

# 北大人文 公开课

不用跑北京，  
不用进北大！  
一书在手，  
人文不愁！

● 张纯华 编著



**听** 大师阐述人文丰富内涵与哲思  
名校人文深厚底蕴与精髓 **品**

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

# 北大人文 公开课

不用跑北京，  
不用进北大！  
一书在手，  
人文不愁！

● 张纯华 编著

**听** 大师阐述人文丰富内涵与哲思  
名校人文深厚底蕴与精髓 **品**

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

## 图书在版编目(CIP)数据

北大人文公开课 / 张纯华编著. —北京: 中国石化出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5114-3069-4

I. ①北… II. ①张… III. ①人文科学-通俗读物  
IV. ①C49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230616号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

## 中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街58号  
邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: [press@sinopec.com](mailto:press@sinopec.com)

北京富泰印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

\*

700×1000毫米 16开本 14.25印张 224千字

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定价: 36.00元

# 言前

在生活或工作中，经常会面对各种麻烦和困扰：工作环境不称心、事情处理不公平、经济条件不宽裕、期望的事情落空，好心未得好报……这些不爽的感觉影响着我们的的心态，破坏了我们的情绪，直接导致我们今天生活质量的下降。

扪心自问：“我已经有多长时间没有真正快乐地笑过了？”面对此类事情，如何能保持一个快乐的心态？怎样就能妥善对待和处理好这些事情？

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。不要抱怨天不够高，不要抱怨地不够宽，首先要问的是这只鸟有没有比鹰飞得更高的愿望；这条鱼有没有敢跃龙门的志向。成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起累积而成的！

没有做不到的事情，只有想不到的。成也观念，败也观念。心有多大，人生的舞台就有多大！

跟着北大泰斗学习他们的为人处世思想，本书从人文思想、人文素养、人文关怀等各方面讲解人生。

在众多的观念当中，那些被实践证明过的正确的观念，是无数人智慧的精华。时代在进步，科技在创新，社会在发展，我们还要懂得观念的转换和革新。您的想法、观念，决定您一生。只要您愿意改变自己的思想、观念及生活方式，就可以享受海阔天空任翱翔的生活。

本书对各个方面的人生观念，列举了大量实例，您可以借鉴其中的某些观念。愿您早日走向成功之路。

# 录 目

## 第一堂课 扫除杂尘，给每一天新的活力/1

1. 清扫心灵垃圾 ..... 2
2. 勇敢面对心结 ..... 4
3. 培养积极心态 ..... 7
4. 心灵的“肿瘤” ..... 10
5. 烦恼不要自找 ..... 13

## 第二堂课 宠辱不惊，淡看人生起落/19

1. 保持平和冷静的心态 ..... 20
2. 经受住挫折和失败的考验 ..... 21
3. 不过分追求完美 ..... 23
4. 不要轻易承诺，以免造成难以挽回的错误 ..... 25
5. 杜绝抱怨，学会接受 ..... 26

### 第三堂课 学会放弃，拥有豁达人生/31

1. 该放手时就放手 ..... 32
2. 因小失大，得不偿失 ..... 34
3. 活得简单才会快乐 ..... 35
4. 放弃抬杠，求同存异世界更精彩 ..... 37
5. 不要为打翻的牛奶哭泣 ..... 38

### 第四堂课 拒绝诱惑，经得起考验/41

1. 不要被金钱奴役 ..... 42
2. 放下奢侈，勤俭才是真实的生活 ..... 45
3. 放下权欲，幸福在身边 ..... 48
4. 放下眼前的诱惑，追求后面的幸福 ..... 51
5. 淡泊名利才会更自在 ..... 54

### 第五堂课 相信自己，主宰人生命运/59

1. 自信：成功的第一秘诀 ..... 60
2. 要勇于表现自己 ..... 63
3. 人生没有“不可能” ..... 65
4. 不要把自己看得太低 ..... 68
5. 坚信“天生我材必有用” ..... 70

### 第六堂课 人情练达，天下谁人不识君/75

1. 内方外圆，为人处世之道 ..... 76
2. 不要輕易被别人左右 ..... 78
3. 不可锋芒毕露 ..... 82

4. 该糊涂时就糊涂 .....	85
5. “自嘲”，待人处事的一种手段 .....	88

## 第七堂课 直面拒绝，从自我改变开始/95

1. 人人都被拒绝过 .....	96
2. 拒绝并非全是坏事 .....	100
3. 继续向前，不要总看着那个坑 .....	103
4. 一次被拒绝不代表永远都会被拒绝 .....	106
5. 找出原因，照亮前面的路 .....	109

## 第八堂课 细节成败，细微之处显重量/115

1. 小毛病，导致你只能是平庸者 .....	116
2. 注重小节，尊重对方 .....	119
3. 说服他人，注意小细节 .....	121
4. 占小便宜吃大亏 .....	127
5. 细节决定成败 .....	130

## 第九堂课 巧言妙语，显人生大智慧/137

1. 巧妙说话，容易取得别人的认可 .....	138
2. 把话说到别人心里，令你很快与人熟识 .....	141
3. 赞美之话让你赢得人心 .....	145
4. 幽默机智化解尴尬局面 .....	152
5. 将心比心，理解动人心 .....	155

## 第十堂课 经常反思、自律，提高自我修为/161

1. 不要沦为惰性的阶下囚 .....	162
2. 自我反省才是进步 .....	165

3. 人类最美好的品质, 信守承诺 .....	166
4. 有错就要及时改正 .....	171
5. 抱怨世界不如改变自己 .....	174

## 第十一堂课 职场挫折, 终会冬去春来/179

1. 找准自己的位置 .....	180
2. 不要为失败寻找借口 .....	182
3. 在任何情况下, 学会克制自己 .....	185
4. 荣誉, 来自“不可能完成”的任务 .....	187
5. 位置是用努力撑起的 .....	189

## 第十二堂课 恩爱夫妻, 和谐相处的艺术/195

1. 找出婚姻出现问题的原因 .....	196
2. 吵起来了怎么办 .....	198
3. 用交流拉近彼此的心灵 .....	201
4. 留一点情感空间 .....	203
5. 学会欣赏对方 .....	205

## 第十三堂课 心怀感恩, 学人生大智慧/209

1. 珍惜拥有的一切 .....	210
2. 用感恩代替抱怨 .....	211
3. 心怀感恩, 快乐工作 .....	214
4. 用欣赏的眼光看待世界 .....	215
5. 爱, 从感恩开始 .....	217



## 第一堂课

# 扫除杂尘，给每一天新的活力

### ▶▶ 名师语录

人生意义取决于灵魂生活的状况。

——周国平

周国平，哲学研究学者、散文作家，毕业于北大哲学系。

### ▶▶ 课堂导读

拥有一个快乐的心态，就会拔除心灵杂草，清除内心的毒瘤，为自己营造一个阳光、快乐的人生。

### ▶▶ 课堂要点

- \* 心灵清净美好
- \* 如何解除心结
- \* 培养良好心态
- \* 摒除负面情绪

## ▶▶ 课堂内容

# 1

## 清扫心灵垃圾

人自出生开始，在红尘之中游走太久，无可避免地心灵就会沾染上尘埃，这就使得每个人原本洁净的心灵受到蒙蔽和污染。“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一”。的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心诸如：烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却很难进行清理。因为大多数时候人们都会忽视这种真正的垃圾，或者，出于种种的担心与阻碍不愿去扫。譬如，太忙、太累；或者担心扫完之后，面对一个未知的开始，而你真的没有办法确定到底哪些是你想要的，假如现在丢掉的，将来想要时却又捡不回来，该怎么办。

想要把心灵的垃圾清扫干净，真的不是像日常生活之中扫地那么简单，它充满心灵的挣扎与奋斗。不过，你可以告诉自己：每天扫一点。每一次的清扫，并不表示这就是最后一次，而且没有人规定你一次必须扫完。不过，至少你要意识到经常清扫心灵垃圾，这样才可以保持心灵的干净。

美国哈佛大学校长到北京大学访问的时候，讲了一个故事，这个故事是他亲身经历的。

有一天，校长给自己放了一个长假，他向学校请了三个月的假，然后告诉自己的家人：不要问我去什么地方，干什么，我每个星期都会给家里打来电话，报个平安。于是校长独自去了美国南部的农村，尝试着过另一种所谓的幸福生活。在农村，他到农场去打工，去饭店刷盘子，在田地做临时工，在工作期间连吸支烟或者跟工友说句话都得偷偷地做。最让他难忘的是，最后他在一家餐厅找到一份刷盘子

的工作，只干了4个小时，老板就把他叫来结账，并对他说：“可怜的老头，你尽管很努力，可刷盘子太慢了，你被解雇了。”经历了这一切之后，他又重新返回了哈佛，回到自己熟悉的工作环境，这个时候，他觉得以往单调乏味的生活突然就变得新鲜有趣起来，工作成了一种全新的享受。这三个月的经历，像一个孩子搞了一次恶作剧，但他却真切地体验到另一种生活的不易。尤其重要的是这次经历，使他清扫掉了原来在心里面积攒多年的“垃圾”。

事情就是这个样子，不论你现在在做什么工作，随着岁月尘埃的飘浮，心灵都会积满的各色“垃圾”，只有定期打扫和洗涤自己的思想，清除心灵里的垃圾，才不至于使思想和心灵蒙上灰尘，才能更好地工作和生活，才能更好地享受工作的快乐和生活的幸福。不然的话，就很容易犯错，做出傻事、蠢事甚至坏事，导致人生道路充满坎坷。

美国总统尼克松，对中美关系的发展做出了非凡的贡献。当然，他还有做出过许多非凡的贡献。不过就是这样一位领袖人物，却由于心灵里的垃圾没能及时清除，犯了一个小错误而毁了自己的政治前程。1972年他竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，很得人心，而他的对手在阅历和声望上都远远难与他相匹敌，所以大多数政治评论家都预测他会以绝对优势获得胜利。然而，他的内心却非常不自信，过去几次失败导致他承受了非常大的打击，他走不出心理的阴影，继而陷入极度害怕“万一失败”的境地。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了令他后悔终生的蠢事：他指使手下的人潜入竞争对手的总部——水门饭店，在对方的办公室里安装了窃听器。事发后他又遮遮掩掩连连阻碍调查，推卸责任，最后只能在选举胜利后不久被迫辞职。

生活中不管遇到怎样的事情，心态都一定要放平稳，冷静去面对困难，要清除种种不良的心灵垃圾。比如：猜疑、抱怨、愤怒，所以我们要天天去清除心灵的垃圾，不要由于这些负面的心理情绪，对自己的判断力产生干扰，一旦如此最终只会自食其果。

快乐，不仅是要自己一个人快乐，更应该让其他人一起来分享你的快乐。每天早上，把最难处理的“无形垃圾”诸如：怨、恨、恼、怒、烦，请“垃圾车”全部带走，你今天就没有“垃圾”了。也就是说，每日三省吾身，按时清扫心灵的垃圾，你就会得到触手可及的幸福和快乐。

每个人都应该每天清扫心灵垃圾，对于这一点，古代圣哲先贤看得一直都很清楚。圣哲认为：“无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓凡，得欲之谓狂。”圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯洁和一尘不染，凡人之所以是凡人，就是因为凡人心中有过多的杂念，而他自己还蒙昧不知。圣人了悟生死，看透名利，所以能够保持心境的纯洁。我们都有清理和打扫房间的体会吧，每当整理好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣服后，你一定会有这样的发现，原来房间这么大，这么清亮明朗，自己的家更可爱了。

其实，心灵的房间也是一样的，假如不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原本纯净无污染的内心世界，也会变成满地污水，让你变得更加的贪婪、更加的腐朽、更加的不可救药。

丹麦哲学家齐克果有句名言，就叫做“无限的舍弃”，生活就是一种舍弃的艺术，有舍弃才会拥有最终的获得。善于舍弃生命里面的“杂念”和多余，换来的会是心智的清醒、心灵的净化、健康的体魄。

人，要懂得舍弃，才会更加宽容，才会更加快乐，也才能更轻松地上路。

不要可惜舍弃的东西，他们只会加重你心灵的负担，那可有的无的东西只会越来越多，积压在你的肩头，让你感觉越来越沉重。直到有一天，你忽然发现已直不起腰，喘不过气，原来自己已丢失了太多的快乐，忽略了沿途的风景，无暇享受曾经得到的喜悦。

## 2

### 勇敢面对心结

人们很多时候会因为陷入某一件事情之中而变得不快乐，为什么会出现这种情况呢？这是由于你心里有很多结。而这些结你总是放在心里以为会忘记，会自己消失。而事实上不会，它们会在某一天跳出来打扰你，直到最后占据你的思想，影响你的生活。

任何人都有自己的心结。心结，顾名思义，就是心里边的疙瘩。它是人类心

灵中最柔软最真实的部分。心结的存在，是个人最私密性的保证。但从心理学角度分析，心结对人类的健康是不利的。心结，对性格内向的人来说，还可以忍受，因为他们一直都是如此，没有大喜大悲，生活比较平和，而对性格外向的人，他们自以为很外向，不需要考虑心结的问题。即使遇到了心结，也觉得无所谓。心结随着时间的推进，它会产生巨大的负作用，它会让任何人生活在阴影之中，郁郁寡欢，茶饭不思。长时间这样听之任之放下不管，就会产生难以想象的后果。

有一个哲理小故事，讲述了一个人在紧闭心门时候所带来的忧郁和失落，而他打开门后看到的是一片新世界。

有这样一个人，每天到晚上的时候他都会做一个梦，他梦见自己走在很长的走廊，走到尽头时，出现了一道门，他全身发抖，直冒冷汗不敢打开门。就这样，20年来他每晚都做同样的梦，这期间他也找到心理医师进行咨询治疗，不过仍然没有任何作用。

后来有一天他更换了心理医师，也把梦的情形跟医师说明。医师觉得很奇怪，跟他说：“你为什么不把门打开看看呢？最多只是一死而已嘛！”

这人想想，觉得医生说的很有道理，于是当天晚上再做梦的时候，他便鼓起勇气把门推开了……

隔天，他去找心理医师，医师问他：“门打开了吗？”他点点头回答：“打开了！”医师问：“结果门后有什么呢？”他说：“打开门后，呈现眼前的是一片绿油油的柔软草地，还有灿烂的阳光、耀眼的舞蝶……”

这个故事的主人公在心门紧闭的时候，内心充满了担忧和恐惧，很显然他害怕的是打开门的时候看到可怕的东西。然而，当他真的把门打开了，看到的却是让他惊喜万分的，一片美丽的千姿百态的多彩世界。

生活中，很多时候我们都会羡慕那些拥有很多朋友的人，他们可以打开自己的心灵之门，接纳别人的善意友好，接纳别人的关心和温暖的双手，也对人敞开心扉，吐露自己的真实想法，让别人能了解自己，理解自己。在小溪流水一样的交流中，任友情的暖流缓缓流淌在朋友之间，温暖了别人，也滋润了自己。只有心和心的真诚交流，才能唤起内心的感动和亲切。这样我们才能够结交到很多朋友，最终获得一个美好的生活。

很多人都喜欢独来独往，这并不是因为他们天生就喜欢孤独，而是不知道该怎么让自己坦然面对一切。

一个人的心里面，总有自己思考的问题，总有属于自己的思想。不知什么时候，人们学会了隐藏，只愿独享一个人的快乐，没了交流，没了感觉。

也许时间真的可以使一些东西发生改变。比如说失败，经过一段时间的努力，收获后的喜悦就会把很久之前的失落给吹散；例如生命，谁也无法预料自己的命运，但时间会把生命的点点滴滴逐渐展现在我们面前；例如灵魂，时时刻刻都在改变着，美化了、丑化了，谁也无法说清楚。那么，就让我们尽力把心里的结都打开，释放善良的柔和光芒，让珍珠温柔的光环轻系你身边的每个人。在有人因为你的善良而对你心怀感激的时候，你就是一个幸福的人，本性善良的人几乎优于伟大的人。

也许在你把那璀璨的珠光握在手里面的时候，刹那间，竟然不知道该怎么办才好。到底该给谁？谁最需要它？应该给谁多一点？……其实善良并没有档次，更没有数量的多少，当你善良对待别人的时候，就等于付出了所有。善良是一种灵性的升华，是不经意的微笑的本质，是生命光辉的聚焦点。

在一位衣衫褴褛的老人挤上公交车，但是却被售票员粗鲁驱赶的时候，你是不是有勇气上前制止，并且给他垫上车费？当一位捡垃圾的人到你的院子，你是否会悄悄将装好的食品袋放在一处，给他方便，给他尊严呢？其实，以诚助人的勇气便是善良；以礼维护别人尊严的细心便是善良。也许当你做了这些或正在做这些事的时候，你就拥有了善良，就拥有了永恒的光芒。也许你的善良就该抚慰那寂寞孤苦的灵魂，你的光芒就该照耀那阴暗潮湿的心房。他们需要这些善良，就算那只是片刻的依靠。

有时候你也许会这样想，我付出的是善良，可是我又得到了什么呢？什么也没有。不！珍珠因释放光芒而被人称赞，而我们因付出善良而被人感激。但真正的善良心灵要的绝不是所谓的感激，而是对于大家幸福的追求，是看到别人真诚笑脸的满足。我们所得到的则是自己精神和灵魂的充实，是人性的放弃和超脱。

很多时候，人心中的结并非解不开，而是不忍心解开。那是自己生命的一部分呀！将这一切埋在心中，多年以后，当成一种温馨的回忆，一种记录了生活的无奈的回忆，一种对生命的执着的回忆。然而，心结会时时刻刻影响着个人的心情和行为。这就需要我们打开我们的心结。那么，怎样才可以打开心结呢？所谓“解

铃还需系铃人”，所以只有自己，才能够解救自己。

首先，要对自己有一个认识。“人贵有自知之明”，尽管认识自己很难，超越自我更难，但是，只要我们在生活中，不断地反省自己，经常确认自己想要什么，给自己一个合理的定位和迂回空间，就可以轻松地应对周围的一切。

除此之外，还应该控制欲望，满足于现状。我们都知道，人的欲望是无穷无尽的，一旦对自己的欲望难以驾驭，就有解不完的心结。

最后，还应该培养出良好的沟通能力。性情孤癖不善交往的人，心锁会更牢。这就需要多与人交往，真诚地交几个朋友，如能交上一个知心朋友更是你的福分，在沟通的过程中慢慢打开心结。

所以，想要打开心结，有一个良好健康的心态，才是最重要的。

### 3

## 培养积极心态

古时候有一个国王，他做了一个梦，梦里看到山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，谁知道大臣听到这个梦以后，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王听后全身轻松，病情也完全好了。

由这个故事可以看出来，所有事物都有它的两面性，关键在于当事者怎样去对待它们。

生活就像一本书，每天的日子都是书中的一页，我们应该精心阅读每一页，不可草率掠过。当你静心阅读每一天的生活，你会发现每时每刻都有可贵的东西，一旦捕捉到，这些美好的东西就会永远留在心灵深处，不再消失。

有这样一个小女孩，她的小狗死了，她趴在窗台上，看着窗外的人正在埋葬

她心爱的小狗，不禁泪流满面，悲痛不已。她的外婆见状，连忙引她到另一个窗口，让她欣赏她的玫瑰花园。不久小女孩转涕为笑了，心中顿时明朗。老人告诉小女孩儿说：“孩子，你开错了窗户。”

生活中也是这样，我们经常性的开错“窗”，并且很在意悲伤的事物，一旦看到或者经历那些事情便久久沉积心底，无法排遣，甚至成为一生的累赘。我们从来不会想到，应该还有另外一扇窗，窗外的风景如画。当你真正累了、伤悲了，为什么不学着刚才的小女孩，为自己打开另一扇窗；或者用另外一种心情去看这个世界，一定有能够让你快乐的事情。

积极的心态能够帮助人们克服困难，看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

积极的心态可以创造出绚丽的人生，而消极的心态只能够消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择了消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就一定要摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾经对于人们的消极心态作过深入的研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

(1) 永远长存。也就是说把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己被消极的心态束缚不能自拔。

(2) 无所不在。也就是说由于某方面的失败，从而相信在其他方面的也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大，从而使自己被失败的阴影笼罩，看不到光明。

(3) 问题在我。指的是那种认为自己能力不足，并且一味地打击自己，使自己无法振作的情况。这里的“问题在我”，不是勇于承担责任的代名词，而是在能力方面一味地贬损自己，削弱自己的斗志。

你曾经有过这样的体会吗？如果有，那么一定要尽快从消极心态的阴影里面把自己解放出来。记住德国人爱说的一句话：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”



一个人将来的方向，一定是由这个人的“态度”来决定的，态度的好坏一定能够明确我们构筑的人生的优劣。积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格变得温暖活泼、富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负，使人即使遭遇困难，也可以获得帮助，事事顺心。相反，消极的、冷漠的人生态度则会使人格变得萎缩、阴郁、懒惰，使人觉得周围处处都是障碍，都是不友好的眼光，最终遭遇失败。所以，你一定要开始培养自己的积极心态，没有了积极心态就没有办法成就什么大事。

人生态度的形成多半是后天的，消极的人生态度也并非先天的遗传，并非不治之症，完全有可能设法纠正。下面是笔者自身培养积极人生态度的几个方式，你可以试着调整自己的心态。

(1) 要保持心情的愉快。早晨起床以后，就要决心过愉快的一天。下决心不要为芝麻琐事烦心，必须提醒自己情绪的力量非常大。如果在愉快、积极的气氛中醒来，加上潜意识的作用，一天的心情都会感到舒畅。假如因为无所谓的事情而烦恼、不愉快，请记得赶紧纠正。

(2) 心胸要宽敞。走路的时候，不要两眼看着地面，试着抬头挺胸、昂首阔步，千万不要妄自菲薄。要祛除孤立的心态，和外界打成一片，这样就会看到充满幸福、亲切、爱情、希望的美好的事物。你将会发现，污秽的街上居然长着一颗漂亮的树，街角的修鞋匠雄心勃勃、充满希望，就算是经常找你麻烦的上司，也一定有着他好的一面，万事都会变得美好。

(3) 不能说没办法。打起精神来，不要做那个“没办法”的人。不管怎样困难的工作，都一定要认真思考解决的办法。不要推拖敷衍，不可怕麻烦，不要把时间浪费在无谓的担忧上，不要替自己找寻借口。你必须知道，成功的哲学在于“天下无难事”。

(4) 能够接受批评。一旦不经意之间做了傻事，没有必要捶胸顿足。失败不要气馁。事情没做好，用不着找借口，这样做并不能改变事实，而应力求下一次把事情做得更好。为此，学会接受别人善意的批评，把这种批评看作是一种激励的力量，不要心存介蒂，产生抵触情绪。

(5) 不要随便批评别人。不要故意让别人难堪，不要对别人吹毛求疵。学会