

杨志国 主编

生存

SHENG CUN DE ZHI HUI

的

智

慧

涉世之初和转型期个人如何应对

湖北人民出版社

杨志国 主编

生存的 智慧

——涉世之初和转型期个人如何应对

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

生存的智慧

——涉世之初和转型期个人如何应对

杨志国 主编

出版：湖北人民出版社
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号
邮编：430022

印刷：武汉大学出版社印刷总厂
开本：850 毫米×1168 毫米 1/32
字数：547 千字

经销：湖北省新华书店
印张：14.875
插页：2

版次：2001 年 1 月第 1 版
印数：1—5 120

印次：2001 年 1 月第 1 次印刷
定价：23.80 元

书号：ISBN 7-216-03039-7/G·771

让你时时功早十年来时

这是一本为刚刚跨出校门、初涉社会的人们和处在当今转型期的人们所编撰的书。

编撰此书的诱因是笔者几年前参加的一次同学聚会。那是大学毕业十几年后的一次同学聚会。聚会中,笔者发现,当年在学校时不分伯仲的同学,在涉世十余年后已出现严重分化:有的早已功成名就,事业兴旺,家庭和睦;有的平平淡淡,波澜不兴;有的波三折,万事蹉跎;更有个别人刚及不惑之年,却失业下岗、夫妻离异,生存陷入严重困境。此事引起笔者深深思索:同学之间为什么会出现如此反差?这种反差从何时开始形成?

其实,上述现象绝非个别,在我国每年走向社会的各类毕业生中也普遍存在。深入研究后,我们发现,同学间的这种差异多源于涉世之初他们对一些关键问题的不同抉择,而这种抉择结果又决定性地影响各自的一生。

正如一句名言所讲,人生的道路是漫长而又崎岖的,但紧要关节就那几步。涉世之初便是这人生最紧要的关节。因为涉世之初你便必须对必然面对而又决定性影响你一生的一系列问题作出抉择:人生定位、人生规划、职业选择、社会关系的拓展、人生伴侣的选择、事业的开创、生存态度的选择等等,而这一系列抉择的正确

□ 2 生存的智慧

与否则直接决定你人生的成败。事实上,同学间后来命运的迥异实质上在此时即已注定。

俗话说,良好的开端是成功的一半。如何别让自己输在人生的起跑线上,如何做好涉世之初的人生抉择,对每一个初涉人世者便显得十分重要。

另一方面,在当今转型期,人们的生存面临着越来越多的新问题,这不仅是初涉社会的学生要学会适应的,而且使许多过来人也深感压力和危机,他们同样需要探索和掌握新的生存技能,以应对瞬息万变的社会。

基于此,我们针对涉世之初人生必然面对而又具有决定性影响的若干问题和转型期人们必然面临的许多新问题,汲取古今中外宝贵的人生经验,凝聚成这本《生存的智慧》,旨在为人们提供一些适应生存、尽早成功的理念和具有操作性的生存方式、方法。

本书共分十篇。

第一篇,以积极的心态入世。主要涉及人生处世心态的选择、积极心态的培养、人生策划、人生投资、人生形象设计、人生行为方式选择等问题。

第二篇,经营好你的职业。笔者认为职业的成功是人生事业成功的基础,而成功的职业有赖于你终生不停地去经营。个人职业定位、职业选择、求职的方法与技巧、主动转换职业的措施等则是职业经营中的基本技能。

第三篇,建立良好的人脉。良好的人际关系是成功的必要条件,如何建立人脉、如何拓展人脉、如何开发人脉,这些务实性的观念和诀窍自是经营人生所必不可少的。

第四篇,把握晋升规律,赢得步步高升。重在揭示各行各业的晋升条件、晋升规律和晋升捷径,为你的事业定位、晋升方式方法选择、机遇把握、关键步骤的把握与风险防范等提供多方面的实战技法。

第五、六、七三篇是对第四篇的展开与深化？但重在探讨对你事业发展产生重要影响的同事关系、老板关系、上司关系，并对处理三者关系中的若干关键问题逐一列举，细陈妙策。

第八、九两篇关注你人生的另一个层面，即你的爱情、婚姻与家庭。不过，这里从成功经营人生的视野提出，伴侣是你人生经营的长线投资，家庭是你人生经营的后方基地，因而，如何选择伴侣、如何“经营”夫妻关系就成为你人生经营的又一战略性选择。而如何赢得爱情、如何组建家庭、如何调适婚后夫妻关系、如何化解夫妻矛盾等则是你必备的生存技能。

第十篇，生活在快乐的心境里。涉及你人生的生活态度，主要对涉世之初你不期而遇的忧郁、孤独、压力、紧张、恐惧等心理问题的克服以及快乐心境的培养等条陈出若干对策，意在培养你以快乐的心境去直面人生、享受人生。

笔者深知时间就是生命，浪费读者的时间无异于谋财害命。因而在编撰中力求以简洁的文风、大信息量的内容、短小的章节等行文方式以适应你的快节奏的阅读需要。

这是一本生存智慧的集锦。

愿你与成功早十年相逢！

编 者
2000年11月

第一篇	积极进取经营成功的人生	[1]
第二篇	择准职业成就人生一番事业	[51]
第三篇	建立人脉拓展你的人生外延	[95]
第四篇	把握规律赢得步步高升	[146]
第五篇	融洽同事关系营造理想的工作环境	[188]
第六篇	做一个令上司赏识的人	[216]
第七篇	在不同的老板间游刃有余	[251]
第八篇	选择伴侣是人生的长线投资	[284]
第九篇	婚姻之舟需要荡开双桨	[354]
第十篇	生活在快乐的心境里	[397]



第一篇 积极进取经营成功的人生

一 以积极的心态进入社会 [1]

- 心怀必定成功的信念 (1)
- 以明朗的心情去努力 (1)
- 做一个积极主动的人 (2)
- 凡事朝积极的方面想 (2)
- 选择积极的朋友交往 (3)
- 以高尚的动机激励自己 (3)
- 到处寻找最佳观念 (4)
- 心存感激 (4)
- 只作积极的谈话 (4)
- 用积极的话对别人陈述你的计划 (5)
- 使用积极、愉快的语句来描述你的感受 (5)
- 使用积极肯定的陈述语言 (5)
- 要使用明朗、快活、有利的字眼来描述别人 (6)
- 用积极的话去鼓励别人 (6)
- 赞美自己 (6)
- 利用微笑改善心态 (6)
- 经常使用自动提示语 (7)
- 遇事要先想如何去做 (7)
- 祛除消极心态 (8)

□ 2 生存的智慧

- 否定不良暗示 (8)
- 忽略不妨碍你的弱点 (9)
- 放弃鸡毛蒜皮的小事 (9)
- 把头发往后梳 (9)

二 规划好生命的轨迹 [9]

- 目标是成功的罗盘 (9)
- 成功就是目标的实现 (10)
- 发掘人生的终极目标 (10)
- 确立你的生活重心 (11)
- 弄清楚自己到底想干什么 (11)
- 全面评估自己的资源 (12)
- 人生目标应是金字塔型 (12)
- 总体目标尽可能伟大些,但不必太具体 (13)
- 中短期目标应尽可能具体明确 (13)
- 事业主要以成为行业中的顶尖为目标 (14)
- 将目标具体化 (14)
- 把目标清楚地印记在心里 (15)
- 锁定目标,立即行动起来 (15)
- 在一段时期内集中于一个目标 (15)
- 定期评估计划执行情况 (16)
- 学会放弃 (16)

三 坚定对自我的信心 [16]

- 自信是成功的源泉 (16)
- 要比别人更相信自己 (17)
- 积极地自我肯定 (17)
- 永远别说“不可能” (18)
- 率直地接受别人的尊敬 (18)
- 把自己的优点大声地复述给自己听 (18)
- 重心放在你最大的长处上 (19)
- 与那些信任你的人培养友谊 (19)
- 适当地交些年纪小的朋友 (20)
- 必要时去结交比自己高明的人 (20)
- 逐一完成小目标 (20)
- 庆祝自己的胜利 (21)

- 不断扩大自己的视野 (21)
- 对自身生理缺陷采取坦然态度 (21)
- 提高专业知识和技能 (21)
- 把“我”想成“我们” (22)
- 多用肯定的语言 (22)
- 多用断定型说法 (22)
- 忌用“反正”、“毕竟”等词语 (23)
- 多读励志书籍 (23)
- 制作一张胜利表来提醒你过去的成功 (23)
- 学会正视别人 (24)
- 多作当众发言 (24)
- 将走路的速度加快四分之一 (24)
- 挑前面的位子坐 (25)
- 适时地使用粗鲁的言语给自己壮胆 (25)
- 使用高贵的商品 (25)
- 多听节奏快的音乐 (26)

四 永葆积极进取的心态..... [26]

- 进取心是成功的要素 (26)
- 积极地思考 (26)
- 凡事追求主动去做 (27)
- 永不满足 (27)
- 全身心投入 (28)
- 动作敏捷 (28)
- 要做得多过报酬 (28)
- 力争样样都第一 (29)
- 勇于负责 (29)
- 不惧失败 (29)
- 畅谈伟大梦想 (30)
- 把握“现在” (30)
- “立即行动” (30)
- 克服拖延 (31)
- 尽量昂首阔步 (31)
- 理直气壮地说话 (32)
- 丰富你的表情 (32)
- 握手时恰到好处地用力 (32)

□ 4 生存的智慧

- 使用积极的手势 (33)
- 接电话也要比别人抢先一步 (33)
- 每周至少有一天比其他同事早到办公室 (33)
- 把自己的手表拨快一点 (34)

五 不浪费的生涯投资 [34]

- 生涯投资是一个终生的过程 (34)
- 生命是人生最大的资本 (35)
- 积累你的无形资产 (35)
- 磨练自己 (36)
- 丰富你的人生经验 (36)
- 尽可能提高你的文凭档次 (37)
- 选择一门专业追求 (37)
- 多弄几张资格证 (37)
- 只重学历无法增加自己的附加值 (38)
- 不间断地“充电” (38)
- 进入最顶尖的环境中学习 (39)
- 充分把握职前教育机会 (39)
- 用尽新人的特权 (39)
- 养成终身“阅读”的习惯 (40)
- 帮成功者工作 (40)

六 塑造成功的外形 [41]

- 形象是你成功的阶梯 (41)
- 守信是成功形象的基石 (41)
- 表现出你自豪的气概 (42)
- 编织一幅宏伟的蓝图 (42)
- 良好的姿势 (43)
- 优美的声音 (43)
- 必要的包装 (44)
- 良好的社会声望 (44)
- 与出类拔萃者交往 (46)
- 显示你的忙碌与能干 (46)

七 成功生涯之路 [46]

- 坦然面对不称心的岗位 (46)
- 安然度过“淡漠期” (46)

- 构筑新的“关系网” (47)
- 平静对待来自同学的冲击波 (48)
- 切莫没有事业 (48)
- 切莫“学生气” (49)
- 碰壁也许是转折的契机 (49)

第二篇 择准职业成就人生一番事业

一 事职选择合适职业..... [51]

- 真正弄清你在追求什么 (51)
- 找份与自己和谐的职业 (52)
- 选择发展机遇大的行业 (52)
- 在朝阳产业中找机会 (53)
- 拟定择业的优先顺序 (53)
- 问问你想做什么工作 (54)
- 决定你愿意在哪里工作 (55)
- 对各类公司环境要有初步认识 (55)
- 找准自己的“卖点” (56)
- 关注小企业 (56)
- 重视不公开就业市场的机会 (57)
- 不能过于强调专业性 (57)
- 别企望“一步到位” (58)

二 认清各种职业对应所需素质..... [58]

- 党政系统:注重德能勤绩 (58)
- 军警系统:注重个人素质 (59)
- 文教科研单位:注重科研成果 (59)
- 公司企业:注重业务能力 (59)
- 临时机构:注重应变能力 (60)

三 选用有效求职方式..... [60]

- 求职方式和技巧将决定你能否找到工作 (60)
- 创意求职成功率高 (60)
- 直接找雇主谈 (61)
- 通过朋友或亲戚介绍 (61)
- 请人引荐直接面会关键人物 (61)
- 向母校求援 (62)

- 组织一支求职支援军 (62)
- 重点寻找对你感兴趣的雇主 (62)
- 到每一家令你感兴趣的单位去试一试 (62)
- 多试几种不同的工作 (63)
- 恰当地利用电话 (63)
- 立足长期作战 (64)
- 加大求职力度 (64)
- 莫让自荐材料产生负作用 (64)
- 求职资料要去“粗”取“精” (65)
- 通过就业赶集会求职的成功机会不多 (65)
- 寄信求职者成功率不高 (66)
- 应聘招工广告者的成功率很低 (66)

四 把四四试的一四规律 [67]

- 面试不是一门科学 (67)
- 面试犹如男女之间的约会 (67)
- 练习是面试成功的前提之一 (67)
- 态度就是一切 (68)
- 勿需恐惧 (68)
- 你只需准备 5 个基本问题 (69)
- 最好独自前往 (69)
- 等待面试时最好读一本没有读完的书 (70)
- 凝视考官身体某一部分可避免压迫感 (70)
- 女性面试的成败在于风度 (70)
- 至少显示你三个以上的优点 (70)
- 面试前记下一些可能用到的统计数字 (71)
- 面谈时间控制在 20 分钟之内 (71)
- 说话、聆听各占一半时间 (71)
- 围绕焦点问题交谈 (71)
- 提出问题要简明、有分寸 (71)
- 受到质问时,应暂停一下再回答 (72)
- 结束面谈前,你需要问以下 6 个问题 (72)

五 巧聘应对考官的提问 [72]

- 介绍一些招聘单位所希望的经历 (72)
- 崇拜偶像要尽量选择著名人物 (73)

- 回答有关个性的问题应巧妙 (73)
- 回答事业前途类问题应强调个人志趣和事业心 (74)
- 谈及职业转换时,不要以工资收入低为缘由 (74)
- 回答愿意做什么工作时不宜太具体 (75)
- 对意想不到的提问必须迅速回答 (75)
- 遇到触及自己弱点的问题不可过于萦怀 (75)
- 吹牛已被识破时宜痛快承认 (75)
- 对业余爱好的回答宜策略些 (76)
- 遇到实在不会的问题坦率承认 (76)
- 遇到不愿回答的问题要断然拒绝 (76)

六 受雇经理与面试中的人理关系..... [77]

- 对招考单位的每一个人都要礼貌周全 (77)
- 遇有熟人,也要保持应有的礼仪 (77)
- 对专横的主试者要表现出个性 (77)
- 对年轻的主试者切不可掉以轻心 (77)
- 即使有关系,面试中也不宜提及 (78)

七 艺术性争取雇主录用..... [78]

- 弄清老板的面试意图 (78)
- 认清自己的弱点并找到不在乎这些的雇主应聘 (79)
- 使第一印象就讨人喜欢 (79)
- 以公司疑难终结者的身份应聘 (80)
- 用实物或实例证明你的才能 (80)
- 使独立性成为你的一项重要资产 (81)
- 稳定性应受到特别注意 (81)
- 表现随和易受青睐 (81)
- 强调你的责任感 (82)
- 谦恭的态度可以增加被雇用的机率 (82)
- 设想一个反面典型 (82)
- 忠诚度不高是致命缺陷 (82)
- 使年轻成为你的优势 (83)
- 让年长增加你的得分 (83)
- 用 5 句陈述赢得聘用者 (84)
- 在毫无经验时推销自己 (84)
- 每次面试完毕都要寄封谢函 (84)

□ 8 生存的智慧

- 不要因几次拒绝而沮丧气馁 (85)
- 请雇主帮你分析面试失利的原因 (85)
- 主动争取再次面试的机会 (86)

Ⅱ 争取加薪要把握时机..... [86]

- 面试前宜对应聘单位薪资预作研究 (86)
- 面试前要计算好自己可接受的薪资底线 (86)
- 除非确定已被录用,否则尽量避免讨论薪水 (87)
- 尝试了解该职位的薪水是否有协商空间 (87)
- 千万不要主动提出你希望的薪水数目 (87)
- 争取最高薪酬 (88)

Ⅱ 适时转换职业..... [88]

- 适时转换你的职业 (88)
- “红娘”牵线 (89)
- “关系”举荐 (90)
- 学习深造 (90)
- 借调跳槽 (91)
- 主动应考 (92)
- 直接调出 (92)
- 内部调整 (93)
- 不恰当的跳槽方式要避免 (94)

第三篇 建立人脉拓展你的人生外延

一 拓展人脉就是拓展你的人生外延..... [95]

- 拓展关系是为了寻找人生的知己 (95)
- 拓展关系有助于优化自身素质 (95)
- 拓展关系也是为了寻找事业的伙伴 (96)
- 拓展关系是积聚你人生的资产 (96)
- 借助交际的力量使你加速向前 (96)
- 朋友是你获得幸福的条件 (97)
- 不喜欢社交的人容易衰老 (97)

二 建立人脉要用对路径..... [98]

- 以亲缘关系为起点 (98)
- 重视同门之谊 (98)
- 在工作场所拓展 (98)

- 积极加入社团组织 (99)
- 积极参与各种联谊活动 (99)
- 慕名拜访 (99)
- 公开征友 (100)
- 结识朋友的朋友 (100)
- 抓住婚丧喜庆的机会 (100)
- 举办家庭式宴会 (100)
- 多出席公众宴会 (101)
- 多外出走走 (101)
- 改变你的日常活动规律 (101)
- 利用非本意的调职机会 (102)
- 利用休闲时间 (102)
- 重视每一个人 (102)
- 频繁接触 (103)
- 结识出色女性 (103)
- 发生意外也是拓展关系网的机会 (103)
- 专攻一项沟通技巧 (104)

三 结交朋友圈圈选择 [104]

- 你所选择的朋友,决定你的命运 (104)
- 愈难亲近的人愈值得信任 (105)
- 能直言批评你的是诤友 (105)
- 多结忘年之交 (105)
- 试着常同比你优越的人交往 (106)
- 重视交往职衔低的人 (106)
- 凡事低调处理的人可能成为知己 (106)
- 以公司为家的人可多交 (107)
- 不要刻意结交社会名流 (107)
- 不要和受女人左右的男人交朋友 (107)
- 道不同者不相谋 (108)
- 恃人情者不能交 (108)
- 酒肉朋友不宜交 (109)
- 两面三刀者不可交 (109)
- 势利小人不屑交 (110)
- 处事消极的人勿深交 (110)
- 交浅言深者勿深交 (110)

- 喜欢炫耀的同事少来往 (110)
- 喜欢滥用单位资源的人要远离 (111)

四 做一个处处受欢迎的人 [111]

- 充满自信的第一印象 (111)
- 不断地寻求别人忠诚的建议 (112)
- 保持一颗感恩的心 (112)
- 个人的行为以团体为重 (112)
- 要时常微笑 (112)
- 要守信用 (113)
- 宽宏大量 (113)
- 不断地建立知名度 (114)
- 有意识地利用并烘托你的“光晕” (114)
- 真诚地赞美他人 (114)
- 对他人表示兴趣或关心 (115)
- 培养有益身心的兴趣 (116)
- 多涉猎食物和酒的常识 (116)
- 与人共餐时,点菜不可犹豫不决 (116)

五 要立一切以对方为重的观念 [117]

- 尊重对方 (117)
- 进入对方 (117)
- 接触对方的目光 (118)
- 穿对方感到自在的衣服 (118)
- 坐在与对方平等的位置上 (119)
- 站在对方的立场看问题 (119)
- 谈论对方值得骄傲的事 (119)
- 鼓励对方谈论他自己 (120)
- 把注意力集中在对方的兴趣上面 (120)
- 真诚地关心他人 (120)
- 给对方以“特别对待” (121)
- 让对方觉得是出于自愿 (121)
- 避免谈论对方不知的事 (122)
- 合理地“迁就”对方 (122)
- 莫打听对方的隐私 (123)
- 莫随意打断对方的谈话 (123)