

李菊◎编著

尊重

为了赢得一份和谐



没有自我尊重，

就没有道德的纯洁性和丰富的个性精神。

对自身的尊重、荣誉感、自豪感、

自尊心——这是一块磨练细腻的感情基石。

——苏霍姆林斯基

 中国言实出版社

李菊◎编著

尊重

为了赢得一份和谐



没有自我尊重，

就没有道德的纯洁性和丰富的个性精神。

对白身的尊重、荣誉感、自豪感、

自尊心——这是一块磨炼细腻的感情的好石。

——苏霍姆林斯基

 中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

尊重：为了赢得一份和谐 / 李菊编著. — 北京：中国言实出版社，2017.6

ISBN 978-7-5171-2450-4

I. ①尊… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第166120号

责任编辑：胡 明

封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张8

字 数 200千字

定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-2450-4



前言



要成为令人敬重的人，必须将你的注意力从自己的身上转到别人身上去。一个人如果只关心自己，他很难成为一个被人尊重的人。哲学家威廉·詹姆士说：“人性中最强烈的欲望便是希望得到他人的敬慕。”这句话对于“他人”也同样适用，他人也希望得到你的敬慕。如果你只是过度地关心你自己，就没有时间及精力去关心别人。别人想获得你的关心，却无法从你这里得到，当然也不会给你过多的关注。

——如果你希望别人喜欢你、敬重你，你必须先学会去爱别人。要真正地去关心别人、爱别人，激励他们展现最好的一面。那样，正如不求报酬做善事终有所回报一样，别人也会加倍地关心你、爱护你。最好的朋友是能将你心中最好的潜质引导出来的人。你必须透过表面现象，看清一个人的本来面貌。如果你帮助他，使他达到



尊 重： 为了赢得一份和谐

其内心中所期望的境界，你当然可以赢得他的敬重和信赖。如果在一个艰难的处境中，你能对一个人表现出你的理解和耐心，当然可以使他尊重你。

一个人的行动和语言一样能表明思想，有时甚至比语言更明白更直接。我们大都只是听人说话，而没有注意到行动也是一种语言，因此，使人与人之间的沟通受到阻碍。更不幸的是，我们中大多数人甚至不知道如何倾听别人谈话。倾听的艺术是受人喜欢的最大秘诀之一。当别人有问题来找我们时，我们常说得太多了。我们总是试着提出太多建议，其实大多数时候最需要的也许只是沉默，同时把耐心、宽容和爱传达给对方。我们大多数人甚至不知道如何倾听别人谈话。倾听的艺术是受人喜欢的秘诀之一。

受欢迎的人大多都拥有一种特质，就是尊重他人。所以，过分以自我为中心的人总会令自己不快乐。而且以自我为中心的人，常常想让别人尊重他，这种心境常会产生悲悯和受挫感。因为一个人内心感到痛苦，其他人往往会不自觉地加剧他的紧张情绪，并且他也决不能与其他人一起获得成功：至少他在这样想的过程中更加造成了一种不令人满意的人际关系。

每个人都期望别人尊重自己。但你应该知道，要想赢得别人的尊重，必须先要用心去改善自己的态度，并提高进能让别人喜欢你的品质。生活中不是别人有没有尊重我们，而是我们是否是他人去尊重。



目录



第一章 尊重心灵

别让污水流进心灵	3
学会克制自己	6
对恶意批评一笑了之	10
给自己来一个大盘点	13
忘掉消失的过去	17
不要斤斤计较	20
别拿别人的错误来惩罚自己	25
贪婪是心灵上的一座大山	28
放弃就是快乐	32
富有的人并不一定快乐	36
名利于我如浮云	40
知足才能常乐	45



尊 重：
为了赢得一份和谐

第二章 尊重你的工作

以良好的心态对待工作	51
培养你工作中的热情	55
热情地对待工作	59
老板是你的客户	64
工作是快乐，不是苦役	67
尊重自己的工作	70
比薪水还重要的东西	75
先做好工作再谈薪水	78
把工作当作兴趣	81
奉献比回报更加重要	85

第三章 尊重忠诚，获一份成就

做一个忠诚的自己	91
工作源于忠诚	96
忠诚贵于能力	100
忠诚的报酬	105



忠诚不能弃	109
忠诚的珍贵在于它是执行的动力	112
忠诚造就团队	116
时刻都在忠诚	120
忠诚需要一颗感恩的心	123

第四章 尊重敬业，获一份事业

养成敬业的习惯	129
敬业是工作的动力	133
有敬业才有事业	138
卓越源于敬业	142
懂得敬业，才会敬业	146
珍惜每一份工作	150
不要好，要最好	154



尊重：
为了赢得一份和谐

第五章 尊重责任，获一份尊严

什么是责任	161
责任是一种信仰	165
拥有责任才有绩效	169
做个负责的人	173
责任让你获取尊严	176
尽职尽责	180
责任是成功的源泉	184

第六章 尊重健康，获一份幸福

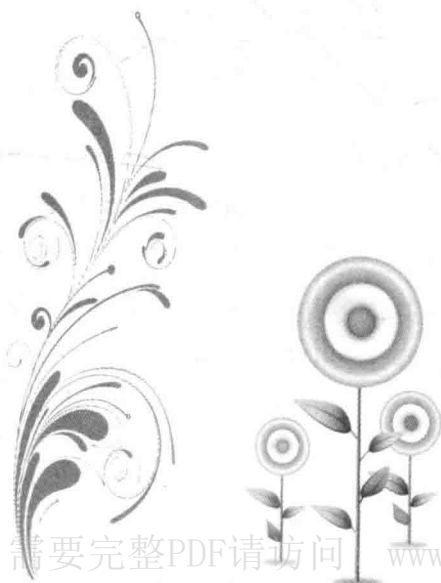
珍惜生命，珍视健康	191
给生命解压	195
适度规律的生活	198
生活方式自测	201
健康的生活准则	206
生命在于运动	213
女人的心灵处方	215
对男人健康的忠告	218
女人要警惕健康的杀手——抑郁	221



第七章 尊重家庭，获一份和谐

穷日子也舒坦	227
学会避开矛盾	230
家和万事兴	235
别把烦恼带回家	238
清除心灵的误会	241
不要试图去改变对方	244

第一章 尊重心灵





别让污水流进心灵

面对别人恶语相向，我们只需轻轻抹去，千万别让它流入心灵里发酵，那滋味会折腾得你坐立不安，这其实还是对自己不负责任的表现。

在我们的生活工作中，遇到一些正常的批评，这并不是坏事，说不定会给我们自己带来很多纠正错误的机会。至于那些纯属个人攻击、诽谤、中伤和诋毁，我们如果不想被一些别有用心的批评伤害，就不要去搭理它才对，如果让恶意批评的污水流进心灵的话，那就太不值当了，而且这样还帮助了敌人，伤害了自己。这时，我们应当表示出自己的不屑一顾，像抹蛛丝一样，不露声色地将其轻轻抹去。

据说，佛陀在一次旅行途中，遇到一个不喜欢他的人，旅途中那人竟用各种办法侮辱他，这种侮辱持续了好几天，伴随着一段很长的旅途，如果换作任何一个普通人，都会和那个诬蔑他的人打一架，可佛陀却毫不理会。



尊重：
为了赢得一份和谐

等那个人骂够了，正想悻悻而去时，佛陀转身回问：“如果有人想送给你一份礼物，但你一直拒绝接受，那么，这份礼物应该是谁的？”

“很简单嘛！礼物应该属于那个送礼的人。”

佛陀听了，笑了笑说：“我本来没有过错，这如同礼物一样，如果我一连几天不接受你的辱骂，那就等于你一直都是在骂自己。”

那人无言以对，碰了一鼻子灰走了。

生活在这个大千世界，我们对外来的情绪影响是不可忽视的。只要我们自己心灵健康，别人怎么都不会影响到我们。如果自己一味地沉溺于别人的想法或说法，就会陷入被动，甚至会被对方所累。

面对敌人的非议，有智慧的人都很能“忍”，他们都是深明大义的人，能以极大的意志力来抑住自己将要如火山一样喷发的情绪，使自己的心态尽可能地平静下来，使自己的精力集中到自己所从事的事情上面。特别是那些身居领导职位的人，遭受别人的非议是正常的。所以居于其位者一定要是一个有修养和怀有盛德的人，才能不受外界的侵扰。

一次，有一个不速之客突然闯入洛克菲勒的办公室，直奔洛克菲勒办公桌的对面，他用拳头直击桌面，咆哮着：“洛克菲勒，我恨你，我有绝对的理由恨你！”接下来，这位暴跳如雷的家伙谩骂洛克菲勒达10分钟之久。

所有的人都为自己的老板愤愤不平，以为洛克菲勒一定会拿起墨水瓶向来人身上掷去，或者吩咐保安把他给赶出去。



但让大家想不到的是，洛克菲勒没有任何回击和反抗的行为，他停下手头的活，用一种温和的眼神注视着这位不识趣的攻击者。对方越是急不可耐，他越显得和善。

那个狂妄之徒被洛克菲勒的大度搞得莫名其妙，嚣张的气焰慢慢平息下来，甚至竟有些手足无措了。

最后，他又在洛克菲勒的桌面上狠狠地敲了几下，但得不到任何“回响”，感觉自讨没趣，便离去了。而洛克菲勒就像什么事情也没有发生一样，重新拿起了笔，认真地继续工作下去。

当一个人发怒时，如果遇不到反击，他不会坚持多长时间，或许这个不速之客已经想好了洛克菲勒会怎么对待他的无礼。但出乎意料的是，洛克菲勒就是不开口，无理取闹的那个家伙反而不知如何是好了。

我们在行走的途中，一定要记着自己上哪里去，一定要记着自己的目标在哪里，然后把心态放平，将外界所有的冷嘲热讽和各种不平与侮辱，当做自己前进途中必须跨过的一摊污水，如果太在意的话，我们会陷入这个本不深的污水里溺死。对于人生的路来说，永恒的平坦是没有的，当我们碰着阻碍的时候，不如自己绕开走，实在绕不过去，最好能快速跳过去。如果你真要跟这些坡坡坎坎“认真”起来，不仅自己会陷入无穷的苦恼，而且最后连自己人生的追求都无时间和精力去顾及了，那人生还有什么意思呢。



尊重：
为了赢得一份和谐

学会克制自己

学会克制自己是一件非常不容易的事情，我们每天几乎都是在理智和感情的较量中度过的。不能克制自己的人，容易成为被别人利用的对象，反之，能克制自己的人，才能行得正和走得端。

每个人都有着自己的情绪，都有着自己的脾气，即使是一个愚人傻瓜也有自己的脾气。如果你一遇事情就很长时间不能平静下来，这对你的身体或者精神绝不会有好处。被气死的人屡见不鲜。

在人的一生中，种瓜得瓜，种豆得豆。人们必须为自己的行为负责。在漫长的人生旅途中，我们必须面对各种困难而从事具有挑战性的工作。自我的满足感，是在不断地努力中获得。人生的真正报酬决定于贡献的质与量。无论长期或短期，我们都会因自己所播的种子而得到收成。

当一个愤怒的人开始辱骂及嘲笑你时，不管是不是公正，



你必须记住，如果你也以相同的态度报复，那么你的情绪将变得与这个人相同，因此，那个人实际上已经控制了你。

相反地，如果你拒绝生气，保持冷静与沉着，那么，你会让对方大吃一惊。你所用来报复的武器是他所不熟悉的，因此，你很容易地就能控制他。

约翰·洛克菲勒常常遭人辱骂，而这些辱骂洛克菲勒的人，大部分都纯粹出于嫉妒，因为他们渴望拥有洛克菲勒的财富，但却忘记了他之所以能爬到巨富地位，完全是因为他有能力指挥智力与能力比他差的其他人。洛克菲勒先生在尚未成功之前也常常要买25分钱一加仑的煤油，而且必须扛着大铁桶在大太阳底下步行回家。现在，洛克菲勒的车子却可以把煤油送到世界上任何一家的后门口，不管是在城内，还是在城外的农场。

洛克菲勒懂得自制，不会用浅薄的报复来对待别的人。许许多多成功的企业家心中装着的是大大的世界而不是狭隘的个人荣辱。

愤怒是一种很伤自己身体的负面情绪，它来自于外在的刺激和自我认知之间的矛盾，它将伴随我们一生。这个矛盾滋生的恶果会使人际关系变得紧张起来，或许别人不经意的一句话，就导致自己久久不快乐，甚至会引发像失眠和胃溃疡这样的疾病。

俗话说：“壶小易热，量小易怒。”动辄发脾气、动肝火是胸襟狭窄、气量太小的表现。这往往是不明智的。

有一个十分任性和性格暴躁的孩子，他因说话粗野，遭人