

一旦你掌握了书中的原则，就能够增加在生活中办事成功的比率。

小智慧——申明做人中的大道理

做人做事 得心应手

做人做事只有掌握了
窍门，才能得心应手，无
往不利。

Conducting yourself and
handling affairs with facility

学会做人 and 做事，是生活的
艺术，也是求得安宁、活得
痛快的途径。

人类要生存，要进取，就不能
随心所欲，就要懂得和认识世界的
复杂性。只有不断地调整自己的行
为，锤炼自己的性格，不断地认识
自我和适应环境，做起事来才能得
心应手，顺利地实现自己希望达到
的目标。

郭红梅 编著

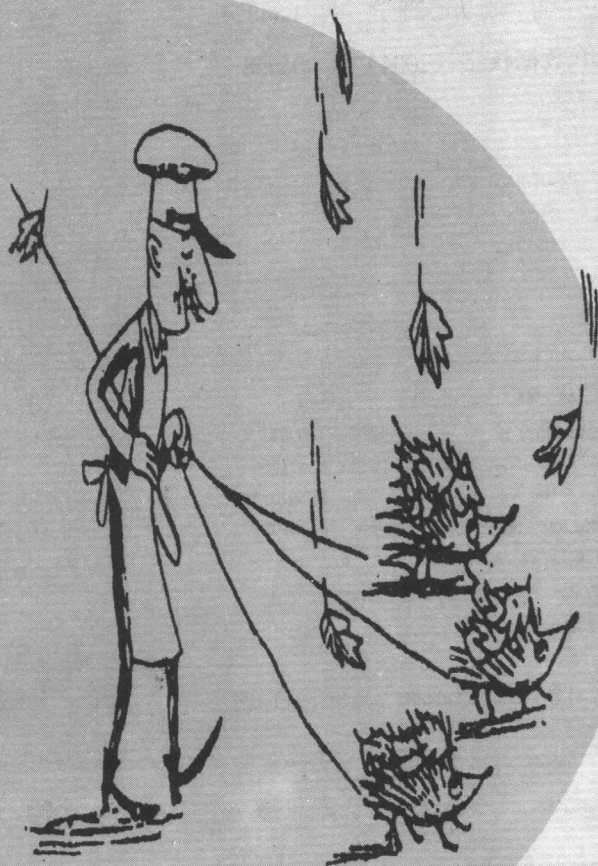
地震出版社



做人做事得心

郭红梅 编著

应手



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人做事得心应手/郭红梅编著. —北京:地震出版社,
2004.3

ISBN 7-5028-2435-9

I. 做… II. 郭… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 006658 号

做人做事得心应手

郭红梅 编著

责任编辑:月生

责任校对:张晓梅

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2004年3月第一版 2004年3月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:267千字

印张:11.5

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2435-9/Z·276 (3039)

定价:22.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

我们每个人来到这个世界上，都被赋予了一种神圣的使命，忠实于实践这使命的，就是能肯定生命的价值的人。作这一次旅行，我们每人仅有一次机会，我们应该如何步履谨慎，且注意每一个指路标，并抉择我们“终站”的方向呢？这是值得每一个人认真思考的问题。

一个伟大的人，往往在渺小微细处表现出他的伟大，生活中的每一个细节，我们都可以利用它，为我们的生命写出有声有色的定义。

学会做人和做事，是生活的艺术，也是求得安宁、活得愉快的途径。

生活是一架钢琴，你要知道在哪几个琴键上把它按下去，这样出来的才是一首音乐曲调，乱弹乱按不是和音，只会产生噪声。同样，做人做事只有掌握了窍门，才能得心应手，无往不利。

人类要生存，要进取，就不能随心所欲，就要懂得和认识世界的复杂性。只有不断地调整自己的行为，锤炼自己的性格，不断地认识自我和适应环境，做起事来才能得心应手，顺利地实现自己希望达到的目标。

几乎所有的人都有升迁更高地位、取得更多的待遇的欲望，但是，只有通过工作才可能满足这种欲望。什

么是工作？一位西方文人的解释是：“工作，就是为做事而付出辛劳。”其实，这个定义下得并不精彩。为什么要“付出辛劳”呢？难道人就不能够轻松地愉快地工作吗？生活就不能尽量随心所欲、轻松地愉快吗？回答应该是肯定的。

《做人做事得心应手》一书，通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从接受现实中的自我，减少挫折感；制定适宜的目标，奠定自我发展的基础；成功地求职，迈好人生的重要一步；转变思想，成功地开创自己的事业；学会思考，寻找实现目标的最佳途径；战胜挫折，冲破一切艰难险阻；搞好人际关系，在生活中左右逢源；充满热情，在工作中得心应手和发展自我，铺就晋升的台阶等9个方面，生动地展示了善于做人、轻松做事的方法。

一旦你掌握了书中的原则，就能够在生活中增加办事成功的比率。

记住：学习是每个人进步的必由之路，通过读书间接向他人学习，是提高自己的能力、成功生活的最佳途径。

最后还要强调的是，若要在社会上活得坦然，别人的处世之道决不是金科玉律，重要的是自己去灵活运用，去感受、去体验，只有这样，才能真正地完善自己，不断迈向成功的境界。

目录CONTENTS

第1章 接受现实中的自我，减少挫折感

不要盲目和别人攀比	3
每一个人都是独一无二的个人	5
犯错误后对自己宽容些	7
放下内心的包袱	9
用行动来增强你的自信	13
准确认定自我，选择正确的道路	20
执着地走自己的路	23
战胜“约拿情结”	29



第2章 制定适宜的目标，奠定自我发展的基础

正确地认识自我	35
准确地给自己定位	39
青少年时代的理想和志向的确定至关重要	41

依靠正确的思维方式规划人生	44
制定明确的目标作为人生奋斗的方向	47
把梦想提升为具体的人生目标	51
严肃地对待你的目标	53
把目标化成每天要完成的任务	56
把行动和空想结合起来	58

第3章 成功地求职，迈好人生的重要一步

细心地选择有利于自己充分发挥潜能的职业	67
避免择业中的误区	70
写好求职信，争取面试机会	75
撰写卓有成效的个人简历	78
成功地通过电话求职	83
精心准备，做好面试应答	86
诚实地回答面试的问题	95
回答好“陷阱问题”	97
在求职过程中成功地进行自我推销	100
积极为自己创造更多的机会	106
面试时巧妙地探明薪酬	111
面试中应回避的错误	115
战胜面试失败的失落感	119
使自己成为雇用者追逐的目标	121

第4章 转变思想，成功地开创自己的事业

正确的思考是致富的捷径	129
头脑灵活，赢得更多的赚钱机会	132
依靠杰出的创意赚钱	134
追求作为成功创业者鲜明的个性	137
做好吃苦的准备	142
要敢于进入陌生而困苦的环境	144
彻底杜绝犹豫不决的弱点	146
敢冒风险，先赔后赚	149
敢于冒险但要善于回避风险	156
先拟出一套“亏损计划”	161
从“身边”开拓市场	164
闯荡商场的第一关就是先学进货	167
使经营业兴旺发达的9点要素	171
对自己保持坚定的信念	177

第5章 学会思考，寻找实现目标的最佳途径

成功的人生离不开思考	181
寻找实现目标的最佳途径	184
锻炼独立思考的能力	186

激发思维能力的四大秘诀	190
学会思考,保持头脑灵活	197
培养创新意识,增强创造能力	200
排除制约创造力的障碍	205
不要使自己犯“想当然”的错误	211
把自己塑造成幸运者	213



第6章 战胜挫折,冲破一切艰难险阻

难关不足以阻止一个人成功	223
不放弃努力就不算输	226
勇敢地面对失败	228
正确认识挫折	237
学会区分小的挫折和大的困难	242
对待挫折的有效措施	245
增强挫折适应力	251
学会对自己说“没关系”	256
培养自己承受悲惨命运的能力	259



第7章 搞好人际关系,在生活中左右逢源

一定要重视和别人合作	265
------------------	-----

积极构筑人际关系	271
调整好人际交往中的“期望值”	276
让“关系网”助你事业上的一臂之力	279
别让别人的失礼伤害你	284
不做软弱可欺的人	288

第8章 充满热情，在工作中得心应手

超乎寻常的敬业精神是成功的可靠保障	295
放下架子，从基础干起	297
迅速进入工作角色	299
自信地投入工作	304
试着喜欢自己的工作	307
工作中充满热心和纯情	314
尽量从工作中寻找乐趣	317

第9章 发展自我，铺就晋升的台阶

在办公室里追求成就	323
停止抱怨别人，提高自己的能力	329
提高5种最重要的能力	331
合理设计工作秩序，提高工作效率	335
奋力去争取每个升迁的机会	346

做人做事得心应手

给人以“积极”的印象	348
主动承担分外的工作	351
在工作中发展自己	354

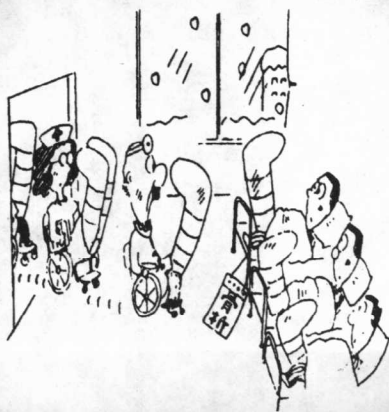


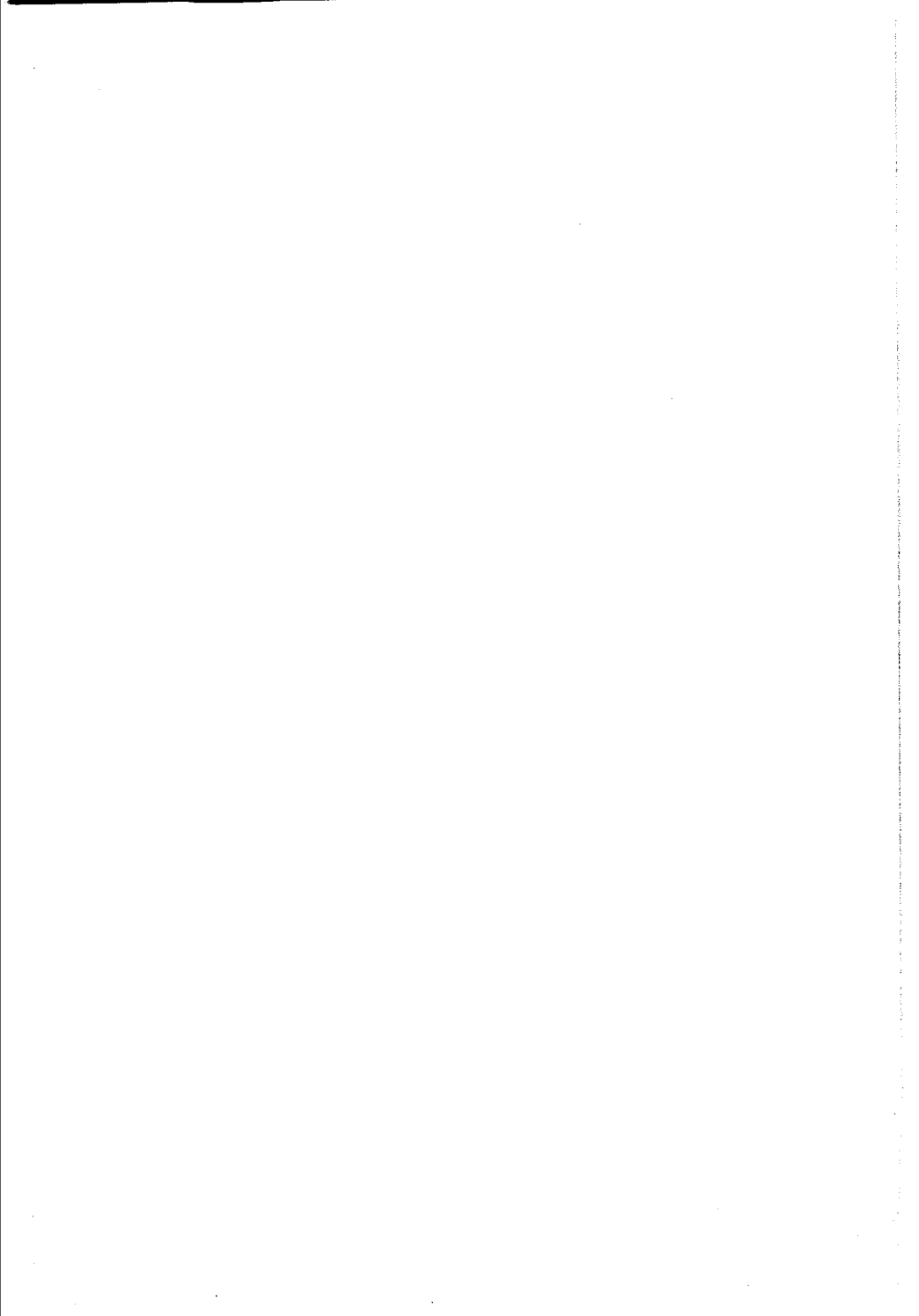
7

第

章

接受现实中的自我，减少挫折感





不要盲目和别人攀比

《爱的能力》一书的作者艾伦·弗罗姆认为“自爱”是一种“最基本的爱”。下面这则寓言生动地说明了这个道理：

有一天，一个国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，又不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳；其余的植物也都垂头丧气，没精打采；只有十分细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草这么勇敢乐观，毫不沮丧呢？”

小草回答说：“国王啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，如果国王您想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香等等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

这一则寓言告诉人们：生活中的许多烦恼都源于盲

目地和别人攀比，而忘了享受自己的生活。

7

许多时候，我们感到不满足和失落，仅仅是因为觉得别人比我们幸运！如果我们安心享受自己的生活，不和别人比较，在生活中就会减少许多无谓的烦恼。

记住：我们都是因为爱而被创造的，这种创造是免费而无偿的。要接受赋予我们的东西，首先要接受现实的自己。我们必须学会接受在别人身上发现的东西，也要学会接受在自己身上发现的东西。

全面接受你自己是很重要的，这可使你更安心地对待自己，更具同情心。一位哲人指出：“我坚持我的不完美，它是我生命的真实本质。热爱自己是终生浪漫的开端。”

每一个人都是独一无二的个人

在儿童时代，我们就常被告知，雪花是独一无二的，没有任何两朵雪花是同样的。我们的指纹、声音和 DNA 也是如此。因此可以肯定，我们每一个人都是独一无二的个体。然而，尽管我们知道历史上从来没有完全像自己一样的人存在过，但我们还是习惯于将自己与别人相比。我们把他们作为标准来衡量我们的成功与否，我们常常在报纸上读到某人取得了伟大的成就，然后很快就发现他们的年龄超过了我们，因此我们至少得到了一点暂时的安慰：我们也还是有可能取得同样的成功的。

但是，把自己与别人相比是毫无意义的，因为你根本不知道别人在生活中的目标与动力以及别人独一无二的的能力。别人有别人的才干，你有你的才干。我们常常认为才干就是音乐、艺术或智力方面的天赋，但实际上，我们人人都有奇妙的、我们仍在忽视的才干，诸如激情、耐力、幽默、善解人意、交际才能等等，它们是可以帮助我们取得成功的强有力的工具。

不断地拿自己与别人相比，只能使你对自我形象、自信以及你取得成功的能力产生负面影响。你应该向人请教自己的能力是否得到了充分开发——这个人就是你自己。

7

心理学家指出：我们对自己的认知、对自己的定位以及我们将要实现的目标决定着我们在世界上的独特位置。

科学家认为人 50% 的个性与能力来自基因的遗传，这意味着另外的 50% 不取决于遗传，而取决于创造与发展。如果能够做到这一点，你最希望的变化是什么？当然，我们必须承认有些事情是我们无论如何积极思维也无法改变的，比如身高、眼睛、肤色等等，但是我们却可以改变对它们的看法，这是一种优良的品质。

从一定意义上说，你如果认定了自己的独特之处，你就能成就你独一无二的形象。如果你有一个清晰的自我形象，那么你便不会给自己贴上标签。不要被你所做的工作、所住的房子、所开的汽车或是所穿的衣服限定住，你不是这些东西的总和。成功者相信的是自己，他们取得成功的潜力不依赖于地位或身份，而依赖于他们自身实现目标的信心。