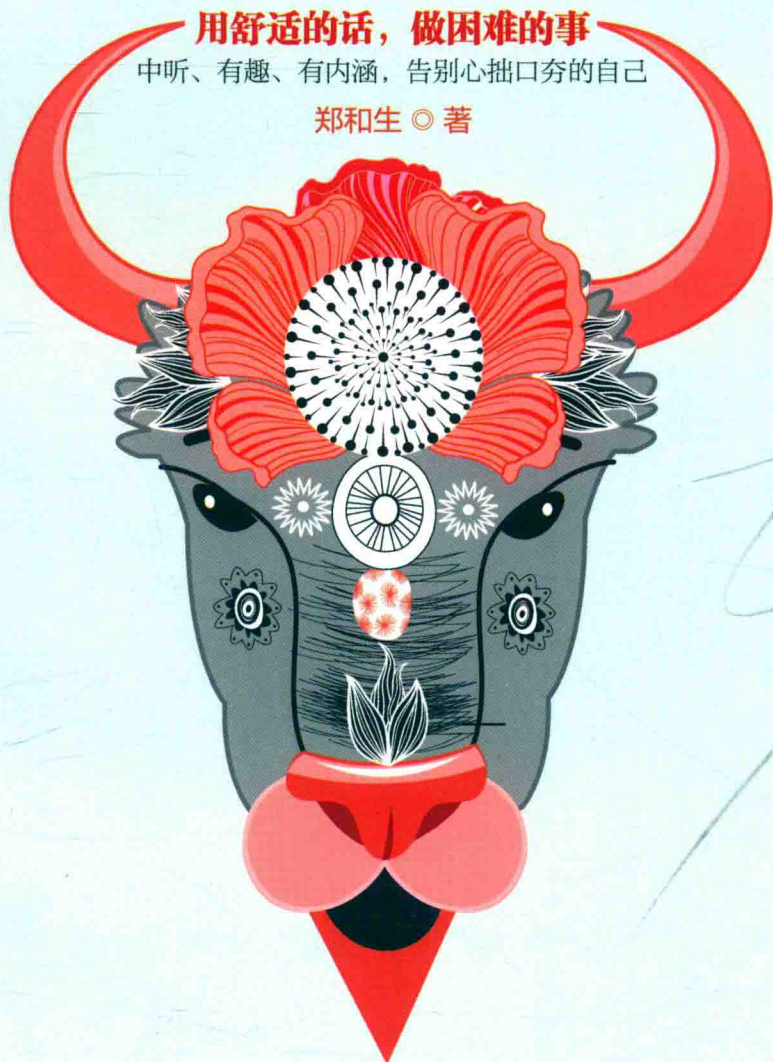


优秀的人 如何保持优秀

用舒适的话，做困难的事

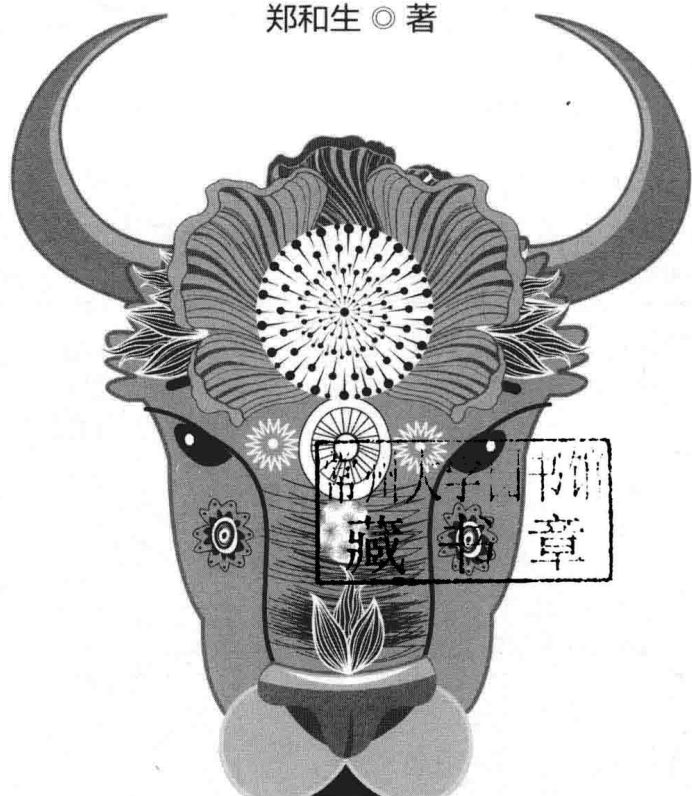
中听、有趣、有内涵，告别心拙口夯的自己

郑和生 ◎ 著



优秀的人 如何保持优秀

郑和生 ◎ 著



图书在版编目 (CIP) 数据

优秀的人如何保持优秀 / 郑和生著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5219-1

I. ①优… II. ①郑… III. ①心理交往 - 通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第134142号

优秀的人如何保持优秀

著 者 郑和生

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260千字

印 张 18

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5219-1

定价: 45.00元

版权所有 侵权必究

关于作者

郑和生，教育工作者，擅长写作。代表作有《态度决定你的人生高度》《什么决定你的未来》《让你的成功有备而来》《不拼一把怎么知道会输》等。

责任编辑：王 平 史俊南

装帧设计： 装帧设计

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

CONTENTS 目录

第一章 掌握说话的分寸

别人在说话时，请自觉闭嘴 / 003

理解复杂，选择简单 / 012

不是所有的话我们都要说出口 / 016

学会恰到好处的沉默 / 020

等别人把话说完是一种素质 / 025

有些话要三思而说，适可而止 / 029

不懂安慰就别瞎安慰了，不如沉默微笑 / 033

赢在嘴上输在了心里又何必 / 036

做到这些，让你的沟通少走点弯路 / 039

适时的沉默也能带来不一样的结局 / 046

聆听也是不可缺的沟通之道 / 049

你们的关系还没有好到你要说那么多 / 055

第二章 让你的话多一些分量

不能好好说话就别说了 / 061

所有的微笑与脸红，你终是一个人 / 066

学会做一个好的倾听者 / 069

哪怕陌生人，也是有话可聊的 / 073

拍对马屁也是一种实力 / 076

说对话，你的人生将截然不同 / 080

你不用次次有求必应 / 083

情商低，就别说话秀下限了 / 086

说话也要懂点儿人情世故 / 088

不知道怎么说话时可以不开口 / 093

大家都很忙，请有效的说话 / 096

有效的沟通能让你事半功倍 / 100

有时要站在对方的立场去说话 / 105

精力有限，废话请少说 / 108

别一不小心就让你的嘴巴跑了火车 / 112

CONTENTS 目录

第三章 越是优秀的人越能把控说话时的情绪

学会控制你说话的情绪 / 117

把说话练好，是最划算的事 / 123

少一点年少气盛，多一份体谅包容 / 126

心情不好，就不要发朋友圈了 / 129

别让你的梦想只是纸上谈兵 / 133

心情不好，发泄得也要有度 / 138

控制脾气也是一门大学问 / 142

别用言辞犀利的言语伤害最爱你的人 / 147

请温柔点说话 / 150

学会幽默也是一种修行 / 155

你的愤怒可没人想看 / 159

越是生气越要控制自己的言语 / 163

心平气和的说话也是一种教养 / 167

第四章 该说时说，不该说时就沉默

别让你的不懂分寸坏了沟通 / 175

好好说话能让你少走些弯路 / 180

肯定别人，是一种强大的能力 / 185

请管好你的嘴巴 / 189

说话也要给别人一点儿方便 / 194

别拿“毒舌”当幽默 / 198

说对话才能办对事 / 203

好好说话，就是你最大的优势 / 206

让你的话也如花朵一样美 / 210

有些话适合烂在肚子里 / 214

CONTENTS 目录

第五章 让你的话多一份真诚

有些话我们听听就算了，千万别当真 / 223

让所说的话少一点虚情假意 / 229

该说NO的时候就不要YES了 / 235

你的不懂拒绝迟早会害了你 / 240

别让你的话多欠了人情 / 246

别闲着去干涉他人的事 / 249

朋友之间有些话并不需要说那么透 / 256

学会在自我身上找问题 / 261

不是一个圈子又何必强挤进去 / 264

别让你的唠唠叨叨坏了你的好意 / 269

不该说的话就不要追着去说 / 274

01



掌握说话 的分寸

别人在说话时， 请自觉闭嘴

[1]

今年的生日，我是在工作中度过的。上午在公司加班开会，商讨新的广告案，中午赶往电台录下一周的六档节目，傍晚又回到公司改文章，做最终企划，等到忙完才注意时间已经过了凌晨。打开手机看到许多未接来电和信息，很多朋友发来生日的祝福，这时我才察觉，这一年的生日就在这样与平日无异的忙碌中，过去了。

公司空荡荡的，没有人，只有我办公室的灯还亮着。长时间坐在电脑前肩膀酸疼，站起来的时候浑身骨头嘎嘣嘎嘣响，没有吃晚饭也不觉得饿，倒一杯水，站在办公室21层的落地窗前向下望，这个时候，自己的心里是不同往日般的平静。

整座城市都睡了，窗外远处的霓虹灯已经熄灭，只剩下星星点点的路灯在照亮夜归人的道路，世界安静得像是没有小朋友的幼儿园。但依然有人隐藏在这寂静的深处，放肆地哭，放肆地笑，也有人会和我一样，在浓雾一般的夜色里，平静地望着这个仿佛与自己无关的世界，心里有一片化不开的深情。

人是很奇怪的动物，心情经常会随着周围环境或天气的不同而变化，比如晴天时会觉得开心，阴天会容易伤感，有阳光时会活泼好动乐此不疲，在夜晚时就会感觉孤独寂寞冷冷清清。

我就是如此，有时在周末的上午慢慢醒来，如果阳光通过厚重的窗帘透出来，心情就会很好，愉快地起床，清扫家里，写文字看书。但如果是阴天，就会懊恼地把被子拉过头顶，一整天都可能赖在床上。这些在我们看来平常的事情，仿佛是内心的小把戏，用来蒙蔽自己，或是为一些行为找到一个适当的理由。

就像此时此刻，夜晚的路灯将黑暗截出一个口子，照亮了很小的范围，有人顺着光走去，但不久就会重新陷入黑暗，我看着那些反反复复的光影，不禁哑然失笑，这种矫情的细微察觉，像极了我们心情的起伏。那些黑暗，只有在遇到了下一个路灯，或者偶尔有一阵风吹来，才会漂浮不定，起起伏伏。

在生日已经过去的这个凌晨，我有一种豁然开朗的感觉，独自站在办公室俯视黑夜中的这座城市，和白天是完全不同的感觉。白天会觉得城市在脚下，或者无法融入这里，而到了夜晚，更多的感觉是城市就在心里，它犹如鬼魅一般刺破阻碍，伴着你生，伴着你死，伴着你到来，伴着你消失。

我曾经想象自己像现在这样站在这里，但此情此景，我却没有想象中那般骄傲或是激动，因为我知道，无论在梦里在路上，总有一个时刻要醒来，也总有黎明在等待。

无论是一片坦途的光明，还是绝望寂静的黑暗，人总是不断向前走，你想到达到明天，那么此刻就不要停下脚步。

[2]

前几日在群里和几位朋友聊天，说到一些内心的话题，大家打趣说：远近就是一副心理医生的做派啊，内心好强大。我在电脑这头笑了，这个世界上哪里有生来就强大的人，一切的一切不过是成长之后的领悟。我开玩笑告诉他们：“没办法啊，这都是让社会逼出来的。大家深以为然。”

曾经我也做过许多荒唐的事情，为了让别人记住，为了和别人不一样，穿奇装异服，染奇怪颜色的头发，写不是自己想写但很特殊的文章，我一次又一次塑造着并非本意但却不同的自己。如今我才懂得，真正改变自己的，或是所谓与别人不同的，并非是那些刻意为之的做作，而是这个世界给予自己的艰难。

初中做社会实践课，被安排在街头卖报纸，隆冬时节骑车去郊外的工厂搬运，然后拉到街头叫卖，一块钱一份，买三份送一包牛奶。已经忘记摔了多少跟头，也忘记那时到底有多少辛苦，只记得那些来往行人异样的目光，还有就算是厚重大衣也无法遮住的寒冷，通红的鼻子和裂开的手背。晚上回家冷得说不出话，写实践日记时忍住不让眼泪流下来。

大二时参加各种兼职，做了许多工作，各种各样奇怪的工种我都愿意尝试，在电器城外推销冰箱，举着旗子顺着街道展示新款手机，在各个路口给行人塞广告传单。很多同学都诧异我为什么要做这样辛苦的工作，赚不到多少钱，也没有实际的工作经验，我都只是笑笑说，提早感受一下生活的艰难，才能知道以后的路要怎么走才会轻松。

大三开始在一家著名的传媒公司做兼职策划，现在电视上非常火热的一档娱乐节目，就是我曾经策划的雏形，熬夜写栏目策划，安排通告，给正式的员工跑腿买东西，做各种琐事……领导夸我办事认真又勤奋，我最初得意扬扬，但渐渐地我闻到了空气里变质的气味，而当我最终被排挤离开公司时，我清晰地听到了身后放肆夸张的笑声，也清晰地听到了自己咬牙切齿的声音。

也曾经给一个摄影师做第二助理，深冬的夜晚陪他去酒店参加酒会，我穿着当时最好的衣服，却被他嫌弃地丢在酒店门口不让进去，我就在寒风中最显眼的位置等了四个小时，没有带钱，穿得单薄，冷得浑身发抖。后来同行的第一助理看我可怜，花了十三块钱给我买了一份牛腩盖饭，叮嘱我趁热吃。我蹲在酒店旁边的花池旁，就着冷风一口一口吃光了已经变凉的那顿晚饭。

毕业时有一份很好的工作机会，在一家杂志社做市场执行，起薪5000元，在我的同学还没有找到工作或者薪资只有2000元时，我已经把他们甩在了后面。我把它看作是对这几年大学辛苦兼职的报答，一路过关斩将过了三试，人事部已经通知我周一上班。我在上班前一天高兴地请同学吃饭，就在大家觥筹交错间我接到电话，通知我不用来了，已经有人替代了我。那个时候，我清晰地听到了心里“咯噔”一声。

那时我百思不得其解，匆匆赶往公司，求着见随便一个负责人都好，可是前台的姐姐正眼都不看我就把我轰了出来。市场部的总监不忍心偷偷出来见我，在建外SOHO楼下请我喝咖啡，跟我说了很多事情，包括我的工作。最后她说：

“你还是太年轻了，不谙世事，替代你的是公司最大投资老板的女儿，你又能扛得过她？”那时的我听到这样的话，痛恨自己的无能，更痛恨这个世界的公平。

工作一年后的我被上海一家传媒公司挖去。跳槽过去工作顺利，人际关系也不错，但后来主编找我谈话，说愿意给我机会让我去更大的地方发展。我当时信以为真，可后来我才知道主编已经在人前人后说尽了我的坏话，说我欺瞒公司接私活，说我随便要求涨薪资，说了那么多我从未做过的事情。当时我们许多共同的好友从此和我断绝了来往，有部分人后来和我化解了误会，而有一些，却带着这样深深的误解，从此远离了我的生活。

还有很多难以启齿的往事，那些都是我几乎不再提及的过往。在这样一个初春的子夜时分，在这个瞬间，在这座城市隐秘在黑暗中时，它们仿佛死而复生，点燃了我心里最后的一点不堪。

我曾经不断安慰自己，那些我们所经受的痛，都来源于我们深深的爱。有人感谢苦难伴随前行，因为它让你成长，让你变得坚强。但是，曾经的艰难却更多地让我不断看清自己，有些事你当时遇到，未必会明白它的含义，只有在心里长

久发酵后，才会呈现不同的模样，一再地提醒自己。

我们的一天天，就这么矛盾而复杂地过来了。曾经，父亲对我说，你的人生可以选择，但你的内心不能改变，世界的一切也要接受。于是我学会了不去选择而去接受，在以前尚且年幼的时光里，我把它叫作世界或者是天地，而在经历世事蜕变之后，当那些艰难让自己变得坚不可摧之后，我叫它——人间。

所谓的人间烟火，就是这样一个可以时而温暖时而冷漠的词语；所谓的人间，就是这样时而光明时而黑暗的时刻。

是的。它们附着在我们身体的周围，缱绻而来。

[3]

有朋友曾经愤愤地问我：“有人误解你为什么不去解释？本属于你的东西被别人夺走为什么不去抢回来？你是傻子吗？”

也有朋友问我：“为什么我努力了那么多，却没有人知道？为什么我做了那么多事情，却总有人不满意，我到底是哪里做得不够好？”

曾经我也是这样，我也羡慕别人的拥有，我也觉得自己不被理解，我也在乎别人的眼光，我也尝试去报复和怨恨，我也会对自己说他算个什么东西，我也会用尽全力去证明我也可以。

有人诋毁我就言辞激烈去辩驳，有人误解我就气急败坏去解释，有人不喜欢我就去质问到底为什么，有人辱骂我就用更加恶毒的语言去回敬。我努力过，放弃过。我也有许多黑暗的心理和情绪，也曾在心里记恨一个人，也会恶毒诅咒这个社会，也会在高压力下无力。我的确做过许多现在看来无法理解的事情。

没错，我曾经活生生把自己变成了自己最讨厌的那种人。

这没有什么不敢承认的，我只有承认了过去不完美的自己，才能走向更加