

在交往中，强者不一定是胜利者

一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系和与人相处的技巧。

——戴尔·卡耐基

聪明做事 轻松做人

与人相处的112个怎么办

没有人能够独自成功。

——松下幸之助

*Conduct yourself
Comfortably*

在交往中多说几句真诚赞赏的话，整个世界都是快乐的。

开放的社会中，与人相处是我们生活与工作中不可或缺的一部分。良好的社会关系，就是扩大化的生存空间，是事业成功的基础。

王 刚 编著

中国三峡出版社

华北水利水电学院图书馆



206504406

C912.1

W1821

聪明做事 轻松做人

与人相处的112个怎么办



C912.1
W1821

在交往中多说几句真诚赞赏的话，整个世界都是快乐的。

中国三峡出版社

650440

图书在版编目(CIP)数据

聪明做事轻松做人——与人交往中的 112 个怎么办/王刚编著.
—北京:中国三峡出版社,2004.8
ISBN 7-80099-861-4

I. 聪… II. 王… III. 人间交往—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 048171 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

51933087(二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京秋豪印刷有限责任公司印制 新华书店经销

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:11.5

字数:250 千字 印数:1-15000 册

ISBN 7-80099-861-4/C·105 定价:22.00 元



前 言

人是社会的动物，人们的工作、进食、读书、游戏，全是社会性的活动。我们的每一天、每一年，乃至一生，单独度过的时间实在是少得可怜。人类个体的价值是以其社会价值来衡量的，这使得与同类的交往变得尤为重要。

著名的诗人约翰·唐曾说：“没有别人，你即是一座孤岛。”也许，每一个人在这个广阔的世界里，都能建立一个属于自己的天地，但可以肯定的是，这些小天地都是相互联系、彼此依靠的。任何人都不可能过完全与世隔绝的生活，我们需要从他人处获得尊敬和满足。

美国人际关系学家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》一书中指出：“在一年内失去工作的4 000名职工中，只有400人即总数的10%是因不能胜任工作而被开除的，其余的90%则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇。”美国技术协会在对10 000人的情况记录作分析研究后，也得出类似的结论：90%的人因为不能成功地交往而失败了。

美国著名成人教育家卡耐基认为人际关系是成功的最重要的因素。他指出：“一个人事业的成功，只有15%是由

?

于他的专业技术，另外的 85% 要靠人际关系、处世技巧。喜欢别人又能让别人喜欢的人，才是世界上最成功的人。”

而掌握了为人处世的方法，经营事业和人生，才能达到无往不利、左右逢源的高超境界。

本书，从如何与朋友相处、如何与同事相处、如何与上司相处、如何与下属相处、如何与陌生人相处、如何与恋人相处和如何与爱人相处等不同的角度，分析了为人处世中可能遇到的 112 个难题。针对每个问题，书中提供了成功应对它们的简要秘诀与实用方法，同时引用大量成功人士的实例，生动而具体地讲述了赢得社会认可成为一个社交高手的各种技巧。

愿本书能在追求进步、实现理想时助你一臂之力，使你迅速改善人际关系、轻松地融入社会，掌握生活的艺术。

?



目 录

第一章 如何与朋友相处

001. 想在日常生活中建立深厚友情，该怎么办？ (3)
002. 想努力获得朋友的好感，该怎么办？ (8)
003. 想与朋友建立良好的人际关系，该怎么办？ (12)
004. 想让朋友喜欢你，该怎么办？ (15)
005. 想增进和朋友聊天的技巧，该怎么办？ (20)
006. 在朋友面前想恰到好处地运用幽默，该怎么办？ (22)
007. 想和朋友愉快地合作，该怎么办？ (24)
008. 想求朋友帮你办事，该怎么办？ (26)
009. 想让已发达的朋友帮助你，该怎么办？ (28)
010. 求朋友办事遭“冷遇”时，该怎么办？ (31)
011. 想避免对朋友产生嫉妒，该怎么办？ (34)
012. 对朋友的依赖心理太强，该怎么办？ (37)
013. 想要避免和朋友争论，该怎么办？ (39)
014. 当朋友与你的选择不一致时，该怎么办？ (41)
015. 想对你的朋友宽容些，该怎么办？ (44)
016. 想向朋友道歉以争取对方的谅解，该怎么办？ (47)



017. 想得体地安慰朋友, 该怎么办? (49)
018. 想要拒绝朋友, 又不得罪对方, 该怎么办? (52)
019. 想把逐客令说得美妙动听些, 该怎么办? (55)
020. 与朋友交往想避免陷入误区, 该怎么办? (58)

第二章 如何与同事相处

021. 想愉快地与同事相处, 该怎么办? (65)
022. 想因人制宜地与不同个性的同事共事, 该怎么办? (68)
023. 日常生活中想与同事得体应酬, 该怎么办? (75)
024. 同时与多个同事谈话时, 想表现得礼貌得体, 该怎么办? (77)
025. 想在同事面前表现自己, 该怎么办? (79)
026. 想给同事留下幽默的印象, 该怎么办? (81)
027. 想让同事愉快地帮你办事, 该怎么办? (83)
028. 想给同事留下“积极”的印象, 该怎么办? (85)
029. 想用热忱影响你的同事, 该怎么办? (88)
030. 想要通过辩论让同事接受你的意见, 该怎么办? (92)
031. 想度过和同事交际过程中的危险期, 该怎么办? (95)
032. 面对同事间不尽如人意的人和事, 该怎么办? (98)
033. 想尽量避免与同事争论, 该怎么办? (101)
034. 和同事发生了误会, 该怎么办? (104)
035. 与同事发生了矛盾, 该怎么办? (106)
036. 想向同事道歉, 该怎么办? (109)
037. 对同事产生了嫉妒心理, 该怎么办? (111)
038. 面对同事和你争功, 该怎么办? (114)



039. 想得体地摆脱同事无益的闲聊, 该怎么办? (116)

第三章 如何与上司相处

040. 想与上级保持良好的人际关系, 该怎么办? (121)
041. 想在上司面前进行成功的自我推销, 该怎么办? (125)
042. 想让上司接受你的建议, 该怎么办? (128)
043. 想得体地向上司提出异议, 该怎么办? (130)
044. 想向领导争取自己应该得到的利益, 该怎么办? (133)
045. 想让上司给你加薪, 该怎么办? (139)
046. 想和上司得体地应酬, 该怎么办? (142)
047. 想推托掉那些领导委托但你不想干的事,
该怎么办? (144)
048. 想要摒弃期望上司赞美的心理, 该怎么办? (148)
049. 想避免与领导产生矛盾, 该怎么办? (152)
050. 和上司相互间的性格不合, 该怎么办? (155)
051. 得罪了上司, 该怎么办? (157)
052. 被领导错误指责时, 该怎么办? (159)

第四章 如何与下属相处

053. 想与下属建立良好的人际关系, 该怎么办? (165)
054. 想要培养你的领袖气质, 该怎么办? (168)
055. 想在下属面前树立威信, 该怎么办? (171)
056. 想给下属留下讲信用的印象, 该怎么办? (175)

057. 想成功地用人, 该怎么办?	(178)
058. 想更有效地分配工作, 该怎么办?	(181)
059. 想有效地说服下属, 该怎么办?	(185)
060. 想管理好不同类型的员工, 该怎么办?	(188)
061. 想让下属无条件地服从你, 该怎么办?	(192)
062. 让你的命令被迅速、正确地执行, 该怎么办?	(194)
063. 想得体地赞扬下属, 该怎么办?	(198)
064. 想批评下属又不想给对方造成伤害, 该怎么办?	(200)
065. 对不同的下属进行批评时, 该怎么办?	(203)
066. 想得体地处理与下属的矛盾, 该怎么办?	(207)
067. 想努力把反对你的下属变为你的支持者, 该怎么办?	(211)
068. 在下属面前言语出现了失误, 该怎么办?	(214)
069. 想摆脱被下属指责的尴尬局面, 该怎么办?	(216)
070. 身为领导, 面对谣言, 该怎么办?	(218)
071. 想在平时留住员工的心, 该怎么办?	(222)
072. 想尽量留住要跳槽的员工, 该怎么办?	(225)

第五章 如何与陌生人相处

073. 想快速地和陌生人建立友谊, 该怎么办?	(231)
074. 想要给人留下风度翩翩的印象, 该怎么办?	(234)
075. 想吸引别人的注意力时, 该怎么办?	(237)
076. 想与陌生人愉快地交谈, 该怎么办?	(240)
077. 与陌生人说话时想把握好分寸, 该怎么办?	(244)
078. 忘记对方的姓名时, 该怎么办?	(249)



079. 想用幽默拉近你和别人之间的距离, 该怎么办? (251)
080. 想通过谈话来认识他人, 该怎么办? (255)
081. 当别人陷入尴尬的时候, 该怎么办? (257)
082. 想消除因别人的伤害带给你的烦恼, 该怎么办? (259)

第六章 如何与恋人相处

083. 想准确区别友情和爱情, 该怎么办? (265)
084. 想获得真正的爱情, 该怎么办? (267)
085. 在求爱的时候想把握好彼此间的距离,
该怎么办? (270)
086. 面对“一见钟情”, 该怎么办? (272)
087. 想成功地求爱, 该怎么办? (274)
088. 想进行成功的约会, 该怎么办? (277)
089. 恋爱时想打电话诉衷肠又不遭人厌烦,
该怎么办? (280)
090. 年轻的女性想成功地恋爱, 该怎么办? (282)
091. 男性想赢得女性的心, 该怎么办? (285)
092. 女性想引起自己喜欢男性的兴趣, 该怎么办? (288)
093. 想把握好写情书的时机, 该怎么办? (290)
094. 与女友发生冲突时, 该怎么办? (294)
095. 欲与情侣维持爱、避免争执, 该怎么办? (298)
096. 想拒绝别人的追求, 该怎么办? (300)
097. 失恋的时候, 该怎么办? (302)



第七章 如何与爱人相处

目
录

- 098. 想使夫妻间和谐互补, 该怎么办? (309)
- 099. 想做一个聪明的丈夫, 该怎么办? (312)
- 100. 日常生活中想向妻子示爱, 该怎么办? (314)
- 101. 想做一个聪明的妻子, 该怎么办? (318)
- 102. 想对爱人表达你感激的心情, 该怎么办? (320)
- 103. 当自己对爱人产生不满情绪时, 该怎么办? (323)
- 104. 发现了爱人的过失, 该怎么办? (328)
- 105. 夫妻之间吵架时, 该怎么办? (331)
- 106. 想化解夫妻间的矛盾, 该怎么办? (333)
- 107. 想向爱人得体地道歉, 该怎么办? (336)
- 108. 想让你的爱人尊重你, 该怎么办? (339)
- 109. 想获得妻子的忠诚和爱, 该怎么办? (343)
- 110. 想让爱人愉快地接受你的支配和控制, 该怎么办? (345)
- 111. 产生了“爱情厌倦”心理, 该怎么办? (347)
- 112. 想减少爱人婚外恋的机会, 该怎么办? (354)



如何与

朋友相处

cong ming zuo shi

qing song zuo ren



cong ming zuo shi qing song zuo ren

第
一
章

原书空白



001

想在日常生活中建立深厚友情， 该怎么办？

布劳德搬到这个小村不久，新交裘恩突然去世。布劳德和她只见过两次面。她看起来似乎很和蔼可亲，但是也很平凡。因此，当见到有那么多人拥往教堂参加她的丧礼时，布劳德不禁大为惊奇。她想：“大概是我低估了她的成就。”便走到教堂门口去问门旁的一个男人：“裘恩到底是什么人？为什么有这么多人来？”

那人露出了困惑不解的神情，然后答道：“哦，他们大部分只是她的朋友。”

虽然布劳德根本谈不上了解裘恩，但离开教堂时，她对吊唁者所表露的伤逝情怀，油然而敬。

做别人的好朋友以及有个好朋友，能使我们的日子过得丰富而充实。可是，友谊不是要有就有的，而必须经过栽种培养。

要成为别人的好朋友，须具备什么条件呢？以下是许多心理学家和人际关系学者从事这方面研究所得出的主要结论。

(1) 要腾出一点时间来给朋友

许多人都说：“我想多交些朋友，就是没有时间。”然而，

?

那些我们真正想做的事，我们却腾得出时间去做。可见，要腾出一点时间来给朋友，只需动一下脑筋就能办到。

马嘉丽是一位忙碌的律师，但她巧用心思，跟友人保持联系：跟甲友一同逛街购物，跟乙友打网球，跟丙友一起到一家平素喜欢的馆子去吃午饭。她有一本“友谊簿”，在每个月的第一天，她都会从抽屉里取出这个簿子，看看有哪些朋友已经一个月没有联络，然后打电话给他们。

把时间留给朋友，家里也许会因你没时间收拾而稍显凌乱了一点，或许你会错过几个电视节目。不过，为了友谊，这些小小的代价何足挂齿？

(2) 注意小节

陪朋友共渡难关固然重要，但一些似乎无足轻重的表示关怀的行为，例如打个电话祝贺生日，寄个问候卡并写上“背痛好了没有”几个字，都能联系友谊。

《终生朋友》一书的作者史蒂芬·达克，请人回忆他们一天之中最重要的对话。他发现，那些最要紧的谈话通常只有两三分钟长。达克说：“能让你的朋友知道你关心他们的，不是谈人生意义的长篇大论，而是诸如‘祝你谋职面谈成功’之类的几句话。”

(3) 不要怕露出真我

有些人拒绝向朋友袒露他们的内心。他们不敢在朋友面前发泄自己的恐惧、失望和消极情绪。可是，不管在哪一段友情中，都有要打开胸怀说真话的时候。

布劳德的女儿艾琳在学校里和另外两个女孩很要好，有一个星期天，这两个朋友结伴出去购物，没有邀请艾琳，使她很伤心。她们二人回来时，艾琳第一个本能反应是假装不在乎。

可是由于她实在觉得委屈，结果脱口而出，把她的难受心情说了出来。这两个女孩突然明白了她们之间的友情对艾琳多么重要，连忙同声向她道歉。于是，16 岁的艾琳便在友谊方面又上了宝贵的一课：必须让别人了解你，别人才会觉得跟你没有距离。

或许你会以为，如果你让朋友看到你的缺点，他们对你的好感就会减少。其实，他们可能反而因此更喜欢你。在友谊初建时期，坦然承认自己的缺点可以使你更令人喜爱。

戴尔·卡耐基经常说：“每逢有位朋友因为做了某件蠢事或尴尬事而懊悔不已时，我就会把我做过的一件傻事告诉他：有一次我在前往机场途中停车下来寄信，结果将机票也一并投进了邮筒！”

朋友在告诉我们并不是只有我们才有弱点时，他们其实是在鼓舞我们。因此，让朋友清楚地认识真正的你——不完美的你——是非常重要的。

(4) 切勿苛求

我们跟朋友相交一段时间之后，可能就会想起一句俗语“日久生厌”。我们可能开始注意到他们有些行为很令我们生气，例如“理查总是小题大做”或“米丽莎老是拍别人马屁”。可是我们不应太挑剔，朋友的“缺点”也许只是乔装了的美德。

70 岁的艺术家安妮有一次对朋友说，她有位 81 岁的朋友老是不认老，爱胡闹，使每个人都感到头疼。安妮回忆说：“我满 70 岁时，心情恶劣透了，因为我觉得自己已老朽不堪。但我这位‘老’朋友为我开了一个庆祝 70 岁的生日会，并且在聚会中坚持要大家跳绳、玩跳房子游戏、掷飞碟、到草坪上

?

在洒水器之间奔跑。我们那些已经长大成人的孩子看到我们这样，全都吓坏了，怕我们之中有人会摔断腿或扭伤脚。可是，我一辈子从未那么开心过。”

马萨诸塞州大学的社会心理学家罗柏·韦斯说：“建立友谊的良方，是大家既要有相同也要有相异之处。大致上气味相投，才会彼此了解；适量的志趣相异，才可互通有无。”

(5) 不要斤斤计较

对于做朋友所应尽的义务，人们往往很执著：上一次通电话是谁打给谁的？上一封信是谁写的？如果你能只问耕耘不问收获，你一定可以交到更多的朋友。

纽约市某旅行社的老板史蒂拉·伍尔芙，借旅行的机会在世界各地结识了几十位朋友。她凭什么能做到这一点？因为在交友之道上，奉行大仲马对友谊所下的定义：“不念所施，勿忘所得。”

史蒂拉见到朋友有困难，必定全力帮忙。朋友遭到解雇，她就雇用他在她的旅行社里工作。她的单身朋友一叹孤独寂寞，她就替他牵红线。但是，史蒂拉从不把她给别人的恩惠记在心上，倒是常把朋友给她的回报挂在嘴边。

(6) 跟朋友一起欢笑

某次，布劳德坐飞机到另一个城市去时，坐在她旁边一个男人向她抱怨说：“我有个朋友真气人。她明知道我讨厌赌博，但在我 61 岁生日的时候，你知道她送些什么给我吗？是 61 张彩票——一岁一张！”

这个男人把手伸进他外套的口袋，掏出一个装着一枚翡翠色戒指的小丝绒盒子。他告诉布劳德：“这是准备送给她的。”布劳德不解地问道：“既然你的朋友令你那么生气，为什么你

?