

说法 做法 活法

大全集

易东◎编著

shuofa zuofa huofa daquanji



化学工业出版社

为人处世的宝典，安身立命的指南。

说得好不如做得好，
做得好才能活得好。

说得好听，才能左右逢源，打动人心；
做得漂亮，才能圆润通达，拓展人脉；
活得精彩，才能实现梦想，赢得成功。

说法 做法 活法

大全集

易东◎编著
shuofa zuofa huofa daquanji



化学工业出版社

·北京·

说话得法，才能打动别人的心；做事得法，才能用最少的支出得到最丰厚的回报；生活得法，才能每天都拥有好心情。当今社会，生活节奏日益加快，人们的心态也越来越浮躁。在这种情况下，每个人都应该静下心来，好好梳理一下自己的生活：看看自己每天说过的话是不是恰如其分，每天做过的事是不是有价值，自己的生活是不是充满了热情和活力。本书分为说法、做法、活法三个部分，让你说得更准确、做得更完美、活得更漂亮。

图书在版编目（CIP）数据

说法 做法 活法大全集 / 易东编著. —北京：化学工业出版社，2011.10
ISBN 978-7-122-12312-1

I. 说… II. 易… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第188535号

原繁体版书名：說法 做法 活法大全集 作者：易東

ISBN 978-986-271-070-8

本书中文简体字版由（台湾）华文网股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-3192

责任编辑：郑叶琳
责任校对：边涛

版式设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张12¹/₄ 字数288千字
2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

FOREWORD

人生好比一场戏，社会就是大舞台。我们每个人都无法超脱社会，都必须在这个大舞台上扮演一个角色。虽然角色有主有次，有好有坏。但是，在生活这个总导演面前，抱怨也罢，痛恨也好，它都不会理睬你，怜悯你。唯有自己努力演好了自己的角色，它才会肯定你，认同你的存在价值，鼓励你把自己的人生演绎得更加精彩。

在社会这个大舞台上，不可能人人都是主角，即使这样，我们每个人也要为成为生活中的主角而努力奋斗，不能得过且过。但还有人会说：“我一直在努力试图扮演好自己的角色，但无论我怎么努力都无济于事。如果是这样只能告诉你，那是你缺乏专业的训练，不懂得怎样运用人生的智慧。要想拥有智慧的人生，就要掌握人生三法：说法、做法、活法。

说法不是我们常说的理由，而是口才的技巧。现如今这个时代越来越重视“说”：应聘面试、推销产品、竞争职位……都要有说服力。社交的成功往往是口才的产物，在竞争激烈的今天，说话不仅成了人们日常生活的重要组成部分，更是人们事业成败的一个举足轻重的先决条件。说话的水平 and 能力已经成为衡量一个人整体素质不可缺少的重要标准。

以至于此，说话也成为一门需要我们专门学习的技巧，一般会说话的人都博学多识，喜欢阅读各种杂志和报刊，兴趣爱好又非常广泛，待人又热诚，和他们在一起不仅能使我们增长见识，更重要的一点是让我们感觉身心愉悦。口才好的人通常会给人留下好印象，成为社交场上的佼佼者，言谈举止之间会给人深邃、睿智、精辟、风流之感。

而所谓做法，就是做事的方法。做事其实是一门很有讲究的学问，更是一门高深的艺术，许多人在用毕生的经历学习这门艺术。生活中有些人抱怨为什么他就能成功，我就不能成功呢？殊不知他已经与人家差之千里。成功不是想到就能实现，成功是要付诸行动才能实现的，行动要讲究方法，不能漫无目的地瞎撞。在黑暗中毫无目标地摸索，只能是原地打转，永远也走不出生命的怪圈，而如果做事能讲究一些技巧，一些方法，就能避免很多麻烦的出现，少走许多弯路，起到事半功倍的效果。

当然，与说法、做法相比，活法在我们生活中的重要性有过之而无不及。柏拉图有一天问老师苏格拉底什么是生活？苏格拉底叫他到树林里走一次，要来回走，在途中要取一枝最好看的花，柏拉图充满信心地走出去，过了三天三夜，他也没回来。苏格拉底只好走进树林里去找他，最后发现柏拉图已在树林里安营扎寨。苏格拉底问他：“找着最好看的花了么？”柏拉图指着边上的一朵花说：“这就是最好看的花了。”苏格拉底问：“为什么不把它带回去呢？”柏拉图回答老师说：“我如果马上把它摘下

来，它就会枯萎。即使我不摘它，它迟早也会枯。所以我就在它盛开旺盛的时候，住在它边上。等它凋谢的时候，再找下一朵。这已经是我找到的第二朵好看的花了。”这时，苏格拉底告诉他：“你已经懂得生活的真谛了。”

现代人之所以困惑是因为不懂得生活的价值和意义，极度迷茫，很多人都看不清自己未来。衣食无忧却少了些人间的真情与宽容，看似自由却又让自己窒息得喘不过气来，这是什么原因造成的呢？就是因为很多人茫然不知生活的意义与价值，丢失了人生的方向。身处这样的时代，最重要的是掌握一套属于自己的活法，一个人一个活法，不要一味地羡慕别人，走自己的路，活出自己的真正价值。

说法、做法、活法可以说是获取人生成功与幸福的三大法宝，任何人在掌握这三点以后，他的人生一定会有明朗的变化。当然，这三法不是截然分开的，最终能达到什么样的效果就要看对这三法的综合运用能力。

本书一共三大部分，为广大读者分别列出了人生三法的具体运用方法，衷心地希望广大读者能从这本书中找到自己所需的方法，激励自己的人生，获得成功与幸福。

目录

CONTENTS

上篇 说话得法——逢人只说三分话，不可全抛一片心

1

第一章 说什么，对方才会喜欢你 /2

1. 关注情商的同时，你关注自己的语商了吗 /2
2. 有时沉默比有声语言更能引起他人的注意 /6
3. 巧妙的寒暄让谈话氛围马上活跃起来 /10
4. 言简意赅比喋喋不休更受人欢迎 /13
5. 委婉的说辞，让听者更易接受 /17
6. 说话三十六计，赞美为第一计 /21
7. 高明的赞美方法就是要把话说在点子上 /25
8. 背后的赞美更能令人信服 /28
9. 赞美也要分性别，夸奖男人和夸奖女人大不同 /31
10. 说话要给对方留有面子，不论你的谈话对象是谁 /34
11. 丰富自己的内涵，他人会更愿意与你交谈 /38
12. 练就海妖塞壬般的声音，让人情不自禁迷上你的声音 /42

第二章 怎么说，才能占据主动权 /46

1. 有“礼”说遍天下，无“礼”寸步难行 /46
2. 知道怎样说“不”也是一项了不起的本领 /50
3. 心态好，当众说话自然不恐惧 /54
4. 顾及对方的感受，把握对方的心理 /58
5. 说话之前脑子转个圈，脱口而出的话往往最容易伤到人 /61

6. 即便批评，也不要太过苛刻 /64
7. 实话未必要实说，必要时使用善意的谎言 /68
8. 高语商的人一定还是个好听众 /70
9. 称呼对了，让人倍感亲切 /74
10. 处境尴尬时要学会自嘲，自己给自己找个台阶 /78
11. 穷追不舍，增加对手压力 /83
12. 说话不能太绝对，要给自己留下全身而退的余地 /86

第三章 如何说，交谈时应注意的问题 /91

1. 不揭他人伤疤，对方会对你心存感激 /91
2. 不要和自己较劲，否则会活得很累 /96
3. 在失意的人面前不要说起自己的得意之事 /99
4. 言多必失，不该说的话即使到嘴边也要吞回去 /103
5. 流言止于智者 /106
6. 不要含糊其辞地拒绝 /110
7. 赢得争辩的胜利，可能会输掉一段友情 /115
8. 与客户谈话首先要做到的就是一个“诚”字 /120
9. 感恩上司，给你施展能力的机会 /124
10. 没有人愿意结交喜欢自吹自擂的朋友 /128
11. 即使吵架，夫妻之间也要得理饶人，不要用语言伤害自己最亲密的人 /131
12. 真心交流，做子女的知心父母 /134
13. 与人开玩笑时，要拿捏分寸与尺度，黑色幽默要不得 /138
14. 家庭成员间也要讲究说的艺术 /142

第一章 有准备，才不会乱了阵脚 /146

1. 第一印象很重要 /146
2. 重视礼仪，激发价值百万的力量 /150
3. 机会只留给有准备的人，东风来之前要万事俱备 /154
4. 修炼气场，做最优秀的自己 /158
5. 求人办事之前要先了解对方 /163
6. 好人缘是做事成功的必要条件 /167
7. 给自己制定做事的底线，并严格遵守 /170
8. 学习优秀者的品质，你也会变得更优秀 /174
9. 巧用人脉，背靠大树好乘凉 /177
10. 做事要能忍耐寂寞，黎明之前有漫长的黑暗 /182

第二章 有章法，做事也要讲规矩 /187

1. 不轻易许诺，一旦许诺就要遵守 /187
2. 与其抱怨，不如安下心来老实做事 /191
3. 互惠互利，做事才能更顺利 /196
4. 先把自己填满，才能帮助别人 /200
5. 善于打破常规，有时做事也要另辟蹊径 /204
6. 做别人没做过的，创新比模仿更重要 /208
7. 付诸行动，提高办事的效率 /213
8. 积极的休息也是提高效率的关键 /217
9. 恪守责任，把自己分内的事做得无懈可击 /220
10. 脚踏实地，好高骛远成就不了大事 /224

第三章 有头脑，撇开成功的绊脚石 /230

1. 挫折是成功之路的垫脚石，要抵住挫折带来的伤害 /230
2. 一屋不扫，何以扫天下，凡事要从细节做起 /233
3. 找借口失败，不如找理由成功 /238
4. 欲望面前，该放手时就放手 /242
5. 不能牺牲自我去帮助他人 /247
6. 做事要有“野心” /250
7. 不要把希望全部寄托在他人身上，关键时刻要靠自己 /254
8. 每天进步一点，一年后你会有惊人的进步 /259
9. 一次做好一件事，不要一心两用 /263
10. 吃亏也是成功做事的一种手段 /269
11. 推开虚掩着的门，你会有意想不到的收获 /273
12. 与人方便的同时也为自己留下退路 /278
13. 和而不同，不要将自己的意志强加于人 /283
14. 善于控制自己的情绪，不因琐事乱了章法 /286

下篇 生活得法——命运本无极限，态度决定一切

290

第一章 有胸襟，享受开阔天空的豁达 /291

1. 不管处于怎样的境地，都不要放弃笑的权利 /291
2. 感谢生活，感谢难为你的人，是他们教会你成长 /294
3. 真正的聪明人绝不会告诉别人他更聪明 /298
4. 心怀感恩，一草一木也能带给你温暖 /303
5. 改变我们能改变的，适应我们不能改变的 /306
6. 在你羡慕别人的时候，别人也在羡慕你 /309

7. 生活在天堂还是地狱取决于你的态度 /312

第二章 有个性，你的生活也与众不同 /319

1. 生活是一本小说，要做自己的正传而非他人的番外篇 /319
2. 相信自己很重要，但必要时也要能听取他人的意见 /322
3. 没有激情的人生就像一杯温开水，毫无滋味 /325
4. 就算没有人欣赏你，你也应该欣赏自己 /327
5. 在爱别人之前首先学会爱自己 /331
6. 用积极的态度创造幸福生活 /334
7. 负面情绪需要控制，但更需要发泄 /338
8. 悲伤时给自己找乐，摆脱消极的负面情绪 /342
9. 世上没有做不成的事，只有不会办事的人 /345
10. 跟自己说“没有不可能” /348
11. 向前走，别再看那个绊倒你的坎 /352

第三章 有取舍，感受施与受之间的快乐 /356

1. 得不到的不一定是最好的 /356
2. 最快乐的人不是拥有最好的，而是懂得知足的 /359
3. 保持空杯心态，舍得才能更好地汲取 /363
4. 大多时候记忆力好并不是件好事，有选择地忘记才能收获快乐 /366
5. 过于计较得失会让你变得畏首畏尾，而不能尽展自己的实力 /369
6. 即使是匹千里马，也要创造结识伯乐的机会 /372
7. 做永远比说重要，说一百句不如做一步 /376
8. 累了的时候，不妨让自己休个假 /380

上篇 说话得法

逢人只说三分话，不可全抛一片心

一句话让人跳，一句话也能让人笑，语言的作用就是如此强大。在说话之前你考虑过自己的话所产生的影响吗？说话得法，让每句话都能达到你所需要的效果。

第一章

说什么，对方才会喜欢你

1. 关注情商的同时， 你关注自己的语商了吗



21 世纪是人才竞争的年代，人们越来越重视情商的培养，可在关注情商的同时，你关注自己的语商了吗？

语商（LQ）是指一个人学习、认识和掌握运用语言能力的商数。具体地说，它是指一个人语言的思辨能力、说话的表达能力和在语言交流中的应变能力。

作为现代人，我们不仅要有新思想和新见解，还需要在别人面前把自己的想法完整地表达出来；不仅要用自己的行为为社会作贡献，还要用自己的语言去感染、说服别人。

就现代社会竞争激烈的职场而言，从事各行各业的人都需要口才：对政治家和外交家来说，能言善辩是基本的素质；对推销

员来说，口齿伶俐是招揽顾客的法宝；对管理者来说，好口才才是与员工有效沟通的保证。在人们的日常交往中，具有口才天赋的人能把平淡的话题讲得非常吸引人，而口笨嘴拙的人就算他讲的话题内容再好，人们听起来也是索然无味。

同样是说话，同样要表达一种意思，有的人会“妙语连珠”，而有的人却“词不达意”，这就是表达能力的差异，更是心智能力的差异。语商不但可以让人用大脑思考问题，还可以随时用语言表达思考的问题。如果我们说话时用语准确、修辞得体、语音优美，那我们无论做什么工作都会游刃有余。在语言交流和沟通能力尤为重要的当下，语商的培养也会给每位职场人士带来新的生存机遇。

然而，要想提高自己的语商，成为语商很高的语言天才，就应该具备以下六种能力。

（1）听的能力

听是说的基础。一个善于说话的人，首先一定是个好听众。古希腊一直流传着一句民谚：“聪明的人，借助经验说话；而更聪明的人，根据经验不说话。”这句话给我们的启示是：要想成为一名说话高手，首先要学会倾听。

要想提高听的能力，建议你养成爱听、多听、会听的好习惯，如多听新闻、演讲、别人说话等，这样你就可以获取大量、丰富的信息。这些信息经过大脑的整合、提炼，就会形成语言智慧的丰富源泉，为培养说的能力打下坚实的基础。

（2）看的能力

多看也可以为“说”提供素材和示范。你可以看电影、书报、电视里的谈话节目，还可以看现实生活中各种生动而感人的场景。这一方面可以陶冶情操、丰富你的生活，另一方面又可以让你学习其他人的说话方式、技巧和内容。特别是那些影视、戏剧、书报中人物的对话，它们源于生活、高于生活，可以为你学习说话提供范例。

（3）想的能力

想是让思维条理化的必由之路。在现实生活中，很多时候我们不是不会说，而是不会想，想不明白也就说不清楚。在说一件事之前建议你先想想事情发生的时间、地点、人物、具体的经过；在说一个人之前先想一想这个人的外貌、体形、性格特征等等，有了比较条理化的思维，你才会让自己的语言更加条理化。

（4）背的能力

背诵不但可以强化记忆，还能训练你形成良好的语感。在此建议你尝试着多背诗词、格言、谚语等，它们的内涵丰富、文字优美。如果你背的多了，不仅会在情感上受到滋润、熏陶，还可以慢慢形成自己生动而有个性的语言。

（5）编的能力

会编善说是想象力丰富、创造力强的标志。建议你养成善于编写的好习惯，这对提高你的语言思考和说话能力有着积极的作用。

(6) 说的能力

说是语言表达能力的最高体现。只有多说，你的语商能力才会迅速提高。人在说话时也会受环境因素的影响，有的人在当众说话时就会怯场，想说的话说出来也会语无伦次。所以，要想提高自己说的能力，就练习当众说话。当众说话时，不要胆怯，也不要怕出丑，因为这是在锻炼你的勇气和信心。

Tips

◆ 与别人聊天时，不妨也做一个谦逊的倾听者，听对方聊的内容和如何表达自己的看法，通过了解这些进一步与对方沟通，这样对方就更容易接受你。

◆ 好口才并不是与生俱来的，而是人们通过后天学习获得的技能，所以加强语言练习，掌握沟通技巧，就能拥有良好的语言表达能力。

◆ 读书时要做到三到：心到，眼到，口到，这样才能吸取书中的精华，提高自身素质，为良好的口才打下基础。

◆ 不要惧怕说话失败，最重要的是说话失败之后要善于总结原因，并在下次加以改正。

说话

2. 有时沉默比有声语言更能引起他人的注意



哲学家说：沉默是一种成熟。思想家说：沉默是一种美德。教育家说：沉默是一种智慧。艺术家说：沉默是一种魅力。科学家说：沉默是一种发明。是的，沉默是一种难得的心理素质和可贵的处世之道。

西方一位哲学家曾经说过：上帝给你两只眼睛和一张嘴，目的是让你少说多看。无论你身处怎样的环境，要想造就良好的人际关系，就要信守一个原则，那就是少说多看。

一个工人的农村亲戚给他带来八只母鸡，为了让这八只母鸡下蛋，工人就在围墙的角落上垒了个鸡圈。厂长让人劝其处理鸡仔、拆除鸡圈。因为工人没有执行决定，厂长就派人强行抓鸡拆圈，于是这位工人大闹厂长室。此时的厂长正专注地看一份文件，头一直就没有抬起来。等这位工人发了一阵脾气过后，厂长拉开写字台抽屉，甩出一份这件事的处理决定给这位工人，并告诉他以后再出类似事件就勒令其搬出厂区去住，说完就拂袖而去。此时，那工人的气焰全熄了，低着头回去了。这位厂长就是凭借无言无声的力量占据了心理优势，使对方不战自败。

有些商人不惜重金购买豪华家具暗示自己的实力，老练者更会言谈低调，就更莫测高深，令人敬畏有加。这正是低声及无声所产生的震慑合力的作用。

无论在什么时候，与别人交往中都需要忍耐和沉默，沉默不