

处世让一步为高，退步即进步的张本；  
待人宽一分是福，利人实利己的根基。

# 做个圆滑的 老实人

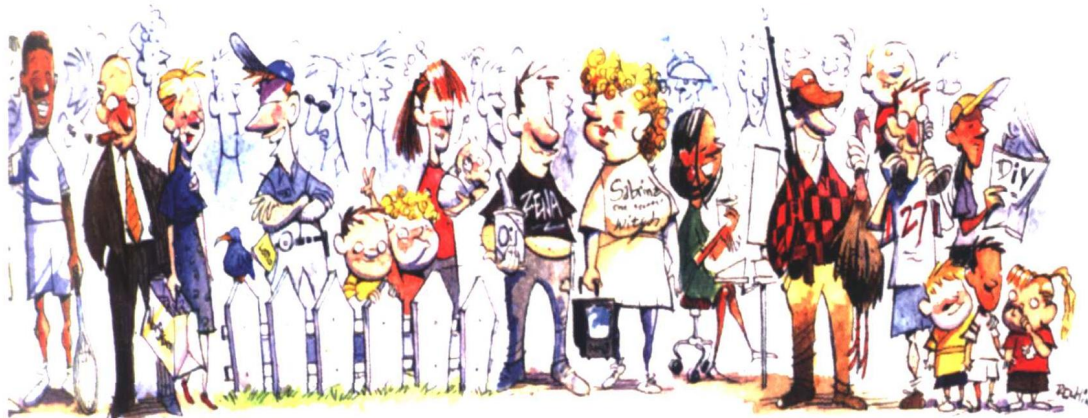


圆滑的老实人信奉的处世哲学

To be a sleek well-behaved person

老老实实做人，做一个遵纪守法的人，活得永远坦荡，永远无愧于人，无愧于社会，从更长远的方面考虑，我们也要坚信，老实人终究是不会吃亏的。

古人说：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”说老实话、办老实事、做老实人，是为人的最高境界。



王大军 编著

地震出版社

To be a sleek  
well-behaved  
person

做个  
圆滑的老实人

王大军 编著

地震出版社

To be a sleek well-behaved person

## 图书在版编目(CIP)数据

做个圆滑的老实人/王大军编著. —北京:地震出版社,  
2004.5

ISBN 7-5028-2468-5

I. 做… II. 王… III. 个人-修养-通俗读物  
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031360 号

地震版 XT200400148

## 做个圆滑的老实人

王大军 编著

责任编辑:李和文

责任校对:刘冬金

---

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@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

---

版(印)次:2004年5月第一版 2004年5月第一次印刷

开本:640×960 1/16

字数:244千字

印张:16

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2468-5/Z·297 (3076)

定价:30.00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

生活中有一群人被称为老实人。何为老实人？规规矩矩，忠实厚道，不会张狂的人。在某些人看来，老实人有些“胆小怕事”，有些“因循守旧”，甚至有些“傻”，老实人应该被人利用，应该吃亏。许多单位在分房、评职称、涨工资等“重大”事情上都慎而又慎，弄出许多详尽的标准，可到具体执行中，标准就软化了，谁闹得凶、豁得出去，谁就能如愿以偿；谁若是安分守己，常常是够了标准也轮不到你头上。

不过，话又说回来，如果我们执意要当老实人，也就不要去在乎是否吃亏。不管怎么说，每个人有着不同的人生标准，有着对做人不同的理解。在别人看起来是吃亏的事情，如果换个角度去理解也就心理平衡了。毕竟，老老实实做人，做一个遵纪守法的人，活得永远坦荡，永远无愧于人，无愧于社会，从更长远的方面考虑，我们也要坚信，老实人终究是不会吃亏的。

古人说：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

说老实话、办老实事、做老实人，是为人的最高境界。

当然，“老实”不等于“直爽”、“毫无胸襟”，也可以圆通些。用锤子往木板上钉直钉，因为木板很硬，费很大劲，也钉不进去，倒会把钉子砸弯。如果换成螺钉，先用锤子往木板上轻轻一砸，然后拿起改锥拧几下，不用费多大力气，螺钉就会钻进木板里。

为了减少挫折，在生活中左右逢源，老实人在为人处世方面也可以圆通些。

《做个圆滑的老实人》一书，通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从圆通处世，做个成熟的人；在人际交往中保持适度的弹性；把握说话的分寸，学会委婉和含糊；明智地推托掉自己不想干的事；面对想干的事要执着也要会变通；保护自己的利益，避免别人的伤害和尽量避免争论，积极化解矛盾等方面，生动地展示了老实做人、圆通处世的实用方法，一定会在竞争日益激烈的现代社会中立足和发展助你一臂之力。

# 目 录

## 1 圆滑处世，做个成熟的人 / 1

- 摆正自己和别人的关系 / 3
- 不要把“世故”当作“成熟” / 4
- 调整好人际交往中的“期望值” / 6
- “性情豪爽”不等于“态度随便” / 8
- 尽快融入到新单位的同事中 / 9
- 从容地面对新单位的“老圈子” / 12
- 在工作中成功地迈出第一步 / 14
- 努力克服书呆子气 / 16
- 千万不能忽略人际交往中的细节 / 19
- 圆滑处世，不乱方寸 / 21
- 同时与多人见面时表现出对每个人的尊重 / 24
- 真诚不等于“实话实说” / 26
- 与朋友交往应回避的误区 / 29
- 与同事交往应避免的错误 / 32
- 能屈能伸，暂时低头 / 35
- 保持性格的高度灵活性 / 36

## 2 在人际交往中保持适度的弹性 / 39

- 保持平衡的人际关系 / 41
- 多方努力，树立好人缘 / 42
- 重视生活中的应酬 / 46
- 在与别人的交往中保持适度的弹性 / 47
- 克服不正确的择友动机 / 50
- 与朋友进行真正有价值的交往 / 51

- 在日常生活中建立起深厚友情 /52  
对不同类型的同事采取不同的策略 /57  
把握好与异性交往的分寸 /60  
让你的顶头上司了解和喜欢你 /63  
与上级保持良好的人际关系 /64  
“捧”着领导帮你办事 /66  
让对方保住“面子” /68  
对别人的“逾规”也可以视而不见 /70  
好心不一定有好报 /71  
有理有利有节地对待得寸进尺的人 /72  
努力让别人喜欢你 /73

### 3 把握说话的分寸，学会委婉和含糊 /79

- 对不同身份的人说不同的话 /81  
对不同性格的人说不同的话 /82  
与同事间的谈话应掌握好分寸 /82  
向上司提建议，又不冒犯上司 /84  
与异性进行投机的交谈 /86  
与陌生人愉快地交谈 /88  
求人时要使用适当的语言 /90  
学会感谢别人 /91  
让适当的赞扬成为你人际交往中的润滑剂 /93  
把握赞许的原则 /96  
让你的赞美产生最佳效果 /98  
掌握好批评别人的原则 /102  
日常说话讨人喜欢的两种技巧 /105  
改变令人讨厌的言谈习惯 /106  
学会委婉和含糊 /108  
言语出现失误时要积极弥补 /112  
说话时尽量避免遭人误解 /116  
有效地反驳别人不适当的言行 /118

- 在交谈中显得充满自信 /122
- 在交谈中使自己表现得精明能干 /124
- 使自己说出的话更有分量 /127
- 在社交时不妨吹吹牛米 /128

#### 4 明智地推托掉自己不想干的事 /131

- 对别人不必百依百顺 /133
- 学会说“不”能节省大量时间 /134
- 采取明智的态度拒绝别人 /136
- 把握巧妙拒绝的原则 /139
- 拒绝别人的实用技巧 /141
- 该拒绝朋友的时候，就不必勉强自己 /148
- 巧妙拒绝领导委托的某些事 /149
- 把逐客令说得美妙动听 /152
- 拒绝倾听对方谈话的小技巧 /154
- 巩固拒绝的成果，预防对方反驳 /155

#### 5 面对想干的事要执着也要会变通 /159

- 懂得进取也要善于采取曲折的方式 /161
- 该撒手时就撒手 /163
- 敢于往回走 /165
- 从错误中吸取教训，获得智慧 /167
- 学会充分利用失败的价值 /168
- 利用失败的契机，重新认识事业目标 /170
- 学会“绕圈子” /171
- 灵活对待别人的冷遇 /172
- 答应别人的事，就一定要给对方有所交代 /174

#### 6 保护自己的利益，避免别人的伤害 /179

- 圆滑有时比老实更有用 /181

- 运用模糊的语言为自己争取利益 /183
- 努力淡化别人对你的妒嫉 /185
- 不揽自己不想办的事情 /186
- 替领导“背黑锅”不能超过一定的限度 /189
- 防止别人利用你的弱点 /191
- 不要因别人的误解而妥协 /193
- 冷静地面对不尽如人意的的人和事 /194
- 从心理上避免他人的伤害 /196
- 采用不同的应对策略对付不同的批评 /198
- 对付不公正批评的技巧 /199
- 妥善对付上司对你的不公正待遇 /202
- 维护自己的基本权利，让别人尊敬你 /204
- 让自尊心保持一定的弹性 /210
- 从容地面对指责 /212
- 巧妙地避开伤人的刻薄话 /213
- 把批评当作改进自我的机会 /214
- 永远也别失去自己的勇气 /216
- 随时准备说“不”能够掌握主动权 /218
- 大胆地向领导争取自己应该得到的利益 /220

## 7 尽量避免争论，积极化解矛盾 /225

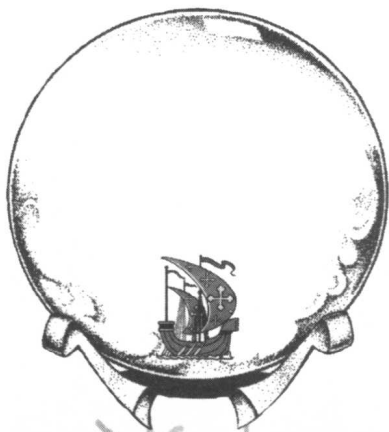
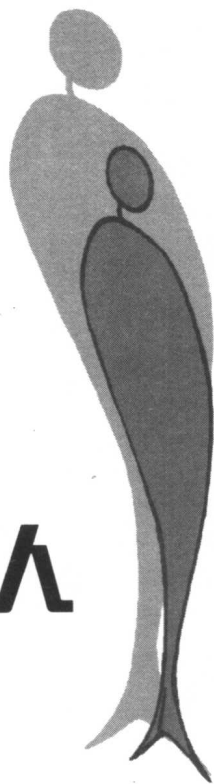
- 控制自己的情绪才能获得好人缘 /227
- 尽量避免与同事和朋友冲突 /229
- 积极避免与领导产生矛盾 /232
- 避免争论，搞好夫妻关系 /234
- 有了误会要积极化解 /236
- 过分强调自己的错误以求得对方谅解 /237
- 培养宽容的性格 /240
- 对别人表现出足够的宽容 /242
- 不该总是谴责撒谎者 /244
- 尽量避免愚蠢的见解 /245

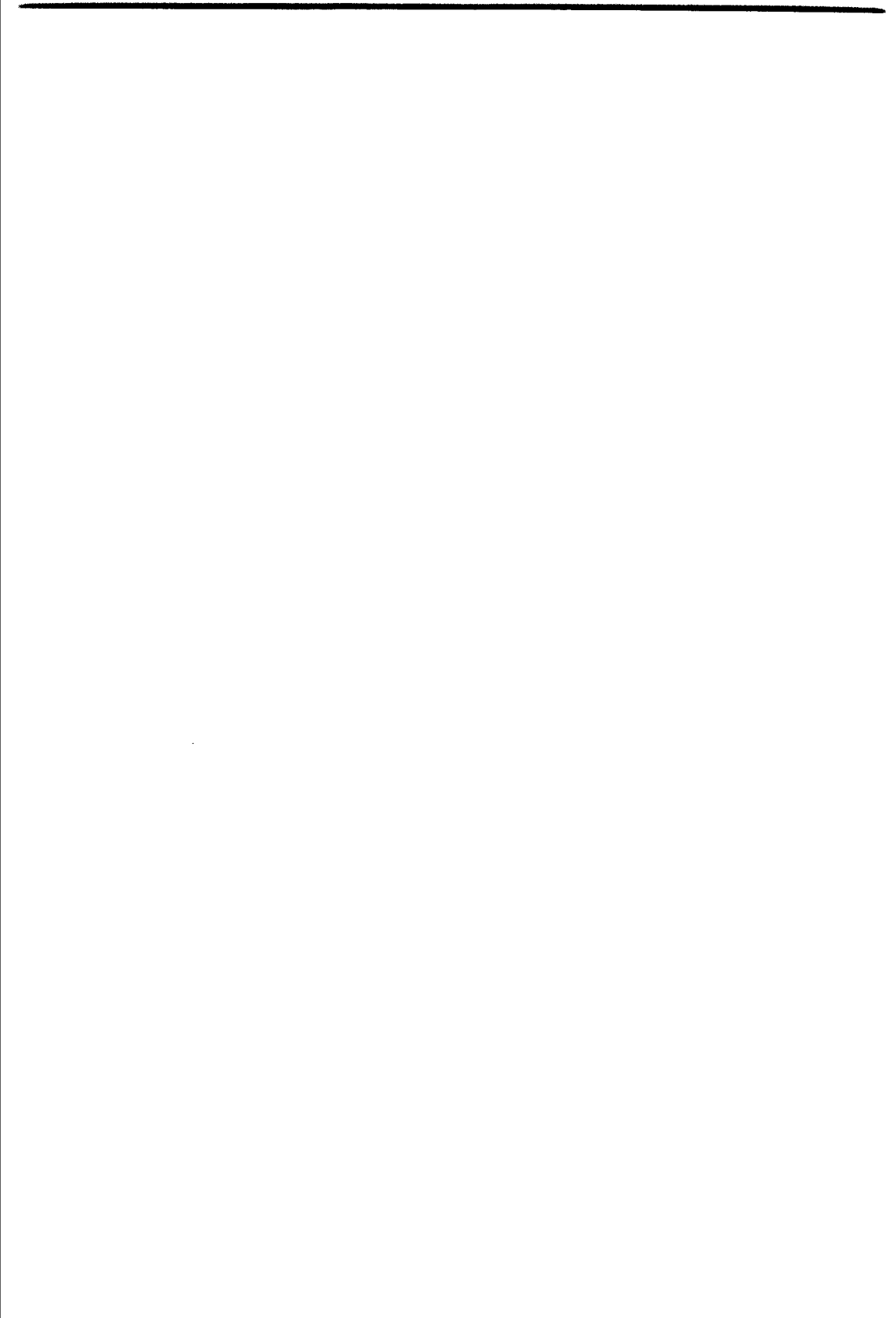


做个圆滑的老实人

1

# 圆滑处世， 做个成熟的人





## 摆正自己和别人的关系

一位 16 岁的少年去拜访一位年长的智者。

他问：“我如何才能变成一个自己愉快、也能够给别人愉快的人呢？”

智者笑着望着他说：“孩子，在你这个年龄有这样的愿望，已经是很难得了。很多比你年长很多的人，从他们问的问题本身就可以看出，不管给他们多少解释，都不可能让他们明白真正重要的道理，就只好让他们那样了。”

少年满怀虔诚地听着，脸上没有流露出丝毫得意之色。

智者接着说：“我送给你四句话。第一句话是，把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？”

少年回答：“是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些？”

智者微微点头，接着说：“第二句话，把别人当成自己。”

少年沉思一会儿，说：“这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助？”

智者两眼发光，继续说道：“第三句话，把别人当成别人。”

少年说：“这句话的意思是不是说，要充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地？”

智者哈哈大笑：“很好，很好。孺子可教也！第四句话是，把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着 you 以后慢慢品味吧。”

少年说：“这句话的含义，我是一时体会不出。但这四句话之间就有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？”

智者说：“很简单，用一生的时间和经历。”

少年沉默了很久，然后叩首告别。

后来少年变成了壮年人，又变成了老人。再后来在他离开这个

世界很久以后，人们都还时时提到他的名字。人们都说他是一位智者，因为他是一个愉快的人，而且也给每一个见到过他的人带来了愉快。

生活中的很多摩擦，源于我们不能摆正自己和别人的关系。把握好彼此身份是否可以互换的分寸，会减少许多麻烦和烦恼。

## 不要把“世故”当作“成熟”

生活中，青年人总觉得为人处世难，渴望自己早一些成熟起来，可往往却又无法分清成熟与世故的界限，陷于世故的泥坑。那么，到底怎样区别成熟与世故呢？

成熟者能看到社会或人生的阴暗面，却不被阴暗面所吓倒，表面上沉静而内心却有一腔热血。因为，面对黑暗面，有不平而不悲观，既坚信希望在于将来，又执着于今天的努力。世故者也看到社会的阴暗面，但他们分不清主流和支流，本质和现象。他们因为曾在事业、理想、生活、爱情等方面遭受打击或挫折便冷眼观世，觉得人生残酷，社会黑暗。他们自以为看透了社会和人生，以“众人皆醉我独醒”自居。在生活中，成熟与世故的具体区别表现为：

(1) 真诚与虚伪。成熟者知道社会是复杂的，因此人的头脑也应当复杂些好。遇事要自己思索、自己做主、不轻信，不盲从；与人交往，考虑复杂些而不失其赤子之心，“和朋友谈心，不必留心”；如果遇见不熟悉的人“切不可一下子就推心置腹”，因为这样既不尊重自己，也不尊重别人，可以多听少谈，真正了解后才可以敞开交流思想。这是鲁迅先生待人的经验之谈。世故者由于过多地看到人生和社会的阴暗面，因而错误地认为人世间没有真诚可言。与人做“披纱型”的交往。犹如信奉伊斯兰教的妇女披上自己的面纱一样，把自己的内心世界封闭起来。对人外热内冷，处事设防，奉行“见人只说三分话，未可全抛一片心”的处世原则。同友相交，虚与周旋，别人的事自己探听尤详，自己的事隔墙难闻，说给别人听的，

尽是些“不着边际”的话。

(2) 互助和利用。成熟者在处理人与人关系上，坚持互惠互利，互帮互进的态度，有福共享，有难共当，患难时见真情，世故者对周围人采取于己有用者就交往，于己无用者就疏远的态度。交往的热情，则同于己有用的程度成正比。即使是对同一个人也不例外，就像果戈里小说《死灵魂》中的主人公乞乞可夫一样，在刚当小职员时，百般讨好巴结上司的麻脸女儿，当博得上司的好感，当上了科长，站稳了脚跟之后，便马上翻脸不让人，那个痴情的姑娘便成了他愚弄的对象。

(3) 坚持原则与看风使舵。成熟者遇事头脑冷静，坚持原则，有主见，自己该干什么就干什么。世故者观风向，看气候、见什么人说什么话，投人所好，八面玲珑，采取“随风倒”的处世方法。就如有人所刻画的那样：当世故者同多愁善感的人交际，便把自己打扮成多愁善感的人，说话时，眼睛里有时还会泪光闪闪；转身同性格多疑的人交际，他又会俨然装得深沉起来，与对方一起分析别人如何有可能损人利己，奉劝对方应采取的态度的对付方法来；而同率直爽情的人谈话时，他又会马上变得嫉恶如仇，真想马上为朋友打抱不平，两肋插刀不顾；然而同喜欢息事宁人、凡事调和的人在一起时，又显出老谋深算，久经风霜的样子，把那些正直的举动，说成“简单”和“幼稚”，仿佛一切发生的麻烦这都是因他不在场而造成的。逢人迎合不吃亏，他中有我成“朋友”是变色龙者的秘方。

(4) 直面现实和玩世不恭。成熟者对事敢于发表自己的意见，敢做敢当，有“舍我其谁”的大丈夫气概，往往小事糊涂，大事清楚。世故者游戏人生，采取滑头主义和混世主义态度，专搞中庸，惯于骑墙，他们和人可以谈天说地，但只是摆现象，不下结论，迫不得已时也有些不言而喻“大家早已公认”的结论。遇有原则问题需要辨明时，则莫问是非曲直，要不然就是模棱两可，怎说怎有理的话，与人意见不一时，便以“今天天气……哈哈”的态度加以回避。对于社会上存在的种种乖巧行为，虽知其隐秘，却不露声色，作冷眼旁观者，既可明哲保身，又可留条退路。

(5) 奋进与沉沦。成熟者和世故者也许都经历过生活的艰辛、人生的磨难。但前者把挫折当成奋飞的起点，重新认识社会与自我，奋进不已，后者则或者躬行“先前所憎恶、所反对的一切”，拒斥“先前所崇仰、所主张的一切，”或者干脆对一切所谓，企求超脱社会，也许还会同恶势力同流合污。

成熟是人生成功的重要标志，世故者只能把人生引入歧路。世故在人际交往中留下的印象足不可信，不可靠和不可近。一个这样的人，自然很难在人生舞台上出色的表演。

## 调整好人际交往中的“期望值”

所谓“期望值”是指人们希望自己所想或所做的事情达到成功的一种比值。人们在社会交往中，都希望自己所想或所做的事情获得成功，但客观事实又往往不遂人愿。有的事成功，有的事没有成功；有的事一定意义上或部分的成功，有的事却完全办糟了。事情成功了，令人兴奋；事情没有成功或办糟了，叫人懊恼、悲伤。尤其是办事前寄予成功的“期望值”越大，而一旦事情没有成功或办糟之后，其失落感就越强，心理上越得不到平衡，由此内心的悲伤、痛苦愈强烈。如此状态，势必影响工作，妨碍身心健康，贻害无穷。因此，人们在社会交往中，最好是要调整好自己的“期望值”，把其调节在最恰当的位置。若能如此，你就可以免受其难了。

那么，如何调整好自己的“期望值”呢？

(1) 对自己本身有个正确的评价。古人云：知己知彼，百战不殆。你对自己都没有一个正确的、客观的认识，连自己的“底”都不清楚，盲目地瞎撞，就不可能获得成功。

(2) 对自己所想或所做的事以及与之相关的方方面面也须有个全面、客观的分析。比如有人爱上了一个姑娘，然而姑娘是不是也爱他呢？这就得从双方的本身、家庭及与对方接触的过程去客观地分析了。曾经有个男青年，自己的才能和相貌平平，却偏偏爱上一

个刚分来的女大学生，对这位漂亮的已有对象的姑娘大献殷勤，却屡遭拒绝，最后只能失败。他自己也因为害了单相思而思虑成疾。这位男青年对自己所想念的异性寄予的“期望值”太高，而没有冷静去分析其中对自己的不利因素（如才能上的差异、对方已有男朋友等），以至积虑成疾。这是多么不值得呀！

(3) 事前要有成功与不成功的两种思想准备。无论是结交他人，还是办事情，都将有成功与不成功的两种可能。对事情只想到成功，而不想到失败是不客观、不现实的态度。干练成熟的人，做任何事之前都有两手准备。他们交人办事常常胸有成竹，不因事情顺利而沾沾自喜、忘乎所以；也不因事情受挫而悲观失望、牢骚满腹。比如作为一个冷静成熟的谈判者，就应该有两种准备，不要把成功的“期望值”定得太高或太低。太高，你就会麻痹大意，谈判前需要准备的材料和应商定的对策，你就不会去认真准备，结果“大意失荆州”，被对方弄得措手不及而陷入被动；太低，你就可能丧失信心，或怯场，或精神萎靡不振，而丢了自己的优势，让对方牵着鼻子走。

(4) 事先不妨将不利因素估计得严重一点。俗话说：“先难后易。”是说任何事宁可在事前将不利因素估计得充分一点，也不肯到事后找麻烦。因为事前尚有应变回旋的余地；事后却“生米煮成熟饭”，要想挽救已来不及。

现实生活中，人们往往对有利的因素估计过多，而对不利因素估计不足，故而造成“后悔”。这是因为，人们对事情成功的“期望值”偏高，结果反过来掩盖了人们的视线，使他们看问题片面、静止、主观、感情冲动而缺乏冷静客观的分析，于是做出错误的或不明智的选择。

(5) 在交人处事的过程中适时地调整好“期望值”。由于人们对人情世故的把握程度所限，人不可能事事能掐会算。因此，在实践中学习，在实践中调整自己的行动，就是十分重要的了。这就是说，在交人处事的过程中，及时地根据此时此地和彼时彼地情况的变化，来审视和调节自己的“期望值”，适时地采取相应变通措施，才可以避免或减少失败。事变我变，人变我变，不把希望盯在某一点上。

成功的可能性变小，就后退一步，或改弦易辙；成功的可能性变大了，就全力以赴，奋勇拼搏。

## “性情豪爽”不等于“态度随便”

性情豪爽是一件好事，但是态度过于随便的人却难以获得别人的尊敬，而且这种性情的人还会给自己的生活增加一些麻烦，比如，他们由于说话不注意分寸常常会惹长辈生气；不顾场合地开玩笑，无意间会伤害朋友。另外，对待身份和地位比你高的人采取这种毫无顾忌的态度，则会使对方觉得你没有涵养，不值得重用；对待身份和地位比你低的人时态度过于随便，也容易使对方误解，让他以哥们意气相待，甚至提出不当的要求。开玩笑的情形也是如此，如果你凡事都喜欢开玩笑，即使在讲正经话的时候，也很难叫人相信。

个性豪爽的人虽然比较好相处，但要受人尊敬，你就应该善于利用这种豪爽。以我们自己的生活体验，在一些娱乐性的场合，我们经常會想起这类人的加入。比如，因为那个人歌唱得很好听，我们感觉和他相处得很愉快；或者因为某人舞跳得很好，所以我们乐意找他去参加舞会；或者因为他喜欢讲笑话，非常有趣，所以我们高兴约他一起去吃饭……

人们之所以乐意在这些场合找他，主要是为了娱乐的需要，但是，如果人们只是在这种时候才想到他，这并不是一件什么好事，这也不是在真正夸赞一个人，反过来有可能是在贬损他。至少一个只有娱乐这方面“优势”的人，是不会被他人委以重托的，因而也不会受到人们发自内心的尊敬。

如果一个人仅以一方面的特长去获得别人的友谊，这样的人其实并没有什么价值可言的。由于他不具备其他特长，或者不懂得如何来发挥其他方面的优点，他也就很难受到他人的尊敬。记住：一个重要的处世原则就是，不论在任何时刻、任何境地，都要保持一种“稳重”的生活方式和处世态度。



那么，到底怎样才是具有稳重的态度呢？所谓具有稳重的态度，就是在待人接物中要保持一定的“威严”。当然，这种带有一定威严的态度与那种骄傲自大的态度是完全不同的，甚至可以说是与之完全相反。这种反差就如同鲁莽并不是勇敢的表现，乱开玩笑并不是机智一样。我们这样说，并无意去贬低那些具有骄傲自大态度的人，但是傲慢、自负的人确实很容易惹人生气，甚至让人嘲笑或轻蔑。

你应该同那些故意将物品价格抬高的商人打过交道吧，对待这样的商人，我想你也会绝不心软地把价格杀低，这与我们在对待喊价合理的商人的态度截然不同，对待后一类商人，我们是绝对不会刁难他们的。同购物的情形类似，我们对待那种傲慢自负的人，要么会将他自我标榜的“价码”拉下来，要么轻蔑地看他一眼，然后远离他而去。

一个具有稳重态度的人，是绝对不会随便向别人溜须拍马的；他也不会八面玲珑，四处去讨好他人；更不会去任意滋事造谣，在背后批评别人。具有这种态度的人，不仅会将自己的意见谨慎清楚地表达出来，而且还能平心静气地倾听和接受别人的意见。如此待人处世的态度，就可以说是一种具有稳重的威严感的态度。

这种稳重的威严感也可以从外在表现出来，即在表情或动作上表现出慎重其事的模样。当然如果你能在此基础上再加上生动的机智或高尚的气质这种内在的东西，就更能增进你的尊严感。相反，如果一个人凡事都采取一种嘻嘻哈哈，对任何事都无所谓的态度，在体态上总是摇摇晃晃，显得极不稳重，就会让人觉得你十分轻浮。如果一个人的外表看上去非常威严，但在实际行动上却草率之至，做事极不负责任，这样的人也仍然称不上是一个具有稳重威严感的人。

## 尽快融入到新单位的同事中

在我们刚刚迈入工作岗位的时候，应通过自身的努力尽快融入