

从0到100, 让你 大受欢迎

◎ [台湾]王琳 著

在忙碌的生活中，
复杂多变的人际关系
是否使你觉得无所适从呢？
这是一个“自我行销”的时代！
主动出击，
你也可以大受欢迎！

随书附送
精美VCD

主动，是创造好人缘的原动力！

富
中
之
富

从0到100， 让你大受欢迎

◎ [台湾]王琳 著

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08 - 2002 - 013 号

图书在版编目(CIP)数据

从 0 到 100, 让你大受欢迎/[台湾]王琳著. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2002. 7

ISBN 7 - 80639 - 747 - 7

I. 从… II. 王… III. 人际关系学 - 通俗读物
IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 047482 号

责任编辑: 李战

封面设计: 王辉

从 0 到 100, 让你大受欢迎

[台湾]王琳 著

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451 - 6225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

全国新华书店发行

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.375 字数 149 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80639 - 747 - 7/C·21

定价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 6225162
本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所



步步踏实，步步为营

【大成就国际训练机构董事长】林有田

人际关系良好与否，关键因素在于“经营”二字。

有没有主动拉近与他人的距离？有没有经常嘘寒问暖，关心他人的近况？

有没有适时伸出援手，成为他人的贵人？有没有耐心倾听他人的苦闷，给予最大的安慰？有没有一直站在他人身旁，时时予以照顾呵护？

做到，你才会拥有良好的人际关系；没有做到，你又何必奢求？

人际关系不会自己从天而降，靠的是永无止境，努力不懈的经营。

关系受挫时，不要怪罪别人的不是，要检讨自己是不是心存不轨，意图强占别人的便宜；要反省自己是不是太一厢情愿，老是要别人按照自己的想法行事，根本不理睬别人的想法与立场。

拉近彼此之间距离的方法就是“互动”，两只手拍击才会发出声响，双方同时行动，才能撞击出情感。你动，他不动；他动，你不动，关系只会停滞，不会发出火花。

社会互动趋于多元化，人际价值亦变得复杂难懂，旧观念

遇到新思维,常常变成剪不断理还乱的纷扰,什么是对的?什么是错的?没有标准答案,只有分别拿捏。

面对莫衷一是,不能理解,又不可抗拒的新人际观,惟一能做的还是经营二字,不能因为人际关系脱轨,而伤害了自己一贯坚持的人际原则,要更勇敢地斩断过去种种,犹如昨日已逝黄花,千万不要沉迷其间,久久不能自己!

一个人之所以能够成功,就是比别人快一步脱离失败的阴影,早一步转换为成功的基础。他们知道世事多变化,紧密如网的人际关系也不可免,早就视为平常,凡事皆抱平常心,才不会沉陷困境之中,脱不了身。

王琳著作的《从 0 到 100, 让你大受欢迎》,是一本深入人性的好书,不只是阐述各种人际关系的牵引、互动、对立、断裂,还借由每一个事件的前因后果,或者是自己的亲身经历,或者是周围朋友的故事,以及众所瞩目的社会事件,传达她对人性的观察、疼惜与关心。

王琳的成功,除了她的认真、专注与专业,更重要的是她非常重视与人的互动,而且真诚对待周围的每一个人。

人际关系的经营,没有捷径,必须要步步踏实、步步为营,这是我从这本书看到的观点,愿与读者一起分享,同时希望每一个人都能认真看待周围的每一个人,建立最紧密的人际关系网。

自得与自信

【莱藏律师事务所首席律师】陈锦隆

人生本就充满着无边的未知与待解的课题，而世上不如意事常八九，一帆风顺毕竟是一种奢侈的愿望。因此，我们对各种人际关系的经营，自然需要用生命，在这条漫长的路途中去学习，去体验，个中滋味如人饮水。其中如亲情、友情或爱情，热度也许会随着年龄增长而递减，但潜藏于内心深处的情愫，却等待我们慢慢地咀嚼，再三反刍，甚至搁在心灵的角落，偶尔回味，或许只有苦涩，没有甜蜜，但无论如何也应吸取此种经验，无需懊恼和遗憾，如此生命才能够丰厚踏实。

与王琳小姐相识多年，平常各自忙于不同领域，或许由于心缘，时有往来，并交换工作经验。王小姐对于企管专业的专注与兢兢业业，勇于接受挑战、努力追求卓越，一直为同道所称颂。尤其难能可贵的是她毫不藏私，乐于将她体察人情所获得的“自信”与“自得”，与读者分享，是以勤奋著述。

最近承蒙王琳小姐的好意，让我先阅读她的新作《从0到100，让你大受欢迎》。她现身说法，娓娓道出对人性的领悟与期许，夹议夹叙地说明对人际关系的昨日理解与明日憧憬，竟是如此亲切温馨，深刻动人，丰富而具有意义，委实令人钦佩心仪。我以有这个朋友为荣，并以喜悦欢欣的心情，向社会大



众推介这本书。

由于每个人背在身上的包袱,内容与轻重各有不同,王小姐在书中对人际关系障碍的破解,所提供的当然只是一个方向。读者如何具体实践,以找回“自信”,寻获“自得”,有赖打开心窗,不断自我调适,自我反省、修身与超越。有时在笑谈间,将过往的心结、折磨与负担轻轻遗忘;有时不妨以自我嘲讽的态度,笑看亲身经历的矛盾和错乱;有时则需在寂静、阴暗、绝望的角落,等待另一道曙光的救赎。如此,在等待间,在笑忘里拾遗,鸿爪留痕;于有意无意间,人生已因享有“亲情”、“爱情”、“友情”与“人情”,而登临圆满丰润的境界。

再生的人际关系

【现代妇女基金会董事长】潘维刚

进入 e 时代虚实交错的人际关系,难测多变,诡谲中掺杂不确定的迷惘。

老板与员工之间,少了以命运共同体为机制的宏观视野,却多了不相让的争执与恶斗;朋友之间,少了提携的互敬与信任的包容,却多了相互利用,大揭疮疤与隐私的不道德;夫妻之间,少了体谅、尊重与包容,却多了冷嘲热讽、漠视地对待。

传统人际关系逐渐崩离与式微,逼得每一个人都必须重新思考如何重组新的人际价值链。

人是群居动物,很难离群索居,就算人际关系在 e 时代变得多元与复杂,我们仍然无法脱离人与人紧密的牵动与依赖,所以必须学习如何再生与蜕变,重新活出自我。

很高兴王琳又出新书了,更兴奋的是,她的新书充满了女性特有的深度关怀及细致,与以往的笔锋相比,有很大的转变。

我与王琳认识多年,不但互动关系十分良好,还会经常交换所见所闻,相互加油与打气。她是最佩服的企管教育专家,只要站在台上,就热力四射,魅力十足,充满爆发力,每一字、每一句都铿锵有力,深切感人。

她在人际关系的主题上已着墨多年，并以职场人际关系为重心，但在本书中，我看到的却是触动人心的关怀与叮咛，她的转变与成长令我佩服。

整本书，我最喜欢“反转与再生”部分，毕竟这是许多人无法承受的难受。

人的一生，都会历经风风雨雨的打击，各种生离死别、背叛痛心、重挫失败之苦，种种都会让我们的人际关系陷入迷团，失去方向，失去准头，没有人例外，重点是我们要随波逐流，混沌过日？还是要重新整理思绪，找出一条可行之道再出发？毕竟人际关系是会变的，就像细胞的新陈代谢一般，是非常自然的现象，只是我们要如何面对！

王琳以她独特的真情真语传递出对各种困境的关怀，人不能永远沉溺在断裂的价值链中，自怨自艾，对人的成长没有意义，也没有帮助，我们必须具备再生的智慧与勇气，能够从混乱中抽离出来，重新站起来建构扎实不断的人际价值链。

《从 0 到 100，让你大受欢迎》是一本阐述人际关系多变的好书，读起来没有任何负担，值得你细细咀嚼，相信会从中得到新的领悟与启示。

为多变人际关系重新定位

【太阳星国际企管顾问公司总经理】王琳

前些日子到北京及马来西亚等地进行多场演讲及教育训练活动，学员们热情的程度及受欢迎盛况，不亚于 A - mei 的演唱会。自己也受到很大的激励与感动。返台后，邀约赴大陆各地办理教育培训及积极争取课程代理的 e - mail 与电话不断，让我们全公司同仁既兴奋又感慨。

相较于目前大陆对于魅力行销、个人公关、自我激励、人际沟通、成功销售等课程的强烈求知欲与旺盛企图心，台湾地区的朋友们在学习意愿与积极态度上显得薄弱多了。

近两年来，景气指数不断向下修正为蓝绿灯、失业人口率急速攀升至 5%、股市大盘指数硬是从 9200 多点下滑至 3400 多点。经济衰退的骨牌效应，人际关系也随着变得紧张与疏离。当自我意识超越人我关系时，社会价值观就会变得分崩离析、支离破碎，方向感变得十分模糊。

好友相聚，提到社会紊乱，不免长嘘短叹，不知如何自处，更担忧台湾未来的发展。幸而我是朋友眼中“阳光般的女人”，总是会带来积极正面、乐观通达的观念与讯息，当他们知道我在大陆受到非常尊崇的待遇时，原本惆怅、苍白的脸孔立刻露出兴奋、喜悦神情，对他们来说，这是值得与好友分享的

好消息。

从事企管顾问及教育培训工作长达 20 年, 我一直专注, 且念兹在兹的就是如何唤起每一个人破茧而出、积极向上、勇敢展现自己长处的潜能。以往, 我服务的对象以竞争挂帅的企业界为主, 足迹遍及全球华人地区。

近来, 更接触政府单位及公益团体, 让我有机会与不同阶层人士紧密互动, 频繁往来, 我洞悉到人性的真实面。就算处于不景气的焦虑、人心浮动的不安, 但是深藏在心底的那份坚毅, 仍然激励着每一个人向前迈进。

很多朋友说我和以前不一样了, 仍然坚持专业形象, 还是具有旺盛企图心, 却多了几分女性的温柔与亲和力。人一定要懂得转变自己的角色, 每当面对需要付出心血照顾的人士时, 温柔心、莲花语必须真实表露。

撰写这本《从 0 到 100, 让你大受欢迎》, 是对全球人类的关心与疼惜。人, 不论肤色、人种、性别, 都需要同等的对待。在笔触上, 我做了很大的改变, 打破以往只着重职场或办公室的论述, 采用条理式笔法, 而以柔性笔锋破题后, 再加注个人宏观见解, 我希望以崭新面相及观念与读者见面。

本书架构一共分为三个层面, 第一部分为“打桩与布网”, 主要说明要建立良好的的人际关系, 没有捷径与秘诀, 一定要主动伸出双手、散播光与热, 一步一脚印累积而来。

第二部分为“稳固与延伸”, 主要在说明人与人交往, 不是就在求相遇、相知、相爱与相惜吗? 但愿能交到长长久久、一辈子可以谈心的朋友, 所以我强调不论何时、何地, 都一定要点

燃自己内在的心灯,传递对朋友的关怀。

第三部分为“反转与再生”,主要在说明人的一生难免起伏不定,顺境与逆境交错不断。但我们不能因为人生的不如意,就放纵人际关系的疏离,反而更需要强化自我能量,为自己的人际关系重新定位。“反转与再生”是我最有感触的地方,写到悲凄苦处时,没缘由会一阵鼻酸,但是写到从痛苦抽离出来的豁达与开阔,不自觉对故事中的人物感佩万分。

能够完成这本书,要感谢的是每一篇真实案例当中的主角给我的灵感,若不是他们传达出的人性光明面、积极面及乐观进取精神,就不可能激发我提笔的冲动,并字字推敲的决心。

每一次的出版,都要表达我对母亲的感谢,她是提携我在人生道路上一路前进的最大动力,不只是她对我的养育之恩,还包含了她对我的疼惜与呵护。

离开恩师林有田先生创办的公司,已达6年时间,但他仍不断给予我指导与鼓励,对他拨冗为我写推荐序,深表感激。

陈锦隆律师亦是我结识多年的良师益友,虽然领域不同,却在法律专业方面给我很多的协助,特别感谢他在事务繁忙之际,抽空为文字做润饰。

好友云芳是专业编辑及企划能手,在文章结构及题材上给予我很大的协助,于此说声谢谢!

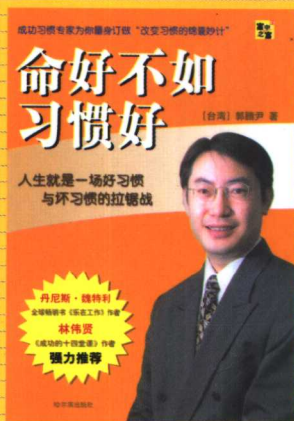
这是我转变风格后所出版的第一本书,愿每一位读者都能从书中获益,为自己多变的人际关系重新定位。

关于王琳



美国密歇根MADONNA UNIVERSITY企管硕士，现任太阳星国际企管顾问公司总经理，是台湾最受欢迎的十大企管名嘴之一。

王琳是一个乐在生活的人，无论生活多么忙碌，她依然从容优雅，随时将新知、见解纳入到她的演讲中，使听众和学员获益匪浅。除了排定的演讲和课程之外，她也善用时间，为多家媒体撰写文章，将自己的见解分享给更多的读者。王琳深信，一个积极的意念，会使梦想成真，将让人生绽放光彩。



王琳说过：“机会总是留给主动开口的人，没有被动的人际关系，主动才能创造开阔的人际网络。”

所以她总是主动伸出双手，拥抱生命的每一个可能。

让王琳老师帮你在自我成长、事业发展及人际关系上，获得健康、快乐、希望的人生！

责任编辑：李 战

目 录

步步踏实,步步为营	林有田 / 1
自得与自信	陈锦隆 / 3
再生的人际关系	潘维刚 / 5
为多变人际关系重新定位	王 琳 / 7



其实,伸一只手很简单

打桩与布网

留一点给别人 / 2
用你的球杆发言 / 5
主动,是创造梦想的原动力 / 8
感激使你更坚强的人 / 12
带人先带心 / 16
其实,伸一只手很简单 / 20
朋友,不就是如此吗? / 23
请帮点小忙 / 27
给自己机会,别人才会给你机会 / 31
懂得自我行销,就不会怀才不遇 / 35
说好话代替口无遮拦 / 39

- 大处着眼,小处着手/44
- 不要让朋友成为你的负担/47
- 照顾别人,也照顾了自己/53
- 生死与共的革命情感/57
- 心与心的对待/60
- 有空吗?我们约个会吧!/64

Part
2

何不点亮一盏心灯?

稳固与延伸

- 喜欢送你/70
- 小动作,甜蜜心/74
- 让一让又何妨?/77
- 成为别人的贵人/81
- 不要怕别人不理睬你/86
- 同理心不等于同情心/90
- 爱,不是嘴巴说说而已/94
- 不求回报的博爱/100
- 还要吵翻天吗?/103
- 唠叨与听话/107
- 请尊重你的小孩/111
- 惟一的儿子,不是我的错!/115
- 双重标准/120
- 光害与人害/124
- 好人难当?/129

尊重 / 133

完美的期待 / 137



放下重担, 获得真正的自由

反转与再生

宽恕与忘却 / 142

重头来过 / 146

不要欠 / 150

回来就好! / 154

肢体的乐声 / 158

刻意隐藏的关系 / 162

懂得珍惜, 就不会遗憾 / 167

不要当放羊的孩子 / 173

夹在中间的为难 / 177

最遥远的距离 / 181

对立与冲突 / 185

一句话的两面 / 191

给我呼吸的空间, 好吗? / 195

掉以轻心 / 200

变通与转弯 / 205

岁末人际扫除 / 209

积极乐观看人际 / 214