

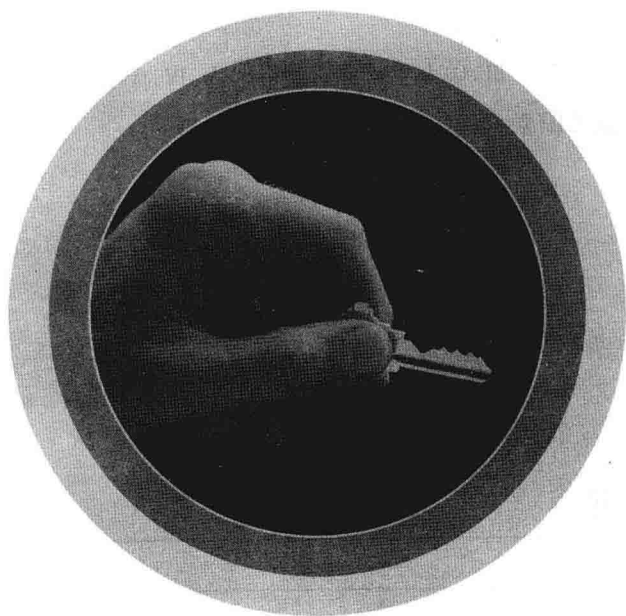


生活锦囊全书

宋小威◎著

方法可以解决问题 智慧能够战胜困难

光明日报出版社



生活锦囊全书

宋小威 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活锦囊全书 / 宋小威著. —北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1871-1

I. ①生… II. ①宋… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225277 号

生活锦囊全书

作 者: 宋小威

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 米 菲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 203 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1871-1

定 价: 29.80 元

PREFACE

前言

在现实生活中，你是否面对不公平待遇而无法加薪晋职？你是否很难和上司、同事、亲戚或朋友相处而人际关系很糟？你是否身处逆境一筹莫展而抱怨命运不公却无力回天？你是否陷入金钱的困境中借不来钱，也讨不来债？你是否依赖性太强，无法自立？你是否有心理障碍无法消除？你是否无法参透人生的进退之机，也无法应对别人的欺骗？

这些错综复杂而又出人预料的问题，往往给人们的工作、学习、生活等带来压力和障碍，致使人生陷入一种困境，严重影响着事业的成败、家庭的幸福、生活的安宁。如果走不出去，人生可能就此无法挽救，造成的阴影挥之不去，留下永远的痛。但是如果咬紧牙关走出去，则能改天换地，成就一番别样的风景。

困境并不意味着永远无法摆脱，它还有转机，仍有突围化解的可能。所以面对困境，不要畏惧，也不要止步不前，更不能因此而颓废堕落。人们在困境面前并不是无能为力，只要有足够的智慧，只要方法对头，一切都能迎刃而解。

虽然人生的困境有很多种，虽然每一种困境都可能给我们带来致命的伤害和阻碍，但是人生不能坐以待毙，更不能借此消沉，应该以良好的心态、坚强的意志直面困境和挫折，采用灵活有效的办

法，向命运挑战。

每种困境都有诸多不同的解决方法，本书针对不同的困境列出备选解决方案，灵活多样，简单易行。有的人生困境并不是一下子就能得以摆脱，它需要假以时日，一步步地慢慢转变。本书详尽列出了具体方案供读者选择。

本书针对人们在职场发展、金钱管理、人际关系等方面的难题，选择最具有代表性的对人生有重大影响意义的困境，一一阐释化解，分析这些困境产生的背景和原因，给出化解这些困难的方法，帮助读者从容应对各种问题和困局，走出事业、生活、情感、人际交往等的困惑。

开卷有益，希望此书能带给你更多的裨益，伴你行走在成功的人生路上，让你从此变得睿智坚强，遭遇困境时不再茫然失措，更帮助你开启成功的人生之门，谱写壮丽的人生乐章。

CONTENTS

目 录

第一章 出入职场的成功秘诀 1

工作出现失误怎么办 2

对工作产生厌倦怎么办 6

如何抓住晋升机会 10

同事抢了你的功劳，如何应对 17

成功地让老板加薪 19

走出低效工作的困境 24

干不出成绩，工作努力更要勤于思考 29

善于表达与上司的不同意见 31

如何成为谈判高手 36

第二章 管理金钱的锦囊妙计 43

面对贫穷的困扰，给自己一些野心 44

资金缺乏，先从小钱起步 49

财务一团麻，理清消费清单 54

爱情和金钱起冲突，选择哪一边 58

舍小利得大利 62

掌握借钱有效时机	66
----------------	----

第三章 与人相处的金科玉律 69

如何建立良好的人际关系	70
如何自如地和陌生人相处	72
不和小人较劲	77
设法卸掉人情包袱	80
权威借势压人，不盲从	84
人际关系出现裂痕，如何修复	88
被人孤立，主动与他们沟通	93
忠言不妨顺耳说	95
有话问不出，借别人的口来问	99
不得罪人地拒绝	102
消化别人的善意批评	108
求人办事6大计	113
能力不够，借助外援	120
以德报怨，化敌为友	125

第四章 改变命运的金石良药 131

治愈怯懦的良方	132
打消依赖心理，让自己独立起来	135
蹚过忧虑这条河	141
克服自卑，正确认识自己	143

与虚荣心作斗争	149
不要让恐惧占据你的心头	151
不要让生命被琐事困扰	155
面对沉重生活，学会缓解心理压力	159
学会克服心理障碍	165

第五章 面对困境的最佳选择 169

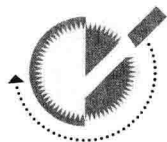
遇到危机，冷静解决	170
直面挫折，对症下药	175
自己动手消除情感疤痕	180
挽回滑向冰点的感情	185
如果失去健康，怎么办	189
如何应对欺骗	194

第六章 化解难题的智慧 199

摆脱环境中自杀的困扰	200
用幽默解除尴尬	205
如何摆脱冷遇	210
面对隐私问题怎么回答	213
应付流言蜚语的妙招	217
避免学习和生活脱节	220
坦诚化解误会	225

第一章

出入职场的成功秘诀



工作出现失误怎么办

人非圣贤，孰能无过。美国前总统西奥多·罗斯福说过，如果他所决定的事情有75%的正确率，便是他预期的最高标准了。罗斯福无疑要算20世纪的一位杰出人物了，他的最高希望标准也不过如此，何况你我呢？

作为企业的员工，在工作当中难免会犯一些错误。面对错误，大多数人虽然知道自己错了，却没有勇气承认，或把犯错的理由归结于别的因素。只有极少数人能够站出来，勇敢地向老板坦白：“这件事没成功，是我的错……”在前者看来，承认错误意味着老板的责罚，沉默和“合理的托词”意味着逃脱责任。但是当你选择了承认错误时，你得到的真的只有惩罚吗？

有一个经典的故事：日本一家电器公司的老板准备物色一位职员去完成一项重要的工作，在对众多的应聘者进行筛选时，他只问1个问题：“在你以往的工作中，你犯过多少次错误？”

他最终把工作交给了一个犯过多次错误的员工。开始工作前，他交给该员工一本《错误备忘录》，嘱咐道：“你犯过的错误都属于你的工作成绩，但是你要记住，同样的错误属于你的只有1次。”这说明，上司会给员工犯错的机会，但总是不希望下属犯同样的错误。

俗话说：上帝都有犯错误的时候。所以，不论多么优秀的员工也肯定是要犯错误的，只有无所事事的人才不会犯错。聪明员工的可贵之处是能在每次犯错误之后，接受教训，及时总结经验，同样的错误绝不犯第二次。

不要以不小心作为犯错误的借口，更不能故意去犯错误。如果你能对你的上司说：“老板，您放心，这是我第1次犯这个错误，也是最后1次。”那你就非常不简单了。不过你能够说到做到吗？如果能，那你早晚会脱颖而出。

那么，在工作中出现失误的时候怎样做才最得体、最有利于自己的发展呢？

1. 勇于承认，不嫁祸他人

在公司里，我们最常见到的就是在出现事故后，老板要追查责任人，大家异常统一、步调一致地互相推卸责任，极少有人会站出来承认自己工作的不足。工作时间长了的员工，遇到问题首先想到的是回避，然后就是设法推给别人。这种为了推卸责任而嫁祸他人的做法，是不负责任的行为。

在现代职场中，每一个部门和岗位上都有着明确的分工，是自己的责任就应该勇敢地承担起来，千万不要为了自己一时的私利寻找借口，并且嫁祸他人。老板有时也并不是真的要处罚谁，而是必须有一个人站出来承担责任，否则公司就会陷入瘫痪，乱成一团。

余飞现在是一家汽车制造技术部的主管。有一天，他关系不错的同事告诉他这样一件事：

3年前，余飞还是汽车配件车间里的一名小小的装配工，因为工作中的失误，在装配一个电动机组时，没有从全局考虑，而为公司埋下了隐患。后来有一天，这个电动机组发生了大故障，为公司带来了一些损失，总裁勒令查明这次事故的责任人。有人反映，余飞也是这次事故的责任者之一。这位同事建议余飞把责任推到当时他的上司头上，毕竟当时他仅仅是一名小小的员工，并没有参与做重大决定。尽管这种做法对自己有益，但是余飞考虑到自己当时是参与工作者之一，有一定责任，不应该完全免责，而且公司知道内情的人有很多，明哲保身不是办法。

第二天，余飞亲自上总裁办公室，坦率地承认这次电动机组发生故障，自己有一定的责任，他甘愿受罚。总裁为他的这种做法而高兴，并没有责罚他，只是要求他组织人员把那个电动机组再重新安装一次。

不要感慨自己的付出与获得的报酬不成比例，也不要老是觉得自己怀才不遇，更不要一出现事故便推卸责任，嫁祸于人，而应该处理好自己每天的工作，并时刻提醒自己：“我是在自己的公司里为自己做事。”这样，你才能干好每一项工作，让自己每天都取得一定的进步，纵然偶尔工作出现失误也会得到别人的谅解。因为你毕竟是在认认真真工作着，你也在以你的负责精神感动着周围的人——同事、朋友、亲人和上司。

要想成为一名合格卓越的员工，就应该努力完成上级安排的任务，办好

分内的事；在工作当中，也尽量配合同事的步伐，大家协调一致，努力把工作干好，而不是在做工作时，狂妄自大、自以为是，或者为推卸责任而寻找借口，嫁祸于人。

自己的过错要自己承担，这是每个人的责任和义务。千万不要惧怕伴随错误而来的负面影响，一味地隐藏错误或为自己的错误寻找开脱的借口只会制约你前进的步伐，减慢你成功的速度，降低你的行为质量。事实上，很多时候，如果你能以积极的心态，勇敢地承认错误，那么你将永远不会为错误所累，你会更快地获得成功。

列宁说过：“认错是改正的一半。”那么另一半是什么呢？另一半就是采取一切可能措施去弥补自己的过错，这不仅可以将你为错误付出的代价最小化，还可以让老板更进一步了解你的能力和潜在价值。

2. 纠正错误，无愧于心

一位名医，在当地享有盛誉。有一天，一位青年妇女来找他看病。检查后发现，她的子宫里有一个瘤，需要手术切除。

手术很快就安排好了。手术室里都是最先进的医疗器材，对这位有过上千次手术成功经验的名医来说，这只是个小手术。

他切开病人的腹部，向子宫深处观察，准备下刀。突然，他全身一震，手术刀停在空中，豆大的汗珠冒出额头。他看到了一件令他难以置信的事：子宫里长的不是肿瘤，是个胎儿！

他的手颤抖了，内心陷入矛盾的斗争中。如果将错就错拿掉胎儿，并告诉病人肿瘤已摘除，病人一定会感激得恩同再造；反过来，如果他承认自己看走眼了，那么，他将会声名扫地。

经过几秒钟的犹豫，他终于下了决心，小心缝合刀口之后，回到办公室，静待病人苏醒。然后，他走到病人床前，对病人和病人家属诚恳地说：“对不起！我看错了，你只是怀孕，没有长瘤。所幸及时发现，孩子安好，一定能生下个可爱的小宝宝！”

病人和家属全呆住了。隔了几秒钟，病人的丈夫突然冲过去，抓住名医的领子，吼道：“你这个庸医，你这是误诊，我一定要把你送上法庭！”

孩子果然安然无恙，而且发育正常。但医生被告得差点破产。有朋友很不解，胎儿就胎儿吧，摘除就摘除了，又有谁能知道？“老天知道！”名医只是淡淡一笑。

心中有原则，做事就不会为得失所迷，心情就不会为得失所累。

古人推崇“君子慎独”，就是说即使自己独处时，也要自律，不要做违背原则的事，即便没人知道，那还有天知地知，自己的心知道。做了错事就勇于承认，敢于纠正，哪怕为此付出代价，但却能获得心灵的安宁。

采用欺骗手段掩盖错误，逃脱责罚，虽然能获得短暂的成功，但事情真相水落石出的时候，就是你成为人人唾弃对象的时候，而且，在此期间，你还要小心翼翼地掩盖，承受着心理的压力和折磨。

3. 要学会从工作失误中挖掘有用的信息

在清朝顺治年间，有位王姓青年到北京的一家剪刀作坊里当学徒。有一天，师娘为他师傅炖了一只鸡，鸡炖好了端出来，放在他和师傅打造剪刀的桌子上晾着，桌子下面是盛着鸡血的盆。

在工作中，一不小心，这位王姓青年失手将剪刀掉进了鸡血盆里。他慌乱中弯腰去捡，又碰翻了桌上的鸡汤，滚烫的鸡汤溅到了他的脸上，烫得他满脸的水泡。

当从鸡血里捞出剪刀擦干后，他惊喜地发现，这把剪刀格外明亮锋利。从这次失误中他发现，把打造好的剪刀放在动物的血里会使其更加锋利。从此以后，他打造的剪刀越来越畅销，他的名气也越来越大。

因为他脸上被鸡汤所烫，起了一脸麻点，人们因此称他打造的剪刀为“王麻子剪刀”。到了后来，“王麻子剪刀”成为一个著名的剪刀品牌。

在工作的失误中往往潜藏着许多对自己有用的信息。因此，一旦在工作上出现了失误，我们不要悲伤沮丧，而要积极地分析失误的缘由，化被动为主动，让工作向更好的方向发展。

有了失误不要紧，失误中也蕴含着机会，莫让它白白地逝去，利用失误、改造失误，这样才能弥补之前遭受的损失。

对工作产生厌倦怎么办

根据中华英才网最近进行的一项 6000 多人的网络调查统计显示，有 94.2% 的人对工作感到厌倦。

其中 58.6% 的受调查者出现了轻微的工作厌倦状态，即对工作不再抱有以往的热情；有 26.5% 的受调查者出现中度的工作厌倦，即需要借助休假或跳槽来进行自我调整；还有 9.1% 的受调查者则表示极度厌倦工作。

出现职业之“痒”的原因五花八门：没有感情基础，就像一场迫于无奈的“婚姻”，时时让人存有“出轨”的异心；工作琐碎；好好工作，却不一定能得到相应的回报，年年等提拔，可年年却不见提拔；工作单调，每天都一模一样，没有一点新鲜感；能力有限，压力太大；对企业内部的沟通状况不满意，和同事关系不太好；老板总没有好脸色，感觉压抑……

熟悉的地方没有风景，人们常说婚姻有“七年之痒”，意思是婚姻到了一定的年头，慢慢地就没有激情了，只是过日子而已。而不少人对工作也发出“七年之痒”的感慨，刚刚踏出校门的满怀激情不知从哪一天起就消失在城市的高楼里、马路上，工作越来越像鸡肋一样食之无味，弃之可惜。厌倦已经和职业病一样流行，并且深入骨髓，长此以往，会给你的工作带来消极负面的影响。此时，该怎么办呢？

是在厌倦中消磨岁月，还是寻求解决之道？有抽样调查显示，跳槽、换工作是摆脱厌倦最常用的办法，也有人打算考研、读 MBA、做自由职业者、出国、辞职休息，总之，关键是要动起来，给自己来一番重新规划，只是每一番规划都要经过自己的深思熟虑。

1. 保持工作的热情

即使婚姻有“七年之痒”，也照样有不少人伉俪情深、白头偕老。工作

也一样。

一位成功人士一次在电视上回答大学生的提问：在工作上您觉得怎样算成功？他说：“我每天早上上班前都会照镜子，镜子里面的我总是笑着的。想到工作，能让人微笑，这就是成功。”

留住新鲜感，保持热情。也许平淡的工作像平淡的婚姻一样，想要幸福快乐，就需要自己用心去经营。

干了13年工程的王辉对保持工作的热情有自己的看法。他说：“要对工作保持热情，其实没有什么秘诀，就是调整好自己的心态。或许你换个工作仍然会感到厌倦，可是每一个职业都会让人感觉单调，所以没必要这山看着那山高。其次，要正视现实。比如我的理想工作是做个飞行师，但我不去做是因为我的身体条件不够，也不再年轻了，而且我还得养家糊口。人要知足，不要动不动就起二心。这就如同讨老婆，也许你会发现有更漂亮的或对自己更好的，可是你如果要牺牲这一段婚姻就要付出代价。”

他还说：“工作是有压力，但没有压力的工作又有什么意思呢？工作也有挫折，但人生哪里能避免挫折呢？会不会对职业厌倦，关键在于自己如何去做。我每一阶段都给自己设定一个目标，朝着这个目标努力，这样工作起来就有动力和冲劲。用心做，就会发现每一天其实都是新的。心态消极，自然就觉得万事无趣。在工作方面，我努力了，也收获了。如果能干一辈子的话，就打算干一辈子。”

工作需要热情。一个人如果对工作没有一颗热忱之心，无论做什么事情都不会顺利的。热忱是一种待人的良好心态，也是一种激发自身潜能的巨大力量。在工作中，以一颗热忱之心对待一切，往往会产生奇迹。

热情不能只是表面工夫，必须发自内心，若假装不可能持续多久。产生持久感的方法就是订出一个目标，努力工作去达到这个目标，而在达到这个目标之后，再订出另一个目标，再努力去达到。这样做可以使人永远保持兴奋和挑战未来的信心，而对工作永远充满热情终能让你不断实现事业突破。

2. 给自己充电

张娟是一个工作态度积极的人。短短几年间，她从小职员升任为一

家外贸公司的业务经理。工作对她来说应当是满足感和成就感的源泉。然而1年多前，她却出人意料地从公司辞了职，重返课堂读书。

张娟有这个举动并不完全因为她不想工作，而是她在高强度的工作中，发现不仅自己的知识被一点点掏空，而且工作经验的增加反而抑制了自己对创造性工作的热情，机械的重复使她内心深处产生了深深的厌倦。

于是，她辞掉工作利用1年时间完成了EMBA的课程，将自己几年来的工作进行一次完整的总结，又学习了第二外语法语。如今，充电之后的张娟兴致勃勃地开始了又一个充满挑战的新工作。

不想工作是为了更好地工作。像张娟这样，在事业的高峰期急流勇退，然后专心地读书充电，随后重新找到了事业发展的新起点，这着实是一个具有鼓舞作用的事例。的确，在自我拓展和再培训的过程当中提升自己，是现代调整身心、再攀高峰的良性发展方向。

而作为普通员工，即使我们没有能力去国外深造，去全职念书，但完全可以参加公司培训，可以利用下班时间学点自己感兴趣和有用的知识技能，也好为自己进一步发展奠定基础。

3. 三思之后选择跳槽

职场中的不少工作做到一定程度都会使员工有类似的烦恼，即事业会遇上一道坎，很难跨越，在这一阶段里，个人事业有了一定程度的奠定，但接下来怎么发展却走进了一个死胡同。这个时候，就需要对职业发展方向重新做一个规划。要清楚你究竟是适合做这一行，还是适合做类似的职务？你是适合为别人打工，还是适合自己当老板？无论如何，你要知道，越往高走，对个人能力的要求也就越高。

跳槽是一把双刃剑。过于频繁地更换单位或者工作，会不利于专业经验和技能的积累。跳槽的想法90%以上的人都有过，光是想没什么关系，如果不只是想，还真的要跳，那么还是要三思而后行。

跳槽后发达的人不少，但跳槽后做得不如老本行的也很多，甚至好多人都会回归老本行。

那么，跳槽前要三思，都思什么呢？

首先,自己的本行是不是没有前途了?同行的看法如何?专家的看法如何?如果真的没有多大发展,有无其他出路?如果有人一样做得好,是否说明了所谓的“无多大发展”是一种错误的认知?

其次,想想自己是不是真的喜欢这个行业?或者这个行业根本无法让你的能力得到充分的发挥,换句话说:是不是越做越痛苦。

对自己未来所要换的行业的性质及前景,你是否有充分的了解?自己在新的行业中是不是能如鱼得水?对新行业的了解是来自客观的事实和理性的评估,还是急着要逃离本行所引起的一厢情愿的自我欺骗?

第三,跳槽后,会有一段时间青黄不接,甚至可能影响到生活,自己是不是对此做好了心理准备?不管遇到任何的困难和挫折,都要坚定地走下去?

如果一切都是肯定的,那么你可以放开一切,抓紧时间理性、果敢地调转航向,尽快进入自己喜欢的、有发展空间的职业。

不过,有很多事情常常出人意料,事先的评估和判断都很好,真正做下去才发现不如预期的那么顺利和乐观,转行也是如此。因此,跳槽之前三思而行,想好了再跳,才能越跳越高。

4.适当地放松娱乐

中华英才网总裁张建国建议,白领首先要乐观;二是要宽容;三是学会排解苦闷和进行宣泄;四是学会转移,当对工作感到极度厌倦时,不妨休假几天,做些放松和娱乐。一些公司会在一定的恰当的时间安排自己的员工出去游玩,大致也是这个目的。

有些人上岗工作只知道拼命干。一开始在晚上加班1~2小时,不久便整星期地加班,最后连周末也成了办公时间。实际上,工作成了霸占他全部光阴的蛮横宾客。这类人除了工作,几乎没有任何社交活动,这样时间长了,不免会对自己的工作产生反感。

工作步调不断加快,得失之间也变得鲜明无比,情绪的变化常把自己搞得头昏脑胀,稍有心态调整不当,就有可能落入情绪忧郁的恶性循环中。在自己工作情绪不好时,您可以通过各种方法来排遣它,如跑到室外用自己不