

策·动·成·功·系·列·丛·书



徐江 主编



打破 常规 的赞美

DapoChangguiDe
Zanmei



赞美是成功社交的金钥匙,赞美是你一生的财富

唤醒你疲惫的
人生中
沉睡的热情、幸福、
爱和自我的书

真诚的赞美不但会使被赞美者产生心理上的愉悦,还可以使你经常发现别人的优点,从而使自己对人生持有乐观、欣赏的态度。赞美是一个人成功的基本条件,它是一种交流的艺术,是一种社交的学问。它是一面镜子,能够折射出一个人的眼光、才能和智慧。

◎这是一堂,自我觉醒的成功导师课

◎这是一本,经营自己做最好的优秀读本

◎这是一套,人生做强、做大,创造非凡人生的必读书……



中国戏剧出版社

策·动·成·功·系·列·丛·书

徐江 主编



打破 常规 的赞美

DapoChangguiDe
Zanmei



赞美是成功社交的金钥匙,赞美是你一生的财富

唤醒你疲惫的
人生中
沉睡的热情、幸福、
爱 and 自我的书

真诚的赞美不但会使被赞美者产生心理上的愉悦,还可以使你经常发现别人的优点,从而使自己对人生持有乐观、欣赏的态度。赞美是一个人成功的基本条件,它是一种交流的艺术,是一种社交的学问。它是一面镜子,能够折射出一个人的眼光、才能和智慧。

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

策动成功系列丛书 / 徐江著. —北京: 中国戏剧出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-104-02474-3

I. 策… II. 徐… 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 (2006) 第136223号

打破常规的赞美

策 划: 冯志强

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

开 本: 787mm × 960mm

印 张: 100 印张

字 数: 1500 千

版 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02474-3

定 价: 129 元(全五册)

版权所有 违者必究



——第一篇 “赞美”具有神奇的力量——

每个人都需要得到赞美	2
渴望被赞美源于人的本性	5
赞美的真谛	7
缺少赞美的原因	10
赞美是对别人的成功给予肯定	13
学会赞美别人是你进步的阶梯	14
欣赏和赞扬是所有的人都欢迎的东西	16
赞美是人类的阳光	18
如何博得他人的好感	20
人的七大兴趣	24
赞美的神奇效果	28
改变他人的最好方式	30
赞美是调节人际关系的最佳方式	32

——第二篇 励练自己,学会赞美——

需要了解他人的心理	36
摒弃嫉妒,坦然地欣赏别人	39
需要博大的胸襟	42
需要相当的自信和勇气	44



需要有一定的预见性	47
需要好的口才	50
需要不断学习	53
养成赞美别人的习惯	57
不说他人是与非	59
纠正对赞美者的认识	62
赞美是人间至宝	64

——第三篇 赞美下属的艺术——

领导的赞扬是下属最需要的奖赏	68
放下“架子”来称赞	70
称赞下属要言之有据	73
领导赞扬下属要公正	76
关心和体贴下属是对下属最好的赞扬	79
怎样当众称赞某一位下属	82
领导怎样赞扬年轻的下属	85
对下属多用赞扬和鼓励	90
正确对待下属的抱怨	93
赞美下属的业绩	96
赞美下属的敬业精神	98
赞美下属的进取精神	100
赞美下属的创新意识	102
赞美下属的才干	104
赞美下属的长处	106
赞美下属的前途	109
赞美是一种管理方式	112
失败者最需赞美	115
真诚的批评也是对人的—种赞美	117
隐恶扬善	120
激励的“黄金”法则	122



——第四篇 赞美领导的艺术——

称赞领导要不亢不卑	126
要摸清领导的具体情况	128
服从是对领导最好的赞美	130
以公众的语气称赞领导	132
称赞领导要注意场合	134
怎样称赞不得志的领导	137
寓称赞于工作之外	139
适当的赞美是激励上司的好方法	141
赞美上司的责任心	143
赞美上司的贤明大气	144
赞美上司信守诺言	145
赞美上司的决策能力	146
赞美上司的身份地位	148
赞美上司的才能成就	150
如何获得上司的好感	152

——第五篇 赞美同事的艺术——

发现同事的亮点	156
赞美同事的诚恳而不虚伪	158
赞美同事的随和	160
赞美同事的自信	162
赞美同事的热情	164
赞美同事的素质修养	166
赞美同事的兴趣爱好	168
赞美同事的才能	171
赞美同事的团结协作精神	173
如何称赞相貌平凡的女同事	175
女性如何获得男同事的赞美	178
办公室必备的礼品	180



——第六篇 家庭中的赞美艺术——

学会赞扬你的孩子	184
赞扬孩子的哪些方面	187
要有比较地赞扬孩子	190
赞扬孩子要耐心持久	192
要多赞美遇到挫折的孩子	195
媳妇怎样赞美公婆	197
赞美老人的身体	200
赞美老人的年龄	201
赞美老人的经历	203
赞美老人的兴趣爱好	205
赞美老人的得意之处	207
爱、赞美和耐心是幸福之源	209
丈夫怎样赞美妻子	211
妻子怎样称赞丈夫	213
使婚姻充满生机的 9 大主张	215
用赞美助男人成功	217
切忌泼冷水	219
夫妻吵架术	221
女性如何赞美妻子在场的男性	223
怎样赞美一个家庭主妇	225
如何赢得丈夫的赞美	227
怎样做一个体贴的丈夫	230

——第七篇 赞美的一般技巧——

了解对方引以为荣的事情	234
了解对方的弱点	236
了解对方的爱好	238
善于从小事上称赞别人	240
做一个内行的赞美者	243



真诚的赞美常常是有所保留的	246
称赞对方的才华	248
称赞对方的人品	251
称赞对方的前途	254
间接地赞美他人	257
赞美他人不要太夸张	259
不要说外行话	261
不要冲撞别人的忌讳	263
赞美须注意方法与技巧	265
精心选择对方爱听的话说	267
使你的赞扬真实可信的技巧	269
不可明目张胆讨人好	273
赞美要创新	274
用赞美做开场白	276
细心体察身体语言	278
赞美要有主旨	281
仁慈的语言	283
静听是另一种赞美	285
把幽默运用到赞美中	288
赞美月亮,太阳更艳	291
处理纠纷的绝招	293
赚得人心的钥匙	294
换位思考赢人心	296
针对不同对象运用不同的赞美词	298
赞美别人不必吝啬	300
女人怎样称赞春风得意的男人	302
女人怎样称赞热恋中的男人	304
女性赞美女性时应多说对方	306
怎样满足虚荣心强的女人	308
女人最需要男人赞美什么	310

第一篇

“赞美”具有

神奇的力量





每个人都需要得到赞美

许多伟人都是听着众人的赞美声成长起来的，他们对赞美的需要程度有更深的心得体会。林肯是一位相貌相当丑陋的美国总统，他曾以这样一句话作为一封信的开头：“人人都喜欢赞美的话”。安徒生也是因相貌丑陋而得不到别人的亲近和喜爱，后来他写了《丑小鸭》童话来寄托自己的渴望。美国著名心理学家威廉·詹姆斯研究发现：“人类本性中最深刻的渴求就是受到赞美”。这些经验之谈都说明了一个道理：赞美是每个人最需要的。

几乎每个人都关注自己的容貌、能力、名声、成绩以及在人们心目中的形象，追求来自方方面面的赞美和褒扬。赞美直接关系到一个人的名声。人活一张脸，树活一张皮，在中国这个传统性很强的社会里，赞美更是人们最期望得到的东西了。然而，赞美又往往不容易得到。

一个人成长或发展的初期，如刚刚走上工作岗位、刚学开车、初为人师等等，可能要表现出幼稚、笨拙、缺乏经验、信心不足等弱点，他本人对自己的每一个小进步小成绩都非常在乎，非常渴望别人能给予肯定甚至赞扬，以激发他的自信和勇气。《红楼梦》讲到香菱（薛蟠之妾）随薛姨妈进入大观园后，由于羡慕宝钗、黛玉、探春等姊妹的吟诗才能，便拜黛玉为师学诗。一个女人底子薄、脸皮薄，学作诗绝非易事，所以香菱最初有点胆怯，很需要老师给点勇气。黛玉便开导香菱说：“什么难事，也值得去学？你又是这样一个极聪明伶俐的人，不用一年工夫，不愁不是诗翁了。”香菱听后大受鼓舞，回去后废寝忘食地学诗。后来，作了一首不太好的诗给黛玉看，要让别人可能说不怎么样也就算过去了，但黛玉还是给了不少肯定，道：“意思却有，只是措词不雅；皆因你看的诗少，被它缚住了，把这首诗丢开，再做一首。只管放开胆子去做。”香菱很幸运遇到了黛玉这样的善者。宝钗则不同，常常打趣香菱说：“何苦自寻烦恼？都是颦儿引的你，我和他算账去。你本来呆头呆脑的，再添上这个，越发弄成个呆子了！”香菱苦笑着说：“好姑娘，别混我”。宝钗这些话真是刻薄，让人无法接受。幸好香菱没往心里去，反而越发用功，后来终于作了首好诗。黛玉等赞道：“这首诗不但好，而且新巧有意趣。可知俗语说：‘天下无难事，只怕有心人’。社里一定请你了”。

得到赞美并不容易,香菱算是幸运儿。一位勤奋好学,富有理想的大学生刚刚报名参加托福辅导班,就有同学说:“别花那笔冤枉钱了,扔水里都不响,不如把钱要回来请弟兄们搓一顿!”这样的话真是“恶言伤人三春寒”。在一个人起步进取时,又会碰到那么多冷言、恶语、嫉妒。赞美,当最需要她时,却往往离你远去不肯来。

当你取得很多哪怕是很小的成绩时,最需要来自老板、朋友或妻子的赞美,然而,赞美却并不像你想象的想之就来。这可能是因为大家只顾及自己而忽视了别人的存在。一名普普通通的女侍者,在熙熙攘攘的餐厅里忙碌了一整天,兢兢业业为顾客服务,最后累得精疲力尽,衣帽不整,两腿发软,两臂发酸,大有撂挑子的感觉,虽然为顾客忙了一天,但竟没有人过来说句感谢话,她的存在好像没有人发现,真是繁华的沙漠世界。正在她倍感失望时,一位顾客微笑着过来与她告别:“谢谢你,小姐!你对我们照顾很周到,我们以后肯定再来!”真是“良言一句三冬暖”,这句富有人情味的话把女侍者的疲劳和一些悲观的念头冲到九霄云外,她立即振作起来,微笑着继续为顾客服务。女侍者从事的是简单劳动,端茶上菜,被招来唤去,在有些人看来有些低贱,他们根本不考虑自己的美味佳肴是建立在侍者们辛苦劳动基础之上的。侍者们需要理解和尊重,赞美是她们最丰厚的报酬,但有多少人留心侍者们的成绩和辛苦呢?更多的人在大吃大喝满足了自己的食欲和享受后溜之大吉,服务员的劳动和需要在他们的脑子里不过是几笔简单的符号。

当你取得或大或小、或多或少的成绩时,非常渴望大家的赞美,但嫉妒心理又常常使你得不到赞美,迎来的却是冷言冷语。王飞发表了不少文章,有人评价说:“都是陈词滥调,没有新思想,大部分都是抄袭的”。宋某考上博士后,有人当着他的面讲:“傻得真像博士”。妻子刚提升公司经理,丈夫感觉不平衡,道:“女人当家,墙倒屋塌。”嫉妒就像一把火,焚烧着本该温馨和谐的世界。

挫折使人痛苦,每个人遇到挫折后,最需要的是理解、支持和鼓励,一句如春风般温暖的赞语或许能够化作动力使他摆脱困境。高考落榜,从那条通往大学的千军万马的桥梁上掉下来,无异于失落,算得上一种挫折了。倪志同落榜后,父亲并没有觉得像回事,为了唤起小倪奋发向上的动力,他对儿子说:“落榜算得了什么?爱迪生没上过大学却成了发明家、华罗庚初中毕业却成了数学家,你喜欢电脑,就搞电脑维修吧!我支援你一万元做本钱。”在小倪的努力下,10年后,一个民营电脑公司迅速发展,去年年收入近1亿元。面对同样的事情,有的父母又打又骂,大有考不上大学就国将不国、家将不家之势,一些落榜生走投无路者有之,自绝于世



者有之。

一个人遇到挫折,显示了他的弱点和能力不足,往往招来非议,有的还被人看不起,这时候想得到赞美实在是不容易。一位姓张的处长因为性格耿直,顶撞上司被撤换下来,过去的下属和平级领导立刻对他另眼相看,前后态度判若两人,公共场合很少有人与他说话,甚至连个招呼也不给他打。张处长非常消沉,常常不去上班,当一天和尚撞一天钟。实际上,张处长有他的长处,体贴下情、关心人、爱护人、组织协调能力强,他在任的时候,人们经常称赞他有人情味,但自从被撤下来后,再也听不到赞扬的话语了。

赞美是每个人都需要的,但为什么却不容易得到呢?大体有这样几种原因:

第一,没有真正理解赞美别人的意义,甚至从庸俗的角度理解,认为只有有求于人或讨好巴结人才有必要给对方戴几顶帽子、贴几张花,心地坦诚、作风正派就不要搞这一套。

第二,一些人处世拘谨,老实巴交,觉得不好意思说别人的好话,还顾虑说别人的好话会招事惹非。尤其是对领导、异性和陌生人赞美更产生这些想法。

第三,有些人心态不良,心理失衡,虚荣心和嫉妒心重,对成绩、能力、容貌、职务等比自己高的人不肯赞扬,对那些不如自己的人又不屑一顾。

第四,许多人只想自己应多争取成绩和赞扬,很少考虑别人也需要自己去赞扬;有自卑心理的人,又觉自己人微言轻,对别人赞扬不起作用,也不去赞美别人。

第五,没有掌握赞美技巧和艺术,怕自己赞扬不当反而弄巧成拙,不敢轻易说别人好话。

渴望被赞美源于人的本性

中国有一句老古语说：爱美之心人皆有之。也就是说对赞美的需要是人的本性。

美国心理学家马斯洛以科学的手段剖析了人的需要，认为人的需要和欲望多种多样，归纳起来有生理需要、安全需要、人际关系需要、尊重和荣誉的需要、自我实现的需要。其中生理需要是最原始、最基本的需要。人从诞生时起就有了对美味食物的需要。在一个人的儿童时代，人的需要还非常简单，社会化程度也不深，他第一需要美味可口的食物，第二需要做一个“好孩子”，渴望大人的赞美。随着年龄增长，人的需要逐渐丰满，但从马斯洛划分的需要层次来看，无一不是贯穿着人的本性中的一个重要方面：即对赞美的渴求。生理层次上，每个人都愿意听别人赞美自己漂亮、强壮、健康、年轻，吃、穿、住等条件比别人优越；人际关系中，每个人都希望与别人和睦相处，获得好的人缘，得到亲朋好友的尊重和认可；事业上，渴求在社会上谋求一席之地，实现自我价值。一句话，对赞美的渴望源于人的本性，具有无穷的力量，对什么样的人都是这样。

对赞美的需求源于人之本性，胜过灵丹妙药，可以愈合人们心理上的创伤和生理上的缺陷。凯苏拉多年来从事心理咨询，曾经帮助许多失意者改变了自己，走上成功的道路；她还帮助一些聋哑儿童学会开口说话，改变了很多人的命运。有人问：“你帮助他们改变命运，最重要的是靠什么？”凯苏拉不假思索地说：“我使用的这种方法有一种魔力。我用这种方法能够帮助哑人讲出话来，帮助灰心失望者露出笑容，帮助婚恋上受到挫折和不幸的人获得幸福……这种力量是我们所知道的最有效果的，这就是诚恳地鼓励和赞扬的力量”。

道理是这样简单，以至于一个人只要有食物，又能得到别人的尊重和赞扬就能活下去。俄国作家屠格涅夫有一次出门散步，遇到一个乞丐向他乞讨。他摸了摸衣袋，没有一个子儿，于是很怀有歉意地对乞丐说：“兄弟啊，对不起，实在对不起，我没带吃的，钱袋也丢在家里了。”没想到乞丐听后大为感动，一下子紧紧拉住屠格涅夫的手说：“谢谢你，太谢谢你了！”屠格涅夫惊奇地问：“你谢我什么呢？”那人回答说：“我原来只想找点东西吃了就去自杀，没想到你称我为兄弟，还表示歉意。你



给了我活下去的勇气!”食物对乞丐来说是最需要的,相对来说也是比较容易乞讨到,但是食物已不能维持他活下去。而屠格涅夫一句充满了尊重和友爱的话,仅仅是把乞丐当作兄弟,就给了他莫大的支持和鼓舞,使他获得了新生的勇气。尊重和赞美具有如此不可思议的力量,原因就在于它根源于人的本性。

当美味佳肴与赞美不可兼得时,人们往往选择后者。鱼和熊掌、名和利的择取问题,中国古代早已提出来并解决完了。怜者不受嗟来之食,志士不饮盗泉之水,都是说重名不重利。我小时候吃饭时,父母很善于循循善诱,教导我要把味道好的菜让给别人吃,吃菜时要有礼貌,不要抢着吃。我当时也就深明哪些行为要挨批,哪些行为要受赞扬。每当我有“善举”,把好菜夹给别人时,都会招来父母异口同声的表扬。现在虽已成家立业,这些老传统习惯(主要是对赞美的需要)还坚持着,在菜饭不足的情况下,常常发生“一个人不够吃,三个人吃不完”的事情。推而广之,可以想见中国人对赞美的需要是深深地植根于每个人的灵魂之中的。

需要赞美是人的本性,赞美具有不可替代的力量,但它可以替代很多。莎士比亚的作品的核心就是揭示人性,讴歌自由和光明,赞美正义、美丽和善良,他曾经毫不遮掩地表示:“赞美,即是我的薪俸。”马克·吐温也说过:“一句精彩的赞辞可以作我十天的口粮。”

赞美的真谛

常常听朋友讲，夸人真难！的确，赞美是一门需要你潜心修炼的艺术。不过，只要你领悟了其真谛，掌握这门艺术并不难。

赞美可让你微小的付出给予别人无与伦比的满足感，成为别人幸福的源泉，增添生活的动力。给人以快乐，你可以用很多办法。买一块巧克力可以拢住一个孩子，送一支鱼竿给老人能给他的晚年平添几分金色，发点奖金可以激发下属的干劲，请朋友“搓一顿”能够增进感情密切沟通，物质手段可以暂时满足一个人的欲望，但缺乏持久性，而且你需要付出太多，财力有限时甚至会成为你沉重的负担，与之相反，一份看似微薄的感情投资却会使付出者和接受者双双受益匪浅。这份投资就是赞美。它不需你付出多少时间、精力和金钱，只需你坦诚地热爱、关心别人，留心生活，做一个细心人、热心人，就会给你周围的人送去春之温暖、夏之清爽，你不经意的一句赞美，便会如阳光雨露，使他人精神焕发，快乐无穷。

世人之所以慨叹赞美别人难，主要是人们大多只关注自己，患得患失，交往起来自然累煞人，更不用说赞美了。其实，只要把自我利益的包袱稍稍放远一点，在社会交往中处处细心观察别人，坦然地敞开心扉，理解他人，爱护他人，你就会很轻易地找到赞美的突破口。准确把握他人的心理栖息点，你的启齿之劳或许会成为被赞美者终生难忘的美好回忆，成为他事业、生活的力量源泉。宋世雄是众所周知的中央电视台体育评论家，他精辟的解说深得全国观众的喜爱。1994年2月27日，宋世雄打“面的”到中央电视台转播都灵队对国际米兰队的一场比赛。当时，“面的”司机王永臣将他送到电视台后说：“宋老师，转播完球赛都深夜一点了，您怎么回去呢？我夜里一点再回来接您。”这位素不相识的王永臣师傅家住在通县，但他没有想到自己那近二百里地的归途，而是首先想到了宋世雄如何在深夜回家。在这里，他没有华丽的词藻，也没有一般人对名人所表现出的空泛的赞誉，而只是一句普普通通的生活用语，但由于在这种特定的场合、气氛下，却使宋世雄感觉到了自己的工作在大众心中的位置，深深地感动了这位体坛“名将”。多年后他还说：人生当中，还有什么比这种真挚的友情更珍贵呢？可想而知，这位终日在京都大街小巷中奔忙的司机师傅并不懂什么公关技巧、公关心理，但他有一颗关爱别人的善



良的心,懂得在生活中关心他人。于是,他一句质朴的话语,将自己对宋世雄的赞美之情巧妙地寓于生活细节之中,使人感觉不到半点虚伪的印迹,普通一语,感人肺腑!可见,赞美有时候没有必要刻意修饰,只要源于生活,发自内心,真实流露,就会收到赞美之效。

赞美别人很容易,还因为生活中处处充满了美,充满了值得赞美的人、事、物,只要你稍加留意,就会捕捉到可赞美的素材。一个一鼓作气爬上长城的孩子,可以夸他“真是个男子汉!”;一位退休后又被反聘开电梯的老人,可以称赞他“继续为社会发挥余热”;对一位长期受到压制而最近又有晋升的领导,可以恭维一句:“乌云遮不住太阳”;妻子发现了个新发型,虽然不很好看,也不妨说一句“别具一格,与众不同”……一个人一日三餐就足以打发了,但一个人一天受三次赞扬却未必满足,他时时刻刻需要赞美,也时时刻刻为你的赞美提供着或明或暗的信息,如果你意识到这个问题,赞美也就变得相对容易了。《围城》中的方鸿渐就是一位夸人能手。他经苏小姐介绍认识了苏的表妹唐晓芙,唐晓芙说自己是学政治的,给方鸿渐提供了一个自己还算内行的信息。一般说来,女孩学政治是比较有野心而且缺乏灵气的,因此苏小姐夸她道:“这才厉害呢,将来是我们的统治者,女官。”方鸿渐则从她的话里发掘出了闪光点,大加渲染了一番,说:“女人原是天生的政治动物,虚虚实实,以退为进,这些政治手腕,女人生下来就全有。女人学政治,那正是以后天发展先天,锦上添花了。我在欧洲听了 Emst. Bergmainn 先生的课,他说男人有思想创造力,女人有社会活动力,所以男人在社会上做的事该让给女人去做,男人好躲在家里从容思想,发明新科学,产生新艺术。我看此话甚有道理,女人不必学政治,而现在的政治家要想成功,都得学女人。政治舞台上的戏剧全是反串。老话说,要治齐家而后能治国平天下,请问有多少男人会管理家务的?管家要仰仗女人,而自己吹牛说大丈夫要治国平天下。把国家社会全部交给女人有多少好处。”方鸿渐可算得上个有心人了。他抓住唐晓芙学政治这一条当时社会条件下很容易为一般人忽视的信息,展开宏论,可谓淋漓尽致。表面上是在夸女人,实为赞美唐晓芙,一席话说得唐晓芙心花怒放。在当时中国社会历史条件下,妇女刚刚开始解放,但独立地和社会工作中独挡一面者还微乎其微,政界更是如此。方鸿渐的长篇大论,不仅抓住了女人学政治这一微观信息,更抓住了宏观社会背景信息,因此使唐晓芙深感遇上知己了,难免以后她又与方鸿渐好起来。

赞美的方式和渠道很多,这也使赞美成为易事。善于辞令者,当面赞美几句效果会立竿见影;不善言语者,一个眼神或一个憨笑也表示了很深的诚意;老人对年

轻人,拍拍他的背即可表示了支持和鼓励;妻子对丈夫,一个吻便蕴含了一切。一个电话、一张贺卡、一封 E-mail 都可把你的赞美之情传递给对方。书信则可以更完整、充分地以文字形式表达你的赞美之辞。

