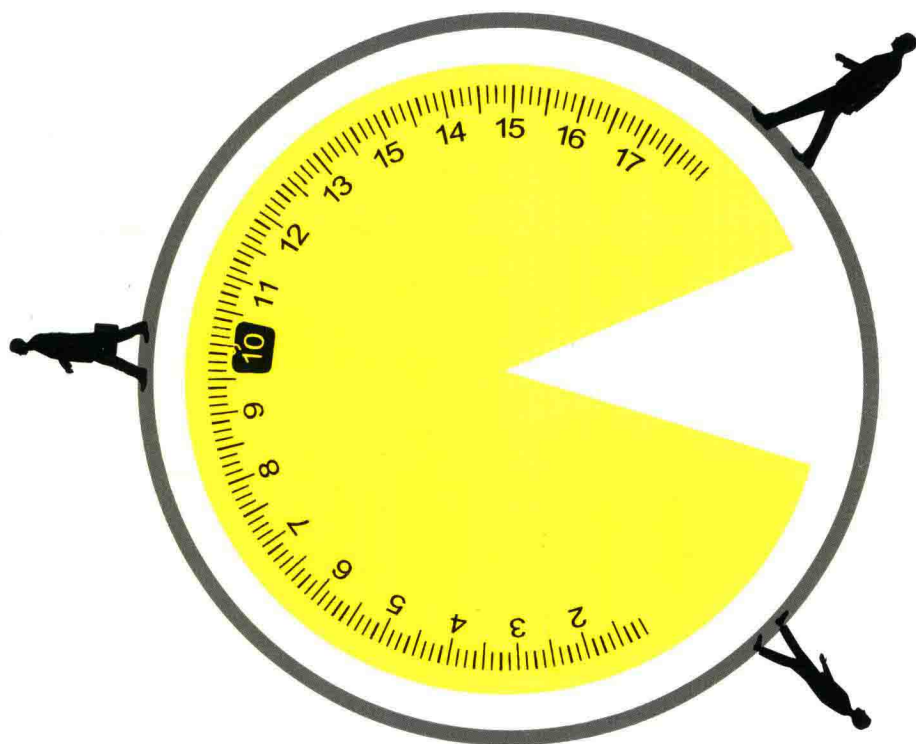


做人有气度 做事有尺度

做人有气度才能赢得尊重，做事有尺度才能不走弯路

牧之◎ 编著

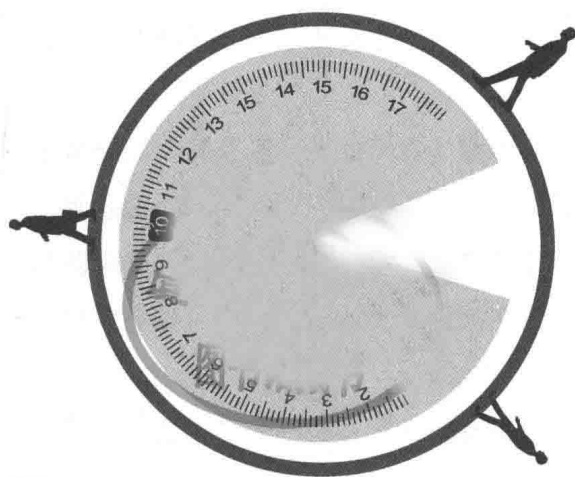


处世的态度，三分做事，七分做人
说话的态度，三分在讲，七分在听

中国工人出版社

牧之◎ 编著

做人有气度 做事有尺度



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人有气度，做事有尺度 / 牧之编著. —北京：中国工人出版社，2017.5
ISBN 978-7-5008-6708-1

I. ①做… II. ①牧… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第121445号

做人有气度，做事有尺度

出 版 人	芮宗金
责任编辑	葛忠雨
责任校对	董春娜
责任印制	黄 丽
出版发行	中国工人出版社
地 址	北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120
网 址	http://www.wp-china.com
电 话	(010) 62005043 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部) (010) 62379038 (社科文艺分社)
发行热线	(010) 62005049 (010) 62005042 (传真)
经 销	各地书店
印 刷	三河市东方印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	20.5
字 数	370千字
版 次	2017年7月第1版 2018年1月第2次印刷
定 价	42.00元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究



前言

人之一生有两个永恒的主题，即做人和做事，这两个主题贯穿着我们的一生。说起来简单的四个字，做起来时分寸却并没有那么容易拿捏。做人的气度和做事的尺度是我们终其一生都在修习的“处世哲学”，如何能够将尺寸拿捏得恰到好处，是我们成就完美人生的关键点。

苏洵的《权书》中有云：“为将之道，当先治心。泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌。”意思是说，想要做一个能够征战沙场的优秀将领，先要修养自己的身心。必须具有泰山在眼前轰然崩塌而面不改色的镇定，有麋鹿在身边奔跑也不侧目的冷静，然后才能做到有效地控制利害因素，才可以做到所向披靡。

不论我们的身份是什么，都应当以一种将领的风度来作为修行自己的尺度。如果在踏上人生征途之初，没有培养出自己做人的气度，又如何能够稳健地行走人生漫漫长途呢？做人的气度，既是一个人为人的气魄与风度，也是一个人心理素质的表现形式，它是决定我们人生成败的重要因素。其中包含着很多方面的内容，诸如让我们的气度有包容四海之力的宽容，让我们的气度有沁人心脾的谦逊德行，让我们的气度有沉稳刚硬的勇敢气魄，让我们的风度有笑对人生风雨路的从容。这些，都是我们为人气度中不可或缺的方面。

无论我们处于什么样的位置，都应该有一种既符合大众价值观、又有自己为人原则的处事分寸。分寸指的是做事的适量标准或者限度，并不是说我们要一味地改变自己去贴合现实，而是要在人生中养成一种属于自己的为人处世的尺度。为人处世时，

有属于自己的独特风格，但是也不违背那些基本准则。具体地说，在与人交往时，既能够掌握语言的尺度，也能够展现进退的分寸；既能够维护他人的颜面，也不会让自己的形象受到影响；既懂得锦上添花和雪中送炭，也懂得高调和低调的转换与拿捏。总之，只有做到“七分做人，三分做事”，才能让我们的好气度和处事分寸有一个完美的融合。

这本书，从我们做人气度修炼的方方面面进行了详细的划分，有宽容、谦逊、勇敢、克制、从容、大气，也精炼了我们做事尺度的标准，如表达、行为、举止、待人、情绪、低调，并且将为人的气度和做事的尺度进行了融合。本书将我们终其一生都在修习的“处世哲学”分析得淋漓尽致、鞭辟入里。只有我们认真感悟，努力提升自己，才会让自己的人生更加丰厚圆满。

编者

2017年6月1日



目 录

❖ 上篇 做人有气度，稳健行走人生路 ❖

第一章 宽容的气度，有包容四海之力 / 003

很多时候，宽容比苛责更奏效 / 004

能够以德报怨的人，心质坚强 / 006

包容他人的负面态度，做一个大度的君子 / 008

不活在过去，忘记是非带来的伤痛 / 011

求同存异，给自己和他人留一些空间 / 014

包容自己的失败，建立强大的气度 / 016

第二章 谦逊是种美德，让你的气度沁人心脾 / 019

妄自尊大不如谦逊有礼招人喜欢 / 020

眼中不容人，他人看你只会更加渺小 / 023

虚心向前辈请教，能让你少走弯路 / 025

不因成就而自满，沾沾自喜要不得 / 027

谦逊的气度，来自最高贵的克己功夫 / 029

不论何时，不要以为自己已经知晓一切 / 031

第三章 勇敢这种刚硬气魄，向外更要向内 / 033

勇敢的气魄，是能够为对手叫好 / 034

不欺骗他人，就是不欺骗自己 / 037

失误不是原谅自己的借口 / 040

不逞匹夫之勇，让机智做勇敢的搭档 / 043

习惯性地自我反省，在错误中走向成熟 / 045

勇于当面认错，让好气度给形象加分 / 047

第四章 多一分克制，少一分冲动 / 049

别在语言暴力中丢掉了全部的风度 / 050

做事前先“洗净”躁动的心 / 052

在关键时刻，暂停 1 分钟 / 055

告诉自己，事情并没有那么严重 / 057

先问责自己，再找他人错处 / 059

理性永远要占据上风位置 / 062

第五章 从容面对波折，淡定笑看风云 / 065

放手执着，不能苛求“绝对完美” / 066

面对流言飞语，要心如铁、身如松 / 069

计较得太多，其实重要的并没有多少 / 072

不痴不聋，不做家翁，难得糊涂 / 075

从容面对波折，培养安宁淡定的气度 / 077

秉持一颗中正之心，从容面对是是非非 / 080

第六章 大气一些，追求气度最高点 / 083

以理服人，没必要太意气用事 / 084

太计较，减损的是你气度的分量 / 087

不以一眚掩大德，没人绝对清白 / 090

气量越大，得到的尊敬越多 / 092

大气的人，能够与他人融洽相处 / 095

胸怀能容下多少人，就能赢得多少人 / 097

第七章 在人际交往中表现最佳气度 / 099

善良要比聪明更重要 / 100

敞开心扉，对他人以诚相待 / 102

正直者，自有一身浩然气度 / 104

展现好气度，照顾大家的雅兴 / 107

感情是种投资，不以个人喜好交友 / 110

有尺度地放低姿态，适时表现自己 / 112

中篇 按尺度做事，逐步塑造卓越自身

第八章 善表达，掌握语言的尺度 / 117

客套的寒暄也要注意表达尺度 / 118

- 夸奖过头，小心被认为是讽刺 / 120
- 开玩笑要有尺度，尤其避讳敏感话题 / 122
- 别用语言直击对方的“痛点” / 124
- “软语”要比“直言”动听 / 126
- 说话的尺度，三分在讲，七分在听 / 128

第九章 进退有度，仪态举止符合分寸 / 131

- 喜怒不形于色，不轻易让人看穿 / 132
- 掌握好与他人的临界距离 / 135
- 占优势，也得给别人留余地 / 138
- 人微言轻时，要掂清自己的分量 / 141
- 目标不宜过多，“多吃”未必“多得” / 143
- 退让，是换一种角度前进 / 145

第十章 既要锦上添花，又要雪中送炭 / 147

- 保持走动，别与老朋友断了联系 / 148
- 合适的礼物是人际关系的润滑剂 / 150
- 赞美要有恰当尺度，小心流于奉承 / 152
- 心存善意，积蓄的不仅是人情 / 154
- 为人分忧，获得战胜困难的经验 / 157
- 伸出你的援助之手，收获他人的感恩之心 / 159

第十一章 要懂得先维护别人的颜面 / 161

- 能捧场时，不要做那个拆台的人 / 162
- 施惠于人，也得给人留足面子 / 165

- 贬低他人并不能抬高自己的价值 / 167
- 主动化解误会，解开彼此间的“结” / 169
- 忠言大多逆耳，私下里说更合适 / 172
- 想要面子，就得先给别人面子 / 175

第十二章 行事切莫高调，留出一方天地 / 177

- 主动示弱，在明显处暴露瑕疵 / 178
- 实力不足时，回避正面交锋 / 180
- 发挥配角的作用，为对方“捧眼” / 182
- 不抢风光，把表现的机会让给别人 / 184

第十三章 别让负面思维掌控住你的情绪 / 187

- 愤怒只会让你显得更弱小 / 188
- 允许偶尔的抱怨，但拒绝习惯性上瘾 / 190
- 太软弱的人只有喝粥的份儿 / 192
- 从没有卑微的人，只有自卑的心 / 194
- 做情绪的主人，拒绝被他人一眼看透 / 196

第十四章 七分做人，三分做事，十分成功 / 199

- 合理分配时间会让事情更高效 / 200
- 关注细节，将事情尽力做到全面 / 202
- 洞察他们的内心需求，找到适合的话题 / 204
- 在“要”和“给”之间，掌握面子的尺度 / 207
- 没必要刻意回避“功利性”友谊 / 209
- 有些事即便不情愿，也要主动去做 / 211

❖ 下篇 好气度助你赢在尺寸之间 ❖

第十五章 低调做人，是每个成功者的领悟 / 215

甘于平凡的人，不一定是平庸之辈 / 216

不卑不亢，低姿态不等于没姿态 / 219

对别人的秘密，不要过分好奇 / 221

时机不对时，低调是对自己的保护 / 223

非你不可时，再站出来 / 226

实力相当时，心理素质过硬者胜 / 229

第十六章 宠辱不惊，保持一颗平常心 / 231

行百里者半九十，小胜不能昏了头 / 232

看淡荣辱，做人不能得意忘形 / 234

高处不胜寒，得意之时须自省 / 236

人外有人，攀比之心让气度失衡 / 238

过强的名利心会侵蚀你的气度 / 241

贪婪会让你的气度充满污点 / 244

第十七章 提升气度，需要不断地积攒 / 247

让好形象为你堆积出影响力 / 248

腹有诗书气自华，胸中有天下 / 250

艺多不压身，提升综合气度 / 253

锻造气度，唯折磨乃现吾辈 / 255

都是逆境成就了你的真性情 / 258

解除“自我设限”，别给自己“下套” / 260

急功近利不可取，韬光养晦塑造卓越 / 262

第十八章 主动适应别人，努力完善自己 / 265

别说“我想”，而说“你认为呢” / 266

避免争论，照顾别人的意愿 / 268

每个人都是独特的，何必强加于人 / 271

主动改变自己，侧面影响他人 / 273

改变不了环境，但是可以改变自己 / 275

完善自己，与每一个人都融洽相处 / 278

第十九章 练好内功，做一个内外兼优的绅士 / 281

当不了主角时，先努力做好配角 / 282

不懂得尊重的人，没有朋友 / 284

做行走的段子手，打造幽默气质 / 286

绅士之手，让你尽显风度 / 289

真正的好风度，不在于刻意表现 / 291

追求完美，不等于要求绝对完美 / 293

第二十章 气度决定人生的宽度和高度 / 297

每成熟一分就增添一分稳重气度 / 298

理智面对生活，让好气度为你掌舵护航 / 300

塑造品行端正的风度，打造铮铮铁骨 / 303

挣脱心灵的局限，拥有不平铺直叙的人生 / 306

生命充满弹性，人生不会永远低谷 / 309

信仰彩虹，用好气度笑看人生风雨路 / 311



上篇

做人有气度，稳健行走人生路



人生其实就是一段旅程，在旅程中，我们会看到什么风景，遇到什么样的人，到达哪个高度，取得怎样的成就……其实都在于我们如何演绎“为人处世”的哲学，而为人处世的上乘之举就要求我们：做人要有气度。有了气度，我们在待人处世之时就会多一份豁达与善良。

—❖ 第一章 ❖—

宽容的气度，有包容四海之力

- ⊙ 很多时候，宽容比苛责更奏效
- ⊙ 能够以德报怨的人，心质坚强
- ⊙ 包容他人的负面态度，做一个大度的君子
- ⊙ 不活在过去，忘记是非带来的伤痛
- ⊙ 求同存异，给自己和他人留一些空间
- ⊙ 包容自己的失败，建立强大的气度



很多时候， 宽容比苛责更奏效

人生不如意事十之八九，不是所有的事情都会按照我们想象的那样发展。但是，所谓的理想状态，也只是我们从自己的视角出发，如果按照他人的思维来说，可能我们的想法与他人的看法也是相悖的。这时候，如果没有一颗宽容的心，就会造成很多矛盾。

事实上，每个人都有宽容和苛责的一面，只是大多数人更容易宽容自己，而有气度的人才会更愿意宽容他人，因为他们知道，宽容的力量要比苛责更加奏效，且效力更加持久。

关于宽容与苛责的故事，最有名的当属“六尺巷”的来历传说。

清朝时期，宰相张英世代居住在安徽桐城，其府第与吴家的宅邸毗邻。随着时间推移，房屋需要进行维修，于是两家人就因为同一条巷子内的地皮发生了争执，均想要多占三尺地面。为此，张家人修书一封派人递送到北京的张英手中，想要让他以宰相之尊出面帮忙。但张英看完来信之后，只是写了一首诗：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张家人见信明理，立即主动让出了三尺的地面来。吴家人见到张家人的退让后深感惭愧，便也让出了三尺地面。这样，在本来争端不休的两家人院墙之间，就形成了一道六尺宽的巷道，也成全了张英宽容的美名。

在自己的利益没有受到损害的时候，大多数人是愿意以宽容的态度去解决事情的。