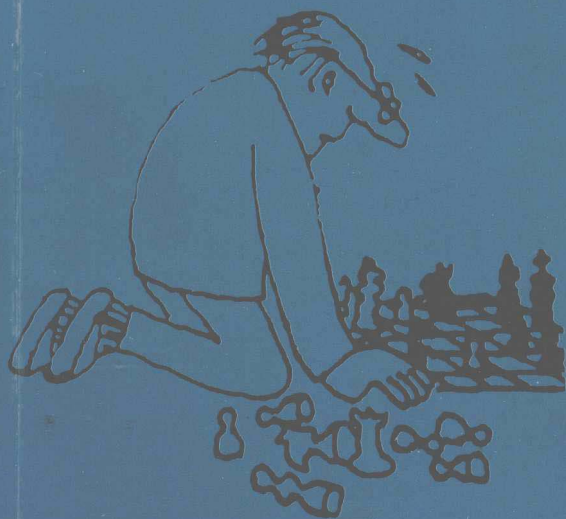


生存与发展的基本功
做事先做人，智者学别人



ZUOREN DE JINGYAN

于凡◎著

◎人们通常是在自己的挫折、失败中吸取教训，慢慢成熟。聪明人却善于从别人的经验中找方法，走捷径，化难为易。

◎无论你是谁，只要翻阅此书，都将得到无尽的启示和激励。

做人的经验

为人处事之道

中国工人出版社

生存与发展的基本功
做事先做人 智者学别人

为人处事之道

做人的经验



ZUOREN
DE
JINGYAN

于凡◎著

◎人们通常是在自己的挫折、失败中吸取教训，慢慢成熟。
聪明人却善于从别人的经验中找方法，走捷径，化难为易。
◎无论你是谁，只要翻阅此书，都将得到无尽的启示和激励。

中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

做人的经验 / 于凡著. - 2 版. - 北京: 中国工人出版社,
2004. 6(2008. 4 重印)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 2908 - 9

I. 做… II. 于… III. 人生哲学 - 青年读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055558 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线: (010)62005450 62005042(传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴鹏印刷有限公司

版 次: 2004 年 9 月第 2 版 2008 年 4 月第 3 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 185 千

印 张: 11.75

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

没有希望的人生不算人生,没有未来的人生极度空虚。

守信是优秀人格的奠基石。

伟大的诚实是雄辩的利斧。

几何以直线最近,修身以正直为最好。

莫要说谎,但也不宜说出全部真情。

谈论别人最妥当的方法就是只说别人的优点。

心随精英,口随大众。

不要露出自满自得的神色。

克制自己欲望的人比战胜对手更勇敢。

忽略健康的人,就是等于在与自己的生命开玩笑!

如果不学好治理自己,就会陷入灭亡的深渊。

惟有具备强烈合作精神的人,才能生存的更好。

只有经得起逆境考验的人,才算是真正的强者。

通向幸福的道路只有一条,就是不要为不如意的事情烦恼。

只要你诚实、冷静、勤勉、多替别人着想,一生的成功就有把握。

既不能妄自菲薄,也不盲目自夸。

败味固然不如美味,但总比无味要好。

如果把人生比之为杠杆,信念则是它的“支点”。

有力量、有学问的人才是主人,所有其他的人都是客人。

不怕苦,苦半辈子;怕苦,苦一辈子。

※ 第一章 心态决定命运 ※

- 对自己充满信心 / 2
- 永远不要丢弃梦想 / 5
- 保持一颗进取心 / 8
- 用微笑面对生活 / 10
- 以积极的心态工作 / 13
- 学会坦然接受现状 / 16
- 为自己的命运做主 / 18

※ 第二章 给心灵洗个澡 ※

- 与自卑挑战 / 22
- 克服羞怯的心理 / 26
- 驱除内心的恐惧 / 30
- 战胜虚慕心理 / 32
- 制伏懦弱 / 35
- 控制不良情绪 / 37
- 减少内心的烦恼 / 40
- 走出孤独的心境 / 43

※ 第三章 能力就是一切 ※

- 提高学习能力 / 48

- 培养思考能力 / 51
- 增强沟通能力 / 53
- 创新能力的塑造 / 58
- 自我推销能力的培养 / 62
- 保持竞争能力 / 66
- 注意合作能力的培养 / 69

※ 第四章 抓住成功的机遇 ※

- 机遇是什么 / 76
- 如何才能发现机遇 / 79
- 抓住机遇的技巧和方法 / 82
- 毅力解开成功的密码 / 86
- 有恒心才能有作为 / 89
- 敢于冒险是走出平庸的捷径 / 91
- 别糟蹋了机遇 / 93

※ 第五章 挑战人生败局 ※

- 遭遇挫折是常事 / 98
- 解读失败的意义 / 100
- 坦然面对挫折与失败 / 103
- 挫折有时也可以避免发生 / 106

※ 第六章 让自己快乐 ※

- 学会关爱自己 / 110
- 正确对待生活压力 / 114
- 过自己想过的生活 / 117

不断超越自我 / 120
学会宽以待人 / 123
幽默着生活 / 126
快乐产生于过程中 / 127
快乐就在身边 / 130

※ 第七章 幸福原来如此容易 ※

幸福是什么 / 134
培养幸福的心态 / 137
珍惜现在的拥有 / 141
常怀感恩之心 / 144
把握“爱”的真谛 / 146
构筑幸福的婚姻 / 148
关于幸福 / 152

※ 第八章 人生的每日忠告 ※

做人要诚实守信 / 158
有目标才有动力 / 161
做人一定要有责任心 / 163
不要游戏人生 / 166
不要放大自己的缺点 168 /
想到就做 / 169
不要被生活淹埋 / 174
时间的可贵 / 176

第一章 ZUORENDEJINGYAN

心态决定命运

心态决定命运,定位改变人生。我们每个人都是自己命运的主宰,如果我们想要实现自己的梦想,开创成功的人生格局,首先就应该拥有良好的心态,并积极地去追求美好的生活。

※对自己充满信心

一天,几个白人小孩在公园里玩,一位卖氢气球的老人推着货车走了过来。白人小孩子立刻围拢过来,每人买了一个,然后高举着气球,兴高采烈地在草地上互相追逐嬉戏。

此时,在公园的角落里有一个黑人小孩,他羡慕地望着白人小孩,但却不敢过去和他们一起玩。

白人小孩的身影消失后,他才怯生生地走到老人的货车旁,低声恳求道:“您可以卖一个气球给我吗?”

老人用慈祥的目光打量了他一下,温和地说:“当然可以。你要一个什么颜色的?”

小孩子鼓起勇气说:“我要一个黑色的。”

老人惊诧地看着孩子,给了他一个黑色的氢气球。

小孩开心地拿过气球,小手一松,黑气球在微风中冉冉升起,在蓝天绿地的映衬下形成了一道别致的风景。

老人一边眯着眼睛看着气球上升,一边用手轻轻地拍了拍小孩的后脑勺,说:“记住,气球能不能升起,不是因为它的颜色、形状,而是因为气球内充满的氢气。同样的,一个人的成败不是因为种族、出身,关键是心中有没有自信。”

这个小男孩把这句话牢牢地记在了心里,并在后来成为了美国著名心理医生,他就是基恩博士。

对大多数人而言,真正的问题不在于头脑够不够敏锐、受教育程度够不够高,更不在于有没有过人的才能,而在于你是怎样看待自己的,对自己是否有信心。如果你不自信,无论你做什么,都会感到自己“不行”。

事实上,在绝大多数情况下,我们对目标望而却步,并非目标真的“无法实现”,而是自认为无法实现。这两者有着本质的差别。

不自信的原因

客观因素。主要指自身条件的限制,比如学历、身高、容貌、家庭背景、职业环境等等。这些因素可能在一定程度上影响你对自我的判断,从而影响你的精神面貌和工作能力的发挥。

主观感受。指我们对发生在自己身上的事情的判断和我们对自身的评价,主要包括对工作能力、公关交往、外形气质方面的评价,这种评价来源于外人对你的点评以及你拿自己与他人作比较所得的结论。

历史原因。不自信往往源于多年来的“积怨”,甚至是“童年阴影”。

不自信的表现

(1)不是真的做不好工作,而是感觉自己做得不如人家好,于是,在工作中,就不敢表现自己,不敢大刀阔斧地向前走。

(2)因为感觉自己能力不够,一旦有人让你帮忙,你总会笑脸相迎,放下自己的事去帮人家,想以此证实自己确有能力。殊不知,这种做法是最不被别人欣赏的。

(3)迫切想提升自己的形象,可又担心自己的行动无法满足这一要求,担心“不恰当”的努力会让人嘲笑。

(4)由于对自己的认识不足,在任何场合都把自己封锁起来,不愿意表现自己,不张扬自己的优点、个性,过分谦虚。

(5)内心对能力、职位的渴求超过了任何人,可又没有机会、没有信心去争取,于是对身边取得一定成绩的同事、同学乃至好友产生了嫉妒心理。不自信者的这种嫉妒往往无法转化成动力,只能成为前进路上的绊脚石。

怎样树立自信心

1. 尽量昂首走路

我们的行动能显示我们的精神状态。如果你看到一个人低着头、驼着背走路,你就可以断定这个人肩负着无法承受的负担。当某些事情摧垮了一个人的精神,不可避免地也要压垮他的身体,于是,他便变得弓腰驼背了。

悲观消极的人，总是低着头、眼睛朝下走路。而自信的人，走起路来总是昂首阔步，眼睛看着他想要到达的目标。

2. 将走路的步伐加快一点

心理学认为，身体动作是思维活动的结果，懒散的姿态和缓慢的步态，与一个人的心理状态有着极大的关系，走路拖拖拉拉、跌跌撞撞的人，是完全缺乏自信心的表现。但心理学家也告诉我们：可以通过改变自己的外在形象，如加快你的前进速度而达到改变自己的态度和心理的目的。

3. 积极热情地同人打招呼

在走廊中遇见同事要提高嗓门，热情主动地同他打招呼。自卑、怯懦的人的特点就是说话声音小，不敢同人讲话，怕讲错，怕人嘲笑。

通用电气公司总裁杰克·韦尔奇，一直有口吃的毛病，但他从来没有为此自卑过，原因是在他小的时候，他妈妈对他说：“孩子，不要为口吃难过，你口吃是因为你脑子转得太快，嘴跟不上造成的。”说不定，杰克·韦尔奇还为自己的口吃而感到自豪呢。其实我们也没有什么可怕的，只要我们从此放大说话的音量，感觉一定会很好。

4. 参加活动要坐在前排

你是否发现，在聚会时很多人都喜欢坐在会议室、教室的后排座椅上。他们害怕引人注目。究其原因，他们缺乏自信心。

从现在起，你要尽量往前排坐。的确，坐前面是有点引人注目，但成功本身就是引人注目的。

5. 制定切实可行的目标

每个人都应该有远大的抱负，但谁也不能一口吃个胖子。因此，要把远大的目标，分成一个个小目标，个个击破，获得成功感，以防因目标太大、太遥远而丧失信心，半途而废。

6. 想象自己是一个成功者

每天花两分钟闭上眼睛，全身放松，想象自己是一个成功者。比如，想象自己坐在豪华的办公室或会议室里，正在对手下的管理人员训话。他们专心致志，聆听着你的每一句话。有时图像会消失，但这也没关系，只要图像能再次出现就行了。

经过一星期左右的练习,你会发现自己的某些态度或行为已开始发生变化。你变得比较果断,比较轻松或比较热情了。

7. 去除大脑中不愉快的经历

每个人都有不愉快、令人尴尬、使人泄气的经历,但成功者与不成功者以两种截然不同的态度来处理这件事。不成功的人常把这些不愉快的事深深地埋在心底,他们不停地想着这事,怎么也摆脱不了这些事的纠缠,到了夜晚,他们更是为这事烦恼。

自信的成功者则完全采取另一种方法:“我再也不要想它了。”成功者最善于把积极的想法存入大脑中。

8. 每天为自己鼓一次劲

每天对自己说:“我是最伟大的!”“我一定成功!”“我已经实现了××目标,我的下一个目标是……”

对自身能力抱有信心的人比缺乏这种信心的人更有可能获得成功,尽管后者很可能比前者更有能力、更加勤奋,但他获得成功的可能性会小得多。总之,要想成功,重要的是要坚信自己必定会获得成功。

△有信心者未必成功,但缺乏信心者注定会失败。

※ 永远不要丢弃梦想

一个英语常常不及格、从未受过英语专业训练的年轻人,后来成了著名的英语新闻播音员、“万能翻译机”、英语口语教育专家。

一个梦想着“在中国普及英文,向世界传播中文,让中文和英文成为并行于世界两大主流语言”的中国青年。

他,就是李阳。

当记者问他:“现在如果要告诫一些跟您过去一样的年轻人,您会说什

么?”

李阳回答说：“年轻人最重要的是要敢于梦想。未来的社会是什么样子，自己的未来是什么样子，一定要有清晰的设想。”

“我20岁以前发过誓的事情没有一件能做到的。但是我有自信，自信让我一直在坚持，在坚持一段时间之后，人生就会有或多或少的突破。任何人都会在社会上找到位置，任何人都会过上一种丰富的、成功的生活。”

当记者问道：“听说有几家媒体将您评选为最具有梦想家气质的人物？”

李阳回答说：“我是一个不切实际的人，经常每时每刻都在梦想，包括我提出的‘让三亿中国人讲一口流利的英语，让三亿外国人讲一口流利的中文’。很多人都说：‘哇，这怎么可能？’但是这真的在慢慢实现。”

张海迪说：“人们为什么爱海迪，那是因为在她身上有面对疾病和困难的勇气，这一点也是我今生的自豪，也许别的方面我还做得不够，但是我相信自己是一个坚强、勇敢的女性，不管什么时候都不放弃自己的梦想和追求，不放弃每一分的努力，回想过去，我没有白白度过生命的每一程。”

梦想是创造的源泉

梦想是对现实事务的突破。若没有梦想，我们的生活绝不可能是现在这个样子！因为，有了它们，生命才有意义，生活才显得如此多姿多彩。

马可尼发明的无线电，就曾是人们心中一个美丽的梦想。这个惊人梦想的实现，使得航行在惊涛骇浪中的船只一旦遇到危险，便可利用无线电，发出求救信号，由此拯救千万生灵。

电报在没有被发明之前，也被认为是人类的梦想，但莫尔斯把这一梦想变成了现实，电报的发明，让这世界的距离骤然缩短了许多，让信息的传递变得迅速而便利。

斯蒂芬孙原先只是一个贫穷的矿工，但他不断的努力，终将制造火车的梦想也变成了现实，使人类的交通工具大为改观，人类的运输能力也得以空前地提高。

人类所具有的种种力量中，最神奇的莫过于心存梦想给人带来的激情与动力。如果我们有着美丽的梦想，我们就该相信明天会更美好，我们就不会为

眼前的苦难而踟躅不前,不必计较今天所受的痛苦。有伟大梦想的人,即使阻以铜墙铁壁,也不能挡住他前进的脚步。

梦想让你的生活更美好

人有了梦想才会去创造。梦想为人生润色。梦想可以使我们的生活更美好。

梦想是人们努力的目标和方向,即使不能实现,它也一样会给我们带来无限的遐想和希望。

若没有梦想,人们就只会日复一日机械地生活、学习,没有丝毫乐趣可言;若没有梦想,人们的生命便不会有澎湃的海浪,只能任一潭死水干涸死亡。

拥有梦想,拥有希望,一切都会变得很美好。不要放弃梦想,有了梦想才有生命的价值,生命的意义,生命的希望。

梦想的实现全靠你的努力

梦想靠自己不断地努力去完成。如果缺乏这些,仅仅只能算幻想而已。

梦想不是高不可攀的,只要一步步制定出近期可以达到的计划。我们最终都能到达梦想的终点,即使道路崎岖而艰辛,也会无所畏惧。

人只有具有梦想,才可能有远大的希望,才会激发人们内在的潜能,激励人们不断地去努力去奋斗,以求得光明的前途。

像其他能力一样,梦想的能力也可以被滥用或误用。如果一个人整天除了梦想以外不做别的事情,把全部的生命力,花费在建造他们那无法实现的空中楼阁上,那就会贻害无穷。那些梦想不仅会劳人心思,而且还会耗费了那些不切实际梦想者固有的天赋与才能。

要把梦想变成事实,只有付以不懈的努力,才可使梦想实现。

人不仅要有梦想,更要激励自己去实现梦想。人人都具有向上的志向,志向就像一枚指南针,指引人们走上光明之路。

永远不要丢弃梦想与希望,没有梦想,生命将一如枯萎的花朵。

△没有梦想的生命一如枯萎的花朵。

※保持一颗进取心

德国探险家约亨·哈森迈尔十几岁就喜欢到水底洞穴探险。有一次,他受美国电视公司委派在奥地利的沃尔夫冈湖底拍摄时遇险,身体高位截瘫。他原本可以心安理得地躺在家里休息,什么都可以不干,什么都可以不想,因为美国电视公司会安排他余生的一切生活所需。可他没有放弃自己的理想,为了探寻人们未曾到过的领域,他请人制造了一艘只能乘坐一人的潜水艇,开始孤身一人在湖泊深处探索。经过不懈努力他先后发现了200多个洞穴和洞穴延伸,为人类揭开水底的奥秘做出了杰出的贡献。

约亨·哈森迈尔顽强的拼搏,就是对生命的最好延长。如果只是为了延长寿命而失去生活的情趣,那么,延长的生命将毫无意义。

警惕衰老信号的出现

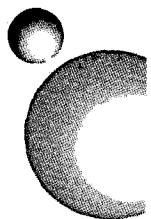
人们为了防止衰老,常常不惜采取各种方式,来防止脸上皱纹的出现。其实外在形象的变化只是衰老的一个外在表现,进取心悄无声息地消退才是一个人的内在过程。

刚一走上工作岗位的时候,我们每个人都曾怀有怎样的雄心壮志?

我们激情满怀,踌躇满志,可是随着岁月的流逝,环境的侵蚀,我们不再以年轻时代的梦想来审视自己,我们开始追求轻松、舒适、安稳的生活,我们不再进取,我们认为这就是“成熟”。殊不知,这正是在走向衰老,走向完结。

有一种看法认为,人到了一定的年龄后,体力和精力都会下降,热情的火焰也会随之熄灭。这种看法不仅错误,而且非常有害。其实我们完全能够达到自己定的标准,甚至可以做出本来认为无力做到的事情。如果时常保持一种进取的心态,那么,我们将永远年轻。

一个人只要没有了青年人的激情,偏离了少年时代的梦想,落后于时代的



潮流;只要他停止了进步和对自己的完善,不管他是怎样的风华正茂,他都是一个步履蹒跚的老人。

如何保持进取心

(1) 不断地为自己制定新的目标

中国加入 WTO 后,有人说:未来的竞争会更加激烈。而作为一名在职人员,唯一能够做到的就是时刻保持“充电”状态。比如说可以制订一个短期目标:学习外语与电脑,或选修管理、财会及对未来升级有益的课程。这会使自己生活得更充实,更有意义。只有心中有未达成的目标,才让自己时时保持一种进取的状态。

(2) 明确发展方向,制定实施计划

问自己的未来到底是怎样安排的,想怎样生活一辈子,在心中勾勒出未来生活美景,制定出切实可行的实施方案,警惕工作带来的满足感,珍惜工作为你带来的无形资产。在工作中学习,为将来打好基础。

(3) 终生学习

首次以 GE 首席教育官身份来华的鲍伯联系自己的工作经历,说:“所谓进取心,最重要的是你每次得到一份新工作,就要一头扎进去。你会有点害怕,害怕自己是做得最差的一个,会被开除。所以你不甘心,于是就埋头苦干,把工作做得很出色。”

鲍伯又说:“对个人来说,学习和提高都充满乐趣,如果一个人工作时间太久了,一切按部就班,人们就会感觉平淡。如果这时候停止学习,就像身边的水在涨,而你站在那里不动,也不会游泳,你就只能被淹死了。”

你应该终其一生进行学习。如果你想有所作为,更好地发挥自己的潜能;如果你要进步,比人们所期望的成长得更快;如果你想有所成就,你就要时常保持一颗进取之心。

△保持一颗进取心,永不停下前行的脚步。

※ 用微笑面对生活

你酷吧！你面无表情，冷如冰霜。我任你以任何方式对我。可是，我自有一副铁石心肠，对于你的举动，我只会无动于衷漠然以对，我不会同情。

你急吧！你冲动暴怒，我冷漠。你口干舌燥动之以情晓之以理一套接一套，只是我视若无睹，充耳不闻，我不会怜悯。

你气吧！你撅嘴吹胡子瞪眼睛摔盘子踹桌子皆与我无关，我自冷眼旁观若看舞台剧，气死你活该！

你哭吧！你暗自垂泪，我低头揉眼；你泪如雨下我泪水成行；你号啕大哭，我如丧考妣。古话说的好，来而不往非礼也。

我坚若磐石，更有一种泰山压顶不弯腰之势，任你用尽三十六计七十二般变化，我自岿然不动。

我，就是生活，这是我的宣言。我一生无所畏惧，除非你微笑。

你以怎样的态度去面对生活，它就怎样的面对你。

生活不可能总是晴空丽日而没有阴雨连绵。幸福与悲哀同伴，欢乐与痛苦共生，这才是丰富人生。

我们欣赏那些以昂扬的姿态面对人生苦难境遇的人们，他们在日常生活的斗争中无所畏惧，他们对生活充满了希望，对人生积极乐观；他们胜不骄，败不馁；他们在工作中任劳任怨，不遗余力；他们在苦难中不是怨天尤人，而是以微笑面对生活，时时怀着一分感激之心，只有他们才能征服命运，才真正配称伟大。

所以我劝那些悲观失望的人“出来看看吧。看看这明媚的阳光，看看这可爱的世界，你会感觉到一切都是美好的。”这样，你就会懂得生活的意义，懂得生活中各种烦恼和痛苦对于人生的意义，生活就像一面镜子，只有用微笑面对生活，生活才能还你以微笑。