



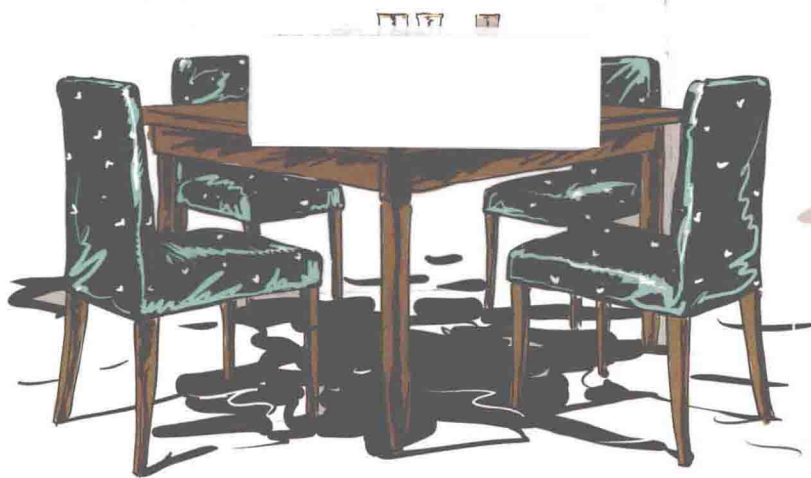
送给年轻人的技能宝典和人生锦囊

你一定要知道 的 人生经验

郑斌◎编著

**让未来的你感谢
现在明智努力的自己**

假如时光可以倒流，人生可以重来，世上将有一半的人成为伟人。
经验和智慧可以帮助我们，让我们不必用烫伤自己的方法去体验火的炙热；
也可以让我们在陷阱面前适时止步，做出明智的选择。

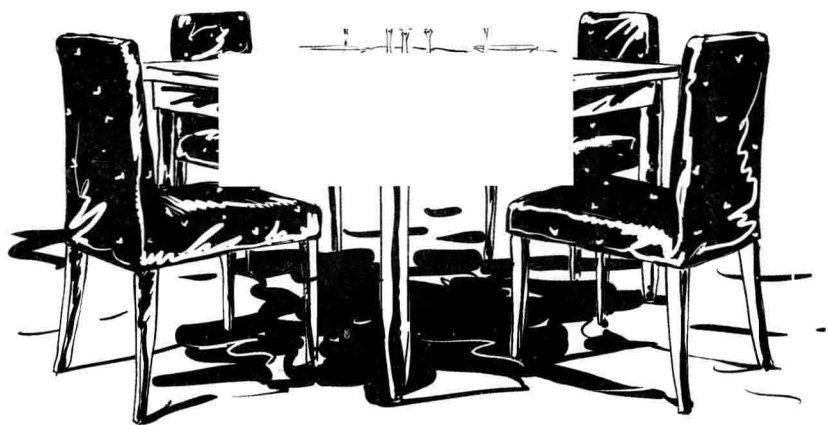


 中国纺织出版社



你一定要知道 的 人生经验

郑斌◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

一个人的成熟在于对人生有多少感悟和经验的积累,很多事情,未曾走过,也要懂得,这样才能让自己躲开人生的壁垒,发现成功的捷径。

本书从社交、职场、情感、心理、家庭等方方面面,细致讲解了年轻人闯荡社会应该具备的经验与智慧,引导年轻人开拓自己的眼界,丰富处世的智慧,洞悉人生的真谛,踏出人生的误区,摆脱惯性思维的束缚,拥有一帆风顺的精彩的人生。

图书在版编目(CIP)数据

你一定要知道的人生经验/郑斌编著. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5180-1223-7
I. ①你… II. ①郑… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 267289 号

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19.5

字数:198 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



我们生活中的任何一个人,从踏出校园的那一刻起,就将成为社会的一分子,你所接触的人不再是父母师长,不再是儿时的玩伴和同学,你要接受的是成人间激烈的竞争。为什么有些人在这些竞争中被冲撞得头破血流?为什么有些人却能在这些竞争中游刃有余,在不显山露水中就能实现自己的梦想?很简单的四个字:人生经验!

你回想一下,是否曾经因为一句无心的话而得罪了别人?是否因误解了别人的意思而做出了错误的举动?是否……如果你曾有这些经历,那么,就要从现在开始不再鲁莽,在做任何事、说任何话之前不妨先考虑一下后果,因为不会做事只会讨人嫌,懂得为人处世,在以后的人生道路上,才可以与人和谐相处,少些坎坷波折。

的确,我们生存的这个社会的任何活动都是有规则的,社会才是人生的大课堂,那些在学校课堂上学不到的东西,社会都会给你机会学习。但是,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、快捷地打拼出属于你自己的成功!

任何人可以拒绝任何事物,但不可能拒绝成长,成长是每个人必经的过程。因此,你再也不要再用天真的心态和为人处世方式来面对你周围的世界了!一个人,无论从事什么行业,只要学会处理人际关系,掌握并拥有丰厚的人际资源,就意味着在成功路上已经走了一大半的路程。由此可见,拥有并学会利用人际关系对我们个人事业的发展是何等重要。

在每个人的一生中,必须要学会的事不外乎两件:一件是做人,一件是

做事。我们除了要懂得怎样为人、积累人脉外,还要懂得怎样做事,凡事不要强出头,“枪打出头鸟”“出头的椽子易烂”,不要成为别人排斥的对象,要懂得收敛自己的个性。另外,你要记住:“害人之心不可有,防人之心不可无”,行走社会,还要防备一些潜在的危险,才能让自己少走弯路。

现实生活里,相信很多人都曾尝试找到一个快速提高自己为人处世能力的法宝,但寻找的过程是艰难的。这里,我们向您推荐本书。

从这本书中,我们能认识到为人处世的重要性,掌握说话和做事的技巧。它能帮助你逐渐修炼成一个够成熟、够明智的人,让你在人生的旅途上更加从容地应对各种人际关系,牢牢地掌握人生的主动权。

编著者

2014 年 4 月



上 篇 谁比谁愚蠢,多懂一点儿别被人欺 // 1

第1章 别满脸青涩一身稚气,看着年轻总被人欺 // 3

减少青涩气,平添世态心 // 5

立足职场别放松那根弦 // 7

小心内心最柔软的地方被人利用 // 9

控制你的情绪,小心被人钻空子 // 11

过度单纯不是可爱,反而显得幼稚 // 13

别让“亲密无间”伤害你 // 15

第2章 别看着就是软柿子,没有气场总被人捏 // 19

别陷入“人善被人欺”的境地 // 21

面对无理冒犯,你该怎么处理 // 23

别只会做好脾气的人 // 25

智慧地开展你的反驳 // 27

别总是不好意思说“不” // 29

别总不好意思与人争 // 31

第3章 别锋芒太露不顾他人,有才最是招人嫉妒 // 35

别因才华招致他人的嫉恨 // 37

低调行事,懂得适时低头 // 39

放低自己才能博采众长 // 41

别让你的优秀否定同事的能力 // 43



懂得隐藏自己,别轻易现“真身” // 45

放下“身段”,关键时更显身价 // 47

第4章 别哑巴吃黄连有苦说不出,看清形势把握重点 // 51

是直言快语,还是绕圈子说话 // 53

一句话把人说笑,还是把人说跳 // 55

讲究说话策略,避开语言陷阱 // 57

言语失误时,巧妙将其化解 // 59

“善意的谎言”如何说得更妥当 // 61

第5章 别没看清对方就掏心窝子,不懂交际恐自伤 // 65

关系再近也得留一手,别成为受害羔羊 // 67

逢人只说三分话,别随便“交心” // 68

牢骚可以有,但别随便发 // 70

擦亮双眼,看清身边的小人 // 72

第6章 别开口就把话说绝,口无遮拦难成大事 // 75

话不说满,别自己把路封死 // 77

讲究方式,学会拒绝 // 79

说话讲究分寸,开口分清场合 // 81

慎言少祸,给自己的嘴上加把锁 // 83

领导面前,别开口就说“越位”话 // 85

第7章 别三言两语就被迷惑,学会了解他人内心 // 89

越单纯的人,越不会体察人心 // 91

要知心腹事,且听口中言 // 95

听言关行,多方面了解他人 // 97

破译体态语言,掌握对方意图 // 100



第8章 别呆板鲁莽义气行事,交际场上要有智慧 // 103

嘘寒问暖是交往的第一级台阶 // 105

称呼得体拉近与人的关系 // 106

赞美能产生神奇的功效 // 108

在交际中说好该说的“场面话” // 111

事后向人致谢的学问 // 113

第9章 别总把自己撇在一边,三分能力七分交际 // 115

别让你的成见将他人拒之门外 // 117

受人冷落时的“热情感化” // 119

从细小处为自己储备人情 // 121

第10章 别光顾面试时展现自己,机智应对才受青睐 // 125

分析自身情况,制订合适的发展规划 // 127

掌握好求职面试的说话技巧 // 129

谈薪酬应该掌握好技巧 // 131

识破求职面试中的语言陷阱 // 133

多长个心眼儿,避开职场圈套 // 135

第11章 别老牛拉车只顾低头,职场人士要会做事 // 139

怀才不遇也许是因为你不会自我“曝光” // 141

哪些是话中语,哪些是弦外音 // 143

第12章 别想着单打独斗逞英雄,擅长运用“借”的智慧 // 147

巧于“借力”,是成功的一大诀窍 // 149

借势发挥,使自己更强大 // 150

适时巧借用名人之力 // 153

借他人的智慧成就自己的事业 // 155



灵活运用“借鸡生蛋”这一招 // 157

第 13 章 别端着高学历的架子,有潜质不如能做事 // 161

用心工作,把小事当成大事做 // 163

全力以赴地去做,才可能有好结果 // 165

把自己当做新人,在工作中虚心学习 // 167

广泛地学习,全面提升能力 // 169

对工作精益求精,使结果尽善尽美 // 171

进取心是永不停息的自我推动力 // 173

下 篇 谁比谁更精明,别搬起石头砸自己的脚 // 177

第 14 章 别偷奸耍滑玩小聪明,机关算尽自作自受 // 179

蒙混过不了关,没有不透风的墙 // 181

虚情假意,只会看到无果之花 // 183

许诺如负债,到时必须还 // 185

主动认错,别想推卸责任 // 187

保持好品质,机遇自然多 // 189

第 15 章 别人前人后太过圆滑,逢迎拍马受人鄙视 // 191

圆通是大智慧,圆滑是小聪明 // 193

学习处世技巧,更要保持自己的底线 // 195

你是在做好人,还是在做“老好人” // 197

别想也来点谄媚拍马,可能会适得其反 // 199

想处处讨好他人,最后只能形单影只 // 201

第 16 章 别只顾贪图眼前小利,否则只会耽误自己 // 203

敢于取舍,才能做出正确的选择 // 205

拥有财富,而不是被财富所拥有 // 207



- 与其你死我活,不如彼此双赢 // 209
- 智者成人之美,不乘人之危 // 211
- 吃亏是福,也是一种处世策略 // 213
- “吃独食”最危险,与人分享才明智 // 215

第 17 章 别城府过深精于心计,多点成熟少点世故 // 219

- 用出世的心态,做入世的事情 // 221
- 知世故而不世故,才是真成熟 // 222
- 处世成熟,不意味着赶走纯真的心 // 224
- 没有缺点,反而让人不知如何接近你 // 225
- 心机过重,会惹来他人的非议 // 227

第 18 章 别打着“算盘”占全便宜,算来算去算失自己 // 231

- 天上掉馅饼,不是圈套就是陷阱 // 233
- 和诱惑靠得太近,容易被“咬”伤 // 235
- 一时吃亏,长远来看却往往有利 // 237
- 妄求完美,往往得不偿失 // 239
- 勇于舍弃者精明,善于舍弃者高明 // 241

第 19 章 别揭人伤疤戳人痛处,嘲讽他人曝短自己 // 243

- 嘲笑别人,反而更显得自己浅薄 // 245
- 善良点,巧用自嘲化解对方的尴尬 // 247
- 当着“矮子”,不说“短话” // 249
- 点破别人的错误时要抱有同情心 // 251
- 适可而止,玩笑不能伤人自尊 // 253

第 20 章 别见风使舵没有立场,墙头草最先被拔掉 // 257

- 做人要不失本色,不盲目迎合 // 259



没有主见,就容易随波逐流 // 260
善待每个人,别太“势利眼” // 262
积点口德,别做巧言令色的人 // 265
身正不怕影斜,莫被强权所迫 // 267

第 21 章 别自作聪明想走捷径,聪明反被聪明误 // 271

做人要精明,但不能耍小聪明 // 273
即使揣着明白,有时也要装糊涂 // 275
大事不能糊涂,小事别总聪明 // 277
你不是什么都行,要善于听取他人意见 // 279
聪明外露,有时会弄巧成拙 // 281

第 22 章 别小肚鸡肠眼红利益,斤斤计较堵死前路 // 285

顾及别人的面子,顾及自己的未来 // 287
占理也要气和,得理更要饶人 // 289
对于他人的过失,别总抓着不放 // 291
人情留一线,日后好相见 // 293
主动示好,化干戈为玉帛 // 296
将内心用爱填满,仇恨就会被赶出 // 298

参考文献 // 301



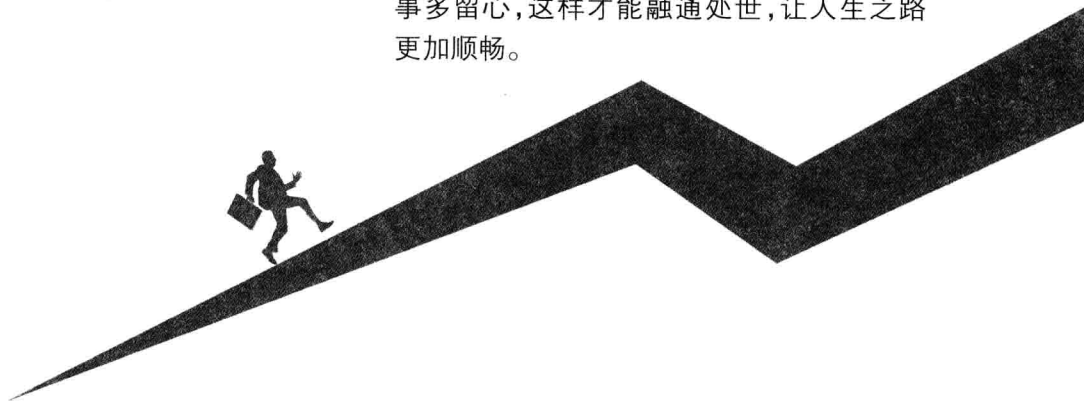
上篇

谁比谁愚蠢,多懂一点儿别被人欺

第1章

别满脸青涩一身稚气,看着年轻总被人欺

初入职场的人,往往想法单纯,如果以对抗的姿态出现在社会中,等待你的必然是事事不顺、处处碰壁。想要立足于世,你就必须学会接受现实,通晓人情世故。如果你不想被别人控制,就得先控制自己的情绪,在必要时伪装自己,深藏不露。在有些时候,我们更是要始终留有余地,以防患于未然,凡事多留心,这样才能融通处世,让人生之路更加顺畅。





减少青涩气,平添世态心

对于很多职场新人来说,由于长期受校园文化熏陶,社会经验较少,往往抱有很单纯的想法。这种学生气的表现就是不通人情世故,以学生的视角感知周围的一切,有时对社会还存有一种对抗心理。这个社会自有它的规则,这是从书本上永远学不到的东西。如果你不留意,而是贸然冲撞,就会时时受阻、处处碰壁。

据调查,从学校毕业进入工作岗位后,尽管人们大都对未来充满美好憧憬,但生存环境的改变及角色转换的压力,使得这些社会新人倍感紧张,有半数以上会出现“社会不适症”。如果不能尽快褪去学生气,就会与新环境产生摩擦、碰撞,工作也难有成绩与突破,从而影响到自己的未来。

所以,进入社会后,我们需要做的就是尽快成熟起来,而懂得人情世故是成熟最基本的要求。人情世故指为人处世的方法、智慧。通晓人情世故的人,在交往沟通中,能站在对方的立场上行事;在坚持自己的原则时,能不伤及别人的尊严;在与人产生矛盾的时候,懂得向后退一步。

人情世故的一个重要心理要素是包容。做一个成熟的人,需要具备包容的心态。有句话说得好:“如果你不能改变环境,那就试着包容。”任何人要想顺利地适应复杂多变的社会,就只能从调整自身开始做起。因此,我们在真诚、善良、宽容的基础上,也不应始终一成不变,而应该根据环境的变化适时调整自己。

人际关系大师卡耐基认为,在漫长的一生中,谁都难免会遇到许多不愉快的事情。这时,如果我们深陷其中、为它忧闷,就容易给自己增添莫名的烦恼。我们如果抗拒它就有可能导致人生的覆灭。显然,这两种方式都是



不可取的。聪明的人会选择把它们当做不可避免的事实,然后接受它、适应它。著名学者于丹说:“人生没有弯路可言,接受一切结果,这就是一种坦然。”

我们都想不到,像于丹这样的学者,成长的过程也并不是一帆风顺的。当年,北大硕士毕业的于丹被安排到北京的一家印刷厂工作,她每天干的活儿就是用汽油擦地上的油墨,还有其他很多体力活要干,手常常被磨出血。

在这种情况下,于丹没有怨天尤人,而是选择了适应,工作起来更加积极主动。一天,车间主任拿来一部很有价值的医学书稿,问:“你们谁能做校对?”书稿里都是古文,一般人看不懂。于丹主动接受了这项任务。刚开始,主任对她的能力还将信将疑,但于丹仅仅花了一下午的时间,就把那部书稿校对完了。之后,于丹在厂里的地位一下子提高了,她的心态也更平和了,做什么都不再觉得辛苦,反而会从中找到乐趣。

在一次讲座上,于丹谈到了这段往事。当时,她对台下听众说了这样一段话:“人不要不停地追问为什么,抱怨不公平。无法改变现状时,要迅速地接受下来。在你迷惑不解、怨天尤人的时候,可能有一些机遇已经被别人拿走了。所以要学会接受现状,但是接受永远不是消极、被动、唉声叹气地去忍受。”

面对现实,越牢骚满腹,就越会消极无奈,越容易走进死胡同,结果变得无路可走。而早早学会适应现实,就能从积极的角度去思考问题,把怨气变成干劲,把消极变成自觉,从而就能获得更多的发展机会。

社会是现实的,鱼龙混杂,不但有光明,也有黑暗。面对其中的一些人和事,我们必须学会适应。我们无法控制不幸事情的发生,但我们可以控制自己的反应。如果我们为自己无能为力的事情而烦恼,那无异于作茧自缚,浪费感情。面对已经无法改变的事实,悲愤痛苦不如坦然接受。面对种种的困扰,很多人都会产生抵触心理,要么消极怠工,要么跳槽走人。但换个地方,发现问题同样存在,于是再换个地方重新开始。反复无常、浮躁难安,这正是很多大学生尽管已经毕业好几年,但还是没有完成最基本转型的根