

100 THINGS

ONE NEEDS TO KNOW IN LIFE

人一生 要学会的 100件事



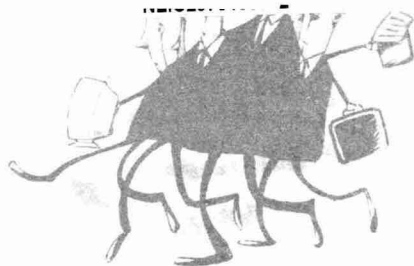
问道 邢群麟 编著

人一生中，除了学校里教授的知识和专业技能外，还有许多事情是必须学习的。这些事情关系着整个人生的大局，从中你能获得必要的人生智慧和经验，培养能力和本领，完善人格和品质。有了这些，你才能真正适应现实社会，在激烈的生存竞争中找到自己的正确方向，获得人生的成功与幸福。

黑龙江科学技术出版社

人一生 要学会的 100件事

问道 邢群麟 编著



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

人一生要学会的100件事/问道,邢群麟编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5388-5966-9

I. 人… II. ①问…②邢… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175311号

人一生要学会的100件事

REN YISHENG YAO XUEHUI DE 100 JIANSHI

编 著 者 问 道 邢群麟

责任编辑 张丽生 刘 野

装帧设计 李卫锋

文字编辑 胡宝林

美术编辑 潘 松

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址:哈尔滨市南岗区湘江路77号 邮编:150090

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 28.75

版 次 2009年2月第1版·2009年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5966-9/B·58

定 价 38.00元

PREFACE

前言

每个人的生命都是有限的，但在这有限的生命中，很多人都没有认真思考过自己的生活。

人们忙碌着，却不知自己在忙什么，为什么而忙。盲目地忙碌，盲目地生活，不知不觉，时间已经流逝。因为盲目，所以茫然，不知道今天将怎样结束，明天将怎样继续。他们不能很好地掌控生命中数不清的大事小事，反而被这些大事小事所牵制，现实的生活因此而显得本末倒置，人生的旅途因此而显得忙乱、局促。

你很可能就是这些人中的一员。如果你只想做一个平庸的人，浑浑噩噩地过一生，如果你生活在一个慢节奏的时代，可以男耕女织自给自足地悠闲度日，那么所有的问题都将不复存在。但现实的情况并非如此，我们生活在快节奏的现代社会，社会在向你要价值、老板在向你要效率、家庭在向你要生活的保障和品质。生存的压力越来越大，个人的发展步履维艰。是社会太残酷了吗？是竞争太激烈了吗？不是，我们已经生在了这个时代，这是任何人都无法改变的事实，无法改变大的环境，如若改变，就必须改变自己，更何况，在我们每个人的身体里，都流着强者的血液，整个人类就是在不断适应新环境的过程中，战胜了其他物种，在地球上生存下来，并成为万物的灵长。我们作为人类的一员，应该秉承这种精神，主动适应环境，在适应的过程中成为强者，在环境的磨炼中得以发展。

那么，我们要靠什么去适应，靠什么去发展呢？靠从学校里学来的数理化、文史哲知识吗？那只是极小的一个部分。想要获得成功，想要得到幸福，还要靠智慧、靠能力、靠方法、靠经验。有了这些，你就不会再盲目地忙碌，人生的目标和路径可以从此清晰起来；有了这些，你就能够不被竞争压垮，轻松地走向成功；有了这些，你就可以不再孤独、痛苦，生活的品质将会得到提升，幸福和快乐也会接踵而来。

所以，为了实现梦想，成为举世瞩目的成功人士，为了得到幸福，成为健康快乐的聪明人，你必须继续学习，从生活中学习，从经验中学习，也从有益的书籍中学习。

《人一生要学会的100件事》就是这样一本对你的成功和幸福有所帮助的书。本书精选了人生要学习的最重要的100件事，对其进行深刻剖析，让读者在经典的故事和精辟的讲述中重新认识和思考人生。一方面，它从性格、情绪、心态、习惯、教育、形象、人脉、压力、机遇等方面引领你参悟人生的智慧，掌控生命中的关键问题，从这个角度讲，它是一本人生经验和智慧全集；另一方面，它从规划力、思考力、应变力、领导力、行动力、学习能力等方面帮助你培养关键能力，为成就事业、实现理想打好基础，从这个角度讲，它是一本能力提升手册；另外，它还从自身权益、防身之术、游历、娱乐、保健、婚姻、生活方式等方面向你介绍了人生要懂的事和必备的本领，从这个角度讲，它又是一本日常生活指南。

这100件事是思想的电光火石，是智慧的高度浓缩，是立身处世的法则，是生活求索的启迪。

如同夜空中的北极星为人指明方向一样，这100件事会给你迷茫的心灵带来安慰，为你平凡的命运带来惊喜。

古人说：“授人以鱼，只供一餐；授人以渔，可享一生。”

掌控自己的人生，实现自己的梦想，获得梦寐以求的幸福，没有固定、唯一的准则，但只要你掌握了本书所阐述的解决问题的原则与方法，便能以不变应万变，轻松应对任何问题。

本书的两大特点是可读性和实用性。可读性表现在它既不像教材那样枯燥无味，又不像某些励志书那样用煽动性的语言吸引读者的眼球。本书的语言平实而质朴，但又极其生动有趣，力求让读者在轻松的阅读中得到有益的启示。实用性表现在对每一件要做的事，它都提供了做事的方法和可行性方案，这些方法讲述得十分具体细致，不会出现模棱两可的句子和模糊的表述，力求让读者在读书之后能真正掌握一些实用的方法和技巧。

我们衷心希望，本书介绍的100件事能够帮助你提高智慧、增长才干、完善人格，指引你打造一个完美的人生。

CONTENTS

目 录

◎ 第 001 件事 给自己的人生准确定位 1

在人生的路途中，定位图就是导航仪，定位的高低决定目标的优劣，目标的优劣决定成就的大小。志在顶峰的人不会落在平地，甘心当乞丐的人永远都成不了富翁。

◎ 第 002 件事 准确认识与评价自己 5

古希腊德尔菲的女祭司说“认识自己”时，她并非只对希腊人而说，这句话也对全人类点出了认识自己的重要性。认识自己之于个人生存，就如同食物、衣服、遮风避雨处之于肉体生存，既能助人趋利避害，又能彰显个人的价值。

◎ 第 003 件事 拥有一项自己的强项 10

强项就是知识经济时代的“铁饭碗”，凭借它无论走到哪都能生存，认清并经营自己的强项，普通人可保衣食无虞，优秀者能成就事业巅峰。

◎ 第 004 件事 选择你的职业 15

“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟”，进行错误的职业选择却想取得成功的做法无异于缘木求鱼。在现代社会，没有所谓“怀才不遇”这回事，慨叹“怀才不遇”的人大抵是些硬要犁田的骏马和被迫渡河的坚车。

◎ 第 005 件事 让自己成为行业的佼佼者 20

不想当将军的士兵不是好士兵，一个甘于平庸的人，永远只能是社会细胞群中最不起眼的一员，只有那些习惯于优秀和出色的人、立志成为行业精英的出类拔萃者才是未来社会真正的脊梁。

◎ 第 006 件事 挖掘你的潜能宝库 24

美国心理学家陆哥说过：“我们最大的悲剧不是令人恐惧的地震，连年的

战争……而是千千万万的人们活着然后死去，却从未意识到存在于他的自身的人类未开发的巨大潜力。”不要再说“不可能”，在你的身体里蕴藏着惊人的潜能，将这些能量释放出来，“不可能”就会变成“不！可能！”

◎ 第 007 件事 学习能力是一项重要的生存本领 27

在未来的知识社会，学习是一项终身职业。一个人，如果每天都能提高 1%，就没有什么能阻挡他抵达成功。相反，如果不坚持学习，就意味着落伍、掉队、被淘汰。

◎ 第 008 件事 突破思维定式，锻造你的创新力 32

老观念不一定对，新想法不一定错。所谓的思维定式可能只是些世袭的固执和小聪明，往往会造成人心理上的错觉。只有突破思维常规，才能走出“自囚”的栅栏，还创造力以自由。

◎ 第 009 件事 能抓住机遇，更能创造机遇 36

“没有机会”永远是那些失败者的托词。机遇之神偏爱有准备头脑的智者，因为他们“器藏于身，待时而动”；机遇之神更青睐有创造精神的强者，由于它们“不等不靠，自己创造”。

◎ 第 010 件事 能搜集并利用信息是成功的素质 40

当今社会，信息就像空气一样，充斥在人的周围。这些信息是一种廉价的情报，其中可能潜藏着机会的形迹，也可能暴露出问题的端倪。只有善于搜集和利用信息的人，才能从信息中挖掘出对自己有利的东西，从而运筹帷幄、决胜千里。

◎ 第 011 件事 敏锐的判断力为成功保驾护航 44

判断力就像敏锐的嗅觉，它能够帮助人“嗅”出成功的味道，判断成功的位置。沿着准确判断指明的方向前行，就能避免错误和弯路，安全快速地到达目的地。

◎ 第 012 件事 像成功者一样保持你的形象 48

“以貌取人”不是浅薄者的愚见，而是智慧者的洞察。形象永远是内涵的窗口，细心的人从这扇窗里看进去，能够发现人的整个身心。所以，失败的形象让失败者更加失败，成功的形象让成功者愈加成功。

◎ 第 013 件事 不断提升你的意志力 53

想看日出的人必须抗拒倦怠守到拂晓,欲登高山的人只有忍耐辛劳坚持到底;苏东坡曾云:古之成大事者,不惟有超世之才,亦有坚忍不拔之志。可见,意志力是获得成功的必要条件。

◎ 第 014 件事 历练你的人格魅力 57

人格就是力量,在一种更高的意义上说,这句话比知识就是力量更为正确。正因为如此,一个人的人格魅力才会在困境的砥砺中焕发出迷人的魅力,并激发出感染别人的能量。历练人格魅力,是每个人的一种责任。

◎ 第 015 件事 成功的人生从推销自己开始 63

金子埋在地下,永远都不会发光。这个世界上从来就不缺少有才华的人,缺少的是能将才华展现给伯乐的人。

◎ 第 016 件事 行动力为梦想创造可能 66

行动是实现梦想的梯子,双手插兜的人永远也爬不上去,行动不一定能实现梦想,但不行动一定无法实现梦想。

◎ 第 017 件事 想成功,先要学会结识成功人士 70

有这样一种说法:“一个人的薪水,大约等于同他来往最密切的10位朋友薪水的平均值。”这条规律已被无数职场人士的经历所印证,它告诉我们:成功是可以“传染”和“叠加”的,要想成功,就要先结识成功人士。

◎ 第 018 件事 与他人密切合作 74

单独一个人可能灭亡的地方,两个人在一起便可能得救,与人合作,能够产生 $1+1>2$ 的效果,做到自己本来做不到的事。

◎ 第 019 件事 善于找到优秀的合作者 79

合作者的素质决定了合作的质量和成效,找对合作者,就会产生 $1+1>2$ 的奇迹,选错合作者,就可能造成“三个和尚没水喝”的尴尬局面,所以,找到一个优秀的合作者是合作成功的大前提。

◎ 第 020 件事 掌握工作的高效之道 83

“高效”是一种“集约型”的做事方式——以尽可能少的时间投入实现尽可能多的成果产出,这种方式是赢得时间的手段,也是获取成功的法宝。

◎ 第 021 件事 培养自我反省的能力 87

智者和愚人都可能犯错，区别在于：愚人不知反思，他们一再重复犯错，智者善于自省，他们及时纠错，并永不再犯。

◎ 第 022 件事 培养你的领导力 92

卓越的领导力意味着有机会成为受人瞩目的领袖人物，带领团队创造最大绩效，实现最高价值。培养领导力，就是为成为“首领”和核心人物做好准备。

◎ 第 023 件事 打造你的影响力 96

世界上没有分身术，我们只能驻足在某个地方，然而我们的影响力却可以无处不在。影响力能够在人的身边形成巨大的磁场，把他人的注意力集中到自己的身边，并促使他人的意见和行为向自己希望的方向转变。

◎ 第 024 件事 决策是门需要修炼的功课 101

决策决定执行的有效性，出色的决策能力既是个人发展的必需，也是领导者生存的凭借，正因为如此，决策才成为一门需要好好修炼的功课。

◎ 第 025 件事 塑造你卓尔不群的气质 105

即使穿着同样的服饰，高贵的公主也很容易在仆人群中被人认出，这是因为卓尔不群的气质让她焕发出迷人的魅力，显得出类拔萃，与众不同。

◎ 第 026 件事 网罗优秀的人才为自己做事 109

成功人士一般不会汲汲于“做”，他们往往更用心于“借”，借他人之力做自己之事，网罗人才为自己的事业出力，是他们制胜的法宝。

◎ 第 027 件事 学会知人善任 115

“知人善任”才能人尽其才。组建人才队伍就像下象棋，有的人才是坚忍不拔的“马”，有的人才像勇往直前的“车”。领导者必须通过知人，明确其特点和优长，再将其安排到相应的“岗”上去发挥作用。

◎ 第 028 件事 编织自己的人脉网 119

好莱坞流传着这样一句话：成功并不在于你会什么，而在于你认识谁。人脉对于个人命运的影响可见一斑。我们都知道，独木难成林，个人的能力、智慧，难免有限，欲求成功必然要寻求他人的帮助。你的“人脉网”的质量，在很大程度上关系着你的未来。

◎ 第 029 件事 突破社交恐惧，大胆与人交往 125

恐惧社交的人往往自我封闭，个人的自我封闭就像国家的闭关锁国一样，既导致了思维僵化，又陷自己于孤立被动的局面，只有拿出勇气，大胆与人交往，才能走出自我的围墙，找到人生的新天地。

◎ 第 030 件事 学会化解与他人的矛盾 129

有人的地方，就有问题和矛盾。人际矛盾就像一团乱线，看起来千头万绪，让人心烦，但是只要你理清思路，找到其中的几个关键结点，问题就迎刃而解，矛盾就消失于无形。

◎ 第 031 件事 使自己能够察别人所不能察 134

人与人之间的思维差距非常之大，愚昧的人尚未明白，聪明的人已把事情办完；糊涂的人还在幻想，明白的人已生发坚定的信念。敏锐的洞察力能够让人知晓一般人不知道的事物，预断普通人无法断定的事情，并因此而世事洞明，高人一筹。

◎ 第 032 件事 读懂你周围的人 137

人心就是一泓深潭，里面游动着哪些生物，谁也说不清楚。本质永远不像表象那么简单：欢笑并不一定代表高兴，流泪并不一定代表伤心，鞠躬并不一定代表感谢，拍手并不一定代表赞赏……为此，你要学会识别人心，识人的本领是掌控生活主动权的必备武器。

◎ 第 033 件事 掌握和朋友的相处之道 141

前苏联作家奥斯特洛夫斯基曾说：要获得真正的友谊并不容易，它需要用忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去维护。可见，友谊不是生命力极强的仙人掌，而是一株需要阳光和雨露的植物，只有精心照料，才能开出美丽的花朵。

◎ 第 034 件事 为自己赢得好人缘 145

“好人缘”是快乐和成功的催化剂，有了它，心情愉悦，如鱼得水，没有它，孤独寂寞，处处碰壁，为自己赢得好人缘，幸福和成功会来得更快、更容易。

◎ 第 035 件事 把握和上司相处的分寸 148

无论你有多强的能力，取得过多么好的业绩，在上司面前，都必须把握分寸。正如《智慧书》的作者葛拉西安所说：“避免抢主子的风头。所有的优势都令人嫌恶。臣子凌驾君王的优越不仅愚蠢，还会致命。天空中的繁星给我们

上了一课：他们或许和太阳有关，而且和太阳一样闪耀，但是绝对不会和太阳一起出现。”

◎ 第 036 件事 拒绝他人一定要讲求艺术 153

拒绝是一种应变的艺术、巧妙地拒绝，既不会伤人自尊，又给自己留下了回旋的余地，同时也保护了彼此的关系，不致留下裂痕，可谓一举三得。

◎ 第 037 件事 在小事情上学会“糊涂”处理 156

真正有“精明”的人，绝不会时时处处显露自己的精明，他们往往在大事上保持精明，在小事上假装糊涂。

◎ 第 038 件事 学会倾听 161

上帝在造人的时候为什么只给人一张嘴，却给人两只耳朵呢？——那是为了让人少说多听。

◎ 第 039 件事 让别人轻松接受你的建议 166

苦口良药总是让人难以下咽，包上一层糖衣就会情况大为改观，提建议也是如此，想让他人轻松接受，就必须曲径通幽，讲究方式和方法。

◎ 第 040 件事 巧妙应付难缠的人 170

无论你多么厌恶和懊恼，难缠的人永远存在，而且就在你的身边。赶不走别人就只能让自己适应，学会一些对付他们的“妙招”，就能让烦恼消失得无影无踪。

◎ 第 041 件事 保护自己的隐私 176

罗曼·罗兰曾说：每个人的心底，都有一座埋藏记忆的小岛，永不向人打开。这个小岛就是隐私世界，将自己的隐私轻易示人，就像吃下了一些副作用极大的西药，后患无穷。

◎ 第 042 件事 应酬是人生必不可少的生存方式 180

对于每个社会人来说，应酬是一种人情练达的学问，也是一种必不可少的生存方式。对应酬的厌烦和鄙夷，只能说明人的不成熟和缺乏能力。学会应酬吧，毕竟社会不会等待你成长。

◎ 第 043 件事 懂得请人办事的窍门 183

再有本事的人，也没有三头六臂。求人，既可以是一种被动的无奈，也可

以是一种主动的思路。懂得求人的窍门，就等于加大了成事的砝码。

◎ 第 044 件事 为了生存，要学会与人竞争 188

高尔基曾说：在这个一切都基于竞争的世界上，是没有童话般的幻想和多愁善感存在的余地的。确实，现实世界中没有与世无争的桃花源，不管是什么人，想要活得顺利、活得舒适，就必须学会与人竞争，成为“追名逐利”大军中的一员。

◎ 第 045 件事 建立自己的信用账户 191

信用账户是极难建立的：“无数次的守信才能赢得他人的信任，偶尔一次的失信却能给这信任以毁灭性的打击，因其难得、所以珍贵，信用账户代表人一生最宝贵的财富。”

◎ 第 046 件事 学会整合你的有限资源 194

你身边存在的资源决定你可能做什么，你所拥有的资源决定你可以做什么，而你对资源的整合利用决定你最终成为什么。资源整合是对自我的提升，是对整体价值的优化，更是成功的源头活水。

◎ 第 047 件事 创造属于你的事业 199

一个人，不管你多么热爱自己的工作，期望因工作而变得富有无异是在盐沙中淘金。如果你想早日达到自己的人生目标或者是成为一个富人的话，我们能告诉你致富的秘诀就是：自己创业，趁着年轻放手一搏。

◎ 第 048 件事 管理好你的一天 24 小时 203

英国博物学家赫胥黎曾说：“时间是最不偏私的，给任何人都是 24 小时，同时时间是最偏私的，给任何人都不是 24 小时。”虽然时间没有丝毫弹性，但是我们可以通过合理的统筹和安排，让时间增值，这就是时间管理的艺术。

◎ 第 049 件事 善于从反对意见中窥见有价值的东西 209

遭遇“不”对于愚人来说是一种痛苦，对于智者而言确是难得的“福音”。批评带给人的不只是烦恼，还有成长的机会，善于从反对意见中窥见有价值的东西，才能获得对自身发展有益的“真金”。

◎ 第 050 件事 多读书不如会读书 213

“开卷有益”不是放之四海而皆准的真理，读坏书、差书会让人误入歧途；随便地读书、机械地读书只能虚耗光阴。“读好书，会读书”的人才能真正从

书中受益。

◎ 第051件事 向行业领先者学习经验 218

成功的素质不是与生俱来的,今日的普通人只要善于从成功者身上汲取成功的因子,就有可能成为明日的成功人士。

◎ 第052件事 学习经验,更要学会鉴别经验 222

经验是前人智慧的结晶,有重要的借鉴意义,但在经验中,可能包含有束缚创造力的基因,也可能混杂着以假乱真的赝品,所以,在学习经验之前,必须先下一番去粗取精,去伪存真的苦功夫。

◎ 第053件事 培养自己独立思考的能力 225

不会思考的人是蠢材,不懂独立思考的人是庸才;总是被他人的意见和价值观所左右的人,永远不可能产生闪光的思想和新颖的创意。

◎ 第054件事 学会从挫折中吸取教训 229

“挫折不等于失败”,这一论断的前提是你必须学会从挫折中吸取教训。

◎ 第055件事 善于预见、规避问题 233

生活中,祸机的发生往往在很久以后才显现,让人难以发现。只有见识高超的人才能敏锐地察觉到,预先策划好对策,以免祸患降临己身。

◎ 第056件事 学会变通,不要一条路走到黑 237

人生的大门有时是没有钥匙的,在命运的关键时刻,人最需要的不是墨守成规的钥匙,而是一块砸碎障碍的石头,这块石头就是变通。

◎ 第057件事 适时隐匿锋芒,伺机而动 240

崭露锋芒是正常的,但是,不能认清形势,不分场合、地点及其他客观形式的锋芒毕露,往往容易使自己陷入不利之地。一个人即使是天才,如丝毫不懂收敛,也很难立足,有时还会给自己带来厄运。

◎ 第058件事 谨言慎行,谨防祸从口出 245

尚未说出口的话很容易被人控制,但已经说出口的话却有力量控制人自身,“心直口快”一词有着明显的两重性,一方面可以理解为“真诚可爱”,另一方面也被人认成“口不择言”,不懂“三思而后言”的人,往往会给自己招来祸患。

◎ 第 059 件事 应变能力帮助你突出重围 251

天有不测风云,任何人都无法预料到自己会在什么时候与灾难狭路相逢。出色的应变能力,能够帮助你在让人绝望的境遇中赢得峰回路转的机会,在险象环生的困局中找到清晰可辨的出路。

◎ 第 060 件事 要学习知识,更要运用知识 254

学习知识却不运用,就像农民买好种子却不播种,永远不可能收获成熟的果实,这样的“学习”,只会浪费自己的时间,扼杀知识的生命力,既无价值,也无意义。

◎ 第 061 件事 做事前制订明确而现实的计划 258

成功者的经验告诉我们:认真地做一份计划不但不会约束人,还可以让人们的工作做得更好。虽然执行计划并不是一件简单容易的事,但如果你约束自我,实现了自己制定的计划,就一定会成为一个卓有成效的高效能人士。

◎ 第 062 件事 学会应景穿衣的智慧 262

“美观”并不是穿衣的唯一标准,不同场合有不同的穿衣原则,职业女性在办公室中穿得过于大胆张扬恐怕会惹人非议,男士在好友聚会时还西装革履只能扫人兴致。社交场合不宜随便,休闲场合却必须显得舒适自然。学会应景穿衣,才能提升个人形象,为成功加分。

◎ 第 063 件事 客观看待理想与现实的距离 265

即使是世界上最伟大的人,也无法彻底消除理想和现实之间的差距,在无法改变的现实面前,我们只能改变自己的心态,客观看待,你的现实才能离理想更近。

◎ 第 064 件事 做正确的事比正确地做事更重要 269

方向永远比方法更重要。做正确的事,而不仅仅是正确地做事,才不会南辕北辙,与成功背道而驰。

◎ 第 065 件事 提高你的情商指数 273

在职场中流行着这样一句话:智商使人得以录用,情商使人得以晋升。一个人即使有诸葛孔明和比尔·盖茨般的高智商,如果他不能有效地管理自己,也不可能获得成功。提升情商指数,建立非智力的发展平台,才是当务之急。

◎ 第 066 件事 管理好你的情绪 280

情绪是一个典型的天使和魔鬼的结合体,在人们的生活和事业中占据了举足轻重的地位。正确地运用情绪,你将会得到事半功倍的效果;倘若不能有效地运用和管理,你就永远不知道下一步它会给你带来什么。

◎ 第 067 件事 自律是种重要的能力 284

自律就必须控制人的某些欲望,但是这种控制不是目的,而是途径,人们通过这种方式实现更多欲望的满足。有克制才会有满足,有忍耐才会有舒适,自律是成就大事者的一项不可或缺的修炼。

◎ 第 068 件事 学习从多角度把握问题 289

善于思考的人能够发现,愚公移山的做法并不值得赞赏。在那些难以摆脱的困境和不易解决的难题面前,执拗的固守并不是好的应对之道。“山不过来,我就过去”,只有变换看问题的角度,才能在“山重水复”的境遇中,看到“柳暗花明”的美景。

◎ 第 069 件事 巧妙地化解压力 294

抱着烦躁、忧虑的心态对抗压力就如同抱薪救火,不仅不能达到目的,反而会使形势更加恶化,化解压力适于运用巧劲,掌握方法,才能轻松解压、重拾快乐。

◎ 第 070 件事 提高时间的利用率 299

时间的数量对于大多数人来说大抵平等,要想提升生命的价值,只能在时间的利用质量上大费周章,超值地利用生命中的每一天,胜于盲目地强求延年益寿。

◎ 第 071 件事 学会取舍, 生命之舟不可超载 303

超载的轮船无法平安抵达彼岸,脚挂金块的小鸟不可能飞上蓝天,“得到”总在“舍弃”后,学会舍弃才能轻装上路,登上人生的高峰。

◎ 第 072 件事 做事情不可忽视小细节 307

老子云:“天下大事,必做于细。”人生无大事,事事皆小事。只要你能做好每一件简单的小事,你就不简单;只要你能做好每一件平凡的小事,你就不平凡。

◎ 第 073 件事 控制自己不合理的欲望 311

欲望一旦变质,就会使人在诱惑面前失去理性,控制自己不合理的欲望,

是避开祸患的有效途径。

◎ 第 074 件事 做自己的家庭保健医生 315

每个人的健康与长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候环境的影响。永远不要把健康交付到他人手中,自己的健康由自己负责。

◎ 第 075 件事 寻找适合自己的生活方式 320

成功没有统一的定义,不同的人对它有不同的诠释和理解。能够摆脱他人和传统意见的束缚,找到适合自己的方式,过自己想要的生活,提升生命的品质,也是一种可贵的成功。

◎ 第 076 件事 学会平衡你的生活与工作 324

在工作和生活之间找到平衡点,就是为自己的人生找到了最自由舒适的角度。成功的人生就是当你回忆过去的时候,既不会流露出“成功却不幸福”的伤感,也不会发出“老大徒伤悲”的感叹。

◎ 第 077 件事 尽快适应一个新环境 328

新的环境难免会让人感到不习惯、不适应,但是有位哲人曾经说过:“人在习惯中死亡,在不习惯中生存”,在新环境中改变自己绝不是委曲求全,而是像壁虎一样,断掉不适应的尾巴,却为自己赢得了更加五彩斑斓的未来。

◎ 第 078 件事 保持你探索未知世界的好奇心 333

人的身体在成长中不断强壮,智慧在成长中不断增长,这是人的可喜之处,人的好奇心在成长中逐渐萎缩,却是人的可悲之处,因为只有保持对未知世界的好奇心,才能对生命怀有新鲜、惊叹的心情,才能不断激发自身的创造力。

◎ 第 079 件事 正确处理爱情和事业的关系 337

事业是生命的枝干,爱情是生命的花朵,智慧的人绝不允许二者背道而驰,他们会让事业成为爱情的依靠,让爱情成为事业的辅佐。

◎ 第 080 件事 科学理财,理性消费 340

年薪百万的人不一定富有,月薪一千的人也并非注定贫困。这其中的奥秘就在于理财,俗话说:你不理财,财不理你。科学理财,理性消费,能够让穷人变富,让富人更富。

◎ 第081件事 让智慧为投资把脉 343

盲目的投资就像飞蛾扑火，注定了要失败，不仅不能获得梦寐以求的财富，反而可能连本钱都难以保全。金钱在社会系统中的运行自有其规律，只有运用智慧，才能把握这些规律，为投资保驾护航。

◎ 第082件事 熟练掌握几种实用公文写作方法 348

公文写作是一种很有价值的技能，对于求职和工作的人来说，它就像一张神秘的底牌，平常看来并不起眼，在关键时刻，却能大显身手。

◎ 第083件事 外语是打开另外一道成功大门的钥匙 355

在世界文化融合的大背景下，外语作为一种交流工具，不仅能够成为个人发展的主要凭借，也能在人生的“主业”之外，为你开启另一道成功之门。

◎ 第084件事 精通行之有效的社交礼仪 359

礼节经常代表最高贵的感情，不用花钱，却能为你赢得一切。

◎ 第085件事 掌握当众讲话的技巧 365

当众讲话是对人的胆识、口才、情商、智慧、能力的综合考核，想要在众人面前得体而清晰的表达自己的观点并不容易。因此，你需要掌握一些当众讲话的技巧，它能帮助你提高口才，在谈笑间无往不利，在人群中出类拔萃。

◎ 第086件事 行走社会，总要学一点防身之术 371

常言道：“人无害虎心，虎有伤人意”，行走社会就像提灯走夜路，自身的光明磊落无法阻止暗处的阴谋侵袭，学一点防身之术，才能有备无患。

◎ 第087件事 巧妙捍卫自己的利益 376

对利益的强取豪夺当然不对，但是一味地隐忍退让也毫无道理。要记住：“争取利益并不可耻，锱铢必较也决不丢人”，人活着就要学会捍卫自己的利益，该是自己的，就要寸土必争，无需忍让。

◎ 第088件事 了解一些必要的野外生存知识 380

野外生存既能够让让人体验到冒险的刺激和求生的乐趣，也能让人见识自然的残酷、遭遇毒蛇猛兽的侵袭。所以，行动之前先要学会保护自己。了解必要的野外生存知识才能做到有备无患。