

CHUSHIMOULUE

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

# 处世谋略

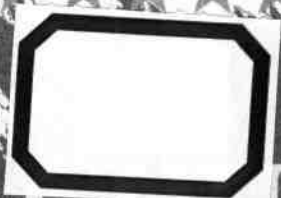
李元秀 / 编著

在人类的心灵中，宽容不但是做人的美德，也是一种明智的处世原则，是人与人交往的润滑剂。



智慧必读丛书

内蒙古人民出版社



CHUSHIMOULUE

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

# 处世谋略

——李元秀 / 编著——

在人类的心灵中，宽容不但是做人的美德，也是一种明智的处世原则，是义与入交往的润滑剂。



内蒙古人民出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

处世谋略/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 11

(智慧必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5

I. 处… II. 李… III. 人生哲学 - 通俗读物  
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179998 号

### 智慧必读丛书

---

编 著 李元秀  
责任编辑 晓 峰  
封面设计 婴儿制造设计工作室  
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 北京奥达福利装印厂  
开 本 710 × 1000 1/16  
印 张 500  
字 数 3000 千  
版 次 2007 年 12 月第 1 版  
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 5000 套  
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5/I · 1872  
定 价 780.00 元(全 20 册)

---

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

谋略与智慧羊皮卷

感悟人生

口才学大全

社交礼仪全书

低调做人 高调做事

成功方与圆

感悟心灵

做事先做人

学会选择 懂得放弃

说话的资本

习惯决定命运

人生的资本

读懂人生

心态决定人生

**处事谋略**

成功的营销学

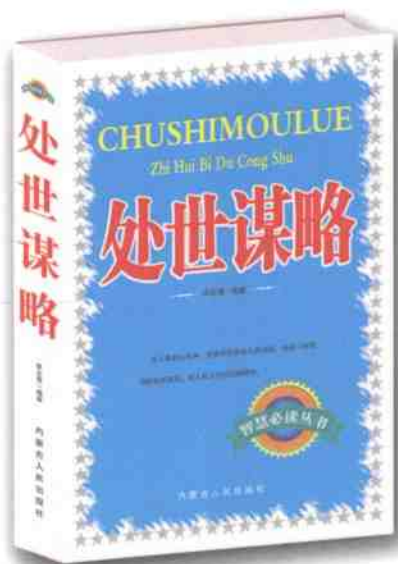
做个沟通高手

做成功的自己

用人的智慧

决策的智慧

责任编辑：晓峰



策 划：宗海辉

封面设计：☺ 嬰兒制造設計工作室  
1980 ERYI ZHI ZHAO SHIHE JI GONGYI ZHUO SHI



# 目 录

## 处世谋略一：忍者成大事

持之以恒地锻炼身体 .....	2
锤炼我们完美的人格 .....	7
训练自己具有忍者无敌的心灵 .....	14
宽恕是超凡的行为 .....	33
宽容是与人交往的润滑剂 .....	36
让人一步天地宽 .....	39
要勇于承认错误 .....	42
客观地认识自己 .....	45
永远不要放弃 .....	47
豁达是人类个性最高的境界之一 .....	50
豁达是赢得人心的奥秘 .....	52
成功的道路是由目标铺成的 .....	53
把想得到的东西作为目标 .....	60
坚持奋斗就会成功 .....	64
扭转逆境中的人生 .....	66
认清不现实的目标 .....	69
专注于目标 .....	72
我的目标是什么? .....	75



## 处世谋略二：用爱与真诚的力量

换一种方式 .....	80
你无法做一个人人喜欢的橘子 .....	81
有一种伤害 .....	82
真爱无敌 .....	84
人际交往中的“过度投资” .....	85
什么是魅力之源 .....	86
一次性做客 .....	87
细节伤害 .....	88
大师的沉默 .....	89
绝妙的恭维 .....	90
该“捧场”时就“捧场” .....	91
永怀天使之心 .....	94
借你一双大鞋 .....	96
“早安,米勒先生” .....	97
“有求必应”的诀窍 .....	98
先存感激之心 .....	99
诺贝尔奖得主说“不知道” .....	101
善举的回报 .....	102
鲸鱼出水6米6 .....	104
“圆”的自白 .....	105
“复活”的女歌唱家 .....	107
面包做的砝码 .....	108
“失败保险”哪里买 .....	109
主动认错以后 .....	111
人际“播种” .....	113
了解人性的特点 .....	115
什么时候应该“视而不见” .....	116



爬到学校的校长 .....	117
获得友谊的秘密 .....	118
听的艺术 .....	120
“谎言”何时比真相更受欢迎 .....	121
“圆场”的七种常规武器 .....	122
反用“逆反心理” .....	126
“第三者”的妙用 .....	128
如果你嘲笑的是自己 .....	130
弹性交友一二三 .....	136
含蓄的神奇作用 .....	138
鲍威尔失枪 .....	140

## 处世谋略三：职场处世左右逢源

人际关系的第一要义 .....	144
赢得欢迎的妙招 .....	146
软绳子捆得住硬柴禾 .....	148
“拒”人有道 .....	150
士为知己者死 .....	152
“只要我不原谅你” .....	154
“人情”“契约”两难择 .....	156
“糖衣炮弹”无坚不摧 .....	158
风险投资者看中的是什么 .....	161
“宝藏”在哪里 .....	162
活在别人眼睛里的女人 .....	163
当断不断 必留后患 .....	166
好运都降给了谁 .....	168
蜜蜂之死 .....	170
坐井观天的幸福 .....	172
“清扫”钱包的小偷 .....	174





# 处世谋略

500倍放大镜下的美女 .....	176
10个“毛病”成就一生幸福 .....	177
无“敌”人生 .....	178
球场“换偶” .....	181
给情敌一个借口 .....	182
什么样的女性有吸引力 .....	184
“白”里透“红”的脸 .....	186
你什么时候会出卖我? .....	192
拿破仑的昏招 .....	194
“借口” .....	196
如何降伏暴怒的“狮子” .....	197
“领导分类学” .....	201
良言一句三冬暖 .....	202
受到挖苦怎么办 .....	205
“狐假虎威”新解 .....	207
“攀高枝”有错吗 .....	209

## 处世谋略四：操守言行一致

生于忧患,死于安乐 .....	214
下功夫诚心守仁 .....	218
君子慎其独 .....	220
自省 自善 自强 .....	223
无私无欲心坦荡 .....	225
力戒奢侈 .....	229
反观自己的过失 .....	232
恬淡少欲,安身之本 .....	237
不为穷约趋俗 .....	243
谋人为己,谋己为人 .....	245
人而无信,不知其可 .....	250



交友首要重德 .....	256
严守操行不露锋 .....	261
抱虚守静 .....	267
真诚是做人根本 .....	270
贫不忘学 .....	274
悬鱼太守的操守 .....	276
诚信为本动世人 .....	277
言行一致 .....	280
严于律己 .....	284
善于“望子成龙” .....	286
识人要有大眼光 .....	291

## 处世谋略五：糊涂中藏智慧方圆

破除死亡恐惧 .....	296
善听与拒谏 .....	300
做人要正处事要圆 .....	306
忍恶扬善 .....	310
王羲之假睡安身 .....	314
妙用语言成大功 .....	316
沉着冷静险化夷 .....	328
由小见大 .....	331
净心歌诀 .....	336
善于随机应变 .....	352
步步为营 .....	356
巧弄玄机 .....	359
言谈话语莫争竞 .....	362
贫贱不移,富贵不忘 .....	366
从大处着眼而不斤斤计较 .....	378
“委婉地”帮助别人 .....	382



# 处世谋略



01	把“让人给骗了”当好消息 .....	384
02	以德报怨,化敌为友 .....	385
03	帮助自己的仇人脱离危险 .....	387
04	对犯了错误的人立足于挽救 .....	388
05	把团体利益放在个人利益之上 .....	390
06	超越成败得失 .....	392

## 圆舌慈言疏中痛酥：五谷熟世坎

001	.....	控制自己的欲望
002	.....	别把话说满
003	.....	圆滑地应对他人排
004	.....	看破世态
005	.....	学会换位思考
006	.....	别让流言伤害你
007	.....	表里如一
008	.....	少说多做
009	.....	保持平常心
010	.....	别做两面派
011	.....	别逞口舌
012	.....	学会换位思考
013	.....	这个真话,别不说
014	.....	别信流言,不信谣言
015	.....	人从胡蝶”里诞生



# 处世谋略一： 忍者成大事

处世谋略





## 持之以恒地锻炼身体

一个完美和谐的整体才是我们真正想要的生活。任何不和谐的东西——虚弱的身体、疾病以及不健康的心理心态等都是不正常的，都不是生活的必要的组成部分。要想获得健康、幸福和成功，我们必须要有健康的身体。通向真正幸福和财富的路也只有这么一条。

一个人就像一个闹钟；如果得到正确的保护，将走得很准而且能用一个世纪。但是如果不注意保护，随便滥用的话，它将很快失去正常的秩序，越来越疲劳，即使是正常的寿命也将被大大地缩短。



### 1. 怎样锻炼身体

常言道，身体乃革命的本钱。我们想得到幸福人生，必须锻炼身体。

班尼斯特曾经在 1954 年 5 月 6 日第一次打破 4 分钟跑 1 英里的世界纪录，实现了体育界长期以来所寻求的梦想。

他的心脏比平常人大 25%，但他身体的另一些部分的发育就不及一般人。于是他开始锻炼身体的每个部分。

同时，他还通过爬山去训练他的心理，培养他克服困难的意志。更重要的是，他学会了把一个人的大目标分解为若干小目标。他在训练中先是冲刺第一个 1/4 英里，然后就绕着跑道慢跑，作为休息。接着他再冲刺另一个 1/4 英里。他的目标是以 58 秒钟或更少的时间跑完 1/4 英里。他总是跑到极限点。而每次，他都在加大训练极限。终于他用了 3 分 59 秒 6 的成绩打破了 1 英里长跑的世界纪录，并为其他 1 英里长跑运动员开拓能取得新成就的道路。



我们在日常锻炼中当然可以不必像职业运动员那样强度极大地训练，但遵循的法则都是一样的。

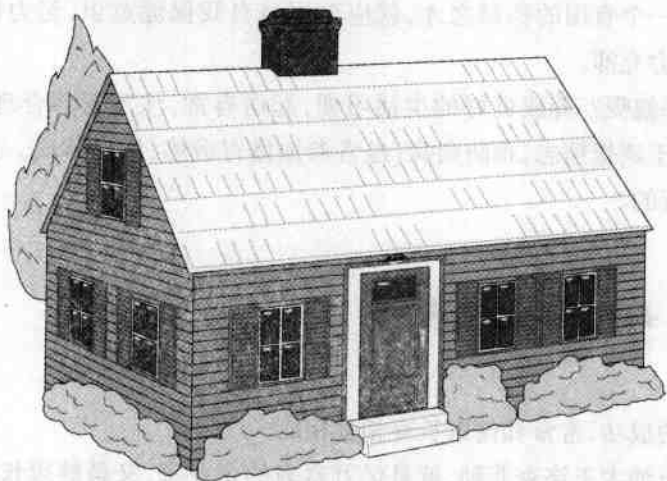
锻炼全身。不可以仅仅锻炼一部分身体，全身是一个整体，身体机能是相互协调的，仅仅是一方面的优异反而可能带来整体不协调，出现问题。

不停地为自己制造极限。然后不断地达到并超越它。这是锻炼意志力的重要方法。成功在大部分时候就是来源于意志力。

一个人身体内的能量是巨大的，但如果我们不积极地去使用，则可能浪费掉。澳洲的唐恩·福莱芝给了我们一个极好的例证。

福莱芝生不逢时，命运多桀，她出生于尔曼郊区的水边，一直患着贫血。但是她下了一个特大的决心，要成为一位伟大的游泳冠军。后来她果然成了世界上最著名的女游泳运动员之一。她就是在不停地锻炼身体的同时，增强心理训练。她一直在让自己对于每一次游泳都要尽全力，不断地超越自我。她对自己的理想抱着绝对的信念，每时每刻告诉自己，一定能成功的。

身体健康，是人生奋斗的基础。请你锻炼身体吧，为了不做一个在坟墓里最富有的人。





## 2. 善待自己的身体

如果把青年时期比喻为早晨八九点钟的太阳,那么中年时期就可比喻为日照中天。不少中年人自认为体魄强健、精力充沛,对于养生保健漠不关心。有人甚至说到老年时再养生保健亦不为晚。其实,此言差矣。

人到中年确是一生中的鼎盛时期。但也正是在这一时期,人体已步入衰退的前期,只是自己尚未觉察而已。研究者提出,女子抗衰老,36岁是关键。因为女性在这个年龄段体内雌激素的含量开始下降。而雌激素正是女性风采的支柱,一旦降低,肌肉的弹性和皮肤的光泽都要受到影响。美国保健专家约翰·莱斯博士则指出:男性年过40,易患糖尿病、高血压等心脑血管病。如果在这个年龄段不加以注意,很可能享受不到奋斗的成果。

中年朋友们只有高度重视自我保健,才能达到“再振根基”的目的。现在,社会各界都对中年朋友,敲起了自我保健的警钟。

重视自我保健正如将平时不用的余钱储蓄起来一样。日积月累,便能拥有健康这个人生第一财富。不重视自我保健,犹如一个败家子,只知消费,不知积蓄,到头来便成为一无所有的穷光蛋。要想为社会、为国家多做贡献,成为一个有用的栋梁之才,就应当提高自我保健意识,努力使自己体魄健全、精力充沛。

如何保健呢?养成良好的生活习惯,起居有常,注意营养合理,讲究膳食平衡;善于调摄情志,预防疾病;经常参加体育锻炼、增强体质。这些方法一般是可行的。



## 3. 如何能健康长寿

事业的成功,常常和健康长寿相辅相成。

美国石油大王洛克菲勒,就是亿万富翁的企业家,又是健康长寿的佼佼者,他活了98岁。发明大王爱迪生活了84岁,钢铁大王卡内基84岁,日本企业巨子松下幸之助活了90多岁,美国成功学专家拿破仑·希尔活了87岁

.....

这些人是怎样做到事业成功又健康长寿的呢？

首先要有积极的心态。

积极的心态会促进你的心理健康和身体健康、延长寿命。而消极的心态一定会逐渐破坏你的心理健康和身体健康，缩短你的寿命。

有些人由于适当地运用了积极的心态，拯救了许多人的生命；这些人之所以得救，就是因为接近他们的人具有强烈的积极心态。

有一位老伯，在病得很厉害的时候，儿子们都以为他不行了，并为他准备了后事。但是，这位老伯对着忙碌的儿子们说：“你们放心吧，不用再忙碌了，我会没事的。”后来这位老伯真的好起来了，并且又活了几年。

这是什么原因呢？这位老伯的病是装出来的吗？当然不是，那是因为他有着积极的心态，是他自己给了他继续生存下去的机会。

洛克菲勒退休后，他确定的主要目标就是保持健康的身体和心理，争取长寿，赢得同胞的尊敬。他达到这个目标的纲领是这样的：

第一，每星期日去参加礼拜，记下所学到的原则，供每天应用。

第二，每晚睡8小时，每天午睡片刻。适当休息，避免有害的疲劳。

第三，每天洗一次盆浴或淋浴，保持干净和整洁。

第四，移居佛罗里达州，那里的气候有益于健康和长寿。

第五，过有规律的生活。每天到户外从事喜爱的运动——打高尔夫球；吸收新鲜空气和阳光；定期享受室内的运动、读书和其他有益的活动。

第六，饮食有节制，细嚼慢咽。不吃太热或太冷的食物，以免烫坏或冻坏胃壁。

第七，汲取心理和精神的维生素。在每次进餐时，都说文雅的语言，并







同家人、秘书、客人一起读励志的书。

第八,雇用毕格医生为私人医生。(他使得洛克菲勒身体健康、精神愉快、性格活跃、愉快地活到97岁高龄。)

第九,把自己的一部分财产分给需要的人共享。

洛克菲勒通过向慈善机构的捐献,把幸福和健康送给了许多人,在他赢得了声誉的同时,自己也得到了幸福和健康。

应当认识到积极的心态会吸引成功,然后才能得到成功。但是,在使用积极的心态时不要忽略了你的健康。

卫生同样对身体的健康有很大的影响。

懂得卫生中很关键的一点就是要有正确的饮食之道。

从饮食中摄取养料,增强身体要有正确的饮食观。人们只有在生活中注意饮食方法及饮食宜忌的规律,并根据自身的需要,选择适当的食物进行补养,才能有效地发挥并维持生命活力,提高新陈代谢的能力,保持身心健康。具体地说,饮食具有补充营养、预防疾病、延缓衰老的作用。

饮食要节制,不能随心所欲,要讲究吃的科学和方法。饮食过量,势必加重胃肠负担,使食物滞留于肠胃,不能及时消化,就影响了营养的吸收和输运,脾胃功能也会因承受过重而受到损伤。拥有积极的心态,注意饮食卫生,你就能够健康长寿。

