



对于青少年来说，从小事做起十分重要，也十分必要，
因为这句话包含了孩子在成长过程中的许多值得关注的要素：
从小事做起是一种良好的习惯，
它督促孩子不浪费一点一滴的时间，懂得一寸光阴一寸金；
让他们学会不浪费粮食，懂得粒粒皆辛苦。
从小事做起是一种正确的心态，它要求孩子不好高骛远，
懂得千里之行，始于足下。

◎给学生的 100 条建议◎

端正的品行 尽在^细微处

『从小事做起是一种正确的心态，懂得千里之行，始于足下。』

汪洪◎主编

中国戏剧出版社



对于青少年来说，从小事做起十分重要，也十分必要，
因为这句话包含了孩子在成长过程中的许多值得关注的要素。
从小事做起是一种良好的习惯。
它督促孩子不浪费一点一滴的时间，懂得一寸光阴一寸金。
让他们学会不浪费粮食，懂得粒粒皆辛苦。
从小事做起是一种正确的心态，它要求孩子不致
懂得千里之行，始于足下。



医药学院 610 2 07030503

◎给学生的 100 条建议◎

端正的品行 尽在^细微处

『从小事做起是一种正确的心态，懂得千里之行，始于足下。』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

端正的品行尽在细微处

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



编者絮语

人的一生是神奇的，每个人的一生也是不同的。有的人成功，有的人失败；有的人是生活的佼佼者，有的人终生碌碌无为……成功者之所以成功，往往得益于别人的一句话、一个建议、一本好书，失败者之所以失败，往往是因为一个不良的学习或生活习惯、缺乏智者的教诲。

学生还未走入社会的大门，等待他的是多叉路，而且学生正处在人生观、世界观、价值观形成的可塑时期，人生的画卷该如何描绘，面对多叉路口又该如何选择，这些都需要家长、学校和社会正确的引导和智慧的教导。所以，给学生一些良好的建议，帮助学生快乐生活并走向成功，是每一个人的责任。

本套《丛书》是一套为学生量身定做的励志读物。它提供了100条能让学生终生受益的建议，将学生立志、奋斗、忍耐、宽容、乐观、谦逊、求知、自信、诚信、思考、创



新、探索、惜时、交友、博爱等人生成功路上必不可少的品行娓娓道来，通过引导学生养成良好习惯，不断修炼自己的品行，领悟人生处世哲理，最终以积极向上的人生态度快乐地面对生活，并实现自己的人生目标与人生价值。每条建议都采用充满智慧的观点和生动的故事加以说明，毫无刻板、说教之感，读起来就像看故事，倍感亲切，符合学生的阅读心理。学生在紧张的学习之余，轻松地阅读此套丛书，犹如聆听智者的教诲，从中感受智慧的力量，必定受益匪浅。

《丛书》信息丰富，内容科学，风格活泼，可操作性强，方便实用。

编者

2007年6月



目 录

微笑是世界上最美的语言	(1)
你的微笑能让别人愉悦	(2)
不要吝啬微笑	(7)
微笑的力量	(9)
微笑最能打动人心	(12)
微笑能解决问题	(14)
微笑的魅力	(17)
不要吝啬赞美别人	(23)
赞美是一束美丽的阳光	(23)
真诚地赞美别人	(25)
恰当地赞美他人	(28)
赞扬是一种力量	(29)
赞美的力量超出人们的想像	(32)
幽默让你成为众人瞩目的人	(38)
幽默是一种智慧	(39)



幽默体现文明	(43)
幽默的神奇力量	(47)
幽默有无形的魅力	(50)
幽默属于乐观者	(54)
高度的幽默：自嘲	(57)
培养你的幽默感	(61)
 真诚是一种心灵的开放	(64)
真诚就是敞开心扉给人看	(65)
真诚来自对人的真挚关切	(68)
真诚是做人的美德	(74)
人生方圆，真诚为本	(76)
精诚所至，金石为开	(80)
用真诚打动别人	(82)
 多替别人着想，你的路也变宽	(84)
为他人着想是一种文明	(84)
眼睛不能只放在自己身上	(89)
设身处地替别人着想	(92)
善于为别人着想	(95)
你想看别人，别人就会给你惊喜	(98)
自私不是好品质	(101)
私心和私情是万错之源	(103)



让别人喜欢你	(107)
礼貌待人	(107)
心地善良	(110)
真诚地关心别人	(116)
懂得欣赏别人	(119)
不怕吃亏	(125)
懂得理性谦让	(126)
不牢骚满腹	(129)
不轻易指责别人	(132)
适当示弱	(134)



微笑是世界上最美的语言

一个不会微笑的人是非常可怕的。

你的微笑就是你善意的信使。你的微笑能照亮所有看到它的人。对那些整天都皱着眉头、愁容满面的人来说，你的微笑就像穿过乌云的太阳。尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个微笑能帮助他们了解一切都是充满希望的。

我们无法完全改变自己的容貌，但是我们可以选择用微笑来装点自己，因为微笑是一种最容易为人接受的礼物，是一种最宝贵无形资产，是一种让事业成功的神奇“法宝”。常以笑脸对人，才会迎来他人的笑脸相对。

不要吝惜你的微笑。其实只需要你的嘴角稍稍地上扬，只需要你的眼睛里闪烁希望，你就是在微笑了。运用你的微笑吧！为了自己，也为了你周围的每一个人。



你的微笑能让别人愉悦

能让自己的脸上多一点微笑，是生活快乐的象征。请多给别人一点善良的微笑吧！这是一种好习惯，是成大事者的一种人格魅力！

先让我们来看一个故事。有一位老先生，他的生意做得非常好。其中一个很重要的原因是他善于微笑。有一次他谈到自己的成功经验。

他说，在这个世界上我给别人一个什么表情，别人就回报我一个什么表情。我给对方一个怨恨的表情，对方就回报我一个怨恨的表情；我给对方一个善良的微笑，对方就回报我一个善良的微笑。

他继续说，我的经验就是，当你把一个微笑面对千百个人的时候，千百个人回报你的是千百个微笑，这样，你的人生就可以成大事了。

老人说得非常好。的确，微笑是上帝赐给人们的一种专利，是美丽生活中的一剂神秘配方，学会微笑，对一个人的生活会有许多益处。

首先，学会微笑对一个人至少有三个好处：

第一个好处，微笑自然而然地调整了人的身体。

脸一微笑，全身放松，我们全身都会微笑。

请用你的胸口、胃部微笑，当你胃疼的时候，你让胃



部微笑一下，胃部放松，疼痛缓解。全身包括四肢都会微笑，微笑在生理上有放松、通畅的作用。

第二个好处，微笑在使生理放松的同时，还能使心理上得到放松。

人们求学时有学业压力，长大以后要做很多事业，所面临的压力必然更重。在这方面，卡耐基为我们树立了良好的榜样，他在短短的几年里，写了几十部书，共一千多万字，还拍了电视，做文化宣传。应该说他做的事比较多，但他并没有感到特别的累，更没有生病，这得益于他的自我放松，用微笑的表情对待人生。

面带微笑的第三个好处，就是前面那位老先生讲的，一个人在日常生活中善于用微笑来对待周边世界和周边人物，他会得到更多的机会。

其次，一个人的微笑，比高贵的穿着更重要。笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。

曾有一个获得遗产的纽约妇人，她参加一次宴会时急于留给每一个人良好的印象。她浪费了好多金钱在黑貂皮大衣、钻石和珍珠上面。但是，她对自己的面孔，却没下什么工夫。她的表情尖酸、自私。她并不懂得每一个男人所看重的是：一个女人面孔的表情，比她身上所穿的衣服更重要。

再次，微笑是一种令人愉悦的表情。每当别人看到你



的这种表情，他便会感到你的自信、友好，同时这种自信和友好也会感染他，使他油然而生出自信和友好来，从而使他对你亲切起来。

威廉·史坦是纽约证券股票市场外市场的一员，他在给一位朋友的信中曾谈起了一些他的经历：

“我已经结婚十八年多了，”威廉·史坦在信上说，“在这段时间里，从我早上起来，到我要上班的时候，我很少对我太太微笑，或对她说上几句话。我是百老汇最闷闷不乐的人。

“既然你要我以微笑的经验发表一段谈话，我就决定试一个星期看看。因此，第二天早上梳头的时候，我就看着镜中我的满面愁容，对自己说，‘你今天要把脸上的愁容一扫而空。你要微笑起来。你现在就开始微笑。’当我坐下吃早餐的时候，我以‘早安，亲爱的’跟我太太打招呼，同时对她微笑。”

“你会说”！她可能大吃一惊。我低估了她的反应。她被搞糊涂了，她惊愕不已。我对她说，她从此以后可以把我这种态度看成惯常的事情。而我每天早晨这样做，已经有两个月了。

“这种做法改变了我的态度，在这两个月中，我们家所得到的幸福比去年一年还多。

“现在，我要去上班的时候，就会对大楼的电梯管理员微笑着，说一声‘早安’；我以微笑跟大楼门口的警卫



打招呼；我对地下火车的出纳小姐微笑，当我跟她换零钱的时候；当我站在交易所时，我对那些以前从没见过我微笑的人微笑。

“我很快就发现，每一个人也对我报以微笑。我以一种愉悦的态度，来对待那些满肚子牢骚的人。我一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。我发现微笑带给我更多的收入，每天都带来更多的钞票。”

“我跟另一位经纪人合用一间办公室。他是个很讨人喜欢的年轻人，我告诉他最近我所学到的做人处世哲学，我很为所得到的结果而高兴。他接着说，当我最初跟他共用办公室的时候，他认为我是个非常闷闷不乐的人——直到最近，他才改变看法。他说当我微笑的时候，我充满慈祥。

“我也改掉了批评他人的习惯。我现在只赏识和赞美他人，而不蔑视他人。我已经停止谈论我所要的。我现在试着从别人的观点来看事物，而这真地改变着我的人生。我变成一个完全不同的人，一个更快乐的人，一个更富有的人，在友谊和幸福方面很富有——这些也才是真正重要的事物。”

请记住，写这封信的是一位老练的、足迹遍布世界各地的股票经济人。他的经历说明，只要你学会微笑，你就会受到别人的欢迎。

再次，微笑能帮助我们化干戈为玉帛。在这方面，《创富学》创始人拿破仑·希尔曾讲述过一段他自己的亲



身经历：“有一天，我的车停在十字路口的红灯前，突然‘砰’的一声，原来是后面那辆车撞了我车后的保险杠。我从后视镜看到他下车，也跟着下车，准备痛骂他一顿。

“但是很幸运，我还来不及发作，他就走过来对我笑，并以最诚挚的语调对我说：‘朋友，我实在不是有意的。’他的笑容和真诚的说明把我融化了。我只有低声说：‘没关系，这种事经常发生。’转眼间，我的敌意变成了友善。”

但是要记住，我们需要的只是发自内心的真诚的微笑，不真诚的微笑骗不了任何人，相反，它只能使人感到讨厌。而发自内心的、真诚的、温暖的微笑，才能在生活中卖出好价钱。密歇根大学的心理学家詹姆士·麦克奈尔教授谈到他对笑的看法时说，有笑容的人在管理、教导、推销上较会有功效，更可以培养出快乐的下一代。笑容比皱眉更能传达你的心意。这就是在教学上要以鼓励代替处罚的原因所在了。一个纽约大百货公司的人事部经理告诉希尔，他宁愿雇用一名有可爱笑容而没有念完中学的女孩，也不愿雇用一个摆着扑克面孔的哲学博士。

总之，你的笑容就是你好意的信使，你的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们树立这样一种信心，那就是：一切都是



希望的，世界是有欢乐的。

最后，还是让我们记住艾勃·哈巴德的这段贤明的忠告吧！

“每回你出门的时候，把下巴缩进来，头抬得高高的，肺部充满空气，沐浴在阳光中，微笑着招呼你的朋友们。每一次握手都使出力量，不要担心被误解，不要浪费一分钟去想你的敌人。试着在心里肯定你所喜欢做的是什，然后，在清楚的方向之下，你会径直地达到目标。心里想着你所喜欢做的伟大而美好的事情，然后，当岁月消逝的时候，你会发现自己掌握了实现你的希望所需要的机会。正如珊瑚虫从潮水中汲取所需要的物质一样。在心中想像着那个你希望成为的有办法的、诚恳的、有用的人，而你心中的思想，每一小时都会把你转化为那个特殊的人……思想是至高无上的。保持一种正确的人生观——一种勇敢的、坦白的、愉快的态度。思想正确，就等于是创造。一切的事情，都来自于希望，而每一个诚恳的祈祷，都会实现。我们心里想什么，就会变成什么。把下巴缩进来，把头部高高昂起，我们是明天的神仙。”

觉是一个瞬间

不要吝啬微笑

弗莱奇在他为欧本·海默和卡林公司制作的一则广告中，毫不吝啬地对微笑予以赞美：



它不花什么，但创造了很多成果。

它丰盛了那些接受的人，而又不会使那些给予的人贫苦。

它产生在一刹那之间，但有时给人一种永远的记忆。

没有一人富得不需要它，也没有人穷得不会因为它而富裕起来。

它在家中创造了快乐，在商业界建立了好感，而且是朋友间的口令。

它是疲倦者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，又是大自然的最佳良药。

但它却无处可买，无处可求，无处可借，无处可偷，因为在你把它给予别人之前，没有什么实用的价值。

而假如在圣诞节最后一分钟的匆忙购物中，店员累得无法给你一个微笑时，就请你留下一个微笑。

因为不能给予微笑的人，最需要微笑了！

因此，如果你要别人喜欢你的话，请遵守这一条规则：微笑。

由于我们的微笑，使对方感觉到自己是一个值得他人表示好感的人，从而有一种被肯定的幸福感。所以他也会快乐地对你微笑，这便是为什么微笑那么容易感染人。

既然微笑有这么大的魅力，为何还有许多人一直都绷着一张脸，不轻易给人展示笑容呢？

其中主要的原因，是他们想抑制住自己内心的真实感情。他们从小便接受这样的观念：“向他人泄露自己的真



实情感，是一种不成熟、幼稚的表现，是一件让人感到羞耻与尴尬的事情。”

因此，许多人努力把自己的情感深深地隐藏起来，不让人洞悉自己的内心世界，久而久之，面部肌肉僵硬，变成了一个不会快乐微笑的人，一个对任何人都摆上一副扑克脸的不受欢迎的人。

微笑具有很强的情绪感染力，它是一个非常主动的信号，这比应别人情绪要求而做出的反应要有力得多。微笑还传达了这样一个信息：你是一位能接受我的微笑的人。

微笑是无声的语言表达，但它给社交带来的效果，却大大地超过了其本身的价值。

微笑显出你的善意，显出你的谦和，发出你对别人的尊重、好感以及愿与别人交往的信心。没有笑的幽默社交是不可想像的。

笑是两个人之间的最短的距离，也是两个人缩短距离的有效手段。微笑，在人际交往中，对于传递具有影响力的情绪起着不容忽视的作用，而且能够提高你的人际情商。

那么，现在就绽放你的笑容吧！

微笑的力量

在生活中，愉悦的笑脸总是洋溢着快乐与轻松，展现出你我内心中最真诚的情感。要是我们看见一张满面笑