

优秀青少年

励志读本



刘继红 董博 ◇ 主编

流传千年的至理名言

上

震撼心灵的永恒经典

内蒙古人民出版社

优秀青少年励志读本

LIZHIDUBEN
YOUXIUQINGSHAOJIAN

PDG

优秀青少年

励志读本



刘继红 董博 ◇ 主编

流传千年的至理名言

上

震撼心灵的永恒经典

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

习惯改变人生/刘继红,董博主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.8

(优秀青少年励志读本)

ISBN 978-7-204-09251-2

I. 习… II. ①刘…②董… III. 习惯-青少年读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第122600号

优秀青少年励志读本

主 编 刘继红 董博

责任编辑 张钧

封面设计 汇智泉文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 大厂回族自治县圣启印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 260

字 数 3500 千

版 次 2007年8月第1版

印 次 2007年8月第1次印刷

印 数 1-10000 册

书 号 ISBN 978-7-204-09251-2/G·2654

总 定 价 1188.00 元(共60册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前言

近年来,中小学课外阅读已蔚然成风。国家教育部最新颁布的《语文课程标准》也大力提倡课外阅读,并且规定了课外阅读的数量。我们深刻领会课程标准的精神,精心编写了这套《优秀青少年励志读本》,旨在扩展青少年的课外阅读面,提高广大青少年的读写能力。

《优秀青少年励志读本》所选文章侧重思想精深、构思精巧、特色鲜明、富于哲理的作品。阅读这些作品,可以拓展青少年的视野,陶冶青少年的情操,启迪青少年的心智,丰富青少年的想象力,激发青少年的创造力。

《优秀青少年励志读本》基于当前个性化阅读的要求,从提高读者文化品位和青少年对文章阅读的整体感受入手,力求为他们打造精湛完美的文化精

品，营造丰富多彩的精神乐园。

《优秀青少年励志读本》既朴实无华，又丰富多彩；既青春靓丽，又真挚感人。我们相信，《优秀青少年励志读本》一定会受到广大青少年的喜爱。

目 录

第一编 说话习惯帮助你发挥最大潜能

- 谦虚地陈述问题,避免触犯别人 (3)
- 逢人只说三分话 (5)
- “我”字运用的学问 (7)
- 承诺可以拯救生命 (9)
- 说话时不可忽视神态举止 (11)
- 耻笑讥讽万不可 (13)
- 及时弥补言语失误 (16)
- 巧用语言,化敌为友 (19)
- 进入心灵深处的语言 (21)
- 运用模糊语言,留下进退余地 (23)
- 调侃自己也是获得人缘的技巧 (24)
- 必要时装糊涂 (25)
- 赞美是天下最动听的 (27)
- 停止争论不能制止家庭吵闹 (29)
- 唠叨害人又害己 (31)
- 事说三次不好听 (35)
- 说话不能直肠子 (38)
- 决不说三道四 (41)

多一言不如少一语	(43)
开玩笑要有一定的分寸	(46)
少抱怨、多接受,生活才会幸福	(48)
夹缝虽小,商机无限	(51)
每日读书 10 分钟	(54)

第二编 生活习惯让幸福蕴含其中

正确对待家庭琐事	(59)
警惕小借口误大事	(64)
不要因为小错而毁了信誉	(67)
说话要迎合顾客口味	(69)
遇到了困难,从细节寻找突破	(71)
与客户沟通要注意的细节	(73)
管理钱财的小窍门	(75)
夫妻间保留点私人空间	(78)
外表打扮要适宜得体	(81)
办公室交往要注意的事项	(83)
留点空间给上司	(86)
适当抬高自己的身价	(88)
工作中不可忽视的小事	(91)
接受任务时不要把话说得太满	(94)
办公室与异性交往要有度	(96)
求职的门槛可以低一点儿	(98)
与领导相处,把握好分寸	(100)

敢于承担不是自己的小错	(104)
与同事沟通要因性格而异	(107)
与同事相处的细节	(110)
戒烟限酒,有益健康	(116)

第三编 职场习惯让你生命之树常青

加强运动,提高身体素质	(121)
时刻保持心理健康	(124)
饮食要合理,睡眠要得法	(128)
热爱劳动,提高健康指数	(132)
及时减压,换得轻松	(136)
经常调节不良心态	(139)
人不是机器,要适当休息	(144)
不在失败中放弃选择	(146)
观察身边的成功者	(147)
一生最重要的,在于认识你自己	(150)
坐稳椅子别摇晃	(153)
当不成大树就做一棵草	(157)
平稳心态	(159)
逼出来的天才	(161)
看准目标,就不要放弃	(163)
把一份关心给别人	(166)
投票面前	(169)
从他人的角度去思考	(171)

今天是你最美好的一天	(175)
------------------	-------

第四编 健康习惯让你生命之树常青

生命的价值	(181)
牌是上帝发的	(182)
不要随意翻看别人文件	(184)
找准属于你的位置	(185)
记住,机会不会第二次敲响你的门	(187)
珍惜今天,当日事当日毕	(190)
为什么触摸使我们倍感亲切	(193)
经营有声有色的人生	(195)
困境即是赐予	(197)
天才的遗憾	(199)
不起眼的工作也要认真	(200)
主动改掉推诿的毛病	(203)
做事要“耐烦”	(205)
你应该感谢挫折	(207)
角度不同结果就不同	(211)
认真地走好每一步	(214)
职场新人应该注意的细节	(216)
选定你要跨越的标杆	(222)
谁束缚了我们的脚步	(225)
珍惜每一次机会	(227)
一针一线的细节	(229)

最深的感悟	(232)
失败因为没标上页码	(234)
要干就干出个样来	(236)
敢拿冒险赌明天	(241)

第五编 细节习惯让你拥有美丽人生

选对池塘钓大鱼	(249)
张弛有道知进退	(257)
每天进步一点点	(260)
只要更好,不要最好	(266)
从现在开始	(269)
天道酬勤的公平哲理	(271)
飞的越高看得越远	(274)
用真心感动别人	(276)

第六编 思维习惯让你从优秀跨进卓越

说软话,感动别人	(281)
以德报怨	(288)
得饶人处且饶人	(292)
以诚待人	(294)
心感激别人	(298)
攻破戒备心理	(300)
送礼的禁忌:千万别好心办坏事	(303)

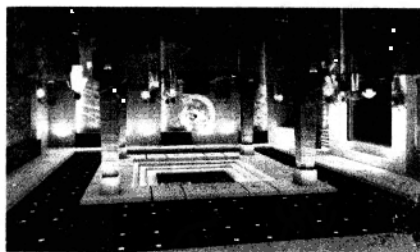
保持男士绅士风度的礼仪	(305)
与朋友相处应把握的尺度	(308)

第七编 待人处事习惯让你趋向成功

朋友之间,要保持距离	(323)
握手礼仪:不是学问的学问	(327)
对待朋友要避免“哥们义气”	(330)
如水之交,味浓	(333)
日久见人心	(335)
对突然升温的友情要冷静对待	(336)
学会说“不”,因为你不可能让每一个人都满意	(339)
探视拜访礼仪:让人情味更浓	(345)
适宜的女性穿着,穿出气质和风度	(348)
说“不”时有哪些禁忌	(350)
女性说“不”有妙招	(352)
有时也可以对朋友说“不”	(356)
想拒绝别人时,不妨说个善意的谎言	(361)
说“不”的态度要明智	(365)
送客礼仪:别在关键时刻失礼	(368)
曲径通幽	(370)

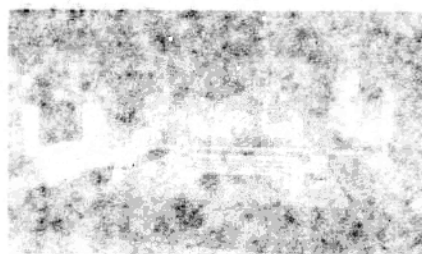
第一编

说话习惯帮助你发 挥最大潜能



第一章

新中國之發展
與世界之關係





谦虚地陈述问题,避免触犯别人

富兰克林对人的性格颇有一番研究,在早年的时候曾列过一张表,列举各种他所要达到的美德。几年的身体力行后,他获得了相当大的成就。但到了后来,他还找出一件极应当达到的美德。他说:“我在当初改变自己的表里,曾列举了12种美德。但有一天,一个是教徒的朋友告诉我,说大家都认为我很自傲,原因是我在谈话中一贯坚持自己的主张,而且有轻视别人的样子。我听了他所说的话,立刻着手改正这个缺点,并且在我所列的表上,加上了虚心这一条。直到现在,我虽不敢自夸自己在这一点上有何成就,但在表面上我确实改进了不少。我决心处处避免触犯别人的感情。我还决心换掉自己过去经常使用的、带有武断性质的口头语。这样过了一段时间,我发现我陈述问题时所用的谦虚方式很容易被人接受而绝少遭人反对。”

“在改正的过程中,我当然遇到了很大的困难,因为我要克服我自己的本性,但习惯成自然,慢慢的我也就习惯了。同时,我在改善自己的过程中,处处注意谈话的艺术,我时常



压制自己，而让别人做一个擅长雄辩的人。”

富兰克林将其所取得的成就归为谦虚，但宽容与温和的效力是谁也不能否认的。在谈话中如果你使用冷淡、轻狂、傲慢的态度，可想而知，对方一定会立刻反对你或敌视你，这样一来，你是肯定不能收到好的谈话效果的。

无论你说什么样的话，无论在任何环境之下，无论你的话是有意或是无意的，对方是会仔细听并详细分析的，在这种情形之下，是往往会和你的原意大相径庭的。比如，你在叙述一件自以为得意满足的事情，你认为这样可以表现你的胆量，你的机警和长处，但别人是否会有同感呢？也许有，也许没有，这就要看你如何运用你的表情、你的谈吐去影响别人与你同感了！

这样说，并不是叫你隐藏自己的长处，也不是叫你贬低自己的身价，更不是叫你在谈话中缄口不言。只是想要你这样做：假使是你和一个朋友交谈，你说的话只能占50%左右；如果是三个人交谈，你说的话只能占三分之一左右；如果是10个人一起谈话，你说的话就应该占十分之一左右。总之，你无论在一个什么环境之下，说话要运用一个适度的原则，只有这样，才容易使别人觉得谈话的气氛平等融洽，大家才会感到轻松愉快。在尊重他人的同时，也赢得了他人对你的尊重。



逢人只说三分话

俗话说,“逢人只说三分话”,还有七分话,可不必对人说,你也许以为自己行得正,坐得端,没有什么秘密可言,何必只说三分话呢?

精明的人,的确只说三分话,你一定认为他们是狡猾,是不诚实。其实说话须看对方是什么人,对方不是可以尽言的人,你说三分真话,已不为少。孔子曰:“不得其人而言,谓之失言,”对方倘不是深相知的人,你也畅所欲言,以快一时,对方的反应是如何呢?你说的话,是属于你自己的事,对方愿意听你么?彼此关系浅薄,你与之深谈,显出你没有修养;你说的话,是属于对方的,你不是他的诤友,不配与他深谈,忠言逆耳,显出你的冒昧;你说的话,是属于国家的,对方的立场如何,你没有明白,对方的主张如何,你也没有明白,你偏高谈阔论,轻言可能会惹祸上身呢!所以逢人只说二分话,不是不可说,而是不必说,不该说,与事无不可对人言并没有冲突。

事无不可对人言,是指你所做的事,并不是必须尽情向



别人宣布。精明的人，是否事事可以对人言，是另一问题，他的只说三分话，是不必说，不该说的关系，决不是不诚实，更不是狡猾。说话本来有三种限制，一是人，二是时，三是地。非其人不必说。非其时，虽得其人，也不必说。得其人，得其时，而非其地，仍是不必说。非其人，你说三分真话，已是太多；得其人，而非其时，你说三分话，正给他一个暗示，看看他的反应；得其人，得其时，而非其地，你说三分话，正可以引起他的注意，如有必要，不妨择地作长谈，这叫做通达世故的人。如果你也想成为这样的人，那就应该记住：逢人只说三分话，未可全抛一片心。

