

你无法回到过去，但可以把握将来
你无法改变环境，但能够改变自己

年轻人 要懂得的

NIANQINGRENYAODONGDEDE

106条

106TIAORENSHENGJINGYAN

人生经验

人世间真是难处的地方，说一个人：“不通世故”，固然不是好话，但说他“深于世故”，也不是好话。“世故”不可不通，而亦不可太通。——鲁迅

张易山◎编著

学则活、用则通的为人处事经典

中国华侨出版社

你无法回到过去，但可以把握将来
你无法改变环境，但能够改变自己

年轻人 要懂得的

NIANQINGRENYAODONGDEDE

106条

106TIAORENSHENGJINGYAN

人生经验

人世间真是难处的地方，说一个人：“不通世故”，固然不是好话，但说他“深于世故”，也不是好话。“世故”不可不通，而亦不可太通。——鲁迅

张易山◎编著

学则活、用则通的为人处事经典

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻人要懂得的 106 条人生经验 / 张易山编著. —北京:
中国华侨出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-80222-953-2

I. 年… II. 张… III. 人生哲学 - 青年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074781 号

●年轻人要懂得的 106 条人生经验

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 蕾

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 19.5 字数 210 千字

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-953-2

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

做人有很大的学问，特别是刚刚步入社会的年轻人，更需要掌握成功的人生经验。人生没有假设和草稿，更没有给人安排错了再改的机会，因此，成功的人生经验尤为可贵，是无数人经过无数次碰壁甚至是血的代价换来的。学习这些经验可以使你避免少走弯路，以最便捷的方式步入成功的殿堂。

孔子说“三十而立，四十不惑，五十知天命。”千百年来，这句话为绝大多数中国人所认同，它道出了人生各个年龄段应该达到的境界和修养。

二三十岁是人生的黄金阶段，是为将来储存人生资本的重要阶段。年轻人通过系统的学校教育和家庭教育也掌握了不少为人处事的道理，但是步入社会后就会发现，社会不那么简单，很多东西要去学。

在为人处事中，有些人不管不顾、自私自利、刻薄尖锐、又爱斤斤计较，这种人肯定是一个不受欢迎的人。生活中，处理人际交往中存在的问题，让人们伤透了脑筋，毕竟“江湖”险恶，不管你

是说错了话、交错了朋友、防范心理不够强等，都可能招至灾祸。

做人要讲求方圆之道。所谓的方，是告诉人们为人处事过程中，不能违背做人的原则；做人要圆，顾名思义就是要求人们在为人处事中要圆滑，这样避免自己受到伤害。做人难，难在不会变通，等到撞得满身伤痕时再退为时已晚。所以，做人既不要过分，也不要太怙；既要懂得方圆，又要有做人的原则。

做一个成功的人是人们终其一生追求的最高境界。“别人的成功，永远是自己的榜样”。这句话道出了成功做人的玄机。

基于此，我们编著了《年轻人要懂得的106条人生经验》一书，总结了106条成功的人生经验，书中所选用的事例都是人们熟知的或发生在我们身边的事，以及历史上一些著名的人物事迹和典故，不仅可以让你在了解历史的同时，还能学到做人的经验与道理，同时具有非常现实的借鉴性和可操作性。书中列举的大量事实说明了，做为一个年轻人，应该如何面对自己、面对他人、面对前进途中遇到的困难、挫折、如何调整自我等。与其他讲述人生经验的书相比，本书有一个明显的特色，那就是敢于发挥怀疑精神和反向思维的作用，挑战在多数人心目中习以为常的观念，指出其不合理性，揭示了为人处事的种种法则。

本书的内容丰富，涉及到做人的各个方面，从性格的磨练、习惯的养成、自我修养的提升、对自我的认知、做人的心态、说话的技巧、做人的方法、如何结交朋友等九个大方面，全面把握年轻人在为人处事过程中所要面临的实际问题，并通过对具体事例的分析，全面揭示了做为一个涉世未深的年轻人应该具备的基本素质。

鲁迅先生说过：世上本没有路，走的人多了，也便成了路。很多人走过的路就是前人留下的经验，顺着前人走出来的路走下去，就能直接到达成功的彼岸。

目 录

第一章 诚信是你立足的资本

做人无论什么时候，都不能失去诚信与宽厚的道德品质，诚信是一种无形的资本，需要我们精心维护和慢慢积累，这也是在社会上立足的根本，一个人只有言出必行、宽容待人，才能在众人之中显得大气而沉着，才能让人心服口服。

1. 宽容是走向成功的第一道门 /003
2. 用真诚的心赢得他人的信任 /007
3. 言出必行，行则必果 /010
4. 用仁爱之心去包容一切 /013
5. 人无信则不立 /015
6. 信誉是人的第一生命 /018
7. 言行一致，表里如一 /020
8. 跟别人怄气就是跟自己过不去 /023
9. 宽容不是软弱的代名词 /025
10. 生气是拿别人的过错惩罚自己 /027
11. 营造和谐宽松的生活环境 /029
12. 大度的品质可以慢慢去培养 /031

第二章 修养是你立足的身价

现实社会中充满着竞争，要想有所作为，就必须不断地提升自我，完善自我，修炼自己的性情和德行，要学会坦然笑对一切，既不妥协，也不软弱，做到恰到好处。

1. 亦刚亦柔，适当时候要低头 /035
2. 习惯的力量是强大的 /037
3. 不要轻易发怒 /041
4. 耍小聪明要不得 /045
5. 人敬我一尺，我敬人一丈 /048
6. 坦然面对成败得失 /051
7. 名利犹如过眼云烟 /054
8. 为人成熟而不世故 /056
9. 给自己减负，让自己轻装上阵 /059
10. 道德至上，以德立身 /062
11. 不以自己的好恶区分人 /064
12. 尽量不去批评别人，且要懂得适当赞美 /067

第三章 调整心态，戒骄戒躁

心态是我们惟一能完全掌握的东西，我们应该学会控制自己的心态，不做情绪的奴隶，得意时淡然，失意时泰然，能够坦然面对一切。在与他人交往的过程中，要戒骄

戒躁，正确的评价和肯定自己，要懂得自我约束，这是成大事必备的素质。

1. 得意淡然，失意泰然 /071
2. 不要迷失自己的心性 /073
3. 人不可没傲骨，但不可有傲气 /076
4. 简单生活，就会自在洒脱 /079
5. 要有坦然面对一切的心态 /081
6. 自我吹嘘，惹人厌烦 /084
7. 水满则溢，谦虚为人才会有长足的进步 /086
8. 别做情绪的奴隶 /089
9. 不要只盯着别人缺点不放 /091
10. 懂得自我约束，适时反省自己 /095
11. 正确评价和肯定自己 /098
12. 道歉不可怕，原谅得人心 /099

第四章 善于察言观色，掌握说话艺术

懂得看别人的眼色和脸色，才能深刻领会别人的意图，才能更好地与之沟通交流。在交往过程中，说话也是一门艺术，同样的道理用不同的话语表达，就会有截然不同的效果。所以，要想赢得人心，受别人的欢迎，就一定要学会说话，跟什么样的人在这样的场合该说什么，不该说什么，都能做到了然于胸。

1. 话要想好再说，切不可口无遮拦 /103
2. 避免与人争论，没必要逞口舌之快 /104

3. 说话要掌握分寸，分场合和对象 /106
4. 学会分辨场面话，也要会说场面话 /109
5. 话语亲和容易赢得别人的好感 /113
6. 善听弦外之音，领会言外之意 /116
7. 保持良好形象，闲谈莫论人非 /120
8. 幽默的话语可以提升你的人气 /122
9. 善于察言观色才能游刃有余 /126
10. 透过眼神来查探别人的意图 /129
11. 通过言谈来识别一个人 /132
12. 聪明人懂得自我解嘲 /134

第五章 以礼数待人，明方圆之道

做人一定要懂得方圆之道，刻板教条一定会行不通。圆通并非是圆滑世故，也不是没有原则，而是在适当的时候懂得随机应变，懂得以礼待人，于不露声色中，把事情做圆满。外表愚钝，内心澄明，对待自己要严格，对待别人要圆融，这是一种高妙的处世哲学。

1. 礼貌待人永远没有错 /139
2. 微笑是必备的一种礼仪 /141
3. 礼品传情，情真意切 /143
4. 外圆内方，懂得随机应变 /144
5. 圆通做人，而不是圆滑世故 /146
6. 融“忍”与“不忍”于胸腹之中 /148
7. 不要没有原则的滥充好人 /149

8. 不要给自己制造不必要的麻烦 /152
9. 明枪易躲，暗箭难防 /154
10. 要懂得避重就轻，绕道而行 /156
11. 智者因人而异，因时而变 /158
12. 千万不要以自我为中心 /161

第六章 聪明深处是糊涂，大智之人看似愚

真正的聪明人往往是大智若愚，难得糊涂，用糊涂掩饰聪明，绝不是耍小聪明，恃才傲物。真正的聪明人，也不怕吃亏，因为有时候吃亏未必是愚，而喜欢占便宜的人往往吃大亏，所以，做人不要机关算尽太聪明，还是糊涂一点好。

1. 恃才放旷招人妒，大智若愚是上策 /167
2. 真人不露相，懂得装糊涂 /170
3. 真正的聪明人懂得装傻 /172
4. 善于掩藏锋芒，以免成为众矢之的 /174
5. 有时候吃亏是福 /177
6. 占小便宜吃大亏 /179
7. 用糊涂掩饰内心的聪明 /182
8. 过于较真累己累人 /184
9. 不要自以为聪明 /186
10. 愚钝是做人的大智慧 /188
11. 大事讲原则，小事讲风格 /191

第七章 拿得起放得下，杜贪念绝私心

做一个聪明的人，就要懂得拿得起放得下，懂得什么时候该放弃，什么时候该争取，就要懂得为自己留余地，为别人留台阶，有所为有所不为。绝不会为自己找借口，也不会贪得无厌，更不会吃眼前亏，而是懂得忍辱负重，寻找合适的时机蓄势待发。

1. 给自己留好退路 /197
2. 好汉不吃眼前亏 /199
3. 忍辱负重，先退后进 /203
4. 舍即是得 /207
5. 做人要给他人留余地 /209
6. 种下义，收获福 /211
7. 大丈夫有所为，有所不为 /215
8. 不要给自己找任何借口 /218
9. 进退有度，不可急功近利 /220
10. 塞翁失马，焉知非福 /223
11. 适可而止，贪婪无益 /227

第八章 做人低调一点，遇事虚心对待

006

永远不要轻易暴露自己的目标，更不要让自己的锋芒在别人的眼前晃动。人生好比一场战斗，要学会隐藏自己，

只有学会防守，才能在运筹帷幄中等待进攻的时机，而低调做人正是隐藏自己的一把保护伞。在为人处世的过程中，要学会低调做人，深藏不露，决不可做那只自我炫耀的孔雀，要懂得把喜怒哀乐深藏于心。

1. 低调做人是根本，过度张扬遭人妒 /233
2. 善于隐藏，静观其变 /236
3. 沉默有时可以明哲保身 /238
4. 耐心接受考验才能取得成功 /240
5. 深沉是一种做人的大智慧 /245
6. 不做自我炫耀的孔雀 /247
7. 懂得虚心求教，而非好为人师 /251
8. 喜怒哀乐不溢于言表 /254
9. 冷静面对不喜欢的人和事 /256
10. 脚踏实地，低调做人 /258
11. 能屈能伸好做人 /263
12. 逆境是人杰的摇篮 /266

第九章 搞好人际关系，赢得他人尊重

要想拥有一个成功的人生，要想在人际交往中如鱼得水，就一定要懂得与他人搞好关系，赢得人心。要学会时时处处尊重他人，学会为他人着想。要想建立一个广泛的人际关系，就要懂得营造人情，所谓种瓜得瓜，种豆得豆，平时多与朋友联络感情，才不至生疏。在选择朋友的时候也要懂得辨别真伪和好坏，尽量做到精而不滥，在生活中要慢慢去积累和创造友情，不要等到“人到用时方恨少”。

1. 以理服人，才能让他人信服口服 /271
2. 为他人着想就是为自己着想 /273
3. 处处留情则处处人情 /275
4. 防人之心不可无，交往中多留个心眼 /277
5. 学会经营同学之间的感情 /279
6. 种瓜得瓜，种豆得豆 /282
7. 学会识人，交不同层次的朋友 /285
8. “哥们儿”之间要避免意气用事 /289
9. 要有选择地去结交朋友 /291
10. 善于结交成功人士 /294
11. 朋友不在于多，而在于精 /296
12. 早撒网，早成功 /299

第一章

诚信是你立足的资本

做人无论什么时候，都不能失去诚信与宽厚的道德品质，诚信是一种无形的资本，需要我们精心维护和慢慢积累，这也是在社会上立足的根本，一个人只有言出必行、宽容待人，才能在众人之中显得大气而沉着，才能让人心服口服。



1. 宽容是走向成功的第一道门

古人语：“海纳百川，有容乃大。”意思即为，做人要有宽广的胸襟，要有容人之量。一个人如果总是只为自己着想，那么在与别人相处的过程中，难免会失去很多重要的机遇，所以做人一定要有气度，能够宽厚为怀。

宽厚为怀，就是不计前嫌，用热情对待来取代斤斤计较、有仇必报，这样不仅可以彻底消除彼此间的隔阂，而且还是提高人气的好方法，你的宽厚大度，有可能会换来别人对你的感恩和佩服，从而让别人由衷地敬重你。

三国时期，东吴老将程普原先与周瑜不和，双方关系相当紧张，周瑜并没有因程普对自己不友好，就“以其人之道，还治其人之身”，反而将程普的过错，全部包含在自己宽大的度量中。

久而久之，程普被周瑜的宽宏大量所感动，令他钦佩不已，以至与周瑜交往若“饮醇醪自醉”，就像喝了又浓又醇的美酒，让人心爽神清。

宽厚待人，以谅解的态度去对待别人，随着时间的推移，对方对待你的态度终归也会改变。在受到他人误解、与人因冲突彼此产生隔阂时，不要因为对方对待自己的态度恶劣，而改变自己宽厚待人的原则，要始终以友好的方式对待对方。

宽以待人，就是在人际交往中有较强的相容度。人们往往把宽

广的胸怀比作大海，能广纳百川之细流，也不拒暴雨和冰雹；也有人把忍耐性比作弹簧，具有能屈能伸的韧性。谁若想在困厄时得到援助，就应在平时待人以宽。这就是说，兼容接纳、团结更多的人，在顺利的时候共奋斗，在困难的时候共患难，进而增加成功的力量，创造更多成功的机会。反之，相容度低，则会使人疏远，减少合作力量，人为地增加阻力。

人往往能够将别人的缺点看得一清二楚，但这并不意味着可以因此严厉地指责别人。在与人相处时，要懂得随时体谅他人，在温和且不伤害人的前提下，适宜地帮助别人。以严厉的态度对待别人，容易遭致他人的怨恨，反而无法达到目的。若要避免遭受人为的困扰，关键在于宽容。处世做人不应用苛刻的标准去要求别人，要尊重人家的自由权利，只有做一个肯理解、容纳他人的优点和缺点的人，才会受到他人的欢迎。而对人吹毛求疵，又批评又说教没完没了的人，不会有亲密的朋友，大家对他只有敬而远之。

因此，人应当有广阔的胸怀，宏大的气度。大河里生活的鱼，不会因遇到一点风浪就惊慌失措；而小溪里的鱼就不同了，一感觉到有点异常动静，立刻四处逃窜。人也是这样的，胸襟坦荡宽广的人不会为芝麻般的小事而忙得团团转，他们把目光投向生活的深度和广度，他们是做事稳重、从容不迫的人。

战国时，梁国与楚国交界，两国在边境上各设界亭，亭卒们也都在各自的地界里种了西瓜。梁亭的亭卒勤劳，锄草浇水，瓜秧长势极好，而楚亭的亭卒懒惰，对瓜事很少过问，瓜秧又瘦又弱，与对面瓜田的长势简直不能相比。楚人死要面子，在一个无月之夜，偷跑过去把梁亭的瓜秧全给扯断了。梁亭的人第二天发现后，气愤难平，报告给县令宋就，说我们也过去把他们的瓜秧扯断好了。宋就听了以后，对梁亭的人说：“楚亭的人这样做当然是很卑鄙的，可是，我们明明不愿他们扯断我们的瓜秧，那么为什么再反过去扯断人家的瓜秧？别人不对，我们再跟着学，那就太狭隘了。你们听我