

进与退的人生处世智慧

在人与人之间的相互摩擦中增长才干，做出成绩，这就是我们每个人必须学习的要练的生存技巧。

赵雷一 主编

教你如何规避并运用潜规则睿智为人、
通达办事，看清潜规则的真面目，
找到规避和读懂潜规则的方法，
让你能够在险象丛生的的人性丛林中保全自己，
更快更顺利地走向成功。活学活用潜规则，
才能少走弯路、少碰壁，直抵成功。



吉林出版集团有限责任公司

进与退的人生处世智慧

主编 赵雷

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

进与退的人生处世智慧：/ 赵雷主编.

—长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.8

ISBN 978-7-5463-5655-6

I. ①进… II. ①赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168217 号

进与退的人生处世智慧

主 编 赵 雷

责任编辑 师晓晖

封面设计 何东琳设计工作室

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 16

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编：130021)

发 行 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办：0431-85600386

印 刷 成都齐众字川印务有限责任公司
(成都市盐道街 5 号)

ISBN 978-7-5463-5655-6

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究

前 言

在现代社会中，要想在人海茫茫中出人头地，要想在人与人之间的尔虞我诈中从容自如、左右逢源，首先要面对激烈的竞争。在竞争中人们可以证明自己的价值，可超越别人，但是个人的体力、智力是有限的，他必须在群体活动和交往中得到发展。个人所遇到的困难、危机，必须得到他人或集体的协助、支持才能解决。所以，人必须相互依存、相互联系，才能活得更从容。

因此，在竞争中，一方面要发挥每个人的智慧、才能，力求成功；另一方面又需要善于同他人协作、互助，增长群体情感的合作精神。竞争本身就需要互助、友谊的鼓励和支持。在人与人之间的相互周旋中增长才干，做出成绩，这就是我们每个人必须要学的要练的生存技巧。

社会其实就是一张网，人与人之间的关系错综复杂，盘根错节。同时，也因为大变革出现了许多新的矛盾、新的问题，如同事之间、上下级之间复杂的合作关系，企业中与各方面的合作相处，若即若离的交友之道等等，都是现在人际关系出现的复杂问题。这些问题很难处理、很难把握的，需要 we 不断地去应酬周旋其中，处理这些方面的关系与矛盾，这里面就许多学问和技巧，需要我们进一步地去研究、探索、处理。

然而为什么有些人在人际交往中处处碰壁，拙于应酬？说穿了，都是

由于观念不正确，缺乏常识产生的。观念不正确，出于认识不够，而认识不够乃缺乏常识所致。在人与人之间关系日益复杂的今天，我们竟然没有一本这样的书，岂能无憾？基于这点，编者乃敢不自量力，期尽绵薄，如能抛砖引玉，于愿已足。

编者

目 录

第一章 同事的从容之道/001

注意自己的每一个小细节 /002

千万不要显示出高人一等 /006

多为他人保留面子 /009

用心去关心别人 /011

与人方便就是与己方便 /013

笑脸永远都是最受欢迎的 /015

嫉妒是你与同事间的一堵墙 /018

别去惹上司身边的“红人” /024

第二章 朋友的长久之道/027

君子之交淡如水 /028

用行动来负责 /029

怎样说“不”也是一门学问 /030

拉近与朋友的距离 /035

朋友之间也需要“感情投资” /036

无需强求他人理解 /042

朋友绝交不出恶声 /045

第三章 上司的安然之道/047

宽容是一种美德 /048

无关紧要的较量要让一步 /050

敢说“一切责任在我” /052

居官要时时自惕 /054

放下自己的架子 /057

和大家一起 happy/058

时刻约束自己的言行举止 /061

警惕身边的温柔 /063

第四章 下属的圆融之道/069

恰到好处地与领导保持距离 /070

善于与各种上司打交道 /074

不要吝啬你的赞美 /080

不可忽视上级的建议 /085

恰当地向上级提出请求 /087

让他认为你是他的朋友 /088

巧妙地处理与上司的冲突矛盾 /091

第五章 能者的应对之道/095

巧妙应对变幻莫测的人际关系 /096

不要轻易相信许诺 /102

理智地面对第二者插足 /104

谣言止于智者 /106

保护自己的权益不受侵犯 /109

面对尴尬的场面 /111

以雄辩使自己立于不败之地 /113

除了防守，还要学会反击 /118

应付各种不同类型的人 /124

第六章 智者的保全之道/129

在逆境中保全自己 /130

月盈月亏是必然之事 /136

糊涂是一种可贵的精神 /143

少给自己树仇敌 /151

不跟小人较劲儿 /157

给自己留点余地 /162

谈论他人时多讲他的好处 /166

眼观六路，耳听八方 /168

第七章 胜者的礼仪之道/177

给人送礼的艺术 /178

与人握手的技巧 /185

因人而异的说话原则 /186

中国人的酒桌文化 /213

登门拜访的礼节 /222

打电话的技巧 /228

跨文化的礼仪习俗 /230

第一章

同事的从容之道

同事之间要想融洽相处，其实也很简单，学会真诚地关心别人，不管是生活上还是工作上，一份让人温暖的关心，可能会带来整整一天的快乐，或者会使事业更容易成功，关心别人的同时，也给自己带来了快乐。

我们用心去关心别人，用行动去帮助别人，我们就不仅能获得别人的感激，也能获得自己施予的满足，为自己有能力帮助别人而高兴。

注意自己的每一个小细节

同在一个单位，或者就在一个办公室，搞好同事间的关系是非常重要的。关系融洽，心情就舒畅，这不但有利于做好工作，也有利于自己的身心健康。倘若关系不和，甚至有点紧张，那就没滋味了。导致同事之间关系不够融洽的原因，除了重大问题上的矛盾和直接的利害冲突外，平时不注意自己的言行细节也是一个原因，那么，哪些言行细节会影响同事间的关系呢？

(1)有好事儿不通报。单位里发物品、领奖金等，你先知道了，或者已经领了，一声不响地坐在那里，像没事似的，从不向大家通报一下，有些东西可以代领的，也从不帮人家领一下。这样几次下来，别人自然会有想法，觉得你不合群，缺乏共同意识和协作精神。以后他们有事知道了，或有东西先领了，也就有可能不告诉你，如此下去，彼此的关系就不会和谐了。

(2)明知而推说不知。同事出差去了，或者临时出去一会儿，这时正好有人来找他，或者正好来电话找他，如果同事走时没告诉你，但你知道，你不妨告诉他们；如果你确实不知道，那不妨问问别人，然后再告诉对方，以显示自己的热情。明明知道，而你却故意说不知道，一旦被他人知

晓，那彼此的关系就势必会受到影响。外人来找同事，不管情况怎样，你都要真诚和热情，这样，即使没有起实际作用。外人也会觉得你们的同事关系很好。

(3)进出不互相告知。你有事要外出一会儿，或者请假不上班，虽然批准请假的是领导，但你最好要同办公室里的同事说一声。即使你临时出去半个小时，也要与同事打个招呼。这样，倘若领导或熟人来找，也可以让同事有个交代。如果你什么也不愿说，进进出出神秘兮兮的，有时正好有要紧的事，人家就没法说了，有时也会懒得说，受到影响的最初恐怕还是自己。互相告知，既是共同工作的需要，也是联络感情的需要，它表明双方互有的尊重与信任。

(4)不说可以说的私事。有些私事不能说，但有些私事说说也没有什么坏处。比如你的男朋友或女朋友的工作单位、工种、学历、年龄及性格脾气等；如果你结了婚，有了孩子，就有关于丈夫和孩子方面的话题。在工作之余，都可以顺便聊聊，它可以增进了解，加深感情。倘这些内容都保密，从来不肯与别人说，这怎么能算同事呢？无话不说，通常表明感情之深；有话不说，自然表明人际距离的疏远。你主动跟别人说些私事，别人也会向你说，有时还可以互相帮帮忙。你什么也不说，什么也不让人知道，人家怎么信任你。信任是建立在相互了解的基础之上的。

(5)有事不肯向同事求助。轻易不求人，这是对的，因为求人总会给别人带来麻烦。但任何事物都是辩证的，有时求助别人反而能表明你的信赖，能融洽关系，加深感情。比如你身体不好，你同事的爱人是医生，你不认识，但你可以通过同事的介绍去找，以便诊得快点，诊得细点。倘你

偏不肯求助，同事知道了，反而会觉得你不信任人家，你不愿求人，人家也就不好意思求你；你怕人家麻烦，人家就以为你也很怕麻烦。良好的人际关系是以互相帮助为前提的。因此，求助他人，在一般情况下是可以的。当然，要讲究分寸，尽量不要使人难为。

(6)拒绝同事的“小吃”。同事带点水果、瓜子、糖之类的零食到办公室，休息时分，你就不要推，不要以为吃人家的难为情而一概拒绝。有时，同事中有人获了奖或评上了职称什么的，大家高兴，要他买点东西请客，这也是很正常的，对此，你也可以积极参与，你不要冷冷坐在旁边一声不吭，更不要人家给你，你却一口回绝，表现出一副不屑为伍或不稀罕的神态。人家热情分送，你却每每冷拒，时间一长，人家有理由说你清高和傲慢，觉得你难以相处。

(7)常和一人“咬耳朵”。同办公室有好几个人，你对每一个人要尽量保持平衡，尽量始终处于不即不离的状态，也就是说，不要对其中某一个特别亲近或特别疏远。在平时，不要老是和同一个人说悄悄话，进进出出也不要总是和一个人。否则，你们两个也许亲近了，但疏远的可能更多，有些人还以为你们在搞小团体。如果你经常在和同一个人咬耳朵，别人进来又不说了，那么别人不免会产生你们在说人家坏话的想法。

(8)热衷于探听家事。能说的人家自己会说，不能说的就别去挖它。每个人都有自己的秘密。有时，人家不留意把心中的秘密说漏了嘴，对此，你不要去探听，不要想问个究竟。有些人热衷于探听，事事都想了解得明明白白，根根梢梢都想弄清楚，这种人是要被别人看轻的。你喜欢探听，即使什么目的也没有，人家也会忌你三分。从某种意义上说，爱探听人家

私事，也是一种不道德的行为。

(9)喜欢嘴巴上占便宜。在同事相处中，有些人总想在嘴巴上占便宜。有些人喜欢说人家的笑话，讨人家的便宜，虽是玩笑，也决不肯以自己吃亏而告终；有些人喜欢争辩，有理要争理，没理也要争三分；有些人不论国家大事，还是日常生活小事，一见对方有破绽，就死死抓住不放，非要让对方败下阵来不可；有些人对本来就争不清的问题，也想要争个水落石出；有些人常常主动出击，人家不说他，他总是先说人家……这种喜欢在嘴巴上占便宜的人，实际上是很愚蠢的，他给人的感觉是太好胜，锋芒太露，难以合作。因此，讲笑话、开玩笑，有时不妨吃点亏，以示厚道。你什么都想占便宜，却想表现得比人聪明，最后往往是众叛亲离，没人说你好。

(10)神经过于敏感。有些人警觉性太高，对同事也时时处于提防状态，一见人家在议论，就疑心在说他；有些人喜欢把别人往坏处想，动不动就把别人的言行与自己联系起来；有些人想象力太丰富，人家随便说了一句，根本无心，他却听出了丰富的内涵。过于敏感其实是一种自我折磨，一种心理煎熬，一种自己对自己的苛刻。同事间，有时还是麻木一点为好。神经过于敏感的人，关系肯定搞不好。过分的敏感，就像天平，米多了一粒，就马上显出重了；米少了一粒，又马上显出轻了，如此灵敏的东西，多么难以操作！人与人也相同，你太敏感，人家就会觉得无法相处。

(11)该做的杂务不做。几个人在同一个办公室，每天总有些杂务，如打开水、扫地、擦门窗、夹报纸等，这虽都是小事，但也要积极去做。如果同事的年纪比你大，你不妨主动多做些。懒惰是人人厌恶的，如果你开