

不仅要会做事，更要会做人
除了专业知识，还要有人脉

陈泰先◎编著

给年轻人
一生的忠告



年轻人一定要知道的 为人处世 经验

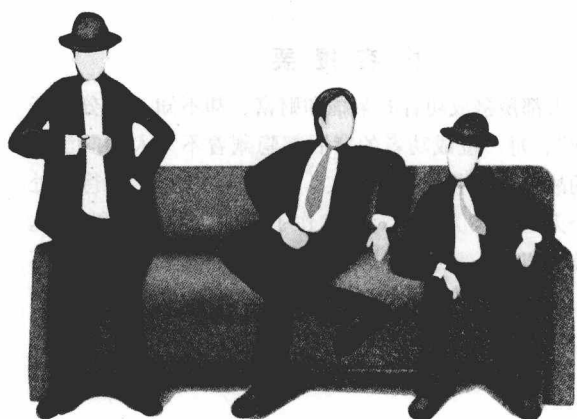
*Nian Qing Ren Yi Ding Yao Zhi Dao De
Wei Ren Chu Shi Jing Yan*

现在的年轻人常以自我为中心，不懂得如何与他人和谐相处，不擅长与他人打交道，也不懂得总结前人的为人处世经验，所以涉世往往碰壁，难以成就事业。其实，年轻人要想立足社会，除了专业知识外，更需要有良好的`人际关系，这样的人才能一生顺利。



中国纺织出版社

陈泰先◎编著



年轻人一定要知道的 为人处世 经验

不仅要会做事，更要会做人
除了专业知识，还要有人脉

 中国纺织出版社

内 容 提 要

很多人都羡慕成功者的荣耀和财富，却不知“一分耕耘一分收获”，每一位成功者的背后都隐藏着不为人知的汗水和泪水的故事。本书着眼于现实，结合成功案例，从待人处世以及个人心态等方面，对成功作了进一步的诠释和分析。意在让读者明白，要想出人头地，就要懂得适时低头，但不舍弃内心的坚韧，只有这样才能真正地享受成功的风光。

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人一定要知道的为人处世经验/陈泰先编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6016 - 3

I. 年… II. 陈… III. 成功心理学—青年读物 IV.

B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188981 号

策划编辑: 李秀英 姜 冰

责任编辑: 赫九宏

特约编辑: 张烛微

责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@ c - textilep. com

北京仰山印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 22. 5

字数: 279 千字 定价: 38. 00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

任何一种成功都不是轻而易举获得的。守株待兔的人可以凭运气，不费吹灰之力就得到一只兔子，但此后他就只有两手空空了。所以，永远不要指望不劳而获的生活。

曾有记者问李嘉诚的成功秘诀。李嘉诚讲了一则故事：

日本“推销之神”原一平在69岁时的一次演讲会上，当有人问他推销的秘诀时，他当场脱掉鞋袜，将提问者请上台，说：“请您摸摸我的脚板。”

提问者摸了摸，十分惊讶地说：“您脚底的老茧好厚呀！”

原一平说：“因为我走的路比别人多，跑得比别人勤。”

提问者略一沉思，顿然醒悟。

李嘉诚讲完故事后，微笑着说：“我没有资格让你来摸我的脚板，但可以告诉你，我脚底的老茧也很厚。”

他的意思很明显，别只看到成功者表面上的风光和荣耀。任何成功者的背后都隐藏着汗水、泪水和耐人寻味的创业故事。

大多数成功者在成功之前都吃过很多苦，经历了常人无法体会的艰辛。面对困难，一般人会退缩，甚至不知所措慌了手脚。而成功者会将其看做是命运对自己的一种考验，一咬牙、一挺胸，坚持了过来，成就一番事业。

正如亚圣孟子所说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为；所以动心忍性，

增益其所不能。人恒过，然后能改，困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。”这段话的大意是：当上天要把重要的责任交给一个人时，一定要先困苦他的心志，劳累他的筋骨，饥饿他的躯体，贫乏他的身家，扰乱他，使他的所做所为都不能顺利，以此来激发他的心志，坚韧他的性情，增加他所缺乏的能力。人经常犯错误，然后才能改正；内心困苦、思虑阻塞，然后才能有所作为；这一切表现在脸上，抒发到言语中，然后才能被人了解。总而言之，一个人只有经过了生活的历练才能快速成长。

本书着眼于现实，结合成功案例，从待人处世以及个人心态等各方面，对成功作了进一步的诠释和分析。用通俗易懂的文字阐释了这样一个道理：要想出人头地，背后就得吃得了苦，经历多味人生，这样才能真正地在社会中站稳脚跟，成为一个优秀的人，一个成熟的人。

“吃得菜根，百事可做。”这是人生最可宝贵的一种精神，一种绝不向困难低头的精神，一种教你如何实现最大人生价值的精神。

编 者
2009年7月

目 录

第一章

懂得低头，低头是为了更好地抬头

高昂着头走路，要摔跟头，低头看清脚下，才能认清这个世界。年轻人常常好高骛远，一味心高气傲地大踏步往前冲，难免会四处碰壁，所以，一定要明白，今日低头，为的是往后更好地抬头。

1. 要想到达最高处，必须从低处开始 /3
2. 低得下头，才能抬得起头 /6
3. 在人屋檐下，不得不低头 /8
4. 低头示“弱”，为的是往后“逞强” /11
5. 放下架子，以退为进 /13
6. “冷板凳”可以坐热 /15
7. 失意时低头并不是妥协 /18
8. 低调做人可免大祸 /20
9. 打脱牙要学会和血吞 /23
10. 眼泪最动人心，低头要有方式 /26

第二章

不拘小节，精明人生“糊涂”过

聪明人不一定能招人喜欢，尤其是年轻人，常自以为很聪明，“初生牛犊不怕虎”的气质难得，但精明露骨，事事较真，就难免遭人忌恨，诸事不顺。年轻人羽翼未丰，更应懂得“大智若愚”的道理，小事糊涂点，大事清醒点，才是处世之道。

1. 装得了糊涂，才能左右逢源 /31
2. 大智若愚，大巧若拙 /34
3. 偶尔糊涂不碍大局 /36
4. 糊涂中显大智慧 /38
5. “糊涂”是一种气度 /41
6. 看世界，一半清醒一半醉 /43
7. 大事精明，小事糊涂 /45
8. 任凭众人笑我“痴” /47
9. 别耍小聪明 /51

第三章

看得要开，稳定心态不抱怨

“人生在世不如意事常八九”，没有良好的心态，就不可能迈过人生那一道道失意的坎。年轻人更要有好心态，否则即便才高八斗，也会被挫折和困难击倒，沦为平庸之辈；唯有具备良好心态的人，才能平和地看待眼前的失败和不如意，从而扬帆破浪，勇往直前，获得成功。

1. 以自己为乐 /57
2. 选择人生的正面，让笑容陪伴自己 /59
3. 福祸相依 /62
4. 消极心态是成功的天敌 /65
5. 一次也不可吹嘘 /68
6. 改变自己，从心态开始 /70
7. 积极的心态足以改变命运 /72
8. 豁达容万物，努力自然成 /75
9. 在逆境中看到曙光 /77
10. 抱怨，解决不了任何问题 /80

第四章

缓解、释放，心理压力不是问题

压力分两种：一是适度的压力，二是过度的压力。适度的压力是我们前进的动力，可以挖掘人的潜能，促进我们的成功；但是物极必反，如果压力过大，就会损害我们的健康，侵蚀我们的灵魂。年轻人要想出人头地，必须正确地对待压力，既要承受得起必要的压力，又要懂得缓解和释放过度的压力。

1. 把压力当成人生的动力 /85
2. 知足常乐，不在乎得失 /88
3. 张弛有度，劳逸结合 /90
4. 保持弹性，控制压力 /92
5. 把工作当作一种娱乐 /97
6. 深呼吸，放轻松 /100
7. 改变观念，迅速减轻压力 /102
8. 别让自己“超载” /105
9. 放下心理负担，轻松地赶路 /107
10. 以勇者的姿态面对生活 /109

第五章

适时放弃，有小失才能有大得

远行者，只有减轻身上的包袱才能走得更远。年轻人只有把握好自己的方向，放下一些无关紧要的，无益于人生目标的东西，才能抓住机遇和另外一些更有价值的东西。年少有为者懂得轻重缓急，知道适时放弃，不会为小事而误大局。

1. 执着是美，固执是傻 /113
2. 把握方向，不被小利所诱惑 /115
3. 权衡利弊，正确取舍 /117
4. 放弃享乐，就是选择幸福 /119
5. 找准人生坐标，有所为有所不为 /121
6. 通向罗马的路不只一条 /123
7. 担心得不到，得到也担心 /125
8. 拿得起还要放得下 /127
9. 有选择地做事，做想做的事 /129
10. 放长线钓大鱼，舍小利获大利 /132

第六章

学会自控，保持清醒头脑

年轻人的成功要先从控制自己的情绪开始。对于成功而言，情商比智商更重要。脾气火爆，一点委屈也受不了的人，只会到处树敌。初入社会正是需要人帮的时候，保持清醒的头脑，管理好自己的情绪，才能左右逢源，得到更多发展机遇。

1. 坦然对待上司的怒火 /137
2. 发泄怒气要适可而止 /139
3. 原谅别人，释放自己 /142
4. 向生活微笑 /145
5. 别把压抑当忍耐 /147
6. 心情郁闷时要学会诉苦 /150
7. 乐极之前先节制，乐才长久 /152
8. 定期释放自己的情绪 /154
9. 学会控制不良情绪 /156

第七章

吃得起亏，才享得起福

一个人只要愿意吃小亏、敢于吃小亏，不去事事占便宜，争好处，日后必有大“便宜”可得。相反，要想“占大便宜”，则必须能够吃小亏。如果在求别人办事、与别人共同办事的过程中斤斤计较，舍不得吃一点亏，那么对方办事时就不会尽心尽力。要想取得大成就，就要懂得吃亏的道理，吃亏，也是一种成功之法，经营之道。

1. 财去人安乐，福气的又一解释 /161
2. 不要斤斤计较 /163
3. 忍让是需要气度的 /165
4. 吃一时之亏，得一世之益 /168
5. 看见树木也要看见森林 /171
6. 吃小亏，得真正的实惠 /175
7. 一切为了更多福祉 /177
8. 吃亏是大智慧 /179
9. 留得青山在，不怕没柴烧 /181
10. 慷慨散财是成功的“内力” /183

第八章

放下面子，求人办事“绕个弯”

年轻人日后是否有前途，有发展，在于机遇更在于能力。机会重于能力。机会就在眼前，可有人放不下面子，没有求人办事的能力，只能一无所成。人最大的面子就是成功，为了成功而求人，不是退步而是成长。放下面子，求人办事会动脑筋想办法就是成熟的表现。

1. 有求于人，必先低势 /187
2. 在老人孩子身上寻找突破口 /190
3. 弯腰求人好说话 /193
4. 寻觅人才要有诚心 /196
5. 央求不如婉求 /199
6. 多说顺耳话，读懂虚荣心 /202
7. 人际关系影响成败 /204
8. 求人送礼要送到位 /206
9. 有求于人要低调 /210

第九章

少说点话，能言会道遭人嫌

舌头是人之利器，也是人之祸害，它能帮人也能害人。精明的年轻人，会掌握好说与不说的火候，灵活应变；不开窍的人，处处与人抬杠，并以此为乐。其实，口头上的赢不能叫赢，而是做人的悲哀。年轻不是口无遮拦的借口，想更好地适应社会，就要掌握好说话的技巧，口头上让人三分又何妨！

1. 语为心声，不要口不择言 /215
2. “嘴”下留情 /217
3. 话不可以乱说 /219
4. 装聋作哑，可以不战而胜 /222
5. 争辩只会激化矛盾 /224
6. 尖酸刻薄要不得 /227
7. 不要逞口舌之快 /229
8. 直率不等于口无遮拦 /231
9. 道人长短，伤人伤己 /234
10. 说话要三思而后“言” /236

第十章

学会忍耐，受小气是因为有大谋略

良贾深藏若虚，君子盛德若愚。年轻人处世若懂得隐藏自己，可消灾避难，若喜欢过分炫耀自己，不是受人排挤，就是遭人打击，哪怕再有能力，英雄也难有用武之地。

1. 隐而不露，底牌不轻易亮出 /241
2. 把握好藏和露的尺度 /243
3. “以忍为上”是玄妙的处世哲学 /245
4. 学会隐忍，弱势也能翻盘成赢家 /248
5. 韬光养晦，隐忍待机 /251
6. 过分张扬，灾难常临头 /254
7. 位高权重是忍出来的 /256
8. 隐忍也要有方法 /259
9. 受得了气是成大器的一部分 /262

第十一章

敢于说“不”，该拒绝时不要勉强自己

成长路上不是只有赞扬和肯定，也有拒绝有批评。很多人为了好人缘和所谓的情分而委屈自己，对任何事都绝不轻易把“不”字说出口。殊不知拒绝不仅不伤人还会帮人，为了早日成熟，必须学会拒绝的艺术。

1. 适当拒绝能减少不必要的麻烦 /267
2. 巧妙拒绝，不伤感情又赢得谅解 /270
3. 把“不”字说出口 /273
4. 拒绝领导，要有七巧玲珑心 /276
5. 委婉处理，给对方台阶下 /278
6. 刚柔并济，灵活处事 /280
7. 不同情况下的拒绝之道 /283
8. 拒而不“绝”，和和气气 /286
9. 拒绝的禁区 /289

第十二章

赢得人心，交友不分喜好

做人最难的事就是得人心。想在人前服众，自然不能用一般的交际方式。善交朋友，不是只与志同道合者为友。那些年纪轻轻就有所为的人交友是不以自己的喜好为标准的。只有和各类人群打交道，才能从思想上快速成长起来。记住，成就自己的可能是朋友，也可能是对手和敌人。

1. 和同事打交道要一视同仁 /293
2. 不要以仇视的心对待小人 /295

3. 重用敢说真话的下属 /297
4. 宁得罪君子，不得罪小人 /300
5. 己所不欲，勿施于“敌” /303
6. 善待对手，给对手留份尊严 /305
7. 要想服众，就要先放低姿态 /308
8. 与陌生人交往的技巧 /311
9. 志不同，道不合，也可为友 /314
10. 不以个人意气用人 /316

第十三章

埋头付出，成功之前的积累

不论成长之路还是成功之路，都不会是一马平川。要想获得成功，就要有吃苦耐劳的付出，这不是什么坏事，而是人生飞跃之前的积累，是改变平庸的方式。是继续碌碌无为还是坚持不懈的努力，选择权在自己。

1. 一勤天下无难事 /321
2. 拼搏不等于拼命，实干也要有分寸 /324
3. 懂得付出与承受，百事可做 /326
4. 成功在“付出”中孕育 /329
5. 成功要有坚强的意志 /332
6. 在付出中成就自己 /334
7. 付出在先，享受在后 /336
8. 要成大事，必须经得起磨炼 /338
9. 考验是最好的学校 /340
10. 在哪里跌倒，就在哪里爬起来 /343

参考文献 /346

第一章

懂得低头，低头是为了更好地抬头

高昂着头走路，要摔跟头，低头看清脚下，才能认清这个世界。年轻人常常好高骛远，一味心高气傲地大踏步往前冲，难免会四处碰壁，所以，一定要明白，今日低头，为的是往后更好地抬头。

1. 要想到达最高处，必须从低处开始

海洋之所以能装下这么多的水，是因为所处的位置最低。低处，并非看不到光明；低处，不是没有成功的希望。低处，是考验，是成功的起点，功到才能自然成。

筑百丈高楼，要从打地基开始，建空中楼阁，只是痴人说梦。每一个人，都是从低处、卑微处慢慢走向成功。当代年轻人最需要培养的素质就是正确地认识自我。放低姿态，寻找机会，终会到达成功的巅峰。

在这个世界上，虽然大多数人都在向成功的彼岸奋力拼搏，但能到达人生顶峰，尽情享受成功的还是少数。很多人仍旧不得不从事着不为人关注的工作，他们在看似没有希望的工作中埋怨着人生，牢骚满腹。其实，成功本来就是一个由低到高的过程，处低而不忘拼搏，自然也可高成。下面这个发生在我们邻国日本的事例，就证实了这一点。

几十年前，有一位年轻日本女孩，得到了她走入社会的第一份正式工作——到东京帝国酒店当服务员。这是人生的第一步，也是踏入社会的起点，为此她很激动，暗暗下定决心：不管怎么样，一定要好好干，做好这份工作。但是，让她怎么也想不到的是，她的工作竟然是：洗马桶。

她懵了，不管以前的决心有多大，可是现实跟想象中的差距也实在是太大了。这样一份没有人喜欢的活儿，却让她这个细皮嫩肉、喜爱洁净，从未干过粗重活的姑娘去做。

可以想象洗马桶时的感觉：不管是视觉，还是嗅觉以及体力上都让她难