

不要输在 做人上

完善自己 把握命运
展示魅力 成就人生

马银春◎编著

不要败在 说话上

BuYaoShuZaiZuoRenShang BuYaoShuZaiShuoHuaShang

在这个世界上，不如意的事是很多的。咱们既活着做人，就只能迁就咱们所处的实际环境，凡事忍耐些。

——泰戈尔

 海潮出版社
Haichao Press

不要输在 做人上

完善自己 把握命运
展示魅力 成就人生

马银春◎编著

不要败在 说话上



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

不要输在做人上, 不要败在说话上 / 马银春编著.
-- 北京: 海潮出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5157-0596-5

I. ①不… II. ①马… III. ①人际关系—语言艺术—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 143407 号

书 名: 不要输在做人上, 不要败在说话上

作 者: 马银春

责任编辑: 张 莉

封面设计: 昇昇设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 190 千字

版 次: 2014 年 12 月第 1 版

印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0596-5

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言 Preface

一个人不管有多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得如何去做人、做事，那么他最终的结局肯定是失败。做人做事是一门艺术，更是一门学问。很多人之所以一辈子都碌碌无为，那是因为他活了一辈子都没有弄明白该怎样去做人做事。每一个人生活在现实社会中，都渴望着成功，而且很多有志之士为了心中的梦想，付出了很多，然而得到的却很少，这就不能不引起人们的深思：不能说他们不够努力，不够勤快，可为什么偏偏落个一事无成的结局呢？从表面上看，做人做事似乎很简单，有谁不会呢？其实不然，比如说你当一名教师，你的主观愿望是当好教师，但事实上却不受学生欢迎；你去做生意，你的主观愿望是赚大钱，可偏偏就赔了本。抛开这些表层现象，去发掘问题的症结，你就会发现做人做事的确是一门很难掌握的学问。可以这么说，做人做事是一门涉及现实生活中各个方面的学问，单从任何一个方面入手研究，都不可能窥其全貌。

21世纪是一个充满激烈竞争的世纪，实力很重要，然而交际也相当重要，交际离不开说话，说话能力的高低是一个人在竞争中能否获胜的一个关键因素。一切的人情世故一大半体现在说话当



中，有多少难办的事因言语得当而水到渠成？又有多少事因口才不佳而功亏一篑？

如今在竞争激烈的社会中，要想更好的生存与发展，只有找到了做人做事的方法，掌握了说话的技巧，你就会做人轻松，做事有成。



【正文内容模糊，疑似为另一页或另一章的预览文字，包含大量不可辨识的字符。】





目录

Contents

第一章 你的名字就是你的品牌

1. 你的形象价值百万 / 3
2. 微笑能使人更喜欢你 / 6
3. 自信是人生中最闪亮的风景 / 9
4. 魔鬼藏在细节中 / 12
5. 诚信是人生路上的一张通行证 / 15
6. 选择与放弃是人生的经营课 / 17
7. 做一个有责任心的人 / 20
8. 做自己情绪的主人 / 23

第二章 听话是水平，说话是艺术

1. 人人都需要好口才 / 29
2. 与人说话要先学会听话 / 32
3. 真诚的赞美犹如温暖的阳光 / 34
4. 会说话者拥有天下 / 37
5. 幽默使人如沐春风 / 39
6. 说话，要让人听着舒服 / 42



7. 拒绝别人，要讲究策略 / 45

8. 沟通让生活更美好 / 47

第三章 像成功人士那样拥有积极心态

1. 热情将改善你的个性 / 53

2. 热情对于自我形象的重要性 / 56

3. 世上只有不肯快乐的心 / 59

4. “不可能”会把人生带进黑暗 / 61

5. 人生需要苦难的洗礼 / 64

6. 尊重自己的工作 / 67

7. 不抱怨的人生 / 69

8. 包容是人生最大的智慧 / 72

第四章 做个有责任心的人

1. 充分认知职责的涵义 / 79

2. 做任何事都需要有责任心 / 82

3. 责任比能力更重要 / 85

4. 没有人喜欢没有责任感的人 / 88

5. 想办法弥补自己的不足 / 91

6. 学会勇于承担责任 / 93

7. 在有所准备中等待 / 95

8. 受欢迎的简单方法 / 98

第五章 人生不是儿戏，不可太随意

1. 尊重他人，他人才会尊重你 / 103

2. 口无遮拦，闲话伤人 / 105

3. 糊弄，是对自己不负责任 / 108

4. 人生应该有计划 / 110





5. 不要过于计较自己的得与失 / 112
6. 不要只盯着别人的缺点 / 114
7. 把握好人生中的度 / 117
8. 认真对待每一份缘分 / 119

第六章 好习惯成就好人生

1. 好习惯，构建新生活 / 125
2. 千万不要“不好意思” / 127
3. 依赖会使你变懒 / 130
4. 别让眼高手低害了你 / 132
5. 学会自我反省，做生命航船的舵手 / 135
6. 养成积极主动的心态 / 137
7. 快乐是一种心灵能量，让快乐变成习惯 / 139
8. 赶走心中的害群之马 / 142

第七章 完善自己，把握人生

1. 全面认识自己，好人生是规划出来的 / 147
2. 终身学习是 21 世纪的生存概念 / 149
3. 适合自己的职业才是最好的 / 152
4. 运动是一切生命的源泉 / 154
5. 健康是幸福的载体 / 156
6. 理财，改变你的财务人生 / 159
7. 人脉是你的巨大财富 / 161
8. 修养，挡不住的诱惑 / 164

第八章 行动是成功的开始

1. 自己对自己负责 / 169
2. 想到不如做到 / 171

3. 向时间要效率 / 174
4. 善于与人“牵手” / 176
5. 今日事，今日毕 / 179
6. 机会最爱有准备的人 / 182
7. 跟拖拉说再见 / 185
8. 懂得放弃是一种智慧 / 187

第九章 不可不知的约定俗成

1. 没有规矩不成方圆 / 193
2. 好为人师是自作聪明 / 195
3. 礼貌是人类共处的金钥匙 / 198
4. 尽人事，听天命 / 200
5. 永远不要害怕吃亏 / 203
6. 给别人一个台阶，给自己留一个面子 / 205
7. 不要侵犯他人的“领地” / 208
8. 少说话，多做事 / 210

第十章 展示魅力，成就人生

1. 不要把喜怒哀乐写在脸上 / 215
2. 学识多一点，魅力增一分 / 217
3. 亲和力，让你更接地气 / 219
4. 柔和，人最美好的性格 / 221
5. 运动改变不了世界，却可以改变自己 / 224
6. 做错事，马上道歉 / 226
7. 让细节为你加分 / 228
8. 会说话，成就你更受欢迎 / 231



BU YAO SHU ZAI ZUO REN SHANG
BU YAO BAI ZAI SHUO HUA SHANG

第一章

你的名字就是你的品牌



不要输在做人上 不要败在说话上

1. 你的形象价值百万

随着经济的快速发展，竞争也愈演愈烈。“优胜劣汰，适者生存”已成为自然界和人类社会共同遵守的生存法则。谁能从多方面去培养和展示个性，谁就能在竞争中把握主动。

21世纪是品牌凸显的时代，是个人品牌制胜的时代，要想在芸芸众生中超然而出，你就要建立属于自己独特的个人形象，使你在人群里显得夺目并令人难忘。

没有成功的形象，就没有卓越的人生。成功地建立形象，展示给人们的是自信、尊严、力量和能力，它并不仅仅反映在对别人的视觉效果中，同时它也是一种外在辅助工具，它让你对自己的言行有了更高的要求，能立刻唤起你内在沉积的优良素质，通过你的穿着、容貌、目光接触、握手，一举一动，让你浑身都散发着一个成功者的魅力。

一个人衣着整洁、典雅，具有良好的个人形象，也是向他人暗示：请相信我，我是有修养、有能力的，从而为自己赢得更多的好感和机遇。从这点来说，个人形象何尝不是有价的！形象是金，形象有价。它关系到事业与生活的方方面面。

个人形象既是个人发展的需求，也是社会发展对于个人的要求。

我们经常看到那些外交家，他们的穿着都是给人信赖感，穿西服系着领带。我们看到市场上卖烧豆腐的经常穿着一件不同颜色的围衫，头顶个帽子，手里拿着一把扇子。

假如掉过来，一个外交家穿着一件不同颜色的围衫，头顶个帽子，手里拿着一把扇子，穿个汗衫，手上带个手套，脏兮兮的样子，你敢

相信他是个外交官吗？假如卖烧豆腐的在市场上穿着西服，系个领带，穿个白衬衫，你敢买他的豆腐吗？可能你会觉得他的豆腐不太新鲜或怎么样吧，因为做什么就应该要像什么。

张红是一位热情活泼的女孩，在工作中也是兢兢业业，很卖力气。可她在公司的发展却不如别的同事。她自己觉得很委屈，可又找不出原因，便向好朋友李丽吐露了自己的烦恼。李丽想了一下，说：“这样吧，明天我到办公室里找你。”

第二天，李丽来到小张的办公室，这是个宽敞明亮的大写字间，里面大概有四十来号人，都趴在桌上忙碌着，电话声、电脑的声音此起彼伏，中间夹杂着职员们小声的讨论，一切都显得井然有序。

可是在窗户边有一个人吸引了李丽的注意，只见她侧坐在工作椅上，一手托腮若有所思，上身穿着一件时髦的吊带小背心，下边穿着一件露脐的仔裤。这身装扮在大街上应该是很时髦的，可是在这紧张的工作间中，怎么就让人觉得是那么的不协调。等那个人转过来之后，一看，正是张红，她脸上还有着靓丽的彩妆，使整个人显得非常时髦。

张红见李丽来了，急忙将他拉到会客室坐下，问她看出什么原因了没有。李丽笑笑说：“你呀，坏就坏在这身装扮上，你知道我刚才看到你有什么感觉吗？”张红显得很惊讶：“你有什么样的感觉？我这样子难道不好吗？”李丽不客气地说：“你难道不觉得你就像一个为情所伤的女孩子正在黯然伤神吗？被人看到你这副模样怎么会信任你呢？”张红觉得很委屈：“我正在为公司的一项业务伤神呢？难道他们会不知道吗？”

“这都是你的形象惹的祸！”李丽直言不讳地说道，“你看看其他人，男士都穿着很整洁的、颜色很单一的衬衫西裤，女士们都穿着颜色优雅的套裙，他们给人的感觉就是精明、干练。而你呢？穿着休闲的服装，脸上还化着彩妆，哪里像个办事的职员呀？别人又怎么敢相





信你呢？上司又怎么会委你以重任呢？你不能得到很好的发展又能够埋怨谁呢？”

张红看看格子间里忙得不可开交的同事，再看看自己这身打扮，自己也觉得不够协调，脸不知不觉就红了。后来，张红很注意自己的形象，她也很快得到了提升和重用。

一个人的形象就是一个人的“名片”。人们通常根据最初印象而将他人加以归类，然后再从这一类别系统对这个人加以推论并作出判断。人与人之间的相互交往、人际关系的建立，往往是根据对别人的印象所形成的论断。良好的形象往往能够为自己加分，对自己成功做事起到极好的推动作用。

有多少优秀的人才长年在—个位置上停滞不前，是他们不再努力，还是缺乏才智？都不是，而是他们没有展示出他们的潜力，他们的形象就让人觉得：“他不适合更高的位置！”以前人们总是相信，工作效率、能力、可靠性及勤奋工作是让他们有机会提升的重要条件，但现在并不是仅有这些条件，你就能在工作中被提升。因为忽略了对整体形象的塑造，会既得不到上司的注意，也得不到同事的承认。

在市场经济的条件下，形象就是效益。人对知觉的第一印象往往形成顽固的心理定势，良好的个人形象有着至关重要的作用。不管是在公共场所，还是在私人聚会上，只要你与人进行交往，你的穿着打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并留下深刻印象。可以说，一个人外在形象的好坏，直接关系到他社交活动的成功与失败。要树立良好的个人形象必须要进行以下几方面的努力：

(1) 进行个人能力训练，建立干练、有素、个性独特的个人形象。首先要进行强化时间概念的训练，这项练习要求受训者具有较强的时间观念，在谈论问题时，尽量在较短时间之内讲述完毕，要有重点，思路要清晰，语言表达要做到言简意赅、逻辑性强、层次清楚。在集

体活动中，既要保持自己独特的个性，又能与朋友同事建立良好的互动关系，求大同存小异。

(2) 进行个性修养训练，建立健康、愉悦向上的个人形象。一是要注意选择健康的生活方式，保持充沛的精力和足够的体能；二是要经常显现出活泼、愉悦的表情；三是要培养积极自信坚毅的精神，即使遇到困难与挫折，也不要轻言放弃。

(3) 进行个体形象训练，建立起尊重他人的个人形象。要学会站在他人的角度去看问题，即将心比己，设身处地地思考问题。要学会静静地听人说话，不要随便抢话，发表自己意见时要选在他人的谈话告一段落时。与人有约时，要注意守时，这样会让你在尊重他人的同时赢得别人对你的尊重。与人交谈时要避免采用双手交叉在胸前这类防御性较强的动作，要尽量采用对方能够理解和熟悉的方式进行沟通和互动。要尊重别人的生活习惯，平等相待。在公众场所要注意言谈的音量控制，千万不可旁若无人，随性而为。

2. 微笑能使人更喜欢你

行为胜于言论，对人微笑就是向他人表明：“我喜欢你，你使我快乐，我喜欢见你。”

生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总苦着脸。应对生活充满感激，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。

微笑是对生活的一种态度，跟贫富、地位、处境没有必然的联系。一个富翁可能忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅；一个健全人可能垂头丧气，而一位残疾人可能坦然乐观；一位处境顺利的人可能会愁



眉不展，而一位身处逆境的人可能会面带微笑。人的情绪受环境的影响，这是很正常的，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变。相反，如果微笑着去生活，那会增加亲和力，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，如果连自己都常苦着脸，那生活如何美好？生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣，当我们微笑时，生活也在微笑。

微笑发自内心，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。奉承时的笑容，是一种假笑，而面具是不会长久的，一旦有机会，他们便会除下面具，露出本来的面目。

微笑没有目的，无论是对上司，还是对门卫，那笑容都是一样，微笑是对他人的尊重，同时也是对生活的尊重。微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

小时候外婆就经常跟我说，做人要开心，要多笑才会有好运气，不要整天都是苦着一张脸，财神爷见了都会跑的。如果你希望别人很高兴见到你，你必须高兴地去见别人。

威廉·史坦哈已经结婚 18 年多了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑，或对她上说几句话。史坦哈觉得自己是百老汇最闷闷不乐的人。后来，在史坦哈参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

刚开始时，他觉得很难，不知道要怎样开始，现在，史坦哈要去上班的时候，就会强迫自己对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；他对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他对那些以前从没见过自己微笑的人微笑。

史坦哈很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以一种愉悦的态度，来对待那些满肚子牢骚的人。他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。史坦哈发现微笑带给自己了更多的收入，每天都带来更多的钞票。

史坦哈跟另一位经纪人合用一间办公室，对方有个职员，是个很讨人喜欢的年轻人。史坦哈告诉那位年轻人最近自己最近在微笑方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的人。直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。”

国际名模辛迪·克劳馥也曾说过：“女人出门若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出你的微笑。”自信乐观的微笑不仅能弥补你的缺陷，而且能帮你战胜生活中遇到的各种困难，成为你成功的通行证。西方有句谚语说得好：“用微笑说话的人，才能担当重任。”在失败与挫折面前，不抱怨，不气馁，不让消沉和郁闷阻碍你战胜困难的思路，不让失败的意识阻挡你走向成功的脚步，那么，成功就在不远处对你微笑。

微笑是一种善意与友爱的力量，发自内心的微笑，能消除一切的愁怨和忧郁，让人心旷神怡。微笑传递的信息，是善意，是鼓励，是友好，是开心。在这个世界上，试问有谁愿意整天愁眉不展，所闻所见也是一张张冰冷淡漠的脸？有谁不愿意快乐的生活，所到之处都充满友好善意的微笑阳光呢？！微笑是微笑者的通行证，你对别人微笑，别人也会对你微笑，你微笑面对生活，生活就会向你微笑。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？微笑能给自己一种信心，也能给别人一种信心，从而更好地激发潜能。

微笑是一种修养，是亲切，是鼓励，是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。