

太过耿直的个性，因为不懂得变通，所以人生会四处碰壁。  
性子太直是情商低下的表现，一个人如果不懂得“曲线艺术”，  
往往会破坏你来之不易的人际关系。

# 别让直性子 毁了你

人际交往中有效的心理策略

墨非◎编著



台海出版社

# 别让直性子 毁了你

人际交往中有效的心理策略

墨非◎编著

台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

别让直性子毁了你 / 墨非编著. — 北京: 台海出版社,  
2015.11  
ISBN 978-7-5168-0767-5

I. ①别… II. ①墨… III. ①情绪—自我控制—通俗  
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253505 号

## 别让直性子毁了你

---

编 者: 墨 非

---

责任编辑: 姚红梅

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](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

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: 229 千字 印 张: 18.5

版 次: 2015 年 12 月第 1 版 印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0767-5

---

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





# 前言

## PREFACE

有的人觉得做人要真，说话要直，拐弯抹角、绵里藏针是虚伪的表现，任由自己直来直去，结果得罪了很多人。其实这种想法大错特错，“真”字是“直”下面添两点，也就是说你即使说的是一点不掺假的实话，也要保留两点，不能不假思索地全部说出去。实话实说是率真，实话全说就是愚蠢了。

无论说话还是办事都不要太过直接，更不能率性而为，但凡谦恭有涵养的人都是温良礼让的，这是一个人成熟的标志。人生在世，过真易生情，伤己；过直易生怨，伤人。直性子者性情过刚，须以柔性稀释，方能悦己乐人。水无棱角，是世上的至柔之物，然而却可驰骋天下，包纳万物，而棱角分明的坚硬固体，并非无坚不摧，反而不堪一击，我们都知道刚直易折的道理，棱角太过尖锐只会让自己承受更多磨砺的痛苦。

我行我素、感情用事、浅白耿直的人在社会上越来越难立足，直性子者若一味抱残守缺，就很难获得幸运女神的垂青，直来直去的人在事业上发展受阻，在社交上又频频亮起红灯，友谊和爱情也会离自己远去，人生处处充满缺憾。细心留意一下那些失意之人，你会发现他们大多愤世嫉俗，把自身的失败归咎在社会上，对自己的性格弱点缺乏清醒的认识。直性子的人也是如此，误以为自己仕途不顺是因为社会不公或别人嫉妒打压自己造成的，却意识不到自己致命的性格缺

陷才是真正的罪魁祸首。

你的直率可能转化成伤人的利器，也可能成为貽误自己一生的弱点。在我国传统文化中，含蓄内敛的处事方式一直备受推崇，即便是到了现代社会，它仍然是被绝大多数人所认可的一种法则。任何莽撞、直接的行为都可能成为对别人的冒犯，所以直来直去的人才讨人嫌。没有好人缘、没有和谐的人际关系，你的事业不可能蒸蒸日上，朋友疏离、恋人拂袖而去，你的感情生活则会天翻地覆，世上还有什么比职场、情场双失意更让人痛苦的？如果你不想继续啜饮这杯苦酒，从现在开始就致力于纠正自己的性格弱点吧。

本书向你揭露了一个残酷而可怕的真相，性子太直有可能貽误终生。可是性格并非是改变不了的，只要你找出自己个性缺陷的心理症结，学会最基本的待人处世的规则，掌握情绪控制的方法，跳出自我中心意识，懂得设身处地地为他人着想，就能逐渐矫正自己不受欢迎的性格特质。作为一名直性子者，也许你吃过很多亏，在无意之中伤害过很多人，在人生的道路上摔过很多跤，常感到彷徨和苦闷，但是那已经成为历史，只要你能下定决心改变现状，就能为自己的人生翻开新的篇章。希望本书能带给你一些有益的启示，使你的未来之路越走越宽广。



# 目录

## CONTENTS

### 第一章 可怕的真相：个性太直会毁你一生

1. 与世界格格不入，靠什么来立足于社会？ / 2
2. 可以有“锋芒”，但不要“毕露” / 5
3. 随心所欲意味着处处碰壁 / 7
4. 做成人世界里的“小孩”，容易被误读 / 10
5. 祸从口出，失言可能酿成大祸 / 13
6. 友谊之树经不起直言的“摧残” / 16
7. 控制好你的暴脾气，别让爱情成为一场“浩劫” / 20
8. 一条路走到黑，人生必将被“逼”入死胡同 / 23
9. 偏执人性，事业就会毁于一旦 / 26
10. 别太单纯，也别太不单纯 / 29

### 第二章 找出“症结”，再开“药方”：

#### 找出直性子者的心理“源头”

1. 直言不讳是优越感作怪 / 34

2. 褪去稚气的“外衣”，需要增加你的阅历 / 37
3. 别轻易启动自我保护“装置” / 40
4. 都是“完美主义”惹的祸 / 43
5. 失败的家庭教育孕育失败的人格 / 46
6. 自尊心在作祟：别让自己成为带刺的“玫瑰” / 49
7. 高处不胜寒，自命清高就会成为孤家寡人 / 52
8. 别轻易向人释放你的“负能量” / 54
9. 可以“心直”，但切勿“口快” / 57
10. 把自己当成“宇宙中心”，永远不可能了解别人的感受 / 60

### 第三章 心中开“窗户”，嘴上装“阀门”：

#### 别让你的交际“亮红灯”

1. 曲径才能通“幽”，婉言沟通更有效 / 64
2. 说话留余地：人情留一线，日后好见面 / 66
3. 用“打太极”的方式绕开敏感话题 / 69
4. 善意的谎言胜过残酷的实话 / 72
5. 别揭人之短，伤什么都别伤人面子 / 76
6. 替别人守住不能说的秘密 / 78
7. “交浅”千万不要“言深” / 81
8. 沉默是金，学会给嘴巴“上锁” / 84
9. 话出口前先把握好“火候”，拿捏好“分寸” / 87
10. 让舌头绕个弯：把“不”字说得悦耳动听 / 89

### 第四章 用心做事，以“情”做人：欲成事先成人

1. 好心办错事，没人领情 / 94

2. 磨刀不误砍柴工，做事要三思而后行 / 96
3. 方圆取其形，上善若水才是做人的真谛 / 99
4. 不拘小节是社交大忌，彬彬有礼更能为你的形象加分 / 102
5. 别太另类，“鹤立鸡群”会被鸡啄 / 104
6. 懂得尊重别人才能赢得他人尊重 / 107
7. 多个朋友多条路，多个敌人多堵墙 / 110
8. 得理也须让三分，得饶人处且饶人 / 113
9. 和气待人，一笑泯恩仇 / 116
10. 有一种胸襟叫宽恕 / 118

## 第五章 给情绪降温，扑灭心中怒火：

### 警惕坏脾气毁掉你的人生

1. 冲动是魔鬼 / 122
2. 遇事不动气，用笑脸面对生活 / 124
3. 心平气和生活，平心静气处事 / 127
4. 别再为小事抓狂 / 129
5. 做心态的主人，不做情绪的奴隶 / 132
6. 不要把心情写在脸上 / 135
7. 退一步海阔天空，“让”比“争”更能使对手折服 / 137
8. 学会不迁怒于人，把自省当成每日功课 / 140
9. 用成熟武装自己，告别“愣头青”角色 / 143
10. 与其生气，不如争气 / 146



## 第六章 成熟的人懂得低头，柔顺的人懂得弯腰：

### 宠辱不惊才能淡定从容

1. 努力接受你看不惯的事物 / 150
2. 不要抱怨世界不公，努力打拼是唯一的出路 / 153
3. 学会低头才能出头 / 156
4. 羽翼未丰时，必须放低姿态 / 159
5. 学会“示弱”，不要“示威” / 161
6. 有一种智慧叫弯曲 / 164
7. 不张扬的个性更从容 / 167
8. 抬头抱怨不如低头实干 / 170
9. 能屈能伸才能咸鱼翻身 / 173
10. 牙硬而早落，舌软却无损 / 176

## 第七章 不做孤岛，架起心与心之间的桥梁：

### 改变以自我为中心的性格弱点

1. “我”和“我们”只是一字之差，却有天壤之别 / 180
2. 别太把自己当回事，也别把自己不当回事 / 182
3. 放下成见，跳出自我的小圈子 / 185
4. 与人争执前，不妨先换位思考 / 188
5. 为他人照路也能点燃自己的心灯 / 190
6. 想要别人怎么对你，就怎样对待别人 / 193
7. 己所不欲，勿施于人：切勿伤人自尊 / 196
8. 用慧眼发掘别人的闪光点 / 198
9. 利他方能利己 / 201
10. 让善良与生命同在 / 203

## 第八章 大智若愚，难得糊涂：糊涂自有糊涂福

1. 外愚内智才是大智 / 208
2. 小事糊涂，大事睿智 / 211
3. 放下执念即菩提 / 214
4. 花半开酒半醉，留一分糊涂留一分清醒 / 217
5. 守拙的智慧：表面糊涂，心头洞明 / 220
6. 好汉要吃眼前亏 / 223
7. 笨人能因傻得福 / 226
8. 善辩之才从不信口开河 / 228
9. 面对变故，要有一点阿 Q 精神 / 231
10. 装聋作哑，巧妙应对对方攻击 / 234

## 第九章 爱要“软磨”，不能“硬撞”：百炼钢也怕绕指柔

1. 把争吵变成感情的润滑剂 / 238
2. 爱情不是等价交换 / 240
3. 试着欣赏伴侣的一切，包括对方的缺点 / 243
4. 用甜言蜜语俘获恋人心 / 244
5. 含蓄的温柔比任何武器都具杀伤力 / 247
6. 当旧情不在时，放手是最好的选择 / 249
7. 躲开沟通陷阱，让对方了解自己的心意 / 252
8. 让往事随风而逝，别再纠缠恋人的过去 / 254
9. 妥协是一种优雅的让步 / 257
10. 用钝感的力量捍卫爱情 / 259

## 第十章 高智商驭物，高情商驭人：情商高才能立于不败之地

1. 情商比智商更重要 / 264
2. 察觉情绪信号，将坏情绪扼杀在摇篮里 / 266
3. 情绪是野马，不能“信马由缰” / 268
4. 提升你的逆商，把“拦路石”变成“垫脚石” / 270
5. 用自我激励翘起命运的杠杆 / 272
6. 靠同理心赢得好人缘 / 275
7. 真诚地对别人感兴趣，像读书一样读人 / 277
8. 人际关系是一笔无形的财富 / 278
9. 创新离不开高情商 / 280
10. 修炼好你的职业情商，为自己搭建晋升的阶梯 / 282

## 第一章

# 可怕的真相： 个性太直会毁你一生

戴尔·卡耐基说：“一个人的成功85%归于性格，15%归于知识。”要想事业有成，性格是关键因素，一个人的性格特质直接影响到他一生的命运和前途。每个人都有自己独特的性格，世上只有性格相似的人，但没有性格完全相同的人，性格就像人的指纹一样独一无二，可是又有些许类似之处。

直性子者是比较特立独行的一类人，给人的感觉颇为有个性，然而他们独特的个性存在诸多缺陷，不少人可能因此被耽误一生。作为一名直性子者，你是否认真思考过，自己在社会上处处碰壁、人缘差、不受欢迎的原因，其实这些问题都和你自身的性格有着千丝万缕的联系。活得真实并不等于活得原始而粗糙，直来直去的性格是人尚未被打磨时的初始状态，这种粗犷的性格虽然也有可圈可点之处，可是直性子者棱角太多、说话办事太过随心所欲、个性偏执、脾气急躁，经常会得罪人，不但在职场上四处碰壁，还可能断送爱情和友谊，使自己沦为一个可悲的失败者。



## 1. 与世界格格不入，靠什么来立足于社会？

在自然界中，动物们为了生存，进化出了超强的本领，它们甚至可以与环境完全融为一体而不被发现，以此来躲避可怕的天敌。在人类社会中，生活着形形色色的人，有的人为了更好地适应环境，把自己打磨成了光滑的鹅卵石，对任何人都唯唯诺诺、曲意逢迎，彻底没有了自己的影子，而有的人则依然故我，完整地保留着自己的每一个棱角，直率而本色。直性子的人显然属于后者，他们往往特立独行，与周围的环境格格不入，在任何背景下都显得扎眼而突兀，因此适应能力较差。

对于圆滑者，有人不屑，有人则认为那种做法是典型的“识时务者为俊杰”，而对于率真者观点也是褒贬不一，先抛开别人的看法不谈，棱角分明的人，无论如何都容易被时代的激流所伤，在变化莫测的世界面前，直性子的人通常不为世人所容，常常落得伤痕累累、心力交瘁的下场，甚至会一败涂地。

自然界的法则是残酷的，适者生存是颠扑不破的真理，一粒种子如果不能适应环境的温度和湿度，就无法生根发芽，更谈不上茁壮成长。任何一种生灵如果没有顽强的生命力和超强的适应能力，都会被自然界无情地淘汰，人类社会其实也是如此，不过它的生态系统没有那么丰富，构成的要素只是各种各样的人而已。每个人都有自己的性格特点、脾气、喜好，每个人都有自己的棱角，有的人为了活得游刃有余，削掉了所有的棱角，于是变得油滑；有的人则适度隐藏自己的棱角，外圆内方，在恪守原则的同时又竭力避免和外界发生冲突；只

有直性子的人毫不妥协，总是任性地横冲直撞，撞得人仰马翻、遍体鳞伤，仍不知反省自身，最终落得四面楚歌、孤军奋战的下场。

徐媛是一个个性率真的女孩，她棱角分明，言辞犀利，对谁都一视同仁，有时还不分场合地顶撞领导。论工作能力，她比其他同事都出众，可是在财务部门整整干了三年了，也没有得到提拔。刚刚进公司两年的一个会计反而晋升到了财务主管的职位，这让徐媛大为光火，她觉得那个会计不过是嘴巴甜而已，根本就没有真正的实力，而自己才是财务主管的不二人选，领导显然是有眼不识泰山，她一气之下就冲进了领导的办公室理论。

的确，徐媛是个相当敬业的人，工作起来任劳任怨，也颇有责任感，可是就是一根筋，认准的东西八匹马也拉不回来，为此常常和领导争吵，领导也欣赏她的才干，可是忍受不了她的倔脾气，不止一次地对她说：“不要把自己当成刺猬，随时都准备扎人，每个人都有脾气，身上也都有刺，可是大家在一起共事就该彼此忍让，这里不是战场，我们也不是你的敌人，不要跟别人过不去，也不要跟自己过不去，好吗？”徐媛说：“我没有想过要伤害谁，我只是想做我自己不可以吗？我就是这个脾气，你们又不是第一天认识我。”“认识你不代表理解你和赞同你。”领导又说。徐媛意识到一定有不少同事向领导打自己的小报告了，更是急火攻心：“我不会说好听话，也不会哄你们开心，可是我的努力大家是有目共睹的。”“可是光知道努力工作是不够的，如果你当上了财务主管，下属都不愿意配合你，你岂不成了光杆司令，工作根本难以开展嘛。”领导的这句话像一枚钢针一样深深刺进了徐媛心里，她虽然自知人缘不佳，可没有想到同事们竟对她排斥到了这种地步，她平时不过是有话直说，公事公办而已，真不明白为什么大家都不理解。



徐媛错失了晋升的机遇，心里自然不好过，可是接下来发生的事更让她气恼。有一天，天空淅淅沥沥地下起了雨，偏偏赶上报税的日子，那天她上班忘记了带伞，出门前她想向同事借把伞，可是话还没出口，同事们就互相使眼色，她心里一寒，头也不回地闯进雨里，最后报完税狼狈地回来了，俨然浇成了落汤鸡的模样，几个同事在旁窃窃私语，还有的笑出声来。徐媛觉得自己遭受了莫大的人格侮辱，狠狠地把文件夹摔在桌面上，大家这才默不作声了。

后来公司效益下滑，各部门都在裁员，财务部也没能幸免于难，徐媛做梦也没想到自己竟然是那个首先被裁掉的人，她自认为自己是整个部门工作能力最强的人，可是如今却成了最先出局的人，这让她感到分外郁闷。

在复杂的社会环境中，如果一个人太过圆滑，为了抢占更多的资源处处讨好别人，就会让人瞧不起。可是如果一个人过于棱角分明，直来直去，必将处处受到掣肘。生存和发展是每一个生命体都要面临的问题，立足社会是一个现实命题，你可以拒绝去当圆滑的鹅卵石，可是万不可充当棱角毕现的顽石，因为扮演那样的角色会让你付出高昂的代价。事实上，再粗粝的岩石都要受到风的侵蚀和流水的冲刷，在外力的作用下，都不可避免地会失掉一些棱角，人亦如此，适度地削减一些棱角，可以避免碰上别人，也可以更好地保护自己，这并没有什么不好，也不代表你完全失去了自我。钻石经过打磨才变得光芒四射，而固执的荆棘不过是一丛怪异扎人的植物，无人理会，无人欣赏，它是货真价实的直性子、真性情，可是永远都不会有出人头地的机会。

## 2. 可以有“锋芒”，但不要“毕露”

直性子的人往往有“锋芒”，他们认为自己是锐意进取的时代“弄潮儿”，于是会表现得直言快语、直言不讳。他们走不了小家碧玉的温婉路线，又加之争强好胜，一语不合就会引发一场唇枪舌剑，有时因为过于特立独行招致众人厌烦，成为不受欢迎的孤家寡人，事业也因此受到重大影响。

诚然，这是一个言论自由的时代，每个人都有表达个人意见的权利，伏尔泰曾经说过：“我不同意你说的每一个字，但我誓死捍卫你说话的权利。”任何人都可以发表自己的看法，但是却没有理由剥夺他人说话的权利。的确，人可以有“锋芒”，但切勿“毕露”。直性子的人往往容不得别人提出相左的意见，尤其不能忍受他人对自己的评判，为了捍卫自己的尊严，常常反唇相讥，与任何一个反对自己的人展开剑拔弩张的态势。殊不知这样做的后果是，赢得了一次无谓争斗的胜利，却输掉了大好的发展机遇，一辈子的前程也有可能因此葬送。

于珊珊大学毕业不久，报名参加了一场职场选秀栏目，她是名牌大学的优等生，在学校里一直表现得出类拔萃，不但有着漂亮的成绩单，而且经常组织各种校园活动，展现出不凡的领导才华，因此对于职场选秀栏目她志在必得。

于珊珊各方面条件都不错，但是性格上有一个明显的缺陷，她的个性太直，大脑不会转弯，素来心直口快，做事风风火火，有时得罪了别人自己却一点也没察觉。她把争吵当做辩论，喜欢和别人针锋相对，经常把对手批驳得哑口无言，同学们都笑称她有当一流律师的潜





质。于珊珊不置可否地笑了笑，她并不排斥做个最佳辩手。

可是参加职场选秀栏目和她想象的完全不一样，她极力想把自己最优秀的一面展示给评委，自认为一路过五关斩六将表现得分外抢眼，却仍没有赢得所有评委的好感。其中有一个评委显然不是很看好她，因为观点不同，两个人竟在节目现场吵了起来，双方互不相让，用最直白最刻薄的话互相回敬了好几个回合，仍没有偃旗息鼓的意思，场面一度失控。结果由于锋芒太盛，用人单位都对她亮起了红灯，她扫兴地铩羽而归。

选秀节目播出后，给予珊珊带来了非常大的负面影响，她直言直语的个人风格和犀利的反问给不少公司的老板留下了深刻的印象，他们都觉得于珊珊是一匹难以驾驭的黑马，虽然非常优秀，但是难以管束，聘用她会给公司带来很多麻烦，于是纷纷对她关上了大门。于珊珊一直以来扮演的都是那种不管不顾的“出头鸟”的角色，在校园里，大家都说她个性豪爽，有勇气敢担当，将来必成大事，没想到初入社会就接连吃闭门羹。她不知道自己究竟错在哪里，坚持认为错误都在那个挑剔的评委身上，自己只不过是那个无辜的受害者罢了。

后来好不容易有一家效益不错的公司向于珊珊敞开了大门，她成了一名高级行政人员，职业生涯终于有了转机。可是入职没多久新的麻烦又来了，由于于珊珊个性太过尖锐，为人总是直来直去，一不小心得罪了不少为公司立下过汗马功劳的老员工，老员工纷纷向高层领导告状，还有的威胁要立即请辞，最后领导只好将于珊珊辞退。随后几年，于珊珊又得到了几次可能改写人生命运的重大机遇，却都因为别人忍受不了她的锋芒而不了了之，转眼她迈进了30岁的大门，依然在频频地换工作，一直过得非常失意。

直率，不愿隐藏自己虽不是什么过错，可是频频向他人亮剑未免