

斗智

DOUQI BURU
DOUZH

斗气不如

符文军 白山 ◎ 编著

人生在世，必然要与他人打交道。
但凡能成就伟业者，无不深谙做人之道。

做人之道贵在“斗智不斗气”

斗智者知道何时应该进，何时应该退；何时发脾气，何时深藏不露。斗智者多方圆通达，为人机智，遇事三思而后行，从而把为人处世的智慧运用得淋漓尽致。

北京工业大学出版社

斗智

DOUQI BURU
DOUZH

斗气不如

符文军 白山◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

斗气不如斗智 / 符文军, 白山编著. --北京: 北京工业大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5639-2921-4

I. ①斗… II. ①符…②白… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第250173号

斗气不如斗智

编 著: 符文军 白 山

责任编辑: 郑 华

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市西华印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 20.75

字 数: 312千字

版 次: 2012年1月第1版

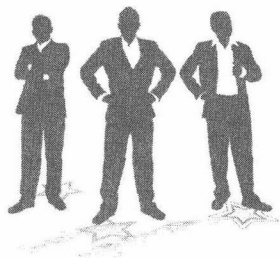
印 次: 2012年1月第1次印刷

标准书号: ISBN-978-7-5639-2921-4

定 价: 30.00元

版权所有 翻印必究

(如有发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



前言

人生在世，必然要与他人打交道。为人处世是一门大学问，做人真的很难，做到令每个人都喜欢更难。但凡能成就伟业者，无不深谙做人之道，懂得如何处理工作、生活中的种种矛盾、摩擦，在人际交往中真正做到了游刃有余。

做人之道贵在“斗智不斗气”。斗智者知道何时应该进，何时应该退，何时发脾气，何时深藏不露。斗智者多是方圆通达，为人机智，遇事三思而后行，从而把做人之道运用得淋漓尽致。反观那些斗气者，他们往往凭着自己的主观意愿做事，喜怒无常，这种人往往容易被小人左右，且经常得罪人。斗气者在为人处世中，不管不顾，慢慢养成了自私自利、尖酸刻薄、斤斤计较的坏习惯，最终成为一个不受欢迎的人，这样的做人之道是失败的，不可取的。

生活得美好、心平气和是每个人的愿望。人生在世，切记斗智不要斗气，否则就可能步步艰难。无论你所处的是什么圈子，都离不开与人相处，与人交往。有人的地方必然会有矛盾和摩擦，一个善于与人打交道的人，懂得怎样与他人磨合，遇到任何麻烦、任何挑衅都不会逞一时之气。斗智者的性格习惯、心理素质，必然决定了他们会以恰到好处的方式处理人际交往中出现的问题。

对待朋友，我们不斗气，付出真心才会赢得真朋友；对待同事，我们不斗气，团结合作才能拥有好伙伴；对待长辈，我们不斗气，谦让孝顺才

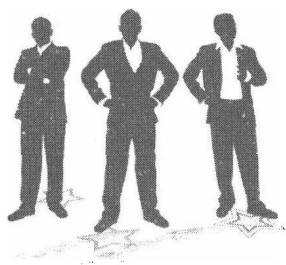
能安享亲情；对待孩子，我们不斗气，循循善诱，孩子才能健康成长；夫妻之间不斗气，宽容体谅，爱情才会和和美美；上司和下属之间不斗气，上行下效，企业才会蓬勃向上；重视对手不斗气，知己知彼，工作才会无往不利。

本书就是从做人之道的方方面面出发，从人际关系中的交友、工作、家庭等多方面入手，巨细无遗地阐述了为人处世中斗智不斗气的智慧。

不管一个人多么精明，多么有能力，如果不能处理好自己的人际关系，做到恰到好处，就无法享受生活的快乐。《斗气不如斗智》一书为读者在生活中遇到的处事难题寻找恰到好处的答案。希望本书能为众多读者提供参考，从而真正帮助读者成为一个“斗智不斗气”的人际关系掌控者。在读过本书之后，您一定会摒弃斗气的不良习惯，成为一个遇事三思而后行的智者。



斗气不如斗智
DOUQI BURU DOUZH



目 录

第一章 不要与朋友斗气， 运用相处智慧呵护友谊长久相伴

孔子曰：“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”我们要交朋友，并且要交好朋友。朋友间难免有矛盾，而朋友对你的态度是你自己行为的一面镜子。如果你觉得所有的人都不好，你首先应该检查一下自己有什么不对的地方。交朋友是真心换真心，没有瑕疵的友谊是不存在的。与朋友发生矛盾时，一定不要乱发脾气、与朋友斗气，只有理智地为彼此着想，友谊之树才会长青。总之，只要你付出真心和热情，一定会收获真诚的友谊。

朋友间应当保持“弹性”距离·····	003
朋友交往要有度，千万不要越界·····	008
在彼此独立的基础上找与朋友的结合面·····	012
无论求人或帮人都要心中有数·····	017
既不漠视又不去过度干涉朋友·····	021
宽容待友，不要对朋友发脾气·····	024
真诚待人才不会与朋友失之交臂·····	028

谨慎选择适合自己的朋友类型·····	031
巧妙拒绝朋友的要求·····	035
通过倾听朋友的心声来表达关爱·····	040

第二章 不要与同事斗气， 职场智慧助你掌控人际交往

同事与你在一个单位中工作，几乎日日见面，彼此之间免不了会有各种各样鸡毛蒜皮的事情发生，各人的脾气禀性、优点和缺点也暴露得比较明显，每个人行为上的缺点和性格上的弱点暴露得多了，会引发各种各样的瓜葛、冲突。这些冲突有些是表面的，有些是实质性的，有些是公开的，有些是隐蔽的，与种种的不愉快交织在一起，便会引发各种矛盾。和同事斗气必然会影响工作，当与同事发生矛盾时，双方一定不要互相拆台、互相顶角——这种举动不可取。聪明的做法是退让一步，宽容体谅对方，这样你就能赢得好人缘，在以后工作中无往不利。

学会低头，“菜鸟”莫与“老鸟”斗气·····	047
平衡有术，职场里的“老二”哲学·····	050
欣赏同事的闪光点可化敌为友·····	053
学猫头鹰，睁一只眼闭一只眼·····	057
据理方可力争，化解敌意有方法·····	059
不妨试着恭维打“小报告”的人·····	063
打破僵局，勇敢面对排挤你的人·····	066
掌握与“问题同事”的相处方法·····	070
解决争吵的几种策略·····	075
不动声色，适时反击暗算你的人·····	079





第三章 不要与长辈斗气， 宽容谦让才能家和万事兴

同长辈融洽相处是处理好家庭关系的一个重要方面。有些晚辈总觉得父母、公婆、岳父岳母这些长辈越来越“古怪”，对同长辈融洽相处信心不足。其原因是两代人因为年龄或时代的较大差异而形成了不同的价值观和生活习惯。这种差别若不加以改善而任其扩大，两代人之间便会形成一堵无形的墙——误会已然产生。这时候，作为晚辈不宜态度坚决地抵制长辈的老观念，而是要体谅、关心长辈，采用合适的办法引导长辈了解自己，了解时代观念；同时，对自己的年轻和肤浅需要有清醒深刻的认识。不要因为长辈的一些观点跟不上潮流，就做出一些不当的举动，要学会理解，不斗一时之气。

目 录

观念不同是与老人斗气的诱因·····	085
加强沟通，减少代沟的负面影响·····	088
老人爱斗气，子女要体谅忍让·····	093
家庭生活求同存异，宽容为本·····	096
曲线策略，姑嫂和睦让婆媳更亲·····	099
婆媳之间宁可斗智也不能斗气·····	102
儿子要发挥“双面胶”的功效·····	105
千万别让丈母娘越看你越有气·····	109
避免斗气应当掌握的沟通准则·····	111
该幽默时幽默，当严肃时严肃·····	115

第四章 不要与孩子斗气， 懂些亲子智慧，呵护孩子健康成长

孩子是父母最珍贵的财宝。对于孩子，每位父母都应该爱护他、约束他、指导他；这样孩子才会爱戴你、尊重你、服从你。可是要达到这样的境界似乎并不十分容易。我们总是会在生活中遇到许多害怕父母的孩子——在父母面前做事小心翼翼，生怕做错了什么，惹父母生气。当然，怕孩子的父母也不少见，当他们把孩子眼前的糖果拿走的时候，孩子立刻哭得翻天覆地，没办法，只能让他想吃多少吃多少。这两种关系，都不利于家庭的和谐以及孩子的成长。每个孩子都有一定的叛逆性，面对孩子的错误行为，父母千万不能口诛笔伐，甚至拳脚相加，这样只会激起孩子更大的反叛。正确的亲子教育应该是循循善诱，引导孩子走向正确的道路。

多听少说，做孩子的知心朋友·····	121
积极引导，纠正孩子的逆反心理·····	124
提高自身素质，倾听孩子的心声·····	128
与孩子沟通的技巧·····	131
注意与孩子沟通的细节·····	134
表扬孩子要力争有较好的效果·····	137
表扬孩子要落在孩子的得意处·····	140
采取适宜的说教方法让孩子接受·····	144
批评孩子要讲方法才会有效·····	147
批评孩子要说到孩子的心坎上·····	151
重视与孩子之间的非语言沟通·····	155





第五章 夫妻之间少斗气， 巧用婚姻智慧使爱情保持永远鲜活

夫妻就像两块有棱角的石头，放到一个容器里，怎能不发生摩擦呢？夫妻之间发生的矛盾，大部分都是些鸡毛蒜皮的小事。再怎么争，也无法论出个高低，分个你大我小。夫妻之间存在很多经常性的矛盾，很容易使人产生“彼此根本不合适”或者“性格差异太大”等想法，最终导致分手。有句话说得好：“美满的婚姻是由一个充耳不闻的丈夫和一个视而不见的妻子组成的。”夫妻之间的斗气一旦控制不住，就会产生严重的后果。所以，当夫妻之间因小事而发生矛盾时，双方首先做的不应是争吵、指责，而是各退一步，冷静一下，然后你就会发现矛盾是多么微不足道，这才是幸福婚姻的大智慧。

目 录

欣赏对方优点，忽略对方缺点·····	161
性格不同的夫妻如何对症下药·····	164
伤人伤己，夫妻吵架没有赢家·····	167
倾听促进夫妻间的健康沟通·····	171
夫妻要懂得沟通的最佳时机·····	174
久别胜新婚，夫妻间的“距离美”·····	179
莫在别人面前揭丈夫的“疮疤”·····	182
永远不要对你的男人泼冷水·····	186
用体谅架起夫妻沟通的桥梁·····	190
幽默是婚姻矛盾的最佳缓和剂·····	193

第六章 不要与上司斗气， 在领导面前做个有心机的大红人

职场中，你会遇到许多不同类型的上司：有的性格温和，为人谨慎；有的脾气暴躁，做事草率。每个人都有自己的习惯，对待不同的上司要有不同的相处之道。很多时候有人觉得自己和上司的矛盾不可调和，而自己来做老板一定比他干得好。正是抱着类似这种想法，这些员工消极怠工、阳奉阴违，和自己的上司斗气，对着干。其实，这种行为都是短视的——上司毕竟是上司，操纵着对下属的“生杀大权”，和上司对着干，最终只能自食恶果。最明智的方法就是跟上司搞好关系，减少矛盾的产生。这没有什么好羞耻的——只有有了老板的支持才能把事情做得更好，这才是最正确的职场智慧。



斗气不如斗智
DOUGIBURUDOUZHI

放低姿态守本分，别和上司抢风头·····	199
为上司讳，不要当面指责上司错误·····	204
虚心谨慎，不要抵触上司的批评·····	209
出谋划策忌强谏，婉提建议有方法·····	213
不满意工作要巧妙地向上司申辩·····	218
体谅上司，关键时为领导排忧解难·····	223
没有无能的上司，只有骄狂的下属·····	226
领导发脾气，要用忍耐来鞭策自己·····	230
工作中一定不要忽略领导的存在·····	234
主动跟领导沟通可减少意外的矛盾·····	238



第七章 不要与下属斗气， 善用管理智慧强化领导力量

无论公司大与小，领导者与下属之间发生矛盾是不可避免的。作为一名领导者，工作中难免遇到顶撞自己的下属，如何处理好与他们的关系是一门学问——处理得欠妥当，就很容易造成双方的关系闹僵，产生矛盾，甚至激化矛盾，从而影响工作。领导者与下属发生矛盾冲突，其原因可以说是多方面的：有其本身素质的缺陷，有思想和工作方法的不当，还有双方交谈、协调、沟通不及时和在利益处理上的不公正等。问题在于怎样处理这些矛盾，才能收到更好的效果。公司都是以人为本的，好的领导一定不会跟下属斗气，在处理上下级矛盾上愈加谨慎，愈能赢得下属的心，这样就能留住下属，更有利于公司发展。

目 录

批评下属讲方法可避免下属反击·····	245
一切命令都要做到一丝不苟地执行·····	250
树立起权威以征服每个员工的心·····	254
上行下效才能保障团队平稳发展·····	258
善待你的部下，多多赞赏他们·····	261
有效倾听来自下属的意见和抱怨·····	265
从细微之处入手，全面考察人才·····	270
从谈话中判断下属的才学与品性·····	274

第八章 不要与对手斗气， 上兵伐谋才是你的制胜之法

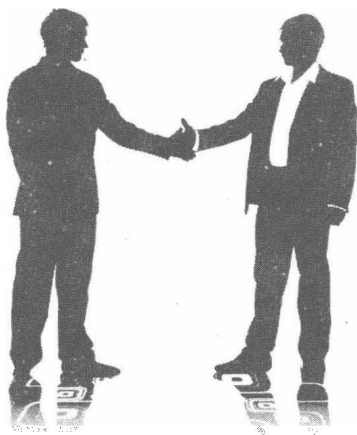
有人的地方就有竞争。在生活和工作中，我们通常会遭遇各种各样的对手：有的愚笨，有的狡诈；有的与你势不两立，有的可化敌为友。所谓“上兵伐谋”，面对任何对手，我们都不能跟对手斗气，斗气者必会自乱阵脚，必然被对手一击即败。“这个世界没有永远的朋友，也没有永远的敌人，只有永远的利益”。获取利益并不是靠斗气，谁口舌上占了上风，谁就赢得了胜利，这是滑天下之大稽。只有运用自己的谋略，讲究攻守之道，才能攫取到自己赢得的那一部分。我们可以战略上蔑视对手，但战术上一定要重视对手，这才是斗智之术。

求同存异，争吵不会产生真正的赢家·····	281
言辞犀利，巧妙应对对手的挑衅·····	283
韬光养晦，甘于示弱以麻痹对手·····	288
抓住对手的痛处，让其自取其辱·····	292
把握时机，做出最有力量的一击·····	295
巧妙反击，让对手顺着你指的方向走·····	299
对付高傲自负的人要以气势压他·····	301
将计就计，善用谋略胜利夺“标”·····	304
商场竞争要出其不意，攻其不备·····	308
懂得造势，表现出力量和决心·····	310



第一章

不要与朋友斗气， 运用相处智慧呵护友谊长久相伴



孔子曰：“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”我们要交朋友，并且要交好朋友。朋友间难免有矛盾，而朋友对你的态度是你自己行为的一面镜子。如果你觉得所有的人都不好，你首先应该检查一下自己有什么不对的地方。交朋友是真心换真心，没有瑕疵的友谊是不存在的。与朋友发生矛盾时，一定不要乱发脾气、与朋友斗气，只有理智地为彼此着想，友谊之树才会长青。总之，只要你付出真心和热情，一定会收获真诚的友谊。



朋友间应当保持“弹性”距离



朋友之间的距离应保持一种“弹性”策略：距离太远了，则会疏远；距离太近了，则久必生厌。有的朋友之间很亲密，到了“一日不见，如隔三秋”的地步，其实这种思念对自己本已是一种痛苦，何况还要用感情锁链把两个人拴在一起！这种感情不会带来甜蜜，只会给两个人的友谊加上沉重的负担。这样的结果，恐怕是作为朋友的双方谁也不愿意接受的吧？

小慧和小丽从小到大都是要好的朋友，她们在同一个公司上班，中午一块吃饭，下班一块回家，几乎到了形影不离的地步。小丽有一次在和其他朋友聊天时说：“小慧就像跟屁虫一样跟着我，想甩都甩不掉。她烦死了，有事没事就往我家跑。”这些话最后传到小慧耳中，小慧听了很伤心，她怎么也没想到自己在小丽心中竟然是这样的形象。后来，这份经过多年辛苦积累的友谊就这样结束了。

与朋友交往，距离太远了，则交往双方彼此联系不密，容易冷淡、疏远，不宜增进感情、加深了解；距离太近了，容易发现对方的缺点和不足，容易产生摩擦，不宜关系的长远发展。和朋友之间的距离，要用感情去保持，用心去测量，用行动去实践，如果能做到“增之一分则长，减之一分则短”最好不过了。

刘红和李雪就是一对令人羡慕的朋友。她们既是同乡，又是同学，同在北京奋斗，但她们却不愿住在同一屋檐下。她们相互取暖，相互帮助，又

彼此保持着距离，留出了彼此的个人空间。因为她们相信：距离产生美。

每个人都会有一定的自我保护心理，当一个人试图无限接近另外一个人的私人空间时，被接近的人会觉得受到了侵犯。陌生人是这样，朋友也是这样。不要因为是朋友就觉得不需要距离，不要因为是朋友就觉得可以“你中有我，我中有你”，不要因为是朋友就天天黏在一起，其实抱着这种想法的人大错特错了——正因为是朋友，关系本已亲密，就更需要独立的空间；正因为是朋友，距离本已很近，就更需要保持合适的距离。

这里所说的距离有两层意思，一个是心理距离，另一个是身体距离。心理距离不那么好测量，需要根据你的实际情况来做判断，但关键点，就是要做到中庸之道——既不太远，又不太近——说起来就是一种若即若离的微妙关系，你只能慢慢用心度量。

曾有这样一个心理学实验：在空旷的阅览室里，只有被试者一个人静静地坐在里面。接着，心理学家让一个陌生人进去紧挨着被试者身边坐下，实验一共进行了80次。结果表明：无论进来的陌生人是男是女，没有一个被试者能够容忍一个陌生人在没有任何理由的情况下坐在自己的旁边。大多数被试者都脸露不悦，立即起身到别处坐下，有的甚至对进来的陌生人直接嚷道：“你想要干什么？”

那么，身体距离该如何来把握呢？首先，你要分清你和朋友之间的关系是什么类型：是同事型，还是生活型？是工作关系，还是私人关系？不同的情况自然需要不一样的人际距离。其次，你应该明白相互的关系定位如何：是认识而已，还是知心朋友？是一般关系，还是亲密关系？最后，应该明白不同文化、不同性格，乃至不同性别的朋友距离间的差异。

一般来说，人们离自己喜欢的朋友比离自己讨厌的更近些；同样亲密关系的情况下，性格内向的朋友比性格外向的需要更远些的身体距离；异性朋友之间应该避嫌，不要那么亲近，否则容易给人留话柄。

性格开朗，喜欢交往的人更乐意接近别人，也较能容忍别人的靠近，他们的自我空间较小。而性格内向、孤僻自闭的朋友对靠近他的人十分敏感，一旦他们感到自我空间受到侵占，则容易产生焦虑感。

