

如何走向成功

How To Be Successful

青少年完美人才培养手册



走向成功是青少年的理想，走向完美是青少年的追求
《青少年完美人才培养手册》将使我们
更快、更好地走向完美，走向成功

石油工业出版社

新世纪素质技能丛书

如何走向成功

——青少年完美人才培养手册

谢伦浩 主编

黄元松 吴红权 副主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何走向成功: 青少年完美人才培训手册/谢伦浩主编.
北京: 石油工业出版社, 2002.10

ISBN 7-5021-3750-5

I. 如… II. 谢… III. 成功心理学-青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 034890 号

书 名: 如何走向成功

编 者: 谢伦浩等

责 编: 郎东晓

出版发行: 石油工业出版社 邮政编码: 100011

通讯地址: 北京安定门外安华里二区一号楼

全国经销: 全国新华书店

印刷装订: 石油工业出版社印刷厂印刷

开本: 850×1168 印张: 13.625

字 数: 316 千字

版 次: 2002 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5021-3750-5/G · 385

定 价: 20.00 元

前 言

社会在进步，时代在发展，新的生存环境呼唤新的适应型人才，过去那种埋头苦干，刻苦攻读，只求考试打百分的知识型人才很难适应社会，适应时代了；取而代之的是那种具有开拓精神，拥有创造品质，具有良好素质，掌握先进技能的能力型人才更受到社会的青睐。他们工作中左右逢源，生活中游刃有余，逐步成为顺应时代、主宰社会的生力军。

我们知道，社会是一个大家庭，人生活在这个家庭中，是社会的一分子。她必须适应社会，与人相处；必须拥有良好的心理素质、审美素质，具备优秀的口语表达能力、书面语表达能力、艺术表现能力、自我推销能力、辨识禁忌能力等等。具备良好心理素质的人才能冷眼观世界，笑脸对挫折，适时转换行为角色，与人交往起来才可得心应手；具备优越口才的人才能口吐莲花，快口如刀，呼风唤雨，交际中立足主动；具有一定写作能力的人才能笔墨含金，达意于方格，传情于字符；具有一定艺术素养的人则品性高雅，行为优秀，处处展示出美的气质；工作之余善于游玩的人，可消除压力、缓解紧张，以更加轻松、舒适的心情投入新的工作……

这些能力、素质的培养与获得是每个青年人刻意追求的，是每位父母、家长希望儿女们具备的。因为他们都知道，惟其如此，才不至于被社会淘汰，才能在激烈的、无情的人生大角逐中守住属于自己的那一方天地。

为了让青少年朋友及其家长拥有一套实用的、可操作的素质技能培养训练方法，我们编辑出版了这套“新世纪素质技能丛书”，包括《青少年论辩手册》、《青少年幽默手册》、

《青少年艺术手册》、《青少年游戏手册》、《青少年知识抢答

赛手册》、《青少年朗诵手册》、《青少年谜语手册》、《青少年完美人才培训手册》、《青少年座右铭手册》、《青少年禁忌手册》、《青少年素质自测手册》等。

相信这套丛书的出版能促使你成为一个：

有优良素质的人！

有卓越技能的人！

能适应时代，影响社会的人！

编 者

2002 年 7 月

目 录

完美人生培训

青少年如何走好人生的必由之路？	3
青少年素质修养应遵守哪几方面要求？	4
青少年如何规范自己？	5
青少年应注意哪些人生警铭？	5
如何正确对待命运？	6
怎样才能走向成功？	7
怎样才能获取最高成就？	8
如何才能成就事业？	9
青少年如何创造成功条件？	9
怎样才能出类拔萃？	10
现代人如何注重修养？	11
走向成功有何忌讳？	11
能人有什么特质？	12
如何使自己成为聪明人？	13
如何培养健康性格？	13
如何树立威信？	14
如何避免成为庸才？	14

怎样待人处事？	15
如何培养男子汉品格？	16
如何培养绅士风度？	16
青少年男性有何禁忌？	17
青少年女性有何禁忌？	18
女性怎样走向成功？	18
少女应当如何保护自我？	19
怎样才能获得好感？	20
怎样才能受人尊重？	20
怎样成为受欢迎者？	21
什么样的人受人尊重？	22
怎样才能讨人喜欢？	23
如何避免成为令人讨厌者？	24

完美言语培训

怎样做到语言美？	27
如何与人正常沟通？	28
怎样应用谈话要诀？	29
怎样选择适当的交谈方式？	29
怎样确定交谈话题？	31
怎样讲究谈话姿态？	32
交谈中如何称呼对方？	33

交谈中应怎样提问？	35
怎样把握听的要领？	36
倾听的最佳技巧有哪些？	37
怎样否定对方？	38
常用交际用语有哪些？	39
打招呼有何技巧？	40
如何与不同的对象交谈？	41
怎样与不同场景的人交谈？	42
怎样与不同年龄的人交谈？	43
怎样与不同文化层次的人交谈？	44
怎样与不同性格的人交谈？	45
怎样与不同的人谈判？	46
怎样与异性交谈？	48
恋爱口才有何要点？	49
怎样讲求批评的方法？	50
如何把握批评的方式？	51
怎样面对批评？	52
如何接受批评？	53
怎样注意社交辞令？	53
怎样赞美他人？	54
如何向人道谢？	55
如何巧妙恭维人？	56
开玩笑有何技巧？	56

如何劝架？	58
如何进行即兴发言？	58
交谈时如何宏观把握？	59
如何避免不良的交谈习惯？	60
谈话中有哪些禁忌？	61
如何宏观把握演讲？	61
怎样注意演讲的语言？	62
演讲大结构怎样控制？	63
怎样增强演讲效果？	64
致辞应注意什么？	66
怎样写自我介绍辞？	67
怎样写应聘辞？	68
怎样写竞选演讲辞？	69
怎样进行就职演讲？	70
怎样进行开学典礼演讲？	71
怎样进行毕业典礼演讲？	72
怎样写欢迎辞与欢送辞？	73
怎样进行聚会演讲？	74
怎样写生日贺辞？	75
怎样写倡议辞？	76
怎样进行班团会演讲？	77
如何在论辩中获胜？	78

怎样拥有成功的穿着？	81
仪容规范的要求有哪些？	82
怎样护理与修饰头发？	83
如何化淡妆？	85
不同季节怎样选择服装？	85
怎样注意夏季美容化妆？	87
如何注意服装颜色的选择？	88
怎样注意服饰颜色的搭配？	89
不同身型的人怎样选择服装？	91
怎样戴帽子？	92
怎样配戴眼镜？	94
怎样配戴戒指？	95
如何选择首饰的颜色？	96
怎样配戴首饰？	97
怎样配戴耳环？	98
扎耳环眼要注意些什么？	99
怎样巧配围巾添风采？	100
怎样正确使用手套？	101
袜子，怎样穿出风采？	102
穿鞋有何科学？	104
牛仔裤怎样才能穿出气质？	105

体型肥胖者怎样穿着？	106
体型较瘦者怎样穿着？	107
体型矮小者怎样打扮？	109
戴眼镜者怎样化妆？	110
怎样巧饰自己短处？	111
女性如何打扮？	112
女性美容有何禁忌？	113
怎样选择口红？	114
脸型不同的女性怎样穿着？	115
女士怎样用服饰掩饰欠佳身材？	116
女性怎样选购裙子？	117
女性恋爱时怎样穿着？	119
女性如何注意短裤的穿着？	120
哪些女性不宜使用化妆品？	120
女性应避免什么样的化妆陋习？	121
怎样穿出男性的风采？	122
男性如何避免着装禁忌问题？	123
女性穿裤有何禁忌？	123
如何注意西装、衬衣、领带的搭配？	124
怎样选用领带？	125
打扮有哪十忌？	126

青少年应养成怎样的生活态度？	131
如何维护心理健康？	133
如何保持身心愉快？	134
如何调节情绪？	135
如何进行心理调适？	135
怎样才能达到心智成熟？	136
少女怎样培养健康心理？	136
如何揣测对方心理？	137
为什么说紧张必须适度？	139
如何克服羞怯心理？	140
怎样消除胆怯和紧张？	141
怎样控制忧愁？	143
如何消除愤怒情绪？	145
怎样排除寂寞？	145
为什么说制怒有益？	146
饮食行为有何规范？	148
如何养成良好的日常生活习惯？	149
如何养成良好的饮食习惯？	149
青少年如何科学饮食？	151
饭后应避免哪些不良习惯？	151
如何防止消化不良？	152

饮茶要注意什么？	153
如何保养眼睛？	153
如何预防近视？	154
怎样保养牙齿？	154
如何预防脱发？	155
美容应力戒哪些坏习惯？	156
如何健胃护胃？	157
如何避免不正当的用筷姿式？	157
哪些不良动作可加深脸部皱纹？	158
怎样注意行走姿态？	159
如何讲究坐姿？	159
优美的蹲姿有何要求？	160
女性如何保持优美走姿？	161
如何进行健身慢跑？	161
如何进行健身锻炼？	162
怎样自我放松？	162
游泳安全应注意什么？	163
夏天锻炼有什么不良习惯？	164
怎样增进家庭快乐？	164
还钱有何讲究？	164
怎样与人相处？	166
怎样处理亲戚关系？	167
怎样与邻居相处？	168

与邻里相处应忌讳什么？	169
怎样请人帮助？	170

完美礼仪培训

礼仪的原则有哪些？	173
人际交往的基本原则是什么？	174
如何注意社交礼仪？	175
怎样才能成功交际？	176
与人交往的基本方法有哪些？	177
如何待人？	178
青少年应该怎样为人处事？	178
如何运用目光？	179
自我介绍礼仪有哪些？	181
介绍时应注意什么？	181
握手时应注意什么？	182
如何注意谈话礼节？	184
如何讲究开玩笑的礼仪？	184
怎样避免社交聚谈的失礼？	185
怎样讲究通信礼仪？	185
行走礼仪有哪些要求？	186
走姿的基本标准是什么？	187
坐姿的基本要求是什么？	189

站姿的基本要求有哪些？	191
乘坐小车有何礼仪？	192
公共汽车上的礼仪是什么？	193
酒礼有何特点？	195
吸烟时应注意什么？	196
怎样注意拜年礼节？	197
与外国人交往有何礼仪？	198
不同着装的走姿有何区别？	198
男女优美坐姿有哪些？	200
服务工作时站姿有何要求？	202
如何把握社交尺度？	203
如何注意社交的“空间距离”？	203
待客应注意什么？	205
做客时应注意什么？	206
打电话时有何礼仪？	207
舞会上的礼仪有何特点？	209
怎样正确选择花卉？	211
送花时应注意什么？	213
如何正确地道歉？	214
怎样正确处理与异性的交往关系？	215
如何与老人相处？	217
女性如何与人交往？	217
如何避免成为不受欢迎之客？	218

如何避免社交中的失礼？	219
如何消除社交中的小动作？	219

完美交际培训

青少年应如何处世？	223
与人相处有哪十大原则？	223
处世有哪十诫？	224
怎样使自己成为受欢迎的人？	226
如何结交朋友？	227
如何与人搞好关系？	227
如何赢得他人的尊重？	228
与不同性格的人如何交往？	228
怎样与陌生人交往？	229
怎样与上级交往？	231
怎样建立友谊？	232
怎样给人以好感？	234
如何记住陌生人的名字？	235
如何让别人记住你？	235
如何鼓励他人？	235
怎样培养幽默感？	236
如何避免误解？	237
怎样安慰别人？	238

怎样劝架？	239
批评有何艺术？	240
如何运用沉默？	241
交友有何忌讳？	243
青少年如何才能浪漫？	245
如何保持心理平衡？	246
怎样树立信心？	246
如何增强毅力？	247
如何提高记忆力？	248
如何克服交际中的难堪？	248
怎样才能快乐？	249
怎样克服人际交往的障碍？	250
如何才能慎待承诺？	251
如何解决问题？	252
怎样处理问题？	253
女性魅力展示时有何禁忌？	254
少女言谈举止有何要求？	255
如何重视青少年时期的学习？	256
如何判别才干？	257
如何培养良好的学风？	258
如何读书？	259
如何听课？	259
怎样学习英语？	260