



为人三策

周祖平 编著

做人做事 交朋友

改变人生命运的为人策略书

做人是一种境界，需要技巧，做事是一种技巧，需要境界。当
做人和做事相互交融，做人中渗入技巧，做事时透出境界，再到社
会上去交朋友，人生就会其乐无穷。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

为人三策

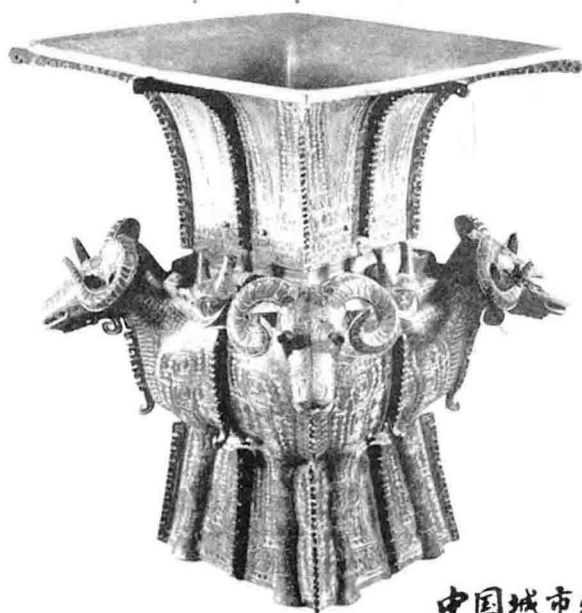
周祖平◎编著

做人做事 交朋友

改变人生命运的为人策略书

做人是一种境界，需要技巧；做事是一种技巧，需要境界。当

做人和做事相互交融，做人中掺入技巧，做事时透出境界，再到社会上去交朋友，人生就会其乐无穷。



中国城市出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

为人三策：做人 做事 交朋友 / 周祖平编著. --

北京：中国城市出版社，2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5074 - 2601 - 4

I. ①为… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109324 号

责 任 编 辑	张惠平
封 面 设 计	方彩工作室
责任技术编辑	张建军
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)
网 址	www. citypress. cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina. com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	293 千字 印张 21
开 本	710 × 1000 (毫米) 1/16
版 次	2012 年 6 月第 1 版
印 次	2012 年 6 月第 1 次印刷
定 价	33.00 元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010) 68171928

WEIRENSANCE

zuoren zuoshi

jiaopengyou

前言

PREFACE



时常听到周围的人感叹做人难。是的，做人是难，但为什么有些人就做得好，有些人就做得不好呢？人活在世上，无论家庭背景多么显赫，才华多么出众，如果不懂得为人的策略，做人就很容易失败。

我们生活的世界不是原始社会，也不是世外桃源，这就注定了我们不能割断与社会、与他人的联系。所以，如何做一个受人欢迎、受人尊敬，且事业畅通、家庭和睦、朋友众多的人就成为每个人都必须思考的问题。

在如今越来越复杂的社会里，要想更好地生存和发展，必须首先学会为人之道。成功的机会对每个人都均等，你不可能从这上面寻找差别，你唯一能胜过别人，与众不同的地方就是你为人的策略与方式了。如果你不懂为人的策略，就容易处处碰壁，达不到应有的办事效果，不仅影响与他人关系的和谐程度，还影响自身事业的发展。如果你想要避免这些本不该有的麻烦和挫折，就从现在开始学习为人的策略吧。

一、做人之策

人活着每天都要面对着一系列的问题，从最基本的油盐柴米、生老病死，到求学就业、人际关系无所不包，就算专家都只能处理好某一个方面的问题，更何况我们这些普通的人？但做人并非无章可循，记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的；改变不了过去改变现在，改变不了环境改变自己，改变不了事实改变态度。只要我们在困难之中走出一条属于自己的路，做人就达到了一种境界，做人就不再是一件难事。

二、做事之策

做人需要做事，做人的价值是在做事中不断实现的。没有做出事来，做人就只能是一句空话。做事是做人的体现，什么品格的人就会做出什么层次的事。有人把做事当作一种不得不应付的责任或苦役，因此心理上先拒绝做事，结果在不得不做的过程中，倍感辛苦与乏味。

相反的，如果把做事当做一个学习与磨练的机会，或想到它对人对自己的帮助，甚至把它当成一种艺术，就会觉得它充满着乐趣，而逐渐由被动的心情转为主动的力量。当你把每一件小事都当成大事来做，你就锁定了成功；当你把每一个小成功和每一个小进步当成毕生的追求时，你就是在享受人生。

三、交朋友之策

人们常说：“在家靠父母，出外靠朋友。”朋友在一个人的社会活动中是非常重要的。朋友像一本书，通过他可以打开整个世界。要了解一个人，你只要观察他的社交圈子就够了，因为从中可以看到他的价值取向。这就是我们常说的“物以类聚，人以群分”。

一个人有什么样的朋友，直接反映着他的为人。良朋益友可以给你带来很多帮助，恶朋佞友却会给你带来许多麻烦，甚至引你走上邪路。因此，什么样的朋友是好朋友？什么样的朋友是不好的朋友？怎样才能交上好的朋友呢？这些问题需要每一个人用心思索。

做人是一种境界，需要技巧；做事是一种技巧，需要境界。做人就是做事，做事就是做人，当做人做事相互交融时，做人中掺入了技巧，做事时透出了境界，再到社会上去交朋友，人生就会其乐无穷。



前言

PREFACE

目录

CONTENTS

第一篇

做人之策

第一章 做人是一种修养

- 做一个有涵养的人 / 2
- 宠辱不惊是涵养的表现 / 3
- 重视细节是涵养的表现 / 4
- 礼貌待人是涵养的表现 / 6
- 控制情绪是涵养的表现 / 7
- 得忍且忍，得耐且耐 / 8
- 做人要忍也要会忍 / 9
- 忍耐不是懦弱 / 11
- 忍是一种情感 / 12
- 小不忍则乱大谋 / 13
- 耐心等待时机的来临 / 14
- 给别人说话的机会 / 16
- 别人说话时不随便插嘴 / 16
- 别人说话时不随便打断 / 18
- 听别人说话要具备良好素质 / 19
- 听别人说话要注意的规则 / 20

第二章 做人是一种心情

- 不要抱怨这抱怨那 / 23
- 不要抱怨别人怎样对待你 / 24
- 不要抱怨命运不公平 / 25





- 抱怨生活不如改变生活 / 27
- 有的事别斤斤计较 / 29
- 不计较的人生活充满乐趣 / 29
- 不计较别人的小错误 / 31
- 不计较别人的无心伤害 / 32
- 不要患得患失 / 34
- 万事有得必有失 / 34
- 该放就放，该舍就舍 / 36
- 别为小事生气 / 38
- 生气是聪明人的忌讳 / 38
- 不轻易发怒 / 39
- 不感情用事 / 40
- 控制怒气的技巧 / 42

第三章 做人是一种姿态

- 低调做人的哲学 / 45
- 低调是成功的领悟 / 46
- 低调是生存的策略 / 48
- 低调的人不处处争第一 / 50
- 标准提高，姿态放低 / 52
- 该低头时就低头 / 54
- 低头的好处 / 54
- 低头不是逆来顺受 / 56
- 低头不是消极避世 / 57
- 低头是对现实的积极反应 / 58
- 低头是为了抬头 / 59
- 平凡的魅力 / 60
- 平静地做人 / 62

以平常心待人 / 63
追求平凡的生活 / 64
超越平庸 / 65
保持谦逊的心 / 67
谦逊就是不目中无人 / 70
谦逊就是不狂妄自大 / 71
越成功的人越谦虚 / 73

第四章 做人是一种期待

跨越生命的障碍 / 76
承受苦难的考验 / 76
锻炼坚韧的意志 / 77
忍受挫折的打击 / 79
满怀希望地活着 / 81
在希望中前行 / 82
相信明天会更好 / 84

第五章 做人是一种情怀

做人的欣赏之情 / 86
欣赏就是不毁谤别人 / 87
欣赏就是不嫉妒别人 / 88
欣赏就是为别人喝彩 / 90
做人的尽孝之情 / 92
孝敬父母是儿女的义务 / 94
孝敬父母要发自内心 / 96
做人的珍惜之情 / 98
珍惜就是看自己现有的 / 99
珍惜就是重视有形与无形的价值 / 100
每个人都少了一样东西 / 101
做人要珍惜你的婚姻 / 102





第六章 做人是一种平衡

- 中庸的做人智慧 / 106
- 中庸就是可方可圆 / 107
- 中庸就是不偏激 / 108
- 中庸就是适度 / 110
- 赢得起，输得起 / 112
- 你越想赢就越会输 / 112
- 输什么也别输心情 / 113
- 赢得成功的机会 / 115

第七章 做人是一种境界

- 用同理心推己及人 / 118
- 己所不欲勿施于人 / 119
- 同理心是人际交往的基础 / 121
- 同理心是文明的标准 / 122
- 同理心是公共道德准则 / 123
- 关键时刻帮人一把 / 124
- 做一个帮助别人的人 / 125
- 别做一毛不拔的铁公鸡 / 127
- 帮助别人有技巧 / 128
- 让别人多赚三分 / 130
- 主动吃亏与被动吃亏 / 130
- 吃亏的人占便宜 / 131
- 吃亏是福的真谛 / 132
- 君子成人之美 / 134
- 成人之美的善举 / 135
- 把荣誉让给别人 / 136
- 为别人开一朵花 / 138
- 给别人让道 / 139

第二篇

做事之策

第一章 做事是一种习惯

- 今天的事今天做完 / 142
- 关注今天，活在今天 / 143
- 不要陷入明天的陷阱 / 145
- 抓住今日，珍惜今日 / 146
- 少说话多做事 / 148
- 空谈误事，空谈误国 / 148
- 夸夸其谈者必无智慧 / 149
- 说一尺不如行一寸 / 151
- 想到就做，立即行动 / 153
- 珍惜现在的时光 / 153
- 要做的事赶紧去做 / 154
- 行动的三个要点 / 155
- 比尔·盖茨的 11 条行为准则 / 156

第二章 做事是一种准备

- 设立严密的计划 / 158
- 凡事要有计划 / 159
- 积极制定计划 / 161
- 掌握制定计划的六个要诀 / 164
- 运行计划方案时的八个技巧 / 166
- 打造一副好形象 / 168
- 好形象就是衣着得体 / 168
- 好形象就是举止优雅 / 170
- 锻炼一副好口才 / 173



展现说话的亲和力 / 174

借助肢体语言 / 175

抓住说话的时机 / 177

第三章 做事是一种担当

没有任何借口 / 180

工作中的种种借口 / 181

借口是发展的隐患 / 182

不为失败找借口 / 184

要为成功找方法 / 186

做事勇于承担责任 / 192

对工作负责就是对自己负责 / 193

责任提升能力 / 194

责任所在，义不容辞 / 195

第四章 做事是一种信念

永不言败 / 198

失败只是暂时性的挫折 / 199

善待失败 / 201

屡败屡战 / 202

嚼得菜根，做得大事 / 204

人间有七苦 / 204

要成功就要苦干 / 206

第五章 做事是一种思路

打开心里的锁 / 208

思维定式让人出尽洋相 / 209

打开思维的枷锁 / 210

推翻权威的理论 / 212

认清形势，学会变通 / 214





- 学会变通要借助外力 / 215
- 学会变通要善于换位思考 / 216
- 学会变通要有勇气应对变化 / 218

第六章 做事是一种态度

- 你在为自己工作 / 220
- 端正工作态度 / 221
- 别只为薪水工作 / 223
- 别在工作上被人看不起 / 226
- 不急功近利 / 228
- 把心境调平和些 / 228
- 越急功近利越得不到功利 / 230
- 长远的利益最重要 / 231
- 比别人更努力 / 233
- 努力是成功的代价 / 233
- 有付出就会有收获 / 235

第三篇

交朋友之策

第一章 交朋友是一种分寸

- 君子之交淡如水 / 240
- 君子之交不重金钱 / 241
- 君子之交淡而不断 / 242
- 平等相处 / 243
- 朋友相处要平等，不要控制 / 244
- 朋友平等相处的方法 / 245
- 好朋友也要分你我 / 247

朋友之间费用要分清 / 248
各自的朋友要分清 / 248
朋友之间活动圈子要分清 / 249

第二章 交朋友是一种责任

保护朋友的隐私 / 250
善意地批评朋友 / 252
批评的作用 / 253
批评的态度 / 253
批评的前提 / 255
批评的方式 / 257

第三章 交朋友是一种氛围

做个有魅力的人 / 260
有魅力的人让别人感到重要 / 261
有魅力的人记住别人的名字 / 262
有魅力的人兴趣广泛 / 263
有魅力的人保持神秘感 / 264
把微笑写在脸上 / 265
微笑受人欢迎 / 266
微笑制造轻松气氛 / 266
微笑讨人喜欢 / 267

第四章 交朋友是一种眼光

广交天下友 / 269
交朋友就是交人际关系 / 270
朋友像梅干，像美酒 / 271
结交各式各样的朋友 / 272
结交真正的朋友 / 273
真正的朋友就在身边 / 274





真正的朋友与你志同道合 / 275

远离不可交的朋友 / 277

两面三刀之人不可交 / 277

势利之人不屑交 / 278

背离人情者不应交 / 278

酒肉朋友不可交 / 279

第五章 交朋友是一种存款

友情的基础是互惠 / 281

互惠就是进行感情投资 / 282

互惠的原则 / 283

双赢互惠的基础 / 284

广建高素质的人际网 / 285

人际关系网的核心 / 286

与网中的人保持联系 / 287

经常传递口信 / 288

结交社交专家 / 289

人缘就是效益 / 290

好人缘是成功的基础 / 290

好人缘是获得幸福的条件 / 292

好人缘是晋升的机遇 / 293

第六章 交朋友是一种情感互动

尊重朋友的自尊心 / 296

抑制自己的好胜心 / 297

成全别人的面子 / 298

莫让他人相形见绌 / 299

赢得对方的好感 / 300

看人说话能赢得好感 / 301

真诚问候能赢得好感 / 302

积极沟通能赢得好感 / 303

第七章 交朋友是一种价值认同

友情是需要照顾的 / 305

与闹别扭的朋友和解 / 306

在小事上表示关心 / 308

不要轻易树敌 / 309

交往应因人而异 / 310

死板的人 / 310

傲慢无礼的人 / 311

沉默不语的人 / 312

争胜逞强的人 / 312

性情急躁的人 / 313

第八章 交朋友是一种心灵对话

朋友间的默契 / 314

默契是情绪的兴奋剂 / 315

默契是高级染料 / 315

默契是才智的催化剂 / 316

默契是人生的蜡烛 / 316

默契是不幸时的“119” / 317

珍惜难得的友情 / 317

友谊的诗篇 / 318

友谊的作用 / 319

友谊破碎后要修补 / 320



WEIRENSANCE

zuoren zuoshi

jiaopengyou

第一篇

做人之策



世间什么最难？做人最难。拼上三年两载工夫做成一两件事不难，做人却是一辈子的事，弄不好一辈子不会做人、不知道怎么做人、不会做人怎么做事？一个人连人都不会做，还能做什么？

有人对一切都斤斤计较，唯恐落于人后。表面上看，他似乎是具有力争上游、积极进取的美德；实际上，他是有己无人，处处想要凌驾于别人之上，因而缺少同情心，无仁慈宽厚、推己及人之量。另有一种人，不计较个人得失，能欣赏别人的成就，他生活的天地自然比别人宽阔。

我们要做这样的一个人：做一个拥有正常人的一切喜怒哀乐，拥有正常人的一切烦恼忧愁，与此同时又不断超越自我、追求价值的人。这样的人会是一个成功、幸福的人。

只要你勤于修身，严于律己，堂堂正正，清清白白，不以善小而不为，不以恶小而为之，那么，你就是一个会做人的人。

第一章

做人是一种修养

世界上的一切事物原本都很美，若你有一颗美好的心灵，便能发现美的所在。美的心灵，表现在美好的道德品质和较高的身心修养上。修养，是一个人为人的正确态度，是一个人综合能力与素质的体现，也是个人魅力的基础。有修养是做人的最高追求，它赋予人一种神韵、灵性。作为画龙点睛之笔，它能使一个人生动起来。



做一个有涵养的人

涵养指的是一个人为人的修养，有涵养的人在任何时候都可以表现出一种从容不迫、宠辱不惊的心态来。

从本质上说，为人的涵养是一种强大的心灵力量，是另一种形式的智慧。《周易》有语云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”这里的“厚德载物”谈的就是涵养和胸怀对于做人的重要性。

每个渴望成功的人都应当修炼自己的德操，开阔自己的心胸，以容载万物。此外，还应该善于审时度势，把握人与自然、人与社会、人与人之间的关系，做到宠辱不惊、置得失于度外。这样，在待人接物的时候，就可以表现出较高的涵养，可以将人际与事理中的种种问题处置得更为妥当。