

刘文霞 高阳◎编著

Zhi Hui Sha La

# 智慧沙拉

「卓越人生的**83**条处世锦囊」

- ◎品一道智慧沙拉，学一点处世之道；
- ◎读一个精彩故事，长一点人生智慧。
- ◎阅读精妙故事，感悟人生真谛。

石油工业出版社



刘文霞 高阳◎编著

Zhi Hui Sha La

# 智慧沙拉

「卓越人生的**83**条处世锦囊」

◎品一道智慧沙拉，学一点处世之道；

◎读一个精彩故事，长一点人生智慧。

◎阅读精妙故事，感悟人生真谛。

石油工业出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

智慧沙拉:卓越人生的 83 条处世锦囊/刘文霞,高阳编著.  
北京:石油工业出版社,2006. 11  
ISBN 7-5021-5728-X

I. 智…

II. ①刘… ②高…

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(2006)第 109420 号

**智慧沙拉:卓越人生的 83 条处世锦囊**

刘文霞 高阳 编著

---

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www. petropub. com. cn

发 行:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

---

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

720 × 990 毫米 开本 1/16 印张 15

字数:230 千字

---

书号:ISBN 7-5021-5728-X/B·331

定价:25.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

## 读石油版书，获亲情馈赠

亲爱的读者朋友,首先感谢您阅读我社图书,请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书,获亲情馈赠”活动,凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠,我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议,并为填写这些信息的朋友**免费**赠送一本好书。

(智慧沙拉:卓越人生的83条处世锦囊)

1. 您的年龄:20 岁以下☐                  20 ~ 30 岁☐  
                      30 ~ 40 岁☐                  40 岁以上☐
2. 您的文化程度:大专以下☐              本科以上☐
3. 您购买本书的动因:书名、封面吸引人☐              内容吸引人☐  
                                                版式设计吸引人☐
4. 您认为本书的内容:很好☐     较好☐     一般☐     较差☐
5. 您认为本书书名反映内容的程度:很高☐                  较高☐  
                                                一般☐                  较差☐
6. 您认为本书在哪些方面存在缺陷:内容☐                  封面☐  
                                                装帧设计☐
7. 您认为本书的定价:较高☐                  适中☐                  偏低☐
8. 您对本书的综合评价

您的联系方式:

姓名 \_\_\_\_\_

单位 \_\_\_\_\_ 邮政编码 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_ 电话 \_\_\_\_\_

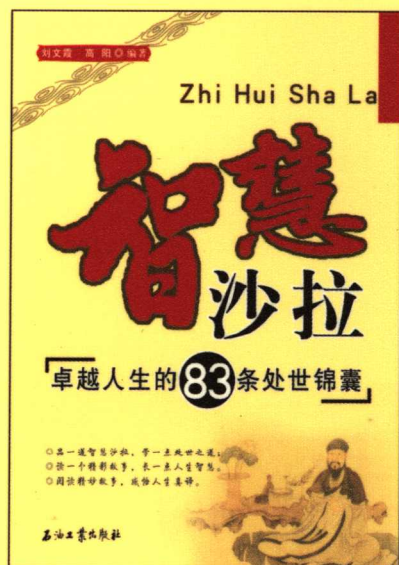
手机 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

回信请寄:北京安定门外安华里二区一号楼 石油工业出版社  
社会图书出版中心  
邮政编码:100011

卓越人生的  
83  
条处世锦囊



品一道智慧沙拉 学一点处世之道  
读一个精彩故事 长一点人生智慧  
阅读精妙故事，感悟人生真谛。



责任编辑：吕群 高超

装帧设计

丽泰工作室

侯泰一

010-86708056

# 前言

法国文学家蒙田说：这个世界上的每个人，都不是孤立的。每个人之间都有着精神上的和肉体上的千丝万缕的联系，无论是谁，只要离开群体，就无法发展，甚至无法生存。

因此，我们必须学会和他人打交道，学会处世之道。

对于年轻人来说，掌握处世的智慧尤其重要，因为他们正处于人生的十字路口和关键期，早点学些处世方法，多掌握一些处世技巧，就能够在成功的路上事半功倍，使自己更容易实现工作目标和人生理想。

那么，怎样才能有效地学习处世的智慧呢？

一般来说，有两种方法。

一是自己体验摸索。这种方法得到的处世经验非常深刻，但局限性大，广度有限，而且受自己的个性和爱好的限制，所需时间和精力较多。

二是向他人学习。美国社会学家的研究表明：处世智慧表面看上去是一种非常抽象的学问，但实际上却是一种技术和经验，可以像所有的实用技术一样，能够由一个人传授给另一个人，并且任何人经过努力都可以学会。

用第二种方法学习处世智慧，可以迅速获得许多的人生智慧和处世经验，可以让你直接站在巨人的肩膀上，从而更加易于成功，获得人生的快乐。



两种方法对比，可以看到：向他人学习处世的智慧，是一种便捷有效的方法。

为了帮助青少年快速掌握处世智慧和技巧，走向自己潇洒成功的人生之路，我们搜集了中外流传较广的处世哲学典籍，如西方的《智慧书》、《塔德木》，中国的《菜根谭》、《幽梦影》等，将其中的精华部分进行归纳提炼，系统化和条理化，并借鉴古今成功人士的人生智慧和处世经验，编著了本书。

我们将这些智慧和技巧分成十二个方面，它们分别是：精明、糊涂、忍让、戒贪、识人、交友、情爱、沟通、礼仪、求人、拒人和合作。每个方面自成一章，每章都围绕主题展开多层面、多角度的论述，力争重点突出、论述透彻。

综观全书，它具有如下三大特色：

第一是趣味性，本书注重故事和论证相结合，而且每个故事都经过精心选择，具有十足的趣味性和深刻的哲理性，可以让读者感到兴趣盎然，犹如饮香醇的美酒，于轻松的氛围中不知不觉地学习到处世的真谛。

第二是深刻性，本书讲述的道理深入而系统，浅显而易懂，观点一针见血，有些内容能够震撼人的灵魂。

第三是实用性，书里融入了许多成功人士的处世方法和技巧，这些技巧虽然简单，但却有效。

我们衷心祝愿每位读者都能够通过本书：

——品一道智慧沙拉，学一点处世之道；

——读一个精彩故事，长一点人生智慧。

编著者

2006年11月8日





# CONTENTS

## 目 录

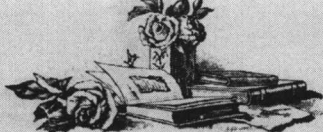
### 一、精 明

人生角逐，智者生存。立身处世，精明致胜。精明即智慧智谋，即人的聪明才智。人生一世，惟有智慧可以善终；惟有精明，方能解决人生难题。精明的人，以心计走向成功与卓越，以奇谋获得人生幸福。

1. 多算多胜，凡事先预而后立 /3
2. 不贪近利，放长线钓大鱼 /5
3. 含光内敛，喜怒不形于色 /7
4. 凡事留有余地，见好就收 /10
5. 不做出头鸟，遇事不抢风头 /12
6. 遇事隐忍，该出手时就出手 /15
7. 以静制动，搅乱对方的情绪阵脚 /18
8. 吃亏是福，吃小亏才能占大便宜 /21

### 二、糊 涂

由糊涂至聪明难，由聪明至糊涂更难。糊涂难得，难在做人的修养，难在容人的雅量。善糊涂者，拙中藏智，愚中隐



# CONTENTS

谋，以糊涂雪耻，以糊涂应变，以糊涂制胜。须知，退一步天地宽，让一招前途广。

1. 糊涂一时，聪明一世 /27
2. 藏而不露是一种人生的大智慧 /29
3. 主动糊涂，不要做聪明的傻瓜 /31
4. 以退为进，有时比直线前进更有效 /33
5. 扮猪吃虎，积蓄力量等待时机 /36
6. 装聋作哑，不战而胜对手 /38

## 三、忍 让

为人处世，忍者为高，善忍大智。生活中，无论何时何地皆有不如意的事存在。小不忍则乱大谋。不忍则失远利，不忍终自毁前程。所以，为形势所迫时，就要忍！

为了大目标，一切都可忍！如此才能成就大事业！

1. 忍非软弱，忍者无敌 /43
2. 忍是一种涵养，一种德行 /45
3. 忍让是福，君子以让人为美 /46
4. 为人处世，退让一步天地宽 /48
5. 主动吃亏，吃小亏者讨大巧 /50
6. 忍小谋大，大业成就于忍 /53
7. 忍得极苦，才能换得极甜 /56

## 四、戒 贪

“人为财死，鸟为食亡。”趋利是人的本性，也是自毁的祸首。能在物质利诱面前做到不动心，不惶惑，须有高尚之志，



# CONTENTS

俭朴之德，自持之态。所谓君子爱财，取之有道。“不取于人谓之富，不屈于人谓之贵”，白衣草鞋，自有一股飘逸清雅的仙气，粗茶淡饭，自有一份闲适自在的意趣。

1. 贪婪是最真实的贫穷 /61
2. 洁身自好是做人之本 /63
3. 贪婪会给人带来不幸 /65
4. 克制嗜欲是解贪的良药 /69
5. 戒贪的关键在于自律 /71
6. 千万不要被金钱所迷惑 /73
7. 淡化物欲人生才能快乐 /76

## 五、识 人

与人打交道，必须学会识人，这是处世的基础。识人是人际交往最基本的技巧，不精于此道，就会陷入“围城”之中，成为众矢之的。善于识人，则会使你变得更加从容，更加机警，更加精明和练达。

1. 管中窥豹，微处识人 /81
2. 观察举止，体态表露人心 /83
3. 透过人的行为习惯察识人心 /86
4. 以眼代耳，观其行而察其言 /88
5. 默察判断，从外往里辨人 /91
6. 变换角度，客观全面地识人 /93
7. 路遥知马力，日久识人心 /96

## 六、交 友

把快乐告诉朋友，快乐便会马上增倍；把忧愁向朋友倾





# CONTENTS

吐，则忧愁便立刻减半。在这个世界上，友情益常珍贵。因为生活中不能没有友谊的。要获得友谊，须先会交友。广交益友，拒结劣友，远离损友，你的生活就会充满阳光。

1. 友谊是人生中的一盏明灯 /101
2. 多个朋友，多一份力量 /103
3. 信任是获得友谊的基点 /106
4. 守信是呵护友谊的维生素 /108
5. 微笑是获得友谊的敲门砖 /110
6. 以情感人才能交到真朋友 /112
7. 真诚是得到友谊的不二法门 /115
8. 用真情浇灌出美丽的友谊之花 /118

## 目 录

### 七、情 爱

爱情是人类最永恒的生命之火，是人性中最真挚的情感之花。

爱情，可以把野蛮变成温顺，把理智变成疯狂，把谨慎变成轻率，把脆弱变成坚强。

得到真正的爱情，要用心灵的甘泉去浇灌，用生命的激情去燃烧。

1. 用内在的魅力赢得爱情 /123
2. 爱须表达，勇者才能折桂 /125
3. 宽容让爱的胸怀更宽广 /128
4. 爱对方就要给他（她）自由 /130
5. 像呵护花儿那样呵护爱情 /133
6. 付出真爱也需把握分寸 /135



# CONTENTS

7. 学会甜蜜地赞美你的爱人 /137

## 八、沟 通

缺乏沟通的社会，会滋生仇恨。没有沟通的人类，会自我消亡。在相互交流中，每个人都要替对方设身处地着想。善于沟通才能在陌生中找到美丽，在仇恨中发现真诚。只要我们怀着善意与人沟通，世界会变得更加和谐。

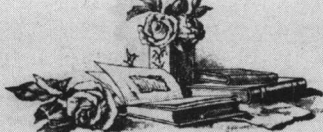
1. 诚恳地沟通能够赢得人心 /143
2. 人际沟通从说“是”开始 /145
3. 牢记他人姓名是赢得好感的妙方 /147
4. 尽量去说别人感兴趣的话题 /150
5. 让倾听成为打开他人心扉的钥匙 /152
6. 礼貌谦恭拉近你与上司的距离 /154
7. 幽默是良好沟通的润滑剂 /156

## 九、礼 仪

礼仪是一种人们共同遵守的社会行为规范和道德准则。礼仪是人际关系友好和尊重的桥梁。

礼貌礼仪不是“小事”，从中往往可以窥见一个人的内心世界，反映其品德和文化修养的高低。培养知礼、守礼的行为和习惯，要见诸行动，从点滴做起；要自觉培养，做有礼之人。

1. 礼貌是打开幸运之门的钥匙 /161
2. 称呼要符合对方的身份 /163
3. 谦虚有礼是处世行事的良方 /165



# CONTENTS

4. 掌握社交中的交谈艺术 /167
5. 把说话的机会多留给对方 /169
6. 宽容待人是礼仪的高层境界 /172

## 十、求 人

人生历程中，谁都免不了求人和被求。

一个人若想在社会上求生存、谋发展，就必须审时度势，学习求人、善于求人，才能够安身立命，巧妙生存，实现人生理想。

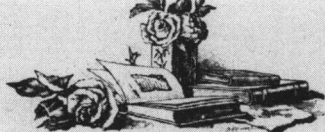
1. 万事不求人是自欺欺人 /177
2. 知己知彼是求人成事的前提 /179
3. 不急不躁，选准求人的时机 /182
4. 寻找和被求者的共同点 /185
5. 以诚求人可以感动天地 /187
6. 善于利用同情心求人办事 /189

## 十一、拒 人

求人是一种艺术，拒人更是一种艺术。求与拒之间，一定条件下，两者可能会相会转化，使求者变成被求者，使被求者变成求者。因此，拒人应有长远眼光，要把握好原则，拿捏好分寸，用心回绝，谨慎处理，敢于说“不”，为成功人生创造更好的条件奠定基础。

1. 明确的拒绝也是帮助对方 /195
2. 为拒绝找个“合理”的借口 /197
3. “不”字镀金，让对方识趣而退 /199





## CONTENTS

4. 含糊回避，把烫手山芋丢出去 /201
5. 委婉拒人，用小道具做挡箭牌 /203
6. 道明原委，征得他人的理解 /205
7. 果敢拒人，直接说“不” /207

## 十二、合 作

生存在现代社会，“独行侠”寸步难行。只有赢得合作，善于合作，才能迈向成功。今天这个世界上，合作无所不在。合作，是求得互利双赢的必由之路，是现代人成功的明智选择。

1. 合作是走向成功的不二法门 /211
2. 诚信，成功合作的基石 /213
3. 互惠互利是合作的第一要义 /215
4. 目标一致是合作双赢的保证 /217
5. 甘居下位，让人主动跟你合作 /219
6. 尊重伙伴会使合作更加顺利 /222
7. 换位思考使你赢得精诚合作 /225



一

精明



精明就是有智慧、有智谋，就是发挥人的聪明才智，谋划出最有利的方法来，以解决人生路上的难题、怪题。

智的作用很大，有智即可生存，有智即可得胜。人生一世，惟有智慧可使人至于善终。精明的人，在人生的旅途上会走向成功与卓越，定然会获得人生的幸福。

智者与愚者的差别，并不是明明白白地写在脑门上，而是隐逸于他们的思想行为之间、日常生活之间、立身处世之间。智者胜，较之于常人，有时仅胜于一念之差，一思之异，一谋之别；有时则胜于三载之功，十年之苦，半世之劳。智与非智因一念之差而造成人生天壤之别的事例不胜枚举。

所谓精明者，说穿了，其实就是有心眼、有心计的人，他们不瞎闯，不蛮干，不盲动，不胡来。对每一件事都前思后想，深思熟虑，三思而后行，一定会想出高招，设下奇谋，让每个环节都细针密缕地缝进智慧的纽扣，古人所说的“运筹于帷幄之中，决胜于千里之外”即在于智慧的运用。智慧与智慧相争相斗，则大智者胜，全智者胜，奇智者胜，险智者胜。