

说话和做事是人生最大的主题

Shuodaowen Gengyao Zuodaowei

# 说到位

## 更要

# 做到位



### 说话的分寸与做事的尺度

中国有句老话：“好马出在腿上，好人出在嘴上。”

要想成为一个受欢迎的人要会说话、有口才。境界有高下，效果也就有霄壤之别。所谓“括有三说，巧说为妙”，说话掌握好一定的分寸，才能在适当的时候发挥理想的功效，达到相应的目的。



中國華僑出版社

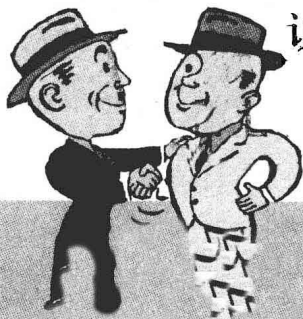
说话和做事是人生最大的主题  
Shuodaowen Gengyao Zuodaowei

# 说到位 更要 做到位



说话的分寸与做事的尺度

韩彪 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

说到位更要做到位:说话的分寸与做事的尺度 / 韩彪编著. —北京:中国华侨出版社, 2011.4  
ISBN 978-7-5113-1181-8

I. ①说… II. ①韩… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第051457号

## ●说到位更要做到位:说话的分寸与做事的尺度

---

编 著 / 韩 彪

责任编辑 / 骁 晖

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 李江亭

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 16.5 字数 / 238 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1181-8

定 价 / 30.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通诚达大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010) 64443056 64443979

发 行 部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



中国人自古以来办事说话讲究“中庸之道”。所谓“中庸”，北宋的程颐解释道：“不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道。庸者，天下之定理。”朱熹后来又解释为：“中庸者，不偏不倚，无过不及而平常之理。”所谓的中庸，也就是讲究一个分寸和尺度，不可以过激，也不可以过缓。由此可见，说话做事讲求一个“度”是中国人自古以来奉行的信条和宗旨。围绕着这个信条，中国人创造了辉煌的华夏文明。

细观我们的周围，万事万物莫不是遵循着一个“度”而存在发展。太阳距离地球距离适当，才有了生物存在的可能，水在适当的温度下，才具有流动性；生命在适度的条件下，才能存在，自然界有了一定的条件，才产生了生命……天地万物，如果缺少了一个“度”，很多事物将不复存在。可见，“度”是天地万物生存之根本，是自然界运行变化遵循的规律。

世界上很多事物都是围绕着一个“度”而存在发展的，没有这个度，那么所有的事物都将失去意义。这个度正是自然界和天地万物所追求的极致。它并不是最多，并不是最重，并不是最长，而是“好”在恰到好处，就像宋玉在《登徒子好色赋》当中描写东邻之女子的一段话，“增一分则太长，减一分则太短……”恰到好处才是最好。

而在我们的现实生活当中，同样也存在这个规律。很多时候，真理往前一步就有可能变成了谬论。我们的生活中，到处充斥着多与少，真与假，轻与重的权衡和较量，有些人把这些关系处理得恰如其分，巧妙得当，那么他们就容易获得他人的肯定和尊重，更容易成功，而有些人不善于处理这其中的关系，往往“好心办坏事，吃力不讨好”。自己忙活半天，还一事无成。

所以，在说话做事中，我们就需要掌握说话的分寸和做事的尺度，将话说到巧妙处，将事情做得恰到好处，这样才是我们为人处世的成功之道。就像烹煮一锅美食，如果炖得太烂不好吃，如果炖得不够又太硬嚼不动。这个“度”就如同做饭的火候，做饭把火候掌握好就成了“神厨”，而说话做事掌握好“火候”则就成为了“成功者”。

但是这个“度”又是很难掌握的。很多人掌握好了这个度，围绕着度说话做事，把话说得恰如其分，把事情做得恰到好处，所以，他们成功了。而有些人，要么做得不够，要么做得太过，导致功亏一篑。

现代社会，更加讲究竞争和效率，讲究在短时间内将资源得到最好的配置。为了实现这个目的，如何做事说话恰到好处就成了成功的关键和前提。对于年轻人来说，学习一些关于说话做事的方法，是非常有好处的，可以帮助我们在现实当中提高效率，以恰当的方法做到最好的效果。

本书正是从现实的角度出发，从说话的分寸和做事的尺度两个部分入手，结合各种案例，分析了说话和做事尺度分寸的把握标准，告诉人们如何在现实当中掌握好“火候”，用合理的方式和恰当的方法达到自己想要的目标。

希望通过本书的讲解，人们可以从中获得有益的经验，指导自己现实的生活，将说话的分寸、做事的尺度拿捏到最好。

编者

2011年5月

Contents  
目 录

## 上篇 / 说话篇

我国南北朝时期著名的文学理论家刘勰在他的名著《文心雕龙》一书中，曾说道：“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”说话在我们的日常生活中有着举足轻重的作用。中国有句老话：“好马出在腿上，好人出在嘴上。”要想成为一个受欢迎的人要会说话、有口才。有人“口吐莲花，字字珠玑”，有人“巧舌如簧，而听者寥寥”，更多的人却是“茶壶煮饺子，有货倒不出来”。境界有高下，效果也就有霄壤之别，所谓“话有三说，巧说为妙”，说话掌握好一定的分寸，才能在适当的时候发挥理想的功效，达到相应的目的。说话并不是越多越好，而是妙说为上。如何把话说在点子上，在什么场合说什么样的话，都是需要拿捏和权衡的，只有掌握了这些分寸，才能让你在各个场合和环境下运筹帷幄，游刃有余，让说话成为你生活和事业的一项有利武器。

## 第一章 轻与重的分寸

俗话说：“听鼓听声，听话听音。”说话语气的轻重在说话中起到巨大的作用。同样一句话，语气轻重不同，取得的效果截然相反。在适当的场合和状况下采取适当的语气是有必要的，可是如果掌握不好，在该说重的时候说得太轻，或者该说轻的时候说得太重，都会物极必反，不但不能达到预先的效果，反而会事与愿违，让事情向相反的方向发展。

1. 柔声细语并不是对任何人都管用 / 5
2. 说话语气太重容易得罪人 / 8
3. 有些事情不必小题大做 / 10
4. 温语求情化冷面 / 13
5. 根据不同的场合，选择不同的语气 / 14
6. 轻重适度，刚柔并济 / 17

## 第二章 多与少的分寸

古人称赞有辩才的人，“滔滔不绝，口若悬河。”因此人们认为说得越多，就口才越好。其实不然，往往说得多漏洞也多，容易暴露自己的弱点。说话的好坏并不在于多与少，而在于精与巧。该多说时多说，该少说时少说，不该说时不说，掌握好说话多少的分寸，才是一个辩才所需要的素养。

1. 说话贵在精不在多 / 23
2. 当心“言多必失” / 24
3. 言简意赅切中要害 / 26
4. 说话是银，倾听是金 / 28
5. 逢人只说三分话，未可全抛一片心 / 31
6. 适时地保持沉默 / 34
7. 人际交往中的“黄金短句” / 36

## 第三章 明与暗的分寸

中国人自古以来说话讲究含蓄，委婉，有些话并不直接说明，而是通过其他方式暗示对方，让对方明白。这种说话的方式虽然复杂，但是在很多特殊的场合下能够起到用直接的语言起不到的作用，发挥意想不到的效果。多用“暗语”也是一种说话的艺术和智慧。

1. 并不是所有话都需要说明白 / 43
2. 有些话点到即可 / 45
3. 巧用暗示，表达真言 / 47
4. 巧用比喻，含沙射影 / 49
5. 明话暗说，表达不满 / 51
6. 正话反说有深意 / 53
7. 看似荒谬，实则有理 / 55

## 第四章 真与假的分寸

我们从小就被教育，做人说话要真诚，不能撒谎。可是在现实社会当中，情况总是错综复杂，形势是多变的，有的时候总是说真话会招致严重的后果。这样我们有时就会说一些“假话”。说“假话”并不是害人，而是在真实的基础上采取的巧妙策略，让自己的语言更中听。真话和“假话”结合说，在现实生活当中才能达到自己想要的效果。

1. 说话真实是赢得信任的基础 / 59
2. 不固执于“绝对真实” / 61
3. “假话”也要说得有水平 / 63
4. 以假隐真可以保护自己 / 67
5. 善意的谎言无大碍 / 70
6. 说“假话”要把握分寸 / 72
7. 充耳不闻，避实就虚 / 75
8. 虚实结合两相宜 / 77

## 第五章 曲与直的分寸

老子曾说：“曲则全，枉则直。”意思是说，委屈反而可以保全，弯曲反而可以伸直，道出了曲和直之间的辩证关系。说话也是如此，很多时候，直话直说是优点，但是话说得太直也很难被人所接受。不妨绕个弯子说话，把话说得动听巧妙一些，既不伤害人，又能达到目的，才是真正的智慧。所以说，说话曲和直要把握分寸，做到曲中直，直中曲，才是真正会说话的表现。

1. 说话不能太直 / 81
2. 层层深入，引入正题 / 85
3. 婉言曲说妙处多 / 88
4. 声东击西，妙趣横生 / 91
5. 顺情说好话，耿直讨人嫌 / 93
6. 批评宜采取“迂回方式” / 97
7. 转着弯儿说话 / 99
8. 学会委婉地拒绝 / 102



## 第六章 硬与软的分寸

说话软硬在生活当中各有用途。当我们有求于人，或者在一些礼仪性的场合时，说话一定要软。这是一个人素质的表现。但是如果有一些正式严肃的场合，那么说话一定要硬，因为代表的是自己的立场。说话的软和硬往往能够带来各种不同的效果，把握好软硬的分寸，就能在生活中无往不胜，游刃有余。

1. 给人面子更能赢得对方尊重 / 107
2. 该“硬”的时候一定要硬 / 109
3. 以你的硬气压倒对方的傲气 / 111
4. 说话软弱并不能得到别人的好感 / 113
5. 必要时据理力争 / 116
6. 千万别乱开玩笑 / 117
7. 严谨不等于不讲人情 / 119
8. 恩威并施让你更有威信 / 121
9. 硬里也可以来点软 / 124

## 第七章 褒与贬的分寸

赞与批是我们说话的两个极端，极易产生两种极端的效果：被赞者忘乎所以，被批者垂头丧气，实际上这都背离了赞与批的初衷：鼓励更好——希望改正。只有运用方与圆的艺术，使赞在方中有圆，使批于圆中有方，才能在两者对接处找到最佳的表达方式。

1. 不要吝惜你的赞美 / 129
2. “高帽子”真的好使 / 131
3. 赞美是一门艺术 / 133
4. 赞美也要分时间场合 / 135
5. 巧妙地提出批评 / 136
6. 换一种更容易接受的批评方式 / 138
7. 批评要遵守一些基本原则 / 140
8. 褒贬合一，棋高一招 / 143

## 下篇 / 做事篇

做事，是人生最大的主题。所谓“不偏不倚，过犹不及”，做事也要讲求一个尺度。在现实生活当中，并不是你做得越多越好，而是要做得适度。否则“增一分则太长，减一分则太短”，往往会因为做得不够或者做得太过而让事情变糟。在竞争激烈的现代社会中，如何把握做事的尺度是获得成功的前提。能够做到恰到好处是高明智慧的体现。

### 第八章 取与舍的尺度

孔子说过，“要想取之，必先予之”，取舍之道是有很深的辩证哲理的。在现实生活中，我们总是想得到，但是却忘了得到的前提是先给予。但是往往给予了并不一定得到，而付出的往往得不到回报。我们要想使付出和得到成正比，就要先懂得取舍之道，在取和舍之间寻找到一个平衡。

1. 欲取之必先予之 / 151
2. 不要为了小事斤斤计较 / 152
3. 懂得放下，才能收获更多 / 155
4. 懂得放弃，才能有更美好的未来 / 157
5. 舍弃眼前的诱惑，才能换来最后的辉煌 / 159
6. 放弃并不意味失败 / 161

## 第九章 进与退的尺度

退却是为了蓄势前进，让步是为了进步，之所以能够这样，是因为主动退让，一是可以缓和矛盾，减弱对方的攻势和压力，二是可以为自己赢得时间、积蓄能量，此外，还可以赢得外界的支持。然后，你就可以选择有利的环境和时机，乘势而行了。

- 1.成大事者，须“退而结网” / 165
- 2.退一步海阔天空 / 167
- 3.有时候等待是最好的办法 / 169
- 4.以退为进，明智之举 / 171
- 5.关乎利益原则一定要寸步不让 / 173
- 6.退却是为了更好地进攻 / 176
- 7.急流勇退，撒手悬崖 / 178

## 第十章 方与圆的尺度

“方圆处世”是古人留给我们的处世智慧。方指方正刚直，圆指圆润通融。也就是告诉我们，为人处世既要讲求一定的原则，保持内心的正直，又要寻求做事的策略，适当采用圆滑变通的手段达到自己的目的。做事不能过于方，显得教条迂腐，但是如果过于圆，又显得奸佞卑鄙。方圆处世，讲究把握一个尺度，追求一种平衡。只有方圆结合，圆中带方，我们在生活当中才能如鱼得水，事事顺利。

- 1.做人要方，处世要圆 / 183
- 2.做事不能因循守旧 / 187
- 3.此路不通，另寻他途 / 190
- 4.善于变通，独辟蹊径 / 193

## 第十一章 强与弱的尺度

思想家老子曾经说过，“柔能克刚，弱能胜强”。有的时候，我们看上去坚强的东西其实很虚弱，有时候看上去柔弱的东西反而很坚强。这个世界上坚强和柔弱是彼此对立而又相互依赖的。所以，我们在做事的时候，过分地强硬不好，过分地柔弱也不好，要把握一定的尺度，做到强中有弱，弱中带强，才能更好地适应社会，适应现状。

1. 示弱也是一种保全自己的方法 / 199
2. 不要过于软弱 / 201
3. 保持刚毅顽强 / 203
4. 绝不做强忍气吞声的窝囊废 / 206
5. 对自己做不到的事情不要逞强 / 208

## 第十二章 快与慢的尺度

现代社会，追求快节奏和效率。人们总是认为做事越快越好。但是岂不知，“欲速则不达”，往往那些片面追求高效率的后果是一无所获。古人说，“文武之道，一张一弛”，就是要求快慢有度，注重事物本来的规律。在现实生活中，效率是重要的，可是在该沉稳的时候还是要沉稳，要“快慢结合，张弛有度”，才能做好每件事。

1. 三思而后行，办事才稳妥 / 213
2. 有些事情急不得 / 215
3. 办事要有时间观念 / 218
4. 争取先发制人 / 221
5. 办事有条理 / 223
6. 提高办事效率 / 225
7. 办事先要分清轻重缓急 / 228

## 第十三章 傲与谦的尺度

谦逊是一种智慧，是一种良好的品格，同时也是一种内敛做人的策略。骄傲是一个人自信的表现，是一个人的骨气。在生活当中，如果过谦，会给人平庸无能的印象，但是如果过傲，又会让人觉得狂妄不羁。做事为人，最重要的是要把握好傲与谦的尺度，做到胜不骄，败不馁，不卑不亢，平常处之，才是一个人的智慧的最佳体现。

1. 太狂妄招人嫉恨 / 233
2. 牢记自满招损 / 236
3. 别以为自己很重要 / 239
4. 看到自己的无知才是真知 / 242
5. 骄傲会使人变得无知 / 244
6. 要有一颗谦卑的心 / 246

## 上篇 / 说话篇

**我**国南北朝时期著名的文学理论家刘勰在他的名著《文心雕龙》一书中，曾说道：“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”说话在我们的日常生活中有着举足轻重的作用。中国有句老话：“好马出在腿上，好人出在嘴上。”要想成为一个受欢迎的人要会说话、有口才。有人“口吐莲花，字字珠玑”，有人“巧舌如簧，而听者寥寥”，更多的人却是“茶壶煮饺子，有货倒不出来”。境界有高下，效果也就有霄壤之别，所谓“话有三说，巧说为妙”，说话掌握好一定的分寸，才能在适当的时候发挥理想的功效，达到相应的目的。说话并不是越多越好，而是妙说为上。如何把话说在点子上，在什么场合说什么样的话，都是需要拿捏和权衡的，只有掌握了这些分寸，才能让你在各个场合和环境运筹帷幄，游刃有余，让说话成为你生活和事业的一项有利武器。



## 第一章

# 轻与重的分寸

俗话说：“听鼓听声，听话听音。”说话语气的轻重在说话中起到巨大的作用。同样一句话，语气轻重不同，取得的效果截然相反。在适当的场合和状况下采取适当的语气是有必要的，可是如果掌握不好，在该说重的时候说得太轻，或者该说轻的时候说得太重，都会物极必反，不但不能达到预先的效果，反而会事与愿违，让事情向相反的方向发展。



