

世界最伟大励志之书

典藏版

The Drawing Page is the area of the Drawing Window indicated by a rectangle with a drop shadow. Although you can draw anywhere in the Drawing Window, only objects on the Drawing Page appear in your print jobs.

羊皮卷 智慧全书

一本书能开启千万人的
智慧之门

The Drawing Page is the area of the Drawing Window indicated by a rectangle with a drop shadow. Although you can draw anywhere in the Drawing Window, only objects on the Drawing Page appear in your print jobs.

唐汶 主编

Yangpijuan
Zhihui Quanshu



羊皮卷 智慧全书

*Yangpijuan
ZhikuiQuanshu*

唐汶◎主编

 中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

羊皮卷智慧全书 / 唐汶主编. —北京: 中央编译出版社,
2006.8

ISBN 7-80211-270-2

I. 羊... II. 唐... III. 成功心理学——通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 057798 号

羊皮卷智慧全书

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 010-66509360(总编室) 010-66509367(编辑部)

010-66509364(发行部) 010-66509618(邮购部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市丰永印刷厂

开 本: 720×970 毫米 1/16

字 数: 600 千字

印 张: 28.25

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

前言

成功学大师卡耐基先生曾说：“一个人的成功，只有 15% 归结于他的专业知识，还有 85% 归于他表达思想、领导他人及唤起他人热情的能力。”“表达思想”、“领导他人”和“唤起他人热情的能力”——卡耐基提到的这几点，概括了成功者必备的几个重要因素，而这几个重要因素，恰恰是本书内容的四大板块。

本书共分四篇，每篇各有一个主题，分别是“有效沟通的艺术”、“高效做事的习惯”、“决定成败的细节”，以及“积极心态的力量”。每一篇章无不浸透智慧，引导你进入智慧的宫殿，掌握辉煌生活和事业的诀窍。

现代企业，人与人之间，部门与部门之间，企业上下级之间，以及其他各个方面之间，特别需要彼此进行沟通，互相理解，互通信息。然而，在现实生活中，人与人之间却常常横隔着一道道无形的“墙”，妨碍彼此的沟通。因此我们的目的就是帮你推倒这堵墙。

美国一家公司的总经理非常重视员工之间的相互沟通与交流，他曾有过一项“创举”，即把公司餐厅里四人用的小圆桌全部换成长方形的大长桌。这是一项重大的改变，因为用小圆桌时，总是那四个互相熟悉的人坐在一起用餐。而改用大长桌情形就不同了，一些彼此陌生的人有机会坐在一起闲谈了，如此一来。研究部的职员就能遇上来自其他部门的行销人员或者是生产制造工程师，他们在相互接触中，可以互相交换意见，获取各自所需的信息。

而且可以互相启发,碰撞出“思想的火花”,公司的经营得到了大幅度的改善。

“有效沟通”是一门艺术,而沟通的情况又是复杂的、多元化的,要把握好这门艺术,我们就需要下很大的功夫。对于人际交往而言,“沟通”可谓最重要的一环,而对个人而言,习惯是最重要的。

习惯是一种顽强而巨大的力量,从某种意义上来说,它可以主宰人生。良好的生活习惯能使你脚踏实地地向着目标奋力前行,并且不会偏离轨道,能让你享受生活的乐趣与成功的自豪。

有良好习惯的人,办事有条理,不会手忙脚乱,这实际上就节省了时间。节省了时间也就延长了生命,你就可以利用有限的人生看更多的风景,做更多的事情,想更多的问题,享受更多的快乐,开拓一个美丽的新世界。

政治家的思考要有秩序,否则国家管理会出现混乱的局面;军事家的指挥要有章法,否则军队就是一盘散沙;教师的思考要有秩序,否则学生便不知所云;律师的思考要有秩序,否则就会弄错案情,不能伸张正义……一个人的思维品质由良好的学习习惯决定,一个人的办事条理由良好的生活习惯决定,一个人品格的好坏也是由这个人的习惯所决定的。要想拥有美好人生,就要有良好的习惯。

想成为一个高效能人士,良好的习惯也是必不可少的。而阅读这本书,恰巧可以让你明白“如何才能成为一个真正的高效能人士”,可以让你在短时间里迅速成功起来。本书所提出的一些原则,譬如说“不断学习”、“学会管理时间”、“脚踏实地的行动”等等,都给你带来了 many 启示。

“天下大事,必作于细;天下难事,必成于易”。天下的难事都是从易处做起的,天下的大事都是从小事开始的。海尔总裁张瑞敏先生在比较中日两个民族的“认真精神”时曾说:如果让一个日本人每天擦桌子六次,日本人会不折不扣地执行,每天都会坚持擦六次;可是如果让一个中国人去做,那么他在第一天可能擦六遍,第二天可能擦六遍,但到了第三天,可能就会只擦五次、四次、三次,到后来,就不了了之。有鉴于此,他表示:把每一件简单的事

做好就是不简单;把每一件平凡的事做好就是不平凡。

的确,生活中处处有细节,往往成败就决定于细节。礼仪体现细节,细节体现素质。不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江河。文明行为的形成,需要养成习惯;良好习惯的养成,则需要平时细节、行为上的不断自我约束。爱情需要细节,家庭生活需要细节,同样,在职场中、在经营时都离不开细节。

所以,无论做人、做事,都要注重细节,从小事做起。正如汪中求先生在《细节决定成败》一书所说的:"芸芸众生能做大事的实在太少,多数人的多数情况总还只能做一些具体的事、琐碎的事、单调的事,也许过于平淡,也许鸡毛蒜皮,但这就是工作,是生活,是成就大事的不可缺少的基础。"所以,我们需要改变心浮气躁、浅尝辄止的毛病,提倡注重细节、把小事做细、做实。

看不到细节,或者不把细节当回事的人,对工作缺乏认真的态度,对事情只能是敷衍了事。这种人无法把工作当作一种乐趣,而只是当作一种不得不受的苦役,因而在工作中缺乏工作热情。他们永远只能做别人分配给他们做的工作,甚至即便这样也不能把工作做好。而考虑到细节、注重细节的人,不仅认真对待工作,将小事做细,他们还会注重在做事的细节中找到机会,从而使自己走上成功之路。这本书,就是想提醒每一个人,注意身边的细节,无论是生活中,爱情中,工作中,或是其他方面的细节。

我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝,它的一面写着“积极心态”,另一面写着“消极心态”。积极心态能使一个懦夫成为英雄,能使一个人从心志柔弱变为意志坚强。

在人的本性中,有一种倾向:我们把自己想象成什么样子,就真的会成为什么样子。你就是你所想的那种类型的人,你的思想决定于你的心态——积极的,还是消极的。

你可以把你的法宝从“消极心态”的一面翻到“积极心态”的一面,从而排除心理障碍——消极的感情、情绪、酷爱、倾向、偏见、教条、习惯。

世界上最重要的人就是你自己,你的成功、健康、幸福、财富都要看你如

何应用你看不见的法宝——积极心态。

对于那些有积极心态的人来说，每一个逆境都含有等量或更大利益的种子。有时，“逆境”其实是隐藏的良机。决不能低估消极心态的排斥力量，它会阻碍人生的好运，从而让你无法受益。

“失望”也能给你带来好处——如果“失望”被积极的心态转化成励志的“失望”。重新处理你的态度，并又把今天的挫折转化为明天的成功。不要让你的心态使你成为一个失败者。成功是由那些抱有积极心态的人所取得、并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持的。你得时时提醒自己保持积极心态。明确的目的加上积极的心态——这是一切成功的起点。

当你确定了一定的目标时，另外几种成功原则就会自动产生作用，帮助你实现这些目标。拥有了积极的心态，你就有了看清未来、看清自己、看清他人、看清内心的力量。而这也是本书要探讨的内容。

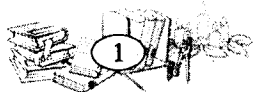
学会说话和做事，了解有效沟通的艺术，向高效能人士学习他们的好习惯，在生活中懂得注意细节——本书囊括了你所需要的生活和成功智慧，从成功的第一步“说话”开始，向你传授为人处世、完善自身的艺术，如果你正处于迷茫阶段，找不到成功的站台，那么，当你翻开这本宝典一样的书，就像走进了智慧的言论广场，遇到了无数顶尖级的老师，把数不清的智慧之果和妙计放到你的衣兜里，你不再没有重量，相反，你已经成为了一个重量级的拳手，不管将来的生活向你出了多么难以承受的重拳，你都不会轻易就被击倒在地。无论什么时候开始学习都不会晚，因此，亲爱的读者，抓住这把递到你手里的智慧钥匙吧！

目 录

CONTENTS

目
录

第一篇 有效沟通的艺术	001
第一课 人际沟通的原则	003
·何谓人际沟通?	003
·人际沟通的四项把握	004
·人际沟通的功能	006
·三“不”原则:不批评、不责备、不抱怨	008
第二课 职场沟通的技巧	010
·10 句话让你轻松遨游职场	010
·沟通:加薪全攻略	012
·职场男女沟通小窍门	016
·职场新人如何成为沟通高手?	016
·“读”懂上司的体态语言	018
第三课 管理沟通的诀窍	020
·真诚赞赏与感谢	020
·沟通:好措施为什么招致员工抵抗?	022
·与员工面谈的沟通艺术	023





·管理沟通的十大原则	024
·沟通中四个障碍和四个原则	031
·领导者的沟通艺术	034
·沟通:是需要这样经营的	035
·职场:有效沟通的四个法则	037

第四课 家庭沟通的方法

041

·如何与爱人沟通	041
·让恋情永驻于婚姻生活	042
·夫妻如何沟通	044
·夫妻交谈的语言“四美”	046
·怎样化解夫妻的争吵?	048
·靠沟通走进孩子的心灵	051
·倾听——与孩子沟通的诀窍	053
·幽默地和孩子沟通	054

第五课 如何让别人喜欢你

056

·如何使别人喜欢你	056
·给人一个好印象	058
·经常微笑	061
·记住别人的姓名	062
·真诚的关心他人	063
·赞美的基本原则	064
·巧妙地赞同别人	065

第六课 主动和他人交谈

067

·同陌生人攀谈并非难事	067
·积极主动	070
·一见如故	071



·用恰当的语言拉近彼此	074
第七课 有效地说服别人	076
·说服别人的六种妙法	076
·使你说话具有说服力的十项提示	080
·让道理说服双方	082
·“良药”都是苦的吗	086
·怎样说服别人更有效	088
第八课 学会积极的倾听	089
·倾听的技巧	089
·倾听——团队沟通的艺术	092
·积极倾听	095
·积极倾听表示你接受	097
·积极倾听时常犯的错误	099
·对非语言信息的积极“倾听”	100
·以倾听获得他人的好感	100
·倾听是一种技巧	102
第二篇 高效做事的习惯	105
第一课 不断学习和创新	107
·先学,才能适应	107
·举一反三,触类旁通	108
·学如逆水行舟,不进则退	109
·留下财富不如留下知识	110
·工欲其善其事,必先利其器	111
·有为先有识	113
·业精于专	114



·学无止境	115
·戒骄戒躁有方	117
·学会接受现实	118
·适应胜于盲目积极	122
·学习——功到自然成	123
·好习惯可造就好人生	124

第二课 时间管理和运筹

128

·时间无价	128
·从“瓶子没满”的故事说开去	130
·时间就是这样制造出来的	133
·珍惜时间	135
·善于把握第一时间	138
·敏捷地抓住现在	141
·商场时间战	144
·管理时间的秘诀	146
·一刻钟决定一个成功	149

第三课 立刻行动

151

·行动是成功的关键	151
·行动改变人生,行动发挥潜能	154
·行动创造运气,成功着眼起步	155
·要有明确具体的目标	156
·行动必须忠诚于你订立的目标	158
·立即行动,告别拖延	160
·良好开端,事半功倍	164
·突破现状,告别妥协	165
·人无我有,成功秘诀	166
·循序渐进,精益求精	168



·自我监督,坚持到底	171
第四课 规划人生	173
·个人规划就是藏宝图	173
·选对行业等于成功了一半	175
·善于竞争	177
·借助于别人以获成功的技巧	179
·通过合作谋求成功	183
·抓住成功的机会	185
·塑造成功的心态	188
·把困难当作是机遇	191
·创意追求成功	193
第五课 控制情绪	196
·无法自控是一般人的通病	196
·做情绪的主人	198
·克服浮躁情绪	202
·远离抑郁	207
·如何发泄愤怒	209
·消除烦恼与悲观情绪	214
·内疚和悔恨是无益的	216
·善用激励	217
第六课 善缘广交	220
·成功源于玲珑交际	220
·善于交往的方法	222
·尊重他人才能让人接受	224
·和蔼可亲处事	227
·展示真我是最好的交流	228



·广交天下友	230
--------------	-----

第七课 创新思维

233

·敢于突破“经验”	233
·创新才有出路	234
·善用逆向思维	236
·怎样做个有创造性的人	238

第三篇 决定成败的细节

241

第一课 个人的细节

243

·小事中的大学问	243
·人多的场合少说话	244
·尽量不要借朋友的钱	246
·不要轻易承诺	247
·成功并不仅仅靠运气	250
·做错事要马上道歉	251
·不要在朋友面前炫耀自己	253
·如何掌握情感主动权(女孩子篇)	254
·如何掌握情感主动权(男孩子篇)	257
·只是一只手的面积	260
·细心观察	260
·做大事不能不拘小节	261

第二课 社交的细节

263

·发型上的细节	263
·与人握手的细节	267
·名片上的学问	269
·把“我们”挂在嘴边	270



·开玩笑要分清场合	272
·不该问的别问	272
·根据交际对象的不同情况考虑修辞	274
·克服社交恐惧症	278
·恰当的利用你的声调	280
第三课 职场的细节	282
·大胆授权	282
·留住你的员工	286
·重视项目收尾管理工作	289
·防范员工接私活	291
·不要占有别人的功劳	295
·与老板的着装风格保持一致	296
·在工作中使用“日常备忘录”	297
·给老板一个面试	298
第四课 经营的细节	302
·抓住经营中的细节	302
·营销细节决定成败	304
·准备好谈判资料	308
·报价的学问	316
·不要接受第一次出价	321
·做好谈判的善后工作	324
·蝴蝶效应与细节决定成败	326
第五课 销售的细节	330
·留心顾客的态度	330
·赠送礼品	333
·制造抢购氛围	333





·摸清客户拒绝的原因	335
·让客户感到自己是赢家	337
·做好售后服务	340
·广告最容易忽略的细节	341
·剧插广告的细节	347
·广告切忌幸灾乐祸	349

第四篇 积极心态的力量 355

第一课 心态决定命运 357

·心态决定命运	357
·快乐源于健康的心态	358
·改变态度,改变你的一生	360
·少妇的故事	361
·信念的力量	362
·你的自我信念有多重要	363
·有阳光就够了	364
·心境的魔力	365

第二课 打造美好的人生 367

·最宝贵的财富	367
·一定要有梦	367
·让希望指引你	370
·最后一片叶子	373
·独木桥的走法	376
·同因异果	377
·金牌选手	378
·埋葬昨天,忘记私怨	380
·向前看,将人生改造得更美好	382



第三课 找准生活的坐标	385
·镜子的故事	385
·一块钢板的价值	386
·横渡海峡的女人	386
·西游记中谁最重要	387
·不要模仿他人	388
·找到自己	390
·做好自己	393
·相信自己是独一无二的	395
·聪明地选择职业	396
·结合个人兴趣选择事业	397
·喜欢自己的工作	399
·从日常的工作中找到乐趣	401
·做好自己不愿做的事	402
·做出正确的取舍	404
·学会放弃	406
第四课 学会与人相处	409
·为他人着想	409
·让对方说“是”	411
·给他人说话的机会	413
·多替别人着想	415
·学会给人戴高帽	416
·保住别人的面子	418
·尽量宽容和谅解别人	419
·别将自己的意见强加于人	420
·关照别人就是关照自己	421
·真诚地关心他人	424





第五课 告别忧虑和烦恼	426
·好心情是自己给的	426
·每天让自己休息一下	427
·不要因小事而垂头丧气	428
·消除忧虑的良方	430
·怎样克服失望情绪	433

