

QUANMIAN XITONG SHIYONG

[全面 系统 实用]

林 葳◎主编

做人资本

[总集]

ZUO RE NZI BEN

ZONG JI

立业先立德 做事先做人



做人是立德之本，创业之基。只有撑握了做人的资本，才能拥有：

言出必行的诚信保证，潇洒豁达的人格魅力，内方外圆的处世之道，左右逢源的人际关系，滴水不漏的说话艺术，水到渠成的办事技巧。

 内蒙古文化出版社

QUANMIAN XITONG SHIYONG

[全面 系统 实用]

林 葳◎主编

做人资本

[总集]

ZUO RE NZI BEN

ZONG JI

立业先立德 做事先做人



做人是立德之本，创业之基。只有掌握了做人的资本，才能拥有：

言出必行的诚信保证，潇洒豁达的人格魅力，内方外圆的处世之道，左右逢源的人际关系，滴水不漏的说话艺术，水到渠成的办事技巧。



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人资本总集 / 林葳编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社,

2008.4

ISBN 978 - 7 - 80675 - 612 - 6

I. 做… II. 林… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046321 号

做人资本总集

林 葳 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

印刷装订: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

责任编辑: 姜继飞

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 25 字数: 360 千字

印 次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 612 - 6/B · 060

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



前 言 | QIAN YAN |

“做人难”，这是古人留下的遗训，也是当代最流行的名言。

之所以做人难，是因为人生充满了各种矛盾，人们很难在各种各样的矛盾中，做出正确的抉择，并有能力解决好每一个矛盾。

人首先是动物的人，需要满足许多本能的需求。生存、繁衍、发展中的一切争斗，都可以从动物性上找到答案。

然而，人性的复杂化，更在于人有社会性，有正义与非正义的争斗，有精神世界，有理想、信仰、道德、信念、情操、责任感，可以用精神的力量克服本能的欲望冲动和贪婪恐惧。做人难，难就难在做一个能够克服动物本能和私心的真正的人。难就难在做一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。

古往今来，人们世世代代都在苦苦探索做人的资本，从孔子提出：“立德、立行、立言”开始，其后的儒家学者最为极力推崇先修身、养性，后齐家、治国、平天下。几千年的传统延续到知识经济时代，做人究竟要哪些资本一直受到人们高度重视。

不论你是圣哲贤人，还是凡夫俗子，都要从一点一滴开始积累做人的资本。一个人，有了成功的做人资本，就能在生活中扮演各种成功的角色。

因此，我们也试图在这一古老、重大的人生课题上，从新时代的角度进行一些探讨。

本书从八个方面对做人资本进行了概括：

心法修炼——一个不能靠自己心态改变命运的人，是不幸的，也是可怜的。因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。改变心态能让你豁然开朗、柳暗花明。



做人难，难在人心复杂。做一个好人，需要有良好的心理素质去应对一切，才能以不变应万变；以戒备谨慎的心态面对各种诱惑、陷阱，才能泰然处之。

富脑计划——知识是底牌，能力是王牌，古希腊的帕特农神庙上镌刻着这样一句箴言：“知识乃人生之根基，能力乃人生之强石。”学会学习，学会转换思维，富脑计划将帮助你改变命运。

品格塑造——自信、乐观、宽容、谦逊、勤奋、果敢和坚定不移……用真诚装点世界，品质塑造成功；执著精进，以积极的作为推动否极泰来。

习惯改造——俗语说：积千累万，不如有个好习惯！

人们每天高达 90% 的行为是出自习惯的支配。好习惯可以引领我们去成功，坏习惯却足以毁掉我们的一生。

处世哲学——社会要求成大事者能够隐忍而发，高调做事，低调做人；忍一时，可争千秋形势比人强。

竞争之术——竞争与合作是驱动经济社会前进的两只轮子，与其你死我活，不如你活我也活，这就是双赢，是良性竞争。

财富创造——金钱是美好的，我们赋予了金钱无穷的力量。世上唯有财富才能创造出神话！对于财富资本而言，仅靠成功励志是绝对都是没有用的。热爱金钱，学会赚钱、用钱，才能拥有金钱，才能成为金钱的主人。

资源整合——如何发展自己的资源？如何发现别人的资源？如何保证资源整合的成功？实际上，整合资源是将各种社会化力量转化成自己能量的积蓄过程，善于资源整合资源，全世界都是你的。

获得社会资源，降低做人的成本，以“播种”的心态经营人际关系，种子播种得越早收获的季节来的越早。

本书用通俗流畅的语言、喜闻乐见的故事，全面总结了做人所应该具备的重要资本，同时为你提供如何获得更多的做人资本的途径。既讲明道理，又阐述方法，集理论与实践于一体，具有现实的指导性和实用性。



目 录 | CONTENTS |

第一章 心法修炼

——内心世界，是每个人完全可以
自己掌控的资本

一、心态	(2)
1. 好心态是你一生的财富	(2)
2. 行为反映心境，心态支配行动	(5)
3. 成大事必备的做人心态	(9)
二、心机	(15)
1. 做人要有心计	(15)
2. 善察他人之心	(18)
3. 识人心重在看透伪装的背后	(22)
4. 逢人且说三分话	(25)
5. 敬君子，畏小人	(28)
三、情商	(31)
1. 情绪，与生命相伴的花朵	(31)
2. 不做关羽，做情绪的主人	(35)



3. 学会“情绪疗伤”，培养高尚情感 (38)

第二章 富脑计划

——脑子里的财富是可以随身携带
的资本，用不完，也输不掉

一、学无止境 (44)

1. 知识改变命运 (44)
2. 让读书成为嗜好 (47)
3. 学会学习 (50)
4. 三人行，必有我师 (55)
5. 只有站在巨人的肩上，才能成为巨人 (57)
6. 获得经验或教训都是学习 (60)
7. 找一个成功的模板 (63)

二、激活思维 (67)

1. 有思路才有出路 (67)
2. 有视野才有好思路 (69)
3. 思考力是竞争资本 (73)
4. 冲破思维定势，保持开放的头脑 (76)
5. 不只卖力地工作，更要聪明地工作 (80)



第三章 品格塑造

——建立起赢家的自我形象，就是最大的资本

一、诚信	(84)
1. 诚信是做人最大的资本	(84)
2. 诚信资本需要积累	(87)
二、勤奋	(91)
1. 成功之路是用勤奋努力铺就的	(91)
2. 坚信付出终有回报	(94)
三、自信	(97)
1. 自信是人生的一面旗帜	(97)
2. 自信心是可以培养的	(100)
四、责任感	(103)
1. 人活着就意味着责任	(103)
2. 培养责任感，提升生命的价值	(106)
五、坚毅果敢	(109)
1. 坚毅果敢，无可替代的成功品质	(109)
2. 为了成功，塑造果敢个性	(112)
六、执著精进	(115)
1. 人生因执著而精彩	(115)
2. 执著是永远坚守自己的信念	(118)



俗
言
集

3. 持续精进，你就是最卓越的	(120)
七、宽容	(123)
1. 宽容是人生的一种境界	(123)
2. 学会宽容	(125)
八、谦逊	(128)
1. 谦虚是做人的美德	(128)
2. 只有谦虚，才能获得更多的资本	(131)

第四章 习惯改造

——有资本战胜自己，就有资本改造世界

一、做事有计划	(136)
1. 计划是为成功买保险	(136)
2. 养成做事有计划有条理的好习惯	(140)
二、积极行动	(143)
1. 行动及其速度是制胜的关键	(143)
2. 养成积极行动的习惯	(145)
三、想象创新	(149)
1. 想象创新让你胜人一筹	(149)
2. 开拓想象，培养创新习惯	(152)
四、自省自制	(155)
1. 自省自制，塑造理想化人格	(155)



2. 培养自制的好习惯	(158)
五、幽默	(162)
1. 幽默是生活的润滑剂	(162)
2. 培养幽默的好习惯	(166)
六、感恩	(170)
1. 我们生活在感恩的世界	(170)
2. 养成知恩图报的习惯	(173)
七、勤俭	(176)
1. 勤俭是人最可贵的资本	(176)
2. 培养勤俭节约的好习惯	(179)
八、珍惜时间，讲求效率	(183)
1. 善用时间，时间才能成为资本	(183)
2. 养成管理时间的习惯	(186)
九、锻炼身体，保持健康	(190)
1. 有一种资本叫“健康”	(190)
2. 养成锻炼身体的习惯，“为未来储蓄健康”	(192)

第五章 处世哲学

——处世哲学资本能保你立身于社
会，不夭折不倾倒

一、高与低	(198)
1. 低头也是一种能力	(198)



卷二

2. 学会低调做人，高调做事	(200)
二、进与退	(204)
1. 凡事退一步想想	(204)
2. 宁静致远，进退有度	(206)
三、忍与争	(210)
1. 能忍者才能成就大业	(210)
2. 隐忍而发	(213)
四、厚与黑	(216)
1. 君子以厚德载物	(216)
2. 为人处世须“厚”，谋求权利要“黑”	(218)
五、藏与露	(222)
1. 该藏则藏，自古真人不露相	(222)
2. 学会展示你的“亮点”	(224)
六、方与圆	(228)
1. 做人讲究外圆内方	(228)
2. 运用好“方圆”之理	(232)
七、坚持与放弃都是一种智慧	(237)
1. 勇于放弃是一种智慧	(237)
2. 学会放弃	(239)
八、迷与悟	(243)
1. “难得糊涂”是人生大境界	(243)
2. 悟透“人性”，与世沉浮	(245)



第六章 竞争之术

——以最小付出，获取最大利益，
需有强大的竞争资本

一、竞争与竞争力	(250)
1. 做好人生竞争布局	(250)
2. 了解自己	(253)
3. 了解分析竞争对手	(257)
4. 从底层做起，成为行业中的尖子	(260)
5. 培养专长，打造核心竞争力	(263)
6. 为自己找一个竞争的对手	(266)
二、在竞争中合作	(268)
1. 大雁法则——团队的力量	(268)
2. 合作，生存发展的必然选择	(271)
3. 避免竞争优势效应	(274)
4. 当众拥抱你的敌人	(277)
5. 双赢的竞争策略	(281)



第七章 财富创造

——金钱资本人人都有，你如何
比别人多一点

- 一、财富观念 (286)
 - 1. 金钱，我们自己赋予它力量 (286)
 - 2. 金钱是美好的 (289)
 - 3. 认识金钱的作用 (293)
 - 4. 12 条标准决定你是富人还是穷人 (296)
- 二、创富行动 (300)
 - 1. 钱是想出来的，坚信自己能赚大钱 (300)
 - 2. 有创富行动才能创建未来 (302)
 - 3. 创造财富的傻瓜定律 (305)
- 三、金钱管理 (310)
 - 1. 不理财，终生是穷人 (310)
 - 2. 构建一生财富计划 (313)
 - 3. 储蓄是积累财富的有效方法 (315)
 - 4. 节流，积累财富的好习惯 (317)
 - 5. 学会按需购物 (319)
 - 6. 进行有效投资 (321)



第八章 资源整合

——社会资源利用得好，世界都是
你的，还有什么资本更大？

一、盘点与整合	(328)
1. 盘点人生资源	(328)
2. 整合，“运用之妙，存乎一心”	(331)
二、交际与人脉资源	(334)
1. 人际造英雄	(334)
2. 营建人际关系网	(336)
3. 包装个人形象	(340)
4. 掌握沟通技巧，提升人脉竞争力	(346)
5. 厚养人情，厚积人气	(350)
6. 善于利用魅力资本	(353)
三、“借”的艺术	(358)
1. 奥格尔维法则——借力	(358)
2. 晕轮效应——借光	(361)
3. 肥水不流外人田——借情	(364)
4. 身靠大树好乘凉——借权	(366)
5. 借人之智	(368)
6. 借人之财	(370)
7. 借势而为，势不可挡	(373)

第一章

心法修炼

——内心世界，是每个人完全可以
自己掌控的资本

一、心态

1. 好心态是你一生的财富

心态是人的心理态度的简称，是人的各种心理品质的修养和能力。具体地讲：心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理素质的某种体现。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向，而这种趋向对人的思维、选择、言谈和行动具有导向和支配作用。正是这种导向和支配作用决定了人们事业的成败，决定了人们的命运。

心态具有如此大的力量吗？我们来看一个实验：

有一个教授做了一个很残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副鲜血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他是被吓死的。

这个试验揭示的重要原理是心态影响人的生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心态不好，生理差，能力差。

下面再举两个类似的例子：

刚上学的时候，阿德勒算术科目很糟。老师断定他大脑迟钝，抽象思维能力太差，将来不可能有什么出息，并把这一看法告诉了他父母。



做人资本总集

听了老师的评价，父母觉得所言非虚，对儿子不再期待什么。阿德勒一度接受了这种消极暗示，以为自己天生脑子就笨，也就丧失了用功动力。

一天，上算术课，老师在黑板上出了一道难题，同学们都解答不出来。阿德勒灵机一动想到了解法，就大胆地告诉老师自己会解这道题。听他这么一说，教师里爆发出一阵哄堂大笑，就连老师也未能保持应有的严肃。

轻蔑的笑声没有让阿德勒胆怯，反而激发了他的勇气。只见他二话没说就走上前去，一下子便把那道题解了出来，让刚刚嘲笑过他的同学和老师大吃一惊。从这一天开始，阿德勒重新认识了自己，思维因自信变得活跃起来，各科成绩都冲到了前边。后来不仅拿到了博士学位，还成为著名心理专家。

维克托 15 岁那年，老师认为他智商太低，根本没有能力完成学业，不如赶紧退学去学一门手艺。维克托听从了老师的教导，离开学校给人打工，一干就是 17 个年头。看他整天无所用心的样子，别人都说他像个傻瓜，他自己也觉得这样的评价不离谱。

一个带有戏剧性的改变，发生在维克托 32 岁那年。偶然进行的一项测试显示，他的智商高达 161 分，简直就是个难得的天才。正是从这一刻开始，他身上蛰伏的自信力苏醒过来，积极进取的意识也活跃起来。再看他的表现已地地道道的像个天才了。

一个人懂得了珍视，就会好自为之，情况就大不一样。就因为那一次偶然的测试，改变了维克托的命运走向。这个从前东游西荡的打工仔，摇身一变成为出色的商人，他还当选为一个国际组织的主席，还有一些发明和著作奉献于社会。

心理学家金克拉曾经惋惜地指出：“在别的人胡言乱语下，不知有多少天才过着傻瓜样碌碌无为的生活。”维克托的人生以 32 岁为分界线，前面的碌碌无为和后面的光芒四射，起作用的显然是心态的觉醒，或者说是突然间有了足够的自信。当他用积极的眼光看待自己时，行动上就

