



光明磊落做人，实实在在做事，
这样的人到哪里都受欢迎。

抬头做人 低头做事

做人——不孤芳自赏，也不随波逐流；
既有随缘的性格，也有不变的原则
做事——能脚踏实地，又能放远眼光；
既有专注的热情，又能够持之以恒

阿南 编著

京华出版社

抬头做人 低头做事

阿南 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

抬头做人, 低头做事/阿南编著. —北京: 京华出版社, 2006
ISBN 7-80724-227-2

I. 抬... II. 阿... III. 人物哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 057938 号

抬头做人, 低头做事

作 者 阿南

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

插 图 阿南

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京普瑞德印刷厂

开 本 787mm × 960mm 1/16

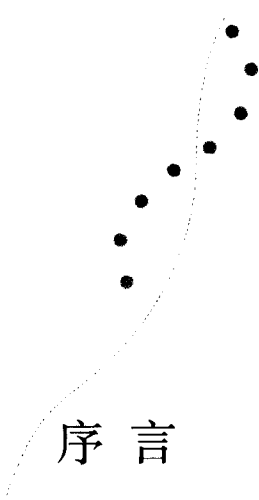
字 数 160 千字

印 张 13.75

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80724-227-2

定 价 25.00 元



序 言

许多人都在沉重的生活压力下摇头叹息：做人难，做事难！因为生活的种种际遇常常把人们打击得心灰意冷：做人做得千夫指责，疲惫不堪；做事又做得糊里糊涂，一知半解。实在不知道那个叫做命运的顽皮天使是不是在故意捉弄我们？我们不是不努力，也不是不够聪明，甚至我们还有着别人没有的天赋，可是为什么付出了那么多，收获却总是可怜的一点点？为什么最后总是落得个一事无成的结局？我们哪里做得不对？

同样是人，有的人让人如沐春风，愿意亲近；有的人却让人退避三舍，敬而远之；同样是做事，有的人做得踏踏实实，明明白白；有的人则做得马马虎虎，心浮气躁。做人和做事，是每个人都要认真对待的人生课题。做人不一定来自那些察言观色的技巧，做事也不一定需要多么好的天资条件，有的人即使胸无点墨，却也懂得将心比心，开朗洒脱，坦诚自然，获

得众人的欢迎；有的人即使不精明聪慧，却也能兢兢业业，持之以恒地开拓自己的事业。

人人头顶一片天，人人脚下一方土。做人和做事，说难也难，说易也易，道理就在于抬头的自尊自信，低头的踏实稳重之间。宽容的心量，真诚坦率的言行，和谐的人际关系，兢兢业业的刻苦精神，就是我们做人做事的根本。做人要讲原则，做事要讲规矩，一切其实都有章可循。

抬头做人，不是说要到处招摇，有点本事就拿出来炫耀，而是胸有成竹，自信自强，不卑不亢，光明磊落，高瞻远瞩；低头做事，也不是说两耳不闻窗外事，什么事情都躲在后面，一声不吭，而是说要踏踏实实，勤勤恳恳，持之以恒，不计较一时的得失，因为你做了，别人自然都会看在眼里；你努力了，终有一天将有回报。

我们提倡要做与人为善的人，肯助人为乐，给人方便，既能真心地赞扬别人，又能以恶为戒；做和而不流的人，既不孤芳自赏，也不随波逐流，既有随缘的性格，也有不变的原则；为自己的人生创造一个乐观、积极、进取、喜悦的个性。我们还提倡做一个做事踏实勤奋的人，既能正确思考，放远眼光，又能脚踏实地，制定合理目标；既能埋头苦干，又能积极行动，一步一个脚印地走下去。

本书用平实温和的文字，从自身的经验出发，把做人做事的道理娓娓道来，虽没有华丽的辞藻，但是入情人理，让人在平常小事中感悟人生的道理，从而产生真切深刻的感受。衷心希望每位读者都能快快乐乐地做人，踏踏实实地做事，塑造自己的成功人生。

上 篇

抬头做人

——自信 自尊 自立 自强 包容

第一章 自信——困境中依然能保持微笑	3
对自己有坚定的信心 / 3	
不要低估自己的能力 / 5	
学会积极的心理暗示 / 14	
挫折只是给自己上了一堂课而已 / 18	
红灯是上天给我们的人生转折点 / 21	
真正的敌人是自己灰暗的心灵 / 24	
对自己说不要紧 / 27	
失败了更要昂首挺胸 / 29	
第二章 自尊——任何时候都别丢了自己的心	33
坚持自我，保持本色 / 33	
何必在意别人的眼光 / 35	
培养自己独特的气质 / 38	
为自己站起来 / 40	

再卑微，也不要低声下气 / 42

是君子，就要坦坦荡荡 / 46

保持恰当的谦逊 / 50

第三章 自立——不要停下进取的脚步..... 53

丢掉你的椅背 / 53

别指望天上掉馅饼 / 55

总有种责任无法逃避 / 57

依靠自己改变命运 / 60

机会要靠自己去争取 / 62

相信自己的生活是最好的 / 65

机会总是藏在被忽略的地方 / 67

第四章 自强——怀着坚定的决心向前走 71

贫穷永远是自己的错 / 71

珍贵的东西慢成长 / 73

耐得住寂寞，人生就会有转机 / 75

在磨难中培养坚毅的性格 / 77

绝望时再坚持一会儿 / 78

第五章 包容——把浩瀚的海洋装进胸膛 81

不完美也是一种完美 / 81

感谢那些伤害过你的人 / 83

真诚地赞扬每一个人 / 86

善于接纳别人的意见 / 89

给别人一个台阶 / 90

把敌人变成自己的朋友 / 93

很多事不妨一笑而过 / 95

勿用别人的错误惩罚自己 / 98

不要为难自己 / 99

下 篇

低头做事

——计划 敬业 积极 沟通 行动

第六章 计划——为实现目标做正确的事 105

思想有多远，就能走多远 / 105

学会经营自己的长处 / 108

为自己制定切实可行的目标 / 111

对目标一定要锲而不舍 / 114

一点一滴，脚踏实地 / 117

控制自己的时间 / 119

改掉拖延的陋习 / 124

第七章 敬业——化平凡为精彩 127

浮躁的人最终一事无成 / 127

100% 自觉自愿地忘我投入 / 129

不找任何借口完成工作 / 132

做什么都要全力以赴 / 134

忙碌不等于敬业 / 136

专注是成事的关键 / 138

不妨比别人多做一点点 / 141

有付出才会有收获 / 144

第八章 积极——你可能无法选择工作，却可以选择态度

..... 149

唤醒内心的热情 / 149

燃烧成功的欲望 / 152

爱上你的工作 / 156

抱怨的人最无能 / 159

换个角度，工作就会充满乐趣 / 162

大胆实践你的梦想 / 164

第九章 沟通——让周围的人都希望你成功 167

努力建立庞大有效的人际网络 / 167

永远避免跟人正面冲突 / 170

多站在对方的立场考虑问题 / 173

为他人日行一善 / 175

让对方乐于做你所提议的事情 / 177

不妨分给别人半杯水 / 180

沟通，需要主动出击 / 183

第十章 行动——用细节构建你的卓越 187

从我做起，从现在做起 / 187

一次只做一件事情 / 190

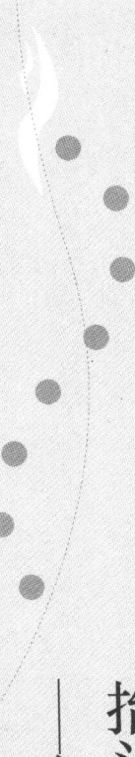
做，就一定做到最好 / 192

不要忽略每一个细节 / 195

大处着眼，小处着手 / 198

把一件事情善始善终地做下来 / 201

成功没有捷径 / 202



上篇

抬头做人

——自信 自尊 自立 自强 包容

第一章 自信——困境中依然能保持微笑

第二章 自尊——任何时候都别丢了自己的心

第三章 自立——不要停下进取的脚步

第四章 自强——怀着坚定的决心向前走

第五章 包容——把浩瀚的海洋装进胸膛

自信——困境中依然能保持微笑

如果你自信，你就美丽。

● 对自己有坚定的信心

如果不是她，我很难相信自信的力量是如此之大！她是一个连大学都没有上过的高中辍学生，但是她胆敢在两年的广告设计自学后去应聘全世界最著名的广告公司的创意总监职位。她每周都要发送一次简历，直到四个月後勉强获得了面试的机会。她出色的着装和坚定有力的谈吐给面试官留下了深刻印象，在面试官问她凭什么认为自己有能力胜任这个职位时，她不卑不亢地回答：“因为我为此做了几乎十年的准备，我从未怀疑过自己能进入这家最好的公司。”你可以笑她自不量力，你可以说她是偏执狂，但是，她成功了！

很多时候，我们的自信就可以这样轻易地打动别人！



只有内心才能影响我们，其他所谓外部条件都只是懦弱者的借口。

如果一个人连自己都不相信，那么谁还能相信他？自信总是能让人们成为他们希望成为的那种人。

著名影星索菲亚·罗兰在《女性与美》中谈道：“如果你自信，你就美丽。一旦相信自己有自信的充分理由，真正美丽的潜力便属于你所有。”她这样说不是没有理由，因为她就是一个自信的受益者。

索菲亚·罗兰第一次试镜头时，摄影师说她鼻子太高，臀部太大，够不上美人的标准。于是导演卡洛·庞蒂把她叫到办公室，便有了以下的对话：

“如果你希望在电影界有一番作为，你应该考虑对自己的外表做一些变动。”

“你的意思是要动动我的鼻子？哦不，也许它的确算不上美，可是却独一无二。我没觉得它有什么需要改动的地方，这就是我的特色！”

索菲亚·罗兰的自信和坚持让导演印象深刻，于是他大胆启用她做了电影的女主角，从此开始了罗兰辉煌的电影历程。同时，就是这样一次谈话，让庞蒂与罗兰两个人彼此了解、互相欣赏，开始了长达30余年的幸福婚姻生活。

看到了吗？自信的人总是成功。这不是因为他们有什么特殊的才能，而是因为上天偏爱自信的人。自信是人成功的基础。只有满怀自信的人，才能在任何地方都把自信沉浸在生活中，并实现自己的意志，品

自信的人总是成功。这不是因为他们有什么特殊的才能，而是因为上天偏爱自信的人。

尝成功的喜悦。

我曾经碰到过很多在生活中感到沮丧的人，他们没有自信，或者自信心非常不足，从而对什么都提不起兴趣，宁愿躲避别人而生活。我原来的室友妍就是其中的一个。她觉得自己不漂亮，不优秀，甚至连男朋友都交不上。后来我们大家一起出谋划策，开始争先恐后地照顾她，向她献殷勤，每天都夸她这个好那个好，不出一年，妍变得非常漂亮开朗，连她的言谈举止也与以前判若两人。其实，她并没有变成另外一个人，只是，她开始相信自己、爱自己了！

有个故事说，一个愁苦的孤儿向高僧讨教如何才能快乐。高僧随手指着地上的一块石头说：“你把它拿到集市上卖，谁买都不要卖。”孤儿照他的话做了，第一天、第二天无人问津，到第五天、第六天就能卖到好价钱了。高僧又告诉孤儿：“你把石头拿到石器交易市场上去卖。”这次，石头的价格又涨了一截。高僧又说：“你再把石头拿到珠宝市场上卖……”

这个故事对你有什么启示吗？

请记住：只有内心才能影响我们，其他所谓的外部条件都只是懦弱者的借口。这是人类心理的一条基本规律。

● 不要低估自己的能力

尽管我们倡导抬起头来做人，但是这世界上有很多人都被自卑的情

人与人的差别是很微小的，关键在于他的心态。

绪困扰着，每天都在低着头卑微地生活，缺乏快乐，没有成就感。他们有着很多失败的经历，因为他们从不敢奢望成功。他们对自己的能力和品质评价偏低，因而总是忧郁、悲观、孤僻。他们常常自惭形秽，觉得自己处处不如人，总感到别人瞧不起自己；他们事事回避，处处退缩，不敢抛头露面，不敢与人竞争，不敢实践，害怕当场出丑，因而泯灭了自己的才华和进取的动机，成为失败的俘虏和被人轻视的对象。做人都做得如此卑微，又何谈做事？

人和人的能力其实差别是微小的，关键在于他的心态。一个人的精神面貌会影响他做人做事的效果。1951年，英国一位叫弗兰克林的人，从自己拍得极好的X射线照片上发现了DNA（脱氧核糖核酸）的螺旋结构。随后，他就这一问题做了一次讲演，然而由于缺乏自信，他不敢坚持自己的假说是正确的，便放弃了这个发现。1953年，美国科学家沃森和英国科学家克里里克，也从照片上发现了DNA的分子结构，提出了著名的DNA双螺旋结构学说，它标志着生物学时代的到来，他们因此在1962年获得了诺贝尔医学奖。而弗兰克林却因为低估了自己的能力而与一个生物史上的重大发现和种种荣誉失之交臂。

这世界上有形形色色的人，但是自卑的人往往都是一样的：

一概而论

一位超市售货员，名叫李辉，起先，他习惯认为：

世上没有绝对的事，不要对自己妄下判断。

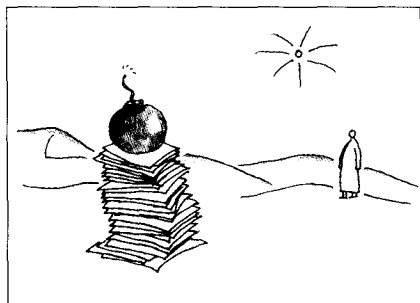
- 没人喜欢我。
- 没人邀请我去他们家做客。
- 所有人都瞧不起我。
- 我只是个普通的售货员。
- 整个世界，我一个朋友都没有。
- 我永远都没有朋友。

要改掉一概而论的习惯，你首先要剔除诸如全部、任何、毫无、每个人、从不、总是等等一类词语。特别要遵守明确、有条不紊的原则，避免对未来下结论——没人可以预知未来。不妨多问问自己下面的问题：

- 得出这个结论，我有什么依据？
- 我可以怎样验证这个结论？
- 世上没有绝对的事——我不应该这么评价自己。
- 我不能主观臆测自己的未来。

因为进行了这样的自我反省，李辉才发现自己用了很多绝对的字眼：没人、所有人、整个世界、永远。他试着用含义较小的词来替换，结果变成了：

- 得出这些绝对的结论，我有什么依据吗？
- 这个世界上，有些人，我还从没遇见过。
- 这个世界，还有些地方，我从没去过。
- 有些人，例如刘姐，好像不喜欢我。



学会用含义不重但明确的词来评价自己。

- 但是其他人，例如马娟，非常喜欢我。
- 王健和刘姐，他们没邀请我去他们家。
- 但是，其他人常常邀请我去聚聚。
- 所以，我确实有一些朋友。
- 将来，我很可能有不少朋友。
- 我是个不错的售货员。
- 售货员是一个值得尊敬的职业。

这样一来，李辉发现事情并没有他原来想的那么严重，许多只是他主观臆想的结果。于是，他开始渐渐快乐起来。

妄下判断

刘莲在一次演讲失败后陷入了情绪的低潮。她在日记中这样形容自己：今天的情况糟得不能再糟了。那么多双眼睛看着我，我却一个字也想不起来。我失去了展示自己的机会，我浪费了一个月的时间，我的软弱最后毁了我，我讨厌我自己！

说实在的，我们很多人都会像刘莲一样，在一次的失败后就把自己彻底地用极端的语言毁掉。我们善于用一些带判断性的字眼，诸如失败、糟糕、薄情、胆小、愚蠢、丑陋、软弱、粗俗、绝望等等。可是，事实上真的有那么严重吗？

我们必须矫正妄下判断的习惯，用那些含义不重但明确的词来评价