

传授智慧通达的
处世绝学，教你逢源
处世的技巧，学习睿
智生存的法则



在人群里 演喜剧

人际关系全程攻略

人生真正的幸福不在追逐名利的过程中，也不在享受财富带来的欢乐中，而是在坦荡地与一群真诚的笑脸相对的时候。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



在人群里 演喜剧

人际关系全程攻略

朱江◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

在人群里演喜剧：人际关系全程攻略/朱江著. —北京：企业管理出版社，2011.12
ISBN 978-7-80255-958-5

I. ①在… II. ①朱… III. ①人际关系学-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 258494 号

书 名：在人群里演喜剧——人际关系全程攻略

作 者：朱 江

选题策划：刘 刚

责任编辑：王玉春

书 号：ISBN 978-7-80255-958-5

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：总编室 (010) 68420309 发行部 (010) 68701638

编辑部 (010) 68701074

电子信箱：emph003@sina.cn

印 刷：三河市南阳印刷有限公司

经 销：新华书店


规 格：170 毫米×240 毫米 16 开本 14 印张 200 千字

版 次：2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序言



不管人类社会多么不尽人意，人也决不可能孤独的生存，我们需要人群。当然，更重要的，需要在人群里好好生活。

——丹尼尔·笛福

英国作家丹尼尔·笛福在《鲁滨逊漂流记》里留给我们的这句话，朴实无华，道理却很深刻。因为，人们聚在一起生活不是相互强迫的，是天性。尽管人人都渴望自由，尽管我们的生活环境没有向往中那么美好，但是，却没有几个人愿意到荒无人烟的地方去生活，哪怕那里衣食无忧、繁花似锦。

我们需要在人群里好好生活，需要与身边的人一起好好生活，这才是人的生活。

记得有人说过，“如果你想要美好的明天，一定是和别人共同拥有的。”我很认同，因为你不是独自一人生活，别人的明天是阳光灿烂抑或狂风暴雨，你的明天也是如此。不过，还需要补充一下，你的现在怎么样，也与其他人密切相关。因为，你要想开开心心地活在当下，你的身边一定要有几张笑脸，而不能是一张张冷漠的脸。

人生就是这样。你生活在人群中，与身边一些人之间的关系如何，他们对你的态度如何，直接影响你的心情，影响你的生活，甚至影响你的健康和安。在自己生活的人群里面，与身边的人总能和和美地相处、开开心心的交往、顺顺当地协作，那么，这个人的一生就很成功。反之，

不能与身边的人和谐友好地相处，生活中经常会感到孤独、寂寞、郁闷伤心，无论其他方面如何，这个人的一生也很失败。因为，生命的本质在于追求快乐，失去了和谐的人际关系就不会拥有快乐。

这不是谁家的理论，是人性使然，谁都无法改变。面对冷若冰霜的面孔，不会有真正的开心；面对带着敌意的眼神，轻松自在只是表面；说几句话就像吵架，赢了也没有发自内心的笑；如果身边的人不是冷若冰霜就是恶言相向，再多的钱财也买不到内心的欢笑。因此，“天时不如地利，地利不如人和”、“家和万事兴”、“和为贵”。

请记住，你不是独自漂流在荒岛上的鲁滨逊，你的身边有其他关爱你的人。你需要他们，需要在人群里好好生活，需要拉着他们一起演绎你的人生喜剧，这样才能拥有真正的快乐——做人的快乐。

目录

CONTENTS



第一章 人生不是独角戏 1

人生就是戏，人人都是自己的主角兼别人的配角，大家共同演绎一幕幕人间悲喜剧。

- 舞台不空旷，配角有很多 3
- 悲喜有根源，和为贵 6
- 和谐有要求，需自律 9
- 缘分有价值，重在循环 12
- 是悲还是喜，由自己主导 15
- 别人真重要，不可漠视 18

第二章 善待自己身边的人 23

人生的意义在于人间有真情，真情体现在善待来到自己缘分空间的身边人。

- 以感恩之心面对他人 24
- 记住他人的重要信息 27
- 突破苏东坡的消极心态 29
- 突破第一印象的误区 32
- 突破距离产生的误区 34
- 以体谅之心来包容差异 36



第三章 扫除和谐的大敌 41

拔掉心灵空间的锋利“毛刺”，给别人陪你演绎人间喜剧的理由。

读懂相对论，不要偏激	43
学会换位思考，理解别人	45
放宽眼界，看到“白板”	48
抛开偏见，坦荡交往	51
挺起胸膛，不要自我孤立	53
放下架子，不要孤芳自赏	56
放松自己，不要敏感多疑	59
体恤别人，切莫任性	61

第四章 注意自己的日常言行 65

文凭的高度不如文明的程度，文明的程度尽在日常的言行。

小事不小，需要在意	66
言行有度，保护别人的尊严体面	69
礼貌有价，守护缘分不可少	74
隐私很私密，尽量远离	78
杂事是责任，及时做好	81
管好嘴巴，以绝后患	84

第五章 不战而屈人之兵 87

多一个朋友多一条路，多一个敌人多一堵墙，不要给自己竖起高墙。

学会妥协，退一步海阔天空	88
宽以待人，营造轻松环境	90
保持平和，甩开冲动的恶果	94
主动说明，防范于未然	99

忘掉仇恨，跳出恶性循环	101
坦荡示弱，赢得真情实意	105
寻找契机，化敌为友	109
善待“敌人”，弱化敌意	112
第六章 用心呵护自己的缘分	119
人生的喜剧不嫌多，悲剧不嫌少。缘分需要用心去保鲜加温。	
及时转换角色，适应环境	120
心灵空间有雷区，注意避开	123
先小人后君子，保护缘分	127
诚实守信，赢得尊重与信任	130
将错就错，用温情延续情缘	135
给人一个台阶下，化解尴尬	141
第七章 勇于表达内心的真诚	145
热情很奇妙，成本低、价值高、应用方便，激活了，你就会被灿烂的笑脸包围。	
第一时间行动，消除隔阂	147
入乡随俗，融入圈子	151
经常传递牵挂，给情谊保温	157
体恤困难，及时伸手相助	160
关注亮点，及时鼓掌喝彩	164
主动求助，拉近心理距离	170
心存感激，真情流露	175
闻过则喜，有错就改	180
遵守品德，利人利己	184



第八章 搭好心灵之间的桥梁 189

人心隔肚皮，没有顺畅的沟通就不会有人生舞台上的欢笑。

搭建心灵之桥 191

迈出第一步，主动开口 195

有话好好说 200

攻心为上，事半功倍 203

注重沟通技巧，讲究工作方法 207

倾听不只是沉默，需要用心 212

第一章 人生不是独角戏

人生就是戏，人人都是自己的主角兼别人的配角，大家共同演绎一幕幕人间悲喜剧。

人生就是戏，演不完的戏，有的时候悲，有的时候喜，演戏的人儿最呀最稀奇……人生就是戏，看不完的戏，有的时候爱，有的时候气，看戏的人儿个个是戏迷……

一曲《人生就是戏》形象地描绘出人生的本色。

确实，人间是个大舞台，每个人都是一个本色演员，是自己人生大戏的主角。在不同的时间、不同的空间，扮演不同的角色，演绎自己的人生经历，有喜有悲，有笑有哭，有动有静。当然，与舞台上演出的戏剧有相似的地方，也有不同的地方。其最大的不同就是，每个人的人生大戏都是独一无二的，有多少人就有多少种人生大戏，没有完全相同的。而且，每一幕都是现场直播，没有彩排没有重来，没有剪辑没有修补。

不过，人世间上演的人生大戏与舞台上演出的戏剧有分类上的相似：一些人的戏里充满悲伤的哭啼，还有很多孤独寂寞、纠结郁闷、打打闹闹的场景，属于悲剧；一些人的戏里经常是喜笑颜开、高朋满座，身边充满亲切的笑脸和关怀的声音，属于喜剧；也有一些人的戏总是平平淡淡，每一幕场景都枯燥无味，属于拖延时间的肥皂剧。

尽管都是人生大戏，但是，悲剧与喜剧完全不同，有滋有味的与枯燥无味的完全不同。热爱生活的人们就应该力争表演一出有滋有味、充满喜剧色彩的人生大戏，既让观众开心，更能给自己带来欢乐。不要演一幕幕



平淡无味的肥皂剧，更不要去演一出充满悲剧色彩的人生苦戏，自己愁眉苦脸、泪满衣襟，还让亲朋好友叹息不已，同时招来一些人的批评攻击、冷嘲热讽。

怎样才能让自己的人生大戏多一些喜剧、少一些悲剧？

演员登台演出之前，要排练、彩排，要熟悉自己的舞台，这样才能避免表演的时候出错。人生大戏没有排练，都是现场直播，而且是自编、自导、自演。但是，即使早已登台了、开演了，还是应该好好看清楚自己演绎人生大戏的舞台。这样就能明白自己应该怎样做，才能使自己的人生大戏少出错，多一些喜剧、少一些悲剧。

切记，看清楚自己的人生舞台非常重要。

舞台不空旷，配角有很多

人生一世，就好比是一次搭车旅行。旅行途中要经历无数次上车、下车，时常有事故发生。有时是意外惊喜，有时却是刻骨铭心的悲伤。

降生人世，我们就坐上了生命的列车。我们以为，我们最先见到的两个人——我们的父母，会在人生的旅途中一直陪伴着我们。很遗憾，事实并非如此。他们会在某个车站下车。留下我们孤独无助。他们的爱，他们的情，他们不可替代的陪伴，再也无从寻找。

尽管如此，还会有其他人上车，他们当中的一些人，将对我们的有着特殊的意义。他们之中有我们的兄弟姐妹，有我们的亲朋好友。我们还将会体验千古不朽的爱情故事。

坐同一班车的人当中，有的轻松，有的却带着深深的悲哀……还有的，在列车上四处奔忙，随时准备帮助有需要的人……很多人下车后，其他旅客对他们的回忆历久弥新……但是，也有一些人，当他们离开座位时，却没有人察觉。

有时候，对你来说情深义重的旅伴却坐到了另一节车厢。你只得远离他，继续你的旅程。当然，在旅途中，你也可以摇摇晃晃地穿过自己的车厢，到别的车厢去找他……可惜，你再也无法坐到他身旁，因为这个位置，已经让别人给占了。

没关系，旅途中充满挑战、梦想、希望、离别……就是不能回头。因此，尽量使旅途愉快吧！善待旅途上遇见的所有旅客，找出人们身上的闪光点。

永远记住：在某一段旅程中，有人会犹豫彷徨，因为我们自己也会犹豫彷徨；我们要理解他人，因为我们也需要他人的理解。

生命之谜就是：我们将在什么地方下车？坐在身旁的伴侣，会在什么



地方下车？我们的朋友，在什么地方下车？我们无从知晓。我时常这样想：到我该下车的时候，我会留恋吗？我想我还是会的。和我的朋友分离，我会痛苦。让我的孩子孤独地前行，我会悲伤。我执著地希望，在我们大家都要到达的那个终点站，我们还会相聚。

我的孩子上车时没有什么行李，如果我能在他们的行囊中留下美好的回忆，我会感到幸福。

我下车后，和我同行的旅客都还能记得我、想念我，我将感到快慰。

献给你，我生命列车上的同行者：祝你，旅途愉快！

打开朋友发来的《生命列车》演示文件，悠扬的一曲“罗密欧与朱丽叶”钢琴曲，一幅幅美轮美奂的照片牵出上面这一段段动人的美文，令我很受感动。

“人生一世，就像是一次搭乘生命列车的旅行。”这个比喻很形象、很贴切。只要不是匆匆忙忙地上来一小会儿就下车，总是会与一些人相伴而行一段时间、一段旅程。少数人之间有特殊的情义，相依相伴、一路同行，风雨无阻、不离不弃，父母、子女、兄弟姐妹、夫妻，等等，就是这类人。多数人只是在某个站上车后相伴一小段旅程，然后因为某个人下车而分开，同学、同事、邻居、战友、情侣，等等，就是这类人。还有很多人像坐在远处座位上的同路人，只是有意无意地看到过，或是简单地点点头就擦肩而过，在会场、车厢、商场、酒吧、餐馆、街道、旅游景点等地方偶然相遇和短暂交往的人，就是这类人。

其实，不管是风雨无阻地一路同行，还是短暂相伴，抑或是擦肩而过，都是一段缘分。缘分无处不在，身边总有一些人陪伴。可见，每个人的人生大戏的舞台上都不只是主角一人，还有很多的配角。当然，这个主角在演绎自己的人生大戏的同时，也是其他很多人的配角，陪伴身边的人们演绎他们的人生大戏。

不过，自己身边为什么会出现这些人？缘分究竟是什么？很难说清。一则佛家寓言故事给了世人一个启示。

很久以前，有一个人经常听人说道缘分，虽然略知一二，还是很朦胧，他想弄明白缘分究竟是什么。于是就去问附近的一个隐士：“什么是缘分？”

隐士想了一会儿，说道：“缘是命，命是缘。”

听到这样的回答，这个人还是一塌糊涂，就去问寺庙里的一个高僧。

高僧回答说：“缘是前生的修炼。”

这个人想了很久，还是不知道自己的前生如何，前生的修炼自然更不明白，只好跑去问佛祖。

佛祖不语，用手指向天边的云彩。这个人顺着佛祖的手指抬眼看去，只见天边云起云落，随风而去，一会儿向东一会儿向西。

于是，这个人顿悟：缘不可求的，缘如风，风不定。

由此可见，缘分究竟是天注定的，还是个人自己寻求的；是向东，还是向西，很难说清。只是缘分到了，就相遇相聚；缘分走了，就四散分离。

缘分说不清道不明，没有关系，只是我们要明白，人生大戏的舞台不空旷，人世间里的任何一个人都在公共的大舞台上演绎自己的戏，不是自己一个人在演独角戏，还有很多配角陪伴自己。同时，自己也在陪伴身边的人演着他们的人生大戏。无论是喜剧还是悲剧，都是与身边的一些人一起演绎，我们每一个人都是人群里的主角或配角。

人间心语

人生不是独角戏，身边的人都是自己的配角。同时，自己也是他们的配角。无论是喜剧还是悲剧，都是与身边的一些人一起演绎，我们每一个人都是在人群里演戏。



悲喜有根源，和为贵

“和为贵”，中华文化的一个核心要义，很精简，很朴实，很重要，堪称人生的真谛。因为人是感性动物，渴望生活在和谐友好的环境、一个充满笑脸的空间，不愿意面对一张张冷漠的脸。要在人间开心地生活，就要懂得“和”的重要性。

其实，“和为贵”的理念绝非我们中国人独有，西方社会也认同这个道理。

天堂、地狱是人们怀着梦想和恐惧想象出来的生活环境。天堂，是人人都开心的乐园，充满了人们向往的光明与美好；地狱，是人人都恐惧的空间，充满了人们厌恶的丑恶与黑暗。不过，天堂、地狱究竟是什么样的，没有标准，只有一些寓言故事来描述它们。

一位好于行善的基督徒死后想看看天堂与地狱究竟有何差异，于是天使就先带他到地狱去参观。

到了地狱，在他们面前出现一张很大的餐桌，桌上摆满了丰盛的佳肴。“地狱的生活看起来还不错嘛。”基督徒说。

“不用急，你再继续看下去。”天使回答。

过了一会儿，用餐的时间到了，只见一群瘦骨如柴的饿鬼鱼贯地入座。每个人手上都拿着一把长十几尺的勺子，可是由于勺子实在是太长了，每个人都舀得到，却很难吃到嘴里。而且，因为各顾各，勺子经常碰撞，经常发生争吵，美味佳肴洒得到处都是。大家都很郁闷、很气愤。

“你真觉得很不错吗？我再带你到天堂看看。”天使说。

到了天堂，一眼看到的是相似的情景。同样的大餐桌，满桌的丰盛佳肴，桌边的每个人同样用一把十几尺的长勺子。不同的是，他们舀起食物后不是想办法自己吃，而是喂给对面的人吃，对方也如此。而且，大家都

注意照顾别人，勺子很少发生碰撞，很少争吵。因此，每个人都吃得很好，过得很开心。

“我明白了，还是天堂好。”基督徒说。

这是一个很经典的寓言故事，它描述了天堂与地狱的根本不同。故事中的天堂与地狱里的物质条件本没有差别，差别在于生活在其中的人彼此之间的关系和氛围。地狱里面的饿鬼是各顾各，彼此之间经常碰撞，经常发生争斗，里面乱糟糟的，饿鬼们也都是气呼呼的，眼睛里充满怨恨。天堂里面的天使，都是互相关爱、互相帮助，因此里面很轻松、很祥和，每个人都吃得很好，每个人的脸上都是快乐的笑容。

这个经典的西方寓言故事告诉我们，西方人心目中的喜剧色彩浓郁的天堂，其最大的特征就是和谐快乐；而悲剧色彩浓郁的地狱，其最大的特征就是互相敌对，至少是冷漠地各顾各。

由此可见，西方人和我们中国人的感觉一样：推崇和为贵！

如果说，天堂和地狱离我们太远，那我们返回现实的人间依然能够看清楚，在人间生活，和为贵！

一个酒楼的一间包房里面，有一大桌精美的美味佳肴，几个人坐在一起吃饭。因为是生意上的事，有利益冲突，吃饭前争吵了一阵，几个人冷冷地坐在那里，各人顾各人，闷着头吃自己的。尽管东家经常开口说几句，客人们也会附和一下，笑一笑，说一说，与别人碰碰酒杯。但是，所有人几乎都是皮笑肉不笑，酒桌上的气氛总是不冷不热，没有人能痛痛快快地喝酒、吃菜，大家都想着尽快结束，早点离开。

不到一个半小时，宴席冷冷清清地结束了，很多菜都剩在盘子里。主人、客人都像被解放了一样，各松了一口气，一个接一个地迅速离开。

外面的大厅里，一桌普通的家常菜，几个人坐在一起。因为是老同学，也没有什么过节儿，几个人坐下后，笑声就没有停过。你一杯他一杯，为健康，为生意，为情义，不断地互相敬酒。谈论的话题更是海阔天



空，过去的事、现在的事，工作的事、生活的事，没完没了。你一言我一语，热热闹闹。

快三个小时了，他们一个个酒足饭饱。饭后依依不舍地道别，而且已经约好了下次聚餐的时间、地点。

和，或是不和，就是这么不同。包房里的那一桌食客面对一大桌的美味佳肴和名贵好酒，吃得不开心，喝得不痛快，是真实的；大厅里的那一桌食客，面对一些家常菜和普通酒水，吃得很开心，喝得很痛快，也是真实的。

和为贵！这不是人们想出来的，不是刻意地追求，而是天生的本性。因为，人是感性的高等动物，需要一群人生活在一起，彼此之间互相影响。在失去和谐的冷漠空间，心灵感受不到灿烂的阳光和滋润的雨露，会很空虚、不安、别扭，不知所措，甚至会充满恐惧，很悲剧，比一个人的孤独更难受，没有人愿意待在地狱般的生活空间。

因此，无论是东方人还是西方人，都推崇和谐。因为大家都是有情感的人，都有相同的感受，无须精心点拨，无须谆谆教诲，每个人都有切身体会。大家都明白，与身边的人相处得如何，直接影响自己的心情，甚至影响身体的健康、生命的安全，没有人能够在充满冷漠和敌视的人群中心情轻松、开开心心。所以大家都推崇“和为贵”的理念，只不过会用不同的方法和语句来描述。

尤其是我们中华民族有着几千年的文明史，一直倡导和颂扬“和为贵”的理念。家和万事兴，天时不如地利，地利不如人和，和颜悦色，和蔼可亲，和风细雨，和和美美，都是我们熟悉的词句。还有和睦、和好、和解、和善、和悦、和缓，等等，倡导的都是“和为贵”的为人处世理念。这些理念能够流传数千年，深入各阶层民众的心灵，不是依靠说教，而是人们都有相同的体验，有共鸣。

人生喜剧的根源是和谐，人生悲剧的根源是不和！在人间生活，与身边各种各样的人结伴而行，与他们一起演绎自己的人生大戏，一定要明白这个真谛，和为贵！