

成功人生

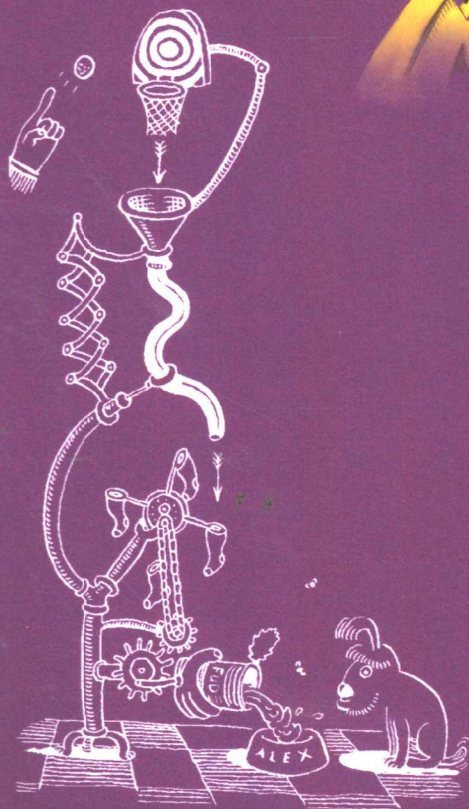
DIY

职场新人必读

成功， 就是好好设计自己

简杰凡 / 编著

广东人民出版社



聪明学习 快乐生活
精准掌握你的未来
做自己生涯的赢家
活出不同凡响的精彩篇章
做个生命不留白的快乐人

优化人生靠自己

成功， 就是好好设计自己

简杰凡 / 编著

广东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

成功, 就是好好设计自己/简杰凡编著. —广州:
广东人民出版社, 2002.4

(成功人生 DIY 系列)

ISBN 7-218-03981-2

I. 成… II. 简… III. 青年修养—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032844 号

本书中文简体字版由台湾华文网股份有限公司

独家授权

版权所有 翻印必究

策划编辑	董 真
责任编辑	董 真 谢海宁
美术编辑	张竹媛
插图设计	黑玛亚工作室
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	广东邮电南方彩色印务有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 32 开本
印 张	4.75 印张
插 页	1 插页
字 数	100 千字
版 次	2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03981-2/B·126
定 价	12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系。

销售热线: 020-83791084, 83790667, 83796473



前言

当你从学校跨入职场，从紧张快乐的学习生活转到忙碌刺激的求职打工生涯，是否感到无所适从，有没有曾经徬徨无助，不知如何设计自己的人生，或是不知怎样才能找到走向成功之路？

踏上社会，许多莘莘学子感到最缺乏的就是社会经验，不太善于与人沟通，无法妥善处理人际关系，不懂如何搞好人缘，如何进退得宜……而这也正是除了学识、才能之外，能够开启成功人生的另一把钥匙。

学校与社会有很大距离，求学与就业也差异万千。如何调整心态，做好准备，好好地构思设计自



己的人生道路，这是摆在每一个年轻人面前的重要课题，也是你不得不认真学习的一课。

本书以专家的智慧，富于感染力的例子列举了许多有关如何发挥自己的天赋，获得人心，寻求合作，使自己受人欢迎，顺利达到求职交友目标；如何从工作中得到乐趣，不断激励自己，从失败中站起来，摆脱束缚，把不利变为动力的心法。

只要打开这本书，相信你就有一个好的开始，只要熟读活用这些心法，就会懂得微笑的魅力和怎样与别人相处，学会谈话的艺术及如何给别人留下良好的第一印象，怎样对自己负责，如何请人帮忙。你还能学会怎样说“不”，如何原谅别人，怎样向人道歉，怎样对付失望，如何对待无聊之辈等等。这样，在社会上、职场中和交际场合，你就能进退自如，处处受欢迎，遇事不再自寻烦恼，碰到困难也不会自暴自弃。

人生的道路是靠自己选择，也需要认真设计的。学会这些基本法则，就像翻开了人生新的一页，好好地设计自己，努力进取，不断修炼，你能够达到成功的境界。

目录



1/ 良好的第一印象开启成功的大门

7/ 微笑的魅力

12/ 学会原谅别人

18/ 勇于承认自己的错误

22/ 学会道歉的艺术

26/ 信任是获得人心的关键

32/ 如何对待无之辈

37/ 学会和不同性格的人相处

43/ 求人帮忙的艺术

46/ 求人的诀窍



- 51/谈话的艺术
- 58/听比讲更重要
- 62/获得合作的技巧
- 67/怎样使自己受欢迎
- 73/你应该对自己负责
- 78/充分利用你的天赋
- 83/不断激励自己
- 88/努力摆脱角色的束缚
- 93/在工作中获得快乐
- 99/把嫉妒变成动力
- 104/你不必自暴自弃
- 109/克服不良情绪的困扰
- 114/切莫自寻烦恼
- 121/为朋友保守秘密
- 125/不要吝啬表扬
- 128/保持距离好处多
- 131/会说“不”的技巧
- 136/贬人不利扬己
- 140 警惕“条件反射”
- 143/事前要“吹风通气”

良好的第一印象 开启成功的大门



1920年，上尉戴高乐在巴黎的一个舞会上邀请汪杜洛小姐跳舞，在华尔兹的优美旋律中，戴高乐向汪杜洛小姐说：“很高兴认识你，小姐，能与你共舞我非常荣幸，我真是三生有幸啊……”汪杜洛小姐也情不自禁地说：“哦，是吗？上尉先生，我不知道还有什么比你的话更动听，此时此刻的时光实在妙不可言……”他们对舞着、倾诉着，当跳完第五支舞曲时，已山盟海誓地订下终身了。

他们素昧平生，萍水相逢，是什么使他们一见钟情呢？这就是人们常说的第一印象在起作用。



社会心理学家认为，第一印象主要是透过相互观察对方的相貌、衣着、表情、姿态、谈吐、举止、风度、气质而形成的初步判断和评价。

第一印象带有较强的将个体归类的特点。一般说来，面容和蔼、态度热情大方会让对方产生一种如见故人般的亲切感。原因是你的音容笑貌引起他们对自己所喜爱的人的联想，或像父母，或像某个老师，或像某个老朋友。这种归类倾向就决定了人们对你的第一印象所持有的评价和态度。而第一印象的好坏，又决定了今后的交往趋势。

事实上，男子如果见到使他“一见倾心”的女孩，会献上他忠贞不渝的爱情，至死不悔。茫茫人海中，你我更是珍惜那“心有灵犀一点通”的默契。俗语说“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，可见，第一印象的好坏，会带来明显的不同效果。

同陌生人交往，第一印象至关重要。当你在社交场合遇到陌生人时，你应在最初的几分钟内把注意力集中到他(她)的身上。那陌生人对于你何尝不也是一种机缘，一种企盼呢？你如何使他(她)留下有利于沟通心曲的第一印象呢？你应该让自己心仪的人第一次见到你就喜欢你。

美国著名心理学家亚西曾经发现：在潜意识

中，人们都以为第一印象是正确的，许多人在第二次见面时，仍然会根据第一次见面时的印象修正第二次见面得出的印象。有一位女士曾经由于生性孤僻而被人冷落，后来她努力使自己变得开朗合群，但人们仍然不肯接纳她。她不明白人们为什么还不爱理她，这就是由于人们还在按照第一印象看待她。第一印象的影响竟然如此深刻。

在同他人的交往过程中，我们怎样才能获得良好的第一印象呢？下面介绍几项原则，说不定明天你就会用得上。

守时就是守信

现代社会，人们的时间观念愈来愈明确。人们往往把不守时和不守信用联系在一起。如果你第一次与人见面就迟到，必会制造出无法弥补的损失，最好小心避免。因不守时而破坏你在对方心目中的第一印象，可谓得不偿失。

仪态整洁大方

第一次见面，仪容举止不能太随便，但也无须



过分修饰。过分时髦会使人觉得轻浮，浓妆艳抹容易给人做作的印象，过分朴素则会使人感到沉闷压抑。穿戴要搭配得当，妆容要浓淡相宜。大方自信的仪表，文雅的语言举止，和蔼可亲的表情等，是个人品格修养的重要部分。胆怯畏缩的神态，粗俗无礼的言谈，伸舌头缩脖子等小动作都是失态之举。

谦逊但不虚假

法国思想家孟德斯鸠说过：“谦虚是不可缺少的品德。”成功的待人接物应是表里如一，诚恳坦荡，自信而不自傲才能给人以良好的印象。谦逊的态度表现在交谈中倾听对方的意见时细心专注，回答问题时掌握分寸，切忌信口开河，无中生有。无论什么问题，如果自己了解不深，最好不要妄加评判。也许你在某些方面有超人的才干，在初相识的人面前也不应锋芒太露。没有人愿意和一个傲慢无礼、目空一切的人交朋友。

热情而不失态

第一次见面，热情握手，微笑点头，亲切问

好，都是你把友好的情意传递给对方的途径。但要注意交际的场合与气氛，以及对方的年龄性别。第一次和异性见面，微笑致意即可，包括点头、问好。如果女性主动，可以互相握手，但久久地盯视对方，或附上一些轻浮的“哈哈”之词都是不礼貌的。第一次和同性朋友见面，也不宜通过拥抱表示问候。过度的亲昵举动，难免有轻浮之嫌。

面对位高权重或富贵之人，不应表露出巴结讨好的意思。趋炎附世的行为，不仅会引起当事人的蔑视，就连在场的其他人也会瞧不起你的人格。

不要忽视小节

通常会犯这样的错误，就是只顾所谓的大事，而忽视了有关的小事，以至于影响了别人对你的总体印象。

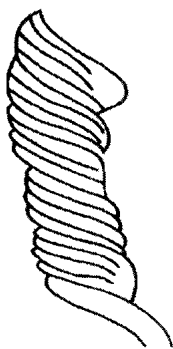
有时，即使朋友发表的意见与你的意见相左，你也不应该毫无顾忌地加以驳斥，要懂得尊重对方。待他讲完以后，你不妨赞扬他几句，比方说他提的问题很有见地，看法很独特等，对方一定会很高兴，你又不失时机地提出自己的观点，相信对方也会欣然接受。在不影响大局和原则的前提下，要



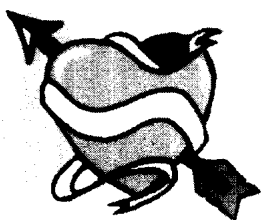
尽量做到和平共处，求同存异。切记，“不要撕下罩在别人头上的尊严”。

用简单的礼物表示自己的友好和情谊，也是成功获得好印象的有效方法。确实，礼轻情义重，有时小小的礼物会给人带来莫大的欣慰。

亲爱的朋友，如果你能够在任何场合都给人良好的印象，你将会觉得快乐无比，因为你总是受到人们的欢迎。有了这一点，你将顺利地打开成功的大门。



微笑的魅力



叶先生每次到旅馆、美容院或百货商店，都一定会微笑着和服务员聊聊天，有时候他会赞美女服务员相貌或衣着漂亮，有时候他会问发型师为何选择这一行，每天长时间站着工作累不累？……这样的关心自然会使他们也报以感激的微笑。有一年暑假他去某学校参加一个学术讨论会，不巧在路上鞋子坏了。他希望能找到一个修补鞋子的地方，可是转了半天也没找到。到达目的地时，他发现学校门口有间修理雨伞的小店，叶先生灵机一动，朝着修伞老板走去，并微笑地与之点头问好，然后与他攀谈起来，称赞老板的手艺如何的好，做工如何如



何的细，讲得老板心里乐滋滋的。他趁机讲述了今天的遭遇，鞋子坏了，逛了半天找不到一个修鞋的，并示意鞋子只要钉上几颗钉子就可以了。这时，修伞老板自然愿意帮他把鞋子钉好。在这里，微笑起了关键的作用，它以一种神奇的魅力传递着人与人之间的情感，使他们从不相识到相识，从相互认识到相互理解。

纽约一家百货公司的人事部主任曾经说过，要是一个女孩子经常发出可爱的微笑，那么，她就是小学程度人们也乐意聘用；而一个哲学博士老是板着面孔，就是免费来我公司当店员，我也不要。

谁都喜欢爱笑的人，他无论走到哪里，总能带来一阵欢乐的气氛，使人如沐春风。人们想到他，就觉得生活充满快乐与幸福。人们常常通过笑来传递快乐，假如你想给周围的人更多的快乐，你就应该多对他们微笑。

斯坦哈先生曾讲过他的感受：“我结婚 18 年了，这些年来，每天早晨起床到出门的这一时间内，我很少向太太微笑，甚至很少与她讲话。自从学习了自我微笑的方法后，我决定试一个礼拜。第二天早晨我刮脸的时候，看到自己这一副绷得紧紧的嘴脸，我便对自己说：‘比尔，今天你必须把这

张面孔藏到鞋底下去，你要有笑容，现在就开始。’坐下来吃早点时，我对太太笑着说：‘亲爱的，早安！’这时的她简直惊呆了，她太意想不到的，可以看出她非常高兴。我如此做下去，一直到现在，两个多月了，我的家庭生活真是改变得太多了。我把责备的话转换成赞赏和激励。我绝口不谈自己需要的，尽量微笑着去接受别人的观点。我完全变成了另一个人，一个比以前更快乐、更富有的人……”

事实上，只要有真诚的微笑，自然会产生很明显的愉快效果。而用微笑来传达快乐的人，在交际方面比生性严肃的人更占优势，也往往更易于被社会所接受和喜爱。相信大家在乘飞机旅行时，都会记住空中小姐那甜蜜的微笑，面带微笑正是对空姐这一职业的基本要求。在社会竞争越来越激烈的今天，那些能用微笑来表达快乐情绪，化解紧张气氛的人，更适合在这个社会中生存。在人类进化的过程中，微笑已在人类社会活动中牢固生根。假如你留心奥运会的入场仪式，你就会发现，不同的国家和民族，不同的肤色和脸孔，不同的服装，不同的文化传统，但有一个共同之处——大家的脸上都洋溢着微笑。



在社会生活中，微笑已成为人们富有人性的特征。它有助于克服羞怯的情绪和困窘的感情，并有助于人们之间的交往和友谊。有的心理学家甚至认为，会不会微笑，是衡量一个人对周围环境适应的尺度。这种说法虽然不免有点夸张，但微笑确实能产生健康的情绪，减轻生活的紧张感与环境的束缚感，达到乐以忘忧的境界。

微笑不仅是心理健康愉快的表现，还是精神振奋，身心活跃，充满自信的表现。微笑使身体充满一种其他活动很少能提供的舒适感，使全身产生“快乐的震动”：躯体和横膈膜的活动加快肺部的呼吸，血液获得了更多的氧，血液循环变得效率更高，自然就产生了振奋精神的效果。

科学家们把微笑的效果称为心理上和生理上的效果，它们似乎是大自然恩赐给那些会笑的人的“生存福利”。这种说法大概把绝大部分的人包括在内了。假如有些人确实不苟言笑，那么我们就可以说，大自然赐给这些人的“生存福利”是比较少的。为了获得更多的“生存福利”，从现在开始你应该学会微笑。比如在四下无人的时候，你可以强迫自己高兴起来，吹吹口哨哼哼歌，相信你真的会快乐起来。