

别让随便伤害了你

潘鸿生◎编著

人际交往
处世智慧



随便是一种消极、不负责任的态度；
掌握人生主动权，别让随便成为一种习惯

北京工业大学出版社

别让随便 伤害了你

潘鸿生◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让随便伤害了你 / 潘鸿生编著. —北京 : 北京工业大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5639-4373-9

I. ①别… II. ①潘… 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(2015)第131750号

别让随便伤害了你

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 茹文霞

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 206千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4373-9

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

据一份报纸报道：哪句口头禅最讨人嫌？美国人的答案是——随便（whatever）。纽约马里斯特大学调研所曾以电话采访方式调查成年公民，票选出最令美国人反感的词汇，“随便”一词以47%的得票率位居榜首。无独有偶的是，在中国老百姓的日常生活中我们不难发现，“随便”一词的运用率极高，同样也很不招人喜欢。

有一年，郭沫若回乡探亲，平常散漫懒惰的某某同学登门拜访，并请郭老赐以墨宝。郭老早已了解到此人平时做事马虎、敷衍，便问道：“写什么呢？”那位同学漫不经心地答道：“随便。”郭老眉头一皱，挥笔写下“不可随便”四个大字。“不可随便”，言简意赅。他告诉我们，做任何事都“不可随便”。

的确，凡事不可随便，也不应该随便，随便只会让你远离成功，远离希望。

随便，看起来似乎是小事，其实不然。它所表现的不仅是一个人为人处



世的态度、待人接物的行为，更是内心深处的思想境界和精神品质。

中国有句老话：“没有规矩不成方圆。”这是人们在生活中总结出来的一个非常实用的道理。它告诉我们——做任何事都不可随便，要有原则，懂规矩、守规矩。

随便是一种不负责任的态度，凡事随便，就是对自己不负责任，只会给自己找麻烦。随便的人的生活，往往是一塌糊涂。说话随便，口无遮拦，常常会令人讨厌，影响人际交往；工作随便，会使人们工作敷衍了事，效率低下，容易出错，无法进一步自己的工作业绩；在生活中，这种随便的思想更是人们马虎、健忘的根源，丢三落四的现象时常会出现，无法提高人们的生活质量，所以说，随便这种行为是要不得的。

人生要有所禁忌，不能总是随便依照自己的喜恶、自己的习性来决定自己的思想和行为，这种随便的生活态度只会导致人生的失败。有一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑；谁是骑师。”如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，那么首先应该改变自己的态度。

每个人的人生态度不同，人生精彩程度也就有所不同，正确的人生态度能使人功成名就，对人生随便的人，是对自己、别人、社会不负责的人。朋友，在人生的河流中，我们千万不可带着随便的态度驶向人生的彼岸。

目 录

第一章 管好自己的嘴，有些话不能随便乱说

言多必失，祸从口出003

不要揭别人的短008

言为心声，不要口无择言013

逢人只说三分话，未可全抛一片心017

不要在背后说别人，多一事不如少一事023

不要一有机会就抱怨027

有些话不可直说，委婉一些比较好033

第二章 把握好分寸，做事不能太随便

小事随便大事忧，都是“随便”惹的祸043



别让随便 伤害了你

学会方圆之道，懂得圆通之法	047
只有诚信处事才能换来信任	052
不要自命不凡或自作聪明	056
控制情绪，不要随便发脾气	060
凡事有耐心，不能急于求成	066

第三章 你的形象价值百万，形象不能太随便

有个好形象，身价自然会很高	073
注重首因效应，第一印象很重要	077
自信的人最具魅力，用自信赢得人心	081
展现不凡的谈吐，提升个人形象	085
服装整洁得体，讲究形象艺术	089
保持微笑，更有魅力	092
举止优雅，坐立行表现出翩翩的风度	096

第四章 学会巧妙地拒绝，有些请求不要随便答应

学会拒绝，不随领导的便	105
-------------------	-----

三思而后行，不随便承诺	108
婉转拒绝，让人愉快地接受	112
学会回绝男领导的“好意”	115
拒绝时别忘给人留个台阶	118
拒绝下属的加薪请求	121

第五章 礼多人不怪，求人办事不做无礼随便的人

有礼走遍天下，无礼寸步难行	127
送礼送到心坎儿上	130
送礼不是个随便的事，要掌握相关的技巧	134
无“礼”不成商，小礼物打开商业之门	137
礼出有名，送之有术	139
送礼物是维系情感的有效方式	141

第六章 调整好你的心态，没有人能随随便便成功

为自己找个目标，不要随便过日子	149
做出正确的选择，不要以随便的态度对待人生	153



生活不能缺少激情	157
经营自己的长处，给你的人生增值	161
天下没有逃不出的逆境	166
苦难过后，下一站就是幸福	173
人生没有失败，跌倒了也要豪迈地笑	179
扼住命运的咽喉，书写精彩的人生	183

第七章 爱可以简简单单，但不可以随随便便

尊重隐私，给对方一定的私人空间	195
遇到出轨问题，请冷静处理	197
婚姻不只是感情，更多的是靠规划来维护	200
幸福就是和相爱的人在一起	202
爱不可以重来，珍惜眼前真情人	204

第八章 态度决定一切，工作不能太随便

工作就意味着有责任	213
敬业是最好的工作态度	217

工作的态度决定工作的成就	221
工作不允许有任何借口	225
业精于勤，唯勤奋成就事业	230
主动赢得一切，拒绝消极等待	235

第九章 人情世故皆学问，处世不能太随便

通晓人情世故，看清世间冷暖	243
平时多烧香，急时有人帮	247
遇事多思考，争辩不会给你带来朋友	250
真诚待人，你会赢得更多的帮助	255
乐于助人，多聚人情	258
胸中天地宽，常有渡人船	262
相互尊重是交往的基础	267
平等待人，一视同仁	271

第一章

管好自己的嘴，
有些话不能随便乱说

言多必失，祸从口出

圣训云：一个人由舌头造成的失误，要比他的双脚所造成的多得多。这句名言所示的真理是不证自明的。生活中，不少人因为说了一些不应该说的话，给自己带来了非常严重的后果。而往往这种错误，会让自己后悔莫及。

马西尔斯是古罗马时代一名战功赫赫的英雄，他以战神科里奥拉努斯的美名而著称于世。公元前454年，科里奥拉努斯打算角逐最高层的执政官以拓展自己的名望，进入政界。

竞逐这个职位的候选人必须在选举初期发表演说，科里奥拉努斯便以自己十多年来为罗马作战而在自己身上留下来的无数伤疤作为开场白。那些伤疤证明了他的勇敢和爱国情操，人们深为感动，几乎每个人都认为他会当选。

投票日来临的前夕，科里奥拉努斯在所有元老和贵族的陪同下，走进了会议厅。当科里奥拉努斯发言时，内容绝大部分是说给那些陪他前来的富人听的。他不但傲慢地宣称自己注定会当选，大肆吹嘘自己的战功，而且还无理地指责对手，甚至还说了一些讨好贵族的无聊笑话。

他的第二次演说迅速传遍了罗马，人们纷纷改变了投票意向。



别让随便伤害了你

科里奥拉努斯落选之后，心怀不甘地重返战场，他发誓要报复那些投票反对他的平民。

几个星期之后，元老院针对一批运抵罗马的物品是否免费发放给百姓这个议题进行投票，科里奥拉努斯参加了讨论，他认为发放粮食会给城市带来不利影响，这一议题因而未决。接着他又谴责民主的要领，倡议取消平民代表（亦即护民官），将统治权交还给贵族。

科里奥拉努斯的最新言论激怒了平民。人们成群结队地赶到元老院，要求科里奥拉努斯出来对质，却遭到了他的拒绝。于是全城爆发了暴动，元老院迫于压力，终于投票赞成发放物品，但是，老百姓仍然强烈要求科里奥拉努斯公开道歉后，才允许他重返战场。

于是，科里奥拉努斯出现在群众面前。一开始，他的发言缓慢而柔和，然而没过多久，他变得越来越粗鲁，甚至口出恶言，侮辱百姓。他说得越多，百姓就越愤怒，他们的大声抗议中断了他的发言。护民官商议判处他死刑，并命令治安长官立即拘捕他，送到塔匹亚岩顶端丢掷下去。后来，在贵族的干预下，他被判决终生放逐。人们得知这一消息后，纷纷走上街头欢呼庆祝。

如果科里奥拉努斯不那么多言，也就不会冒犯老百姓，如果在落选后他仍能注意自己的言行，依然还有机会被推举为执政官。可惜他无法控制自己的言论，最终自食其果。

古人云：“君子慎言，祸从口出。”其实就是说，无论是对人还是对事，自己心里明白的同时，说话也应加以注意，有些话能少说就少说，能不

说就不说。轻易说话，就容易失言，给自己带来灾难。

从前有个相貌俊秀、文思敏捷、出口成章的才子，本应有所成就，只因生性玩世不恭，经常作诗取笑别人，落得个充军发配的下场。

一日，才子来到大街上，看见前面来了一位衣着华丽、如花似玉的姑娘，一时诗兴大发，遂吟道：“远见一姑娘，金莲三寸长，为何这般小……”

古时女子美不美，家世好不好，用脚的大小来衡量。这时，姑娘听到有人称赞自己“脚小”而内心暗自高兴，随即停下脚步想听听接下来的赞美。才子见状，顽性又起，接口说“横量”。

姑娘闻言，深深觉得自己被羞辱，遂一状告到衙门。

县太爷立即将才子抓来审问始末。基于惜才，县太爷给才子一次机会，言之若能在七步内做成好诗，且向姑娘赔罪，即无罪释放，否则便判狱收押。

才子闻言，觉得这实在太容易了！于是当堂走了三步随即吟道：“古人号东坡，今人号西坡（县太爷名叫苏西坡），这坡比那坡……”

县太爷一生崇拜苏东坡，故取名苏西坡，而今有人将他与苏东坡相比，真是大喜过望，遂催促才子说：“下一句呢？”才子见状，顽性又起，答曰：“差多！”

县太爷闻言，自己比东坡差多，这等羞辱，怎能容忍！于是怒判：“充军襄阳！”这下才子真是自食恶果了，诚乃嬉无益呀！

在充军押解当天，才子舅舅前来送行。因为才子自幼父母双亡，



别让随便 伤害了你

由舅父抚养成人。舅父一见，心有不忍，悲从心来。落着泪对才子说：

“平日告诉你讲话要讲该讲的话，勿贪玩！你偏不听，这下可好了，充军去襄阳，叫舅舅如何跟你死去的娘交代呢？”

这时，才子也后悔不已，声泪俱下，接着吟道：“充军到襄阳，见舅如见娘，两人双流泪……”

舅父闻言更是心疼地说：“瞧你这么优秀的人才，真是……唉！”

结果才子续接：“三行。”原来他舅舅有一只眼睛看不见，一生最忌讳有人说他“独眼”。舅父一听，当场气晕。

说话口不择言，结局往往是使自己陷入尴尬与难堪，自食其果。人际交往中，我们免不了要与人交流。特别是口头语言的交流，如果不能把握分寸，掌握一定的尺度，不注意说话的方式与技巧，不谨言慎语，得到的就是“言多必失，祸从口出”的教训了。

《鬼谷子·本经符》说道：“言多必有数短之处”，古人也云：“寡言者智，言多必失”。你的多言，就决定你难以做到深思熟虑而谨言，那自然就是随意之言、缺失之言。

《三国演义》里面，蜀汉建兴十二年，诸葛亮举兵伐魏。开始的时候，连战皆告捷，士气正旺。而当时只是大将军的司马懿则是坚守城池，不与蜀军正面交锋，两军在五丈原形成对峙。诸葛亮屡次击战鼓要求应战，司马懿都不理会。自此，陷入僵局。

聪明的诸葛亮，派遣了使者送女人的衣服和信给司马懿，讽刺他

像个女人一样，畏畏缩缩，不敢决一雌雄，是一个胆小如鼠的男人。但是，这司马懿也是一个有非凡才能的人物，他不动声色，反而笑着问使者：“诸葛亮说我像女人，我就是女人。我像女人一样啰唆地问一句，不知道诸葛亮最近吃睡如何？”使者在毫无警觉心之下，说出实情：“我们丞相勤于政事，事情不管大小都要亲自过问，而且吃得很少。”

司马懿闻此暗中高兴起来。

平常的一句话，司马懿听了却非常高兴。知道如此下去，诸葛亮肯定撑不了多久，就百般忍让诸葛亮的诸多挑衅与侮辱，甚至完全当没有听到。诸葛亮终于因为操劳过度，病倒在五丈原。蜀军伐魏大业痛失好局，只能班师回朝。最后，诸葛亮病逝，大业反而成全了司马懿。

送信的使者，忘记了少说话的重要性，只是一句话，却间接地帮助了敌人。如果没有让司马懿得知诸葛亮的生活作息状况，惹恼了司马懿派兵应战，以当时蜀军的气势，结局就不至于三国尽归司马懿了。

正所谓言多必失。说得越多，漏洞就越多，就越容易被人利用。古人说：“守口、少说、莫传”为“仁者”。由于“人在对面，心隔千里”，所以要“守口如瓶，防意如城”。“话多不如话少，话少不如话好”，要练出这样的功夫，就要“饱知世事慵开口，纵会人前只点头”。所以，我们要记住这样一个原则，在任何地方和场合，我们要尽量少说话，缄默是值得提倡的。如果非说不可，那么，你要注意所说的内容、意义、措辞、声调和姿势，以及在什么场合应该说什么话，怎么说才得体。