

为人要方 处事要圆

WEIRENYAOFANG CHUSHIYAOYUAN

武俊平 编著

追求幸福但不追求完美
做正直的人但要学会妥协
成功创业家的心理特征
怎样改变人的性格情绪
怎样克服烦闷的心情
人与人相处的四项原则
如何让别人喜欢你
说服别人的艺术



内蒙古人民出版社

为人要方 处事要圆

——人生方圆学

武俊平 编著

内蒙古人民出版社

为人要方 处事要圆

作 者 武俊平

出版发行 内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

印 刷 内蒙古军区印刷厂

开 本 880×1230 1/32

字 数 160 千

印 张 8.25

印 数 1—5 000 册

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7—204—08695—3/Z·489

定 价 16.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

图书在版编目(CIP)数据

为人要方 处事要圆/武俊平著.呼和浩特:内蒙古
人民出版社,2006.9

ISBN 7-204-08695-3

I. 为… II. 武… 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(2006)第 109075 号

前 言

前
言

人说没有规矩不成方圆,我说没有方圆不成规矩。
方者,做人的原则,根本;圆者,做人的策略,技巧。
没有方正之心,人就是一片随波逐流的树叶,永远
找不到自己的立足之地。

没有圆熟的人生策略,人就像一艘不知道转向的
船只,东碰西撞,永远无法驶向自己的目的地。

方是以不变应万变,圆是以万变应不变。

方是做人的脊梁,圆是做事的锦囊。

做人要方,不忘大原则。做事要圆,不钻牛角尖。

做人心量要圆,做事性格要方。律己要方,待人要
圆。识人要方,用人要圆。

总之,做人做事方与圆要有个度,该方则方,该圆
则圆。

取方者是正直的人。取圆者是聪明的人。方圆并
取者,是智慧的人。

外圆内方,可谓人生最高境界。

做人有方,就能堂堂正正;做事有圆,就能得心应
手。

方是做人之本；圆是处世之道，掌握人性乃万圆之源。

我们不能为技巧而技巧，学习技巧的目的是什么？应该就是为了掌握方法，更是为了升华品质。人的心杰出，行为才可能杰出。对人生而言，技巧只是方法和手段，而决定人生成败的却是品质。伟人之所以伟大，其差别就是他们具备伟大的品质。

有一对同学，成绩一流的在打工，成绩二流的却当了老板，为何？就是因为成绩一流的同学过分专心专业知识，忽略了做人的“圆”；而成绩二流甚至于三流的同学却在与人交往中掌握了处世之道。

愿你做一个方圆有度，进退自如的人。

目 录

目 录

第一章 好心态必有好前程

——方圆人生之心态篇

- 保持乐观,但一定要清醒 / 1
- 追求幸福,但不追求完美 / 4
- 入世就是最高意义的出世 / 7
- 胸怀大志,而不是好高骛远 / 10
- 做正直的人,但要学会妥协 / 13
- 保持一颗谦卑的心 / 17
- 要珍视荣誉,但要力戒虚荣 / 18
- 不要预支“明天的烦恼” / 21
- 学会积极的自我暗示 / 22

- 开心并不是富人的专利 / 24
“加減乘除”为心理免疫 / 26
简单的生活最自在 / 27
心安比快乐更重要 / 28
培养你的幸福感 / 29
完美主义等于瘫痪 / 30
凡事都该放得下 / 32
怎样防止情绪短路 / 33
良言一句三冬暖 / 35
保持开放而积极的心态 / 39
学会驾驭复杂多变的情绪 / 41
嘲弄自己是美德 / 43
别触碰到“心理按钮” / 44
不怕生气,就怕不消气 / 46
别像蜜蜂那样生活 / 49

第二章 利用你的性格达到成功

——方圆人生之性格篇

- 成功捷径:充分利用天赋与性格 / 52
成功者必备的 6 种性格心理品质 / 53
成功创业家的心理特征 / 57
如何增强人的心理素质 / 58
怎样改变人的性格情结 / 60
学会成熟地调控自己的性情 / 63
性格与心理的自我锻炼 / 65

尝试一种新的生命状态	/ 70
阻碍成功的七种性格缺陷	/ 72
要理智,但不要机械	/ 78
送给虚荣者的心理处方	/ 81
怎样改变懦弱的性格	/ 82
改变软弱的你	/ 84
怎样克服优柔寡断的毛病	/ 87
害怕竞争怎么办	/ 88
对自我封闭说“拜拜”	/ 91
怎样克服神经质性格	/ 92
用弹性思维克服“A型人格”	/ 94
给悲观主义者的几点建议	/ 96
别让忌妒毁了你	/ 98
正反两面看“从众”	/ 102
做人不要走极端	/ 103
怎样克服烦闷的情绪	/ 105
让固执不再困扰自己	/ 106

第三章 抓住了人脉就掌握了命脉

——方圆人生之人际篇

不要做一生没朋友的人	/ 108
良好的人际关系从自己开始	/ 110
好人缘先从家里练	/ 112
好人缘来自与人分享	/ 114
开朗的性格是可以培养的	/ 116

- 人与人正常相处的四项原则 / 118
- 打造高质量的社交圈 / 120
- 如何让别人喜欢你 / 123
- 笼络人心的六大原则 / 125
- 让你成为人群中的亮点 / 127
- 提升你的沟通技巧 / 133
- 面对面沟通的三大策略 / 136
- 改善人际关系的 10 点忠告 / 137
- 怎样使你的人气旺盛 / 139
- 掌握社交的八大尺度 / 143
- 善用对方最容易接受的表达方式 / 144
- 大方之人朋友多 / 146
- 第一次就让对方记得你 / 148
- 穿衣戴帽有学问 / 150
- 幽默是一种最有感染力的传递艺术 / 152
- 捧人利己的交际艺术 / 154
- 人际空间:请保持距离 / 155
- 真实地呈现自我的人受欢迎 / 156
- 请不要轻易对别人失望 / 157
- 柔性交际的艺术 / 158
- 女性社交应掌握的心理原则 / 160
- 掌握拒绝他人的技巧 / 163
- 原谅那些得罪你的人 / 165
- 赞赏别人有技巧 / 166

王蒙的 21 条人际准则 / 169

第四章 办公室生存有道

——方圆人生之职场篇

要懂得珍惜眼前的工作 / 172

职场心理沟通原则 15 条 / 174

告别工作低潮十大法则 / 176

怎样选择最适合自己的工作 / 178

能得到好工作的 4 种心态 / 182

求职路上不该有的 10 种心态 / 185

新单位人际交往第一步 / 186

对上沟通要有“胆” / 189

与上司相处的艺术 / 191

如何与上司打好交道 / 193

如何与不欣赏你的上司相处 / 195

遭遇“刁蛮”的女上司怎么办 / 197

好心态才有好同事 / 199

拒绝同事的不合理要求 / 201

怎么应付爱说坏话的同事 / 202

办公室的赞美艺术 / 204

办公室外巧织人际网 / 207

办公室里的两性关系 / 209

培养健康的竞争心理 / 214

在职场竞争中更好地保护自己 / 215

办公室里如何一语让人笑 / 220

辞职前后七种心理处方 / 221

第五章 语言的力量能粘住一切

——方圆人生之口才篇

口才是事业成功的阶梯 / 224

打造金口才的秘诀 / 226

忠言也要不逆耳 / 233

水激石则鸣,人激志则宏 / 235

说服别人的艺术 / 239

少说负面话 / 245

肚里有知识,说话有底气 / 246

给苦味的药丸裹上糖衣 / 248

打开对方话匣子的最好方法 / 250

第一章

好心态必有好前程

——方圆人生之心态篇

保持乐观,但一定要清醒

乐观是不是一定就好,悲观是不是一定就不好?

有人总结出了乐观与悲观的定律:

乐观者发明了游艇,悲观者发明了救生圈。

乐观者建造了高楼,悲观者生产了救火栓。

乐观者都去做了玩命的赛车手,悲观者却穿起了白大褂当了医生。

最后乐观者发射了宇宙飞船,悲观者则开办了保险公司。

其实生活中并没有绝对的乐观主义者和绝对的悲观主义者。

幸福的人生既不是来自盲目的乐观主义,也不是来自绝对的悲观主义,而是在两者间找到一种平衡。

现代社会生存竞争剧烈,生活压力大,怀有悲观心情的人不少。凡此种种,均属正常现象。有压力、有选择,便有考虑,便生烦绪,这是常情。但由此走入心事

好心态必有好前程

重重、情绪烦乱、乃至郁郁寡欢的状态,则是不应该的。正确的态度是:摆脱消极,走向乐观。古诗云:“何以解忧,唯有杜康。”那是借酒消愁的消极方式,当不可取。但树立乐观的精神,则不失为是一种正确之法。

人生在世,总是有那么多的事情、那么多的压力降临到人们的头上,需要人们去考虑、去选择、去努力、去奋斗,比如大学生遇到的学业压力、就业压力等就是这样。

面对这种情况,是郁闷不解,心事重重?还是乐观待之,努力奋斗?这是两种不同的人生态度。

我们不能把世界上的事情想象得那么简单,也不能把生活视为一件轻松事。如果那么去想,那就未免太天真。特别是在当今竞争的时代,更没有那样的好事。既然客观情况如此,那么,我们只有面对,只有接受,只有乐观,只有奋斗;没有必要郁郁寡欢,忧愁不解。

现在有些大学生是愁惯了:没上大学时,为上大学发愁;上了大学为学业繁重烦恼;快毕业时又为今后前途焦虑。如此之多的愁情,且一路愁下去,怎么得了!正确的态度,还是以乐观态度对待之为好。

乐观精神,从本质上说是一个人思想修养、综合素质的体现。有人说,它与人的秉性脾气有关,这大抵也是对的,但恐怕并不占很大的比重。重要的是后天的修炼与培养。

英国有一位科学家,年轻时性格内向,搞研究几经挫折,一度郁郁寡欢,甚至想改弦易辙。他的导师训斥他:像你这样怎么能开启你的智慧之门,要振作起来。

后来他有意识培养自己的乐观精神。面对困难不气馁,遭受挫折不沮丧,反而愈“战”愈勇,终于取得了突出的成就。

由此可见,乐观精神从锻炼中来。只要平时多读些书,注意加强思想上的修养,注意综合素质的提高,乐观、旷达的精神就会逐步形成。

这里需要强调一点,提倡乐观精神,还贵在保持清醒的头脑。时下有些人以为,乐观一点,就是糊涂一点,凡事别那么认真。这其实是一种误解。

“难得糊涂”一说,有其好的一面。它是说对于那些无谓纠纷、名利之争、闲言碎语等,要看轻一点、糊涂一点,并非是指对现实生活中面临的困难、问题、压力等采取无所谓的态度。

我们提倡乐观,不是盲目乐观,而是强调在诸多的困难、压力面前,要有一种乐观、旷达的精神,并在这种精神指导下,冷静地分析问题,寻求解决问题、克服困难的办法与条件。这种精神与郁闷心情相对立,和无所作为的态度截然相反,是一种积极进取的精神,是一种一往无前、勇于战胜困难、夺取胜利的精神。

古往今来,我国有着许多用乐观精神对待、处理世间事物的人士。他们的精神与品格备受人们称颂。

宋代文学家苏轼就是其中一位。苏轼一生,坎坷多难,多次受贬,在年迈之年还被发配到海南岛,生活极为困难。但他不怨天尤人,而是妥善处之。他不仅使自己保持乐观的情绪,处理自己身边事,还尽力帮助当地的老百姓。他曾在一篇文章中写道:“人之至乐,莫若身无疾心无忧。”正是在这种思想指导下,他安度

晚年,笑对人生。类似的事例还有许多,我们当认真体会、学习之。

追求幸福,但不追求完美

追求幸福是人天然的权利,但什么是幸福?有人把它和完美画等号。其实,幸福的生活并不是十全十美的,而是在缺陷中努力,在困境中成长。

著名美学家朱光潜先生在《给青年的十二封信》中有一段话:“我们所居的世界是最不完美的,就因为它是 不完美的……假如世界是完美的,人类所过的生活……比好一点,是神仙的生活,比坏一点,便是猪的生活……便呆板单调至极,因为倘若件件都已尽美尽善了,自然没有希望发生,更没有努力奋斗的必要……这个世界之所以美满,就在于有缺陷,就在于有希望的机会,有想象的天地。换句话说,世界有缺陷,可能性才大。”

人生在世,首先就应该能够正视生活,并勇于正视生活。这世界的确不完美,也正是由于它的不完美,才需要我们的存在,追求完美本身就是一种缺陷!他们在追求完美的过程中有更多的缺憾,反而会因为要得到完美而使一切更糟。

文人为什么多自杀,就是因为他们脱离现实,盲目追求完美。完美不可得,于是就以毁灭生命来抗议这个世界。

作家李洪彬对这些“悬崖边的文人”的心态的分析对我们很有启发:

你想一想,如果我们用挑剔的方式去透视人类赖以生存的这个世界,就会发现它是经不起推敲的,这个世界到处都是被千疮百孔环绕着的。人类是被欲望扭曲了的肢体,更不用说那些追求完美的文人。

悬崖边的文人都曾义无反顾地追求完美,然而事实上完美却对他们敬而远之。或许这就是他们选择轻生的原因之一吧!自古以来许多人都一直认为人来到这个世界上就是痛苦的化身,人的一生要经历无数阿谀奉承、冷言冷语,在遗憾与失落中徘徊。也许是现实的残酷吧!美好的愿望也伴随着现实的遗憾化为泡影,这种莫名的失落使文人无法承受。连维纳斯之美也源于她断臂的残缺。连流传千古的佳句“只羡鸳鸯不羡仙”也随着红尘中滚滚的浪潮而消失,鸳鸯也随着大难来临各自飞走。甚至连身材矮小的武大郎,也不知为何原因却赢得了大众的笑容。最令人不堪忍受的是丑陋而又贪吃、好色的猪八戒却比正义十足的孙悟空更具人情味和吸引力。也许就是这种莫名的失落感,使文人长期处于忧伤的状态之下,产生一种莫名的压抑,才使他们难以自控。或许人海沉浮,难有一寸净土;或许生活的苦酒太浓太醉人了;或许文学是寂寞的结晶,读者看到的只是作品表面的华丽,没有看到创作背后的艰辛。一篇作品,作者付出了许多心血和汗水。一旦他们的观点得不到社会的认可,离他们的完美目标很远时,他们的心里就会有强烈的反差,这也许就是他们选择轻生的原因之一吧!失望、寂寞使他们走向悬崖,淡薄了他们为生与死真谛的探索。就像川端先生那样,死是拒绝理解的,最终他还是开煤气自杀在他

好心态必有好前程