

《人性的弱点》读书笔记精选 15 篇

《人性的弱点》读书笔记 1

一本好书，犹如一种光明，照耀着世界；一本好书，犹如一座宝库，集中了数不尽的奥秘；一本好书，犹如一只铁锅，烹饪着心灵的鸡汤。卡耐基先生的《人性的弱点》，教给了我一个人应该铭记的做人的原则。

本书以一些平民百姓的故事，阐述了看起来浅显，却又异常深奥的思想。卡耐基先生用人们普遍存在的弱点，帮助读者发现、发展和利用自己心灵深处的潜能、没有开发的宝藏。

这本书如一盏明灯，指引着我，使我了解了很多生存之道：不要责骂别人，这会让事情更糟糕；真诚地赞赏别人，千万别忽略他；设身处地为别人着想；切勿模仿他人，应保持自我本色；放松自己，不要给自己添加压力；不要对事情感到倦怠，而应使之充满乐趣；爱自己的敌人，原谅他们；让忧虑远离人生……

假如一个人为了人生的种种诱惑，例如金钱、爱情、名声等等，而迷失自我，那么他的一生也许会永远荒芜；假如一个人遵守人生原则，那么他的生命将会非常充实、快乐！

一个愤怒的人，也许一辈子都沉浸在怨恨中；一个快乐的人，每时每刻都在幸福中度过。

不要为了一些小事而垂头丧气，闷闷不乐，应该把那些不愉快的过去埋葬，抛之脑后，因为它们不值得一提，更不值得挂在心上。请记住：时刻保持开心！

有一种东西，不耗费什么，却产出很多；使获得者收益，给予者无损；没有人不喜欢它，不需要它。它就是——微笑。微笑，是人与人心灵之间美好的沟通渠道，有了它，生活不再乏味。

去喜欢你自已吧！只有自爱，才能阳光、乐观。不喜欢自己，只会让你越跌越深，自卑自伤。喜欢自己，仅仅因为自己是独一无二、世间独有的！

友善地对待他人，可以让你得到别人的赞同，因为温和能使别人改变心意，而暴躁是难以奏效的。

读完这本书，我感慨万千，心潮澎湃。也许，你也会有一些意想不到的收获吧！

《人性的弱点》读书笔记 2

《人性的弱点》是戴尔·卡耐基思想与事业的精髓。全书通过生动有趣的故事以及通俗易懂的原则，从人性本质的角度出发，探究人性潜藏的弱点。它不断揭示着：一个人只有认识自己，不断改造自己才能有所长进，直至成功！卡耐基对生活和工作深刻思考，像是打开了一扇智慧的大门，启迪了我的心灵，同时也使我感到自身的不足，发现其实人生哲理往往隐藏在日常生活中。正如人们对卡耐基的赞美一样：“世界并不会因为失去卡耐基而停止转动，却因为有了他而转得更好。”卡耐基以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，并通过他的演讲和书籍，唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励大家走向成功。

书中的提示与建议有着极强的可实践性，概括起来就是：认清人性中的弱点，就会了解人性的本质，从而事半功倍，顺利成功。这弱点，既可以是自己的，也可以是他人的。了解了这些“弱点”，就可以使我们的日常交往变得顺畅，而发现自身的弱点，即可扬长避短，凸现自己的优势，从而建立美好的人生。

第一，常换位去思考。卡耐基告诉我们：“尽量去了解别人，而不要用责问的方式；尽量设身处地地去想，他们为什么要这样做这比起批评责怪要有益、有趣得多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈”。细细品鉴，犹如醍醐灌顶、心中豁然开朗。是的，设身处地为他人着想是人性最优良的品质之一，也是生活中交到

真心朋友的必要条件。一个人只有懂得换位思考，才能赢得别人的认可和尊重。
生活如此，工作亦如此。

第二，负责任去工作。正如书中所言：“个人迈向成熟的第一步应该是敢于承担责任。”确实，为人处于世就要面对社会中的许多责任，要勇于承担自己行为的后果，为自己的行为负责。而工作中则更需要责任，一个人能力或许有高低，但如果是一个认真负责的人，最起码也会得到别人的尊重。反之，一个不负责的人，纵使天资卓越，也会对团队和集体带来无法挽回的损失。一个敢于承担责任的人，也会得到团队和集体认可，是获得友谊的最佳方法。

第三，快乐地去生活。当今社会，瞬息万变，面对工作和生活上的压力，疲劳是每个人肯定会有有的。面对层层重压，我们如何才能快乐的生活，正如卡耐基所言：“能够分享的生活才是丰富多彩的”。找个适当的机会，约上几个要好的朋友，去运动，去游玩，去放松自我，才是焕发活力的好办法。确实，与他人一起分享生活的乐趣，这样也许你会从中得到更多的快乐。年轻人的最大优势，就是在于有活力、激情无限。

卡耐基的智慧无疑为我打开了一扇认知的大门，这不仅仅是对生活哲理的阐述，更是对人性的细细剖析。认清人性的弱点，正视人性的弱点，我们才能更好的完善自己。

《人性的弱点》读书笔记3

如何做一个让他人喜欢的人呢？读了美国著名教育家卡耐基的作品《人性的弱点》，我受益匪浅。

大千世界，芸芸众生，为人处世之道，真是奥妙无穷。作者以深邃的思想与洞察世界的心灵，以简单的笔触，通过大量生动而真实的例子，讲述了一系列有关认识自己与为人处事的问题。

在我看来，最重要的就是：做一个好的倾听者，真诚地赞赏别人，学会换位思考。倾听是一种艺术，要用一颗从容而宁静的心去理解。善于倾听，给对方面子，让对方宣泄之后，在感情上得到慰藉。卡耐基说，天底下只有一种方法可以促使他人去做任何事——给他想要的东西，赞美。赞美并不是献媚，真诚地赞美一个人，需要你有一颗真诚而善于观察的心去发现别人优秀的一面。人人都渴望获得“认可”，赞美别人不仅仅是对对方的一种认可，也是一次自我反省的机会。自重感与生俱来，不要过分地去批评指责别人，这会伤害他人的自尊。但我们一定要学会赞美他人。英国著名文学家托马斯·哈代在受到尖刻批评后，永远放弃了小说创作，而这种满足自尊感的强烈需求却激发出狄更斯的创作热情。所以试着赞美他人，给予他人自重感。试想，当你用一根手指指责他人过失的时候，有没有注意到其他手指都对准了自己呢？同时我们也要学着换位思考。站在他人的立场上，来重新认识一下自己吧！人非圣贤，孰能无过。若双方都可以站在对方的角度平心静气地思考，就会得出截然不同的结果。

“噢，你看你做的糟糕透了，如果是我的话，我会……”

“喂，你做的真厉害，我就没想到。不过这里要是……的话就更好了。”

同样的事，不同的人会作出不同的反应，你更喜欢哪一种呢？毫无疑问是后者，站在别人的角度审视自己是需要理解和宽恕别人的素质和修养的。只有不够聪明的人才会批评和抱怨他人。我们只有学会站在别人的角度去思考，才会赢得更多的信任。

学会换位思考，是一种智慧，是一份宽容，一种气度。这样的书，织人间百态，绘灵魂盛宴，其中的妙处，难以言尽。让我们对每个人微笑，认真爱这个世界，会发现一切很美。

[《人性的弱点》读书笔记 4](#)

古希腊有位名人说过这样一句话：“要使人信服，一句言语常常比黄金更有效。”

在生活中，当我们听到他人对自己的优点称赞以后，再去听一些不愉快的话，自然会觉得好受一些了。

作者在文中列举了名人林肯写的最著名的信，在这封信的内容里，我们可以从中看出林肯是如何改变一位总是夸夸其谈的将军的，而且此时正当是举国的成败命运可能要系于这位将军行动的时候。作者指出，这恐怕是林肯总统以后所写的最言辞锐利的一封信，但我们还是要注意的，在他说到他的严重错误以前，他是先称赞了胡克将军的。林肯没有对胡克将军的这些错误评判，而是更加委婉，更富外交手段的指明。他在心中写道：“有些事我对你不是十分满意。”林肯还在信中这样说：“我相信你是一位智勇双全的将军，那当然是我所喜欢的。我也相信你不会将政治与你的职务混淆起来，在这件事情上，你是对的，你的自信，是一种有价值、不可或缺的性格。你有志气，这在相当程度上是有益无害的。但是，当我让伯恩赛将军带领军队的时候，你却出于个人意志，竭力阻挠他。在这件事情上，你对国家和一位战功显赫的同僚长官犯了一个大错。”

在这封信中，林肯总体在骨子里隐藏着一种非常严肃的谴责，但字面上却依然委婉诚恳，娓娓动听。这就是林肯的过人之处，这种处世哲学我们日常的生活和工作极其有效。

所以，要想改变一个人而不引起伤害的第一个原则就是：我们要从赞扬和感激他人开始。

《人性的弱点》读书笔记 5

一次偶然的的机会在南昌市图书馆借书，无意间发现读者刚刚归还的书籍中，有一本名著为戴尔·卡耐基著，泓露·霖编译的《人性的弱点大全集》。随手翻阅，感觉这是一部不可多得的好书，于是借回家认真阅读起来。

卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处事、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。通过真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助人们重新找到了自己的人生。

谁都想自己周围的人有所改变，从而适合自己的意愿，但是谁能百分之百让人改变得了呢？不能，所以我们还是要从自己本身开始改变。因为改变自己是最容易的，从个人立场来说，改变自己比改变别人获益更多。一般情况下，喜欢批评他人的人都不聪明，只有愚蠢的人才会不停地抱怨、指责、批评他人。所以要学会宽容，学会提高自控能力。有人认为：“君子的伟大是在对待小人的行为中体现出来的。”

我们应该尽量做到了解别人，学会换位思考，而不是轻易地指责对方。让我们记住，能成事的三大处事技巧之一就是：不轻易指责他人。在意别人的语言有好的也有不好的一面。过于在乎他人的批评，就会被批评之箭中伤。只要相信自己做得对，就不会在意别人怎么说。只要尽力而为，就不要过于责怪自己。其实，愤怒也是一种力量，只是很多人没有发现而已，如果能利用愤怒中有建设性的那一面，那么自己将得到提高。

当你想批评人的时候，要尽量设身处地地去为他人着想，想想对方为什么要这样做，然后理解别人为什么这么做，而不是用责骂的方式去对待对方。不批评和责怪比起批评责怪他人要有益、有趣得多，而且对方还会感激你，觉得你善良，富有同情心。所以，有理的时候也不要随便埋怨和责怪他人，相反，你要包容他人，他人也会尽力去配合你。

一句真诚的赞美，将会产生友谊的火花。任何人，在被称赞的情况下，比在批评的情况下，更能成就一番事业。因此说，人类天性中最本质的驱动力量是“受到重视”。

从人的本性来说，人都是自私的，这点说的有些偏激，但的确是这样的，自你降生到这世上，你所有的行为都是为了满足自己的需求，包括你的慈善捐款

等等。总之，你的捐献行为是源于你的需求。所以，我们要认真去思考如何才能给人真正的需求，满足他人的欲望，用他人的欲望来实现自己的目的。

欧佛瑞说：“行动是由我们的基本欲望所产生的。对于想要说服他人的人，最好的建议是：无论在商业、家庭、学校、官场中，都要先激起对方某种迫切需要。若能做到这点就可左右逢源，否则势必到处碰壁。”福特曾说：“要做到成功地和人打交道，就要善于捕捉对方的观点。看一件事，不光要站在自己的立场上，还需要兼顾对方所处的角度。”

在这个社会的激烈竞争中，无私、乐于助人的人总能取得成功。因为照顾到他人的真正需求。欧文说：“设身处地为他人着想，了解他人需要什么，你就不用担心自己的未来。”

因为每个人都有各自不同的兴趣爱好，所以，只要你能找到对方的兴趣爱好是什么，就能以此为突破口，说到他的心坎上。与人沟通的诀窍就是：谈论他人最为愉悦的事情。

为什么要了解他人呢？其目的是了解对方的价值取向和兴趣点。这样才能更好的迎合对方。如果你不了解对方的兴趣点，只顾自己好心好意地关心帮助对方，也许对方并不感兴趣。所以，你一定要了解他人的兴趣点，必须把对方认为重要的事情摆在前面，迎合他，这就做到了你关心他的兴趣所在了。这样还体现出你对他的了解和理解，这是一种理解，也是一笔巨大的感情储蓄，有了这个储蓄，我们就能在情感上达到共识，进一步达成相互信任。

人的终身所犯的错误，就是他只想别人关心他，而不主动去对人关注，不对别人感兴趣。如果我们只是想使人注意，使人对我们发生兴趣，我们永远不会有太多真诚的朋友，真正的朋友不是那样造成的。心理学家阿得洛在《生活对你的意义》一书中说：“一个不关心别人，对别人不感兴趣的人，他的生活必遭遇重大的阻碍、困难，同时会给别人带来极大的损害、困扰，所有人的失败，都是由于这些人才发生的。”

早上起床，不妨和自己说说话，给自己一些鼓励，努力让自己的心情愉快起来。这样我们的工作和生活就会变得很轻松。这样，我们就不会再感到疲劳。

会微笑的人，永远不会贫。另外，微笑让人变得漂亮，因为微笑是最好的化妆品。微笑能带来财富，微笑是你的最大优点。如果你希望别人用一副高兴、欢愉的神情来接待你，那么你自己先要用这样的神情去对别人。你要强迫自己微笑，如果你单独一人的时候，吹吹口哨，唱唱歌，尽量让自己高兴起来。哪怕是装着快乐也要快乐起来，装着装着你就快乐了。快乐的秘诀是：事情已如此，就不替自己去找烦恼。尝试着去微笑，真诚地微笑，你就能快乐起来。

微笑不需要耗费什么，反而能收获很多。在家庭，它能产生快乐的气氛；在生意场，能制造别人对你的好感；在朋友间是善意的招呼，它能使疲惫的人得到休息，使失望的人们获得光明，使悲哀者获得自信。

对于一个人来说，名字是所有语言中最突出，最动听的声音，清清楚楚地把它叫出来，就是对他的赞美，就会获得他人的好感。吉姆法里说：“记住人家的名字，而且很轻易地叫出来，等于给人一个美妙而有效的赞美。因为我很早就发现，人们对自己的姓名看得惊人的重要。”如果你不重视别人的名字，又有谁来重视你的名字呢？所以，一旦有人被你记住他的名字了，他就会变得很高兴，也一定会记住你。你希望别人怎样待你，你就该怎样去对待别人。要获得别人的关照，首先你要真正关心他人，才能赢得他人的注意、帮助和合作。你对别人好的时候，也就是对自己最好的时候。所以，对别人好不是一种责任，它是一种享受，因为它能增进你的健康和快乐。是的，如果你想要得到别人的关照，就应该想着关照别人，只有这样别人才能给你更多的关照。这是一条永恒的定律。就像司华伯所说：“诚于嘉许，宽于称道”。让我们遵守这条金科玉律，你希望别人如何对待你，那你就要如何对待别人。迪斯莱利曾说：“同别人谈他们自己，他们不会觉得累，他们甚至希望谈话永远不要停下来。”对一个男人谈论他自己的事，他会静静的听数小时之久。

一些人或多或少都会觉得自己比别人更加重要，他比任何人都重要。所以，他会极力表现出他重要的一面，好让别人觉得他存在的重要性。当你满足他这一点时，他会觉得你给予了这些，于是会尽力地去帮助你，或者靠近你。

释迦牟尼曾说：“恨不止恨，爱能止恨。”“用争夺的方法，你永远得不到满足，但用让步的方法，你可能得到比你期望的更多。”为了培养和锻炼良好的心理素质，你要勇于接受忍让和宽容的考验。误会永远不能让辩论停止，而需用外交和解来看对方观点以使对方产生同情的欲望。别人发怒时，避免与他人争议，保持冷静是最有效的应付方法。忍让和宽容不是懦弱胆小，而是一种风度，是关怀体谅，是建立人与人之间良好关系的法宝。能得到辩论的最大胜利，那就是尽量避免辩论，因为不可能在争辩中获胜。你想得到的是虚无的胜利，还是人们赋予你的好感？这两件事，很少能同时得到的。

林肯说：“一个成大事的人，不能处处计较别人，消耗自己的时间去和人家争论。无谓的争论，对自己性情上不但有所损害，且会失去自己的自制力。在尽可能的情形下，不妨对人谦让一点。与其跟一只狗抢路走，不如让狗先走一步。如果给狗咬了一口，你即使把这只狗打死，也不能治好你的伤口。”勇于并善于认错，是对自己的人格、操守的修正与完善，故而是一种高尚的精神境界，更是一种社会需要。知错认错，是人生的一门必修课。错而能改，人皆仰之。人们大都不喜欢承认错误，同时也不喜欢别人说自己的错，所以千万不要去指责别人。

人们都是这样，并不为具体的知识性错误与你抗争，而是在为自己的尊严被你无视而拼命。尊重别人的意见，即使需要指出别人的错误，也要用巧妙的方法。

罗斯福凡事都很费事地去征求别人的意见，且对他们的建议表示尊重。所以，罗斯福就是这样获得成功的。他会在事先征求别人的意见，然后，在实施的过程中，别人都会努力地去协助和配合。一个懂得把别人的计划当成自己计划的人，往往能促成很多大的交易，并完成你想要达到的目标。懂得跟人合作是一件极其重要的事情。一个懂得跟人合作的人往往能提升自己的实力好几倍，因为合作往往都可以达到一加一大于二的效果。

“努力赚钱，是为了有能力去做善事。”这一句话可以消除劳，激发他人高尚动机。先抑后扬和先扬后抑。前者能避免他人产生傲慢的心情，后者则避免让他人不至于过分沮丧。这跟刮胡子有异曲同工之处。

如果我们想要劝阻一件事，一定要避免正面的批评。批评别人，就是在否定别人，处理的不好，就会激起冲突。最好的办法是旁敲侧击地去暗示对方，一般人都是有自知之明的，更能达到理想的效果。要讲究一些词语的运用，赞美之后的批评不要太直接，而要委婉地暗示。一般人都难以接受别人向我们指出错误。不过，如果对方在那样做之前，先谦虚地说自己也常常犯错误，并非完美之人，我们就会好受得多。别人的批评我们会愿意接受，并且改正错误。

批评，应当与尊重同行。亦即是说，在批评前，尽量先肯定一下别人的优点；在批评别人时，要注意自己的言行，多想一下别人的感受，尽量地为对方留下面子。这样，我们就能得到他人的感激和配合。就是，你为他人保留面子，他人也会给你面子。

面对别人的错误，我们一定要记得运用：保留他人面子。所以，我们要改变一个人，就要鼓励他们，让他们认识到自己的优点和成就。每个人都有潜在的能力，可是我们有时候却不会挖掘利用而已。倘若我们突然有一天得到了某种鼓励，那么这股潜藏的能力就会迸发出神奇的效力。

人性就是这样，虽然明知道是假的，但是总是不自觉地去维护。就像莎士比亚所说：“如果你没有某种美德，就假定你有。”人人都想要好名誉，即使没有，也会努力去争取。如果这时候有人凭空给了他一个好名誉，即使自己是不相称的，也会竭尽所能地去保持这个名誉。给人一个美名让他去保全。

如果我们在愤怒的情况下，狠狠地挖苦别人，说他们在某一件事上是愚蠢而没有任何天赋的。那样无疑会彻底地打击他们的信心，使他们陷入绝望，因此也会丧失改变的动力。假使我们不是那样做，而是用相反的方法，去鼓励他们，让他们觉得容易去做，使对方知道，我们对他有信心，他有尚未发展出的才能，那

就会激发自己内心的力量，努力地改变自己，进而达到我们的要求。

保持自我个性——这个话题跟人类的历史一样悠久。发现自我，保持本色。做人要独立，独立的人都是有自己的主见的人，有主见的人才不会人云亦云，随波逐流，才不会在关键时刻屈从于他人。只要一个人有了自我，才能行走在这个世界上，不至于迷失自己。安吉洛说：“一个人最糟糕的是，不能保持自己的个性，在心中没有一个清晰的自我。”

人生最大的悲剧就是虽然你拥有了一个完全属于你的生命，但你却不敢把真实的自己完全表现出来，并因此而深深地痛苦着。与众不同的三种方法，即：每天安排独处的时刻；努力破除束缚自我的种种积习；用热忱及兴奋去追求。苏格拉底说：“了解你自己，是智慧的开端。”那么，你是独一无二的说法，便是现代人对古老智慧的新诠释了。

当我们细细观看花朵的时候，会发现找不出两朵一模一样的花。而我们远远看去，这些玫瑰花都有差不多的模样。可是事实上，它们都有着各自独特的风姿。不仅大自然如此，我们人类也是如此。人类学博士亚瑟说：“世界上找不出生活遭遇完全相同的两个人。”

马库思在《沉思录》说：“我们的生命是由思想汇聚而成。我们的身体受我们思想的控制。只要我们的思想上不对工作感到厌倦，学会放松，避免倦怠，我们的身体就不会疲惫。我们的生命也将像常青树一样，永远绽放活力。”

昔日的罗马皇帝奥里欧，他用一句话总结，那就是思想决定人生。我们的行为是随着思想变化的。同时，我们的思想也会受到行为的影响。我们想要表达某种思想，就要让自己的行为按照这种思想表现。

这里有一段话：如果你遇到一个自私的人占了你的便宜、欺负了你，请把他从你的朋友名单中删除，千万不要惦记着去报复。否则，对自己的伤害绝对会超过你对他的报复。对这种人，我们敬而远之就可以了。《生活》杂志上刊登了一

指出高血压患者的主要特征就是仇恨。长期的心怀憎恨会造成慢性高血压，直到引起心脏病。有一句俗话说：不能生气的人是傻瓜，不会生气的人是智者。

6

《人性的弱点》是连岳老师在公号会读书的人里推荐的第一本书。这本书我去年就买到，顺手翻了翻，然后就放回去了。当时的我内心还鄙视了老师一把，难道老师推荐这本书是想让他的粉丝学着利用别人人性的弱点，当然，这只是心理活动，犹豫了一下，没能说出口。

6月13日至今，利用43天的碎片时间看完这本书。现在想想当时的自己真是傻得可以。因为读完此书，我知道了，《人性的弱点》是美国成人教育家戴尔·卡耐基写的，是情商教育的经典，读完后简直不敢相信的是，这竟然是一本80年前的书籍，（1937年出版）。

卡耐基开篇就告诉我说：我们每天所相处的对象，并不是绝对理性的人，而是充满了情绪变化，成见，自负和虚荣。这句话自此成为我的便签，每天提醒自己，我不是绝对理性的，是充满了情绪变化，成见，自负和虚荣的，行事要多加注意。

这本书共分7篇写出了人性中的各个弱点及针对这些弱点所采取的一些行之有效的与人交往的方式，使我们能通过此书的研读，收获到在生活中幸福的方法。

卡耐基说，他为了写这本《人性的弱点》搜索了各种各样的资料，报刊专栏，家庭案例记载，古代哲人文献，心理学家论文……，还访谈了不少当代名人，好找出伟人们的处事之道。

因为该书读后的感悟比较多，为了不使篇幅过长，所以我分为几次分别写完。今天这是第一篇。

首先我们要认清和接受人性中所存在的一些弱点，才好发展出适合自己的，与人相处的方法论，身边都是人，也不缺实践与试错的场景。另外，必须持续领悟，因为有很多观点我不是很明白，须记下来，身体力行着，才会觉得受益匪浅，最近工作生活中，感觉自己情商是硬伤。一直觉得自己有悲观主义倾向，最近几年慢慢好很多，感谢老师的推荐，作为一个开窍比较晚的人，看了《人性的弱点》，反思自己以前的行为，觉得以前的自己，真的好自以为是。

今天先写到这儿，有时间继续。

7

人们说：“书是一个无声的老师”，尤其是读一本好书的时候，可以让你的心灵得到净化，对思维有很大启发作用。记得我看过的一本《人性弱点》这本书，有很大感触。

这本书讲了十大主题，有关于家庭的，有关于工作的、有关于人生的，包括很多领域。在这些文字的深处，我和作者产生了非常强烈的共鸣，这就是我喜欢这本书的最大原因。“你如果关心别人，在两个月内所交的朋友，就比一个需要关心他自己的人，在两年之内所交的朋友还要多”这是《人性的弱点》中的一句话。友谊是我们每个人都需要，常言道“团结就是力量”，只有在朋友亲人的帮助下，才可能把事情办好，《人性弱点》就告诉了我们如何赢得朋友，并建立良好的人际关系。

一、与人相处的技巧

批评或怨别人：是呀！批评是危险的，因为常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害他的自重

感，并激起他的反抗。批评所引起的嫉妒只会降低士气和感情，同时指责的事情也不会有任何改善，如果是好朋友，适宜的建议还是可以的，但态度一定要温和。

激发别人内心强烈渴望的要求：如果每人都可以设身处地的为别人着想，洞察别人心理的人，永远不会担心自己的前途，首先要把握对方心中最迫切的要求，如果能做到这点，就可以如鱼得水，否则就办不成任何事情，我们常常以“站着说话不腰疼”的态度说别人，其实我们有没有真正地从他们的角度、心情、处境去为他们考虑呢？尽量去了解别人，而不要用责骂的方式，尽量设身处地地去想他们为什么要这样做。这比起批评、责怪要有益、有趣的多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈。

二、平安快乐的要诀

寻求快乐的唯一途径是不要期望他人感恩，付出是一种享受施与的快乐，就必须抛弃别人会不会感激你的念头，只享受付出的快乐，如果我在日常生活中被人批评，那是因为批评你能给他人一种满足感。这也说明你是有成就的，只要我相信自己做的对，就不要在意别人怎么说，走自己的路让别人去说吧。另外在学习生活中要养成良好的习惯，比如自己的桌子、东西整理好，自己每天看着也舒服，心情舒畅。

现在，人们生活压力大了，连过节都会给日常生活带来很大的压力，这就要我们学会放松，消除疲劳，不要浪费自己的精力，紧张是一种习惯，放松也是一种习惯，每天时时跟自己交谈，跟自己谈些要感谢的事，这样你的心灵就会海阔天空，快乐欢畅。

三、如何使人喜欢你

首先要做到真诚关心别人，要对他人表示我们的关心，而且我们的关心是出自真诚的，这不仅使得付出关心的人会得到相应的回报，而得到这种关心的人也同样有所收获。我们真心吗？如果有，我们的朋友对我们一定会倍加喜爱，我认为，谁都需要帮助，我们都会有脆弱的时候，当朋友伸出援助之手，我们才会真正地体会温暖，但不要忘记，什么都是相互的，我们的朋友也会有无助的时候，别忘记有一份力量，会让他支撑起来，也许正是这份力量，我们的友谊更坚固了。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/418030013047006130>