

# 所谓情商高 就是分寸

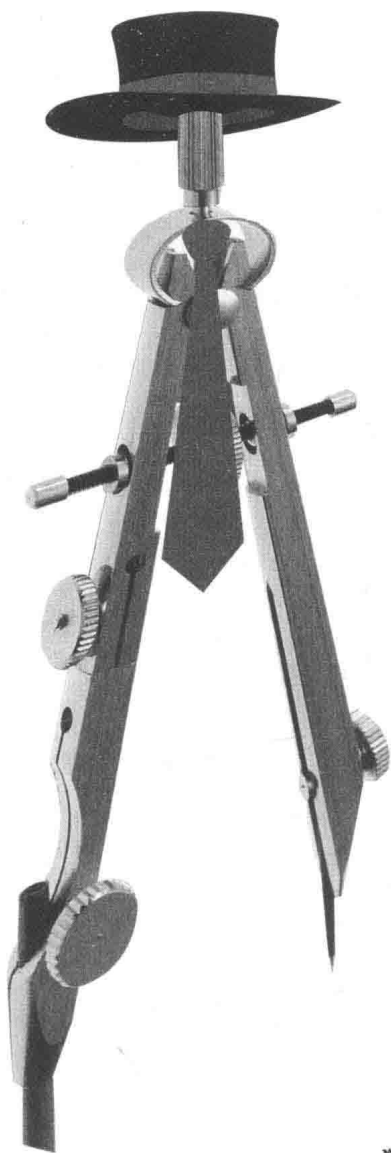
99%的烦恼都是因为拿捏不好分寸  
金文◎著

人生的一切课题都与人际关系相关

把握好做人做事的分寸，才能把握好人际关系

# 所谓情商高 就是分寸

金文◎著



沈阳出版发行集团  
① 沈阳出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

所谓情商高 就是有分寸 / 金文著. —沈阳: 沈阳出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5441-8570-7

I. ①所… II. ①金… III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第184043号

---

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 北京中振源印务有限公司

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15.5

字 数: 259千字

出版时间: 2017年9月第1版

印刷时间: 2017年9月第1次印刷

选题策划: 郑 为

责任编辑: 王冬梅

特约编辑: 郭海东 毕 帅

封面设计: 视觉传达  
010-51264077

责任校对: 孙 泽

责任监印: 杨 旭

---

书 号: ISBN 978-7-5441-8570-7

定 价: 39.80元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

# 目 录

## C O N T E N T S

### 情商高的人善于控制自己的情绪

#### 第一章 CHAPTER

- 林子大了，什么鸟都有 / 003
- 生气是拿别人的错误惩罚自己 / 006
- “鸭梨山大”，你承受得了吗？ / 010
- 无法改变环境，那就改变自己吧！ / 013
- 障碍也能成为人生的风景 / 017
- 这世界没有绝对的公平 / 021
- 即使不顺心，也别倒下 / 025
- 就让过去的过去吧 / 028
- 没有你的同意，谁都无法使你自卑 / 030
- 真正的强者从不抱怨 / 035
- 困难面前，请昂起头 / 038
- 放得下，才能拿得起 / 042
- 面对太阳，把阴影抛在身后 / 046
- 没有富爸爸，一样可以成功 / 050
- 没有高学历，一样可以成功 / 053
- 当配角，也能活出绿叶的精彩 / 056
- 现在没钱，不代表以后也没钱 / 058
- 别人有的，你也一定要有吗？ / 061

烦恼太多，那就控制欲望吧！ / 064

别让忧虑害了你 / 067

成功需要坚持 / 070

怀才不遇者如何显身手 / 073

## 第二章 CHAPTER

### 情商高的人懂得把握做人的分寸

有一种智慧叫大智若愚 / 079

自大要不得 / 082

别让骄傲封死了前进的道路 / 084

刚愎自用危害多 / 087

人不怕不聪明，就怕太聪明 / 089

除了你自己，没人能打倒你 / 091

小不忍，则乱大谋 / 094

朋友对你影响有多大？ / 097

诚信是做人之本 / 100

“谎言”也可以很美吗？ / 103

学会赞美他人 / 106

有“礼”走遍天下 / 110

沉着冷静才能游刃有余 / 113

做人要认真，但别太较真 / 115

## 第三章 CHAPTER

### 情商高的人善于把握说话的分寸

说话以简为美 / 119

说得多不如说得妙 / 121

理直不一定要气壮	/ 123
与人谈话要有的放矢	/ 125
巧妙插入别人的谈话	/ 128
使用轻松柔和的语言基调	/ 130
掌握语言的停顿与重音	/ 133
争吵有度、和好有方	/ 136
可直率但不可粗俗	/ 139
得饶人处且饶人	/ 142
适度调侃，活跃气氛	/ 145
点到为止，响鼓不用重锤敲	/ 147
拿不准的问题不要武断	/ 150
批评也需和风细雨	/ 153
婉转拒绝，让对方愉快地接受	/ 155
说服需要找对时机	/ 157
谁说礼多人不怪？	/ 159
玩笑要有度	/ 162

## 情商高的人是思维的把控者

拆掉思维里的墙	/ 169
改变自己才能改变世界	/ 172
学会变通才能少走弯路	/ 175
给自己插上想象的翅膀吧	/ 178
沿着旧地图，找不到新大陆	/ 181
只有想不到，没有做不到	/ 184
穷人比富人少什么？	/ 187

## 第四章 CHAPTER

- 你知道自己想要什么吗? / 191
- 人生需要定位 / 195
- 把握机遇才能抓住财富 / 198
- 不吃亏的人难成器 / 202
- “错误”是成功的先导 / 205
- 最大的“恐怖分子”是你自己 / 208
- 别一直跟着别人屁股跑 / 211

第五章  
CHAPTER

情商高的人都是行动力强的人

- 犹豫不决的人抓不住成功 / 217
- 天下没有免费的午餐 / 220
- 向着胜利勇敢前进 / 223
- 人生需要放手一搏 / 226
- 精彩的人生需要挑战 / 229
- 生命的本质就是勇于探险 / 232
- 有付出才能有回报 / 234
- 做个有弹性的人 / 237

## 第一章

### 情商高的人善于控制自己的情绪

困难和逆境给人创造了宝贵的磨炼自己的机会，只有那些无所畏惧，在困难面前不低头的人，才能经受住人生的考验，成为真正的强者！





## 林子大了，什么鸟都有

“林子大了，什么鸟都有”，这个社会也是如此，圈子大了，什么人都 有。我们任何人都不能一辈子关起门来过日子，不可能不与他人有交集， 所以当我们为了在社会上立足，而把生活圈扩大，接触的人越来越多时， 就会发现，这社会什么人都有：有 好人，有坏人，有正直的人，有邪恶的人， 有聪明绝顶的人，有“智商急需充值”的人，有少言寡语的人，有伶牙俐齿 的人，有直来直去的人，有当面一套背后一套的人，有连地上的蚂蚁都不忍 伤害的人，有心狠手辣、杀人不眨眼的人……

谁都希望自己所接触到的是好人，是对自己有益的人。可是如果很不幸 地碰到了一些居心不良、心理扭曲甚至丧心病狂、精神变态的人，我们又避 之不及，该怎么办？我想说的是，一定要先学会自保。

要想自保，首先要让自己有强大的内心，因为只有内心强大的人才能在 任何情况下都保持头脑清醒，才能根据具体的人和具体的事随机应变。所谓 的随机应变是指：能用智的就别用武力，实在不可避免需要动武的，也应该 记住打得过就打，打不过就跑；有时可以逞能，有时则应该学会低头。如果 不懂得自保，任性而为，那么很可能会吃大亏。

2013年7月，在北京发生的一起狠心男子摔死两岁女童的事件，曾一度 引起了社会的广泛关注。我们先来回顾一下事件的经过：一个推着儿童手推 车带着两岁女儿外出的母亲与两个开车的男人因停车问题发生口角，随着口 角的升级，其中一男子下车对该女子大打出手，打完还不解气，竟然把正在

手推车上熟睡的两岁女童摔到了地上，导致女童死亡。

显然，对于这起事件，大多数人都会严厉谴责无论从道德上或是法律上都应该受到制裁的那个披着人皮却做出兽行的男人，而同情那位要承受丧女之痛的女人。但是我却有不同的看法，在对那位妇女深表怜悯的同时也对她处理这件事情的方法表示质疑：相对于那两个开车的男子来说，她一个女人又带着一个年幼的孩子本身就处于弱势，而她显然没有意识到自己的处境，任性地跟气势汹汹的男子评理甚至是言语攻击。显然，她没有理解“林子大了，什么鸟都有”这句话的现实意义，因此自然想不到自己这样的行为会造成什么可怕的后果。

很不幸的是，缺乏自我保护意识的她，这次在社会的大林子里碰到的恰恰是一只“恶鸟”，在争执的过程中，发现对方是蛮横嚣张的类型后，她仍然没有选择忍让退避，而是选择了“对攻”，结果她被“恶鸟”啄伤了，更惨痛的是，自己的孩子也因自己的“勇敢”而丧生。

让个车位本是小事，但是却让女儿丧生，这样的据理力争和争强好胜未免代价太大了。在这起事件中，争执双方本不相识，也从无恩怨，只是因为车位的问题才有了交集，产生了矛盾，作为带孩子的母亲完全没必要因此而争执，就算起了争执，看到对方来者不善，自己又带着孩子，如果她选择示弱和忍让，那么事情的结局也许不会那么悲惨。

可能会有很多人不同意这种看法，认为退让是对坏人的纵容。但是在一些特殊的情况下，选择忍让是更理智的行为，并不代表是害怕坏人，也不代表是纵容坏人。如果碰到坏人，哪怕自己处于绝对弱势的情况下，也要为了显示自己的“勇敢无畏”和追求真理而去选择硬拼，那么会让一个本来只是具有做恶人潜质的人在“勇敢者”的刺激下最终成为真正做下恶行的坏人。

勇敢只有用在理智、内心强大且能够随机应变的人身上才能发挥最大的

效力。在生活中，面对不同的人 and 事，我们应该学会灵活掌握解决问题的方法，具体的人具体对待，具体问题具体分析。

切记：林子大了，什么鸟都有！

## 生气是拿别人的错误惩罚自己

“如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星。”这是诺贝尔文学奖获得者，印度著名诗人泰戈尔的经典诗句。是的，生活往往就是这样，当你为无关紧要的琐碎事情斤斤计较，为陈谷子烂芝麻耿耿于怀，心灵之船就会不堪重负，从而影响未来。生气是拿别人的错误来惩罚自己。老是念念不忘别人的坏处，深受其害的只能是自己，只有懂得放下和遗忘的人，生活才能快乐轻松。学会遗忘、善于遗忘是一种洒脱，一种风度，一种自信，一种气概。

曾一度火爆的电视剧《武林外传》中有一句经典台词：“人在江湖漂，谁能不挨‘刀’？”这里的“刀”，就是朋友、同事或者亲人的背叛。在生活中，我们可能会遭遇到朋友的背叛；在职场中，“白色谎言”无处不在，“黑色谎言”随时发生。只是，有些欺骗我们可以忍受，有些“谎言”我们却没有办法谅解。那么对于我们不能轻易谅解的那些“黑色谎言”，我们该怎么办呢？

我们常说冤家宜解不宜结，冤冤相报何时了。我们有必要对头脑中储存的东西，及时给予清理，将那些让人不愉快的记忆删除，没有必要过后仍旧耿耿于怀。法国著名作家雨果曾经这样感叹：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，而比天空更宽广的，是人的胸怀。”宽容别人的错误是一种智慧，一种气度。所以我们每个人都应该学会抱着宽容和平和的心态看待别人的错误，并容许别人改正错误。

英国诗人济慈说：“人们应该彼此宽容，每个人都有缺点，在他最薄弱

的地方，每个人都能被切割捣碎。”他的论述让“做了错事得到报应才算是公平”的观点不攻自破，因为每个人都有缺点，都有软弱的时候，也都会犯错。作为肇事者要竭力避免伤害他人，但是作为受害人更应该以博大的胸怀宽容对方，避免消极情绪和怨恨的发生，才能真正愈合身心创伤。

海纳百川，有容乃大，生活中，宽容能够产生奇迹，可以减少不必要的损失。一个会做人又会做事的人，往往拥有开阔的胸襟。其实你宽容别人的同时也是在释放自己。要想有一番大作为，眼睛里就得能藏得下“沙子”。

英国有这样一句谚语：“世上没有不长杂草的花园。”生气是用别人的瑕疵惩罚自己；嫉妒是用别人的优点桎梏自己；阿谀奉承是徘徊在不现实的高度下的影子。只有宽容才纯真，才能让人们轻松地到达成功的彼岸。不会谅解别人的人永远活在冬天，他们用所有的精力在寒冷中挣扎；忘记宽容的人永远活在秋天，悲凉与孤独是他们的伙伴；假装宽容的人永远活在夏天，在短暂的繁华过后找不到真实的温暖；只有学会宽容的人才永远活在春天，即使偶尔有寒流袭来，他们也会在自己的心中打开一扇窗，那里莺歌燕舞、百花争艳、生机盎然。

赫拉克勒斯是古希腊神话中最伟大的英雄之一，他力大无比，因为曾与另一个巨人比力量失败了而受到羞辱。经过一年的卧薪尝胆，他感觉自己有了足够的资本可以“一雪前耻”。他怀着满腔仇恨到敌人所在的城堡去挑战。在去城堡的路上，他被一个袋子挡住了去路，于是他毫不犹豫的用脚踢它，想将这个拦路虎踢开，可是令人没有想到的是，袋子不仅纹丝未动而且因为受到撞击迅速膨胀起来，变得更大了。

赫拉克勒斯以力大而著名，却没有想到连袋子也踢不开，于是恼羞成怒，对着袋子连续猛踢起来，岂料那袋子非但纹丝未动还越来越大，大到把整个道路完全堵塞了。巨大的袋子像山一样横在道路中间，一向无所不能的

赫拉克勒斯束手无策了。这个时候，有一个智慧的老人也来到这里，他告诉赫拉克勒斯：这个袋子叫仇恨，当你遇到它的时候，你应该想办法躲开它，而不是与它纠缠。因为它的特性决定了，你纠缠它就一定会被它纠缠住，它最喜欢与它为敌的人；而你躲开它，忽略它，它反而会无奈地自动消失。

赫拉克勒斯领悟了老人的话，对老人说：“我绕道走吧。”老人微笑着给他指了指旁边的小岔路。

赫拉克勒斯绕开越来越大的袋子，悄悄地从小岔路走了。尽管他多绕了一段路，但是，不久又迂回到了大路上。他回头再去看那阻挡自己前行的叫作仇恨的袋子时，发现它早已经消失得无影无踪了。

当遇到背叛，我们是睚眦必报还是洒脱地遗忘？西奥多·凯勒·斯皮尔斯曾经指出：“如何宽恕他人，这是我们需要学习的一种能力；我们不能将宽恕视为一种责任，或视为一种义务，而要把它当作类似于爱的体验，它应自发地到来。”投之以木桃，报之以琼瑶，把宽容插在水瓶中，它便绽出新绿；播种在泥土中，它便长出春芽。所以让我们学会宽容吧！

阿拉伯著名作家阿里，有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。3人行经一处山谷时，马沙失足滑落。幸好吉伯拼命拉住了他，才将他救起。马沙于是在附近的大石头上刻下：“某年某月某日，吉伯救了马沙一命。”

几天之后，他们行至河边，吉伯跟马沙为一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光。马沙跑到沙滩上写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”阿里好奇地问马沙：“为什么把吉伯救你的事刻在石头上，而将吉伯打你的事写在河滩上。”马沙回答：“我永远都感激吉伯救我，我会记住的。至于他打我的事，我会随着河滩上字迹的消失，而忘得一干二净。”

这个故事告诉我们，牢记别人对你的好，忘记别人对你的不好，这才是做人的本分。人性都有自私的一面，所以会因为保护自己的利益而伤害别

人，甚至做一些背叛的事情。其实无论是哪种背叛，经历过之后我们就会发现，我们在背叛中更成熟了，越来越懂得把握处世的分寸。所以也许，我们应该感谢背叛者。从另一个角度说，因为背叛而让你看清一个人，未尝不是一件好事。

宽容是人际交往必不可少的润滑剂。它和诚实、勤奋、乐观一样，是衡量一个人气质涵养、道德水准的尺度。宽容别人是对对方的尊重、接受、爱，是一种沟通，一种美德。假如在生活中，我们受到了不公正待遇或自己身边的人做错了事情，千万不要生气愤怒，而应学会宽容。

人生难免有坎坷，有失意，如果你不学会遗忘，会失去很多快乐。生活永远像天空一样，不会总是纯净透明、晴空万里，它会让你欢笑，也会给你悲伤，会让你尝遍酸甜苦辣咸。假如你不能遗忘，它就会成为我们人生的负担。

忘记惹你生气的人，如果眼里揉不得半粒沙子，过分挑剔，得理不饶人，凡事都要弄个是非曲直，容不下别人的不同意见，别人自然会远远地躲着你。古今中外，凡能成大事者，必定不拘小节，能忍别人不能忍之事，心胸豁达。人非圣贤，孰能无过，尽量宽恕对方的过错，只有这样，你的人际网才会越来越广，为你的成功提供更多的助力。



## “鸭梨山大”，你承受得了吗？

大概很多人都有这样的感慨：人这一辈子活着太不易。小时候为了取得好成绩，读重点中学、上重点大学，要拼命学习；毕业参加工作后，为了房子、车子而拼命工作；结婚后为了让父母和自己的爱人过上好日子而拼命赚钱；有了孩子后，为了孩子有良好的未来而煞费苦心；孩子长大了，成家了，我们也慢慢老了……凡此种种，不禁让人慨叹人生的压力重重，套用网络上的一个词就是“鸭梨山大”。

有的人一提到“压力”这个词就既头疼又反感，觉得压力是生活中的绊脚石，美好的生活不应该有压力，应该是无忧无虑的。生活中没有压力就真的好吗？有心理学家针对这种心理指出：生活中存在压力是很正常的事情，而且适当的压力有利于人的身心健康。有科学家研究发现，生活在适当压力下的人们能够更深刻地感受到自己的努力，以及自己的努力所带来的成就；有压力的生活更容易让人思索自己人生的价值，并努力实现自己的人生价值。

在美国，曾经有这样一位大学生，为了偿还父母给他垫付的学费，每到放假他都要去父亲的工厂上班。在工厂里，他和其他工人一样，按时打卡上下班，每月按照出勤的次数和工作量结算工资，如果迟到，就会被扣奖金。

这样的日子让他觉得有压力，有时候他真想好好休息一下，不再想那些讨厌的学费、伙食费。但是现实让他不得不坚持下去，因为他那“铁面无私”的父亲从来都不会跟他讲情面，如果不能按时还债的话，父亲会毫不留情地按照当初的约定向他收取滞纳金。