



18岁

以后应懂的社会规则

理想丰满，现实骨感
规则读懂，人中凤龙

刘朋 / 编著



中央广播电视大学出版社

18岁以后应懂的社会规则

刘 朋 编著

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

18岁以后应懂的社会规则 / 刘朋编著. —北京:
中央广播电视大学出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-304-05565-3

I. ①1… II. ①刘… III. ①人际关系学-社会
心理学-青年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167517 号

版权所有,翻印必究。

18岁以后应懂的社会规则

刘 朋 编著

出版·发行:中央广播电视大学出版社

电话:营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址:<http://www.crtvup.com.cn>

地址:北京市海淀区西四环中路45号

邮编:100039

经销:新华书店北京发行所

策划编辑:吴力超 雷 宁

责任印制:赵联生

责任编辑:雷 宁

责任校对:王 亚

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

版本:2012年8月第1版

2012年8月第1次印刷

开本:B5

印张:12 字数:153千字

书号:ISBN 978-7-304-05565-3

定价:28.00元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)



一转眼,你已经过了18岁。18岁,是人生道路上一个重要的分水岭,它是一个人从稚嫩走向成熟的开始。不要以为这和以往的年龄一样只是一个单纯的数字,法律上规定,此时的你已经是个成年人了。从此以后,你就要以一个成年人的身份踏入社会,你将成为社会的一分子,你的言谈举止、待人接物都要以成年人的标准来衡量。

在西方,18岁时要举行成年礼,表示正式告别孩童时代而被成人世界所接纳,你要参与成人间的激烈竞争了。

18岁之前的你可以做一个任性、贪玩的小孩子,因为社会、家庭和生活赋予了你这种权利;但是一旦过了18岁,你就成为一个必须对自己、对他人负责的大人了。

进入社会,对大多数刚刚成年的年轻人来说,意味着要进入一个自己并不熟悉的领域。在这个领域里,要对自己的言行负责,不要奢望能够再躲在父母羽翼的保护下。你所需要做的是尽快去适应残酷而又现实的社会生活,懂得生活中应遵循的规则。如果你不想被社会的“狂风暴雨”吞没,那么就必须积极地适应和学习,只有这样,你才能够顺利前行,走在他人的前面。



18岁以后应懂的社会规则

要知道，在这个社会中，任何活动都是有一定规则的，社会才是人生的大课堂。与那些在学校的课堂学到的东西相比，社会这个课堂教给你的东西绝对会更加实用、更加具体。对于社会上的很多规则你要了然于胸，不然就会寸步难行，处处吃亏。

世事复杂，很多你不明白的问题，其实也都存在着一些规则，如果你掌握这些规则，就能变不利为有利，轻松、快捷地获得成功！因此，18岁以后的年轻人，再也不要再用天真的心态来面对你周围的世界了，从现在开始，不要盲目地在社会上摸爬滚打，你要有意识地把自己修炼成一个够成熟、够明智的人，那么，你的梦想实现起来会轻松得多！

18岁以后，你要尽可能地完善自己、提升自己，要认真思索以后的人生走向。你要问问自己，18岁以后，自己究竟该怎么去做，该如何去适应社会。

本书以毫不掩饰的笔触道出了世事和人生的残酷真相，让刚刚成年的男女们认识到真正的人生和真正的社会到底是什么样子，并告诉18岁的年轻人闯荡社会所需要遵守的社会规则，让年轻人在前进的道路上能够少走一些弯路。李静对本书稿的写作贡献良多，特致谢意。

第一章 18岁,要做好闯进社会“大熔炉”的准备	001
正视自己,依靠自己	001
多一些成熟,少一些世故	004
正视问题是赢得生存机会的唯一办法	006
公平只是用来追求的,不是用来计较的	008
踏踏实实地走好每一步路	010
没有人会为你的行为负责,除了你自己	013
确定人生目标,但不要不切实际	014
切忌“梯子搭错墙头”	017
条条大路通罗马——成功的标准不止一个	019
第二章 可以做错事,但别做错人——懂规则,才能有所作为	022
善待每一个人,包括你不喜欢的人	022
做人要懂进退、知取舍	024
低调,做人的最佳姿态	028
嫉妒,伤人不利己的恶之花	030
谦虚,伴随一生的美德	033
藏拙,有才能也要隐藏几分	035
尊严,做人要守住的底线	037
懂得感恩,但不为自己的付出苛求回报	038

18岁以后应懂的社会规则

有担当、敢担当是一种成熟 042

立足于世，“礼”尚往来不可少 045

第三章 读懂人心，减少社交成本——人心这本书，最耐读 048

人心难测，读人不易 048

害人之心不可有，防人之心不可无 050

时刻防范小人 052

“同舟”者未必能“共济” 054

不做被人利用的“枪” 056

不要轻视任何一个人 058

谨慎交友 060

第四章 说出影响力——这个社会，会说话才会受欢迎 063

说对话才能受欢迎 063

语言是打动他人的武器 065

场面话并不是多余的 067

听说一体——听与说同样重要 069

玩笑不要开过头 072

言简意赅，不拖泥带水 074

表达反对和批评要委婉含蓄 078

幽默的语言使你受人欢迎 079

在社会上立足不是靠吹 083

含血喷人，先弄脏的是自己的嘴 086

逞口舌之快，招来祸患 088

有技巧地说“不” 090



第五章 放下清高,铺设你的人脉网络——人际关系是成功的重要因素	094
挥别独来独往的日子,编织尽量大的关系网	094
放下清高的架子,让自己融入群体	097
“感情账户”也需要“理财”	099
让自己有吸引他人的“磁力”	102
保全他人面子带来好人缘	104
不要敷衍别人,否则得不偿失	107
 第六章 练习生活,练习爱——恋爱与婚姻是通向圆满人生的必修课	 110
初恋——未必有结果,但必须认真对待	110
失恋——让心灵得到升华	112
不愿放手失败爱情的人伤得最深	114
微笑情缘天长地久	118
不要错过深爱你的人	120
宽容——幸福婚姻的必备条件	122
越是平淡的爱情越有味道	124
婚姻也需要一个“缓冲区”	126
 第七章 “求胜”还是“求和”——赢在职场,业绩优秀并不是唯一因素	 130
抬高自己不能以贬低别人为前提	130
懂得适时变通	132
学会挨骂	134
有技巧地推销自己	136
“越位”者吃力不讨好	139



18岁以后应懂的社会规则

置身于是非之外	141
“双赢”是竞争的最好结果	142
第八章 先做适者，再做强者——想在社会上生存就要学会适应	145
想成为强者要先学会适应	145
适应，不是要一味迎合别人	147
刚柔并济，最好的处世生存之法	149
妥协，现代人适应社会生活的必备素质	150
能屈能伸好生存	153
事实既定，就好好接受它	156
学会控制自己的情绪	158
第九章 时刻保持清醒——不要因为一点儿诱惑而失去自我	161
天上掉馅饼未必是好事	161
君子有所为，有所不为	163
可以追求金钱，但不能成为金钱的奴隶	166
控制自己的欲望	168
要时常自我反省	172
地位不是人生价值的全部体现	174
别做虚荣的奴隶，盲目攀比要不得	175
舍弃眼前诱惑，换取日后辉煌	177
不冒不必要的风险	180
参考书目	183



18岁，要做好闯进社会“大熔炉”的准备

一转眼就过了18岁，不要以为这只是一个数字，法律上规定，此时的你已经是个成年人了。18岁以后，你就要以一个成年人的身份踏入社会，18岁以后，你要不断完善自己、提升自己，并认真思索以后的人生走向。你要问问自己，18岁以后，自己究竟该做什么。

正视自己，依靠自己

几乎每一个人都知道，当一个人过了18岁以后就意味着他已经成年了，但是成年到底意味着什么呢？所谓成年，就是指到了成人的年龄，也就意味着家人不能再像以前那样无微不至地照顾你了，换句话说，既然你已经成年了，难道还好意思时时都向家里伸手吗？至于那些儿时的玩伴，也仅仅是玩伴而已，是否能够与你同甘共苦还需要经过一段时间的考验。所以，不管你愿意还是不愿意，18岁以后你都要有充足的心理准备去面对现实社会，

同时，也要明白这样一个事实：不能把别人当做自己生命的支柱，更不能依靠别人来为自己撑起一片天空，因为别人支撑起来的天空随时有坍塌的危险。你该扔掉让你产生依赖的拐杖，学会自力更生。

记住，一旦进入社会，无论做什么，我们都得依靠自己，因为靠山山会倒，靠人人会跑，只有自己才是最为可靠的，也只有自己才是自己命运的主宰。

下面是一个佛经中的小故事，可能你早就听过了，之所以在这里将这个故事拿出来作为本书开篇的第一个故事是因为故事总得有一个完美的开头才能够顺利地讲下去。同样地，要讲明白“自己才是最可靠的”这个道理，用这个故事来作说明是再合适不过的了。

有一个人碰到了一个难题，于是便走进庙里去求观音。他正在参拜时，看到前面有个人也在拜观音。他仔细观察了一下，吓了一跳，因为他越看那个人就越像观音。于是他就忍不住问道：“请问，你是不是观音啊？”

那人答道：“我正是观音。”

这个人就纳闷了：“既然你是观音，那你在拜谁啊？”

“我在拜南海观音。”

“你不就是观音吗，你为什么要拜自己呢？”

观音笑道：“人都有难事，我也有难事，所谓求人不如求己。”

观音之所以能够为观音，不是靠别人的提携和帮助，而是靠自度，不求别人，靠的是求己。想来凡人之所以是凡人，可能就是因为遇事喜欢求人，而观音之所以成为观音，大约就是因为遇事只去求自己！

陶行知先生曾经说过：“滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事自己干。”我们应该记住，求人不如求己，世间虽大，世人虽多，但是最能依靠的人还是你自己。

在同样的社会环境里，人的命运之所以会表现出极大的不同，主要是



由一系列客观条件与主观条件的不同造成的。换句话说，内因即主观条件是人的命运变化的根据，具有决定性，外因是通过内因而发挥其作用的。因此没有什么比自己更可靠，你就是自己的神、自己的上帝，你的命运要由你自己去把握。

在美国贫民窟中有一对兄弟，父亲是个罪犯，因为罪行累累而进了监狱，母亲为此而离家出走，不知所终。兄弟两人无依无靠，于是哥哥开始打架抢劫，不学无术，后来也进了监狱，踏上了和父亲同样的路。当人们问他时，他埋怨道：“有那样一个父亲，我有什么办法？”弟弟却恰好与哥哥相反，他奋发向上，努力打工，靠奖学金念完了大学，最终成为费城一位颇有名望的律师。当人们询问他成功的原因时，他双手一摊：“有那样一个父亲，我有什么办法？”

同样的父母，同样的境遇，但是却造成了兄弟两人迥然不同的人生轨迹。哥哥看似认命，其实是在逃避生活的困苦，为自己的软弱找借口，以为去偷去抢来钱容易，比辛苦打工挣钱要轻松多了。殊不知，这样的做法既玷污了自己的人格，又付出了惨重的人生代价。而弟弟则自己掌握命运，选择了一条看似艰辛却有着长远发展的道路，最终成为生活的强者，他人的楷模。

因此，我们要找准自己的人生方向，不要把一切成败都归咎于命运。我们要做生活的强者，要用自己的双手创造未来！与其相信不可控的命运，不如相信真实的自己；与其向虚无的神祈祷，不如付出辛勤的劳动。

还有就是，不要低估自己的潜力。大多数人自认为知道自己能力的限度，然而，对于我们所“知道”的大部分东西，我们其实并不是完全清楚的，而只是一种感觉。由于人们很少真正认识到自己的能力限度究竟在哪里，以至于许多人老是把个人的能力估计得低于实际水平。卡费尔德指出：“对自己起限制作用的感觉是做出高水平工作的最大障碍。”追求更高生存



18岁

以后应懂的
社会规则

境界的人永远都不会让感觉限制自己的斗志，而是努力奋斗、争取，尽最大的可能获取自己想得到的一切。

可是许多人不相信自己有改变命运的力量，或是不思进取，随波逐流，或是把希望寄托于别人而甘心做个寄生虫，最后匆匆走过，一无所有。

相反，那些不相信命运而埋头苦干的人大多是受人尊重和敬仰的成功者。因为他们从不祈求外在力量的恩赐，只相信自己的努力。

凭借自己的努力，可以让劣势转化成优势；依靠自己，能由软弱变得坚强。

须知，从来就没有什么救世主，好的机遇，好的前景都是我们自己运用智慧和采取行动的结果！这是18岁的你在进入社会之前最应该牢记在心的。

多一些成熟，少一些世故

人生就是一个不断学习和成长的过程，但是每个阶段学习的重点各有不同。18岁之前，主要是学习文化知识以及一些基本的生存技能。18岁以后，除了继续学习上述内容外，重点就是怎样更好地做人，让自己尽快成熟起来。

成熟是一种丰满圆润的状态，是一个人历经风雨之后的睿智与从容。成熟是不媚俗、不盲从，对挫折处之泰然，对恭维、掌声、鲜花报以淡淡的微笑。达到这种境界的年轻人，在家里是亲人的坚实依靠，在朋友中是如手足般的兄长，在工作单位是中流砥柱。

俗话说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”一个年轻人的成熟，归根结底在于他能够从容地处理好人际关系，能够很好地适应环境、适应社会。有人把老谋深算、圆滑世故看成是成熟，是为人处世的高手，其实不



然。老练成熟才是社交中的“上乘”修养，而圆滑世故则很难让人认同。

成熟的人谁都愿意接近，世故的人却让人敬而远之。就好比是一堆桃子，无论它有多少，对购买者而言，只有三种：生的，熟的，熟过的。在这三种桃子之中，人们通常只会挑选熟的桃子买。

同样，世间众生，男女老少，就其心理年龄而言，也有三种：幼稚的，成熟的，世故的。幼稚的属于生桃子，成熟的属于熟桃子，世故的属于熟过的桃子。放下生桃子不谈，天下有谁喜欢熟过头的烂桃？因为桃肉已变质。人们也不喜欢世故的人，因为他们已“练达”得变味。在我们身边很少看到一个世故的人拥有真正的朋友，因为世故的人很难交上朋友。

一个人不成熟，就等于生桃一样，不好吃，价格就要大打折扣。而成熟不等于世故，世故是烂掉的熟桃。

当你到一个鞋店去买鞋的时候，店主开始热情地给你介绍这介绍那，你的心里感到很是舒服，可当你试了几双后，感觉没有一双合适的，最后便决定不买了。店主马上对你冷淡下来而去做别的事，你马上就会意识到她最初的热情只是为了做自己的生意。一个处世成熟的人，是不会这么去做的。生意不成情意在，即使做不成生意，他也依然对你热情有加，即使这次没买，他也会让你在下次买鞋时，不自觉地来到这里。

成熟与世故之间仅一线之隔，被这一线隔开的两种不同的人交往的动机各异。成熟的人是真诚地打开心扉，与人为善，在力所能及的范围内尽量帮助别人，他帮助别人的同时，别人也帮助他，从而更容易获得成功。而世故的人则是为了得到别人的帮助，假惺惺地应付那些能够给自己带来好处的人。他们趋炎附势，极尽谄媚之能事，而对那些真正需要帮助的人们，他们对其视若无物，漠不关心，因为这些人对他们毫无利用价值。为了自己的利益，他们不惜对“旧主子”落井下石，反戈一击。古今中外这种例子不胜枚举。

世故的人，大都是不相信别人，只希望利己。世故往往令人与人之间的交往打上了圆滑、势利、虚伪的烙印。世故的人从来不与他人说心里话，这样的人，怎能在心理上给别人以安全感和愉悦感？怎能交上知心的朋友？又怎能在人生的舞台上有出色的表演呢？

因此，要想使自己更好地与人交往，首先一定要让自己多一些成熟的气质，少一些世故的味道。

正视问题是赢得生存机会的唯一办法

德国顶级培训大师尼古拉斯·B.恩克尔曼曾为学员们上过一堂别开生面的成功课。在上课之前，他告诉学员们，这节课的主讲人是一位“真正的成功者”。当尼古拉斯把那位先生介绍给学员时，学员们不禁有些失望，因为这位所谓的“成功者”不过是一个退休的老水手。他头发花白，满脸刀刻般的皱纹，靠微薄的退休金生活。

如果只是以金钱和地位来衡量的话，老水手确实不能算得上是一位成功人士，但是谁也不能否认他是一位成功的水手。他一生中不知经历过多少生死攸关的时刻，但最终全都凭着自己的勇气和经验化险为夷，这样的人无疑是值得尊敬的。不管他的航海经验对学员们的成功有没有帮助，至少可以听他讲讲海上的惊险历程。

当老水手谈到海上的风暴时，尼古拉斯问学员们说：“假设你们就是水手，当你们的船正在海上行驶的时候，突然遇到了风暴，而你们一时之间又找不到停靠的港湾，你们会怎么办呢？”一位学员想了想，回答说：“我会立即返航，把船头掉转180°，尽量远离风暴圈，我想这应该是最安全的方法了。”

老水手听了之后直摇头，说道：“这样做会令船更加危险，因为船是不



可能快过风暴的。即便掉头返航，风暴还是会追上你的船的，你这么做反而会延长你和风暴接触的时间。要知道，在风暴圈中待的时间越长就越危险。”

另一位学员说道：“那么，我把船头向左或向右转90°，能不能躲开风暴圈呢？”

老水手还是摇头：“还是不行，以船的侧面去面对风暴，增加了与风暴圈接触的面积，很容易翻船。”

学员们想不出别的办法来了，于是便问老水手：“既然这些办法都不行，那么你到底是怎么做的呢？”

老水手说：“办法只有一个，就是稳住舵轮，让你的船头迎着风暴前进！只有这样才能尽量减少与风暴圈接触的面积，同时由于你的船与风暴相对行驶，两者的速度相加，可以缩短船与风暴圈接触的时间。你很快就会冲出风暴圈，重新看到一片阳光明媚的晴天。”

“这就是成功学理论中最精彩的部分！”尼古拉斯对学员们总结说，“我们面对的各种压力就像海上的风暴，当退却和避让都无济于事时，克服它的最好办法就是迎着它前进。”

俗话说：长痛不如短痛，当我们遇到一件很棘手而又不得不去做的事情的时候，最好的办法就是尽量“缩短与风暴圈接触的时间”。与其长吁短叹、消极怠工，还不如迎难而上，用最快的速度把问题解决掉。

那么，怎样才能做到这一点呢？

一般来说，压力的来源都是多方面的，并不是由单一的问题产生的，但是主要的压力源往往只有那么一两个。因此我们在处理复杂问题时应该先抓住主要问题，逐一解决。如果眉毛胡子一把抓，很可能就会越抓越乱，最后反而徒增新的压力。

一位海军飞行员曾说，他以前很怕把飞机降落在航空母舰上，因为每

18岁以后应懂的社会规则

样东西都在摇晃：甲板起伏不定，海面上浪花涌动，飞机也在摇摆。要把他们都固定下来简直不可能。后来一位老飞行员告诉他：“降落其实很简单。在甲板中央有个黄色的降落记号，你把那个记号当做唯一固定的东西，除了这个记号，其他任何东西都不必管它，然后对准它一直飞过去就行了。”

这是一句值得借鉴的箴言。只有抓住关键才能以最快的速度解决问题。随着问题的解决，问题所带来的压力自然也就消失了。另外，如果你心无旁骛地面对主要问题，其他问题就会被你暂时淡忘，无形中也起到了缓解其他压力的作用。

18岁以后，你即将步入社会。当你踏入这一区域的时候，就会发现，一直以来在父母亲人庇护下的生活却如风平浪静的海面上突然刮起了风暴一般，各种压力从四面八方向你涌来。此时的你只能依靠自己的意志，靠积极的自我暗示，发挥积极的心态，挖掘自己的潜能。否则，试图逃避只会遭受更大的打击。

当你初步领会了这一道理的时候，你便会有一种自信和主动改变自己的愿望，想要让自己能够正视问题。但事实上，此时你的潜意识还并没有得到应有的改变，那么你的选择和行为依然还是消极的，或者是浅尝辄止，顾此失彼的，难以达到预期的效果。在这种情况下，唯有以高度的自觉和顽强的意志，坚持心理上积极的自我暗示，才会突破难关，开创新局面，从而显示出积极的自我暗示所具有的重塑新我的魔力。

公平只是用来追求的，不是用来计较的

在现实生活中，我们经常会见到有些人一遇到不如意的事情就开始怨天尤人，开始怀疑生活，甚至抱怨命运和世界的不公平。我们几乎天天都会听到有人说：这太不公平了！可惜的是，我们任何一个人都不能够成为生活