

——送给奋斗一族的成人礼物——

别让没有 人生经验 毁了你

邓捷◎编著

赢得他人认可的做人方略
在社会立足的生存忠告

别人不说，但必须知道的人生经验

很多人之所以一辈子都碌碌无为，
很大程度上是因为缺乏人生经验。
是否有人生经验，时刻影响你的命运！

中国华侨出版社

013069449

——送给奋斗一族的成人礼物——

B821-49
819

别让没有 人生经验 毁了你

邓捷◎编著

赢得他人认可的做人方略
在社会立足的生存忠告



北航

C1676965

中国华侨出版社

B821-49
819

044880310

图书在版编目 (CIP) 数据

别让没有人生经验毁了你 / 邓捷编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5113-3815-0

I. ①别… II. ①邓… 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 (2013) 第 163746 号

● 别让没有人生经验毁了你

编 著 / 邓 捷
责任编辑 / 文 喆
责任校对 / 李向荣
装帧设计 / 昇昇设计
经 销 / 新华书店
开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 226 千字
印 刷 / 北京联兴华印刷厂
版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-3815-0
定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

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

PREFACE

同样生活在这个世界上，有的人光芒四射，有的人默默无闻，为什么人与人之间的差距就这么大呢？其实并不是那些默默无闻的人缺乏才华，我们随处都可以见到有才华的困窘之人。他们才高八斗、学富五车，却穷困潦倒；相反一些才疏学浅，甚至没有太高学历的人却能功成名就、春风得意。为什么会这样呢？其实，究其原因还是人生经验。这个世界上有多少人毁在人生经验上。在一定程度上来讲，是否有人生经验决定着你的成败。

人生永远都不会像考试那么简单，能力、才华、专业这些固然很重要，但还有比这更重要的，如：比智商更重要的情商，比专业更重要的关系。想要在这个世界上闯荡出一片属于自己的天地，那就必须掌握人生经验。

古今中外那些成功的人，无一不有丰富的人生经验。他们往往都读懂了社会的本质以及人际交往的经验，不但知道对方在想什么，还知道对方需要什么。正所谓能够钓到鱼的人，往往都是像鱼一样思考的人。我们似乎看不见他们的奔波劳累，他们往往都是在不动声色中已经实现了自己的人生目标。他们靠的就是人生经验。

生活不容易，要想发展好更是难上加难，一个能够纯熟运用人生经验的人，尽管刚开始能力可能会差一些，却是大有希望的，命

运的转机是迟早会出现的。纵然你才高八斗、学富五车，若没有人生经验，也发展不好，这不是危言耸听，而是真理。稍微回想一下，你就会想出身边的不少实例。

生活在这个世界上，我们每个人都必须面对残酷的竞争。因为没有人生经验，很多人尽管付出了很多，本身也比较优秀，但最终还是落得平庸，其实他们之所以会落得平庸，原因就在于没有人生经验。

既然通晓人生经验这么重要，那我们从现在开始就要积累人生经验，不要让没有人生经验毁了你。本书运用通俗的语言，结合具体事例，并对他人的教训与经验加以细致分析，向你道出人生经验的重要性，教会你怎样积累人生经验，让你少走一些弯路、少受一些伤。当然，凡事不可能一蹴而就，世界上也根本就不存在一旦服下就能百病不侵的灵丹妙药。本书只为你提供方向，帮助你更快成长，理论结合实际才能发挥其作用，只要将本书中的内容融汇到生活中，将理论演变成实战，在不久的将来你一定会拥有一个美丽灿烂的人生。



目 录

CONTENTS

第一章 生活中，哪能没有人生经验

做人一个最基本的要求就是有人生经验，如果没有人生经验，是根本无法在这个社会立足的。在一定程度上来说，是否有人生经验往往决定着一个人一生是否能成功。大凡成功的人，都明白这点。他们往往都读懂了社会的本质与人际交往的经验，知道对方大脑里在想什么，用什么样的方式才能赢得对方。什么才是他们成功的密码呢？答案很简单，就四个字：人生经验。想要在这社会中有所发展，没有人生经验又怎么行呢？没有人生经验，恐怕你连活下去都很难。

1. 人际关系比你想象的还重要 /2
2. 学会变通，“糊涂”也是一种大智慧 /5
3. 只有站在对方的角度想问题才能体谅他人 /8
4. 试着让自己去适应社会 /11
5. 想要纠正他人的错误，就要先学会反省自己 /14
6. 提升自己的能力，他人才会对你感兴趣 /17
7. 不要畏惧欺骗 /20
8. 转换角色，关键时刻变败为胜 /23
9. 想要拥有完美的人生，就要善心永驻 /26
10. 人情不是债，要学会接受 /29

第二章 稳重点，别让他人一直以为你是小孩子

在生活中，我们总是喜欢那些办事稳重的人，遇到什么事情也总是喜欢交给稳重的人去办，似乎只有他们才能将这样的事情办好。人们也总是尽量不把一些事情交给那些给人一种“小孩子”感觉的人去办，除非迫不得已。为什么会这样呢？就是因为稳重的人往往给人一种靠得住、值得信赖的感觉。因此，我们一定要稳重点，千万不要给人一种小孩子的感觉，那样你可能会因此失去很多机会。

1. 委婉点，效果会更好 /34
2. 做人厚道点，但不要被人随便欺骗 /37
3. 学会控制自己的情绪 /40
4. 有些话不宜点破 /44
5. 学会给他人留面子 /47
6. 不斤斤计较 /51
7. 看得远，方可走得远 /54
8. 不搬弄是非 /57
9. 将底牌攥在自己手里 /61

第三章 生活中，不要太复杂也不要太计较

“做人简单了，一切事情也就不再复杂了”，是的，这个世界的任何事情都不会复杂，只要我们想得简单一点。当然，也没有人愿意和一个复杂的人交往。毕竟大家都喜欢简单，因为和复杂的人在一起，你就要想很多问题，不管是思想还是其他都会跟着相应地变得复杂起来，渐渐地你就会感觉这样的生活其实是很累的。生活中，我们也不喜欢那些太计较的人，那样的人我们同样会感觉很复杂，感觉他们活得很累，因为生活中要去计较的事情太多了。

1. 做个聪明人，但不要太精明 /66
2. 别让自己活得太累，心态简单点 /70
3. 自己不方便说的，让对方先开口 /73
4. 拥有积极的心态，守住乐观的心境 /75

5. 给人留下好印象 /79
6. 刚柔同道，过犹不及 /82
7. 灵活拒绝他人 /85
8. 忍一时风平浪静 /88
9. 保持自己的个性，做一个真实的自己 /92

第四章 不但要会做事，更要懂得生活的艺术

一个人懂得生活的艺术，那就说明这个人很懂事，善解人意。这样的人往往都是很受大家欢迎的，尤其是公司领导或老板更是喜欢这种人，因为这种人不但能够处理好人际关系，而且工作能力还很强。因此，光会做事是不够的，还要懂得生活的艺术。

1. 不修边幅不是个性 /96
2. 多请教，但不要问道于盲 /99
3. 找准要害，一刀制敌 /102
4. 不但要做事，更要做对事 /105
5. 管住自己的嘴巴，少说多听 /107
6. 借力以增长自己的气势 /111
7. 想要生存下去，就得靠实力 /114

第五章 害人之心不可有，防人之心不可无

要知道，你已经过了心里藏不住事的年龄，你内心单纯，看到别人对你“好”一点，便恨不得将心都“掏”给对方，这本身不是件坏事，但是如果你不懂得防范他人，被别有用心者钻了空子，陷害于你，那便是件坏事了。

所以，在社会中我们要做到“害人之心不可有、防人之心不可无。”不要让别有用心的人抓住口实，添油加醋，挑拨离间。同时，我们千万也不要背后议论别人，尤其要警惕那些心术不正的人，不仅不能和那样的人议论别人的缺点，甚至就不该与那样的人有所接触。

1. 想要办好事情，就要先学会察言观色 /118
2. 透过表象看透人心 /123
3. 要学会韬光养晦 /126
4. 遇强示弱，遇弱示强 /129
5. 帮忙也需尽力而为 /132
6. 别用他人的错误来惩罚自己 /135
7. 做一个善良而且勇敢的人 /139
8. 在失意者面前要慎言 /141

第六章 学会讲究礼仪，抓住机会

中国自古以来就是一个礼仪之邦，不但在待客之道上讲究礼数周全，更在日常生活细节中注重体谅，邻里往来，嘘寒问暖，都是常有的事情。与人交往定要讲究礼仪，但在讲究礼仪的同时我们也一定要抓住机会，只有这样我们才会赢得他人的好感，甚至会因此而拥有越来越多的朋友。

1. 要想有所成就，就要目光长远 /146
2. 抱怨是进步的绊脚石 /149
3. 提供援助要恰到好处 /152
4. 学会听懂场面话 /155
5. 让着装为自己加分 /158
6. 将陌生人变成自己的朋友 /162
7. 将自己的期待巧妙地说出来 /165
8. 学会和自己不喜欢的人相处 /167

第七章 不断拓宽自己的人际交往范围

生活在这个社会里，有很多事情并不是你一个人独立就能完成的，很多时候你是需要与人合作，需要他人帮助你的。俗话说“多个朋友多条路”，说的就是这个道理。因此，我们一定要不断地扩宽自己的人际交往范围，只有增强了人际交往能力，我们才能在这个社会上得到更好的发展。

1. 学会拓宽自己的人际交往范围 /172
2. 让自己融入社会 /174
3. 别只凭个人好恶做事 /178
4. 创造机会，找“对”人 /182
5. 多和优秀的人交往 /185
6. 通过客户发展人际关系 /188
7. 结交朋友，也需讲究规则 /191
8. 结交优势互补的朋友 /195
9. 用好“自己人效应” /198

第八章 丢了什么都可以，但一定不要丢了理智

一个人有了理智，就知道什么是自己该做的，什么是自己不该做的。一个人失败的原因往往都有很多种，但最常见的一种就是失去理智，控制不住自己，因为不考虑后果而导致失败。一个人当不受理智控制的时候，往往都很容易做出错误的决定及让自己后悔的事情。因此，我们一定要时时保持清醒的头脑，不要让自己丢了理智。一个人只有时时刻刻都保持理智，才能让事情更顺心一点，生活中的烦恼也会因此减少很多。

1. 不在欲望前迷失本性 /202
2. 未雨绸缪，居安思危 /205
3. 当心小便宜大陷阱 /208
4. 不和深夜摆摊的小贩讨价还价 /211
5. 做一个搁得住心事的人 /214
6. 想要避免更大的损失，就要学会认输 /217
7. 宁要实惠不要面子 /220
8. 想要让一切都服从你，你就必须首先服从理智 /223

第九章 不管遇到多大的事，都要保持淡定

在我们的生活中总会出现这样那样的事情，面对这些事情，有的人手足无措，迷失了方向，根本就不知道怎么办，而有的人却能将这些事情处理得井井有条。为什么会出现这样的结果呢？就是因为后者不管遇到什么事情都能保持淡定，而前者却做不到。当一件事情发生了，最好的处理方式就是调整好自己的心态，试着学会用平和的心态坦然接受，即便天塌下来，也要保持淡定。

1. 缺点就是你的特点 /228
2. 该得到的自然不会少，何必患得患失 /231
3. 看路需抬头，做人要低头 /235
4. 没有人可以让你依靠终生 /238
5. 何必在意太多，一切随他去 /241
6. 能改变则改变，不能改变就去适应 /244
7. 其实你不必那么累，因为你没有那么多观众 /248
8. “小道消息”听听就好 /251

第十章 吃得苦中苦，方为人上人

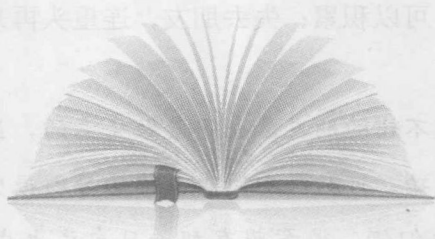
中国有句古话叫：“吃得苦中苦，方为人上人。”这就告诉我们想要取得一定的成功，就必须要学会吃苦受累。这也告诫我们，生活中，千万不要总是妄想“不劳而获”。要知道，天下没有免费的午餐，能轻易得到的东西往往是不可靠的。只有依靠自己的付出和汗水，得来的才更实在，更能让人踏实，也更稳健。

1. 想要他人看得起，就要先看得起自己 /256
2. 流泪不如流汗 /259
3. 好汉能吃眼前亏 /263
4. 满足他人的虚荣，学会给他人留面子 /266
5. 分享快乐独自承担痛苦 /269
6. 不嫉妒也不羡慕他人 /273
7. 忍受他人轻蔑的嘲笑 /277
8. 夸赞的话让他人去说 /280

第一章

生活中，哪能没有人生经验

做人一个最基本的要求就是有人生经验，如果没有人生经验，是根本无法在这个社会立足的。在一定程度上来说，是否有人生经验往往决定着一个人一生是否能成功。大凡成功的人，都明白这点。他们往往都读懂了社会的本质与人际交往的经验，知道对方大脑里在想什么，用什么样的方式才能赢得对方。什么才是他们成功的密码呢？答案很简单，就四个字：人生经验。想要在这社会中有所发展，没有人生经验又怎么行呢？没有人生经验，恐怕你连活下去都很难。



1. 人际关系比你想的还重要

任何人都可能完全独立地生存在这个社会上，这就必然少不了人际关系。只有拥有了良好的人际关系我们才能更好地进行社会活动、参加经济交往以及各种需要办的事情。现代社会瞬息万变，谁都不知道下一秒将会发生什么事情，没准什么时候好运或厄运就降临到了自己身上。

人生多一个朋友就会多一条出路，成功的可能性也就会更大一些。不管是机遇还是厄运，只要有朋友帮忙就是好事。一个人不管多么强大，都不可能不需要朋友帮助。也许你现在很强很能干，但总有一天你会遇到自身能力无法克服、无法解决的事情，必须借助外界的力量帮助才能完成。或许帮助自己的人或被你帮助的人并不是你在平时认可的人，但他却是此时自己最需要的人。我们最大的资源不是别的，而是人。不管我们做什么事情，人都是必不可少的元素。失去金钱，可以积累；失去朋友，连重头再来的机会也没有了。

小王和小李是不错的朋友，也同是做生意的，虽然所选品种不同，但两人都很成功。可两人却因为工作的原因很少见面。当地不少人都十分羡慕他们俩，很希望有朝一日自己也成为他们那样的人。不少年轻人也都很希望能够让他们带带自己。

小王是一个十分友善的人，不管对谁都满脸笑容，一些年轻人向他请教，也总是毫无保留地将自己知道的都告诉这些年轻人。而

小李则不一样，一旦他人向自己请教，他就赶紧编织这样那样的借口和理由拒绝。因为他很担心，他人进入这一行抢了自己的饭碗。为此，小王经常劝他，不要这样，他人问我们是看得起我们，尊重我们，我们应该回答对方。这有这样，我们才会多一些朋友，多一些成功的机会。如果这些向自己请教的人能进入自己这一行，那自己也多了一些合作伙伴，可以相互学习，共同进步。但小李就是听不进去，依旧像之前一样，对他人的请教总是寻找着各种各样的理由与借口回绝了。

三年后，小王和小李再次相见。小李却被眼前的小王吓了一跳，分开时还是和自己一样单独做生意的小王，现在已经有了自己的公司，而且经营得很不错。再看看自己，他的生意还不如三年前，两年前在生意上亏了一笔，至今还没有还清外债。

细聊才知道，原来小王公司的员工四分之三以上都是之前向小王请教过的人，一半以上都是小王手把手带出来的。他们在小王的公司里勤勤恳恳地工作着，就像对待自己的公司一样，而且他们都很敬重小王，也都对小王怀有一颗感恩之心。

小王之所以会取得最后的成功，就是因为他懂得人际关系的重要性，善于处理人际关系。其实，一个真正聪明的人不但很重视人际关系，甚至连竞争对手也敢培养。细想一下，这类竞争对手就算真的取得了成功，靠的也是良性竞争，而不是耍什么手段。即便双方真的竞争到了桌面上，又有几个会不礼让前辈呢？

一个人的力量毕竟是有限的，纵然你有三头六臂，孤身一人又能做多少事情呢？

人际关系在社会生活中往往都起着举足轻重的作用，但是一些初入社会的年轻人，往往对人际关系的重要性认识不够深，也不善于处理人际关系。不少年轻人在社会上拼打都感觉很累，但却不知



道真正让自己累的是不懂得怎样处理人际关系。有些人对人际关系畏惧，当然这种畏惧心理可能是多年积累的，在短时间内是很难改变的，但还是要努力去改变。多学习。因为在人群中你不得和他人打交道，因此你必须学会改变自己。试着主动与他人交流、沟通，让自己尽可能地拥有一个良好的人际关系网。

可是怎样构建人际关系网呢？

1. 保持联系

千万不要等到有事需要他人帮助时，才想起要联系，这样不但对方会感到突然，还会让对方认为你是一个很势利的人，因此会很讨厌你。一般情况下，如果半年都没有联系，那就很可能会失去这个朋友。因此在平时要多与认识的人联络，多联系，不仅能够维系旧情，还能增进双方的感情。当然联络也需要选择恰当的时机，有些人比较忙，白天打电话不是在处理着文件就是在开会，晚上打电话又是在应酬，太晚也不合适，因此选择傍晚时打电话是比较合适的。

2. 乐于助人

与人交往时容易做到且能够得到他人好感的做法就是乐于助人。在自己能力范围内帮身边的人解决一些小问题，这样就会在不知不觉中和大家融合在一起。

3. 主动帮助他人

与其等待他人帮助自己，还不如先主动帮助他人，这样一来自己在需要帮助的时候，那些曾经被自己帮助过的人便会主动伸出援助之手。一个人如果没有他人的帮助与支持，即便他有天大的本事，在遇到难题时还是过不去那个坎。

4. 制作一张人际关系网的表格

每个人都有属于自己的人际关系网，但当你的的人际关系网比较

大的时候，就要学会像记日记一样将每个人的姓名和联系方式以及职务，自己对他的看法和今后联络的要点记下。最好是以表格的形式，这样更方便查找。这样一来，在自己需要帮助的时候我们往往能够很快地找到能够帮助自己的最佳人选。

5. 切忌急于求成

如果我们盲目地与他人联系，他人便会认为我们是在不择手段地拉小圈子。所以不要急于求成，乱与人联络。建立人脉是一项长期的不断积累的工作，并非一日之功就可完成。

2. 学会变通，“糊涂”也是一种大智慧

我们生活在一张错综复杂的人际关系网中，想要好好地生存，就要在复杂的环境中以不变应万变，保护好自己，在人际交往中多一个心眼，少一些棱角，变通一些，在各种场合都应付自如。这不是教你诈，而是一种生存智慧。

细心观察一下，我们便会发现，做人并不是棱角越多越好，而是圆润通达一些才能在各种场合吃得开。可是我们怎样才能做到圆润通达呢？这就要求我们要懂人生经验。一个不懂人生经验的人是不可能成大器的，因为过刚易折，无人帮助你，你又怎能取得大的成功呢？纵观那些成功人士，他们无一不是懂人生经验的人。

其实，不管是做人还是处世，我们都应该变通一些，并尽量给他人留一些余地，也给自己留一条后路，不要在有能力的时候挑剔他人，否则只会给自己招致灾难。但是怎样做人处世呢？这就要求



我们处理好两件事情：做人和做事。这两件事情看起来很简单，但做起来却很难，很多人一辈子都做不好这两件事。其实，二者本身就是相辅相成的关系，一个会做人的人，必定会做事；同样一个连事都做不好的人，又怎么会做人呢？

怎样做事呢？在对待一些是非原则问题时，我们不妨宽容一些，不要一味地挑他人的毛病，不管遇到什么事情，都不要忘了给他人留一条路，让他人有路可走，这样方可赢得和谐的人际关系，也为自己日后方便打下基础。其实，人与人之间的差别就在于谁更懂人生经验。晓人情通事故者得人心；而不晓人情不通世故者，即便能力再强，也不可能得人心。凡事都没有必要太计较，该让人时且让人，是一种豁达，也是一份成熟。

刘一磊大学毕业后，就来到了这家公司，一呆就是好几年，这年7月就整整6年了，公司里几乎所有人都熟悉刘一磊这张脸。只要一见面也都是热情地打招呼。

平时只要刘一磊一上班，前台的王晶晶就会跟刘一磊打招呼问好，公司其他同事也跟刘一磊相处得不错，每年评选先进的时候，刘一磊都会被众人捧之。为什么会这样呢？其实，大家都知道是刘一磊懂人生经验，会做人做事。

这天，刘一磊经过前台时，王晶晶正在玩看视频，而此时正是上班时间，领导规定了上班时间要专心做事，不许玩游戏、看视频等，一经发现便罚款，同时对举报者有一定的奖励。王晶晶见到刘一磊，赶紧关了游戏，但还是被刘一磊看到了。刘一磊装作什么也没有看见，微笑着说：“小王，我让你帮我转交的那份报告，你帮我交了吧？谢谢你啊。”王晶晶连连说：“我已经帮你上交了，不客气。”“谢谢你。”刘一磊说完像没事一样，向自己办公室走去。

还有一次，刘一磊在卫生间无意中听到两个同事在说领导坏