**改变你一生的30个做人智慧**

**做人智慧1：谦虚能使你获得好人缘**

一知半解的人，多不谦虚；见多识广有本领的人，一定谦虚。

领悟：谦虚可使你在事业一展才华

自省:少谈你得意之事

技巧:做人一定学会低头

**做人智慧2：恪守信义，一诺赢千金**

说谎话的人所得到的，即使说了真话也没有人相信

领悟：诚实守信使你为人处世的根本

自省：诚实守信是你竞争的利器

技巧：遵守诺言必须注意的法则

**做人智慧3:做人不能太老实**

如果你不能掌握自己的生活，就会被他人控制。

领悟:太老实就等于你的无能

自省：理直气壮地坚持自己的权利

技巧：老实人如何在丛林中行走

**做人智慧4：给别人面子，就是给自己面子**

你希望别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。

领悟：伤人面子，最终受害的是你自己

自省：千万不要伤害别人的自尊心

技巧：如何不轻易让人丢面子

**做人智慧5：别为小事生气**

好脾气是一个人在社交中所能穿着的最佳服饰。

领悟：愤怒情绪会使你做不好任何事情

自省：学会不生气

技巧：做人不要轻易发脾气

**做人智慧6：超人气量可助你成就非凡大业**

不会宽容的人，是不配受到别人的宽容的。

领悟：宽容是你通向成功的大门

自省：宽容是你建立良好人际关系的一大法宝

技巧：怎样成为气度恢宏的人？

**做人智慧7：做人要切忌膨胀**

一个骄傲的人，结果总是在骄傲里毁灭了自己

领悟：欲望太强，会使你的事业难以发展

自省：做人不要狂妄自大

技巧：给别人余地即使给自己机会

**做人智慧8：不要过分在意别人的眼光**

寻找自我。保持本色。

领悟：不做别人意见的牺牲品，只做自己心中的自由人

自省：走自己的路，让别人说去吧

技巧：不管事情怎么样，总要保持本色

**做人智慧9：偏激就会走麦城**

如果我们能左右自己的思想，就能够控制我们的情感

领悟：你千万不要钻牛角尖

自省：偏激与成功背道而驰

技巧：如何克服偏激心理

**做人智慧10：任何事情都要留余地**

凡事留余地。雅量能容人。

领悟：不要把话说得太绝对

自省：方圆处世，凡事留一手

技巧：给别人留有余地

**做人智慧11：小不忍则乱大谋**

所就者大，则必有所忍

领悟：忍让你赢得机会

自省：忍常人之所不能，方能成就常人之所不能

技巧：有度的忍让

**做人智慧12：吃亏是福**

吃亏是福

领悟：会舍才有得，退一步近百步

自省：吃小亏，赢大利

技巧：要敢于吃亏

**做人智慧13：绝不轻信**

轻信容易受骗，怀疑可致真理

领悟：别轻易相信你身边的任何人

自省：别轻信自己的直觉

技巧：怎样做到不轻信？

**做人智慧14：努力站在成功者堆里**

如果你时常与比你优秀的人一起行动。就学问而言或就人生而言，这是最有益的。学习正当地尊敬他人，这是人生最大的乐趣。

领悟：到成功者最多的地方去

自省：向成功者看齐

技巧：与成功者一起成长

**做人智慧15：无论对错，都要迅速下决定**

迟疑不决的人，永远找不到最好的答案，因为机遇会在犹豫的片刻失掉

领悟：做人要敢于决断

自省：果断赢得先机

技巧：迅速下决断的秘密

**做人智慧16：学会拒绝**

勉强应允，不如坦诚拒绝

领悟：有些事情一定要拒绝

自省：学会拒绝

技巧:巧妙拒绝有学问

**做人智慧17:聪明外露，不如智慧深藏**

大勇若怯，大智若愚。

领悟:装糊涂是你处世最好的外衣

自省:巧妙地隐藏自己的实力

技巧：聪明外露，就可能祸及自身

**做人智慧18：给人请，留后路。**

世事洞明皆学问，人情练达即文章

领悟：人情是在积攒你的无形财富

自省：技巧自己的人情味

技巧：给人好处有技巧

**做人智慧19：防人之心不可无。**

害人之心不可有，防人之心不可无。

领悟：小心你背后的冷箭

自省：为人处事别得罪小人

技巧：如何与小人相处

**做人智慧20：交朋友要有弹性。**

距离产生美

领悟：和你的朋友保持弹性

自省：和同事保持适当距离

技巧：怎样保持与朋友的分寸

**做人智慧21：做人要有感恩的心**

滴水之恩，涌泉相报

领悟：感恩让你的世界充满爱

自省:常怀感恩之心

技巧：每个人都要学会感恩

**做人智慧22：对人不要求全，责备。**

水至清则无鱼，人至察则无徒。

领悟：苛求别人就是苛求你自己

自省：要有宽容人的雅量

技巧：总是责备他人会让你四面楚歌

**做人智慧23：把握好你的人脉**

在影响一个人成功的诸多因素中，人际关系的重要性要远远超过他的专业知识

领悟；找个贵人扶你一把

自省：笼络人心有妙招

技巧：怎样建立好的人际关系？

**做人智慧24：输要输得起**

我们最大的光荣，不在于一次也不失败，而在于每次倒下都能够站起来。

领悟：善于总结。你可以从失败中崛起

自省：忍败求胜是正道，守得云开见月明

技巧：不要为打翻的牛奶哭泣

**做人智慧25：要想成就大业，必须能屈能伸**

人与动物一样，当形势不利时，应当暂时退却，以屈为伸，否则，必将倾覆以至灭亡。

领悟：能屈能伸让你处事游刃有余

技巧：能屈能伸才能成就伟业

**做人智慧26：处事不惊，达观权变**

当你的希望一个个落空，你也要坚定，要沉着！

领悟：沉着使你胜人一筹

自省：从容不迫才是高手

技巧：以不变应万变

**做人智慧27：把握好规则底线，不要因小失大**

君子安分守己，等待天命的安排，而小人专做冒险的事情，想侥幸得到不应得的好处

领悟：在大节大义上你不能糊涂

自省：把握住处事的分寸

技巧：怎样把握做人底线？

**做人智慧28：决胜利器不可示人**

扰乱的生起，是言语以为阶梯。国君不保密则失去臣子，臣子不保密则失去身命，机密的事情不保密，则造成灾害。所以君子是谨慎守密而不泄露机密

领悟：泄露机密会使你遭受致命的打击

自省：不要随便向人倾吐自己的心事

技巧：为他人守密是为你自己铺路

**做人智慧29：个性是成功的利器**

个性力量很重要

领悟：让个性主宰你的命运

自省：活出自己的个性

技巧：怎样塑造独特的个性魅力？

**做人智慧30：居安思危**

思危所以求安，虑退所以能进，惧乱所以保治，戒亡所以获存。

领悟：危机意识是你不断前进的保障

自省：凡事要防患于未然

技巧:做人要有忧患意识

培根说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人应该通过教育培养一种良好的习惯。”

卡耐基说：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。”“能力已成为一种不折不扣的资源，能力即资本，能力即财富，能力即命运。”

# 教育专家教你九招培养孩子过硬的心理素质

[http://www.sina.com.cn](http://www.sina.com.cn/)   2010年11月21日 18:24   [新浪教育](http://edu.sina.com.cn/)

**本文选自**[**点灯的心的博客**](http://blog.sina.com.cn/pllinghu)**，点击可**[**查看博客原文**](http://blog.sina.com.cn/s/blog_603d862d0100m9x1.html?tj=1)**。**

　　情商是指非智力因素，就是人们常说的心理素质。如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作；自卑、脆弱，不能面对挫折；急燥、自负，情绪不稳定等等，这都是情商不足的表现，即使他的智商再高也很难有所成就，所以情商是一个人获得成功的关键。情商虽有一定的先天遗传因素，但更重要是后天发展的。那么如何从小培养孩子的情商呢？

**一、教育孩子学会生存能力**

　　有一个故事，说的是一群在山里野餐的小孩子迷路，在潮湿饥饿中度过了恐怖的一夜，他们无望地失声痛哭，“人们永远也找不到我们了”一个孩子绝望地哭泣着说，“我们会死在这儿。”然而，11岁的伊芙雷站了出来，“我不想死！”她坚定地说，“我爸爸说过，只要沿着小溪走，小溪会把我们带到一条较大的小河，最终你一定会遇到一个小市镇。我就打算沿着小溪走，你们可以跟着我走。”结果，他们在伊芙雷的带领下，胜利地穿出森林。也许人们会认为，像伊芙雷这样的女孩生来就有才能，其实才能不是天生的，得益于其父的后天的教育。目前西方国家，包括东亚的日本，十分重视孩子的生存教育，从孩子懂事起，就教育他们如何学会生存和自立，跌到了自己爬起来，自己学会吃饭，整理自己的东西，并知道什么情况下怎样保护自己等。

**二、培养忍耐力和自制力**

　　心理学家曾做过这样一个实验，幼儿园老师给每个孩子一块糖，并告诉他们：“现在吃，就只给一块，如果能忍一小时后再吃，可以再奖励一块。”以后的跟踪调查的结果显示，凡是那些能忍耐的孩子成功率大大高于不能忍耐的孩子。这在心理学叫延时效应，或延时满足。许多孩子办事虎头蛇尾，缺乏意志和耐性，长大以后事业上也少有成功。那么怎样培养孩子忍耐力呢？比如，幼小的孩子急于喝奶时，不要马上满足他，让他哭一会儿，一边慢慢和他说话，一边拍他的后背，然后再给他吃，忍耐时间逐渐加长，从几秒到几分钟；对每次都把零花钱很快花光的孩子，家长可以说：“如果你能忍住一星期不花零花钱，下周可以加倍给你，你可以攒起来买你需要的大东西了。”孩子遇到困难，家长不要马上给他帮助，而是鼓励他坚持一下，忍受挫折带来的不愉快，很快就会成功的。

**三、多接触社会，经风雨见世面**

　　有的家长很少让孩子出门，担心这担心那。孩子看到生人就哭、就躲，长大后易敏感、退缩。有的小孩子自私自利，缺乏团结精神，因而也很少有朋友，长大以后也会因人际关系紧张，而影响才能的发挥。所以，孩子懂事时就要让他适应新环境，对胆小的孩子鼓励他多接触人，或主动站起来回答老师提出的问题，这一过程又叫脱敏。不给孩子机会，他的适应能力是不会自然萌发的。

**四、培养好奇心和探索精神**

　　可是孩子对外界刺激是被动地接受，逐渐对周围的一切感到好奇，都想尝试去摸摸、看看、甚至会把玩具拆得七零八碎，这是一种求知欲的表现，也是获得知识和技能的重要途径。如果家长什么都不让孩子动，不但使他失去了学习的机会，也会扼杀了他的积极性，将来你想让他有兴趣干点什么事，他也懒得动了。正确的方法应该是，家长对孩子感兴趣的事，耐心地给以讲解，或一起跑他玩。

**五、让孩子多动脑**

　　一个男孩子因为腿短而无法爬上滑梯的第一级台阶，他央求妈妈把他抱上去，母亲告诉他：“动动脑筋你就会有办法的。”小男孩想了想：“把我的小推车拖到那儿，然后站上去。”“很好，去吧，孩子。”母亲说。小男孩这样做了，一切变得十分容易了。生活中有些事情，只要我们稍微留意一下，总会想出许多解决问题的办法，因此要培养孩子勤于思考的习惯。

**六、培养自信心和面对挫折的承受能力**

　　一个在体操方面很有前途的12岁小孩来见总教练，总教练没有当即让她表演体操，而给了她4只飞镖，要她投射到办公室对面的靶子上。那个小女孩胆怯地说：“要是投不中呢？”教练告诉她：“你应该想到怎样成功，而不是失败。”小女孩反复练习，终于获得成功。因此，在生活中，你应该告诉孩子，做任何一件事心里首先要想到成功，而不是失败，相信自己成功的人才能取得成功。

**七、保护孩子的自尊心**

　　孩子做错事或坏东西在所难免的，不要老是数落孩子：“你怎么这样不听话！”“这个不能动，那个不能动”。这会伤害孩子的自信心和自尊心，不要怕孩子淘气给你添麻烦，而要多考虑什么有益于孩子的心理成长，因为幼儿的心理健康主要是指其合理的需要和愿望得到满足之后。情绪和社会化等方面所所表现出来的一种良好的心理状态。家长也要克制自己简单和粗暴的教育方式。如果真是不让孩子玩某样东西，应该用转移注意力的方式把孩子的兴趣转移开。

**八、给予鼓励和支持**

　　孩子的成长并不是一帆风顺的，有成功也可能有失败，甚至也可能有不切实际的幻想。在遇到困难和挫折时更需要鼓励和支持，千万不要泼冷水。尽管他们的梦想对你来说是那么稀奇古怪，你应高兴的是他们拥有较强的幻想力，幻想力正是创造的导师。

**九、培养孩子尊重他人、团结友爱和合作意识**

　　社会是一个群体，任何一项事情光靠一个人单枪匹马的奋斗是不可能实现的，必须依靠群体的力量，这就要学会同不同人打交道，并能取长补短。父母必须培养孩子与人合作的意识，训练孩子的合作行为，增加孩子的合作能力。这首先要学会尊重他人，并善于团结和自己意见不同的人。

　　一个良好的心理素质表现为：幼儿对自己感到满意，情绪活泼愉快，能适应周围环境，人际关系友好和谐，个人聪明才智得到充分的施展和发挥。亲爱的家长朋友，你的孩子是否都具备这些品质呢？