

创意职场重磅好书

生命要不断完善，
人格更需不断地加强修养。

个

秘诀要你 人见人爱

郝强◎编著



倾力打造一个魅力四射，
爱的你！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

①

你要人见人爱 秘诀

郝强◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

38 个秘诀要你人见人爱 / 郝强编著. —北京:
新世界出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5104 - 2239 - 3

I. ①3… II. ①郝… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198109 号

38 个秘诀要你人见人爱

作 者: 郝 强

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 197 千字 印张: 17

版 次: 2012 年 1 月第一版 2012 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 2239 - 3

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

我们每个人都是社会中的一员，在日常生活中都不可避免的要进行人际交往，只有掌握人际交往的艺术，成为一个受欢迎的人，你才能在成功的旅程中所向披靡，迈向成功，走向幸福。

要让别人喜欢你，先得使自己值得让人喜欢。我们首先要做的就是培养人见人爱的个性，才能得到他人的喜爱。做人贵在先培养人见人爱的个性。渴望得到别人的赞美、追求和重视，是人与生俱来的一种特性，它促使人不停的奋斗，在别人的赞赏中得到自重感。没有人不想让自己成为一个受欢迎的人，和谐而快乐地生活在人群中、集体里。而想与别人保持一种良性的融洽的亲近关系却不是每个人都能轻易做到的事情。无论是在生活或者工作中，我们都希望自己成为一个受欢迎的人。我们希望别人看重自己，也希望能在别人的生活中扮演正面而积极的角色。

那么，怎样才能让自己成为一个受欢迎，甚至是人见人爱的人呢？卡耐基曾根据一项调查断言：促成一个人成功的因素，专业知识占15%，另外85%是来自于他的修养、人际关系、处世能力、应变能力等。本书将从多方面教你如何提高自己的个人修养，如何处理好纷繁复杂的人际关系，如何完善自己的处事能力





和应变能力，从而让你变得人见人爱。

人见人爱是一个非常高的境界，看似容易，却难于登天。虽然很难，但我们却可以去多学习，多体会，多了解，多努力，让自己越来越受欢迎，让自己越来越优秀。

这是一本写给生活中想努力做好自己，想要进步的你的书。书中涵盖了我们生活中的方方面面，相信书中的38个秘诀能教会你如何使自己在生活的历练中不断进步，扬长避短，让你倍添光彩，工作中平步青云，得到领导的关爱、下属的敬爱；生活中得到家人的疼爱、朋友的喜爱，顺风顺水，好运连连，从而不断把自己塑造成为一个人见人爱的人。





目 录

目 录 CONTENTS

第一章 人见人爱修炼秘诀之先知先觉篇

当你有了天才的感觉，你就会成为天才 / 2

要想改变环境，必须先适应环境 / 9

不要拿别人的过错来惩罚自己 / 17

种瓜得瓜，种豆就会得豆 / 24

第二章 人见人爱修炼秘诀之形象气质篇

有知才能无畏 / 32

为自己打造一顶光环 / 38

养成追求完美的习惯 / 44

低调的人更容易获得认同 / 52

第三章 人见人爱修炼秘诀之修身养性篇

人无完人、金无足赤 / 62

万事就怕你认真 / 67

意志力是天生的国王 / 72

细节决定一切 / 79





第四章 人见人爱修炼秘诀之气度涵养篇

容人有度，退一步海阔天空 / 88

不要为打翻的牛奶哭泣 / 94

学会让步，脚下才有路 / 102

心存高远，切勿鼠目寸光 / 110

第五章 人见人爱修炼秘诀之处世哲学篇

工欲善其事，必先利其器 / 118

得意时更不可忘形 / 124

大智若愚，大巧若拙 / 131

为他人着想，替自己打算 / 138

行动是解决问题的最好方法 / 146

第六章 人见人爱修炼秘诀之人际交往篇

与朋友交，亲密有间、疏而不远 / 156

与其临渊羡鱼，不如退而结网 / 162

穷也要站在富人堆里 / 168

让人为上，吃亏是福 / 175

帮助他人就是帮助自己 / 183

第七章 人见人爱修炼秘诀之锦心绣口篇

把快乐带给别人 / 192

刀伤易好，恶言难消 / 198

幽默是一切智慧的光芒 / 204

慎对承诺，有诺必践 / 211





第八章 人见人爱修炼秘诀之智慧养成篇

别人可以拿走你的一切，但拿不走你的智慧 / 220

别让你的知识蒙蔽了你的智慧 / 226

面向阳光，就看不到阴影 / 232

为自己奔跑，就能赢得喝彩 / 237

第九章 人见人爱修炼秘诀之人生追求篇

爱与责任是人类一生的承诺 / 242

人生的意义在于修炼灵魂 / 247

奉献比获取更加幸福 / 252

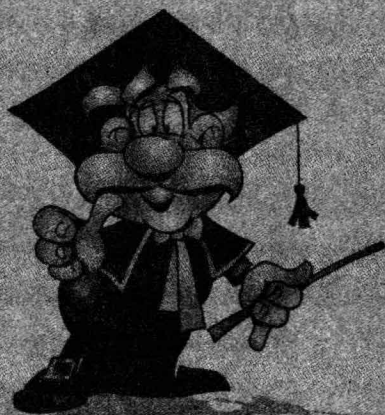
把每一天都当作生命的最后一天 / 257



38个秘诀要你人见人爱

第一章

人见人爱修炼秘诀之先知先觉篇





当你有了天才的感觉，你就会成为天才

生活中，一个人的信心在很大的程度上决定了一个人的成就。意识来自于信心，从古今中外许多科学家身上发现，虽然他们获得成功的方法不同，但是在善于运用意识和潜意识这一点上是相同的。也就是说，如果意识给潜意识一个目标，潜意识就会为实现这个目标而行动起来。一个人总是想着成功，就有可能成功；一个人老是想到失败，就会导致失败。因此，成功属于那些有成功意识的人。

我们可以看看这样一则故事：1900 年，德国有 100 多名勇士先后独自冒险去“驾驶单座折叠式小船横渡大西洋”，结果都惨遭失败，葬身大西洋。然而，有一个人却创造了奇迹，他就是精神病科医生林德曼博士。他事后回忆冒险过程，得出结论说，在大洋上孤身搏斗，最可怕的不是体力不支和风浪的袭击，而是自身产生的惶恐和绝望。他说，在航海过程中，他一直在内心深处鼓励自己，相信自己一定能成功，他时时在内心呼唤：“一定要成功！一定要成功！”他就是用这样的方式维持了自己的坚毅并战胜了恐慌。林德曼博士的自我鼓励方法，就是一种心理暗示。心理暗示可以分为积极的心理暗示和消极的心理暗示。积极的心理暗示，能对人的情绪和生理状态产生良好的影响，调动人的内在潜能，发挥最大的能力；而消极的心理暗示，则会对人的各方面产生不良的影响。

这种精神对物质的作用，在很多情况下都会存在。就拿创造世





界记录的运动员来说，当然平时的训练是基础，但是他们在创造世界记录前，几乎都有一种预感，觉得自己的状态好，能出好成绩，能破世界记录，而且现场的气氛也起很重要作用。这些都是一种激励，通过心理暗示，使得运动员的自信心得到增强，最大限度地发挥自己的潜能。人是十分情绪化的动物，人的一生要受到情绪的很大影响，甚至受情绪的左右。善于控制自己的情绪，不让消极的暗示力量占主导地位，关系到人生的走向。当你在进行学习，在做某件事，在开创某种事业，特别是你在遇到一些困难，遭受某种挫折和打击时，应当对自己说：我很坚强，我不会倒下，我一定会成功！这样，就一定会增添你的勇气和信心。

美籍物理学家钱致榕说起他中学时代的一段经历：那时很多学生考试作弊，不求上进，于是，一位责任心很强的老师就从 300 名学生中挑选了 60 人，组成了“荣誉班”。钱致榕也在其中。他们被告知，是因为他们有发展前途才被挑选出来的。这批学生十分高兴，自信心大大增强，大多数人取得了重大成就。后来才知道，这 60 名学生是随意抽签决定的。自信心需要培养，尤其是幼儿的智力尚未发育成熟，他们最初是以周围的大人对自己的看法来认识自己的。家长若经常说孩子丑，他就会认为自己很丑。若经常说他长得漂亮，他就认为自己很漂亮。如果经常以信任的口气说孩子“行”，孩子就认为自己“行”，就能树立起信心。树立自信心很重要的一个手段是夸奖，孩子需要夸奖，需要鼓励。夸奖孩子，不仅仅表明了父母的信心，同时也坚定了孩子的信心。家庭教育的一个重要内容，就是要鼓励孩子去相信自己。有夸奖才能有自信，有自信才能进步，有进步才能出成就。

罗森贝尔和助手们来到一所小学做一项实验：他们声称要进行





一份“未来发展趋势测验”，并以赞赏的口吻将一份未来最有发展前途者名单交给了校长和相关老师，叮嘱他们务必保密，以免影响实验的正确性。其实他们只是用他们的权威影响撒了一个谎，因为名单上的学生根本就是随机挑选出来的。

8个月后，奇迹出现了。凡是进入了名单的学生，成绩都有了较大的进步，而且各方面的表现都很优秀。显然，罗森贝尔的“权威性谎言”发生了作用，因为这个谎言对老师产生了暗示，左右了老师对学生能力的评价；而老师又将自己的心理活动通过自己的情感、语言和行为传递给学生，使他们强烈地感受到来自老师的关爱和期望，变得更加自爱、自信和自强，从而使各方面都得到异乎寻常的进步。后来，人们也把这一现象称为“罗森贝尔现象”，它表明：每一个想成功的人，都可以成为天才。

现实中的皮格马利翁效应，也就是罗森塔尔现象也经常发生。

保罗·罗尔斯出生在纽约的一个贫民区，在这里出生的孩子，长大后很少有人获得比较体面的职业。罗尔斯小时候，正是美国嬉皮士流行的时代，他跟当地其他孩子一样顽皮，经常逃课、打架斗殴、无所事事，令人头疼。幸运的是，罗尔斯当时所在的小学有一位叫皮尔·保罗的校长。有一次，当调皮的罗尔斯恶作剧地从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，出乎意料地听到校长对他说：“我早就知道，你将来会成为纽约州的州长。”校长的话给了罗尔斯很大的震动，从此，罗尔斯记下了这句话。“纽约州州长”像一面旗帜，带给他信念，指引他成长。他衣服上不再沾满泥土，说话时不再夹满污言秽语，走路开始挺直腰杆，也因此得到更多人的喜爱和肯定。40多年间，罗尔斯没有一天不按照州长的身份来要求自己，终于在51岁那年，罗尔斯真的成为了纽约州州长，并且是纽约历史上第一





位黑人州长。

美国心理学家威廉·詹姆斯发现，人类本性中最深刻的渴求就是赞美，希望成为一个人见人爱的人是每个人心底的期望。他人对自己的喜爱，将对每一个人的成长、言行产生巨大的作用。其实每个人的内心世界都一样，没有任何人不希望得到他人的赞美和期待。

管仲在做齐国的宰相以前，曾经负责押送犯人，然而，与其他押解官不同的是，管仲并没有亲自押送犯人，而是让他们按自己的喜好安排行程，只要在预定时期赶到就可以了。犯人们感到管仲对他们的信任与尊重，因此，没有一个人中途逃走，全部如期赶到了预定地点。由此可见，积极期望对人的行为有多么重大的影响！

积极的期望促使人们向好的方向发展，而消极的期望则恰恰相反。皮格马利翁效应也可以通俗的概括为“说你行，你就行；说不行，你就不行。”

对少年犯罪的研究表明，许多孩子成为少年犯的原因之一就在于不良期望的影响。他们因为在小时候偶尔犯过的错误而被贴上了“不良少年”的标签，这种消极的期望引导着孩子们，使他们越来越相信自己就是不良少年，并因而最终走向犯罪的深渊。

有一个8岁的小孩，他爸爸让他算算卖了4.5公斤柑橘，每公斤0.9元，总共要收多少钱？旁边的几位顾客马上聚拢过来看孩子的反应。众目睽睽之下，孩子紧张慌乱，先说6元，又说4元，乱猜一气。爸爸气急败坏之下，抬手给了他一个耳光，还气狠狠地骂道：“没想到你这么笨，完了，你这辈子算完了！”孩子哭了，却又不敢放声大哭，心里极为痛苦。没过几天，便听说这男孩偷偷地喝下毒药去世了。

其实，一个8岁左右的孩了，智力还没有充分发展，阅历还很





38

个秘诀要你人见人爱

38 GE MI JUE YAO NI REN JIAN REN AI

浅薄，没有独立的思考能力，完全靠大人的评断来认识自己。大人气急之下脱口而出的一句话，常常是很偏激的信以为真，成为对自己刻骨铭心的评判，稚嫩的心从此再也承受不起那么致命的打击。原本完全可能有锦绣前程的孩子就这样离去了，这真的十分残酷。生活中，很多人成绩不好，生活能力差或者精神萎靡不振，该成才没成才，也许都跟他们曾经遭受过的深刻打击有关，如果他们从小是一个自信的人，得到了他人的肯定和赞赏，那么结果肯定会大不相同。

之所以自信心对我们有如此重大的影响，是因为自尊心和自信心是人类的精神支柱。而要想让一个人重建自信，不知比破坏一个人的自信心要困难多少。

卡西利亚斯很小的时候，母亲就去世了。在他9岁的时候，父亲又娶了一个女人。继母刚进家门的那天，父亲指着卡西利亚斯向她介绍说：“以后你可千万要提防他，他可是全镇公认最坏的孩子，说不定哪天你就会被这个倒霉蛋害得头疼不已。”

卡西利亚斯原本就不打算接受这个继母，在他心里一直觉得继母这个名词会给他带来霉运。然而，继母的举动却大大出乎他的意料，她微笑着走到他面前，摸着卡西利亚斯的头，微笑着责怪丈夫道：“你怎么能这么说呢？你看哪，他怎么会是全镇最坏的男孩呢？他应该是全镇最聪明最快乐的孩子才对。”继母的话深深地打动了卡西利亚斯，从来没有人对他说过这种话，即使母亲在世时也没有。就凭着继母这一句话，他和继母开始建立起友谊。也就是这一句话，成为激励他的一种动力，使他日后创造了成功的28项黄金法则，帮助千千万万的普通人走向成功和致富的光明大道。可是在他继母来之前没有一个人称赞过他聪明。

38
个
秘
诀
要
你
人
见
人
爱



称赞对温暖人类的灵魂而言，就像阳光一样。没有它，我们就无法成长开。但是我们大多数的人，只知道躲避别人的冷言冷语，自己却吝于把赞许的温暖阳光给予别人，需知肯定的赞许对每一个人都非常重要。

台湾著名作家三毛在散文《一生的战役》中写道“我一生的悲哀，并不是要赚得全世界，而是要请你欣赏我。”这个“你”，是她的父亲。有一天深夜，父亲读了三毛的这篇文章，给她留条：“深为感动，深为有这样一株小草而骄傲。”做女儿的看到后“眼泪夺眶而出”。三毛写道：“等你这一句话，等了一生一世，只等你——我的父亲，亲口说出来，扫去了我在这个家庭用一辈子消除不掉的自卑和心虚。”大作家三毛尚且需要如此简单的肯定，何况我们每一个平凡的人。

有一位父亲存了很久的钱，终于买了一部新车。他非常爱惜这部车，每天都要精心地清洗它。5岁的儿子，总是跟着父亲一起清洗，父亲为有这么一个体贴的儿子而备感欣慰。某天，父亲忘了清洗这部新车，尽管上面已经很脏。儿子知道父亲很忙，便想背着父亲一个人把车洗完。但他怎么也找不到抹布，他想到了母亲平时刷锅的钢丝刷子，于是走进了厨房。但当他刷完以后，发现车子上面出现了很多花纹，他忙去找来父亲，边哭着边向父亲道歉。父亲看见自己的新车被儿子刷成了这样，心痛得不得了，但他也很爱他的儿子。于是他气得走进了房间，跪在地上祷告：“上帝啊，我该怎么办？那是我新买的车，我该怎么惩罚我的儿子呢？”

不一会儿，父亲走出房间，把坐在地上哭泣的儿子拥到怀里，说：“傻孩子，谢谢你帮爸爸洗车，爸爸爱车，但更爱你。”

这是一位聪明大度的父亲，他用爱战胜了愤怒，他知道责骂只





会让人感觉越来越糟糕，而于事无补。

其实只要你始终给事物传递一种良性暗示，它就会出现转机，或者变得更加出色。相对的，如果你给它传递一种不良暗示，事情往往会真的变得很糟糕，因为不良暗示中包含有对人的贬低和歧视，它会让人消极自卑，乃至一事无成。所以说鼓励与赞美能使白痴变天才，而批评与谩骂却能使天才变白痴。

美国玫琳凯公司的总裁玫琳凯也认为：“赞美是激励下属最有效的方式，也是上下沟通最有效的手段，因为每一位员工都需要爱戴，只要你认真寻找就会发现，许多让别人感受到爱的机会就在你的面前。”凡是玫琳凯公司的员工，生日那天都会收到玫琳凯的一份生日礼物；每个新到公司的员工，第一个月内都会获得玫琳凯的亲自接见；每一位成绩突出的员工，都会受到玫琳凯的格外礼遇。感受到爱戴也使玫琳凯的员工，工作更加努力、出色。

在玫琳凯公司，当任何员工取得比上次更优秀的成绩时，就会得到一条缎带作为纪念。公司总部每年举行一次“年度讨论会”，参加的员工都是从公司选拔出来的成绩优异的员工代表。在会议中，公司会要求一些代表身穿象征荣誉的红色礼服上台发表演说，介绍他们的成功之道。

玫琳凯公司的做法是可取的，因为任何公司的效益都是员工积极工作所产生的结果。要想使员工主动把工作做好，只有对自己的员工多些肯定、理解与赞美，少些怀疑、批评，让他们感受到爱戴，他们才会更加尽心尽责的达成你的预期目标。

由此可见，人们在日常生活中的每一个阶段，在社会中扮演的每一个角色都希望得到他人的爱、肯定和赞扬。赞美和鼓励是引发人们潜能的最佳方法。成为一个人见人爱的人是每个人内心深处的期望，





是每一个人所能得到的最佳奖赏，是每一个人得到幸福的最佳动力。鼓励永远是别人的事，而唯独自信才是自己的事。因此，在不知道能否得到别人的鼓励之前，必须先坚定自己的信念。要有独立判断，不依靠别人恩惠的力量，才能保持自己的清醒和坚决，才不致迷失方向。

一位哲学家说过：“当你有了天才的感觉，你就会成为天才；当你有了英雄的感觉，你就会成为英雄。”这就是自信心的作用。自信就像人的能力催化剂，将人的一切潜能都调动起来，自信可以克服千难万险，自信能够化渺小为伟大，化平庸为神奇。

要想改变环境，必须先适应环境

大家都知道，人是群居动物，或多或少，总会被环境所影响。这些影响，有正面的也有负面的，有积极的也有消极的。当你因为周围的环境而感到压抑时，要不要因为孤独而改变自己？你当然可以很有骨气地回答说：“不，我要坚守自己，不会因为孤独而改变自我。”那好，在侏罗纪，当环境改变时，那些未能改变自己的恐龙是怎样的下场？自然界物竞天择的生存法则告诉我们，在这个世界上能够生存得最好最长久的物种，未必是最强大的，但一定是能够适应环境变化的。

当你来到一个新环境中，当你身边的环境发生变化时，比如来了新的上司、新的同事，这时你会感到不适应，可是假设一切的一切都违背于你，你也仍旧要孤独地向前走去。既然环境是难以改变

