



Yi Ju Hua De Li Liang

改变人一生的100句名言

Gai Bian Ren Yi Sheng De 100 Ju Ming Yan

读懂一句名言，了解名人伟大一生；用好一句名言，改变你的整个人生。



先天下而後其達下矣
古之有言者人也
張光可楷

天行健 君子當自強不息



中国致公出版社



一句话的力量

——改变人一生的 100 句名言

余 洁 编著



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一句话的力量：改变人一生的 100 句名言 / 余洁编著.

—北京：中国致公出版社，2010. 11

ISBN 978-7-80179-974-6

I. ①一… II. ①余… III. ①格言 — 汇编 — 世界

IV. ①H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 190837 号

一句话的力量：改变人一生的 100 句名言

编 著：余 洁

责任编辑：刘 秦

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543)

邮编 100120)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787 × 1092mm 1/16 开

印 张：17

字 数：300 千字

版 次：2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

印 数：5000 册

ISBN 978-7-80179-974-6

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

前

言

翻开历史的长卷，就可以感悟到古圣先贤留给人类的浩大的智慧和思想，这些智慧之言博大精深，发人深省。

人生的课题有很多，诸如为人处事、人际关系、事业爱情、志趣理想等等，无一不体现了人生的深意。让读者能够更好地在各方面有所作为，是编撰此书的最大心愿。

生命是最为宝贵的，没有人喜欢日复一日、年复一年地重复着机械的生活，也没有人喜欢在毫无意义的忙碌和奔波中消耗尽自己的精力和才华。人生，需要激情与梦想；人生，需要拼搏与奋斗；人生，需要成就自我。

生命又是一个漫长而曲折的过程，每个人在成长的过程中，难免会遇到很多困惑和不解的人生问题。人们不断地寻找那些灵魂的足迹和智慧的火花。那么，到底怎么样生活才能够有意义？我们应该追求一些什么？生活中的奥妙需要用心去发现、去感受，人生的哲理需要从生活中去品味和感悟。

现代社会中竞争是如此的激烈，每个人都面临着生活，工作和社会上的各种各样的问题。一个人为人处世的态度和自身的修养水平等等，关系着他一生中事业的成败。如果想要自己能在竞争中占有一席之地，必须要不断地完善自己，提高自身的能力和水平。

每个人都渴望获得成功，都希望创造一个辉煌的人生。在人生这条大路上，难免会有彷徨和迷茫的时候，本书正是一本可以为读者指引人生修养方向的书籍。书中从沟通交往、成功励志、为人处事、求知惜时、情感智慧、修身养性等几个方面精心撷取了一百条至理名言及与之相关的文章，文章中精心挑选了古今中外的许多名

人的小故事和寓言故事，文章末尾的智慧感言，旨在抛砖引玉，可以说是仁者见仁，智者见智，希望读者能够感悟更多的人生智慧。本书涵盖了许多简单而又深刻的人生哲理，谨供读者参考和学习，希望本书能让读者更加从容地面对生活中的各种问题，更加深刻地理解和把握好自己的人生。

如果你想让生活更精彩，如果你想让自己更自信，如果你想寻找人生中困惑问题的答案，如果你想让自己变得更加受众人的欢迎，那么，就请读一读这本书吧，相信它一定会给你的人生带来很多的指引和安慰，给你带来一定的启示和收获。

编著者



目 录

Contents

目
录

一
句
话
的
力
量

第一章 沟通交往篇

1. 让批评有效合理 (2)
2. 遇事要先想别人, 后想自己 (5)
3. 如何有效地化解矛盾 (9)
4. 表面装“糊涂”, 内心要清楚 (11)
5. 宽厚待人, 才能得到对方的尊重 (13)
6. 水至清则无鱼, 人至察则无徒 (16)
7. 避免无端争执, 避免惹起祸端 (18)
8. 尊重自己, 尊重他人 (21)
9. 面子一文不值, 人要活得实在 (23)
10. 不必为难自己, 巧妙拒绝别人 (25)
11. 用心倾听, 丰富自己 (27)
12. 要想人助, 必先助人 (30)
13. 原谅别人, 等于原谅自己 (33)
14. “赞美”, 让沟通变得更加容易 (36)
15. 微笑是沟通的一剂良药 (38)
16. 幽默是人生的调味剂 (41)

第二章 成功励志篇

17. 失败是绳索, 就看怎么用 (45)
18. 机遇不常有, 来了要紧抓 (48)
19. 保持积极心态, 构筑成功之门 (51)
20. 有时候, 放弃是另一种所得 (54)



21. 小细节决定大成败 (58)
22. 坚持到底，成功就属于你 (60)
23. 信念是立身的法宝 (62)
24. 不为失败找借口，要为成功找方法 (64)
25. 有梦想，才能有成功 (66)
26. 勇气催人奋进，懦弱使人停滞 (69)
27. 凡事量力而行，不可好高骛远 (71)
28. 控制好情绪，才能做大事 (73)
29. 认真做好一件事 (76)
30. 求人不如求己 (79)
31. 以优秀的人才为榜样 (82)
32. 成功，往往躲在挫折的背后 (84)
33. 要改变世界，先改变自己 (87)
34. 别把困难在想像中放大 (90)
35. 前面是绝路，希望在转角 (93)
36. 冲破压力，轻松生活 (96)
37. 坚决投入到行动当中 (98)

第三章 为人处事篇

38. 宽容别人，是在抬高自己 (102)
39. 做人要善良 (105)
40. 做人要少玩“花花肠子”，还是以诚实为好 (108)
41. 无私者无畏，自私者自毁 (111)
42. 用乐观的心情去做事 (113)
43. 自信是最大的成功资本 (116)
44. 做大事，要先从小事做起 (120)
45. 不努力创新，就会死亡 (122)
46. 要想与众不同，必须敢于挑战 (124)
47. 敢于出手，果断出手 (126)
48. 做正直的人，做正经的事 (129)
49. 不要忘记将玫瑰传递下去 (132)
50. 小不忍则乱大谋 (135)
51. 凡事要三思而后行 (138)

52. 放弃固执，适时变通	(141)	
---------------------	-------	---



81. 忘却是为了更好的纪念 (214)
82. 摆脱忧愁，享受生活 (216)

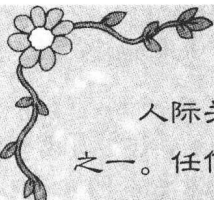
第六章 修身养性篇

83. 欣赏自己，别人才能欣赏你 (219)
84. 懂得取舍，学会选择 (223)
85. 推卸责任要不得，尽责守分是美德 (225)
86. 不要被惯性所击倒 (228)
87. 取之有度、用之有节，则常足 (231)
88. 害人之心不可有，爱人之心不可无 (233)
89. 知足 + 满足 = 快乐 + 幸福 (235)
90. 诚信，不可缺少的美德 (238)
91. 外表并不能说明问题 (241)
92. 追求美，但不是完美 (243)
93. “贪婪”是人的一大弊病 (245)
94. 感谢命运，感恩生活 (247)
95. “平常心”，使得你不平常 (250)
96. 有得必有失，有舍才有得 (253)
97. “嫉妒”人献给天才的供品 (255)
98. 跳脱虚荣的华丽樊篱 (257)
99. 愚者盲目攀比，智者潇洒生活 (260)
100. “道歉”能够反映出一个人的修养 (262)

主要参考文献 (264)

第一章

沟通交流篇



人际关系是事业有成的重要条件之一。任何人都不能像“孤家寡人”似的生活，免不了要与别人打交道。在与人交往和沟通的过程中，如果能做得恰到好处，就比较容易赢得别人的认可和尊重，做事情或者谈生意时也就容易获得成功。





1. 让批评有效合理

批评不单是一个趣味的问题，而且是一个谁的趣味的问题。

——詹姆斯·格兰德

有的人认为，批评他人往往是“得罪”人的事情。所以在与他人交往时这种事情尽量少做或者不做。人们常说：“良药苦口”、“忠言逆耳”，但是，在现实中，一些被忠言相告的人往往并不领情。而一个善于交际的人在面对这种情况的时候，会把“良药”裹上糖衣，抛给对方，使对方有一种“忠言不逆耳”的惬意。

指出别人的错误，是对别人的否定，而否定又有轻重之别。鉴于此，针对犯错误的人要区别对待，采用适当的方法分别指出。

如果你是一个公司的老板，当员工在工作中出现了失误，你在指正员工的错误时，要讲究方法，要因人而异。

有的员工因为本身的原因，常常缺乏干劲，工作没有主动性。对于他们要调动其主动性，如果你抓不住问题的关键所在，也无济于事，主动性必须从其内心激发出来。因此，对待他们指责只能是隐晦的，对待他们激励是最好的方法。

如果他（她）喜欢养花，就先和他谈一些关于花的知识，然后，再进一步地谈工作，这样就可以调动起员工的积极性，他（她）便有信心认真、热情地去工作。不仅如此，这种激励的方法还能使员工产生一种责任感，而责任感恰恰是做好工作的重要前提。

如此一来，员工肯定会心服口服，愉快地接受你的批评指责。

人们在受到责备时，都会感到思想上不痛快，这时方法是很重要的。但是，林子大了什么鸟都有，有一种特殊的人，任由你使尽各种方法，他（她）只是我行我素，依然如故。

有位女经理，非常精明强干，手下的一班干将也都干得十分出色。但是前不久，一名助手因为迁居别处而调走了，接任工作的是一位刚刚毕业的大学生。这位新来的女大学生，人长得很漂亮，又很会穿衣打扮，洽谈业务的能力也很强。



但是她做起工作来却马马虎虎，常常将复印过的资料不加以整理便交上去，办公桌上也摆放的乱七八糟。一开始，女经理还忍着，认为慢慢地会好起来的，但很长一段时间过去了，她却总是老样子。而且，这个女孩对于任何批评、责备都只是当做耳边风，让人急不得、气不得、恨不得、恼不得。后来，那位女经理决定改变责备的方式，只要一发现她的优点就称赞她。

一天，这个女孩穿了一件碎花白裙，梳了时下流行的发式来上班，女经理一看机会来了，便称赞着说：“这身衣服真不错，再配上这个发式很漂亮，要是你以后的工作，也像你穿衣一样漂亮就好了！”女孩脸一红，马上体会到了经理话中有话。没想到这个办法真的很灵验，仅仅过了十几天，那个女孩就好了很多。一个月后，她工作马虎的毛病彻底祛除了。

心理学家席莱说：“我们心里极希望获得别人的赞扬，同样的，我们也极为害怕别人的指责。”

俄克拉荷马州恩尼德市的江士顿，是一家工程公司的安全协调员。他的职责之一是监督在工地上工作的员工戴上安全帽。他说以前只要碰到没有戴安全帽的工人，就官腔官调地告诉他们，要遵守公司的规定，必须戴上安全帽。员工们虽然接受了他的意见，却满肚子不高兴，常常在他离开以后，又把安全帽摘了下来。

他决定采取另一种方式。当他再发现有人不戴安全帽的时候，他就问他们是不是因为安全帽戴起来感到不舒服，或者有什么不适合的地方。然后他以令人愉快的声调提醒他们，戴安全帽的目的是为了保护他们不受到伤害，所以，工作时戴安全帽是一种自我保护，这完全是为他们着想的。

结果，遵守公司规定戴安全帽的人愈来愈多，而且没有造成员工们的愤恨或不满情绪。

包布·胡佛是一位著名的飞机试飞员，他常常在航空展览中表演空中飞行技巧。一天，他在圣地亚哥航空展览中表演完毕，飞回洛杉矶。正如《飞行》杂志所描写的那样，在空中离地面三百英尺的高度时，飞机的两侧引擎突然熄火。由于他熟练的技术，操纵飞机紧急迫降，结果飞机损坏严重，所幸的是没有人员伤亡。

在飞机迫降之后，胡佛的第一反应是检查飞机的燃料。出乎意料的是，这架第二次世界大战时用过的螺旋桨飞机，居然加的是喷气机燃料而不是汽油。

回到机场以后，他要求见见为他保养飞机的机械师。当胡佛看见这位机械师时，机械师泪流满面，为自己所犯的误差而感到痛心疾首。他造成了一架非常昂贵的飞机的巨大损失，还差点使三个人失去了性命。



你也许以为胡佛必然会大为震怒，并且会痛斥机械师的疏忽大意。因为胡佛是一位极有荣誉感、事事要求极其精确的飞行员，他怎么能容忍机械师犯这么大的错误呢？但是，胡佛并没有批评那位机械师；相反，他抱住那位机械师的肩膀，对他说道：“为了显示我相信你不会再犯类似的错误，我要求你明天继续为我保养飞机。”

可见，粗暴的责备有时并不能从根本上解决问题，相反，利用委婉的批评方式来使他人改掉毛病，却能收到事半功倍的效果。



读后思考：

有时，粗暴的责备并不能够解决问题；相反，利用委婉的批评来使他人改掉毛病，则能收到事半功倍的效果。



2. 遇事要先想别人，后想自己

对于我来说，生命的意义在于设身处地替他人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。

——爱因斯坦

我们生活的世界是一个人与人之间紧密相连的世界，因此，我们的生活总会直接或间接地影响到别人的生活，反之，别人也会影响到我们。懂得为别人着想，人与人之间才会融洽相处，快乐地生活。

为别人着想的人，处处受到尊敬，而一个只为自己打算的人，走到哪里都会让他人瞧不起。能为别人着想，是人生的一等功夫。凡是能站在别人的角度为他人着想，这个就是一种境界。

从前有一个年轻人，他一心想知道“天堂”和“地狱”到底有什么差别，有一位哲人决定帮助他解决这个问题。于是，哲人就带着这个年轻人来到了一个破败不堪的地方，他看见那里有很多人，大家都围坐在一起吃东西，奇怪的是那些东西都是很好的食物，但那些人看起来却个个都是面黄肌瘦，一副痛苦不堪的样子，哲人对那个年轻人说：“这就是你想知道的地狱。”

接着，哲人又把年轻人带到另外一个地方，同样的也是有很多人围坐在一起吃东西，不同的是他们吃东西的样子都很满足和开心。哲人对年轻人说：“这就是你想要知道的天堂。”

年轻人感到疑惑不解，就问哲人：“为什么他们的境遇相同，而状态却截然不同呢？”哲人说：“你再看看他们使用的筷子，因为筷子太长，如果只顾着自己吃，那么谁也别想把食物吃到嘴里。地狱里的人都是只顾自己，结果什么都吃不到，而天堂里的人就不一样，也是同样长的筷子，但他们都把食物喂到对方的嘴里，所以最后大家都能吃到食物。”

年轻人恍然大悟，原来“天堂”和“地狱”的差别就在于是否为别人着想。

有些人总是喜欢把自己的想法和感受“强加”给别人，所以这类人都喜欢说教，自以为是。每个人都认为自己是正确的，容易固执己见。最后大家谁也不服



谁。老板觉得员工不够勤奋，没有想到员工的家务事琐碎；员工觉得老板苛刻，没有想到老板的压力更大。大家都不会替对方设身处地地去着想。

如果大家都能够设身处地地站在别人的角度考虑一下，也许人与人之间就会多一些平和，少一些埋怨；多一分理解，少一分误会。每当你想要责备别人的时候，先替别人的理由作一下假设的辩护，先责备自己吧。

一位父亲让儿子递给他一支笔，儿子把笔递给父亲的时候，笔头正面对着父亲。父亲教育儿子说：“给别人递东西的时候，要想像着别人接着是不是方便，特别是在递剪刀之类的危险品时，不要将剪刀尖对着人家。”

在很多情况下，很多人都总是首先想到自己，从来不曾考虑到他人的感受，总是要求他人为自己付出，却从来不会考虑自己该为他人做些什么？所以，当你觉得别人对你关心不够的时候，你应该想想你是否关心过他们。

设身处地为别人着想，关键在于互相理解和沟通。当大家都能体谅对方时，问题就没有不能解决的。拥有一颗包容之心的人能像关心自己那样来关心别人，为别人着想，这就是做人的最高境界了。

我们可能达不到这样的思想境界，但是我们可以这样来要求自己。起码，你自己不愿意别人强加给自己的东西，也不要强加给别人。因为你自己不愿意要的东西，别人也会不喜欢的。

孔子说：“己所不欲，勿施于人”正是这个道理，即用自己的心去推及别人。比如，你希望怎么生活，就要想到别人也希望怎么生活；你不愿意别人怎样对待自己，也就不要那样来对待别人；你是一个机关干部，就要想想上门办事人的困难；你是一位医生，就要想想病人来看病时的痛苦。简单地说，就是要设身处地为别人着想。

成大事者都懂得换位思考，懂得要为他人着想，他们宁愿在某些方面少得益处，也要让对方满意，他们把这看作是成功的人生信条。而失败者之所以失败，是因为他们从来都不懂得站在对方的立场上去看问题。

松下电器公司创始人松下幸之助先生，在做生意的过程中，总结出了一条重要的人生经验：“站在对方的立场上去看问题。”

人们在交往之间，总会有许多分歧。松下幸之助希望缩短与对方沟通的时间，提高会谈的效率，却一直因为双方存在着不同的意见、说不到一块儿而浪费了大量的时间。他知道，对方也是善良的生意人，彼此并不想坑害对方。使他明白这个道理的是一个“犯人的权利”的故事。

某个犯人被单独监禁。有关当局已经拿走了他的鞋带和腰带，这样做的目的只是不想让他伤害自己。这个不幸的犯用左手提着裤子，在单人牢房里无精打采地

走来走去，他提着裤子，不仅是因为他失去了腰带，也因为失去了 15 磅的体重。





公司的每一个员工。

换位思考，你会发现，你变成了别人肚子里的“蛔虫”，他的所思所想、所喜所忌，都在你的视线之中。在各种社会交往中，你就可以从容应对，要么伸出理解的双手，要么防范对方的恶招。对于围棋高手来讲：对方好点就是我方好点，一旦知道对方出什么招，大概就胜券在握了。

如果你不想造成尴尬的局面和被动的局面，那么最好的办法是多站在对方的立场上去观察，这样就能够拉近双方的距离，弥合双方的矛盾。成大事者深知此理，因此也是运用此理的高手。

今天，成千上万名的推销员在四处奔波，他们疲惫不堪，垂头丧气，徒劳往返。为什么呢？因为他们总是只想自己所想，他们并没有意识到别人有时候并不想买任何东西，每个人都一如既往地对自己解决的问题感兴趣。如果推销员们能够向顾客表明他们的服务或商品将如何帮助顾客解决问题的话，他们就不必向顾客兜售了，顾客自己会去买的。因为，顾客们喜欢自己买东西——而不愿意让别人说服自己再买东西。

然而，许多推销员花费了毕生精力去兜售商品，却从来不曾从顾客的角度来看待事物。

文·扬，一位著名的美国律师兼大企业的巨头之一，他曾经指出：“那些能够设身处地为他人着想、懂得他人心理活动的人，从来不需要为前途未卜而忧心忡忡。”

其实，为他人着想，并不一定要做到“毫不利己，专门利人”。有时候，一点方便，一些提示，一句真心的话语，一个安慰的眼神，也会成为别人跨越障碍的动力，也会成为别人成功的关键所在。

哲学家莫尔曾说过这样一句话：“金银远远赶不上铁的用处大，道理很简单，为他人着想的人，即便自己给出的只是铁，于别人来说则会成为金。”

为他人着想，是一种修养，是一种博爱，更是一种睿智。因为为他人着想，就好比种了一盆花，经过细心照料，花儿开了，它回报你的不仅是五彩的斑斓和满目的生机，它带给你的，更是一片春天。



说后感悟：

在生活中，当我们面对某一个问题时，如果仅仅只是从自己的利益得失出发去考虑，而置别人的利益于不顾，往往就会失之偏颇，甚至伤害他人。凡事能够设身处地，换一种角度为他人着想，那么，原本疑惑不解的问题也好，困难重重的问题也罢，都可能会变得豁然开朗、迎刃而解了。