

✿ 畅销全国的成功学宝典 ✿

刘 磊/编著

处世细节 全书

☆ 给你力量  励志丛书 ☆

GEINILILIANG
LIZHICONGSHU



中国戏剧出版社

C912.1-49

L643.1/15

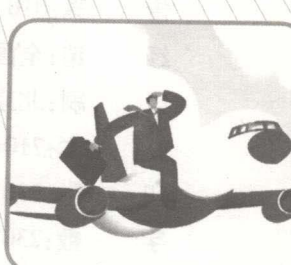
全国的成功学宝典

刘 磊/编著

处世细节 全书

☆ 给你力量  励志丛书 ☆

GEINILILIANG
LIZHICONGSHU



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

给你力量/刘磊 主编. —北京:中国戏剧出版社,

2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

I. 给… II. 刘… 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(2007)第 093301 号

处世细节全书

策 划:冯志强

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:330

字 数:230 千字

版 次:2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

定 价:597.00 元(全 15 册)

版权所有 违者必究

前 言

一辈子不吃亏的人是没有的。问题在于我们如何看待“吃亏”。人际关系中,无法做到绝对公平的,总是要有人承受不公平,要吃亏。倘若人们强求世上任何事物都公平合理,那么,所有生物连一天都无法生存——鸟儿就不能吃虫子,虫子就不能吃树叶,世界就得照顾万物各自的利益。

既然吃亏有时是无法避免的,那何必要去计较不休、自我折磨呢?事实上,人与人之间总是有所不同的。别人的境遇如果比你好,那无论如何怎样抱怨也无济于事。最明智的态度就是避免提及别人,避免与人比较这、比较那。而你应该将注意力放在自己身上,“他能做,我也可以做”,以这种宽容的姿态去看待所谓的“不公平”,你就会有一种好的心境,好心境也是生产力,是创造未来的一个重要保证。

要将取之,必先予之,这也是一种高明的处世方法。大凡当领导的,都喜欢办事得力、不斤斤计较个人得失的部下。阳刚之气过盛的领导,更不喜欢斤斤计较个人得失的部下。要取得他的信任,首先你自己要付出巨大的努力。

凡是领导交给你的工作,都要尽最大力量去完成,争取每一件事都做得漂漂亮亮。对待个人利益一定要以大局为重,不去斤斤计较。遇到一些非原则性的小事,尽管自己觉得委屈,也不要再去招惹你的上司,以免同他产生对立情绪。

这样,就会让他觉得,他欠你的太多,在需要的时候,他必然首先想到你。常言说“吃亏是福”,就是这个道理。

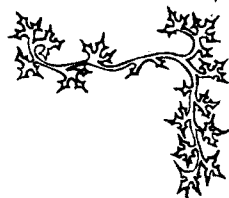




给你力量励志丛书

责任编辑：肖楠 王媛媛

封面设计：(S) 揽胜视觉
010-65917557



目 录

目 录

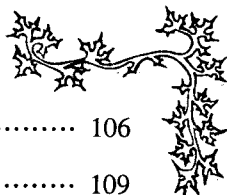
第一章 做事先做人,处世能屈伸	1
从内心对自己做些修正	3
善于让步是建立良好人际关系的法宝	5
摆正自己和别人的关系	6
做人的技巧比做事的技巧更重要	8
不必追求无益的个人“胜利”	10
努力做到“三思而后言”	11
以感激的态度对待指责你的人	14
直截了当地去道歉	16
不必忙着为自己解释	18
扮成“恶人”的形象好办事	20
要善于用小的损失换取大的利益	22
克服爱占小便宜的不良心态和行为	24
吃亏有时是无法避免的	26
第二章 让别人觉得比你优越	27
谈自己的失败经验比炫耀自己的成功更明智	29
不妨把自己看得笨拙些	30
在欲指出别人的错误时一定要慎重	31
记得给别人面子	32
千万不要跟领导抢镜头	33
拿自己开开玩笑	34
留点“毛病”会更好	35





自己看准了,就去做	37
有意地“贬低”自己	39
善待别人的尴尬	41
第三章 故意贬低自己以求自保	43
能克己忍让的人是有力量的	45
从心理上避免他人的伤害	48
冷静地对待冷遇和冷落	51
能屈能伸,暂时低头	54
让自尊心保持一定的弹性	55
大智若愚以保护自己的尊严	57
装作不知道,化解无礼	59
堂堂正正地承认自己的错误	60
面对领导的批评善忍为智	63
无关紧要的较量中要让一步	67
放低姿态以熄灭别人的妒火	69
先屈尊自己干起来再说	71
学会认输才不输	73
第四章 不怕屈身,拉近彼此的距离	77
找出共同点以拉近彼此距离	79
别怕自己显得多情	81
有效拉近彼此的心理距离	83
抓住交际的最初四分钟	85
微笑能增加你成功的机会	87
放低姿态,主动与职场新人沟通	89
在日常生活中和同事得体应酬	92
肯定和赞赏是双方受益的良方	94
度过和同事交际过程中的危险期	97
了解你的上司是得到他欣赏的前提	99
甘心做上司的追随者	102
公开承认自己的短处,有意暴露自己的弱点	104



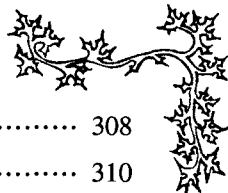


让上司肯定你,认识你	106
第五章 宽容豁达,屈伸自如	109
对别人表现出足够的宽容	111
给别人多一些宽容和理解	113
保持超然和真诚的待人态度	117
豁达、开朗的人更容易被别人所接受	119
采取宽容、“糊涂”的态度	121
学会宽恕,才能够成功地生活	122
要用欣赏的眼光看待别人	125
灵活应付麻烦人和麻烦事	127
以德报怨,化敌为友	130
消除生活中的“不公平”感	133
避免过多的批评、指责	135
诚于嘉许,宽于称道	137
多从小事上关注她	144
对待爱人的过失要互相谅解和忍让	146
第六章 法屈求伸,让别人愿意帮助你	149
深入了解对方,投其所好	151
放下架子,动些脑子	155
不卑不亢地让已发达的朋友为你办事	157
求人办事千万不可忽视语言技巧	159
求人办事要循序渐进	162
把握住分寸让同事愿意帮忙	163
微笑待人	166
真心诚意地关心别人	173
牢记他人的名字	182
谈对方最感兴趣的事情	189
学会倾听对方的谈话	192
让对方感到重要	199
求领导办事要“以情感人”	208



不要忽视了对方周围的人	211
学会善待他人	213
被领导利用后有机会就利用领导	222
求人办事时把握住“跑”的分寸	225
请别人给你帮忙的同时要满足他人的需求	228
好多事就是“磨”出来	230
第七章 善于忍让,避免争论和冲突	233
在生活中努力避免和别人争论	235
努力避免一些可笑的错误	237
尽量从别人的角度看看问题	240
克制自己,避免与别人冲突	242
根据对方的特点调整自己的处世策略	245
努力消除和别人之间的误会	248
艺术性地指出恋人的缺点	250
和性情急躁的人相处要多些忍耐	252
在与别人交往中应避免的错误	253
主动承担责任,诚恳地道歉	256
给自己的错误拔高,让对方过意不去	261
躲开“惹不起”的人	264
“脸皮薄”是一种不健康的心理	266
“忍”不是甘愿受他人摆布,而是一种积蓄力量的方式	271
避开伤人的暗箭——刻薄话	275
巧妙应对羞辱你的话	277
能忍是有实力的标志	279
为了占便宜,必须学会忍耐和吃亏	287
包容“愚蠢的好人”	291
像蟑螂一样活下来,坦然面对不如意之事	293
靠“厚”积蓄力量,不争一时之长短	297
人对人对事都要保持着宽恕的态度	303
第八章 保持谦虚谨慎的品性	305
能屈能伸,有勇有谋	307





正确地运用韬晦策略	308
锋芒内敛,不争一时的先后	310
在工作中利用“蘑菇定律”	312
才华不逞,才有任重道远的力量	314
要做到内精明而外浑厚	316
服从上司的命令才能受青睐	318
与不得势的人交往,容忍别人的缺点	320
要把谦虚谨慎当作人生的第一美德来培养	323
要尊重别人首先要尊重自己	326
不要与一无所有的人竞争	328
领导者也要能屈能伸	330
要懂得忠言逆耳利于行	332
先谈自己的错误	334
心胸开阔、避免固执才是应有的态度	337
要善于约束自己的行为	339



第一章 做事先做人，处世能屈伸

从内心对自己做些修正

道格满腹心事地来找心理学家卡尔博士。他已面临崩溃的边缘：夜晚失眠，痛恨公司及同事、对工作极度排斥，而且和女友关系岌岌可危。对道格来说，他人错行、投错胎，以致到如今问题丛生。过去这10年里，他一共换了5份工作、搬过4次家，感情生活更是跌跌撞撞。

他总梦想要搬到科罗拉多州，在滑雪山庄里找份工作，过着简单的生活。他收入颇丰，但工作压力让他极欲放弃一切，更何况他早就不年轻了。道格来找卡尔博士的目的，就是要证明日后他将不会为他的决定而后悔。

“大家总是不停地压榨我，”道格说，“他们一点也不尊重我的时间、优先权或责任范围，可是却要我去尊重他们的一切！好吧，我告诉你，他们可以把我的工作抢走，随便要怎么做！”这是他一贯的抱怨，然而当卡尔博士开导他一番之后，他对工作以及周遭朋友的想法逐渐改变了。

有一天，道格认为，自己对上司已经忍无可忍：“只要再临时分派我去做事，我就会让他知道，老子我不干了！”他忿恨不平地说。

果然，老板又叫他取消隔日原订行程，改飞佛罗里达州处理一项紧急任务。

“我真是受够了你的命令！你把我当成什么了？一个笨蛋吗？”就这样，道格在老板的办公室发怒后掉头离去，结果车子才开上路不到两个街区，就被警察拦下来开罚单，在每小时速限35公里的地方，他竟把油门加速到50公里。

当时道格坐在车里，刹那间，他明白自己的情绪已完全失控，同时陷入不健康的思考状态中。一如以往，在愤怒情绪的驱使下，他做出了激烈冲动的决定。所有想要离职的念头一时间全涌上心头：天哪！我做了什么？他自问，这真的是我要的吗？还是我反应过度呢？

突然，他领悟到自己正处于卡尔博士所说的“暂时失控”的状态，以致产生不理智的思考。

因此，当警察把罚单递给他时，道格竟对警察表示，谢谢他及时把自己唤醒。那个警察边走边想：为什么会有人收一张罚单还跟他道谢呢？他对此



百思不得其解。

原来道格顿悟，自己始终想的是“外在一切”如何毁掉他的生活，才会开车超速。而这种反应，说穿了，不过是这种认知下所产生的结果。他更明白自己看事情的角度太自我了，才使他如此情绪化。记忆和顿悟如潮水般侵蚀他的心，他这才发现，过去这些年来，他一直是用这种思考模式过日子，和家人、上司、情人相处如是，对工作的态度亦然。反正都是“他们的错”，道格能做的，就是远离这些负面的影响因素。再一次，他又面临是否回到当下的选择——此时此刻，他因开车超速被开了第二张罚单。

最后，道格回到办公室向老板道歉：“真的很抱歉刚才对你说那些话，我太失控了，你放心，我明天会去佛罗里达州。”说完这些，对于明日的行程他真的觉得好多了，甚至还在心里暗下决定：这个周末该去好好打场高尔夫球。天哪！我多幸运有这份工作，让我可以暂离冰冷的寒冬，飞到温暖的佛罗里达。想着想着，道格竟吹着口哨出去了。

就在回程的班机上，道格一想到他真的很爱这份工作，特别是了解除了愤怒，心里的确存有快乐之源时，不禁有份满足感暖暖上升。“嘿！差一点就辞职不干了，真高兴我没这么做。我真好奇，我的生活还有多少部分被我给糟蹋掉了。”他轻叹，“我想如果我换副新眼镜，草坪一定看起来更绿！”

由于卡尔博士的开导、超速罚单的提醒和内在意念的转变，道格重新获得生活中的自由及责任。他了解快乐之源始终存于内心，而那些会“迫使道格生气”的“事物”，其实正是自己内心世界制造的产品。当我们明白思考之力量能创造自身情绪时，就不会放弃找寻快乐。

我们不快乐的时候，就会不自觉地想：“如果怎样怎样，就不会……”如果我能远离纷乱喧扰的都市，移居乡间……如果我能辞职不干，找个像管理国家森林公园这样简单的差事……如果我可以结束这段无法挽救的婚姻，重新找个可以了解我的人……

不幸的是，在我们真的辞去工作或如愿离了婚之后，发现自己的生活依然重蹈覆辙，甚至是每况愈下的，何以此此？

向外寻求解决之道往往对我们的问题没有任何帮助。也就是说，假使不改变自己的想法，我们还是会把这些观念带到下个工作、下段婚姻或新迁的乡村里。生活的体验是由自己的思想创造出来的。这并不是说大家最好不要换工作、改行、搬新家或重觅良缘。它强调的是，如果自己内在不做修正，那么外在是不可能改变的。



善于让步是建立良好人际关系的法宝

《菜根谭》中指出：“径路窄处，留一步与人行；滋味浓的减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。”

这句话旨在说明谦让的美德。在道路狭窄之处，应该停下来让别人先行一步。只要心中经常有这种想法，那么人生就会快乐安详。所谓谦让的美德绝非一味的让步，凡事让步表面上看来是吃亏，但事实上由此获得的必然比失去的多。

这其实是一种圆熟的、以退为进的做法。为什么要退让？今日的朋友，也许将成为明日的仇敌，而今天的对手，也可能成为明天的朋友。世事一如崎岖道路，困难重重。因此走不过的地方不妨退一步，让对方先过；就是宽阔的道路也要给别人三分便利。

这样做，既是为他人着想，又能为自己留条后路。多一个朋友多一条路。一条小路若大家争先恐后就显得越发狭窄，谁也过不去；若是让别人先行一步，那么自己也会有较宽平的道路可以轻松通过。两相比较之下，为什么不选择利于自己的做法呢？

更积极的做法是：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

俗话说：“狗急跳墙”，对对方紧追不舍的结果，必然招致对方不顾一切的反击，最终吃亏的还是自己。这也算是一种让步的智慧吧。看来，善于让步是建立良好人际关系的法宝。



摆正自己和别人的关系

有位 16 岁的少年去拜访一位年长的智者。

他问：“我如何才能变成一个自己愉快，也能够给别人愉快的人呢？”

智者笑着望着他说：“孩子，在你这个年龄有这样的愿望，已经是很难得了。很多比你年长很多的人，从他们问的问题本身就可以看出，不管给他们多少解释，都不可能让他们明白真正重要的道理，就只好让他们那样了。”

少年满怀虔诚地听着，脸上没有流露出丝毫得意之色。

智者接着说：“我送给你四句话。第一句话是：把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？”

少年回答说：“是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些？”

智者微微点头，接着说：“第二句话：把别人当成自己。”

少年沉思一会儿，说：“这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助？”

智者两眼发光，继续说道：“第三句话：把别人当成别人。”

少年说：“这句话的意思是不是说，要充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地？”

智者哈哈大笑：“很好，很好。孺子可教也！第四句话是：把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着你以后慢慢品味吧。”

少年说：“这句话的含义，我是一时体会不出。但这四句话之间就有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？”

智者说：“很简单，用一生的时间和经历。”

