

宽容的心量、真诚坦率的言行、和谐的人际关系、成人之美的善心、与时俱进的积极心态。

ZUOREN DE ZIBEN

做人的资本

全集



雅婷◎编著



人，活一天就要做一天人、担一天忧、尽一天责、讲一天涵养。让宽容成为一种智慧，让赞美成为一种习惯，让沟通成为一种优势，让爱成为一种品质，这就是做人的资本。

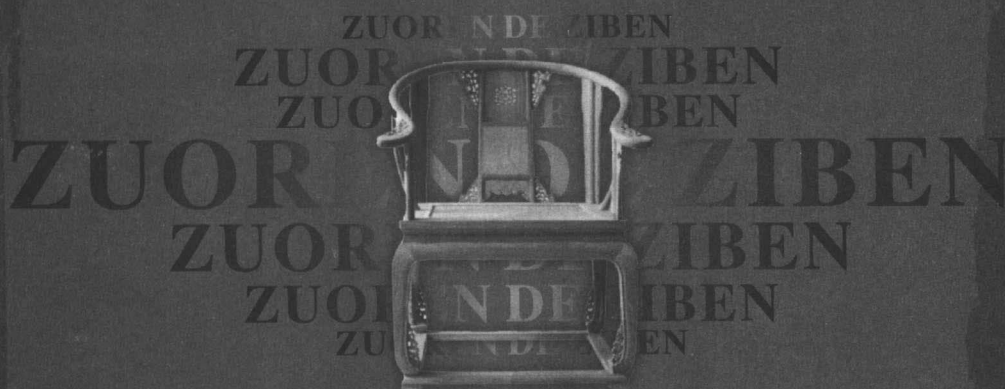
北京工业大学出版社

宽容的心量、真诚坦率的言行、和谐的人际关系、成人之美的善心、与时俱进的积极心态。

ZUOREN DE ZIBEN

做人的资本

全集



雅婷◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人的资本全集/雅婷编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2006. 1

ISBN 7-5639-1591-5

I. 做... II. 雅... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141794 号

做人的资本全集

雅婷 编著

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

*

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

787mm×960mm 16 开本 20.5 印张 29.5 千字

ISBN 7-5639-1591-5/F·204

定价: 27.00 元



前言

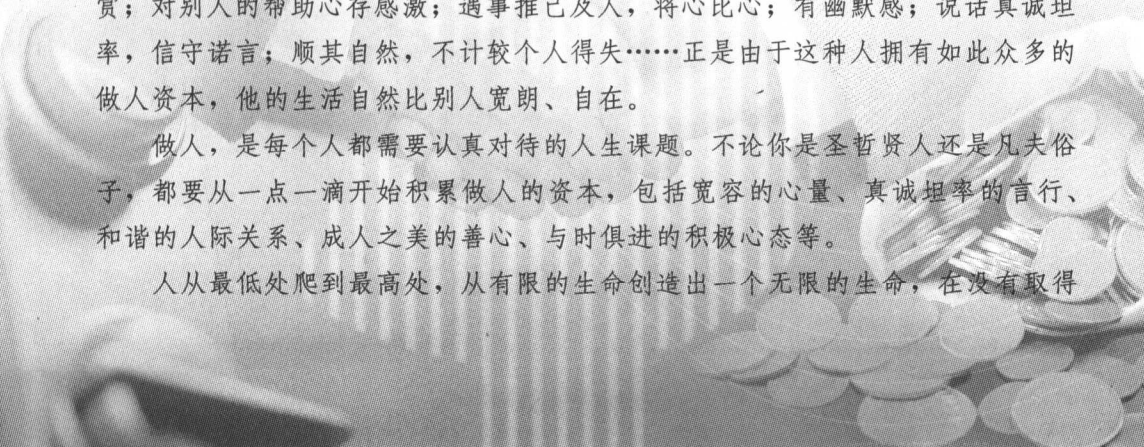
经常听到有人感叹“做人真难”、“做人真累”。如果你问他为什么感到难、感到累，他可能告诉你：我不会做人，不懂做人的学问，缺少做人的技巧。做人与一个人求得的学问、掌握的技巧真的有关吗？未必如此！有的人书念得很多，心量却很小，说话、办事让人生厌。有的人根本胸无点墨，却开朗得很，遇事十分洒脱，一言九鼎，对人既宽厚又有责任心，因而大受欢迎。

这样看来，会做人并不一定来自学问，它只是和人们对人生、对世事的看法有关。有人对一切都斤斤计较，唯恐落于人后：在学校里与同学争名次，在家庭中与兄弟姐妹争宠爱，在工作中与同事争权位，在利益上与别人争得失。表面上这个人似乎在积极进取、力争上游，但实际上他有己无人，处处想凌驾于别人之上，因而缺少同情心，毫无宽厚容忍之量。他整天担心看到别人的成就，担心看到别人的财富，结果导致自己的生活日益闭塞，心情越来越郁闷，做人的成本也越来越高。

另有一种人，他对别人的过失、伤害能宽容忍让；做每一件事情，能善始善终；看到别人取得了成绩，能鼓掌喝彩；对于对手的成就，不是嘲讽，而是欣赏；对别人的帮助心存感激；遇事推己及人，将心比心；有幽默感；说话真诚坦率，信守诺言；顺其自然，不计较个人得失……正是由于这种人拥有如此众多的做人资本，他的生活自然比别人宽朗、自在。

做人，是每个人都需要认真对待的人生课题。不论你是圣哲贤人还是凡夫俗子，都要从一点一滴开始积累做人的资本，包括宽容的心量、真诚坦率的言行、和谐的人际关系、成人之美的善心、与时俱进的积极心态等。

人从最低处爬到最高处，从有限的生命创造出一个无限的生命，在没有取得



巨大成就、得到盖棺定论之前，不能有丝毫的懈怠。只要有一口气在，就得老老实实做人、认认真真做人。

人人头顶一片天，人人脚踏一方土。本书从宽宏大量、检点言行、自律自制、善始善终、将心比心、慷慨助人、心存感激、欣赏对手、幽默感、正确选择、与时俱进、真诚坦率、信守诺言、坚持自我、积极心态、执著信念、结交知己、和谐人脉、顺其自然等多个层面为你提供如何获得更多的做人资本的途径。书中没有跌宕起伏的复杂情节，没有虚幻缥缈的华丽辞藻，它只是用一个个生动形象的小故事加以朴实的说明，让人真切地感受到学会做人对人生是多么重要。

做人，说难就难，说容易就容易。说难，是因为做人的成本高，时时捉襟见肘；说容易，是因为拥有的资本大，处处左右逢源。衷心希望每一位读者在日常生活中能降低做人的成本，扩张做人的资本，做一个成功的人。

书中不妥之处，敬请批评指正！

编者



目 录

第一章 宽宏大量的资本	1
有容乃大	2
为什么宰相肚里能撑船	3
你的宽容是别人的渴望	5
宽恕伤害过自己的人	6
宽容和忍让开始痛苦，结果甜蜜	8
乐于忘怀	9
不念旧恶	10
不必每件事都较真	12
让人一步，收获更大	14
永远感激别人的宽容	15
为恶者必灭	16
有仇不报是君子	18
给“敌人”一点宽容	20
第二章 检点言行的资本	23
学会低头	24
尽量保持谦逊	25
谨慎说话	26
用反省打败内心的敌人	28
保持一个完整的人格	30

正直的品格给人清新的头脑	32
洁身自好，不随意放纵自己	34
第三章 自律自制的资本	36
自律自制是难得的做人资本	37
情绪的约束力	38
遵守做人的规则	40
聪明人做人的忌讳	41
用理智支配情绪	42
轻易发怒会陷入被动	43
疏导你的怒气	45
莫生气	47
关键时暂停 1 分钟	48
第四章 善始善终的资本	51
华盛顿隐退的意义	52
自始至终不改变原则	53
善始善终需要足够的耐力	55
善始善终需要全身心投入	57
善始善终需要热情投入	58
过程很重要	60
为有个好的结局设立目标	62
结局完美是善始善终的追求	64
第五章 将心比心的资本	67
做人为什么要将心比心	68
时时想到他人是一种文明	69
站在对方的立场想问题	71
不把自己的意志强加于人	73
满足他人的需要	74

把便宜留给别人	76
让我们尽量去理解别人	78
积极主动地适应对方	79
给别人保留面子	81
委婉道出对方的错误	82
将心比心需要爱的呵护	84
将心比心能减少矛盾	85
打动人心的是将心比心的话语	87
将心比心并没有想像中的那样难	88
 第六章 慷慨助人的资本	 91
成人之美	92
伸出你的援助之手	93
尽最大可能帮助别人	95
帮助别人的人会获得帮助	96
帮助别人的人机会更多	98
帮助人也要有大的勇气	100
雪中送炭好于锦上添花	101
解人于倒悬之中	102
帮助人时要顾及他的自尊	103
 第七章 心存感激的资本	 105
每天为别人做一件善事	106
哪里有善良，哪里就有成功	107
生命的意义在爱人	109
做人要保持一颗感恩的心	110
感谢生活的馈赠	112
活在责任和义务里	114

第八章 欣赏对手的资本	116
非要和对手拼个鱼死网破吗	117
多为对手鼓掌叫好	118
欣赏对手能赢得人心	120
人性是欣赏对手的催化剂	121
给对手以适当的赞美	122
所有的时候都要重视对手	123
找个能力强的人做对手	124
找个优秀的对手做搭档	126
停止互相仇视	127
 第九章 幽默感的资本	130
幽默的丰富层面	131
幽默属于乐观者	134
幽默帮你取得成功	136
幽默助你排忧解难	137
幽默替你减轻痛苦	139
幽默使你更健康	140
幽默使大事化小	141
幽默的方法之一——歪打正着法	142
幽默的方法之二——大词小用法	144
幽默的方法之三——假痴假傻法	146
幽默的方法之四——模拟幽默法	147
幽默的方法之五——推理幽默法	149
幽默的方法之六——反语幽默法	150
 第十章 正确选择的资本	152
成败是一种选择	153
放弃也是一种选择	154
定位更是一种选择	156

有所为有所不为	158
选定一件事情去做	160
选择的重要性	161
关于选择的三点建议	163
 第十一章 与时俱进的资本	164
进步通过学习可以得到	165
利用智慧为进步加码	166
靠实干取得进步	168
冒险是进步的必经之路	170
人生是梦想的产物	171
集中精力于一点上	173
与时俱进	174
发展自己	176
 第十二章 真诚坦率的资本	178
真诚是一笔财富	179
真诚的人容易被人接受	180
向人捧出一颗至诚之心	182
做人就像做生意	184
不欺人不骗人	185
不做问心有愧的事	186
真诚的最高境界——忠诚	188
真心对待每一个人	191
真诚与人相处	192
坦诚化解误会	194
实话实说	195
对工作尽职尽责	196
有错误就坦率地承认	198

第十三章 信守诺言的资本	199
一诺值千金	200
说到做到	201
讲信用的人也是坦诚的人	203
失信于人将付出大代价	204
人与人相处全靠互相信任	205
怎样成为被信赖的人	207
 第十四章 坚持自我的资本	209
按照自己的意愿去做人做事	210
别做学哈巴狗跳舞的驴子	211
杰出人士的杰出个性	213
把命运掌握在自己的手里	215
不依靠别人	217
做自己心灵的舵手	219
不要躲在别人的身后	221
在别人说“不”的时候说“是”	222
消除“别人会怎么说”的顾虑	224
坚守心中最宝贵的东西	227
 第十五章 积极心态的资本	228
当两个秀才遇到一口棺材时	229
积极心态者的特征	230
消极心态者的特征	232
扫除否定性的想法	233
撕掉“我会失败”的心理标签	235
把问题变成转机	237
把弱点变成优点	238
坦然接受生活的考验	240
进行有效的自我暗示	242

相信自己的潜力	244
在困难面前积极寻找解决的方法	246
你准备好了吗?	248
第十六章 执著信念的资本	250
影响人生的不是环境,是做人的信念	251
从自信开始	253
把自卑自贱从大脑里清除掉	255
建立起强大的自信心	257
怎样提高自信心	259
把不可能变成可能	262
耐心等待时机来临	263
磨难挡不住强者前进的脚步	265
困境造就人才	266
能吃苦还要会吃苦	268
成功绝没有捷径可言	269
失败和成功只有一线之隔	271
第十七章 结交知己的资本	274
朋友的价值	275
结交各式各样的朋友	276
交志同道合之友	278
尊重朋友的自尊	279
为朋友保密	281
忠诚于朋友	281
和朋友平等相处	282
友情的基础是互惠	284
帮助朋友有技巧	285
交友忌讲哥们义气	287

第十八章 和谐人脉的资本	289
做人为什么要追求人际关系的和谐	290
与人交往是一门大学问	291
多和别人沟通	293
交际也是一种责任	294
怎样活跃交际气氛	296
调整好交际的距离	298
满足对方的合理要求	299
不和人做无谓的争辩	301
试着与你不喜欢的人交往	303
 第十九章 顺其自然的资本	305
做人应该想开一些	306
别背着过去的包袱过河	307
为心灵解压	308
拿得起，放得下	310
不为虚名所累	312
不和别人比较	314
不患得患失	315

第一章

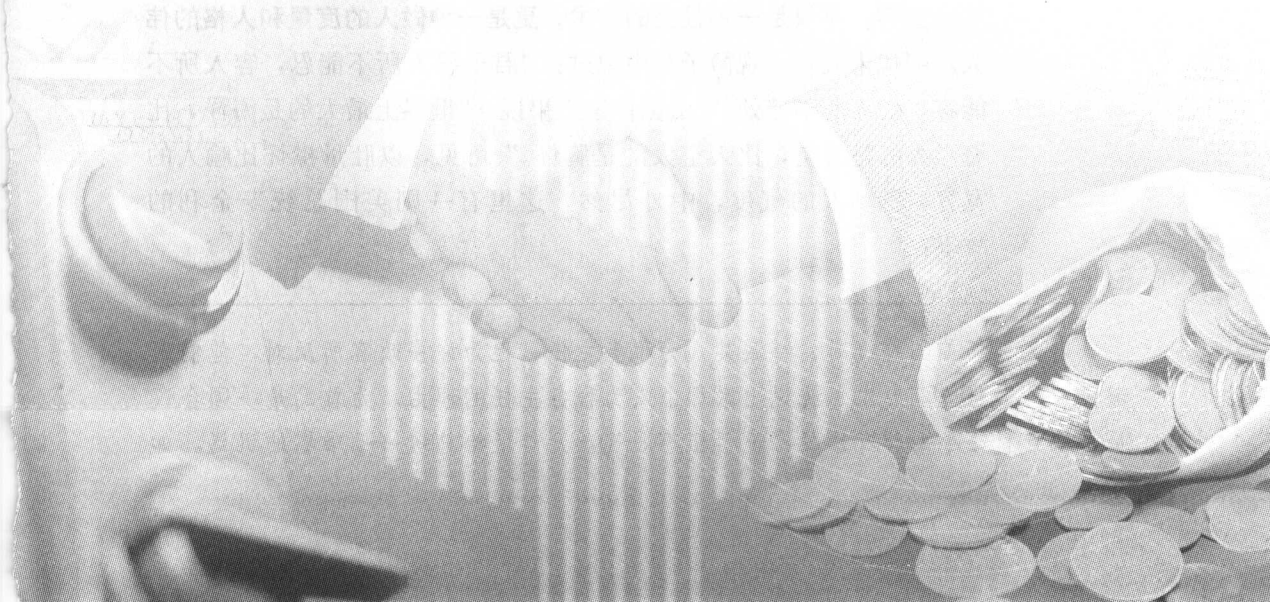
宽宏大量的资本

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨，他乐观、愉快、豁达、忍让，而不悲伤、消沉、焦躁、恼怒；他对自己伴侣和亲友的不足处，以爱心劝慰，晓之以理，动之以情，使听者动心、感佩、遵从，这样他们之间就不会存在感情上的隔阂、行动上的对立、心理上的怨恨。

——穆尼尔·纳素夫

当你宽容别人的时候，你就不会感到自己和别人站在敌对的位置。

——罗兰



有容乃大

这是一本与你共同探讨如何做人的书。经过分析我们了解到，一些成功人士之所以成功，是因为他们拥有做人的资本。我们还了解到，一些失败者之所以失败，是因为他们付出的做人成本太大。

人活一天就得做一天人、尽一天责，就得讲一天修养。只要一息尚存，修养就一刻也不能放松。做人不但是大难事，也是大艺术。从普通平凡提升到不普通不平凡，从不普通不平凡提升到超凡脱俗，再从超凡脱俗提升到鹤立鸡群、卓尔不群，这就达到了“做人”的最高标准、最高境界。

做人首要的资本是什么呢？首先是要有一颗宽容的心，这颗心的容量要大。心的容量有多大，人生的成就才有多大。清代的林则徐不是说过“海纳百川，有容乃大”这句话吗？这句话被许多人看成是自己做人的准则，著名美籍华人陈香梅女士就是其中之一。

陈女士尽管人生经历坎坷不平，但她靠着坚强的性格和超人的才智，集作家、政治家及社会活动家于一身，被评为全美国 70 位最有影响的人物之一。她对“有容乃大”的自我注释是：不管什么是非都去计较的话，你一辈子就没有办法生活了。在我们生活的社会里，许多事情，尤其是小事情，如果看开一些，自己的心胸就宽大。

宽容，不仅是一种社交的艺术，更是一种做人的度量和人格的伟大。明代朱衮在《观微子》中说过：“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”法国作家雨果说：“世界上最大的海洋，比海洋大的是天空，比天空大的是胸怀。”可见，以肚量襟怀比喻人的宽容，歌颂人的气度，中外尽然。这里有一则美国总统麦金利的小故事：

麦金利任美国总统时，特派某人为税务主任，但为许多政客所反对，他们派遣代表进谒总统，要求总统说出派那个人为税务主任的理由。为首的是一国会议员，他身材矮小，脾气暴躁，说话粗声恶气，开口就给总统一顿难堪的讥骂。如

果当时总统换成别人，也许早已气得暴跳如雷，但是麦金利却视若无睹，不吭一声，任凭他骂得声嘶力竭，然后才用极温和的口气说：“你现在怒气应该可以平和了吧？照理你是没有权力这样责骂我的，但是，现在我仍愿详细解释给你听。”

这几句话把那位议员说得羞惭万分，但是总统不等他道歉，便和颜悦色地说：“其实我也不能怪你。因为我想任何不明究竟的人，都会大怒若狂。”接着他把任命理由解释清楚了。

不等麦金利总统解释完，那位议员已被他的大度折服。他私下懊悔刚才不该用这样恶劣的态度责备一位和善的总统，他满脑子都在想自己的错。因此，当他回去报告抗议的经过时，他只摇摇头说：“我记不清总统的全盘解释，但只有一点可以报告，那就是——总统并没有错。”

无疑，在这次交锋中，麦金利占据了上风。为什么他能占据上风？就是因为他的宽宏大量。

在事业上建功立业、取得成就的，绝非是那些胸襟狭窄、小肚鸡肠、谨小慎微之人，而是那些如麦金利般襟怀坦荡、宽宏大量、豁达大度者。

只要有一种看透一切的胸怀，就能做到豁达大度；把一切都看做“没什么”，才能在慌乱时从容自如。忧愁时，增添几许欢乐；艰难时，顽强拼搏；得意时，言行如常；胜利时，不醉不昏，有新的突破。只有如此放得开的人，才是豁达大度之人。这段文字值得我们多读。

为什么宰相肚里能撑船

当然，想心胸宽大不是说到就能做到的，这需要我们用心去对待每一个人。

传说太阳和北风打赌，看谁能先让行人把大衣脱去。于是太阳用它温暖的光轻而易举地使人脱下大衣；而北风使劲地吹，反而使行人把大衣裹得更紧。太阳与北风打赌的故事向我们展示了一个道理：对别人要像太阳那样，用温暖去感化他们，让他们从中体会到温暖；如

果一味地强逼压制，会使人感到极强的心理压力。

如果你想成为一个受人欢迎的人，就要有一个大的胸怀。人与人相处，总要有的一方先打开胸襟，对他人要真心实意，不能做两面三刀的事。如果彼此间等待对方先有所表示，那么别指望会有互相理解、彼此合作的那一天了。

春秋时代，齐桓公取得的成就全依赖宰相管仲的辅佐。但管仲曾因王位继承的问题与他作对，曾经刺杀齐桓公未成。因此齐桓公即位时想惩罚管仲，后经鲍叔牙的劝说“大王若想称霸天下，就得起用管仲”，而立管仲为相。管仲为报齐桓公的知遇之恩，在政治上大展才华，不但使齐国兵强国盛，更使齐桓公得以称霸天下。如果齐桓公对于曾经和自己敌对的人缺乏包容之心，又不肯接受鲍叔牙的忠言，或许就不会有日后的成就。

美国有位来自伊利诺伊州的议员康农，刚刚上任就有代表嘲笑他：“这位从伊利诺伊州来的先生，他的口袋里恐怕还有小麦吧！”这是在讽刺康农还没有摆脱农夫的气息。

康农并没有生气，而是从容不迫地答道：“我不仅口袋里有小麦，而且头发里还藏着草屑。我们西部人难免有些乡村气，可是我们那里的小麦和草屑却能生长出最好的禾苗来。”

当时与康农随行的人员要求康农去找那位议员理论，康农拒绝了，他说：“算了，何必与他争论。”

这个绝妙的回答不但表明康农能随时调整自己的情绪，而且显示了他博大的胸怀。

经常有人用“宰相肚里能撑船”来形容人的大度量。一部分人斤斤计较，眼里容不下沙，肚里容不下气，甚至因气量小而闹出病来，他们知自己气量小就强调自己不是宰相；一部分人则相反，本不是宰相却伪装做宰相，在许多主要问题上不作斗争，一团和气，破坏原则。这两种做法都是不正确的。