

汲取北大人文社会课程精华
360堂课程，堂堂让你受益终生
生存经验，处世智慧，交际策略
让你在社会各种活动中如鱼得水，游刃有余

每 天 一 堂

北大人文课

M E I T I A

W E N K E

许文娟◎编著

借助北大人文课程的精华与人文大师的智慧，深入探寻到社会各个领域，立足生存、社会交往、人际经营、处世艺术、说话艺术等各个方面，让读者把握社会脉搏，沐浴人文气息，修养人生智慧。也许你无法掌握各种生存艺术，无法抵达大师的思想境界，但是你却能从中找到一盏指引你前行的明灯，抵达人生的豁然之境。



台海出版社

每 天 一 堂

北大 人文课

Y I T A N G
M E I T I A N B E I D A R E N W E N K E

许文娟◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂北大人文课 / 许文娟编著. —北京: 台海出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5168-0233-5

I. ①每… II. ①许… III. ①人文科学—通俗读物
IV. ①C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183324 号

每天一堂北大人文课

编 著: 许文娟

责任编辑: 孙铁楠

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 375 千字

印 张: 21.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0233-5

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

人文社会学做为北京大学最重要的基础学科之一，目前包括社会学、传播学、应用心理学和行政管理四个专业。人文社会学曾经对北大的文化底蕴的塑造做出过巨大的贡献，首任校长严复翻译的《群学肄言》被视为中国引进社会学的拓荒之作。上世纪30年代，“社会学中国化”运动成为中国知识界文化自觉的先声，而抗战时代西南联大和“魁阁”的社会学研究，成为当时中国知识分子精神气质的象征。在1979年，中国重建社会学，在著名社会学家指导下，北京大学社会学励精图治，开拓进取，为20世纪80、90年代中国社会科学和人文思想的发展起到了重要的推动作用，成为在国内外具有相当影响力的国家重点学科。

北大人文科学院秉承北京大学“爱国、进步、民主、科学”的传统，结合开拓、务实、高效的“深圳精神”，积极面对国际化、全球化带来的各种新的机遇与挑战，“勤奋、严谨、求实、创新”，以敏锐的思想、开阔的眼界、务实的作风，不断开辟北京大学人文社会科学的新空间、新天地。为使更多的人能够汲取到北大人文学院的文化精华和博大精神的智慧，我们特地编写了这本《每天一堂北大人文课》，在吸取北大人文学院课程理念的基础上，结合现代社会的实际，以每天一堂课的形式，给广大读者奉献了一道文化盛宴。

同时，本书还结合了北大人文泰斗的思想、文化、美学、为人、处事、

哲学等理念，结合当下的社会实际，从生存经验、人际经营、为人处事、说话艺术等方面，联系当下热点话题，涉及众多精神领域，集人文思想、人文常识、人文素养、人文关怀于一体，充盈你的大脑，是一种不可多得的社会生存手册。

本书内容丰富、充实，避免枯燥的理论知识与说教色彩，办求立足现实生活的实际情况，用极为通俗易懂的语言使你了解到更为实用的社会生存常识与与人相处智慧。它既注重社会学理论的知识性介绍，又有经典案例，是一本不可多得的认识社会、积累社会生存经验的参考用书。每天只需要花费5分钟，便可以使你懂得和掌握全面的社会生存经验知识，使你快速地适应社会，从而更好地立足于社会。



目 录

CONTENTS

第 1 章 生存常识课

- 第 1 天 低调做人：聪明的人不炫耀，愚蠢的人呱呱叫 / 1
- 第 2 天 为“底线”设防：防人之心不可无，听其言再观其行 / 3
- 第 3 天 不吃“独食”：没人愿意搭理“小气鬼” / 4
- 第 4 天 小心“背后刀”：盯住眼前蝉，更要小心背后的黄雀 / 5
- 第 5 天 天上不会掉馅饼：轻易能得到的东西，往往不可靠 / 5
- 第 6 天 人心易变：人情冷淡，人走茶凉是常态 / 6
- 第 7 天 方圆有道：既要坚守原则，又知随机应变 / 7
- 第 8 天 谨记：多行不义必自毙 / 8
- 第 9 天 勿躁进，目标是用“脑袋”达成的 / 8
- 第 10 天 巧人做巧事：聪明反被聪明误，“傻人”总是有傻福 / 10
- 第 11 天 不懂隐藏，身上的“利刺”只会刺伤自己 / 10
- 第 12 天 人贵自重：不管别人如何看你、待你，切勿自轻自贱 / 12
- 第 13 天 固执让你遭殃，柔和使你顺畅 / 13
- 第 14 天 自贬自污，是一种高明的保身之法 / 14
- 第 15 天 不贪图小利：看到“饵”中的“钩子” / 15
- 第 16 天 处变不惊：遇事沉得住气，才能化险为夷 / 16
- 第 17 天 别轻易显露自己的智慧 / 17
- 第 18 天 别把人往绝路上逼：给人留条活路，日后受益无穷 / 18
- 第 19 天 弱者的生存策略：甘当“第二”，学会“后发制人” / 20
- 第 20 天 学会避祸：有些事惹不起，但躲得起 / 22
- 第 21 天 该低头时且低头，别拿鸡蛋碰石头 / 22
- 第 22 天 情绪激动时，不要做任何决定 / 24
- 第 23 天 不要因憎恨而失去了辨别是非的能力 / 24



- 第 24 天 原谅他人的“自私”：看破切不可说破 / 25
- 第 25 天 流言止于智者：是否做智者，是你自己的选择 / 25
- 第 26 天 面对人生的起落，保持平常心才是王道 / 26
- 第 27 天 留有余地：事不做绝，懂得给自己留退路 / 26
- 第 28 天 别在以后的路上埋“地雷”：人情留一线，日后好见面 / 27
- 第 29 天 不要去算计别人，否则会将自己算计进去 / 28
- 第 30 天 依靠“度量”，变“冤家”为“伯乐” / 29
- 第 31 天 得理也要“饶”人：学会以德报怨，你会受益无穷 / 30
- 第 32 天 对自己负责：路是自己选的，就没有回头的余地 / 32

第 2 章 与同事相处艺术课

- 第 33 天 长久安稳的秘诀：不独揽功劳，学会分享 / 33
- 第 34 天 切忌给自己戴“高帽”：故意卖弄才华是在自断生路 / 34
- 第 35 天 平安顺利的“保命符”：韬光养晦，别打无准备之仗 / 35
- 第 36 天 甘坐“冷板凳”：想做“主角”，就先演好“配角” / 36
- 第 37 天 坚持原则，不要想着去“讨好”所有人 / 37
- 第 38 天 有单纯的心是好事，但不懂防范他人便是坏事了 / 38
- 第 39 天 “怕热就别进厨房”：有江湖的地方，就有是非 / 39
- 第 40 天 请节约你的“口水”，多说不如少说，少说不如不说 / 40
- 第 41 天 亲和而又防范，是最安全的待人之道 / 41
- 第 42 天 便宜了旁人，也可能是便宜了自己 / 42
- 第 43 天 对那些喜欢惹麻烦的人，就让他扮演小丑好了 / 43
- 第 44 天 摆平老板身边的人，让你事半功倍 / 44
- 第 45 天 管住自己的嘴巴，便能少惹是非 / 45
- 第 46 天 傻瓜才会先发怒，“革命”不成反成炮灰 / 45
- 第 47 天 集“宠”于一身，亦是集“怨”于一身 / 46
- 第 48 天 只要能够指出缺点的，都不必害怕 / 47
- 第 49 天 世界不是以你为中心，别用挑剔的眼光去看人 / 48
- 第 50 天 卸掉你的“有色眼镜”，学会放下“成见” / 49
- 第 51 天 深藏不露：放弃单纯，别轻易亮出自己的“底牌” / 50
- 第 52 天 以和为贵：对于同事，能帮则帮 / 51
- 第 53 天 主动化解矛盾的人，最受欢迎 / 52
- 第 54 天 新官上任三把火，但小心别让火烧到自己 / 53
- 第 55 天 切勿在职场中宣泄坏情绪或者抱怨发牢骚 / 54
- 第 56 天 别倚熟卖熟假天真 / 55

- 第 57 天 同事之间最好不要有金钱来往 / 56
- 第 58 天 化解同事间的小矛盾要讲求点技巧 / 57
- 第 59 天 是金子总会发光：平和应对“空降兵” / 57

第 3 章 与领导相处艺术课

- 第 60 天 忠心比聪慧伶俐更重要 / 59
- 第 61 天 一定要用“行动”让领导知道，你对他很忠诚 / 60
- 第 62 天 用“行动”去表达，最能体现你的“诚意” / 61
- 第 63 天 老板是“权利”动物，伤什么也别伤了老板的尊严 / 61
- 第 64 天 不要故意“装”出一副“我不爱钱”的模样 / 62
- 第 65 天 好人缘、忠诚是根本，业绩才是你“上位”的筹码 / 62
- 第 66 天 千万别让领导听到这“九句话” / 63
- 第 67 天 场面上切勿与领导或上司称兄道弟 / 64
- 第 68 天 懂得“进退之道”：别让“不知趣”毁了你 / 65
- 第 69 天 看不透领导的心思，就做不好事 / 67
- 第 70 天 准确领会领导的意图，比埋头苦干更有用 / 67
- 第 71 天 时刻谨记自己的身份，别做老板的“地下”发言人 / 68
- 第 72 天 除非聚会活动是老板亲自发起的，否则坚决不要参加 / 69
- 第 73 天 站在风口浪尖上，更要处处小心谨慎 / 70
- 第 74 天 识时务者为俊杰：巧妙化解尴尬，帮老板解围 / 70
- 第 75 天 不要打探老板的私人秘密 / 71
- 第 76 天 切记：领导不是“神医”，不包治百病 / 71
- 第 77 天 扮演好自己的角色：别让“越位”行为毁了你 / 73
- 第 78 天 找到强有力的“支援”：不要忽视领导身边的人 / 74
- 第 79 天 悄悄地把光环戴在领导的“头上” / 75
- 第 80 天 上司垂青于你的前提是你有“价值” / 75
- 第 81 天 领导需要的是“更适合”的人，而非“能人” / 76
- 第 82 天 你具备“被重用”的“软实力”吗 / 77
- 第 83 天 对自己“狠”一点：吃苦在前，享受在后 / 78
- 第 84 天 精于“投机”，只会自毁前程 / 79
- 第 85 天 不知自重的“老臣”，总有一天会变成“老贼” / 80
- 第 86 天 鸡蛋再密也有缝：别轻易去挑战领导的智商 / 80
- 第 87 天 应对傲慢刁钻的领导：以其人之道，还治其人之身 / 81



- 第 88 天 面对“临时插足”型领导：提前做足功课 / 82
第 89 天 面对“挑剔”型领导：面对挑战，灵活应对 / 83
第 90 天 面对“馈赠”型领导：学会体谅，坦然面对 / 83
第 91 天 面对“辐射”型领导 / 84
第 92 天 与领导发生冲突，首要的就是要让领导灭“火” / 85
第 93 天 “硬”的来不得，在谈笑间加薪 / 86
第 94 天 与老板谈加薪，需要注意的说话原则 / 87
第 95 天 “油嘴滑舌”巧妙拒绝上司 / 88

第 4 章 自我修为课

- 第 96 天 眼光要看到未来：不要总想着立即要得到回报 / 89
第 97 天 “不自律”会让你一败涂地 / 90
第 98 天 脑袋决定“位置”：人往高处看，脚往高处抬 / 91
第 99 天 位置决定“脑袋”：将自己修炼为职场精英 / 92
第 100 天 别经常被情绪所左右 / 92
第 101 天 拥有“归零”心态：“自以为是”会让你“什么都不是” / 93
第 102 天 及时清理心灵的“回收站”，方能行得更远 / 94
第 103 天 选择比努力更重要 / 95
第 104 天 花盆里长不出参天松，庭院里练不出千里马 / 96
第 105 天 以小鸟为起步，以老鹰为目标 / 97
第 106 天 学会放下：冷静处理你所面对的难题 / 98
第 107 天 守住道德底线，莫将自己的发展之路“堵”死 / 99
第 108 天 负重的生命，方能平稳前行 / 100
第 109 天 埋头“拉车”，更要抬头看路 / 101
第 110 天 遇事要沉住气，别因误会伤害了别人 / 102
第 111 天 注意，别掉进人生的三大陷阱中 / 103
第 112 天 逆境不易翻船，但顺境中翻船的比比皆是 / 104
第 113 天 别总想着依赖别人：自己永远是最可靠的 / 105
第 114 天 缺陷并不等于绝境，它给生命以动力 / 106
第 115 天 懂得“装傻”的人，出头的机会很高 / 107
第 116 天 名利面前懂得止步 / 107
第 117 天 别抱怨命运，命运根本不知道你是谁 / 109

- 第 118 天 不要怨恨他人，任何人都没有帮助你的义务 / 110
- 第 119 天 将“痛苦”与“悲伤”煮成咖啡，它能让你清醒 / 111
- 第 120 天 得意不忘形，好境才能长留 / 112
- 第 121 天 见好就收，别让贪婪毁了你 / 113
- 第 122 天 心浮气躁是成功的大敌 / 114
- 第 123 天 优秀不一定被提拔，但最差的一定被淘汰 / 115
- 第 124 天 命运在自己的手中，而非在别人的嘴里 / 115
- 第 125 天 可以犯错但别犯傻，可以坦诚但别幼稚 / 116
- 第 126 天 宁做耳聋的青蛙，不做没脑子的人 / 116
- 第 127 天 冷静的思考，比埋头苦干更重要 / 117
- 第 128 天 练就“水鸭子”式的做事风格：抬头做人，低头干活 / 118
- 第 129 天 坚信自己：黑暗终会成为永久的“过往” / 119
- 第 130 天 别贪恋功名：激流勇退是一种明智的选择 / 120
- 第 131 天 尽人事，听天命——脚踏实地地努力，剩下的就交给天吧 / 121
- 第 132 天 平平淡淡才是人生的“大福” / 122
- 第 133 天 健康是最大的财富：会休息的人，才会工作 / 123
- 第 134 天 只有自己才能让自己爬出情绪的“泥沼” / 124
- 第 135 天 世界并不是绝对公平的 / 125
- 第 136 天 莫比较：幸福是用来感受的，不是用来攀比的 / 126
- 第 137 天 “充实”是排遣忧虑的最好良药 / 127
- 第 138 天 善待你的对手，是他们造就了卓越的你 / 128
- 第 139 天 不要在等待中耗费生命 / 129
- 第 140 天 把握好生活的“尺度”：别让忙碌苍白了你的生命 / 130

第 5 章 人际经营课

- 第 141 天 你周围的朋友，决定了你的“富贵指数” / 131
- 第 142 天 没成功，是你还没遇到“含金量”高的朋友 / 132
- 第 143 天 睁大眼睛，学会识别你的“贵人” / 133
- 第 144 天 六度分离理论：你与任何人都可能“搭”上关系 / 133
- 第 145 天 “含金量”高的朋友其实就在你的身边 / 135
- 第 146 天 结交“高端”人士，并非那么难 / 136
- 第 147 天 你一无是处，他人怎会对你感兴趣 / 137

- 第 148 天 “价值互换”是维系人与人之间关系的本质筹码 / 137
- 第 149 天 “工作”是拓展朋友圈的“底气” / 139
- 第 150 天 焕发强大的人际“磁场”：激发他人心中的渴望 / 140
- 第 151 天 让自己看起来就像个“成功者” / 140
- 第 152 天 要想人人青睐，就将自己打造成“潜力股” / 141
- 第 153 天 眼光放远，不做“临时抱佛脚”的事 / 142
- 第 154 天 别让“功利心”瓦解了你的人际网络 / 143
- 第 155 天 扪心自问：我有被需要的价值吗 / 144
- 第 156 天 要让别人发现你的价值，就要学会展现自己 / 145
- 第 157 天 冷庙烧香，多多结交“潦倒英雄” / 146
- 第 158 天 结识“赶场”的陌生人 / 148
- 第 159 天 察言观色，与邂逅的陌生人结识 / 148
- 第 160 天 借助朋友，去结识陌生人 / 149
- 第 161 天 慧眼识友：认清谁是你真正的朋友 / 150
- 第 162 天 辨别真伪朋友的“良方” / 151
- 第 163 天 一生要远离的人之一：损人利己、见利忘义者 / 152
- 第 164 天 一生要远离的人之二：忘恩负义、背后捅刀者 / 153
- 第 165 天 一生要远离的人之三：好色、好赌者 / 154
- 第 166 天 一生要远离的人之四：缺乏诚信的人 / 155
- 第 167 天 一生要远离的人之五：见风使舵的“墙头草” / 155
- 第 168 天 一生要远离的人之六：传播谣言的“大嘴巴” / 156
- 第 169 天 一生要保持距离的朋友之一：酒肉朋友 / 156
- 第 170 天 一生要保持距离的朋友之二：多愁善感的人 / 157
- 第 171 天 一生要保持距离的朋友之三：嫉妒心极强的人 / 158
- 第 172 天 一生要保持距离的朋友之四：极尽苛刻的人 / 158
- 第 173 天 一生要保持距离的朋友之五：不懂得尊重你，总爱对你发号施令的人 / 159
- 第 174 天 一生值得深交的朋友之一：替你承担责任“挨板子的人” / 160
- 第 175 天 一生值得深交的朋友之二：时时提醒自己得失的“诤友” / 161
- 第 176 天 一生值得深交的朋友之三：抚慰心灵的“知己” / 161
- 第 177 天 一生值得深交的朋友之四：替你考虑利害关系“敲警钟的人” / 162
- 第 178 天 一生值得深交的朋友之五：替你完成琐碎事情“常跑腿的人” / 163
- 第 179 天 一生值得深交的朋友之六：替你整理现场“装门面的人” / 164
- 第 180 天 饶人一条路，伤人一堵墙 / 164

- 第 181 天 宁得罪君子，勿得罪小人 / 166
- 第 182 天 与“小人”的相处之道：保持距离并小心谨慎 / 167
- 第 183 天 厚养人情，需要先“送人玫瑰” / 168
- 第 184 天 送人玫瑰，要防刺扎人 / 169
- 第 185 天 雪中送炭，胜过锦上添花 / 170
- 第 186 天 过于算计人情，只会让人情变质 / 171
- 第 187 天 人生最大的债务是人情债 / 172

第 6 章 说话艺术课

- 第 188 天 祸从口出：别让舌头“毁”了你 / 173
- 第 189 天 别让“舌头”抢先于你的思考 / 174
- 第 190 天 舌底生事：不做无谓的“争辩” / 174
- 第 191 天 逢人只说三分话，不可全抛一片心 / 175
- 第 192 天 交浅不宜言深，不要毫无保留地倾诉自己 / 176
- 第 193 天 “冷水”是伤人的利器，不可乱泼 / 177
- 第 194 天 闲谈勿深，别在背后论人长短 / 178
- 第 195 天 微笑是回击打击者的最好武器 / 179
- 第 196 天 不要逢人就诉说你的困难和遭遇 / 180
- 第 197 天 不要一有机会就唠叨你的不满 / 181
- 第 198 天 用恰到好处的语言去宣传自己 / 182
- 第 199 天 做不到的事情不要说，说了就努力做到 / 182
- 第 200 天 征询他人意见前先思考，不要先讲 / 184
- 第 201 天 直言直语是带“刺”的利箭，伤人害己 / 184
- 第 202 天 采用“迂回”之法，更能达到目的 / 185
- 第 203 天 委婉含蓄，曲径通幽 / 186
- 第 204 天 别把话说死，要留有余地 / 187
- 第 205 天 说话点到为止，别让人难堪 / 188
- 第 206 天 有理不在声高：柔和比粗暴更有力量 / 189
- 第 207 天 背后的赞美效果会更好 / 190
- 第 208 天 得体的赞美才“动听” / 191
- 第 209 天 要做一个智者，就不要当众指责他人的过错 / 192
- 第 210 天 多提及对方得意的话题 / 193

- 第 211 天 切莫在失意者面前瞎“得意” / 194
第 212 天 适当夸大自己的才能，激发对方与我们交流的欲望 / 195
第 213 天 你有多少“本钱”：求人办事，实力比磕头更有用 / 195
第 214 天 帮别人“打圆场”，是提升“人气”的好方法 / 196
第 215 天 劝架要做到公平公正，让各方都满意 / 197
第 216 天 开玩笑要把握好“度” / 198
第 217 天 将“戏”演下去：以其人之道还治其人之身 / 199
第 218 天 事没办成，也要感谢对方 / 200
第 219 天 多说“长处”，少说对方的“短处” / 201
第 220 天 安慰的话要巧说：采用“转移式”的说话技巧 / 202

第 7 章 领导艺术课

- 第 221 天 打铁先得自身硬：喊破嗓子，不如做出样子 / 203
第 222 天 高层不代表要高高在上 / 204
第 223 天 认错从上级开始，表功从下级启动 / 205
第 224 天 该雷厉风行时，决不拖泥带水：赏罚分明才能得人心 / 206
第 225 天 以“冷”制“暴”：一种温情的管理智慧 / 207
第 226 天 事情或项目结案后，先审查过错，再列举功劳 / 208
第 227 天 对事不对人：批评的重点是让下属认识到错误 / 208
第 228 天 驾驭“功臣”有绝招：旁敲侧击，让他们“识相” / 209
第 229 天 在众人争执不休时，不要无主见 / 210
第 230 天 有担当意识：敢于替下属承担责任 / 211
第 231 天 不要忘记谁是主管，处罚人不要不好意思 / 212
第 232 天 如何留住骨干：没有“投入”，哪来的“产出” / 212
第 233 天 给下属规划“未来”：“希望”是激发潜能的有力武器 / 213
第 234 天 用信任焕发员工的工作激情 / 214
第 235 天 良好的人品是管理人员的根本 / 216
第 236 天 承诺是一种艺术 / 216
第 237 天 注重感情投资的管理者深得人心 / 217
第 238 天 对家族内部的人不可用“情”过度 / 219
第 239 天 对有“前科”的下属也要敢于重用 / 220
第 240 天 让员工清楚自己的责任 / 221

- 第 241 天 管理好自身的情绪 / 222
- 第 242 天 裁去冗员，保留精英：下手要“稳”、“准” / 223
- 第 243 天 你可以不知道下属的短处，但不能不知道下属的长处 / 224
- 第 244 天 用人无需求全责备 / 225

第 8 章 社交艺术课

- 第 245 天 患难识朋友：能否“共苦”是辨别真假朋友的“试金石” / 227
- 第 246 天 骤然升温的“友情”不靠谱 / 228
- 第 247 天 小心对你好过头的朋友 / 229
- 第 248 天 留个心眼儿：别成为朋友“杀熟”的对象 / 229
- 第 249 天 顶住诱惑：以“利”钓鱼，你别上钩 / 230
- 第 250 天 不痴不聋，不做家翁：别做出力不讨好的事 / 230
- 第 251 天 不要排斥因“利”而背叛你的朋友 / 231
- 第 252 天 最愚蠢的莫过于对朋友实行“过度投资” / 231
- 第 253 天 人情往来讲求“生态平衡”，莫将好事“一次做尽” / 232
- 第 254 天 贬低他人，也就是在贬损自己 / 232
- 第 255 天 在背后贬损他人，贻害无穷 / 233
- 第 256 天 让对方做主角，自己心甘情愿当配角 / 234
- 第 257 天 在背后说别人好话，益处多多 / 236
- 第 258 天 你不能不懂的社交“暗语” / 237
- 第 259 天 社交中的“微心理”，你了解多少 / 237
- 第 260 天 酒桌上的“专用术语”你能听懂吗 / 238
- 第 261 天 逢山开路，遇水架桥：投其所好，路路畅通 / 239
- 第 262 天 “闯”社会，微笑是通用的护身符 / 240
- 第 263 天 亲密有间：再好的朋友，也应该“客气” / 241
- 第 264 天 多个朋友，多条路：学会与自己不喜欢的人交往 / 242
- 第 265 天 别让朋友觉得你是个“吝啬”的人 / 243
- 第 266 天 不要把朋友欠你的人情挂嘴边 / 244
- 第 267 天 拒酒但别拒感情：突出事实，以诚拒酒 / 244
- 第 268 天 以“攻”代“守”巧拒酒 / 245
- 第 269 天 妙用拒酒辞，幽默拒酒 / 246
- 第 270 天 在谈好小事的基础上，才能谈好大事 / 247



- 第 271 天 将话题转移到轻松的事情上，化解尴尬 / 248
- 第 272 天 给对方的不当行为找个合适的理由 / 248
- 第 273 天 自我圆场，给自己个台阶下 / 249
- 第 274 天 歪解语义，缓和尴尬气氛 / 250
- 第 275 天 职场新人：别让不懂酒桌“规矩”毁了你的前途 / 251
- 第 276 天 不能喝，就不要硬撑 / 252
- 第 277 天 热情要适度，才能巧达目的 / 252
- 第 278 天 千万别在酒桌上玩“小聪明” / 253
- 第 279 天 给领导解围要审时度势 / 253
- 第 280 天 只顾闷声吃喝，只会让机会错失于你 / 254
- 第 281 天 入对行能成事，跟对人早成事 / 255
- 第 282 天 人要衣装，佛要金装：正式的打扮可以增强你的气场 / 256
- 第 283 天 在别人的“场子”上，穿着打扮不可太“招摇” / 257
- 第 284 天 斤斤计较，会讨人嫌，招人厌 / 257
- 第 285 天 能屈能伸，懂得“吃亏便是占便宜”的道理 / 258
- 第 286 天 不要去恨一个人，那是对自己的折磨 / 259

第 9 章 与客户相处艺术课

- 第 287 天 拥有“成功者的眼神”，用自信征服客户 / 261
- 第 288 天 巧用他人的“愧疚”，以退为进 / 262
- 第 289 天 用你的“热情”去激发客户的“激情” / 263
- 第 290 天 最有效的交流是“倾听” / 264
- 第 291 天 记住客户的生日，增强彼此的感情 / 265
- 第 292 天 生意场上，做人不要太单纯 / 265
- 第 293 天 生意场上，说话需要兜个圈子 / 266
- 第 294 天 巧用“对比法”，激发顾客的购买欲望 / 267
- 第 295 天 对待客户，要顺着毛“捋” / 268
- 第 296 天 与活跃型客户的相处技巧 / 269
- 第 297 天 与能力型客户的相处技巧 / 270
- 第 298 天 与客户交往原则一：非“礼”勿扰 / 271
- 第 299 天 与客户交往原则二：“慎”字当先 / 271
- 第 300 天 先赚“人心”后赚钱 / 272

- 第 301 天 互利双赢是做生意的最高境界 / 273
- 第 302 天 摆正朋友和生意的位置 / 274
- 第 303 天 取舍之道：欲想“取”，先学会“予” / 275
- 第 304 天 生意场上，事不做绝，要给自己留条后路 / 275

第 10 章 婚恋相处艺术课

- 第 305 天 “欲擒故纵”夺芳心 / 277
- 第 306 天 别让无中生有的“猜忌”扼杀了你的婚姻 / 278
- 第 307 天 巧用调侃，锁住恋人的心 / 278
- 第 308 天 温柔地说“不”：不伤面子的拒“爱”法 / 279
- 第 309 天 巧妙回应“追求”，给幸福一个敲门的机会 / 280
- 第 310 天 矜持的诱惑：自尊自爱，才能套牢男人的心 / 280
- 第 311 天 别过度投资你的爱情：以“八分”哲学来经营 / 281
- 第 312 天 做“傻”女人，但不要“白痴” / 282
- 第 313 天 美貌是会贬值的资本，请作长远投资 / 284
- 第 314 天 用你的“柔情”化解他的愤怒 / 285
- 第 315 天 “互相信任”是维系感情的不二法则 / 286
- 第 316 天 不露痕迹重修感情“裂痕” / 286
- 第 317 天 爱情不是一种利益互换：爱对方就给他自由 / 287
- 第 318 天 被人背叛感情是可怜，只知逃避伤心是昏聩 / 288
- 第 319 天 唯有好好地生活，是对舍弃你的人最好的“报复” / 289
- 第 320 天 女人请记住：酗酒、吸烟不是时尚的代言 / 290
- 第 321 天 婚姻如穿鞋，合脚最重要 / 291
- 第 322 天 美好幸福的婚姻不能缺乏包容 / 291
- 第 323 天 想得别太简单：婚姻不仅仅是两个人的事 / 292
- 第 324 天 牢不可破的婚姻需要达到的三重境界 / 293
- 第 325 天 你给男人面子，男人就会给你全世界 / 294
- 第 326 天 学会尊重他，是收益最大的“感情投资” / 295
- 第 327 天 清高和自大会扼杀你的爱 / 296
- 第 328 天 摆清自己的位置，用你的才华去“衬托”对方 / 296
- 第 329 天 爱人间的“幽默”，也要讲求原则 / 297
- 第 330 天 用你的“温情”化解女友的“怒火” / 298



- 第 331 天 该撒娇时且撒娇，软言细语最让男人心醉 / 298
第 332 天 学会安慰，给失意的男人补充精神“营养” / 299
第 333 天 千万别让这些“禁语”伤害了你的婚姻 / 300
第 334 天 别让“攀比”把你的男人吓跑 / 301
第 335 天 知足、快乐的女人惹人疼 / 302
第 336 天 千万不要揭穿老公的小把戏 / 303
第 337 天 懒惰是扼杀幸福的罪魁祸首 / 304
第 338 天 学会体谅对方，他发脾气也是因为爱你 / 305
第 339 天 温柔和宽容是化解男人不良情绪的“良药” / 307
第 340 天 绵里藏针退情敌 / 307
第 341 天 要过得幸福，千万不要“翻旧账” / 308
第 342 天 要想获得，首先要学会付出 / 309
第 343 天 示弱，爱情中的以退为进 / 310
第 344 天 爱人，越夸越优秀 / 311

第 11 章 家庭成员相处艺术课

- 第 345 天 婆媳关系并非天敌 / 313
第 346 天 婆媳关系好坏，最重要的因素是“爱” / 314
第 347 天 多肯定，多关怀，便能避免矛盾 / 314
第 348 天 与婆婆相处，媳妇应谨记三大相处原则 / 315
第 349 天 学会用“爱”铸就和谐 / 316
第 350 天 与婆婆相处，需要好好把握四个时间点 / 316
第 351 天 遇家事要照顾到伴侣的情绪 / 317
第 352 天 智慧的爱搞定岳婿关系 / 318
第 353 天 妯娌连襟轻松搞定 / 318
第 354 天 抓紧时间孝敬父母，别让人生留遗憾 / 319
第 355 天 永远不要对父母说这些话 / 320
第 356 天 爱心跨越代沟，构建和谐的交流环境 / 321
第 357 天 有事没事，常回家看看 / 322
第 358 天 培养孩子健康的心灵 / 323
第 359 天 发挥父母榜样的力量 / 324
第 360 天 用理解和关爱，发掘孩子的天赋和潜能 / 325