

善意的谎言是美德 狡诈的谎言多缺德
坦诚的实话是人品 直接的实话多伤人

与谎言的尺度 说话，把握好 实话的分寸

陈泰先◎编著



谎言有时是有益无害的。但是，说谎要讲原则，有尺度，切不可事事说谎，处处说谎，那样自会付出代价。

说实话要讲技巧，不懂变通，直来直去，赤裸裸的大实话最容易伤害他人。会说话的人不会直话直说，他们善于以迂代直，或委婉，或间接，或含蓄，曲径通幽地把实话说出。为了自己，为了别人，一定要把握好说实话的分寸。

中国物资出版社



与

谎言的尺度

说话，把握好

实话的分寸

陈泰先◎编著



善意的谎言是美德 狡诈的谎言多缺德
坦诚的实话是人品 直接的实话多伤人

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

说话, 把握好谎言的尺度与实话的分寸/陈泰先编著. 北京: 中国物资出版社, 2008.6

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2855 - 5

I. 说… II. 陈… III. 语言艺术—通俗读物 IV. H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057292 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 16 字数: 246 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2855 - 5/H · 0083

印数: 00001—11000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

你不可不知的说话技巧

——代前言

满嘴谎言的人肯定不会受到别人的喜欢，但是，一个人要是连一句谎言也不会说，有时也不会受到别人的喜欢。道理很简单，“水至清则无鱼，人至察则无徒”，一个人不说一句谎话，任何场合都说实话，也很难受到别人的欢迎。

我们生活中还有一句俗话，叫做“会做媳妇的两头瞒，不会做媳妇的两头传”，说的也是同一道理。在家庭生活中，有一些鸡毛蒜皮的小事往往不能太过于固守真实，不能太较真，我们不妨说一些善意的谎言，才可以获得更圆满的结局。

例如，客人的孩子摔坏了杯子，我们会说“没关系，早就想换新的了。”其实未必如此，不过是为了减轻客人的心理压力而已。所以，生活中，面对一些情景，我们不一定非说实话，因为实话有些时候对人、对事是无益的。既然实话会伤害别人，我们为什么一定要实话实说呢？其实，说一些善意的谎言，化解一些生活中的尴尬和误会，也是一种适应现实和世俗的明智之举。

一天清晨，王女士离开下榻的酒店，坐上的士，对司机说：“请您去昆仑饭店。”

司机说：“国都，丽都，首都，王都，新大都等，我全知道，您要去的昆仑，我更知道。”

王女士心想这是个幽默的司机，还没有来得及说什么，他又开口了：“小姐，你是干什么的？”

“你看我像干什么的？”

“像老板。”

“我才不要当老板呢，多累。”

“累？开车的，没有客人急，有了客人累。开餐馆的，没有客人急，有了客人累。什么时候不累？去见马克思就不累了。”这个司机从反光镜看了王女士一眼，又说：“姑娘，你十七八岁的时候，一定很好看。如果我还年轻，一定会站在马路上追你。”

“我现在可早结了婚啦！还有两个孩子呢！”王女士笑着说。

“结婚啦，你听过没？结婚是错误，离婚是醒悟，没有孩子是废物，有了孩子是失误，再婚是执迷不悟。”王女士不知道他从哪里听来这么一长串笑话！

不一会儿，王女士的目的地到了。下车时，司机又说了：“你笑得这样阳光灿烂，希望不久的将来，能再见到你。”

你说这位司机说的是实话还是谎话？其实，赞美的真假并不重要，说者高兴，听者更高兴，不要太认真。彼此没有伤害，你好，我好，大家好，这个世界不就更和谐了吗。

但是，说谎要说得恰到好处，必须把握好说谎的尺度，否则，弄巧成拙不说，还会给人留下虚伪做作的印象。善意的谎言是美丽的，如同幸福的美酒；恶意的谎言是阴险的，如同毒药。恶意的谎言是恶意的欺骗，是恶意的玩弄，是恶意的引诱，是恶意的伤害，如果一旦与它为伍，那么所产生的伤害，不仅会让周围的人遭殃，而且最终也会让它的制造者万劫不复。

做人要实在当然没错，但是实在过了头，热情就会成了负担，让人难以承受，往往费力不讨好。说话太实在，会产生尴尬，会产生误会，也会产生麻烦。固执于“绝对的真实”的人往往会迷失自己。生活中，我们需要坦诚相待，而某些特殊时刻，我们也需要善意的“谎言”，也需要美丽的“欺骗”。

阿福有一个叫王刚的表叔，今年四十有五，性格耿直，老实忠厚。

阿福虽与表叔仅见过三次面，但对他却留下了非常深刻的印象，坦白地说，那印象很坏，因为表叔曾经正气凛然地说他“没出息”。那是阿福上初一的时候，表叔从部队回来探亲到他家，问起了他的学习情况。他妈说刚上初中时成绩还在班上前几名，后来就放松了，初二上学期成绩就直线下降，降到了班上二十来名。表叔当场就对阿福说：“我看你这样子，就知道你没出息，瘦得像个猴，腰也挺不直。学习再不抓紧，就更没出息了！”阿福当时好伤心，甚至有点紧张，不知往哪里站了。他妈当时也不高兴表叔这么说儿子，阿福样子的确长得不怎么样，但一定就没出息吗？

我们可以看出，王刚的初衷是好的，他是劝说阿福要努力上进，但是好的用心却没有用好的方式表达出来，结果反而造成了阿福的误解。可见，说实话也是需要技巧的。

从上面这两个说话的例子来看，说话对于我们现代的人际交往是多么的重要啊！几乎可以这样说，谁掌握了说谎话和说实话的技巧，谁就等于掌握了说话技巧的精髓。

正是基于以上目的，我们精心编写了这本《说话，把握好谎言的尺度与实话的分寸》。本书以全新的视角，审视我们生活中最容易遇到的问题，以实用为原则，为广大读者提供了许多行之有效的建议作为参考，力求帮助读者更深入地了解说话技巧，更灵活地掌握说话技巧，成为一个能说会道的人。

这是一本你应该随身携带的书，从今天起你应该仔细阅读这本书，它会帮助你走出人际交往的困境，在人际交往中游刃有余，再也不会为如何说话而烦恼了！

编者于北京大学
2008年3月16日

第 一 章

生活中本来就需要一点谎言

如果说谎言有理，你一定非常愤怒，因为你认为说谎是不可原谅的。然而，扪心自问，难道你一生从未说过一点点小小的谎言吗？不管是为了不伤害别人，还是为了保护自己。当然这里讲说谎的理由，其实都是因为做了本不该做的事情，但这样的事情一旦开始又很难收尾，其实不说实话是怕对方承受不了，谎言有时是很有必要的。但是，说谎要有尺度，切不可事事说谎，处处说谎，否则自会付出代价。

1. 化解误会的良药 / 3
2. 生活离不开善意的谎言 / 5
3. 善意的谎言胜过一味地鼓励 / 7
4. 生活里没有绝对的真实 / 9
5. 难以解释清楚的时候，谎言是最佳的选择 / 11
6. 应酬场所巧用谎言解围 / 14
7. 假戏真做，将错就错 / 16
8. 成人之美的谎言 / 18
9. 善意的谎言要说得恰到好处 / 20

第二章

说谎有尺度，善意的谎言也可说

善意的谎言在社会生活中起着润滑剂的作用。例如，客人的孩子摔坏了杯子，我们会说：“没关系，早就想换新的了。”其实未必如此，不过是为了减轻客人的心理压力而已。当然，讲这种善意的谎言时，必须记住：你必须要把握好说谎的尺度，善意的谎言必须是成人之美的。

1. 饱含真爱的谎言 / 25
2. 充满善意的谎言 / 28
3. 化敌为友的谎言 / 31
4. 美丽人生的谎言 / 33
5. 客套应酬的谎言 / 36
6. 充满智慧的谎言 / 38
7. 婉言拒绝的谎言 / 40
8. 用心良苦的谎言 / 42
9. 宽慰人心的谎言 / 45
10. 不要将谎言变成恶意的欺骗 / 47

第 三 章

说谎有尺度，恶意的谎言决不说

善意的谎言是美丽的，如同增加幸福感的美酒；恶意的谎言是阴险的，如同产生伤害的毒药。恶意的谎言是恶意的欺骗，是恶意的玩弄，是恶意的引诱，是恶意的伤害，如果一旦与它为伍，那么所产生的伤害，不仅会让周围的人遭殃，而且最终也会让它的制造者万劫不复。

1. 故意戏弄的谎言 / 53
2. 骗取同情的谎言 / 55
3. 欺骗感情的谎言 / 57
4. 奸诈欺骗的谎言 / 60
5. 玩弄感情的谎言 / 63
6. 狐假虎威的谎言 / 66
7. 别有用心谎言 / 68

第四章

谎言与赞美的技巧

赞美有时也是一种善意的谎言，是我们生活中不可缺少的。很多人看过你的艺术照片，激动地说：“实在是太漂亮了！”得意忘形的你终于自信地拿给父母看，他们说：“原来电影里、广告里的明星都是假的啊！”会说话的人说话让人备感舒服和中听，而不会说话的人说话却让人备感尴尬和别扭。每句话都可以说得更好听一点儿，我们可以用语言修饰一番，即使是夸大，即使是违心，即使是谎言，只要是善意的赞美，说一说谎言有什么不好呢？

1. 假话实说，一张巧嘴夸死人 / 73
2. 巧用谎言夸女人 / 76
3. 虚实结合赞美更富新意 / 79
4. 赞美中说谎要掌握尺寸 / 81
5. 乖乖女说谎有技巧，讨人欢心有手段 / 84
6. 高帽就是美丽的谎言 / 87
7. 把谎言与赞美融合一体，把人哄得美滋滋 / 89
8. 巧用谎言去激励别人 / 91
9. 称赞对方得意之事，迎合人心就行 / 93
10. 赞美中的谎言可以说，但必须态度真诚 / 95

第 五 章

情感生活与谎言的尺度

七色的彩虹装饰了暴风雨过后的天空，但那是一种假象。谎言呢，一涉及感情问题时，它就没有了黑与白、对与错的清晰，而是像七色彩虹一样把世界装扮起来。当你陶醉于七色彩虹之时，糊涂的爱便会使你糊涂的幸福，如果你偏要穿透对方的内心深处，把对方看得清清楚楚，寻找刻意的真实，你是否知道，你正在人为地给自己套上不幸的枷锁。

1. 男人为什么要说谎 / 99
2. 爱情也需要“花言巧语” / 102
3. 用心良苦的爱情谎言 / 104
4. 爱情也可以从说谎开始 / 107
5. 实话实说只能让爱情走开 / 110
6. 过于诚实也会把婚姻毁掉 / 113
7. 没必要把一切真情实况向爱人挑明 / 115
8. 女人不要把男人的谎言揭穿 / 118
9. 将情话“肉麻”到底 / 121
10. 谎言不可逾越道德的底线 / 123

第六章

求人办事与谎言的尺度

求人办事，说话时更需要多用心。首先要会说软话、奉承话，甚至是谎话，而且还要说得情真意切；其次要掌握话里有话、弦外有音的说话技巧，让对方知道自己出力能得好处。总之，说话要投其所好，把话说到对方的心里去，才能让他动心，他动了心自然会出手相助。必要的时候，也可以真话假话实话谎话都要说，分析清楚利害，让对方自己去权衡利弊，自然把事办成也有希望。

1. 巧舌生事硬说服 / 129
2. 反客为主，虚实结合的求人之术 / 132
3. 巧设骗局乘“虚”而入 / 134
4. 央求不如婉求，劝导不如诱导 / 136
5. 巧设圈套，迂回而进 / 138
6. 以假乱真，巧设圈套 / 140
7. 对于误会，不妨将错就错 / 144
8. 给谎言加点真实的作料 / 146
9. 让对方只看到你最强大的一面 / 148

第七章

说实话要有分寸，过于实话实说麻烦多

做人要实在当然没错，但是实在过了头，热情就会成了负担让人难以承受，往往费力不讨好。说话太实在，会产生尴尬，会产生误会，也会产生麻烦。固执于“绝对的真实”的人往往会迷失自己。生活中，我们需要坦诚相待，而某些特殊时刻，我们也需要善意的“谎言”，也需要美丽的“欺骗”。

1. 把握好说实话的分寸与时机 / 153
2. 说实话不能没顾忌 / 156
3. 时局有利时，说话装点儿熊 / 158
4. 不能说实话时，就装作没听见 / 161
5. 把实话说得更动听一点儿 / 167
6. 以讹对讹，以谬对谬 / 169
7. 与上司说实话的技巧 / 172
8. 不打勤的不打懒的，专打说话不长眼的 / 174
9. 实话有忌讳，凡事要多留心 / 176
10. 有话好好说，说话不能太死板 / 180

第八章

说实话讲技巧，直来直去易伤人

说实话要讲技巧，不懂变通，直来直去，赤裸裸的大实话最容易伤害他人。会说话的人不会直话直说，他们善于以迂代直，或委婉，或间接，或含蓄，曲径通幽地把实话说出口。尤其是一些难听而又不得不说的实话，更不能直言相告。忠告需要实话实说但绝不能直来直去，否则虽用心良苦，但不被领情；直言批评，虽然实属真情，却招来怨恨；直言拒绝，虽然你大有苦衷，但直来直去却会产生伤害。为了自己，为了别人，一定要把握好说实话的分寸。

1. 说话直来直去易伤人 / 185
2. 打人不打脸，骂人不揭短 / 187
3. 实话巧说，坏话好说 / 190
4. 说话要委婉，忠言何必逆耳 / 193
5. 河东狮吼并不好，女人该委婉时别直白 / 196
6. 要学会察言观色，说话时巧妙地绕个弯 / 200
7. 炮筒子说话越说越臭 / 203
8. 拒绝别人要委婉，不伤其心又让其知趣 / 205
9. 以迂为直，反对话不要直说 / 208
10. 直言快语是一把双刃剑 / 211

第九章

什么实话该说，什么实话不该说

职场存在竞争而且关系复杂，所以说实话时要留有心机。一句真心话可以让你升职加薪，一句真心话也可以让你卷铺盖走人。职场是个特殊的场合，说话必须要冷静，什么实话该说，什么实话不该说，要做到心中有数。在不伤害别人的情况下，为人诚实，实话实说，最后获得美好的结局，并不窝囊。在不丢失尊严的情况下，管好嘴巴，少说大实话以求自保，以避是非纠缠，也不算奸诈。

1. 求职有心计，该说的说该瞒的瞒 / 215
2. 别总把不满挂在嘴上 / 217
3. 跟上司说话要多留心 / 219
4. 领导面前提建议的技巧 / 224
5. 跟领导说实话要善找机会 / 227
6. 办公室中常见话题的说话方法 / 230
7. 给你的隐私加把锁 / 233
8. 远离嚼舌一族 / 235
9. 上司面前说话多装“嫩” / 238

第一章

生活中本来就需要一点谎言

如果说谎言有理，你一定非常愤怒，因为你认为说谎是不可原谅的。然而，扪心自问，难道你一生从未说过一点点小小的谎言吗？不管是为了不伤害别人，还是为了保护自己。当然这里讲说谎的理由，其实都是因为做了本不该做的事情，但这样的事情一旦开始又很难收尾，其实不说实话是怕对方承受不了，谎言有时是很有必要的。但是，说谎要有尺度，切不可事事说谎，处处说谎，否则自会付出代价。

第一章

皇朝好景已非旧日，这倒并非真一语，那末苦痛滋味
在在一般好未入老一过五旬，何自以苦，而然，何若忍下年
自苦了衣食住，入修苦修了世多苦身，即苦痛小小
怕苦耐不了，那夜因苦耐不住，由那苦耐苦更苦难苦。5
苦耐完耐不真其，苦耐一苦又耐开起一苦耐耐苦耐，耐苦
耐苦耐好，苦耐一苦耐完耐苦耐苦耐，了不受乐苦耐耐
耐耐耐耐耐耐耐，耐耐耐耐，耐耐耐耐耐耐耐，耐入