

一生十度



夏炜◎编著

中国致公出版社

一生十度



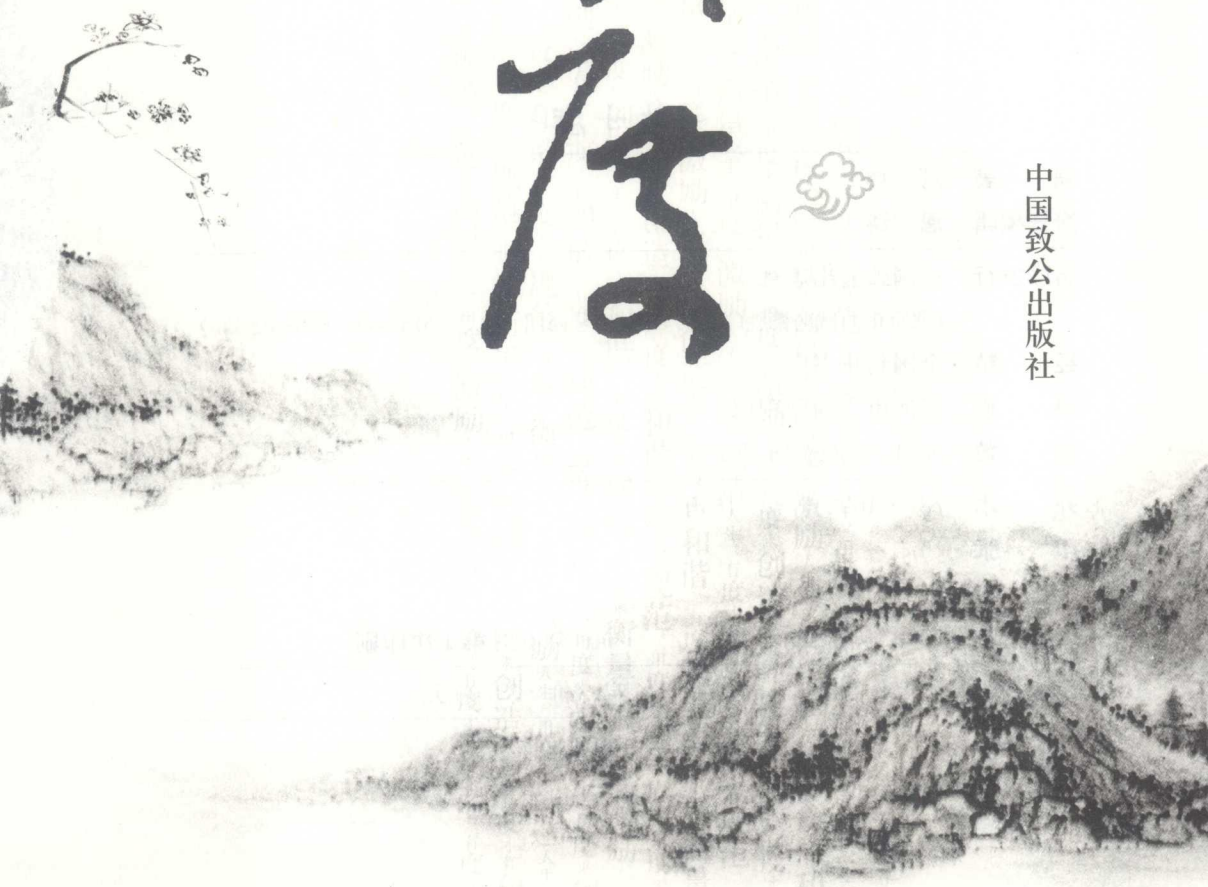
一生十度



夏炜◎编著

中国致公出版社

一生十度



图书在版编目(CIP)数据

一生十度/夏炜编著. —北京:中国致公出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80179-789-6

I. 一… II. 夏… 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(2009)第 026555 号

一生十度

编 著 夏 炜

责任编辑 恩 涛

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

印 数 0001—13000 册

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 15.5

字 数 200 千字

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-789-6

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究



前言

人生智慧纵有千万条，但最重要的一条是“凡事皆有度”。所谓“度”，就是用某种标准作为参考，来衡量和把握最佳的分寸，做到最佳、最为适宜的水平。日常生活中的“度”，几乎处处可见。一丈之椽无刻度则无长短之分，一年之时无刻度则无时序交错，一族之内无刻度则无长尊卑下，一介之夫无刻度则无寡廉鲜耻。尺子的刻度校准了，才能正确测量；秤盘的准星调正了，才能正确称量；人生的坐标选对了，才能进行准确地判断。

“度”是衡量人生的一把标尺。大千世界，欲海横流，人活得如何，全在不失左右，即一个“度”的把握。人生无常，风雨未卜，万千气象中，成熟的人，并非缺少了什么，多了什么，并非是要了什么、不要什么的问题，而总是在做事上恰到好处，手里、心中，总有一把恰好尺度就是。

我们身边处处是“度”，“度”并不损害你的人生，反而让你的人生过得更好。生活中，有些人常常抱怨自己的命运不济，或者老天待我不公，其实不然，命运取决于态度。我们对待生活的态度决定了我们的生活。虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境。毕竟我们的生活并非全数由生命所发生的事情来决定，而是由你自己面对生活的态度，与你的心灵看待事情的态度来决定。

“度”是人生的大学问。有“度”，才有和谐的人际关系，才有适



合自己的成才环境，命运之神才会光顾。艺术讲究度，科学讲究度，生活讲究度，经商讲究度，人生讲究度。人的一生岂能不讲究、不遵循“度”呢？

凡事皆有度，不是人生的小技巧，而是人生的大智慧。拥有“度”的人生，是规范的人生，因为有参考、有标准，从而做出最佳和迅捷的判断，成功自然也就不会太远。

在人生的道路上，只要你做到品德有高度、思维有角度、表达有力度、心胸有宽度、视野有广度、身心有精度、举止有风度、待人有温度、做事有态度、交往有尺度，就会拥有幸福的一生。

《一生十度》这本书中的“十度”，是成功者自我修炼的成功心得，是平凡者走向卓越的生活箴言。它将为您解读人生的本质，洞悉人生的规律，领悟人生的真谛，寻求成功的轨迹，把握人生的方向，实现自我的价值。

相信阅读过本书之后，你将会在人生的道路上，树立起正确而崇高的价值观念与人生目标，坚定正确的信念，遵守正确的人生准则，用忍耐接纳，用目标导航，用勇气冲锋，用行动搏击，抛却烦恼忧愁，着眼远大目标，勇往直前，快意人生，高歌疾进。

目录



第一章 品德要有高度

——为你贴上道德的标签

人最值得尊重的，正是他在追求和奋斗过程中表现出的优秀品格。真正的幸运属于拥有优秀品格的人。品德是金。

品德是人生最大的财富	2
做一个正直的人	4
谦虚的人更容易赢得尊重	7
勤俭节约，幸福自来	10
百敬孝为先	13
守信是天下第一品牌	16
爱心温暖人间	19

第二章 思维要有角度

——将不可能变成可能

很多时候，人们总是在矛盾的思维中挣扎着，却从没有想过冲出自己给自己设定的牢笼。其实只要积极地运用思维，换一个角度，换一种思考方法，一切都将变得皆有可能。



摆脱思维定式	22
逆向思维有助于成功	25
换一种思维方式就会有出路	28
创新者生,墨守者死	31
出奇制胜的反面思考	34
凡事要往好处想	36
心态改变命运	39

第三章 表达要有力度

——展现个人的语言魅力

语言表达的力度绝非是“油腔滑调”的贫嘴,真正的妙语亦绝非是仅能“惊人”而无“内在”之言,它应是智慧才学、气质灵性、文化底蕴的自然流淌,是腹有诗书文赋的厚积薄发,是言说者赠与听者的丰富“矿藏”。

发挥能言善辩的力量	42
批评要把握分寸	44
说服别人的技法	47
辩论实战的锦囊妙计	54
幽默是人际关系的催化剂	57
谈判的语言技巧	60



第四章 心胸要有宽度

——君子有容人之量

海纳百川，有容乃大。胸怀的宽广是一种人生的修养，是一种觉悟的升华，也是处理问题的水平。古人言，君子有容人之量，也就是说为人处世需要有宽广的胸怀，要体现出做人的美德。

嫉妒是人的致命点	64
冤家宜解不宜结	68
将心比心，学会宽容	71
没有必要生气	75
量小非君子	77
愤怒的情绪难做大事	79
忍辱负重，成就大事	82

第五章 视野要有广度

——看得越远走得就越远

完美事业是一个挖井的事业，开始有付出，后来才能慢慢得到回报，需要我们具有长远的心态。只有眼光放远，才能有大成绩，做成大事业。

做大事，眼光要长远	88
树立远大的目标	91
机遇垂青于有胆识的人	94
凡事多想几步	97



为自己准确定位	100
防患于未然是行事的根本	102
主动吃亏,不计较个人得失	105

第六章 身心要有精度

——健康是人生最宝贵的财富

人生最大的财富是健康!健康包括人的躯体健康与心理健康两个方面,两者不可分离。躯体健康与心理健康相互联系,相互影响。躯体健康是心理健康的基础,而心理健康又是躯体健康的必要条件。

善待打拼的本钱	108
健康高于一切	111
不良睡眠影响身心健康	114
把握健康靠自己	117
健康心理的“营养素”	120
学做自己的“心理医生”	123
我运动,所以我健康	126

第七章 举止要有风度

——内秀也要转化为外美

在心理学上,举止被称为“形体语言”,是指人的肢体动作,是一种动态中的美,也是风度的具体体现。在某种意义上,它绝不亚于口头语言所发挥的作用。



站姿要挺拔有力	132
走姿最能显示自身风采	136
保持优雅的坐姿	139
蹲姿要优美雅观	145
手势语言表达心迹	148
注意打扮自己	151
握手是一门学问	154

第八章 待人要有温度

——让生活充满人情味

“投我以木桃，报之以琼瑶。”我们在生活中应充满真诚，养成真诚待人的习惯，也只有这样，每个人的心灵才会美好而快乐，才会安心地度过每一天，才会在事业上获得更多真诚的帮助。

真诚地关爱他人	158
待人以诚是一种美德	161
微笑可以改变生活	164
学会赞美他人	167
傲慢无礼让人反感	170
尊重每一个人	173
怀有一颗感恩的心	175

第九章 做事要有态度

——用心才会做得更好

随着现代生活节奏的加快,随着高科技、信息时代的到来,我们应当学会快速高效率地迎接“风吹浪打”,排除外界干扰,减轻精神压力,养成良好的办事习惯,有效地达到事半功倍的办事成果,这样才能在竞争日趋激烈的时代生存下来。

做事贵在专心	180
小事不可小看	183
坚持个人的办事准则	185
直来直去不如委屈隐晦	188
意志薄弱难成大事	191
不要错过良好的时机	195
懂得权衡变化	197
做事要有条理和秩序	200
不要凡事依靠别人	204
办事要“应变”形势	207

第十章 交往要有尺度

——距离是情感的添加剂

“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”庐山乃人间胜境,看不出它的面貌来,是因为身在山中之故。人与自然景观之间的关系尚且如此,人与人之间的关系更是微妙有加,必须记住“亲密并非无间,美好需要距离”。

把握人际距离	212
好朋友也要保持距离	214
正确处理邻里关系	218
建立和谐的同事关系	221
正确处理和上司的关系	224
与下属保持良好的关系	227
夫妻之间贵在心心相印	231



第一章

品德要有高度

——为你贴上道德的标签

人最值得尊重的，正是他在追求和奋斗过程中表现出的优秀品格。真正的幸运属于拥有优秀品格的人。品德是金。

品德是人生最大的财富

古人云：“得道多助，失道寡助”、“道之以德，德者得也”，就是告诉我们要以道德来规范自己的行为，不断修炼自己，这样才能获得人生的成功。

品德是衡量一个人道德水准的尺子。一个品德高尚的人，拥有的最大财富是善良和爱心；一个品德败坏的人，最恶劣的表现是邪恶与憎恨。这善与恶、爱与恨的存在，也正是人与人的区别，正是不同人性的不同表现。

有个人想成为大富翁，便到上帝那里乞求。上帝一时心热，便给了他一篮子品德。那个人苦恼地说：上帝呀，我要的是金钱呀！上帝说：没错呀！我给你的是品德，因为品德能使你换来金钱呀！那个人不解地回到人间，广泛散布上帝给他的东西。几年后，他果然成为一位大富翁。尽管这是人们杜撰的故事，但它也说明了一个道理，就是品德能够创造财富。

一家企业生产民用家具，在一批货发出后，发现有一张桌子少漆了一遍。经查找，这张桌子已经被顾客买走了。于是厂方便通过电台连续广播了半个月，寻找那位买主。没想到，此项举措虽然没找到买主，却引来了 12 家商场愿意包销该厂产品的好消息。

这家企业的良好信誉使其得到了一个不小的意外收获。

无独有偶，几年前，一位女士听某个人一知半解地介绍××牌 UPS 电源能够稳定电压、保护电器，就信以为真地来到电脑用品商





店购买，想用作家里新买的电冰箱的电源保护器。这家电脑用品商店的老板详细问清这位女士的来意后心想：卖还是不卖？卖，这种电源保护器对保护电冰箱毫无用处；不卖，到手的“肥肉”就会丢掉。犹豫再三，商店老板的良心战胜了贪欲。他向这位女士仔细讲解了该电源的用途和电冰箱的耗电原理，劝她不要花几百元钱买一个对自己来说无用的东西。这位女士先是不解，当明白商店老板确实是一片好心时，便由衷地感到敬佩。第二天，这位女士从这家商店购买了一台价值不菲的电脑，因为她和家人都觉得从这里购买商品放心。并逢人便讲这家商店老板的良好品德，他们的几位亲戚、同学受到感染，也从他那里购买了不少东西。

由此可见，具有良好品德的人不仅能赢得对方的心，而且还能赢得周围人的心，凡是知道他具有良好品德的人都愿意与他交往。

林肯做律师时，有人找林肯为一件诉讼中明显理亏的一方做辩护。林肯回答说：“我不能这样做。如果我这样做了，那么出庭陈词时，我就会不知不觉地高声说：‘林肯，你是个说谎者，你是个说谎者。’”林肯为什么会成为美国历史上最伟大的人物之一，长久地受到人们的尊重呢？除去他成就的事业外，更源于他那伟大的品德。

在人的一生中，道德品格都会起作用，要么是你的宝库，要么是你前行的绊脚石。试想，如果你在二三十岁就被贴上一个不道德的标签，往后的路怎么走呀？只有以一种好的品德待人方可终生受益。

做一个正直的人

做人最基本的一条准则就是正直。它是做人的一种美德，也是做人的一种积极心态。

有这样一个故事，我国西北某地一名农村女学生在高考中以优异成绩被某名牌大学录取。可她却为学费而忧虑，一家生产健脑口服液的企业获得这一信息后表示愿意出万元资助，条件是要她做一则电视广告，说是服了这家企业生产的健脑口服液头脑敏捷，才一举夺魁的。

一则几秒钟的广告可取得如此丰厚的报酬，以解燃眉之急，何乐而不为呢？可她却并没有答应，她说：“我家清贫，上中学的学杂费都是父母东拼西凑的，我从来没喝过口服液，也根本喝不起，是老师的辛勤教诲和自己的刻苦攻读，才取得这样好成绩的。如果我违心地做了这个广告，今后在社会上还怎么做人？”多实在的话！它折射出一个正直学生美好的心灵。

万元资助，对一个家境贫寒而又急需钱用的学生来说是一笔诱人的数目，可她却毫不动心，断然谢绝。这一举动，展示着当代青年的崭新精神风貌和崇高的人生价值。

女大学生以自己正直的行为，给社会带来了巨大的精神财富。最终，她交了一份质量很高的人生答卷，高考、做人两个满分。

正直意味着自己具有很强烈的道德感，并用高标准来要求自己，随时准备服从自己的良知，勇于坚持自己的信念，在需要的时候义无反顾，不计较自己的利益得失，敢于站出来表达自己的意见。



一个正直的人，会受到别人的欢迎和尊敬。同样，保持正直的心态对于做人来说也是相当重要的。

正直意味着高标准要求自己，在英语中，“正直”一词的基本词义指的是完整。在数学中，整数的概念表示一个数不能分开。同样，一个正直的人也不能把自己分成两半，他不会心口不一，想一套，说一套——因为他不会撒谎；他也不会表里不一，说一套，干一套——这样他才不会违背自己的原则。正是由于没有内心的矛盾，才给了一个人额外的精力和清晰的头脑，使他更容易获得成功。

正直的人，实际上意味着他有某种内在一定之规。一个人的一言一行、一举一动都反映着他的个性特征。正直有时可以创造出神奇的力量，这种力量是成功的基石。

正直，就是要品行端正，言行正大光明。严于律己，以诚待人。守规矩，讲信义。不说慌，不作假。不拉拉扯扯，不阿谀逢迎。坚持真理，主持正义，真正做到一身正气，两袖清风。

伟大的弗兰克·劳埃德·赖特曾经对美国建筑学的师生们发表讲话，他说：“什么是一块砖头的名誉呢？那就是一块实实在在的砖头；什么是一块板材的名誉呢？那就是一块地地道道的、名副其实的板材；什么是人的名誉呢？这就是要做一个正直的人。”

正直使人们具有坚持原则和正义的力量。这一点包括有能力去坚持你认为是正确的东西，在需要的时候义无反顾，并能公开反对你确认是错误的东西。在一所大医院的手术室里，一位年轻护士第一次担任责任护士。“大夫，你取出了 11 块纱布，”她对外科大夫说，“我们用的是 12 块。”

“我已经都取出来了，”外科大夫断言道，“我们现在就开始缝合伤口。”

“不行。”护士抗议说，“我们用了 12 块。”

“由我负责好了！”外科大夫严厉地说，“缝合。”

“你不能这样做！”护士激动地喊道，“你要为病人负责！”