

人生课堂

为人三会

Wei ren San hui

会说话 会办事 会做人

Hui Shuohua Hui Banshi Hui Zuoren

张洋 著

3堂课9个步骤48个故事

提高你的个人魅力，轻松变身社交达人



民主与建设出版社

人生课堂

为人三会

会说话 会办事 会做人

张洋 著



民主与建设出版社

·北京·


关于作者

张洋，1995年毕业于湖南大学，《读者》专栏签约作者，资深编辑、撰稿人，高级图书策划，坚持从事文学创作工作，擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼、迷思的智慧。

《人生课堂》系列丛书一共分为三册，分别是《口才三绝》《为人三会》《修心三不》。

《为人三会》是一本社交、处世的必备书。会做人、会说话、会办事是成功人生必备的三大本领，是行走社会的必备技能，是受益一生的生存智慧。

责任编辑：刘树民

封面设计：

第一部分 会说话

第一章 把握好说话的度

切莫口无遮拦，避免刺伤他人 / 003

多把别人挂嘴边，少标榜自己 / 007

失意人面前，不说得意事 / 010

幽默谈吐，增强人际吸引力 / 013

第二章 善用智慧，用脑子说话

迂回说话，“四两拨千斤” / 018

善用智慧，用脑子说话 / 023

话不能说得太满、太过 / 031

该说的时候一定要“会说” / 035

第三章 把话说到人心坎里

说话要恰到好处，过犹不及 / 042

炫耀之语不讨喜 / 048

面对核心人物要“会说” / 051

轻松地谈重要的事 / 058

把话说到人心坎儿里 / 064

第二部分 会办事

第一章 解决他人所需才能满足自己所想

埋头苦干怎比主动出击 / 071

解决他人所需才能满足自己所想 / 075

处事方式要圆通 / 079

一步一步感化贪小便宜的人 / 083

第二章 看人办事事更顺

孤僻之人要耐心引导 / 086

心胸狭窄之人可忍让不可迁就 / 089

高傲之人应挫其攻其傲气 / 092

心怀仇恨之人要用心化解 / 097

看人办事事更顺 / 102

第三章 用心办事走得远

吃点小亏才能有更大的福 / 107

对付僵局，突破有法 / 109

用心读他心 / 115

读心有门 / 118

言外之意更要读懂 / 123

适当维护他人的虚荣之心 / 127

第三部分 会做人

第一章 为人处事要多替他人考虑

- 对别人的隐私要守口如瓶 / 132
- 狂言不出，麻烦不来 / 135
- 把你帮助他人的事情全部忘掉 / 138
- 学会忍耐，不要言语伤人 / 141
- 了解他人情绪，提高感知能力 / 144
- 故作不知，装糊涂表达拒绝之意 / 148
- 笑容，是善意的信使 / 151

第二章 做事先做人，人品先行

- 沉默是一种有效的拒绝方式 / 156
- 锻炼自己的“踢球”能力 / 160
- 做事先做人，占有好人品 / 165
- 保持你对每个人应有的尊重 / 169
- 你生活的每一个细节都决定着你的生活品质 / 176
- 别轻易让步你做人的底线 / 181

第三章 低调做人，不露锋芒

- 别失了你的诚信 / 187
- 修好你的人格魅力，从让人舒服开始 / 191

别让你的成功败在了人品上 / 197

真正的锋芒，必然自带三分温柔 / 200

给他人留点空间，给自己也留点余地 / 207

别太把自己当回事儿 / 210

去做自己都尊重的那种人 / 213

第一部分 | 会说话



第
一
章



把握好说话的度

切莫口无遮拦，避免刺伤他人

说话是为了正确地表达自己的思想和意见，而不是光图个嘴巴痛快，胡乱发泄自己的情绪。有些人总是在批评别人说话没有经过大脑，总是爱随便说话，却很少检查自己有没有乱说话的时候。俗话说：说者无心，听者有意。说话口无遮拦的人总是不经意间伤害到别人。这样的人固然心直口快，但不顾别人的感受，往往令人讨厌。还有的人特别是在生气的时候，就会乱发脾气，无论对谁都一样，结果伤害了很多人，甚至使一些无辜的人躺枪中弹。久而久之，这样的人就会被疏远，不被待见。

对于想要拥有精彩人生的你来说，说话的时候应当以此为鉴，不要落得被人疏远的下场。也就是说，一定要经过大脑思考，在一句话说出口之前，一定要先想想这样说会造成什么样的影响，要言之有忌，切莫口无遮拦，刺伤他人。

《三国演义》中，关羽过五关，斩六将，温酒斩华雄，匹马斩颜良，偏师擒于禁，擂鼓三通斩蔡阳，“百万军中取上将首级，如探囊取物耳”，自以为“威震华夏”“天下无敌”。刘备自立为汉中王后，封“关、张、马、黄、赵”为“五虎上将”，关羽居首。可关羽听说黄忠也被封为“五虎上将”之一，就大为恼火：“黄忠何等人，敢与吾同列，大丈夫终不与老卒为伍！”

关羽驻守荆州期间，孙权派诸葛瑾到他那里，替孙权的儿子向关羽的女儿求婚：“求结两家之好”，“并力破曹”，这本来是件好事。以婚姻关系维系巩固政治联盟，历史上多有先例。但是，关羽竟勃然大怒：“虎女焉能嫁犬子？”

不嫁就不嫁，为何如此出口伤人？试想这话传到孙权那里，孙权的面子如何吃得消？又怎能不使双方关系破裂？

关羽的傲慢和目空一切，使他的言语成为利刃，深深刺伤了每位愿与他交好的人，这也为他的悲剧命运埋下了伏笔，他最终落了个失荆州，走麦城，人头落地的下场。这不能不为我们后人所警醒。

有这样一则童话故事。说从前有一位樵夫，在山上砍柴的时候，救了一只小熊。母熊知道了这件事情后，对樵夫感激不尽。一天，母熊准备了丰盛的晚宴答谢樵夫，并留樵夫在家过夜。

第二天早上，樵夫准备离开。母熊问樵夫说：“在这里住得满意吗？”

樵夫口无遮拦地说：“你招待得很好，我很满意，唯一让我感觉不舒服的就是，你身上有一股骚臭味儿，整个房间里都能闻到。”

母熊听完后很不开心，但是嘴上却说：“你救了我的孩子，我也没法报偿你。这样吧，你既然感觉不舒服，就干脆砍我一刀吧，不然我心里过意不去。”

樵夫听完后，就真的砍了母熊一刀。

很多年后，樵夫去山上砍柴，又和母熊相遇了。樵夫问：“你身上的伤好了吗？”

母熊说：“身上的伤痕很快就好了，但是心里的伤却永远也好不了。你那次说的话，我一辈子也不会忘记。”

是的，语言上的伤害有时候是最伤人的，也是最难忘记的。樵夫口无遮拦，给母熊心理上造成了极大的伤害。俗话说：恶语伤人六月寒。身上的伤痕能够愈合，但是心里的伤痕却是难以愈合的。因此我们在说话的时候，要注意切莫口无遮拦，刺伤别人，一定要言之有忌。一个心直口快、言之无忌的人，会有意无意地对他人造成伤害，甚至招人记恨，这就等于无形中给自己树立了敌。如果不做出改变，一直如此的话，就等于把自己陷于孤立状态。如此一来，还怎能立足于社会呢？

沈彤是一位办公室文员，她平时不爱说话。但是假如别人就某件事情征求她的意见时，她总是无所顾忌，说出来的话总是很伤人，直接捅到别人的痛处。

有一次，同部门一位同事买了件新衣服，别人都说好看，很漂亮。可是当问到沈彤时，她却说：“要我说嘛，这件衣服本身很漂亮，但是你穿着就不合适了，整个人看上去像个水桶似的，因为你比较胖。而且这个颜色，你穿着也太嫩了。总之一句话，根本就不适合你。”

这话一出口，原本兴致勃勃的同事表情马上就僵住了，而周围大赞衣服好看的人也很尴尬。每次别人问她意见的时候，她都是如此回答，甚至比这更直接、更露骨。让别人觉得很受伤，久而久之，别人也渐渐疏远她了。因为，沈彤说的话就是大家都不愿说的、得罪人的“老实话”。虽然有时她也很为自己说出的话

不招人喜欢而后悔，但她总是忍不住说些让人接受不了的实话。久而久之，同事们把她排除在集体之外，有什么活动也不愿意邀请她参加，她成了这个办公室的“外人”。

可见，要想拥有良好的人际关系，要想享有精彩的人生，不可不知言之有忌的说话原则。

要知道，有的话可以直说，但有的话不能直说；在有的人面前，你可以口无遮拦，但在有的人面前却不能。要是不知道这些忌讳，必然会刺伤别人，最终也会伤及自己。一个人必须学会思考，一个人的嘴巴必须知道适时关闭，这样才不会被嘴巴连累，吃“一吐为快”的亏。

多把别人挂嘴边，少标榜自己

有些人被虚荣心或荣誉感所驱使，总是在人前人后吹嘘自我。如果每天他人见到的都是你在述说自己的丰功伟绩，久而久之，朋友就会离你越来越远。做人要谦虚，即便自己有能耐，也不能忘记他人对你工作的支持。总是强调自己有多么了不起的人，又怎么可能受到别人的欢迎呢？

小王刚到公司不久，就做出了大成绩，做了项目组长。同事小兰很是赞叹：“小王，你真是太强了，这就升职了！”

“小意思啦，那个项目本来就简单。再说，你也不看看我是谁，我可是名牌大学毕业的高才生，没两把刷子，还怎么混呢。”小王扬扬得意道。小兰连忙点头称是。

后来，小兰跟同事小林说：“小王的组长干不长，小组肯定没人会听他的，更没人会喜欢他。”

小林不相信。但不久之后，小林就惊奇地对小兰说：“你真神啊，都被你说对了，他们小组的组员有的去了别组，有的居然离职了。现在他几乎成了光杆司令。你是怎么看出来的呢？”

小兰笑了笑：“他说话太狂了，恃才傲物，目中无人，成为光杆司令是必然的结果。”

有的人不仅自高自大，还喜欢打压别人。要是觉得人家不如

自己，就拼命地贬低，把人家说得一无是处，试图显示自己的本事和贡献。这样的做法是最不得人心的。若能待人客气一些，则能够避免许多不必要的麻烦。

老刘是一家建筑公司的机械工程师，因为有很多年的实践经验，所以老刘的技术在公司里是数一数二的。最近，公司新来了一个比老刘年纪小的工程师，虽然工作的时间没有老刘长，但是技术却不在老刘之下，这让老刘心生嫉妒。

有一次，公司接到了一项大工程，在工程施工的过程中，机械出了一点儿故障，老刘弄了很久也没有将故障排除，但是新来的工程师一小会儿就把故障排除了。大家纷纷称赞这个新来的工程师，老刘站在一边感到很难堪。

新来的工程师却握住老刘的手，谦逊地说：“不要夸我了，是刘师傅把前面的很多问题都解决了，才让我这么快就弄好了这台机器。如果不是刘师傅做好了这些事情，我还不知道要花多长时间才能把这个故障排除呢。”

老刘听到这样的话，顿时觉得舒服多了，笑道：“哪里，哪里，还是你的技术高明，解决了最关键的问题。”

新来的工程师的说法，既没有伤害老刘的面子，也没有抬高自己的功劳，这样做不但维护了老刘的尊严，也使得老刘放下了心中的怨念，同时，还让人感受到了一种胸襟和气度。

少标榜自己，多把别人挂在嘴边，是一种谦虚、有涵养的表现。不仅如此，我们还应该尽量抬高别人的地位，这样做对于我们自己而言，是没有坏处的。

哪怕是在做自我介绍的时候，也别只顾着说自己的信息，此时若能够对他人致以问候，会让你的自我介绍更加吸引人。

在一次销售员见面会上，大家轮流做自我介绍，分别报了姓名、家乡以及职业，几乎是通用版本“大家好，我叫××，来自××，现在做销售”，唯有安小姐的自我介绍令大家耳目一新。

她说：“大家好，能在这儿见到这么多朋友，真令人兴奋。我是天马物流公司的安然，这是我的名片。”她满脸微笑，声音极具亲和力，把名片派发给大家之后，又简略介绍了她负责的业务范围，并且说明如果有需要尽管联系她。

安然的自我介绍，一开头就说到了其他人，而不是只顾着介绍自己的情况，这说明什么呢？她很关注别人。相反，那些做自我介绍只顾着说自身情况的人，往往很难与他人产生互动，更不必说受到人们的欢迎了。