



人生制胜成就顶峰事业的心灵感悟



本书集当代社会学、心理学、行为学和成功学的优秀成果。只有读懂对方的内心，才能掌握对方的长处与短处、优势与劣势。

中国戏剧出版社



人生制胜成就顶峰事业的心灵感悟



本书集当代社会学、心理学、行为学和成功学的优秀成果。只有读懂对方的内心，才能掌握对方的长处与短处、优势与劣势。

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂人心/红日编著. -北京:中国戏剧出版社, 2004. 5

ISBN7-104-01926-X

I. 读… II. 红… III. 成功心理学 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017378 号

读懂人心

红 日 编著

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店总店北京发行所 经销

三河市长城印刷有限公司 印刷

280 千字 880 × 1230 毫米 1/32 开本 12 印张

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN7-104-01926-X/C·135 定价: 23.80 元

版权所有 盗印必究

前 言

“人心不古”、“人心高深”、“人心难测”。可见在茫茫人海中,我们很有必要在瞬息之间,看透周围发生的人与事,刺探一个人的真伪,读懂他人的人心非常重要。

本书从人生与命运、品格与道德、理想与追求、交际与处世、学业与求知、婚姻与家庭、生活与娱乐、身体与健康等多角度挖掘潜藏在人们内心深处的奥秘,并结合大量具体、生动的例子进行了深入透彻、系统全面的剖析,以此来引起读者的共鸣,帮助你读懂对方的内心。只有这样,才能掌握对方的长处与短处、优势与劣势,才能制其人、攻其心,以达到自己所要达到的目的。在这个基础上,学会征服人性的智能,把握应付窘境的良方,破解缓解压力的秘诀,懂得防范小人的道理,获取挑战失败的勇气,成为自然而又贴切的生活之道。家庭、生活、事业、爱情、孩子,一切明媚而又需要用心灵去细心经营。

从而,征服人心就能征服整个世界,快速地让自己成功地登上辉煌人生的顶峰。

写于北京

2004年3月18日

目 录

第一章 从人生与命运中读懂人心

- ◎给人生算笔总账生命将延长 /3
- ◎性格和态度决定命运 /4
- ◎人要出头但不要强出 /6
- ◎人活着要争一口气 /9
- ◎学会选择自己的命运 /10
- ◎根据气质选择人生 /13
- ◎人生苦短别和自己过不去 /16
- ◎人活着不是渴求别人的东西 /18
- ◎不要抱怨自己命不好 /19
- ◎人生要与成功有约 /23
- ◎敢于接受命运的挑战 /25
- ◎命运不是任何人安排的 /27
- ◎被苍蝇击倒的世界冠军 /28
- ◎金钱不是人生的一切 /29
- ◎生命是财富的资本 /31
- ◎有许多不得不低头的时候 /32
- ◎信念成就伟大的事业 /34
- ◎一次机遇就能改变人生 /36
- ◎人生如同一场比赛 /37

2

Du Dong Ren Xin

- ◎珍惜善待自己的生命 /37
- ◎在绝望中找到希望 /39
- ◎危难之中要学会绝处逢生 /41
- ◎不要丧失命运的良机 /42
- ◎让暗淡的人生变得辉煌 /43
- ◎弥补自身缺陷要努力奋斗 /46
- ◎把奋斗目标作为精神支柱 /47
- ◎自强不息从恶运中崛起 /50
- ◎人总是在不幸当中找出口 /51
- ◎不要时运不济郁郁寡欢 /52
- ◎生命不是为所欲为的欲望 /53
- ◎人生最大的风险是迷失自己 /53
- ◎人生不如意事十之八九 /55
- ◎经过苦难的人生才幸福甜蜜 /56
- ◎人不会被生活琐事淹没 /57
- ◎人生成功没有年龄界限 /58
- ◎生命再活一次每个人都想做别人 /59
- ◎人从出生时就一步步走向死亡 /61

第二章 从品格与道德中读懂人心

- ◎判断一个人的道德水平 /65
- ◎做人最重要的是诚实 /66
- ◎淡泊名利的优秀品质 /67
- ◎自私是人性的弱点 /69
- ◎心灵诚实的品格 /71
- ◎高贵的品格修养 /72
- ◎保持优秀的个性 /73

- ◎性格影响一生的成败 /76
- ◎如何克服自己的坏脾气 /77
- ◎冲动不冷静的人做不成大事 /78
- ◎谦虚是一切美德的根本 /78
- ◎为更多的人得救不惜牺牲自己 /79
- ◎不能违背良心伤害别人 /81
- ◎高尚的人不顾自己的利益 /82
- ◎豁达的人主动把荣誉让给别人 /84
- ◎言必行而行必果 /85
- ◎注重自身修养才能脱颖而出 /86
- ◎追求勤劳的美德能取得业绩 /87
- ◎建一份失去的声誉相当难 /88
- ◎对待错误的态度却显示人格 /89
- ◎控制自己容易激动的性格 /90
- ◎不被世间的五尘六欲所扰 /91
- ◎漠视荣誉为社会做贡献 /93
- ◎致力慈善事业与世界和平 /94
- ◎获得世人尊敬和称颂 /96
- ◎上帝给3种人打分的启示 /97

第三章 从理想与追求中读懂人心

- ◎理想是人生的太阳 /101
- ◎做人一定要有野心 /101
- ◎远大的理想是成功的磁石 /102
- ◎追求理想就会铸造自己的辉煌 /104
- ◎成功的门是虚掩着的尽力一推就开 /106
- ◎敢想敢做是成功的惟一捷径 /107

- ◎有了希望才能活得轻松坚实 /109
- ◎信心加上行动是实现梦想的途径 /110
- ◎如何驾驶自己的能力 /111
- ◎亮出才干会得到更多的机会 /113
- ◎追求事业不会让失败阻止 /115
- ◎伟大的力量决定一个人的前途 /117
- ◎心动不如行动而说到不如做到 /119
- ◎华而不实不如脚踏实地工作 /121
- ◎要想创一番事业必须学会等待机会 /122
- ◎善于发现机会才能取得骄人的成绩 /124
- ◎机遇总是垂青勤奋博学多才的人 /125
- ◎面对挫折和失败不妨再多努力一次 /127
- ◎追求卓越是出类拔萃的强者 /129
- ◎不畏艰苦地工作才能做出卓越的成绩 /130
- ◎敢走自己的新路 /132

第四章 从交际与处世中读懂人心

- ◎人的名字里蕴藏巨大能量 /137
- ◎不侵犯别人的选择权 /138
- ◎伟大人物善于服务他人 /139
- ◎友情抚慰足以使人重树信心 /140
- ◎受别人关爱时要心怀感恩 /141
- ◎真诚歉意一切过失会微不足道 /142
- ◎领导真诚待人能多拉选票 /143
- ◎热情无私地帮助别人 /144
- ◎为人处世不要只看眼前 /145
- ◎不要被对方的客气迷惑 /146

- ◎以较少的让步换得更大的利益 /148
- ◎人性的宽容对寒冷的心灵最温暖 /149
- ◎相互欣赏世界才能充满爱 /152
- ◎帮助落难者自立也扩张了生意 /153
- ◎讲究仁义人际关系才会更加和谐 /154
- ◎帮助别人才能得到丰厚的回报 /156
- ◎让别人虚荣心得到满足 /157
- ◎处在尴尬境遇时不怕别人嘲笑 /158
- ◎豁达不足要悔过自新 /159
- ◎身居高位也要关心下属 /160
- ◎该反击时要采取行动 /161
- ◎善于使用幽默就能解决棘手的难题 /162
- ◎了解别人的隐私就会伤害自己 /163
- ◎不计较一时得失 /164
- ◎针锋相对迫使傲慢对手让步 /165
- ◎商人的眼光知道什么东西能赚钱 /166
- ◎谨方慎行对政客来说尤为重要 /167
- ◎制定周密计划要积极采取运动 /169
- ◎遇到困难要转换思路 /170
- ◎千万不要等待或拖延 /172
- ◎寻找解决问题的突破口 /173
- ◎放弃是一种大智能 /174
- ◎引人注目而获得重用 /176
- ◎在求职的时候据实回答最得体 /177
- ◎告诉别人为什么你是最佳人选 /178
- ◎借助名人的力量推销自己 /180
- ◎以眩目的技巧推销自己 /181
- ◎会动脑筋的人总能找到工作 /182

- ◎多一些冷静便有成功的机会 /184
- ◎及时清除障碍才能前进 /185
- ◎勇于尝试就能出人头地 /186
- ◎领导者必须具备决断魄力 /188
- ◎勇于走进某些禁区就会采摘丰硕的果实 /189
- ◎让成功的人为你工作 /190

第五章 从学业与求知中读懂人心

- ◎为了求学问不是为了得学位 /195
- ◎不要空泛地追求学历 /196
- ◎学历代表过去而学习代表未来 /197
- ◎名誉和财富不能补偿学业 /199
- ◎一个人站在巨人的肩膀上 /200
- ◎伟人非常注重学习 /201
- ◎不断充实知识才能出类拔萃 /202
- ◎许多人名垂青史是奋发向上的结果 /204
- ◎热爱学习的人才不断进步 /205
- ◎人品和学识来源有志者 /206
- ◎领导者必须不断学习 /207
- ◎在逆境中磨练自己 /208
- ◎勤奋学习才能出成果 /210
- ◎只要坚持学习总有收获 /212
- ◎把社会当作一所大学 /213
- ◎将自己造就成为一代伟人 /214
- ◎追求真正的学问就能发掘新意 /215
- ◎学会数学而知识的大厦才会牢固 /217
- ◎成为一颗耀眼的明星 /218

- ◎读书务求深入才能学有所长 /221
- ◎知识奠定一代文豪 /222
- ◎拥有正确的学习态度 /224
- ◎用心写字是学习的精髓 /225
- ◎不知足才是进步的阶梯 /227
- ◎不要把才能埋藏起来 /228
- ◎充分利用每一分钟 /229
- ◎成功者从不苟求自己 /231
- ◎绘最新最美的图画 /232
- ◎用好零碎时间成为高绩效的人 /233
- ◎为了取胜最重要的要知己知彼 /234
- ◎大胆怀疑权威才能开动自己的脑筋 /235
- ◎检验真理的惟一标准是实践 /237
- ◎迷恋促使一个人获得巨大的业绩 /238
- ◎人不应该把精力忙于应酬上 /239
- ◎端正工作态度就能乐在其中 /241
- ◎不要削弱严肃的工作态度 /243
- ◎辛勤劳动能取得光辉的艺术成果 /244
- ◎认真工作的人能成就大事业 /245
- ◎全力以赴做工作才能获得巨大的成绩 /246

第六章 从婚姻与家庭中读懂人心

- ◎与男人性格搭配绝妙的女人 /249
- ◎娶个漂亮太太实在是件冒险的事 /252
- ◎女人心中最有魅力的23种男性 /253
- ◎男人吸引女人的6大魅力 /257
- ◎物质不会决定爱情 /261

- ◎在爱情的竞技场里只有一颗“心” /262
- ◎最真最美的爱就是心与心的共鸣 /263
- ◎爱情能够使人成为天才伟人 /264
- ◎感情细腻的人容易获得真爱 /266
- ◎发自内心地赞美爱人 /267
- ◎付出为给爱人带来的快乐 /268
- ◎为爱人每刻都在与死神抗衡 /269
- ◎婚姻太沉重不能肯定谁错谁对 /270
- ◎为面子寻找爱情注定要自吞苦果 /271
- ◎女人唠叨是男人的福分 /272
- ◎深爱一个人就要用心去体会 /273
- ◎婚姻中的人通过心在传述 /274
- ◎从恋爱走向婚姻就要用心来维持 /275
- ◎爱在密切结合中保留空间 /276
- ◎爱护爱人会得到丰厚的回报 /277
- ◎婚姻则是平凡而现实的生活 /279
- ◎夫妻冷战之后要灵活地转化 /281
- ◎忍让是幸福婚姻中的粘合剂 /282
- ◎不幸的婚姻是人生的一场悲剧 /283
- ◎减少外遇发生的机会 /285
- ◎家庭生活的品质取决于人的品质 /286
- ◎爱心让家庭永恒的幸福 /287
- ◎家庭的复杂性缘于人心 /289
- ◎世界上最伟大的爱是母爱 /290
- ◎父亲扮演严厉的角色 /291
- ◎父母都能忘我地爱子女 /292
- ◎婆媳的内战只能是彼此的宽容 /294
- ◎爱不是分离而是快乐地生活在一起 /296

- ◎挖掘孩子的潜能让他走得更好 /298
- ◎读懂孩子的“弦外之音” /299
- ◎儿女们要常回家看看 /300
- ◎龙的传人交给亿万观众的答案 /301

第七章 从身体与健康中读懂人心

- ◎人生最重要的是身体健康 /305
- ◎健康第一,金钱第二 /306
- ◎生命在于体育运行 /306
- ◎保持健康的思想战胜自卑 /307
- ◎保持年轻的心态人生就会青春永驻 /309
- ◎调整自我心态就会获得身心健康 /311
- ◎高尚的情操有利于健康的发展 /312
- ◎好心境能令生命焕发青春 /313
- ◎积极的心态能让自己创造奇迹 /315
- ◎健康心态能使懦夫成为英雄 /316
- ◎心理健康的人永远不会失业 /318
- ◎体会忧伤痛苦与生老病死 /319
- ◎积极拔除心里的杂草世界才美丽 /320

第八章 从生活与娱乐中读懂人心

- ◎人的面貌是最美的景物 /325
- ◎每个人都是独一无二 /327
- ◎选择乐观的生活态度 /328
- ◎幸福来源于简单的生活 /330

- ◎依自己的风格办事无限快乐 /332
- ◎幸福和快乐就在心中 /334
- ◎用微笑面对人生 /336
- ◎对自己说“OK” /339
- ◎以愉快的回忆美化人生 /343
- ◎永远快乐的8大秘诀 /345
- ◎给“活得累”开个新药方 /346
- ◎给自己的心灵放个假 /348
- ◎做真正的自己是世界上最幸福的事 /348
- ◎用心去体验生活是美丽动人的 /350
- ◎接纳别人自己的世界才会辽阔 /351
- ◎完美是做事态度而不是对生活的苛求 /352
- ◎给自己设一个生活底线 /354
- ◎花钱能提高生活的情趣 /355
- ◎幻想幸福的人将被生活淘汰 /357
- ◎生得快乐而活得潇洒 /359
- ◎从生活的点滴中寻求美感 /361
- ◎在工作中寻找乐趣 /364
- ◎品味生活的真谛 /365
- ◎一次次叩响成功的大门 /366
- ◎充分的休息才能够更好的工作 /368

第一章

从人生与命运中读懂人心

从以前的人手中接过火炬，
再将它传给后来者。
使火炬不熄灭，
或更进一步增加它的光，
便是人生的意义和价值。

——李霁野

给人生算笔总账生命将延长

人的一生究竟有多长?《莲花落》这首歌的歌词中这样写道:“人生七十古来稀,我今七十不为奇。前十年幼小,后十年衰老,中间只有五十年。一半又在睡中过,算来仅有廿五年……”据说此歌其实是唐伯虎写的一首词。但不管来处是何,它已把短暂的人生“计算”得一清二楚了。人生,只有区区 25 年!

据美国《读者文摘》载:一生以 60 岁为标准,共计 21915 天。其中睡眠占用 20 年,吃饭占用 6 年,娱乐玩耍占用 8 年,穿衣、梳洗、打扮占用 5 年,行路、旅游、堵车占用 5 年,生病 3 年,打电话 1 年,上卫生间 1 年,闲谈 70 天,擦鼻涕 10 天,剪手、脚指甲 10 天……最后剩余的时间只有 10 年!这个数字足以惊呆成千上万的“宽宏大度”的豪爽汉子!

德国人也来凑热闹,们们同样算了一笔账。人生也以 60 年为标准,同样是睡觉去掉 20 年,看电视、上网去掉 13 年,购物、娱乐等浪费 1 年半,交通堵塞耽搁 2 年又 4 个月,打电话聊天花掉 1 年,因对方无人接电话浪费 6 个月,赌博花了 1 年又 8 个月,参加竞选、投票、游行、年轻时打架斗殴、成家后家庭吵架、有小孩儿后骂骂孩子等去掉 4 年又 3 个月,找东西 1 年,看乱七八糟的广告用掉 2 年,打官司浪费 3 年,上厕所 1 年……最后的结果是,真正用于工作、学习的时间仅为 9 年 8 个月左右。

英国人也不甘示弱,跑出来猛按计算器。英国人说:“上帝对我们说,人的一生的正确算法应该是这样的,人的一生暂且定为 100 年,但处于战争时期的岁月忽略不计,处于睡眠状态的时间忽略不计,骂娘、喊口号或开会的时间忽略不计,喝醉酒或进了牢房