

…现代青年励志文丛…

面

MianduiXianshi
TigaoZiji
对现实



提高自己

面对现实,做好、做强才是目的

本书旨在告知你如何面对现实,做好每一件小事。实际行动就是实现一切改变的必要前提。
“积极的人生构筑于我们所做的一点一滴之上,而不是那些我们不曾接触的事情。永远不要忘记,构筑人生唯一的原材料便是积极行动。”

提高自己,成功之门的钥匙就在你手中
面对现实,提高自己,创造一生成功的机会

孙国庆 编著

内蒙古人民出版社

BenShuZhuan
WeiNiErZhiZuo
本书专为你而
制作

…现代青年励志文丛…

面

MianduiXianshi
TigaoZiji
对现实



提高自己

面对现实,做好、做强才是目的

本书旨在告知你如何面对现实,做好每一件小事。实际行动就是实现一切改变的必要前提。
“积极的人生构筑于我们所做的一点一滴之上,而不是那些我们不曾接触的事情。永远不要忘记,构筑人生唯一的原材料便是积极行动。”

提高自己,成功之门的钥匙就在你手中
面对现实,提高自己,创造一生成功的机会

孙国庆 编著

BenShuZhuān
WéiErZhīZuò
本书专为你而
制作

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面对现实提高自己/孙国庆编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2007. 10

(现代青年励志文丛)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09285 - 7

I. 面… II. 孙… III. 青年修养 - 青年读物 IV. D432.63 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152914 号

现代青年励志文丛

编 著: 孙国庆

责任编辑: 武连生

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 180

版 次: 2007 年 10 月第一版

印 次: 2007 年 11 月第一次印刷

印 数: 5000 套

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09285 - 7/Z · 5

定 价: 261.00 元 (共 9 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

提高自己,成功之门的钥匙就在你手中
面对现实,提高自己,创造一生成功的机会







前 言

如何提高自己呢？没有人可以随随便便成功，需把握内外因素，合理计划大事，认真做好小事，在现实中逐渐提高自己，才能找到通往成功的路。

每个人的一生是一个漫长的过程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，一切从实际出发面对现实，确立人生的目标，逐渐提高自己对于走向成功是非常重要的。

成功人士告诉我们：在事业上摸爬滚打的人，更要面对现实，不断提高自己的各项业务水平，增强竞争合作意识、角色的转换意识、形象意识、敬业意识和学习意识，是必不可少的。每个人都要不断考察自己的长处与短处，结合自己的现实情况，扬长避短。

我国著名科学家高士其，1928年他在芝加哥大学医学研究院的实验室做试验，小脑受到甲型脑炎病毒感染。然而，他同病魔顽强地斗争了整整60年。他根据自己的



面对现实提高自己

现代青年励志文丛

XIANDAIQINGNIANLIZHIWENCONG

健康状况和所拥有较全面的医学、生物学知识，坚定地选择“科普”作为自己的事业。在全身瘫痪，手不能握笔，腿不能走路，连正常说话的能力也丧失的情况下却从事科普创作 50 多年，发表了大量独具风格的科普作品。

本书详细阐述了如何面对现实，提高自己。涉及到人际交往、思想意识、职场生涯、心理、心态等多方面，读之受益匪浅。

编者

2007 年 8 月



目 录

第一章 面对现实你该如何生存

做个人际关系高手	(2)
如何处理人际关系	(3)
尊重你生活中的每一个人	(5)
微笑是人际交往中的润滑剂	(7)
用真诚善待别人	(8)
不吝惜赞美他人	(10)
正确看待每个人的优点	(13)
倾听与人际交往	(15)
与人方便与己方便	(19)
如何安慰别人	(21)
巧解尴尬局面	(29)
从心里说对不起	(30)
批评的技巧及艺术	(33)
不与别人有口舌之争	(37)
再亲也需要有距离	(40)
如何能让你广交朋友	(41)
结交比自己身份高的人	(44)
如何同陌生人交往	(47)



面对现实提高自己

怎样摆脱交际危险期	(54)
学会与人融合	(57)
什么是空间距离效应	(60)

第二章 树立信心规划和提高自己

确定人生方向	(66)
选择目标做出抉择	(67)
人生目标要明确	(70)
制定成功目标	(72)
机遇就在目标之中	(74)
做个认真的实践者	(76)
有行动才有价值	(78)
方向比努力更重要	(81)
什么是成功的基石	(85)
言行一致的品格	(88)
拥有正直果敢的行为	(90)
素质修养必不可少	(94)
什么是真正的贫穷	(96)
做个有志者	(99)
宽容是一池春水	(102)
友善带来快乐和幸福	(104)
摒弃自私心理	(108)
淡泊是一种境界	(110)
对任何事情要充满爱意	(111)



成功的精神因素	(115)
成功源自良好的习惯	(118)
挑战权威敢于怀疑	(120)
一把双刃剑	(123)
帮助别人是一种快乐	(126)
怀有一颗感恩的心	(128)
最理想的处世态度	(130)
给予是快乐的源泉	(133)
付出与回报	(136)
对人生不抱有偏见	(139)
沟通能解决一切问题	(142)
幽默是智慧的体现	(146)
理解是一缕阳光	(149)
用善良去包容一切	(152)

第三章 提升自己素质游刃职场方圆

职业生涯规划	(156)
业绩与表现能力	(158)
职场生存中的智商与情商	(161)
如何面对办公室冲突	(167)
加薪的权利	(171)
服从还是违抗	(173)
不同对策与方案	(176)
与不欣赏你的上司相处	(180)



面对现实提高自己

现代青年励志文丛

XIANDAIQINGNIANLIZHIWENCONG

对待不恰当的指令	(181)
如何应对不良情绪	(183)
职场中该如何说话	(189)
在职场如何与各种人相处	(191)
办公室的友谊半径	(196)
职场中人应知的潜规则	(200)
远离流言闲话	(205)
职场中的致命缺陷	(209)
做职场上受欢迎的人	(212)
职场中真实的面具	(216)
通晓职场中的礼仪	(218)
不做职场“木乃伊”	(224)

第四章 把握自己调整好心态与情绪

学会控制情绪	(230)
生活由心态来决定	(232)
学会克制自己	(235)
打开心灵之窗	(238)
保持积极的情绪	(240)
用理智控制愤怒	(243)
关键时刻保持冷静	(245)
学会释放压力	(247)
心若变一切都变	(250)
舞台有多大	(252)



不要一时冲动	(254)
摆脱是一种智慧	(258)
要有一颗平常心	(261)
知足者常乐	(263)
学会讨好自己	(265)
与压力快乐相处	(266)
控制生气情绪	(274)
学会驾驭多变情绪	(276)
要善待自己	(282)
失败后再试一次	(284)

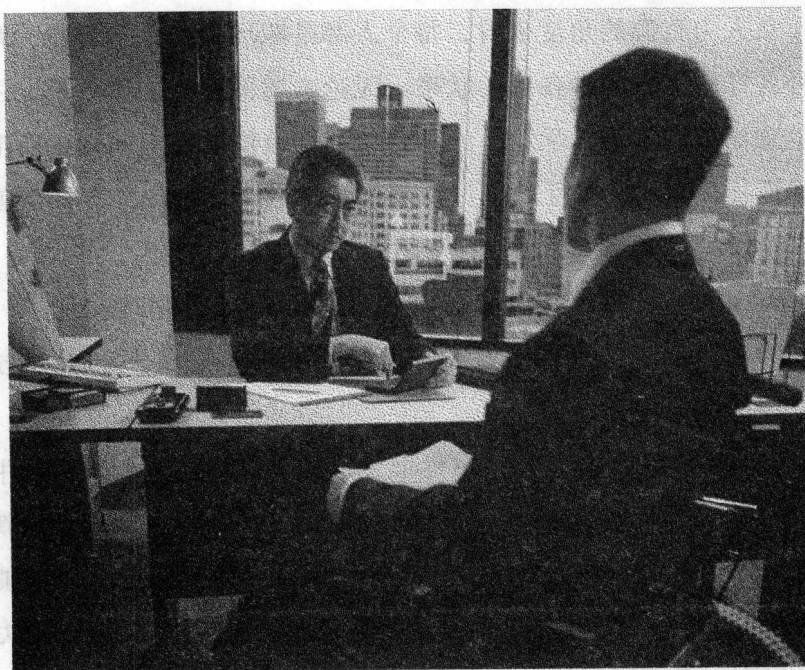
第五章 做一个在现实中高效统一的自己

与时间赛跑	(288)
规划自己的未来	(290)
工作以要事为先	(293)
做事要精力集中	(295)
改掉慢热的习惯	(298)
付诸行动最重要	(301)
提高效率的关键	(303)
凡事标准化、系统化	(305)
善于把握零碎时间	(306)

50自高要实践版

第一章

面对现实 你该如何生存



张升青五福志文丛

XVMDVINGNIMTISHIWEICONG



做个人际关系高手

人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题，特别是对大公司企业的职业人士来说，良好的人际关系是舒心工作、安心生活的必要条件。

调查数据显示：每个人一生中要消耗 50% 以上的时间打理和经营自己的职业生涯，这就不可避免地要处理或复杂或简单的人际关系，尤其在职场中，人际关系显得尤为重要。同时，来自美国哈佛商学院的研究报告证实：45% 以上的求职者是通过人际关系直接或间接得到工作机会的，建立人际关系网络将在 21 世纪的商业社会发挥巨大作用。

从人力资源的角度来看，每个人都是职场上的一个节点，跟各种各样的人有各种各样的联系，无论亲属关系、工作关系，还是生意场上的关系、学业上的关系，一切就像六度空间理论所形容的那样，“人们都可以透过熟悉的人去接触其他人”，社会就是一个巨大的网络。

美国卡耐基教育基金会在对成功人士进行研究时发现“一个人的成功，15% 要靠专业知识，85% 要靠人际关系与处世技巧”。

人际网络或者说人际关系是个无形的平台，在竞争、提升中会增加无形的筹码；拥有了广泛的人际关系，一些内情或者最新信息，你会最快了解、知晓，行动会快，机遇从身边过的时候能够快速抓住；而办起事来由于打通了人际“关节”，所遇的阻力会小得多；且通过广泛的人际网络，你可以更多元化地去接触社



会、思考问题，从而更多元化地来发展自己。

有句话说：21 世纪如果你没有网络的话，你将是个穷光蛋。人际网络的重要性是人人皆知的，书店里关于如何打造人际网络的书也是俯拾即是。有的人为了建立广泛的人际网络，总是千方百计寻找机会；而能否建立起自己的人际网络，也从侧面反映出一个人的能力和魅力，只有自身具备的“磁场效应”足够大，才能把这个人际“网”编织得广，编织得大，编织得牢固，这也叫做事先做人。所以如果你拥有了良好的人际网络的话，恭喜你，你很富有，而且你的生存之路也会由此变的通畅很多。

如何处理人际关系

“融洽的与人相处、团结协作确实是一门需要学习的艺术，更是每个人成长过程中需要面对的问题。只有正确处理好这个问题，才能获得成功。”

把事情做好的方法有很多，但首要的一条就是“不要试图把所有的事情都做好”；处理人际关系的准则也有很多，但最重要的一条是：“不要试图让所有人都喜欢你。”因为这不可能，也没必要。

不要做滥好人，不要试图去赢得所有人的欣赏，按照自己的原则去做事情，道不合不相与为谋。

美国前任国务卿鲍威尔这样总结自己的为人处世之道，与两千年前的孔子有异曲同工之妙“你不可能同时得到所有人的喜欢。”我认为是极为明智的。如果你希望和每一个人都搞好关系，最后你付出了很多时间去给别人帮忙，不欣赏你的人仍旧不欣赏你。我觉得一个人只要做到：有几个很好的朋友，大部分入



都很欣赏你，很少或基本上没有人讨厌你，你的为人处世就算是很成功了。

那么，我不妨再把人性说得险恶一些，以前不知在哪里看到这么一句话，大概意思是这样：“有些人是这样，你帮了他十次忙，九次成功了，有一次没帮好，他就记你这一次，你费了那么多力，最后还是得罪了他。”这句话也许有点恶毒，不过，世界上确实有不少人，你越是努力和他结交，努力给他帮忙，他越是不把你放在眼里。反之，如果你认真学习工作，在学习上在工作中做出成绩了，又不狂妄自大，自然能赢得别人的敬重。

然而即使你做得再完美无缺、也没有招惹任何人，仍然会有人看不惯你，仍然会有很多不利于你的传言。对某些心胸比较狭隘的人来说，你不需要招惹他，你在某方面比他优秀，这就已经招惹他了。也许这样的人只是少数，但倾向于相信对某个优秀人物不利的传言却是大多数人都有的阴暗心理。

其实对你不满的人未必是坏人，只是他们不欣赏你，而且多少有点爱搬弄点是非、说点闲话而已，也不能说有什么大错。

但其实反过来一想，无论你怎么做人做事，总是有人欣赏你，让所有人喜欢是件不可能的事，想让所有人讨厌也不那么容易。你做任何事情，来自外界的评价都是两方面的，所以不要只看到杯子有一半是空的，还应该看到它还有一半是满的。对于别人的批评，要虚心听取，有则改之，无则加勉，但没有必要影响自己的心情；对于看不惯你的人，如果他发现了你的缺点，应该勇于改正，如果是误会，应该解释，解释不清，就不去解释，不妨敬而远之，敬而远之尤不可得，就鄙而远之。你的时间有限、精力有限，哪里来那么多功夫去向每一个对你有看法的人解释误会呢？你的家人是爱你的，你也有那么几个互相欣赏互相尊重的



朋友，做人无愧于心，又没有违法乱纪，这就够了。如果你为了澄清某一句流言，改变某一个人对你的看法，而花了太多的时间，影响到其他，伤心难过的是你自己、你的家人、你的朋友，感到高兴的则是那些制造流言的人，那些不喜欢你的人。这种亲者痛仇者快的事情，为什么要去做呢？

尊重你生活中的每一个人

尊重你生活中的每一个人，每一个人就会尊重你。

我们生活中的每一个人，无论他是默默无闻还是身世显赫，也无论他是文明人还是野蛮人，年轻人还是老年人，无论是你面前钉鞋的师傅还是居委会管事的，或是大街上蹬三轮车的，都有一种成为重要人物的愿望。这种愿望是我们人类最强烈、最迫切的一种目标。

我们每个人生活在这个社会上，生活在集体这个大家庭中，我们每个人的存在都希望得到别人的充分肯定，每个人的成绩都希望得到别人的认同，我们每个人的人格都希望得到别人的尊重。那么，我们怎样才能得到别人的尊重呢？一句话，学会尊重别人。那么，怎样才能学会尊重别人呢？

首先要学会欣赏。欣赏是一种积极的乐观向上的人生态度，是建立在善于发现和摒弃嫉妒、悲观厌世的不良心理的基础之上的优秀品质。我们要学会欣赏他人的貌美、体健、声清、骨秀、学厚、文博……欣赏老年人之经验丰富，中年人之年富力强，青年人青春与活力，少年人之天真烂漫。总之，只要我们愿意欣赏，就总能找到欣赏的理由。只要我们学会了欣赏，我们就学会了尊重。