

65亿人都忙着找聪明的自己

做个在人际关系中人见人爱的聪明自己

成为赢得他人赞同的聪明自己

做个处世进退自如的聪明自己

做个懂得缓解压力的聪明自己

做个不为工作而心烦的聪明自己

做个善于营造幸福家庭的聪明自己

做个平安快乐的聪明自己

# 做最聪明的自己

人一生中第一重要的事，就是寻找自己，做有优势的自己。面对生活，你必须快速成熟起来。现实生活告诉你，没有人能永远保护你、长时间地迁就你。你必须自己强大起来，“**做最聪明的自己**”。

王厚 赵文明 编著



中国市场出版社  
China Market Press



# 做最聪明的自己

王厚 赵文明 编著



中国市场出版社  
China Market Press

**图书在版编目(CIP)数据**

做最聪明的自己/王厚,赵文明编著. —北京:中国市场出版社,2006.2

ISBN 7-80155-990-8

I. 做... II. ①王... ②赵... III. 人生哲学-通俗读物  
IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007022 号

---

**书 名:**做最聪明的自己

**编 著:**王 厚 赵文明

**责任编辑:**宋 涛

**出版发行:**中国市场出版社

**地 址:**北京市西城区月坛北小街2号院3号楼(100837)

**电 话:**编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340

68024335 68033577

**经 销:**新华书店

**印 刷:**北京市北七家印刷厂

**规 格:**787×1092 毫米 1/16 12.25 印张 170 千字

**版 本:**2006 年 3 月第 1 版

**印 次:**2006 年 3 月第 1 次印刷

**书 号:**ISBN 7-80155-990-8/B·15

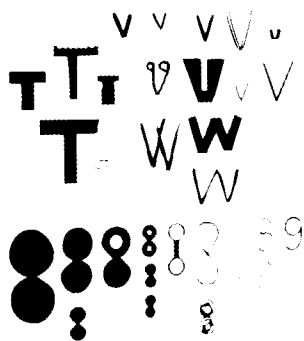
**定 价:**25.00 元

---



本书就是为那些想做聪明的自己的人而作。它包含成为聪明的自己所必须具备的各大素质，并通过生动形象的案例分析，阐述如何变得更聪明的智慧和要诀。拥有了聪明的秘诀，哪怕是再迷茫的求索者，也如同掌握了聪明的魔咒，能一改以前平凡的形象，变得睿智和聪明。到那时，你就可以变成如俄国作家契诃夫所说的那么聪明：“他有着天才的火花！那就是勇敢、开阔的思想，远大的眼光……他种下一棵树，就已经看见了千百年的结果，已经憧憬到人类的幸福。”





在人际关系中做一个人见人爱的、受人欢迎的人，就要善于营造一个幸福美满的家庭，就要懂得适时地缓解自己的压力，在工作中发挥自己的远见卓识，就要在为人处世中做到进退自如、聪明有度。

责任编辑：宋 涛

封面设计：13001115635  
毛雨设计

# 前言

每一个人都要在一生中做聪明的自己。这能让人在生命酸甜苦辣的过程中享受追求的乐趣。但聪明不是与生俱来的,没有人能代替你成熟。与生俱来的只是聪明的潜能,而真正的挖掘和实现完全要靠后天,要从自我改变的过程中发现、发挥自己的生存优势。从根本上说,除了天生痴呆的人,其余的人都可以成为聪明人。聪明不是天生的,可以通过后天的培养和训练获得。没有人一出生就会懂得一加一等于二的道理,但是,没有哪一个正常的成年人会对此表现出茫然。这就是后天学习和努力的结果。当然,生活中的事情绝对不是一加一等于二这么简单,但是,只要你更多地学习和利用聪明的技巧,一样可以变得聪明无比。

法国启蒙思想家、哲学家和作家狄德罗说过:“精神的浩瀚、想象的活跃、心灵的勤奋,就是天才。”聪明来自于对自己的准确定位和认识,来自于对自己的潜能的激发,来自于自我超越,来自于自身的塑造和不断提高。聪明是对人生的正确认识和领悟,是对事情发展的超前预见和眼光,是对纷繁复杂的形势的英明判断,是面对困难时的坚毅和果敢。

如果你想做一个聪明的自己,就要尝试着在人际关系中做一个人见人爱的、受人欢迎的人,就要善于营造一个幸福美满的家庭,就要懂得适时地缓解自己的压力,在工作中发挥自己的远见卓识,就要在为人处世中做到进退自如、聪明有度。没有经过点拨的摸索者很难找到其中的要义和诀窍,而经人指点的人则能从中发现秘诀,从而做到驾轻就熟,游刃有余。

本书就是为那些想做聪明的自己的人而作。它包含成为聪明的自己所必须具备的各大素质,并通过生动形象的案例分析,阐述如何变得更聪明的智慧和要诀。拥有了聪明的秘诀,哪怕是再迷茫的求索者,也如同掌握了聪明的魔



## 做最聪明的自己

Author: ...

咒,能一改以前平凡的形象,变得睿智和聪明。到那时,你就可以变成如俄国作家契诃夫所说的那么聪明:“他有着天才的火花!那就是勇敢、开阔的思想,远大的眼光……他种下一棵树,就已经看见了千百年的结果,已经憧憬到人类的幸福。”

其实,聪明就在一念之间,做最聪明的自己也就在于你在思想上真正成为一个聪明人。你现在已经拥有的就是一座宝藏,里面有做聪明的自己所需具备的种种特质:诚实、谦虚、宽容、热情、善良、勤劳、乐观、豁达。你所需要的,只是指点迷津的那一点,画龙点睛的那一笔。本书从种种聪明的做法中提纲挈领,集中聪明人素质的精粹,在你做聪明的自己最需要的时候为你拨开迷雾,指引方向。读后你也许会顿悟——很多时候,自己原本可以做得更聪明,成功原来就是这么简单!



# 目 录

## 前 言

### 一、如何做自己

#### 1 一生都在寻找自己 // 2

认识最真实的自己 // 2

本色人生,做真实的自己 // 4

每个人都有属于自己的星座 // 5

---

#### 2 做个最聪明的自己 // 7

你就是一个最聪明的人 // 7

动动脑筋,你就可以变得更聪明 // 8

聪明就是往前走一步 // 9

做个会表现自己的聪明人 // 10

自我超越,挖掘最大潜能 // 12



## 做最聪明的自己

不要让思维定势束缚了你的聪明才智 // 13

### 二、做个人见人爱的聪明自己

---

#### 1 让大家都喜欢你 // 16

聪明来自宽广的心胸 // 16

聪明人使用诚信赢得自己 // 17

放下架子,赢得尊重 // 19

对秘密守口如瓶 // 20

低姿态生活,高境界做人 // 22

#### 2 圆融地对待别人 // 24

赞美和鼓励是赢得人心的法宝 // 24

聪明人乐于帮助他人 // 25

幽默是人际关系的润滑剂 // 28

善于帮别人解围 // 30

拒绝,但不冷漠 // 31

---

### 三、成为赢得他人赞同的聪明自己

#### 1 尊重他人的意见 // 36

欣赏他人的成绩是聪明之举 // 36

充分了解对方的意图 // 38

积极倾听他人的见解 // 39



- 谈谈对方得意的事情 // 41
- 放弃毫无意义的固执 // 42
- 聪明地接受别人的批评 // 44

## 2 巧妙使用沟通 // 46

- 从对方的角度来说服他 // 46
- 晓之以理,引导对方 // 47
- 通过巧妙暗示,让对方改变 // 49
- 用真情打动对方 // 50

# 四、做个进退自如的聪明自己

## 1 懂得进退赢得人生 // 54

- 做人不能太直白 // 54
- 遇事要灵活机智 // 55
- 处弱势时先退几步 // 57
- 远离小人,别得罪小人 // 59
- 要拿得起,更要放得下 // 61
- 进退须有度,谨慎避祸端 // 63
- 预留退路,方能绝处逢生 // 64
- 坚决不做“软柿子” // 66

## 2 聪明要有度 // 68

- 聪明外露,可能祸及自身 // 68



## 做最聪明的自己

不要总是对自己得意之事夸夸其谈 // 71

不要居功自傲 // 73

光芒再艳,也要懂得收敛 // 74

不要急于崭露头角 // 77

给别人留余地,便是给自己留机会 // 79

把优越感让给别人 // 79

## 五、做个懂得缓解压力的聪明自己

---

### 1 学会给心灵放假 // 84

“予”比“取”更快乐 // 84

倒空自己的篮子 // 86

常怀感恩之心 // 88

和过去说再见 // 89

微笑能带来快乐 // 91

心存平淡,不被金钱束缚 // 92

---

### 2 适当自我解压 // 94

接受不可避免的现实 // 94

自嘲,给自己一种释放 // 95

不为名誉和权力所累 // 97

不要计较他人的评价 // 99

用平和对待挑剔 // 100

摆脱坏情绪的困扰 // 102





## 六、做个不为工作而心烦的聪明自己

---

### 1 凭眼光谋事,靠智慧发展 // 106

独到的眼光就是聪明 // 106

看到别人看不到的机会 // 108

多算多胜,凡事预而后立 // 109

把想法变成现实 // 112

聪明人的动力来自激情 // 113

### 2 巧妙处理上下级关系,树起职场常青树 // 116

人人敬重有责任感的人 // 116

维护上司的权威 // 117

勿与上司针锋相对 // 118

不要触犯领导的忌讳 // 119

激发竞争力,赢得好工作 // 121

额外的工作会有额外的收获 // 122

## 七、做个善于营造幸福家庭的聪明自己

---

### 1 让家庭生活幸福快乐 // 126

相信爱情,追求爱 // 126

在婚姻中促进爱 // 128



## 做最聪明的自己

夫妻同心,其利断金 // 130

爱抚是营造美满婚姻的灵丹 // 132

没有交流,就没有和谐 // 134

尊敬和忍让是婚姻的第一要诀 // 136

及时弥补婚姻裂痕 // 137

家庭中说话更要讲艺术 // 139

用柔情代替抱怨和指责 // 141

---

### 2 绕开家庭生活中的雷区 // 143

婚姻经不起比较和计较 // 143

拒绝上演独角戏 // 145

不要试图改造对方 // 148

给对方留一个独立空间 // 149

不要让丈夫受“夹板”气 // 151

切勿喋喋不休 // 153

避开无休止的争吵 // 155

不要轻言离婚 // 157

## 八、做个平安快乐的聪明自己

---

### 1 笑看风云淡,得失寸心知 // 162

凡事都往好的方面想 // 162

快乐就在一念之间 // 164

心态不同,对事物的看法也就不同 // 165



做个乐观的聪明人 // 167

笑看得失成败 // 169

以平常心面对困境 // 171

---

## 2 不被孤独和忧虑困扰 // 173

不能改变,便学会坦然面对 // 173

别为错过而伤感 // 174

别钻生活的牛角尖 // 176

不要过分挑剔 // 177

承认自己的弱点和错误 // 179

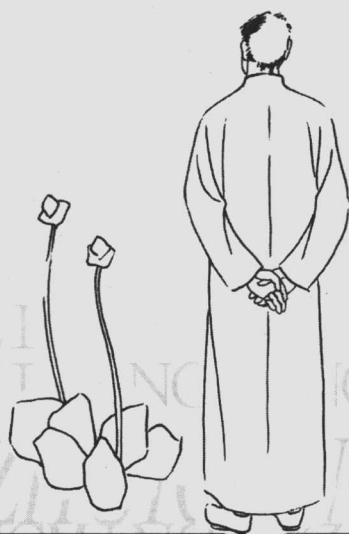
快乐人生,别跟小事较劲 // 180

---

## 参考书目 // 183

---

# 如何做自己





# 一生都在寻找自己

## 认识最真实的自己

要想做最聪明的自己,要找到自己,首先就要认清你自己。只有认识自己之后,你才能客观地评价和正确对待自己的优点和缺点。只有你知道了自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷,才能想方法来克服这些不足——取人之长,避己之短。

在希腊帕尔纳索斯山南坡上,有一个驰名古希腊的戴尔波伊神托所。在神托所入口的石头上刻着两个词,用现代话来说,就是:认识你自己。古希腊哲学家苏格拉底经常引用这句格言,后世人们认为这是他讲的话。但在当时,人们则认为这句格言就是阿波罗神的神谕。这其实是家喻户晓的一句民间格言,是希腊人民的智慧结晶,后来才被附会到大人物或神灵身上去的。两千年前的这句格言直到今天对人们来说还有着同样重要的意义,它时刻提醒着人们认识自我、把握自我、设计自我、实现自我。

我们要想取得成功,必须从深知自己开始。对自己看得越准确、越透彻,选择的道路就会越正确,自己的潜力就越能发挥出来,成功的可能性就越大。漫画家蔡志忠说:“做人最重要的就是要了解自己。有人适合做总统,有人适合扫地。如果适合扫地的人以做总统为人生目标,那只会一生痛苦不堪,受尽挫折。”世界球王“黑珍珠”贝利曾经说:“我是天生踢球的,就像贝多芬是天生的音乐家一样。”



美国跳水运动员格里格·洛加尼斯开始上学的时候很害羞,在讲话和阅读上遇到了困难,为此他经常受到同伴的嘲笑和捉弄。这令洛加尼斯非常沮丧和懊恼,但他发现自己非常喜欢并且精通舞蹈、杂技、体操和跳水。他知道自己天赋在运动方面而不是学习。当认清这些之后,他开始专注于舞蹈、杂技、体操和跳水方面的锻炼,以期脱颖而出,赢得同学们的尊重。由于他的天赋和努力,他开始在各种体育比赛中崭露头角。

在上中学时,洛加尼斯发现自己有些力不从心了,因为无论是舞蹈、杂技、体操、跳水,都需要辛勤的付出,他不可能有时间和精力去做这么多的事。他知道自己必须要有所取舍了,只能专注于一个目标。但他不知要舍弃什么、选择什么。这时,他幸运地遇到了他的恩师乔恩——一位前奥运会跳水冠军。经过对洛加尼斯的观察和询问后,乔恩得出结论:洛加尼斯在跳水方面更有天赋。洛加尼斯在经过与老师的详细交谈后,认为自己的确更喜欢跳水,他认识到以前之所以喜欢舞蹈、杂技、体操,是因为这些可以使他跳水更得心应手,可以为跳水带来更多的花样和技巧。他恍然大悟,于是专心投入到跳水中去。

经过专业训练和长期不懈的努力,洛加尼斯终于在跳水方面取得了骄人的成就。由于对运动事业的杰出贡献,洛加尼斯在1987年获得世界最佳运动员和欧文斯奖,达到了一个运动员荣誉的巅峰。

从洛加尼斯的例子中我们可以知道,一个人要实现自己的人生价值,就得正确地认识自己,珍惜有限的时间,选择最适合自己的事情去做。

要做一个聪明的自己,对自己先要有个正确的认识。能够真切地认识自己,是件幸运的事。并非只有那些天才才知道自己的能力,我们周围有许多平凡的人物,他们做自己喜欢的事,活得自在,活得快乐,这也是一种成功。你可能解不出那样多的数学难题,或记不住那样多的外文单词,但你在处理事务方面却有特殊的本领,能知人善任、排忧解难,有高超的组织能力;也许你的数理化差一些,但写小说、诗歌是优势;也许你分辨音律的能力不行,但有一双极其灵巧的手;也许你连一张桌子也画不像,但是有一副动人的歌喉;也许你不善于下棋,但是有过人的臂力。在认识到自己长处这个前提下,如果你能扬长避短,认准目标,抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦认真地做下去,久而久之,自然