

RANGNISHOUYIYISHENGDE
CHUSHIZHIHUIQUANJI

真理往往是朴素的 其实做人的道理很简单



让你受益一生的 处世智慧



[全集]



贾伟◎编著

■ 创造幸福美好的人生 ■

- 人的一生虽然难免有不如意的事，但不能因此而失去快乐。心平气和、胸怀坦荡就会最终拥有快乐的人生。
- 不论你从头到尾仔细研读，还是有重点地或随意地翻阅，做片刻的消遣，都一定能够从本书中得到非常有益的启示。

地震出版社

贾
伟◎编著



让你受益一生的
处世智慧
[全集]

真理往往是朴素的 其实做人的道理很简单

图书在版编目 (CIP) 数据

让你受益一生的处世智慧全集/贾伟编著. —北京:地震出版社, 2007.3

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3028 - 1

I. 让… II. 贾… III. 人际关系学 - 通俗读物
IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015607 号

地震版 XT200700006

让你受益一生的处世智慧全集

贾 伟 编著

责任编辑: 刘 江

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限责任公司

版(印)次: 2007年3月第一版 2007年3月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 240千字

印张: 16.75

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3028 - 1/Z·509 (3703)

定价: 33.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

前言

人的一生，就像一次旅行，沿途中有数不完的坎坷泥泞，但也有看不尽的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生岂能美好？如果我们能正确对待世事变迁，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

就现实的情形而言，悲观失望者的无病呻吟，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果必然是遭到别人的鄙视与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋斗，最终赢得的不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然，每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心、一双智慧的眼。先不要说生活怎样对待你，而应该先问一下，你是怎样对待生活的。

笔者有感于做人处事的重要，也感叹于现在不少人对如何做人处事的漠视，将读书的一些心得体会、阅世感触记录下来，与读者交流。

本书通过大量贴近生活的事例，精练其要点，从构建良好人际关系的方法，平静面对世事变迁，与长辈、子女、同辈、邻里相处的技巧，如何与朋友相处，如何与上司、下属相处；如何与同事、陌生人、不友好的人相处，如何与恋人、配偶相处，处世礼仪，处世计谋全攻略九个方面，生动而具体地讲述了成功为人、轻松处世的方法。

2006年初秋 北京·西直门文化部宿舍



第一章 构建良好人际关系的方法

- 003 人际关系是成功的第一要素
- 004 健康的人际关系是相互依赖的平衡关系
- 006 合作为良好的人际关系增添力量
- 007 人际交往的最佳空间距离
- 008 学会赞美他人
- 010 替他人着想
- 011 学会认输
- 012 说服别人的实用技巧
- 014 拒绝的技巧
- 015 道歉的技巧
- 016 规劝与批评的技巧
- 018 不良人际交往的因素
- 020 人际交往的心理表现
- 021 保持性格的高度灵活性
- 023 重视培养成熟的个性
- 026 克服爱占小便宜的不良习性
- 028 改善人际关系的十大原则
- 029 改变自己，改变世界

第二章 平静面对世事变迁

- 035 不以成败论英雄
- 036 健全的人格
- 037 在逆境中成长
- 038 平凡之中的伟大
- 040 塞翁失马，焉知非福
- 041 适当地取舍
- 043 排解困扰

目

录



目

录

- 044 驱散忧愁
- 045 我是最优秀的
- 046 积极地面对失败
- 047 简单才快乐
- 048 正确看待财富
- 049 自我减压实用技巧
- 051 努力使你的心情变得轻松、豁达
- 052 约束自己的言行
- 053 与各种不同性格的人相处要因人而异
- 055 拿得起，放得下

第三章 与长辈、子女、同辈、邻里相处的技巧

- 061 代沟，父母与子女之间难念的经
- 064 子女怎样才能做到孝敬
- 065 怎样与倔强的父母相处
- 066 怎样与脾气古怪的老人相处
- 067 如何对待爱唠叨的老人
- 069 怎样处理好婆媳关系
- 071 如何对待婆婆“太抠门、偏心眼”
- 073 成为子女的好榜样
- 075 教育子女健康地成长
- 080 快乐大于正确
- 081 善于理财是正确处理家庭经济关系的基础
- 083 兄弟姐妹之间情同手足
- 087 善待穷亲戚
- 089 遇事不可斤斤计较
- 090 远亲不如近邻
- 092 以信任增进邻里感情



第四章 如何与朋友相处

- 097 什么是真正的朋友
- 097 如何选择朋友
- 100 朋友双方应承担各自的责任
- 100 难得知音知己
- 101 赞美是肯定朋友的人生价值
- 102 没有尊重就没有友谊
- 104 人情是维系友情的润滑剂
- 105 人情不可轻用
- 107 友谊要“适度”
- 110 不可控制和依赖朋友
- 110 好友借钱怎么回应
- 111 该拒绝，别迟疑
- 113 君子之交淡如水
- 113 待友切忌“善察”
- 115 怎样找回失去的友谊
- 117 驱散心中的阴云使友情更加牢固
- 118 宽容会使你心静似水
- 120 “朋友资料库”的益处

第五章 如何与上司相处

- 125 与上司相处的原则
- 126 与上司和谐相处的技巧
- 128 如何指正上司
- 130 如何面对上司发脾气
- 132 与上司争论的技巧
- 133 如何与副职上司相处融洽
- 135 如何与自己不喜欢的上司相处
- 136 与上司发生冲突和误解怎么办

目 录



目

- 138 在上司面前要表现出老练
- 139 获得上司的青睐
- 141 适当地恭维领导
- 143 心态平衡地面对上司的批评
- 146 不对领导的挑剔太计较
- 147 为自己挽回不利局面

第六章 如何与下属相处



录

- 151 为下属树立榜样
- 152 正确对待下属的抱怨
- 154 做一个下属喜欢的人
- 156 说服下属的技巧
- 158 批评下属要注意方式
- 160 掌握向下属发布命令的技巧和方法
- 162 与下属保持适当的距离
- 163 安排好与下属的谈话
- 165 恰当地赞扬下属
- 167 善于处理面对面的冲突

第七章 如何与同事、陌生人、不友好的人相处



- 171 与同事愉快相处的要点
- 173 消除嫉妒心理
- 174 如何婉言拒绝同事的要求
- 176 与同事交往“四要四不要”
- 178 怎样与同事化敌为友
- 179 办公室说话技巧
- 180 与同事愉快地交谈
- 181 努力深入地理解同事
- 184 寻找与陌生人交谈的突破口
- 186 学会与陌生人微笑



- 187 与陌生人相处，如何克服“社交恐慌症”
- 189 与陌生人愉快相处的要领
- 191 与不友好的人相处要避免矛盾
- 193 怎样应对诋毁你的人
- 194 宽容不友好的人
- 195 学会和你不喜欢的人相处

目

第八章 如何与恋人、配偶相处

- 199 爱情是什么
- 200 恋爱的两性心理差异
- 202 女性成功恋爱方法
- 204 男性成功恋爱方法
- 207 怎样判断对方是否对你有意
- 210 恋爱的心理隐患
- 211 婚恋的误区
- 212 只争“朝夕”
- 213 理智地和恋人分手
- 216 夫妻之间有效地沟通
- 218 夫妻之间多点情趣和温柔
- 220 夫妻恩爱十三法
- 222 如何妥善处理新婚夫妇出现的矛盾
- 225 如何避免夫妻间的冲突
- 227 缓和夫妻矛盾的策略

录

第九章 经世致用的办事谋略

- 231 谈判的谋略
- 233 投石问路的办事技巧
- 235 知人知面，更要知心
- 236 灵活变通将使你走出困境
- 238 施恩是人际关系学中最基本的内容



目

录

- | | |
|-----|---------------|
| 239 | 自嘲谁也不受伤害，最为安全 |
| 242 | 让人一步不为低 |
| 246 | 暗示的实用技巧 |
| 248 | 激将的谋略 |
| 250 | 圆场是愉快生活的通行证 |
| 253 | 用反语表示正面的意思 |
| 255 | 难得糊涂是大智若愚 |
| 257 | 为他人捧场的处事之道 |

第一章

构建良好人际关系的方法

做人第一，做事第二，天资居最末。如果你想成功，必须有亲和力；如果你想成为顶尖人物，必须有创造力；如果你想成就一番事业，更必须有影响力。





人际关系是成功的第一要素

广泛与人交往是机遇的源泉。交往越广泛，遇到机遇的概率就越高。很多机遇就是与朋友的交往中出现的，有时甚至是在漫不经心的时候出现的。朋友的一句话、朋友的帮助、朋友的关心等等，都可能化作难得的机遇。在很多情况下，就是靠朋友的推荐、朋友提供的信息和其他多方面的帮助，人们才获得了难得的机遇。

一位朋友在坐火车时，和邻座的一个人聊了起来。这个人过去是律师，后来辞职自己开办了一家公司，现在这家公司发展得非常红火，他们聊得很投机。到目的地后，他们匆匆交换了名片。过了几个月后，朋友所在的单位倒闭，他也就失业了，找工作找了几个月仍无着落，他非常着急。有一天，他忽然想起了那位在火车上遇到的人，于是就给他打电话，说明了自己的情况，问那里有没有适合自己的岗位。虽然那个人的公司目前不缺人，但是给朋友介绍了另一家公司，让他去面试，就这样，他找到了新的工作。

如果到了 35 岁你仍未建立起固定的、层次分明的人际关系网，那你就离成功还有很远的距离。这个人际关系网包括你的亲人、朋友以及其他可以帮助你的人。

人际关系网不是一朝一夕就能建立起来的，它需要几年、十几年、甚至一辈子来培养。曾任美国总统的西奥多·罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”

在美国，曾有人向 2000 多位雇主做过这样一个问卷调查：“请查阅贵公司最近解雇的三名员工的资料，然后回答：解雇的理由是什么”。结果是无论什么地区、无论什么行业的雇主，2/3 的答复都是：“他们是因为与别人相处不来而被解雇的。”

成就大事业的很多商界人士都意识到了人际关系对一个人成功的重要性。曾任美国某大铁路公司总裁的 A·H·史密斯说：“铁路的 95% 是人，5% 是铁。”美国成人教育学家戴尔·卡耐基经过长期研究得出结论说：“专业知识在一个人成功中的作用只占 15%，而其余 85% 则取决于人际关系。”所以说，无论你从事什么职业或专业，学会处理人际关系，你就在成功路上走了 85% 的路程。因此，美国石油大王约翰·D·洛克菲勒说：“我愿意付出更大的代价去获得与人相处的本领。”

所以，你要想成功，就一定要营造一个适于成功的人际关系，包括家庭关系和工作关系。

我们与同事、上司及雇员的关系是我们的事业成败的重要原因。一个没有良好的人际关系的人，即使再有知识，再有技能，也得不到施展的空间。

每一个伟大的成功者背后都有另外的成功者。没有人是自己一个人达到事业的顶峰的，假如你要想成为出类拔萃的人，千万不能忽视人际关系。



健康的人际关系是相互依赖的平衡关系

每一种人际关系都是独特的和神秘的，但是，如果你努力做到清楚地思考，就有可能对将要发生什么事情、为何会发生以及对未来的影响，有一个透彻的了解。如果你对人际关系的目标确定得恰当而现实，那么，你与他人的关系就会和谐地发展，令双方满意。反之，对对方的期望值过高，总想少付出、多索取，那么，你与他人之间的关系只能走向死胡同。

健康的人际关系应该建立在利益共享、互相帮助的基础上，而不是一方付出、一方获得的基础上。了解他人、体恤他人，这是你应该具备的能力，这样做可以激发你对他人的爱、同情和理解，而这些情感是形成每一种重要的人际关系的核心。

每个人在生活中都有这样或那样的问题，同样，在人际关系中也会遇到大量的问题，关键是你如何处理必然要遇到的问题，对待问题应抱何种态

度。有的人遇到问题就感到恐惧和厌恶，被问题吓倒，使人际关系受到破坏。有的人则用批判思考者的自信来对待问题，把问题看成是澄清事实、改善与他人关系的机会。尼采曾经说过：“未被逆境摧垮的人会更坚强。”这句话也能用来说明人际关系。在人与人的关系中，最强大和最有活力的关系是那些经过考验、战胜逆境、患难与共的关系，而最脆弱的关系则是那些未经考验的关系。因此，在后者这样的关系中，人们很难具备处理问题的技能和自信，所以一遇挫折双方的关系就出现裂痕甚至中断，也就不足为奇了。因此，只有不断地努力来解决各种各样的问题，才能对自己解决问题的能力产生自信，与他人建立健康的关系。

健康的人际关系能把依赖和独立调整到最佳的平衡状态，当这个平衡被打破时，即有的人依赖性太强或过分独立时，就会出现这样或那样的问题。

在你的生活中，你可能对不同的人表现得截然不同，有时候，你并不是故意这样做，完全是一种自发的行为。例如，你可能在情感上非常依赖你的父母，但是，在与朋友的关系中，你则较为独立；或者在工作中，你可能发现你自己事事要征得老板的同意，过分依赖上司的指导，但是，在与恋人的相处过程中则能做到独立。此外，在相同的关系中，也可能会遇到不同的情况，有时较为独立，有时则表现出较多的依赖性。例如，在你的恋爱关系中，一开始可能较为独立，但是，随着关系的发展，你变得越来越依赖对方，最终无法控制你的情感。或者你与他人的友谊最初可能表现为，你过分地依靠这种友谊以满足自己的许多需要。同样，独立和依赖在人际关系的双方之间有时也是可以互相转化的，它反映了双方关系发展的不同阶段。父母和子女之间的关系尤其如此，因为在亲子关系中不同的生活阶段，依赖和独立是常常互换的。

如果你发现某种关系失去了平衡，那么，你该怎样做才能使两者达到平衡呢？健康的关系需要一个强大和安全的“自我感”。当你感到在关系中过分地依赖时，这是你的自我感软弱。但是，在依赖的关系中，你越渴望和急迫，对方就可能离你的期望越远。所以，克服依赖思想要在自爱和自尊的基

础上，从培养你强有力的自我感做起。

软弱的自我感以及缺乏足够的自爱和自尊，是因为内心的脆弱和较低的自尊使你很难与他人建立亲密的关系，而要与他人建立亲密的关系，必须有不怕被排斥和受伤害的勇气。过分的独立常常会逃避亲密，因为他们害怕情感的亲密有朝一日会被冷酷的分离所取代。克服这种由过分独立而引起疏远的办法，与对待过分依赖的办法完全一样，那就是培养你强大的、充满活力的自我感，这种自我感是建立在自爱和自尊的基础之上的。



合作为良好的人际关系增添力量

合作是一件愉快的事情，有些事情人们只有互相合作才能做成。同样，帮助别人就是强大自己，帮助别人也就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。

在一些人的固有思维模式中，一直认为要帮助别人自己就要有所牺牲，别人得到了自己就一定会失去。比如，你帮助别人搬了东西，就可能消耗了自己的体力，耽误了自己的时间。其实，很多时候帮助别人并不就意味着自己吃亏。

这个故事使我们明白，如果你肯帮助他人，与他人合作，你就能得到他人的帮助，而且你帮助的人越多，你得到的也越多。

与他人合作比单独工作有许多好处。首先，群体成员具有不同的背景和兴趣，这可以产生多样化的观点。实际上，与他人合作可以产生出具有创造性的思想。此外，群体成员互相提供帮助和鼓励，每个人都能贡献出他独特的技能。团队的一致性和认同感，激励着团队成员为实现共同的目标而努力奋斗。这种“团队精神”，能使每个人最大限度地实现自我价值。俗语说得好，“人多力量大”，“众人拾柴火焰高”。一群人一起工作，如果全力以赴，组织有序，就能在有限的时间内取得引人注目的成就。

企业家要想使企业在竞争中立于不败之地，他所要做的一切工作就是引

导和自己工作相关的人，在一种和谐的精神下，最大限度地贡献他们的智慧。只有这样，方能在行业中获得成功。

如果个人单独做一件事，那么他难以获得大的成效，取得大的成功。两个或两个以上的人可以结成联盟，这样，在和谐和谅解的基础之上，每个人都将倍增自己的成就能力。缺乏这种合作精神将导致什么结果呢？只会是失败。拿破仑·希尔在自己长达 25 年的商业经验和观察中，亲眼看到了由于冲突及缺乏合作原则而倒闭的各式各样的工商企业，这种教训是不可忘记的。

通过合作，既可以使我们获得生活所需要的一切，又可以使我们的内心获得平静。这是贪婪者可望而不可即的。



二 人际交往的最佳空间距离

与人交往的合理空间距离是多少呢？这首先要看你与谁交往。美国学者霍尔研究发现：46~61 厘米属私人空间。女友可以安然地待在男友的私人空间内，若其他女人处在这一空间内，她就会显得不高兴，甚至会大发雷霆。男友也可以自由自在地待在女友的私人空间内，同样，若其他男人进入这空间时间稍长，他也肯定会吃醋。

私人空间可以延长到 76~122 厘米，若讨论个人问题是恰当不过的了。你若是与情人约会，可千万不能超过 46 厘米，否则对方觉得你疏远了他（她），对他（她）没有热情，可能引起彼此间的误解。到办公室找领导办事，最佳的空间距离为 122~213 厘米。小于该距离，领导会误认为你强人所难；大于这个距离，领导会误认为你不真心实意想办事。领导的办公桌较为宽大，就告诉了你这一空间信息。

同时，人际空间距离与文化背景也有关系。与不同文化背景的人交往，要处理不同的人际空间。若与美国人交谈，必须保持在 60 厘米左右的空间距离，这是他们认为最有分寸最友好的空间；若与一名阿拉伯人谈话，就要小于这个距离，否则就会出现你往后退他往前追的滑稽场面。因为，前者生