

信手翻阅，直面世界的丰富与真实
悉心品读，体味社会的多样与深刻



步入社会应该知道的社会经验

安海霞 王小媛◎编著

学到课堂上学不到的社会经验，
用宽容与负责的态度，直面崎岖不平的漫漫人生路。



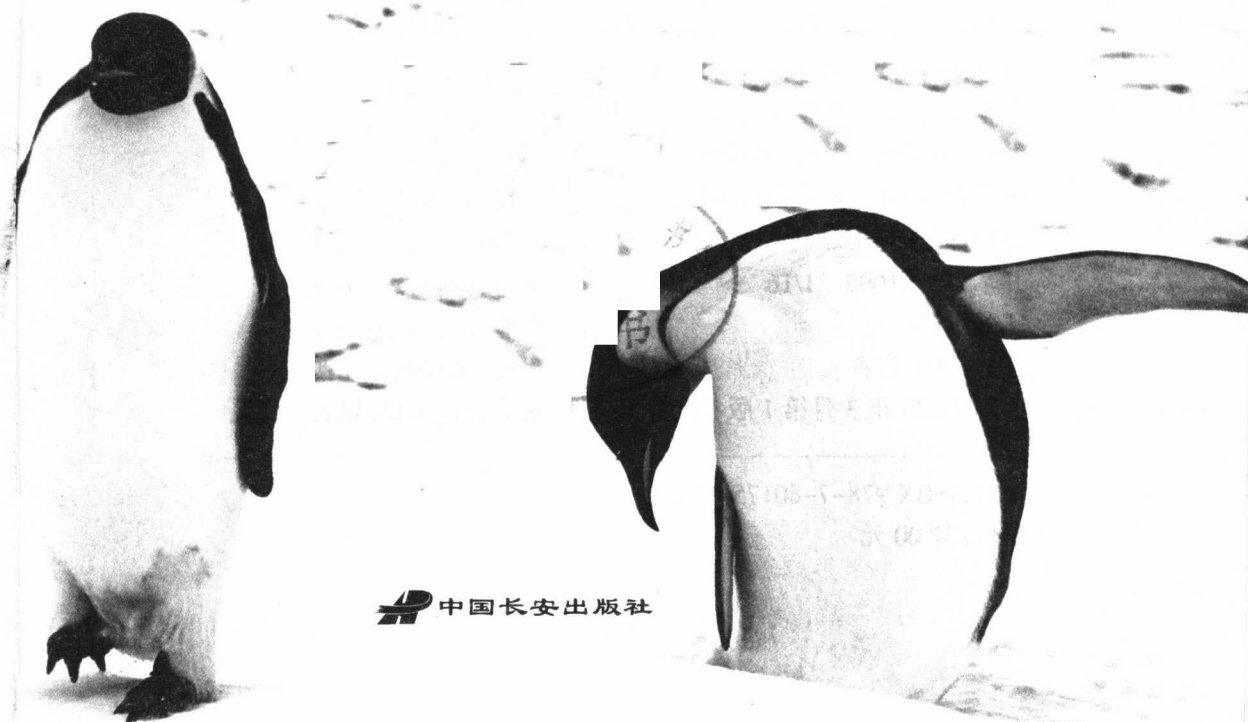
 中国长安出版社

信手翻阅，直面世界的丰富与真实
悉心品读，体味社会的多样与深刻

步入社会应该知道的 社会经验

安海霞 王小媛◎编著

学到课堂上学不到的社会经验，
用宽容与负责的态度，直面崎岖不平的漫漫人生路。



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

长大成人.步入社会应该知道的社会经验/安海霞,王小媛编著. —北京:
中国长安出版社,2008.2

ISBN 978-7-80175-774-6

I. 长 ... II. ①安 ... ②王 ... III. 青少年—修养
IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018237 号

长大成人——步入社会应该知道的社会经验

安海霞 王小媛 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京仰山印刷有限责任公司

开本:787×1092 1/16

印张:18

字数:300 千字

版本:2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-774-6

定价:32.00 元

前 言

一个人从呱呱坠地，到踏入校门，再到走出校门、步入社会，大概需要二十年左右的时间，而在这个漫长的时期中，每个人基本上都是在父母的保护中长大成人的。当步入社会后，两鬓斑白的父母已经无力再事事为你付出了，所有的事情都需要你自己独立面对。

涉世之初的你追寻理想的脚步迅疾，圆梦的心情急切，却常常遭遇困惑，迷失道路。雄心壮志和绘制的蓝图，与现实常常有出入，有时甚至格格不入。显然你还不够成熟，还缺乏必要的社会经验。

告诉你处理事情和解决难题的成功经验，让你时刻走在问题的前面，不被困难挡住前进的脚步，这就是本书出版的意义。

常听到一些上了年纪的人叹惜：“当年我不懂事，没什么社会经验，如果那时能懂得现在这些道理，可能早已功成名就了。”随着年龄的增长，我们的经验越来越多，可以说，绝大多数社会经验是你早晚会的，但这一“早”一“晚”对人生的影响却非常大。

或许你已经发现了生活中经常会有这种现象：

同是涉世之初的年轻人，同样怀着对未来人生道路的美好希望，有着同样的朝气与学识，有些人很快就找到了自己的位置，在工作岗位上做得出色，做什么事都容易成功，不管到什么环境里都能混个好人缘，遇到困难也总有人帮，还没几年他们就小有成就；另一些人则像是没头苍蝇一样到处乱撞，不停地换工作，什么事情都做得平平淡淡，在哪里都不受大家的欢迎，成天抱怨怀才不遇、世态炎凉，他们



也想出人头地，可是总也达不到自己的期望值。

造成以上两种截然不同结果的原因很多，社会经验的多寡显然是其中最重要的。那些很早就掌握这些经验的人就会像上面说的第一种人，很容易就会成功；而那些社会经验贫乏的人，就会成为第二种人，四处碰壁。相信每个人都不愿做那“后悔莫及”的第二种人，可是，想成为第一种人又苦于没有那么多的经历。其实，自己的经历有多少并不重要，因为让你迅速成熟还有一个捷径，那就是学习和借鉴前辈们已经获得的经验。

本书的主旨正是：“让刚刚进入社会的年轻人掌握更多的社会经验，少走弯路，少碰钉子”。本书中所涉及的泛围很广，为人的原则、做事的方法、处世的态度等等，涉及你工作生活中诸多方面，比如，应该改变的心态；对工作、对同事、对领导的正确态度；与人交往、建立好人缘的注意事项；怎样识别、对待小人和保护自己；如何建立人脉关系，以便随时随地都能有人帮忙；怎么能摆脱脸皮薄的束缚去开口为自己赢得更多的利益；怎样安排自己的时间以保证精力的投入最有价值；如何精心谋划前程、抓住机遇……这些内容都是由前辈经过实践一点一滴总结出来的有效的方式方法。篇尾的“经验之谈”，正是过来人给年轻人的提醒，它犹如一盏盏闪烁的智慧明灯，将那些处世的技巧、做人的道理、人生的建议都一语道破，让你能轻松掌握其中的要领。相信你越早掌握这些经验，为人处世就会越顺利，做起事业也自然会事半功倍。

也许你此时正意气风发、激情满怀，想用头脑中的知识改造世界，你出发时不妨带上这些前辈给予的充满睿智的提醒，以助你更快地读懂社会上的人情世故；更快地适应社会；让更多的人都喜欢你、支持你；尽快地成就大业。

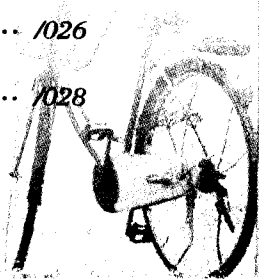
目 录

Shehui Jingyan

第一章 涉世之初首先要调整好心态

心态决定命运，长大成人的你在刚刚踏入社会时必须调整好自己的心态，更积极、更自如地去适应社会，而不是等着社会来适应你！

心态驾驭人生	1002
世界本来就不是公平的	1005
成绩第一不代表能力第一	1007
别太把自己当回事	1009
丢掉理直气壮的想法	1011
不要让心灵背包袱	1013
学会选择，懂得放弃	1016
大智若愚，大巧似拙	1018
是兔子就去跑，是鸭子就去游泳	1020
做事不要想当然，决定不要太轻率	1022
抱最大的希望，尽最大的努力，做最坏的打算	1024
面对批评先“反省”再“反驳”	1026
信札 法捷耶夫写给儿子的信	1028



第二章 职场上，跳出自己的人生高度

作为一个新人，你晋升的最佳方式就是多为公司作贡献，让领导看在眼里、记在心里，还不能得罪你周围的大人物和小人物。勤勤恳恳、战战兢兢永远都不会错！

积极热情是人生的永恒动力	1032
敬业永远是看起来吃亏实际受益的事	1034
永远保持实习生心态	1036
你不快乐，不是工作的错	1038
满足优秀，就会错过卓越	1041
学会品读上司	1043
职场语言的潜规则	1046
不要聪明反被聪明误	1050
做得好，还要说得好	1052
学会倾听他人的牢骚	1055
抱怨不要成为习惯	1057
信札 摩根写给孩子的信	1060

第三章 社会上，读懂人情世故

步入社会，你不再是单纯不懂事的孩子，在这个纷繁复杂的社会，你必须学会心机灵巧，以最能赢得人心的方式去处理人际关系，把各种难以调解的事情处理得圆满融洽。读懂人情世故、学会待人接物，才能使你在事业上鹏程万里，在生活中游刃有余。

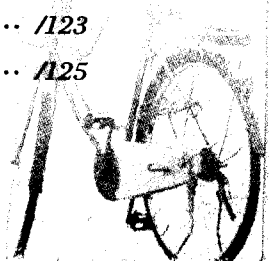
永远都不要忘记微笑	1064
“理直气和”善交友	1066
把优越感让给别人	1069
先说 Yes，再说 But	1071

宽容让人生之路越来越宽	1074
让闲话随风而去	1077
过分固执就是愚蠢	1080
不可轻易嘲笑他人	1082
为什么没有人喜欢你	1084
小误会不可忽视，否则会导致大悲剧	1087
耳朵的使用率应该是嘴巴的十倍	1089
幽默是最容易让人喜欢你的品质	1091
该说的一句不能少，不该说的一句不能多	1094
空头支票不能乱开，空头诺言绝不轻许	1097
守住秘密：不因“失言”而追悔莫及	1099
 信札 杰斐逊写给孩子的信	 1101

第四章 生活中，抓住贵人 谨防小人

俗话说：读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如高人指路，高人指路不如贵人相助。这足以说明“贵人”对于人的成功来说有多么重要——贵人，就是你事业前进的助推器。同样你也要提防那些给你明枪暗箭、糖衣炮弹的的小人，小心才能驶得万年船。

结交“贵人”远离“克星”	1104
找个贵人扶一把	1107
为什么不去寻求贵人的帮助	1109
欣赏他人的成绩，让敌人变贵人	1111
该求人时就求人，不要怕丢面子	1114
求人办事怎么开口	1116
大事看出胆识，小事看出人品	1119
保护自己的底牌	1121
不得罪君子，更不得罪小人	1123
绝不与小人为伍	1125

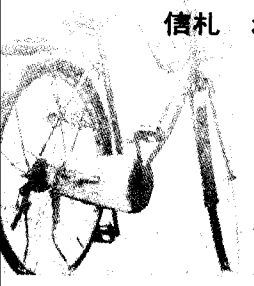


“防小人”永远不能懈怠	/127
三思而后谨言	/130
防范主动帮助你的人	/133
敌人不一定是小人	/136
跟小人较劲儿不是明智之举	/138
N种应对小人的方案	/140
 信札 洛克菲勒写给儿子的一封信	 /144

第五章 前程，用心做好职业规划

人生如白驹过隙，转瞬即逝，正处于青春年华的你，一定要好好把握每一个瞬间，每一段年华，不要让自己的生活工作一团乱麻，不要让自己的人生总是曲曲折折。要做到这一点，很重要的是靠你自己去做好人生规划，并且凭借自身的优势去实现它。

舍得搞形象投资，让自己“看上去”更优秀	/150
审时度势，好马为何不能吃回头草	/152
走过，路过，千万不能错过	/156
低调做人，走得更顺	/159
韬光养晦，等待时机	/162
忙要有忙的道理，拒绝“瞎忙”	/166
绝不把时间花在“后悔”上	/169
必要时敢于冒险	/173
急功近利，得不偿失	/176
退一步是为了进两步	/179
借他人之力让自己进步得更快	/181
身价飙升时，头脑要更清醒	/183
 信札 洛克菲勒写给儿子的一封信	 /185



第六章 理财，从现在开始做起

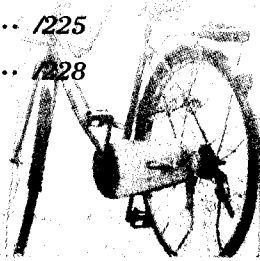
正如那句时髦的话所说：“你不理财，财不理你”，如果你想在未来的日子里成为富人，你必须尽早地学会理财，合理地支配钱，该花的钱才花，不该花的钱不花，设法使钱生出更多的钱，通过投资获得更多的收益。理财，现在就要开始啦！

你不理财，财不理你	/190
理财，不是让你吝啬	/192
年轻人应该如何理财	/195
爱钱，就不要脸红	/197
理财中的“三忌三宜”	/199
小技巧，让你快速致富	/202
信札 洛克菲勒写给儿子的一封信	/204

第七章 人脉，最值得投资的人生财富

人脉是你一生的财富。过去，父母可以为你铺好路，扶着你上路，但未来的世界你必须独立面对。在这个让你感到茫然的世界，除了你自己，最能帮助你的也许就是你的朋友，在这个意义上说，选择朋友，就是选择命运。你会发现，结交几位挚友，不仅可以化解危机，而且朋友之间还可以互相砥砺，共同患难，成为事业的基石。

与素昧平生者“一见如故”	/210
人情留一线，日后好见面	/214
选朋友和选股票一样谨慎	/217
以诚待人，才能有相应的回报	/220
人情是最好的投资	/223
猜疑朋友会让人脉受损	/225
抓住赢得人心的最佳机会	/228



帮人得会帮，施恩也有学问	231
--------------------	-----

信札 哈兹里特写给儿子的信	233
---------------------	-----

第八章 处世，圆融处世 进退自如

为人处世也是一门艺术和学问，步入社会，与大千世界相融，有勇无谋，成不了大事，有智无心，同样也无法到达成功的顶点。因此，未来，不仅需要你拥有学识和才干，也需要你学会这些安身立命的本领。

给人台阶，替人圆场	238
-----------------	-----

忠言不一定非得逆耳	242
-----------------	-----

脸皮厚要趁早	245
--------------	-----

做个勤劳而有眼光的“高帽”推销员	247
------------------------	-----

做不了就照直说，别给自己找麻烦	250
-----------------------	-----

见到先生说书，见到屠夫说猪	254
---------------------	-----

主动热情为环境升温	258
-----------------	-----

“自嘲”是一剂平衡自我心理的良药	260
------------------------	-----

放下面子，诈巧不如拙诚	262
-------------------	-----

狭路相逢“拍”者胜	266
-----------------	-----

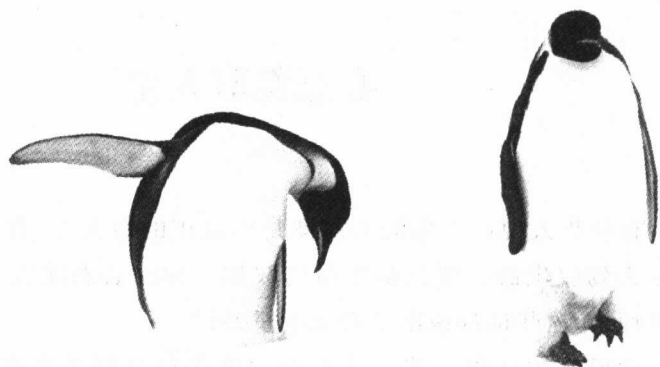
用最漂亮的方式解释口误	268
-------------------	-----

讨人喜欢不能背叛自己	271
------------------	-----

把嘲讽照单全收	273
---------------	-----

信札 查斯特菲尔德写给孩子的信	275
-----------------------	-----





第一章

涉世之初首先要调整好心态

心态决定命运，长大成人的你在刚刚踏入社会时必须调整好自己的心态，更积极、更自如地去适应社会，而不是等着社会来适应你！

心态驾驭人生

有位哲人说：“你的心态就是你真正的主人”；有位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”这些话都说出了心态的重要性。

在日常生活中，我们常听到“要保持良好的心态”这样的话语，那么究竟什么是心态呢？

心态，简言之就是一个人看待事物的态度，是一个人对客观事物的心理反应。

改造社会之前，先要改变自己，而改变自己之前，最迫切的是改变自己的心态。

从心理学角度来讲，人们的心理活动支配着人们的行为，心态可分为两大类：一类是积极的心态，一类是消极的心态。不良的心理状态，就会对工作和生活产生消极影响，良好的心理状态会对工作和生活起到促进作用。

一个人如果以压抑、烦躁、消极的心态对待工作，即使我们的办公条件再优越，也难以取得很好的成绩。反之，如果能保持良好的心理状态、和谐的人际关系、正确的精神因素、那么他就会对自己的工作充满信心，从而产生工作的自觉性、主动性、创造性，充分发挥内在的潜力。

不仅仅是对待工作，其他事情也是如此。

有两位年近 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是走到了人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她开始学习登山，几十年间征服了几座世界上有名的山，在 95 岁高龄时，她还登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高者的记录。她就是胡达·克鲁斯。



胡达·克鲁斯 70 岁才开始学习登山，并创造了一个奇迹。这充分说明了只要有积极的生活态度，就能超越自我，达成自己的目标。这也告诉我们：态度决定一切，你想获得成功，就要有敢于取胜的态度。经调查研究显示，成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑所引导、支配，意志薄弱，心态消极。

有些人常常说，他们现在的境况是别人造成的。环境决定了他们的人生位置。其实，我们的境况不是周围环境造成的。我们的心态才是自己的主人，它决定了我们如何看待人生、把握人生。

有一位教授做了这样一个试验：把 45 个脾气、性格有比较明显差别的学生，分了三个组：

第一组的人是情绪易波动、急躁、易怒、不知足；

第二组的学生是自觉、积极、开朗、很活泼；

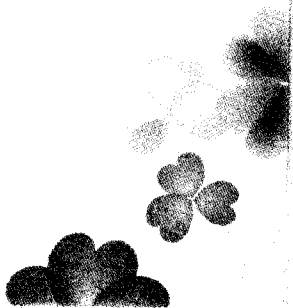
第三组的学生性格、心态处在谨慎、安静、知足、很平稳的状态。

过了三十年再看这三个组人的情况，第一组的那些人，患癌症、心脏病和精神混乱症等病症的占 77.3%，另外两个组的一个是 25%，一个是 26%，就是说心态平和是身体健康的基础。

同时，保持积极的心态，还有以下种种好处：为你带来成功的意识，建立信心；表现出自我更优秀的一面；内心平静和充实；没有恐惧；各方面都能平衡生活。相反，消极的心态，其结果是使人变成被消极环境束缚的人，伴随而来的还有贫穷与凄惨；心情不好，导致生理和心理的疾病；限制你的思想；敌人多，朋友少；被莫名的烦恼困扰；成为所有负面影响的牺牲品；过着一种毫无意义的颓废生活。

可以说，消极的心态，剥夺一切使你生活有意义和有乐趣的东西。

所以，保持一个良好的心态，让自己做个乐观的人吧，尝试着用一种积极向上的心态看待万物，你将有无数美好的收获。





经验之谈

环境并不是决定我们想法的因素，真正的因素是我们的心态。人生好比海上行船，你不能左右风的方向，但你能够调整风帆。只要你拥有一颗积极的心态，那么，你的人生就会充满勇气和智慧，能够去应对人生的一切艰难险阻，也能够去享受人生的一切成功。



世界本来就不是很公平的

许多人在遭遇生活和事业的滑铁卢时，都会由衷地慨叹一句：“老天真是不公啊！”是的，老天就是不公平的，你能拿它怎么样？事物都是相对的，世界上本来就没有什么绝对的公平可言。

世界是不公平的，这着实让人感到不愉快，但却是千真万确的事实。你能做的就是接受，或者改变自己，抱怨不但无济于事，而且还会增加烦恼。就像你总在抱怨长在路边的那棵树一样，你就是对着它整天喋喋不休，它也不会因为你的抱怨而改变自己的位置。而如果你

面对不公平，你能做的就是接受，改变自己，抱怨不但无济于事，还会增加烦恼。

试着去欣赏它，赞美它对单调风景的点缀，感叹它对灰暗天际增加的一抹绿色，那你就会因为它的存在而多了一份感动和美好。

来自英国和芬兰学者的一项研究表明，感觉不公平的人更易受到诸如高血压等心脑血管疾病的威胁，严重影响身心健康。现代社会，上班族经常抱怨单位有不公平、不合理的现象，并为此产生身体和心理挫败，这引起了不少研究者的重视。主持此项研究的伦敦大学罗伯特博士说：“解决社会环境中的不公平问题是一种促进健康和减少健康问题的有效方法，对那些在社会经济地位中处于劣势的人群尤其有意义。”

为弄清工作内部及外部环境与健康的关系，研究者对 8298 名伦敦文职部门工作人员进行了平均为期十一年的调查。结果发现，与一般人比较，感觉待遇不公平的人患心脑血管疾病的几率高出 55%，患其他疾病的几率也要高 46%，出现心理问题的几率高 54%。

人们之所以认为某件事情是不公平的，从根本上来说，是因为他



步入社会 社会经验

从内心深处就认定世界是公平的，一旦事实的结果和他的预期相差甚多，或者只要出现差距，他就会抱怨世界不公平。这本身就是一种不公平的判断和思考，所以得出的结论只能是自己遭遇不公平，这是一种自我意识的不公平。这也是很多人的一个普遍的错误认识，他们认为世界应该是公平的。其实不然，过去不是，现在不是，将来也不是。

当然也有外界强加给我们的不公平存在，使我们受到了不公正的待遇，这是有意为之的不公平。自然界和社会等非人为因素给人类造成的不公平却是客观存在、不可避免的，例如地震带来的毁灭性灾难、市场竞争的残酷性等。这种非人为因素造成的不公平的存在，确实使我们的工作、生活及身心健康受到了极大影响。对于自我意识和有意为之而导致的不公平，我们应该对其作一个客观公正的分析，找出原因，正确来对待。



经验之谈

不公平感的消极作用十分明显，它不仅压抑一个人健康向上的良好心境，而且影响他的聪明才智与创造才能的发挥，使人感觉沮丧，直接或间接地影响人们的身心健康，所以，敞开心扉，接受不公平的事实，别让不好的境遇雪上加霜了。另外，主动想办法去改变现实，使自己尽量受到“偏爱”的待遇。