

说



漂亮话

SHUO PIAOLIANGHUA

办



漂亮事

BAN PIAOLIANGSHI

做



漂亮人

ZUO PIAOLIANGREN

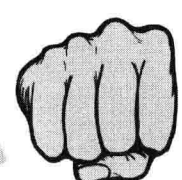
◎赵颖 车坤 著

大全集

DAQUANJI

沈阳出版社

说  漂亮话
SHUO PIAOLIANGHUA

办  漂亮事
BAN PIAOLIANGSHI

做  漂亮人
ZUO PIAOLIANGREN

◎赵颖 车坤 著

大全集
DAQUANJI

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

说漂亮话,办漂亮事,做漂亮人:大全集 / 赵颖,
车坤著. — 沈阳:沈阳出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5441-5166-5

I. ①说… II. ①赵… ②车… 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 227577 号

出 版 者:沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编:110011)

网 址:<http://www.sycbs.com>

印 刷 者:北京建泰印刷有限公司

发 行 者:沈阳出版社

幅面尺寸:170mm × 245mm

印 张:25

字 数:380 千字

出版时间:2012 年 11 月第 1 版

印刷时间:2012 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑:张 晶 贺 旭

策划编辑:贺 旭 万小红

封面设计:百丰设计

版式设计:韩东坡

责任校对:吴晶晶

责任监印:杨 旭

书 号:ISBN 978-7-5441-5166-5

定 价:35.00 元

联系电话:024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com



前言

PREFACE

说漂亮话，办漂亮事，做漂亮人是人际关系的三块敲门砖，你可以凭借这三块敲门砖打开他人的心灵之门，让他们重视你，接纳你，给你机会，与你合作。

说漂亮话，是成功者一项必备的利器。说话不仅是人们日常生活的重要组成部分，还是关系事业兴衰的一个重要方面，人离不开说话，就如同鱼儿离不开水一样。

一个人的说话能力体现了一个人的内涵和素质。把话说得漂亮的人，常常是语言贴切、言简意赅，能达到进退有度，游刃有余的地步。这种能力是人们提高自身的素质和开发潜能的重要途径，是驾驭生活，改变人性，追求成功的有力法宝。

古人云：“听其言，观其行。”一个人的言语，一个人的举止，一个人的说话态度，决定了他不是是一个受欢迎的人。如果一个人彬彬有礼，和蔼可亲，凡与他交往的人都会倍感亲切和愉快。一个人拥有了这样的品格，那么他将拥有无穷的人脉资源。相反地，一个人放浪形骸，说话唯唯诺诺，想必他身边不会有太多关注他的人，人脉关系也不会是完整的。

本书指出了在人际交往中面对不同的环境，不同的人，你需要选择的表达方式和谈话的主要手段。相信能说一口漂亮话的你，在成功的路上会少些荆棘。

一个拥有智慧的人，在做事上找到成功的重要方法，才能够从容地做事，充分发挥个人能力，特别是自学能力、实践能力和创新能力。社会处处都是施展才华的舞台，会不会做事，能不能做成事，就看你愿不愿意，善不善于利用能力。

一个会做事的人，通常是头脑灵活，交际广泛的人。处处要做到天衣无缝、滴水不漏，让别人不能从你做的事情中挑出毛病来，有效地利用各种有用的资源达到办事的目的。

做漂亮人，可以理解成说话、做事的前提，也是二者产生的结果，这三者之间是相辅相成的关系。学会做人要从自身开始，有些人进取精神不强，缺乏克服困难的勇气，自我要求不高，安于现状；有些人有干好工作的热情，但自身综合能力缺乏，办法少、找不准切入点，往往事倍功半，甚至好心办成坏事；有些人说起来头头是道，什么都懂，但工作起来什么都做不好，结果一事无成。人生的成败归根结底就是做人的得失，懂得做人的智慧，人生价值的实现就会顺畅很多。

说话、做事、做人是一个人自身立业的根基。言之信，行之果，性之善。在纷乱的矛盾和利益的交织中怎么样才能理清做人做事的头绪，是现代人必须每天学习的一种姿态，一种风度，更是一种修养品格，久而久之就会增长成为一种谋略和胸襟。

一个人应该和周围的环境相适应，不让外界环境左右自己的想法，这样的境界和尺度，可以不断地激发你的志气和潜能。说话、做人、做事是一门精深的学问，也是一门高深的艺术。本书立足于现实，取材于我们熟悉的生活，有幽默风趣的历史典故，又没有丝毫拘泥于世俗生活的痕迹。文中的语言平实、优美，娓娓道来，又无哗众取宠之意，且有极强的可操作性。让你在人际关系中学会方法，学会策略，学会变通。在复杂变化的社会中，让你懂得如何灵活地应对各种人情世故。同时，让你在最短的时间内，掌握说漂亮话，办漂亮事，做漂亮人的本领。



目录

CONTENTS

★ 第一篇 说漂亮话 ★

拒绝对方，要给对方留一个退路，也就是给对方留面子。你必须自始至终很有耐心地把对方的话听完，当你完全听完对方的话后，心里应该有了主意，这时再来说服对方，就不会使对方难堪了。

若要对付的是一个很难缠的人，拒绝他时，最好避免视线直接接触，选择位置以斜、横为佳。如果很有把握能够加以拒绝的话，则只管与对方面对面坐下。当你选择地点来拒绝对方时，还要考虑到时机问题。有时候，拖延一段时间，审慎选择机会，会使得原来紧张的局面完全改观，这也是一种拒绝的技巧。

第一章 温暖人心——激励、安慰的话如何说得漂亮

人生就是不停遇到每个人，每件事。回忆一下，其实这样“一句话的鼓励”，我们都拥有，也都获益匪浅。

1. 赞美直言赢得人心 / 002
2. “逼”出来的勇敢——巧妙地激励他人 / 005
3. 对方发泄时，自己该说什么 / 007
4. 树立信心 / 009
5. 找个对比来说话——向上比激励、向下比安慰的技巧 / 011
6. 釜底抽薪激励法 / 012

第二章 让对方解“囊”——求人办事的话如何说得漂亮

言谈的力量是巨大的，它可以把两个陌生的人由陌生变为熟悉，由熟悉变成知己或亲密的朋友；它可以化解危机，打开通往坦途的顺利之门；它可以叱咤风云，一句话抵得上千军万马。

1. 围绕对方展开话题 / 014
2. 调整自己的姿态，衬托对方的优势 / 015

3. 步步为营——被拒绝后可以采取的方法 / 017
4. 等在最后的路口处——如何不让别人有借口 / 018

第三章 心悦诚服——说服的话如何说得漂亮

在现实生活中，有不少人不敢直接面对自己的不足之处。不面对，就不能改进。你能这么做，说明你已经成功了一半。

1. 对于斤斤计较的人先泼盆冷水 / 020
2. 对于自以为是的人要采用“移花接木”法 / 021
3. 借他人之口进行说服 / 022
4. 已经被拒绝的你，如何说服对方 / 026
5. 共济——如何让别人配合自己 / 027
6. 让别人说“是” / 029
7. 弱者是最高明的说服者 / 033

第四章 话色生香——拒绝的话如何说得漂亮

否定和拒绝的艺术有一条原则，就是在不误解意思的情况下，尽量少用生硬的否定词，把话说得委婉一点。在非原则性问题上，我们能够使对方听出弦外之音，彼此和和气气，何乐而不为呢？

1. 打开天窗说亮话 / 036
2. 该说“不”时就说“不” / 038
3. 巧用双关语 / 041
4. 轻松之中介入敏感话题 / 042
5. 察言观色巧拒绝 / 047
6. 发出有人情味的逐客令 / 049
7. 你可以拒绝不喜欢的男人 / 051

第五章 手术不用刀——批评的话、反驳的话如何说得漂亮

表扬和批评都是激励先进、鞭策后进的方式，目的在于调动积极性、激发上进心。表扬好比是热敷，批评就像是冰敷，彼此的温度不相同，但都是疗伤治痛的手段。

1. 用赞扬和建议代替批评 / 054
2. 什么样的批评让听者如沐春风 / 057
3. 反驳要不失风度 / 059

4. 以其人之道，还治其人之身——如何有效地回击别人 / 061
5. 四两拨千斤——避开剑锋巧回击 / 064
6. 慎于言——点到为止 / 068

第六章 语言美容——装饰的语言更高贵

生活中我们常能看到，一句话可以化干戈为玉帛；一句话也可以变亲友为仇人；一句话可以功败垂成；一句话更可以改变人生。可见，说话与人生密切相关，说话与成功关系重大。

善于说话的人，到处都受人欢迎。他们能够使许多素不相识的人携起手来，成为朋友；他们能够为人们排忧解难，消除疑虑和误会；他们能够安慰愁苦烦闷的心灵，勇敢地面对现实；他们能够鼓励悲观厌世的人，微笑着迎接新生活。

1. 装饰语言的好处 / 072
2. 幽默的话贴近人心 / 074
3. 微笑是不能被拒的养“言”法 / 079
4. 倾听是一种姿态 / 080
5. 你第一，我第二 / 088

第七章 “爱”字千金——恋人、夫妻、父母之间的漂亮话

在日常生活里，总会有人说我爱你或你爱我，但是爱的语言并不是这样的。爱，这种语言是高尚的，是美丽的。

1. 你是我的唯一——恋人之间的漂亮话 / 092
2. 执子之手，与子偕老——求爱时的漂亮话 / 098
3. 我是你永远的港湾——夫妻之间的说话技巧 / 099
4. 感恩祝福——和父母如何说漂亮话 / 101

第八章 同舟共济——职场中的话如何说得漂亮

孔子说：“一言可以兴邦，一言可以丧邦。”放到个人身上，是不是可以说，说话关系到你职业生涯的成败，甚至关系到你一生的荣辱沉浮呢？有话要会说，这是说话的最高境界，对身处职场的人来说，这是一个最需要解决的问题。

1. 面试中的说话技巧 / 104
2. 巧解麻烦的漂亮话 / 110
3. 做个会说话的下属 / 112
4. 做个平易近人的上司 / 114
5. 当你被提拔时，你该做什么 / 121

第九章 短兵相接——演讲中的话如何说得漂亮

演讲是演讲者思想和情感的燃烧，感人心者，莫先乎情。如果你想使自己的语言感动别人，就应该注入自己的真情实感。否则，就达不到快者掀髯，愤者扼腕，悲者掩泣，美者色飞的演讲效果。情不通，则理不达，情理相悖，即便是至理名言，也不能打动听众，被听众接受。

1. 简洁：一句话演讲 / 126
2. 含糊其词的策略 / 128
3. 锤炼语言的技巧 / 129
4. 培养演讲的技巧 / 136

★ 第二篇 办漂亮事 ★

把你想要做的事情想象成一大排抽屉中的一个小抽屉。你的工作只是一次拉开一个抽屉，令人满意地完成抽屉内的工作，然后将抽屉推回去。不要总想着所有的抽屉，而要将精力集中于你已经打开的那个抽屉。一旦你把一个抽屉推回去了，就不要再想去想它。

了解你在每一次任务中所承担的责任，了解自己的极限，如果你把自己弄得筋疲力尽，那你就是在浪费你的效率、健康和快乐。选择最重要的事先做，把其他的事放在一边。做得少一点，做得好一点，才能在工作中得到更多的快乐。

第一章 多动脑筋，出奇制胜地办漂亮事

关于思考与行为，古今中外的先贤都有准则。爱默生认为：“思考是行为的种子”；唐朝韩愈有云：“行成与思，毁于随”。

1. 掌握新知识 / 142
2. 好想法带来好机会 / 143
3. 多思做事情才圆满 / 145
4. 培养积极的思维能力 / 147
5. 好想法是这样炼成的 / 148

第二章 该亮出自己的时候，勇敢地亮出自己

卢梭说过：“我不说我是卓越的，但是我与众不同。”人活在世上一定有他的作用，失去自己，才是最大的不幸。不要再胆小，懦弱，你如果诚惶诚恐，就会毁了自己。大胆地去做吧，去勇敢地面对你的人生，不要再躲避，相信自己，自己才是主角，要勇敢地面对一切，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，你一定也有自己的天空，相信自己，创造自己。

1. 挖掘自己的“潜能” / 152

2. 机会眷顾有准备的人 / 153
3. 善于抓住机会 / 155
4. 主动寻找机会 / 157
5. 让机会来找你 / 159

第三章 在细节处做漂亮事

细节是平凡的、具体的、零散的，如一句话、一个动作、一次会面……细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用是不可估量的。有些细节会深深地印在我们的脑海中，留下终生难忘的印象；有些细节会改变事物的发展方向，使人们的命运发生转变。

1. 小细节决定大成败 / 161
2. 进入职场不可忽视的细节 / 162
3. 细节见真情 / 164
4. 不要被不必要的细节纠缠 / 165
5. 悄悄地为他人做点好事 / 166

第四章 急功近利和漂亮事无缘

急功近利者，一定是戴着功利名位近视眼镜的目光短浅者。一叶障目，不见泰山；只闻到了芝麻的香，而忘却了西瓜的甜。只看到目前的境况，只看到暂时的贫富，头痛医头，脚痛医脚，是急功近利者一贯的行为方式。为了治好头而不顾脚，为了治好脚又可以不顾头。为了摆脱眼前的状况，可以不顾未来的利益；为了求得一时的痛快，而以长远的痛苦为代价，其实这往往是得不偿失的。

1. 欲速则不达 / 168
2. 厚积而薄发 / 169
3. 做一个井井有条的人 / 171
4. 专心做好一件事 / 174
5. 急功近利的心理要及时克服 / 175

第五章 建立做漂亮事的信心

在这个世上，每个人都是独一无二的，所以应该充满自信并相信自己。你所做的事，别人不一定做得来。而且，你之所以为你，必定有一些相当特殊的地方，这些特质又是别人无法模仿的。

1. 有自信才能做漂亮事 / 178
2. 自信能创奇迹 / 180
3. 寻找自信之源 / 182

4. 拥有不断学习的能力 / 185

第六章 尽善尽美地做漂亮事

其实有许多人在很多时候往往不愿意把事情做得尽善尽美，只用“差不多”、“还可以吧”来搪塞了事。结果因为没有把根基打牢，所以用不了多长时间，就像一座根基不稳的房屋一样倒塌了。

失败的最大祸根，就是养成敷衍了事的习惯；而成功的最好方法，就是把任何事情都做得精益求精，尽善尽美。

1. 接受不完美 / 187
2. 全力以赴做得更好 / 188
3. 不要苛求自己 / 190
4. 不要太把自己当回事 / 193
5. 培养工作的热情 / 195
6. 时刻相信我能行 / 196

第七章 征服人心，赢得合作才能做漂亮事

一只蚂蚁的力量非常渺小，只顾自己，只靠自己，难以获得成功的大餐。而一群蚂蚁的力量是巨大的，因为我为人人，则人人为我，相互合作，享受到成功的大餐也就成为一件容易的事情。所以，合作是成功的关键。

1. 把自己融入团体中 / 200
2. 要竞争，更要协作 / 203
3. 学会与人牵手 / 205
4. 舍弃合作，难以做大人生局面 / 209
5. 对合作者不能求全责备 / 210
6. 乐于接受反对意见 / 211

第八章 找对方向才能做漂亮事

目标是做事的导航灯。桑德柏说：“除非先有梦，否则一切皆不成。”是什么鼓励人不断前进的？是对未来的梦想。看得有多远就能走多远，要想生命富有力量，首先就要有一个既远大又脚踏实地的目标。

1. 接受真实的自己 / 214
2. 远离没有抱负的日子 / 215
3. 不断挑战，不断超越 / 218
4. 寻找你的职业理想 / 220

第九章 有行动才能做出漂亮事

就像我的祖父经常告诫我的那样：“好行动与好意愿之间有什么区别？它们没有任何共同点！”罗伯特，这位全美最杰出的演说家，曾经这样说道：“积极的人生构筑于我们所做的一点一滴之上，而不是那些我们不曾接触的事情。永远不要忘记，构筑人生唯一的原材料便是积极的行动。”

1. 惜时如金，才能高效做事 / 225
2. 时机未成熟时，要挺住 / 227
3. 锲而不舍才能成就传奇 / 230
4. 马上去做，亲自去做 / 232
5. 拥有梦想就要去行动 / 234

第十章 有贵人相助，漂亮事做得更圆满

所谓的“贵人”，就是对你会有所帮助、愿意时时伸手拉你一把的人，他们不求回报，甚至对你毫无所求。每个人的生命中，都可能存在着许多贵人，有的是他们主动对你伸出援手，有的需要你自己慢慢培植。

1. 成为一个受欢迎的人 / 237
2. 创造良好的第一印象 / 239
3. 赞美别人不怕多 / 241
4. 赢得别人的信赖 / 242
5. 先满足他人的愿望，再达到自己的目的 / 244

第十一章 把握火候，办漂亮事

屈原的学生宋玉在《登徒子好色赋》中这样描写美人“东家之子”：“增之一分则太长，减之一分则太短；著粉则太白，施朱则太赤……”引申开就是不管什么事物，都要恰到好处，讲分寸，讲尺度。真理少一分则不能称为真理，多一分则是谬论；谦虚是必要的，可一旦过了头就变成了虚伪，让人厌烦；自信是我们喜欢的，可过了头就是自负了，给人狂妄自大的感觉；坚持原则是应该的，但如果不懂机动灵活，就成了刻板僵硬、迂腐。这也就是所谓做人做事的分寸和尺度。

1. 保持清醒的头脑 / 248
2. 去掉轻浮之气 / 248
3. 外圆内方 / 249
4. 进退自如 / 251
5. 知足常乐 / 253

第十二章 八面玲珑，做漂亮事

有人说过：“当你刚踏入社会这条溪流的时候，你还是块边缘锋利、棱角分明的石头。渐渐地，你被各式各样的‘遭遇’冲刷，研磨平整，最后变成了一块极其圆滑的鹅卵石。”

1. 走出自我封闭的圈子 / 255
2. 为对手叫好是一种智慧 / 257
3. 成全别人的好胜心 / 259
4. 多看多听少开口 / 260
5. 运用心理战术化敌为友 / 261
6. 笑看输赢得失 / 263

★ 第三篇 做漂亮人 ★

当你受到难堪的误解，遭遇不公正的待遇时，无论是卑鄙的、恶毒的、残酷的，不要因为对方一些言语的攻击而失去理智的判断和分析。想要获胜的唯一战术就是保持沉默，不和别人发生正面冲突，过多的解释都是没有必要的，因为在这样的情况下，相互之间的争吵和辱骂，既不会给任何一方带来快乐，也不会给任何一方带来胜利，只会带来更大的烦恼，更大的怨恨，更大的伤害。退一步来讲，在对骂中没有占上风的一方，当众出丑，带来的只是对自己鲁莽行为的悔恨；占了上风的一方，虽然把对方骂得体无完肤，又能怎么样？只能加深对立情绪，加深对方的怨恨，在旁观者的眼里也不过是一只好斗的公鸡罢了。

第一章 三分做事，七分做人

做人与做事是相辅相成的两个方面，不可偏废。会做事，你才能胸有成竹，气定神闲，谈笑间办成梦寐以求的好事。会做人，你才能赢得一世好名，才能赚得人气，建立人脉，为做事的成功积蓄更加雄厚的资本。

1. 不分贫贱广交朋友 / 266
2. 巧靠人脉来做事 / 268
3. 生命中的“贵人” / 270
4. 获得社会的信任 / 272
5. 怎样建立良好的人脉关系网 / 275
6. 有好处不要吃独食 / 277

第二章 拥有好情绪，做人才漂亮

你有没有想过情绪像传染病一样可以传染？事实上，情绪确实会通过你的姿态、表情、语言传达给对方一些信息，在不知不觉中感染到对方，这就是心理学上所说的情绪效应。

1. 不要凭性情做事 / 279
2. 坏脾气的结果 / 281
3. 做情绪的主人 / 282
4. 为人不钻牛角尖儿 / 286
5. 克制人生的欲望 / 288
6. 用沉默化解难堪 / 289
7. 人活一世要善待自己 / 290

第三章 藏起优越感，做人才漂亮

大多数人在人际交往中，都会不自觉地让自己的优越感有所收敛，以便最大限度地寻找与他人的共性，实现社会交往的目的。钱赚得再多，也不会有人喜欢轻易露富。优越感藏不藏得住，能藏多少，说白了，就是一个人的修养问题。

1. 低头能进万家门 / 294
2. 低调驶得万年船 / 295
3. 把自己的优越感踩在脚下 / 297
4. 在低调中修炼自己 / 298
5. 向乐观积极的人学习 / 300
6. 高处不胜寒 / 302
7. 大智若愚，实乃智慧之术 / 303

第四章 远离自我，做人才漂亮

我的世界丰富多彩，可缺少了你我就无法快乐；我的世界荆棘重重，可有了你我就勇敢无比；走出我的世界进入你的花园，爱的芳香紧紧包围。我的世界是狭小的，是不完美的，当走出自己的小天地时，才能感受彼此的爱与关怀，才能让自己更完美，才能领略到世界的丰富多彩。

1. 远离自我，靠近别人 / 305
2. 站在他人的角度上想一想 / 307
3. 走出自我，天地宽 / 308
4. 不是你的，就别再勉强 / 311

第五章 海纳百川，做人才漂亮

人心是海洋，站在岸边你才能知道她的宽广；人心是大地，攀上山巅你才能领略她的辽阔；人心是蓝天，飞出云端你才能感受她的深邃与蔚蓝。

1. 宽容别人，也是宽容自己 / 312
2. 宽容的增值 / 314
3. 宽容是一种资源 / 316
4. 退一步海阔天空 / 317

第六章 展现魅力为漂亮加分

自然就是美，真诚地表现出你自己本来的一面，就能够让对方愉快地与你开始交往。装模作样、矫揉造作并不能让你更有魅力。人们之所以喜欢你，因为那就是原来的你。

1. 展现独特的自我 / 319
2. 不要在形象上丢分 / 320
3. 脸的魅力 / 322
4. 爱心是魅力之源 / 324
5. 善解人意为魅力增值 / 325
6. 善于利用魅力资本 / 327
7. 走向高层次：一流人物的选择 / 331

第七章 小不改则乱大谋

最好的好人，都是犯过错误的过来人。一个人往往因为有一点点小小的缺点，将来会变得更好。
——莎士比亚

1. 慎独于心 / 334
2. 装好防火墙，定期杀毒 / 335
3. 做一个“有头脑”的人 / 337
4. 有点小毛病，不怕被人抓 / 338

第八章 宠辱不惊，欲而不贪，做个潇洒人

做人，总会有各种各样的欲望。比如，对成功的渴望，志向高远总不是错的。正是“心有凌云志，无高不可攀”，这总无可厚非。然而能够同时做到宠辱不惊和不骄不躁就非常难得了。

1. 平常心做事 / 341

2. 活得简单就潇洒 / 343
3. 自在心过生活 / 344
4. 训练自己放轻松 / 345
5. 感恩心处世 / 347

第九章 修炼好心性，做个漂亮人

心性健康的人，会注意到阳光、友情、温暖，寻找到欢乐，不缺乏自我安慰的办法，并有回避危险的能力。在这个自然的层面上，好心性的人，会把日子过得舒畅，就是遇到挫折，也能自我调整，能较自然地处在一种对事物的全面理解中。这种心性，使人保持了一种起码的生活基调，并能获得此生的和谐。

1. 养成从容不迫的习惯 / 349
2. 多方磨炼自控能力 / 350
3. 学会宣泄压抑和郁闷 / 354
4. 知足常乐好 / 356
5. 虚心是制胜的法宝 / 357

第十章 有弹性才能做漂亮人

不前不后是一种处世哲学，更是一种处世技巧，它的根本点就在于明哲保身。这种策略可以保证你在一个群体之中四平八稳、步步为营地向前推进。

1. 嬉笑怒骂悠着点 / 359
2. 灵活些，别难为自己 / 361
3. 拿得起还要放得下 / 364
4. 留一步，让三分 / 365
5. 改变偏激的性格 / 367
6. 做个自由人 / 368
7. 友情突然升温要小心 / 370

第十一章 先做漂亮人，后做漂亮事

做事要紧，还是做人优先？做“好人”还是做“自己”？“人缘好”会不会变成“滥好人”？为什么有人总能广结善缘，有人却老是处处树敌？这些都是带给你无穷烦恼，却找不到答案的难题。

1. 真心喜欢自己 / 372
2. 新活法带来新境界 / 375

3. 千锤百炼造自我 / 376
4. 敬业精神让你一生受益 / 378
5. 健康人格是成功的前提 / 379