想出头，这是天经地义之事，只有那些白痴、傻子，虽然那些躯体仍在，但实质生命已去之。在现代社会，人们每天都面临无数的自我压力与竞争环境，要想摆脱出人头地的欲望是很难做到的。



既然人人都想出头，但为何要说“烦恼皆因强出头”呢？让我们从“强”字说起，这里的“强”有二个意思：

第一个意思是“勉强”，也就是说，自己的能力还不够，却勉强去做某些事情。固然勉强去做也有可能获得意外的成功，但这种成功的可能性并不高，通常的结果是：失败了，折损了自己的斗志，也惹来一些嘲笑。当然，我们并不是嘲笑正常情况下的失败。失败是成功之母，可是在别人眼中，你的失败却是能力不足、自不量力的同义语，这种失败是一种致命伤，而且还会成为一个人生烙印，跟着你一辈子。这就是你强出头的烦恼。

第二个意思是强力，也就是说，自己虽然有足够的能力，可是客观环境却还不成熟；所谓客观环境是指天时和人势，天时是大环境的条件，人势是周围人对你支持的程度，也就是一种人气。大势如果不利，以本身的能力强力出头，虽然不是毫无成功机会，但会多花很多力气；如果缺少人势，而你偏要强力出头，必会遭到别人的打击排挤，也会伤害别人，埋下仇恨的种子，冤冤相报，没完没了。这也是强出头的烦恼。

所以，这里我们奉劝你一句：人要出头，但不要强出头。而且你还应当谨记两点：

- (1) 本身能力不足时，就不要想出头。
- (2) 天时不利，人势不足时，就不要想出头。

不强出头，自然可以减少自己的损伤，可以与他人保持一种和谐共处的关系，也可以透过冷静的观察，掌握大环境的趋势和脉动，等到各方面条件皆已成熟时，自然便可脱颖而出！

其实，人只要有能力，又能维持良好的人际关系，别人自然乐意抬他出头，因为这样一可做人情投资，享受他出头后的人情回报，二可使自己的生存环境变得单纯，免得和他长处，感受到他各种条件的压力。所以，只要你是强者，用不着你去强出风头。

一个身为下级的人，本来就有些不得已去做的事情。只要按实际情况去办，忘却自身的一切，尽管去办就是了。还有一种情况，凭智慧心机争斗的人，开始来明的，到后来就来暗的；到最后急于求胜时，就诡计多端。合作的事情，开头总能互相信任，往往到后来就互相欺诈了。事情开头简单，待到要完成的时候，肯定就越来越艰难了。

人们说话，就像刮风起浪一样，时起时伏，人们做事也必然有得有失。刮风起浪，水面动荡不已，行为得失就容易引发危险。有的人愤怒，并不是别的原因，往往是由于花言巧语，说话一边倒引起的。

野兽临死的时候乱吼乱叫，还会产生吃人的念头。任何事情都一样，如果要求苛刻琐细，别人受不了，就会使出坏主意对付你，而你自己还不知道别人为什么这样。

常言说：不要改变一级的命令，不要勉强求得成功。说话处世，超过了限度，就意味着添油加醋。改变命令，勉强取胜，就会给行动带来危险。

一件好事要能办成功，在于长期的努力。一件坏事是出现了，即使后悔也来不及了。

顺着事情的自然规律，让心境悠游自适，一切事情都在不