

赢

在

距离



● 距离是一根皮筋，拉长，感情才有绷紧的张力；
● 距离是一张弦弓，拉长，感情才有冲动的欲望；
● 距离是一根弹簧，拉长，感情才有接近的期求。

马银春◎ 编著

最远的距离才是最近的距离

中国物资出版社

马银春◎编著



赢在距离

最远的距离才是最近的距离

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在距离 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5047-2873-9

I. 赢… II. 马… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072624 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:19.25 字数:308 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2873-9/B·0142

印数:00001-13000 册

定价:36.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

俗话说：距离产生美。距离是一根皮筋，拉长，感情才有绷紧的张力；距离是一张弦弓，拉长，感情才有冲动的欲望；距离是一根弹簧，拉长，感情才有接近的期求。

世界上所有的距离都是可以测量的，远到宇宙中遥远的天体，小到显微镜下的细胞，它们都可以用先进的科学技术测量到它们之间极其精确的距离。但在这个世界上有一种距离是无法用工具测量的，也是无法用数字标示的，那就是人与人之间的距离。

人与人之间，距离太大，就是隔膜、障碍；距离太小，又仿佛失去了神秘感，失去了吸引力。就好像对一些太容易得到的东西，我们往往不懂得去珍惜；而对得不到又有机会得到的东西，我们会期待着去争取。在动物园参观，远远看见大老虎的时候，你会有一种很神秘的美感，可是一旦老虎走近，就算安全防范做得再好也会让你不寒而栗。人和人之间同样会有一个“安全距离”，如果“安全距离”被破坏，人的心理安全得不到满足的时候，矛盾也就会如影随形。

冬季里，豪猪们觉得很冷，大家就想办法取暖，最好的办法就是大家相互靠近，利用彼此的温度形成一个温暖的环境。于是，豪猪们就相互靠近，但是，大家很快就会分开，因为彼此间的刺刺伤了大家，豪猪们纷纷地离开对方，每个豪猪都远远地孤独地待在一个角落。但不久，寒冷重新袭来，豪猪们又被冻得无法忍受，于是，大家再一次慢慢靠近，距离越来越近，最后，大家聚在一起，刺，再一次伤害到了彼此，大家再次逃离对方，选择了孤独，寒冷再次袭来，豪猪们重新选择靠拢，就这样，在一次次的伤害和靠近中，豪猪们终于找到了合适的距离：既保

前

言



证能有足够的温度，同时又不会让彼此受到伤害。

人就像冬天的豪猪，太近了刺人，远了又觉得孤独和寒冷。“在亲密无间中保持距离”，这也许是对距离最好的诠释了。保持距离感绝不是设置心灵上的屏障或戒备防线，物理距离也好，心理距离也罢，绝不是感情距离。“距离”没有固定的数字，它因人、因场合而异，掌握了距离这一门学问，我们就学会了尊重和被尊重，就能更好地处理人与人之间的关系，在和谐友善中走向辉煌。

编者

2008年4月18日

赢在距离

YING ZAI JU LI



目 录

第一章 亲密有间，把友谊“保鲜” /1

朋友之间，如果还没到亲密无间的地步，便是一条射线，前面的路很长。一旦亲密无间了，就成了一条线段，那份交情就要进入倒计时了。适当的距离不仅是必要的，而且是必需的。有了距离的友谊，才可以长期“保鲜”。

1. 对朋友也要讲礼仪，切不可太随便 /3
2. 充分尊重朋友的隐私 /8
3. 亲密有度，保持友谊的“弹性美” /12
4. 精心建档，为你的朋友分分级 /16
5. 不能过分地控制和依赖朋友 /20
6. “割袍断义”，远离不良朋友 /23
7. 一见难如故，浅交不深谋 /27
8. 多长个“心眼儿”，凡事“留一手” /30
9. 最好不要和朋友合伙做生意 /33

第二章 把握距离，给亲人呼吸的空间 /37

对于亲人，同样需要有自己的呼吸的空间。空间是一种适当的距离，一个交谈的舞台，让亲人有喘气的余地，才会自由交流。

1. 溺爱不等于爱 /39
2. 把握交往原则，让亲戚关系更融洽 /44

目

录



3. 自己的事情自己做 /48
4. 孩子也需要尊重 /53
5. 不要把烦恼“传染”给家人 /56
6. 做好家庭里的“双面胶” /60
7. 亲戚远来香，婆媳宜早分家 /64
8. 对家人也需要“感恩” /68
9. 不要强迫，让孩子带着兴趣自觉学习 /73

第三章 保持距离，让婚姻喘口气 /79

距离产生美，夫妻之间也是如此。完全的重合即成了阴影，在阴影下孕育着危机和病痛。

适当的不即不离，既留出一个空间给自己，也留出一个空间让他（她）飞；既令自己感到轻松、自在，也令思念、牵挂的暖流在彼此的胸中荡漾，也许因距离的调整方式，反而会让婚姻的堡垒更加坚固。

1. 距离让感情走得更近 /81
2. 夫妻分床，地久天长 /84
3. 多给彼此一些私人空间 /87
4. 偶尔小别胜新婚 /91
5. 给老公的口袋里留些钱 /94
6. 该忘就忘，往事不要再重提 /96
7. 完全袒露不如有所保留 /99
8. 该让步就要让步 /102
9. 异性友谊很重要，但要把握好“度” /105
10. 家庭也要讲“求同存异” /112

第四章 制造距离，提防小人的伤害 /117

小人难养，小人难处，与小人交往很困难，而与小人搞好关系更是不可能，也没必要。所以，面对小人，我们所要做的不是主动去同他们搞好关系，而是要想方设法让其远离我们，



这就要求我们首先必须能识别各种各样的小人，并且掌握对付小人的方法。

1. 小恩小惠贪不得 /119
2. 懂得伪与诈，识破真小人 /122
3. 与口是心非的人保持适当距离 /126
4. 三分话可说，七分话要留 /129
5. 远离狗仗人势的小人 /134
6. 擦亮眼睛，谨防暗箭的伤害 /137
7. 见利忘义是典型的小人嘴脸 /141
8. 提高警觉，谨防过分谦虚 /144

第五章 调整距离，让陌生人亲近你 /147

距离不只是物理问题，更是心理的、社会的、影响人与人之间互动的非常深远的问题。与陌生人交往，彼此都存在着一一定的排斥性，这种防范心理和戒备心理是同陌生人搞好关系的最大障碍。但是，由陌生到熟悉，其实只隔一层纸，只要我们把握住交往的分寸和技巧，攻破这个难题也是易如反掌的事。

1. 初次见面，应有的礼仪不能少 /149
2. 小握手，大礼节 /153
3. 第一印象很重要 /156
4. 选个好话题，让人一见如故 /159
5. 与陌生人开玩笑要有分寸 /162
6. 不同的场合，说不同的话 /166
7. 恭维要把握好“度” /168
8. 多用“我们”，少用“我” /171
9. 牢记他人姓名 /174
10. 亲近适度，保持恰当的距离 /177
11. 与陌生人交往的小技巧 /180

目

录



第六章 善待对手，凡事“留一手” /185

人生没有永远的朋友，也没有永远的对手，无论竞争多么激烈的对手，竞争过后都会有联合的可能。与对手合作办事，自然要竭尽全力，不能三心二意，更不能虚情假意，但也要“留一手”。“留一手”不是对对手不信任，而是对一起所做之事的必要补充和有力保证。

1. 以柔克刚，用你的“软弱”来感化对手 /187
2. 骂不还口，当众拥抱你的对手 /192
3. 对手之间也可以实现“双赢” /196
4. 重视对手，保持危机意识 /199
5. “得理”时最好还是“且饶人” /202
6. 不要穷追猛打，给对手一点尊严 /205
7. 少了一个对手，就等于多了一个朋友 /209

第七章 掌控距离，与同事“不远不近” /213

距离，是一种物理现象，更是一种人际学问，它是办公室中必须面对的问题。在小小的办公室中，人来人往，同事间的距离该如何掌握？和同事刻意保持距离，隔得远远的，会被认为太冷漠；太亲密，则可能承担“搞小团伙”的罪名。所以你们之间的距离应该是适当的，既不要太疏远，也不要太亲密。

1. 勿侵犯他人的“领地” /215
2. 不要忽视“小人物” /218
3. 该说“不”时就说“不” /221
4. 保持若即若离的同事关系 /223
5. 要恰当地表现自己 /225
6. 不可在同事间议论上司 /228
7. 平等对待每一个同事 /230
8. 掌控好与异性同事的关系 /232



9. 办公室应遵守的小“规则” /235

第八章 若即若离，获得下属的尊重 /239

领导与下属要建立感情，就要缩短距离。但是，作为上下级，领导与下属又不能没有一定的距离，否则，时间久了，有些下属就会被同化成“领导”。因此，作为领导，既要与下属保持较为密切的关系，又要有一定的距离。

1. 树立良好的领导形象 /241
2. 批评下属要讲究方式 /243
3. 适当地摆摆领导“架子” /246
4. 把喜怒哀乐深藏在口袋里 /249
5. 距离产生威严 /252
6. 合理利用“狂风”和“细雨” /255
7. 不要用钱来征服下属 /257
8. 给下属足够的自由空间 /260
9. 控制好自己的一言一行 /264

第九章 维持“安全距离”，与领导融洽相处 /269

员工和上司之间应该有一个“安全距离”，如果“安全距离”被破坏，人的心理安全得不到满足，矛盾也就会如影随形。与上司亲密无间，固然不一定是坏事，但过分会惹来是非，甚至侵犯到上司的威严；与之冷淡无语，招来的恐怕是领导的冷落。

不要替上司做决定。

1. 回绝上司要掌握分寸和技巧 /271
2. 找准自己的位置，不要越位行事 /274
3. “善意”也会惹来“杀机” /277
4. 不要当众指责你的上司 /281
5. 先献忠言，婉提建议 /284
6. 与上司之间的距离要适当 /287

目

录



7. 摸准上司的心思 /290
8. 多报喜，少报忧 /293
9. 巧妙化解与上司的冲突 /296

职场中，上司的心思是最难揣摩的。上司的心思摸准了，工作就能顺利开展；上司的心思摸不准，工作就会陷入僵局。因此，摸准上司的心思是职场中的一项重要技能。

摸准上司的心思，首先要学会观察。观察上司的言行举止，了解上司的性格特点和兴趣爱好。其次，要学会倾听。认真倾听上司的讲话，从中捕捉有用的信息。最后，要学会沟通。与上司保持良好的沟通，及时了解上司的想法和意图。

摸准上司的心思，不仅能帮助你更好地完成工作，还能帮助你在职场中游刃有余。因此，摸准上司的心思是职场中的一项必修课。

7. 摸准上司的心思 /290

在职场中，摸准上司的心思是一项非常重要的技能。上司的心思摸准了，工作就能顺利开展；上司的心思摸不准，工作就会陷入僵局。因此，摸准上司的心思是职场中的一项重要技能。

摸准上司的心思，首先要学会观察。观察上司的言行举止，了解上司的性格特点和兴趣爱好。其次，要学会倾听。认真倾听上司的讲话，从中捕捉有用的信息。最后，要学会沟通。与上司保持良好的沟通，及时了解上司的想法和意图。

摸准上司的心思，不仅能帮助你更好地完成工作，还能帮助你在职场中游刃有余。因此，摸准上司的心思是职场中的一项必修课。

8. 多报喜，少报忧 /293

在职场中，多报喜，少报忧是一项非常重要的原则。上司都喜欢听到好消息，因为好消息能让他们感到欣慰和自豪。而坏消息则会让上司感到烦恼和压力。因此，多报喜，少报忧是职场中的一项基本原则。

多报喜，少报忧，不仅能让你在职场中游刃有余，还能让你获得更多的机会和晋升。因此，多报喜，少报忧是职场中的一项必修课。

9. 巧妙化解与上司的冲突 /296

在职场中，与上司发生冲突是难免的。但是，如何巧妙地化解冲突，却是一门学问。化解冲突的关键在于沟通和理解。通过沟通，了解上司的想法和意图；通过理解，站在上司的角度思考问题。只有这样，才能巧妙地化解冲突，让工作顺利进行。



第一章

亲密有间，把友谊“保鲜”

朋友之间，如果还没到亲密无间的地步，便是一条射线，前面的路很长。一旦亲密无间了，就成了一条线段，那份交情就要进入倒计时了。适当的距离不仅是必要的，而且是必需的。有了距离的友谊，才可以长期“保鲜”。

1. 对朋友也要讲礼仪，切不可太随便

许多人交友常常走入这样的误区：好朋友之间不需要讲究客套。他们认为，好朋友彼此互相了解，亲密无间，如兄如弟，讲究客套太拘束也太见外了。然而，他们不知道朋友关系是以相互尊重为前提的，容不得半点干涉、强求和控制。彼此之间只有情趣相投、脾气对味则合、交，反之，则离、绝。朋友之间再熟悉、再亲密，也不能不讲礼仪，过于随便。否则，朋友间的默契和平衡就很可能被打破，友好的关系也可能不复存在。

朋友之间，在非原则问题上谦和礼让，宽厚仁慈，但在大是大非面前，则应保持清醒，不能一团和气。见不义不善之举应阻之正之，如力不至此，亦应做到不助之。如果明明知道有人在行不义不善之事，却因他是长辈、上司、朋友，即默而容之，这是自私的倾向。有时候，立定了脚跟做人的确是会冒风险的，也可能会受到暂时的委屈，使别人不理解，但是这种公正的品德，最终会赢得人们的尊敬。

《说唐》里大名鼎鼎的尉迟恭是一名莽勇的将军，却不知在唐史里，也是一位以“和而不流”著称于世的君子。

有一次，唐太宗李世民在朝间与吏部尚书唐俭下棋。唐俭是个直性子的人，平时不善逢迎，又好逞强，与皇帝下棋时使出自己的浑身解数，把唐太宗的棋打了个落花流水。唐太宗心中大怒，想起他平时种种的不敬，更是无法抑制自己，立即下令贬唐俭为潭州刺史，仍不觉解气，他又找来尉迟恭，对他说，唐俭对我这样不敬，我想借他而诫百官。不过现在尚无具体的罪名可定，你去他家一次，听他是否对我的处理有怨言。



若有，即可以此定他的死罪！尉迟恭听后，觉得唐太宗这种张网杀人的做法太过分，所以当第二天唐太宗召问他唐俭的情况时，尉迟恭就是不肯回答，反而说，陛下请你好好考虑考虑这件事，到底该怎样处理。唐太宗气极了，把手边的茶杯狠狠地朝地下一摔，转身就走。尉迟恭见了，也只好退下。

唐太宗回去后，一来冷静后自觉无理，二来也是为了挽回面子，于是大开宴会，召三品官入席，自己则主宴并宣布道：“今天请大家来，是为了表彰尉迟恭的品行。由于尉迟恭的劝谏，唐俭得以免死，使他有再生之幸；我也由此免了枉杀的罪名，并教我知过即改的品德；尉迟恭自己也免去了说假话冤屈人的罪过，得到了忠直的荣誉。因此赐尉迟恭绸缎千匹。”

唐太宗这样做，当然是为了显示自己的“公正”；同时，他也感谢尉迟恭。假使尉迟恭真的按他的话去陷害唐俭而致其死，又安知唐太宗肯“公正”起来，不治罪于尉迟恭呢？与朋友相处也是一样，如果是真心待人，就应该对他加以爱护，不但帮助他渡过种种难关，而且也要帮助他克服种种弱点，天长日久，朋友们自然会了解你的为人和品格，包括自己的上司和同事。

充沛的感情能促进和谐深沉的交往，这种感情不是矫揉造作，而是真诚的自然流露。中国自古为礼仪之邦，用礼仪来维护和表达感情是人之常情。当然，我们说好朋友之间讲究礼仪，并不是说在一切情况下都要坚守不必要的繁文缛节，而是强调好友之间要相互尊重，绝不能涉足对方的禁区。

每个人都希望拥有一片属于自己的天地，朋友之间过于随便，就容易侵入这片禁区，从而引起矛盾与冲突。譬如，不问对方是否空闲、愿意与否，任意支配或占用对方已有安排的宝贵时间，一说起来就不愿停止，全然没有意识到对方的难处与不便；或“死缠烂打”地追寻对方不愿启齿的秘密，一味探听对方秘而不宣的私事；或忘记了“人亲财不亲”的古训，忽视朋友是感情一体而不是经济一体的事实，花钱不记你我，用物不分彼此。凡此等等，都是不尊重朋友，侵犯、干涉朋友的坏现象。偶尔疏忽，可以理解和忍受。长此以往，必生间隙，导致朋友的疏远或



厌倦，友谊的淡化和恶化。因此，好朋友之间也应讲究客套，恪守交友之道。

对朋友的失礼与放肆无忌，是最能破坏友情的，其表现有以下几种，在这些方面我们一定要严格地约束自己。

(1) 放荡不羁，过于散漫不拘，会让朋友对你产生厌恶

朋友之间，交往相处理应直率、大方、亲切、不矫揉造作，方显出自然本色，但如果过于散漫、不重自制、不拘小节，则会使朋友感到你粗鲁不自重。也许你和一般人相处会以理性自我约束，但与朋友相聚就忘乎所以，或指手画脚，或信口雌黄、天马行空，或在朋友讲话时肆意打断、讥讽嘲弄，或左顾右盼、心不在焉。也许这是你的自然流露，但朋友会觉得你有失礼仪，没有风度和修养，对你产生一种厌恶轻蔑之感，厌恶你的为人，改变原来对你的印象。所以，在朋友面前应自然而不失自重，热情而不失态，做到有分寸、有节制。

(2) 过于张扬自我，言语无忌，伤害朋友自尊心

也许你与朋友之间的关系异常亲密，可以说是无话不谈，而你的才学、相貌、家庭、前途等令人羡慕，高出你朋友一头。但如果你不分场合，尤其与朋友在一起时，锋芒毕露，过于表现自己，言谈之中流露出一种优越感，就会使朋友感到你在居高临下对他说话，在有意炫耀抬高自己，他的自尊心就会受到挫伤，很可能觉得和你有太强的距离感。因此，在与朋友交往时，要控制过于彰显自我的情绪，保持理智平衡，态度谦逊，虚怀若谷，把自己放在与朋友平等的地位，千万不能忘了朋友的存在。

(3) 不分彼此，把朋友的都当成自己的，让朋友对你产生厌恶

朋友之间最容易忽视的就是对彼此物品的处理不慎，常以为“朋友间何分彼此”，对朋友之物，未经许可便擅自使用，而且不加爱惜，有时迟还或不还。一次两次的話，朋友很可能碍于情面，不好意思指责，久而久之则会使朋友认为你过于放肆，产生防范心理。实际上，朋友之间除了友情，还有一种微妙的契约关系。以实物而言，你和朋友之物一般都可随时借用，这是超出一般人关系之处，但是你和朋友对彼此之物首先应该有一个观念，“这是朋友之物，更当加倍珍惜”、“亲兄弟，明算



账”。注重礼尚往来的规矩，要把珍重朋友之物看做如珍重友情一样重要。

(4) 不分场合不识时务地打扰朋友，使朋友对你感到厌倦

当你上朋友家时，若遇上朋友正在休息午睡，或正和亲人相聚，或同别的朋友准备外出时，你也许自恃挚友，不顾时间场合，不看朋友脸色，坐下来就高谈阔论，说个不停，不管朋友早已如坐针毡，极不耐烦。这样，朋友一定会认为你太没有教养，不识时务，不近人情，以后就会想方设法躲避你，害怕你再打扰他的私生活。所以，每逢此时此景，你一定要反应迅速，稍稍寒暄几句就知趣告辞。珍惜朋友的时间和尊重朋友的私生活如同珍重友情一样可贵。

(5) 交浅言深，大肆鼓吹你与朋友的关系，使朋友认为你是个轻浮之人

朋友是用来交的，而不是用来说的。与朋友相处不久，就拿朋友说事，搞得像亲兄弟似的，此时，朋友已暗生怀疑，认为你不是交友，而是另有他图，不敢实心相处。长此以往，朋友一定会认为你过于轻浮，不愿再和你交往。所以，朋友之交，理应真诚相待，切不可拿朋友当吹嘘的资本。

(6) 强制朋友做事，让朋友觉得你霸道无理

想让朋友帮忙时，不事前通知就登门提出所求；不顾朋友是否情愿，强行拉他与你同去参加某项活动。这都会使朋友感到你的霸道与无理。朋友如果已有活动安排不便改变那就更让他难堪。对你所求，答应的话则打乱自己的计划，若拒绝又在情面上过意不去。或许他表面乐意做，但心中却有几分不快，认为你太霸道，不讲道理。所以，请朋友帮忙时一定要谨守应有的礼仪，必须事先告知，采取商量的口吻，尽量在朋友空闲时提出所求，同时要记住：己所不欲，勿施于人；己所不欲，勿强于人。

(7) 言辞尖酸刻薄，得理不饶人，使朋友觉得你极为可恶、可憎

有时你好胜心切，在大庭广众之下，肆意卖弄自己，贬低朋友或他人，用词又极其刻薄，以挖苦嘲笑为能事，却不知这样做会大伤朋友和气，使朋友感到人格受辱，认为你缺少家教，后悔误交了你。也许你还

