



做得 恰到好处

■ 孙 锴 / 编著

Qia Dao Hao Chu

做人、做事是需要技巧和智慧的。会做人，做好人，才能行得正、走得远，充分实现自我的人生价值；会做事，做好事，才能把难办的事尽可能办好，从而取得骄人的成绩。要想活得好，就要做得好，做人有技巧；要想成就高，也要做得好，做事有绝招。

中國華僑出版社

常州大学图书馆
藏
做得**恰到好处**

■ 孙 错 / 编著

Qia Dao Hao Chu

做人、做事是需要技巧和智慧的。会做人，做好人，才能行得正、走得远，充分实现自我的人生价值；会做事，做好事，才能把难办的事尽可能办好，从而取得骄人的成绩。要想活得好，就要做得好，做人有技巧；要想成就高，也要做得好，做事有绝招。

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做得恰到好处/孙锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 11 (2013. 5 重印)
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0900 - 6

I. ①做… II. ①孙… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 228441 号

●做得恰到好处

编 著/孙 锴

责任编辑/梁兆祺

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 15 字数 200 千字

印 数/5001—8000

印 刷/北京龙跃印务有限公司

版 次/2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0900 - 6

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

P R E F A C E

无论是政坛精英，还是商界巨子；无论是高官贤达，还是市井百姓，那些能成就一番事业的人，都是掌握了做人、做事恰到好处的人。做人、做事其实很简单，只要你掌握了其中的方法和技巧，别人就容易接纳你、尊重你、帮助你、满足你，从而让你心想事成，在成功的道路上风雨无阻！

做人有魅力，做事讲能力，要领悟恰到好处之智慧，这样，处世必能和谐圆融，事业必将抢占先机。

做人、做事是需要技巧和智慧的。会做人，做好人，才能行得正、走得远，充分体现自我人生价值；能做事，做好事，把难办的事尽可能办好，才能创造骄人的成绩。

做人、做事是每个人都无法回避、亦不可回避的生活问题。自古以来，人们把处世当做一门重要的学问，热衷于寻找善于做人、做事的方法，其中不乏精妙之说与有用的实践引证。

做人不懂恰到好处，就不会受人欢迎；做事不懂恰到好处，就



前言

PREFACE

不能把事情做得尽善尽美。做人的价值是在做事中不断实现的。做人讲究谋略，善于审时度势、张弛有道，才能在社会竞争中立于不败之地，在人际交往中游刃有余，左右逢源；做事稳稳当当，尽量不要做超出能力之外和无把握的事，不能盲目执著，否则你就很容易犯错误，甚至处处碰壁。

世上没有一成不变的为人处世的招术，本书能为你在做人中提升自己的品位，在做人、做事中获得成功。

恰到好处，正是处世最根本的需要，也是体现智慧的最佳状态。才能不要傲尽，留一点内涵给自己；功劳不要邀尽，留一点谦让给自己；道理不要抢尽，留一点宽容给自己；富贵不要享尽，留一点福泽给自己；恩宠不要恃尽，留一点后路给自己；责人不要苛尽，留一点度量给自己。

《做得恰到好处》集前人经验之大成，通过大量贴近生活的事例，从平常为人处世的点滴小事入手，详尽地介绍了做得恰到好处的技巧，操作性强，是为想要提高做得恰到好处的你量身定做的一本好书。你可以把本书当做如何做到恰到好处的指南。巧妙地运用恰到好处的技巧，把原本不可能的事变成可能；把原本弄糟糕的事理出头绪；把已经做好的事做得更好！

相信这些技巧和方法一定可以为你的成功助一臂之力。在你的工作和生活中去尝试它、运用它、检验它，你会发现恰到好处让你纵行无阻！

目 录

C O N T E N T S

第一章 选择放弃恰到好处——优化选择，权衡放弃

学会恰到好处地放弃，是一种智慧、一种大度、一种豁达，更是经营人生的一种策略。生活并不需要那些无谓的执著，没有什么实在不能割舍。人生有太多的诱惑，不会恰到好处地放弃，只能在诱惑的漩涡中迷失自我。人生有太多的路口，不会恰到好处地放弃，就会在人生的十字路口偏离方向。人生有太多的无奈，不会恰到好处地放弃，就只能在苦苦挣扎中耗尽生命。

刹那芳华，取孰舍孰	2
发现平衡点，果断地抉择	5
懂得放下，掌握当下	7
舍弃了一样，得到了另一样	9
不盲目固执，才是人生的捷径	11
放下需要勇气，更需要智慧	13



让生命之舟轻快地划行	16
肯舍，则之后必有得	18
正视曾经的失去	20

第二章 权利得失恰到好处——取舍权利，把握得失

淡泊名利、无求而自得才是一个人走向成功的起点。古云：“不为物累，高风亮节。”一个人如果把名利看得太重，就会让物质欲望、本能需求恣意膨胀；只有视个人名利淡如水的人，才能对“名”和“利”不存非分之想。名和利与我们每一个人都有一定的关系，对名利适度的追求，既无妨碍，也是人之常情，完全可以理解，可是，过分地去追求名和利，则是不可取的，也是十分错误的。心存过度的功名利禄思想，将会使你产生脱离实际、不安于现状的急躁情绪，只会影响你的工作、学习和生活。

失去意味着更好地得到	24
视功名利禄如浮云	26
看淡名利，耐住自己的本性	29
不刻意追求利禄，远离虚浮之事	33
名是缰，利是锁	35
名誉及利益，愚人所爱乐	39
把得意当无意是高手，把得意当失意是圣人	42

第三章 屈伸之道恰到好处——耐心坚守，灵活变通

忍耐是一种魅力，是恰到好处的开始；忍耐是一门哲学，是你的生

存之道；忍耐是一种精神，是你的登顶之作。忍耐，是岩壁生长的青松，刚硬而坚强；忍耐，是大雪压弯的枝头，厚重而沉稳；忍耐，是冬雪初化的河流，隽永而长久。忍耐不是懦弱，而是一种自我控制的能力，一种审时度势的智慧，一剂保全自己的良方，一种主动收缩的调整，一种经历挫折的持重，忍耐让人生不断蜕变。面对种种的不如意，多忍耐一些，才会收获恰到好处的人生。

理性地妥协，隐性地忍耐	46
智忍成就人生，愚忍削足适履	47
多一分耐心，少一分伤害	50
培养忍耐力，不轻易发怒	52
忍耐嘲讽，举世瞩目	54
守柔不争，得天庇护	56
“屈”是“伸”的积蓄阶段	58

第四章 竞争合作恰到好处——适度竞争，精诚合作

竞争的最终目的如果只是为了得到一个你死我活的结局，那就是一种最原始、也最不人道的竞争了。合作要想恰到好处，竞争何不也换一种方式呢？如果竞争的双方能够在竞争中达成共赢，下一盘和棋，双双获利，不是更好吗？

互惠互利，利人利己	62
以竞争推动进步，以共赢达到目标	64
把双赢作为长富之道	66
双方以诚相待，双赢才有保障	69



恶性竞争，害人害己	71
同行未必是冤家	73
和为贵、合则全	75
掌握正确的合作方法	78

第五章 进取退让恰到好处——锐意进取，有效退让

人生固然需要进步、进取……但很多时候，我们还需要学会“退”。进和退如阴阳之行，是随时处在运动变化之中的。退中有进，进中含退。退时当思进，进时当思退。进的时候，我们不能一味地高歌猛进，而要为自己想一想退的余地；退的时候，我们也不能畏惧地一退到底，而是以退为进，为自己留下再次前进的“桥头堡”。你让人、人敬你，和谐的关系自让步中来，事业的顺利自让步中来。一个人什么时候学会以弱示人、让人一步，其恰到好处的境界便会更上一层楼。

妥协一时而成就大业	82
向对手投降，不必拼个你死我活	84
主动让步并非示弱的表现	86
主角配角都能演	88
量力而行，进退自如终获胜	91
只争不退必会撞得头破血流	93
直进受阻时，曲行也是一种策略	95

第六章 聪明圆滑恰到好处——表现聪明，减少圆滑

谦逊是一种智慧，是一种良好的品格，同时也是一种恰到好处的策

略。任何人都不会对骄傲与狂妄之人产生好印象，更不愿与他们交往，为此，只有谦逊的人，才能赢得人们的尊重，受到人们的欢迎，并构建起良好的人脉。

不可轻视每一个对手	100
过于自满，就会失去自己的功劳	103
争强好胜者未必能够掌握真理	105
为人处世，不妨看轻自己	107
卖弄学问只会自取其辱	110
骄矜的对立面是谦恭、礼让	112
摒弃虚伪的谦虚	114
个性不必太张扬	116

第七章 尊重宽容恰到好处——彼此尊重，相互宽容

尊重、宽容、包容是恰到好处的必修课，人生在世，矛盾无处不在。只要我们能够以豁达的心态去宽容、去理解，许多看似严重的问题其实也没什么大不了，许多看似尖锐的矛盾也会冰消雪融，最终你好、我好、大家好。以一颗尊重宽容之心去释怀那些成长印记里的日子，将心事交给清风浮云，不再辛苦经营那份烦恼和秘密，你就会感觉生活原来那么轻松自如，快乐就在你的前方向你招手，能更好地去面对自己的快乐人生。敞开心怀海纳百川，心如止水力挽狂澜，是恰到好处的最高境界，实现恰到好处的境界要像海洋一样包容。

用理解和原谅熬一服包容的汤药	120
用包容超度苦，苦就会化成甘	122



友情也需要包容的阳光	124
恰到好处在于计较得少	126
学会为别人的过失找到原谅的理由	128
忘记仇恨，心灵才能自由平和	130
宽厚待人，多为对方想一想	132
给人面子，他会感谢你	134
严谨不等于面无表情、不讲人情	137

第八章 助人乐人恰到好处——乐于助人，巧于乐人

恰到好处是什么？恰到好处是只求奉献、不计索取，给予别人的多，朋友才能多。朋友多了，得助才能多。说到底，给予是一种分享、是一种捐赠、是一种慈善。给予就是我们今天所大力提倡的“乐于助人”精神。人们只要乐善好施，幸福自然会来。一个人生活在世上，渺小如大海里的一滴水，但只要真心真意地去付出，即使是一滴水，也能折射出太阳的光芒，成为最美丽的风景。而自己，也会在这奉献中体会到快乐与幸福。

付出爱心，你就种下了希望	140
左手给予爱，右手收获爱	142
有德不必望感，施恩勿念回报	144
无悔地付出乃是制胜之道	146
乐于善事，获得精神的财富	148
与人分享幸福，会得到更多的幸福	150
“友善”就是幸福之源	151
分享财富是心灵上最大的幸福满足	153

持续的奉献，永恒的快乐	155
真诚地付出关怀能聚敛无数人气	158

第九章 欲望需求恰到好处——理性欲望，正当需求

能做到恰到好处的人完全有能力做欲望和金钱的主人，他们能够控制自己的欲望，能够合理地赚取和使用金钱。过于铺张或过于吝啬，都容易被金钱所驱使。对于金钱，恰到好处的人取之有道，而且把它用在有意义的事情上。不管在什么时候，他们都是金钱的主人，而不是金钱的奴隶。他们对自己拥有的东西感到满足与快乐，即使连最微小的期望都无法实现时，他们对目前的状况仍感到满足。其实人生在世，许多美好的东西并不是我们无缘得到，而是我们的期望太高，不要有太高的欲望，否则什么都得不到。恰到好处的人善于控制自己的欲望，懂得见好就收才是明智之举。

记住，其实你已经很富有	162
索求有度，轻松上路	164
能看得淡、看得透	167
平静而不扰，恬淡而无为	168
平和宁静源于淡泊寡欲	170
欲望不能满足，贪念就没有止境	172
冲出贪欲的束缚，拥有自由的天空	174
快乐之道的根本在我们自己	176



第十章 读人阅人恰到好处——看清纷扰，无害交友

人要立足于社会，就得有一双火眼金睛。人情世故当中，关键的因素是人，人的性格、品质、说话做事方式等千差万别，且常常以一种与事实不一样的面目出现，只有看得清、认得明，才能交对朋友做对事。选择朋友要经过周密考察，要经过命运的考验，不论是对其意志力还是理解力都应事先检验，看其是否值得信赖。常言道：“人心难测。”在识人过程中，如果能够看穿别人的心思，就等于成功了一半。看穿别人的心思，特别是要看穿初次相识的陌生人的心思。这听起来几乎不可能，不过，掌握了正确的方法也就不会那么难了。

识破面具后面的心思	180
细心地去品评、洞察他人	182
提防小人，才能避免受到伤害	184
结交朋友需谨慎	187
如何识别他人的谎言并使之说出真话	189
看穿虚张声势的人	192
小心主动帮你忙的人	194
找到“珠玑诤言”后面的真相	197

第十一章 恋爱婚姻恰到好处——谈情说爱，经营婚姻

人生的各种不同的变故，是由循环不已的痛苦和欢乐组成的，那种永远不变的蓝天只存在于心灵中间，向现实的人生要求未免是奢望。童话般的国度是不存在的，不用太在意爱情或婚姻中遇到不顺的事情，要

“放眼量”，想得开，做个豁达、洒脱的人。不珍惜生活中美好的东西，而无视那些不美好的，心情才会豁达开朗，生活才会更加丰富多彩。

爱情一旦逝去，再挽回已无济于事	200
不要凭借自己的主观意愿去认识对方	203
在他放手的时候，你也同时松手	205
不要恨你爱过的人	208
家庭从战争到和平的心理策略	209
忍让是幸福婚姻中的黏合剂	212
恩爱夫妻也要亲密有间	214
理智放手变味的婚姻	217
结婚前睁大你的双眼，结婚后闭上一只眼	220
猜疑会让婚姻越来越累	222



第一章

选择放弃恰到好处 ——优化选择,权衡放弃

学会恰到好处地放弃,是一种智慧、一种大度、一种豁达,更是经营人生的一种策略。生活并不需要那些无谓的执著,没有什么实在不能割舍。人生有太多的诱惑,不会恰到好处地放弃,只能在诱惑的漩涡中迷失自我。人生有太多的路口,不会恰到好处地放弃,就会在人生的十字路口偏离方向。人生有太多的无奈,不会恰到好处地放弃,就只能在苦苦挣扎中耗尽生命。



刹那芳华，取孰舍孰

人生在世，每个人都要面临很多选择，很多时候，难的不是绝处逢生，因为绝处逢生，是只有一条路，必须往前走；难的是，当你有很多选择的时候，该如何取舍。选择什么，舍弃什么，是一门学问。

因为很多时候，舍弃就是获得。人们常将“舍”与“得”合说成“舍得”，就是因为“舍”之东隅，“得”之桑榆。

如何取舍，才能让内心得到满足，才能最大限度感受到成就感？很多人，一生犹犹豫豫，把选择权交给父母、交给恋人，甚至交给宿命，于是迷迷糊糊走上一条他人为自己指定的人生道路，直到失去改变生活的梦想和勇气，才恍然大悟，一切都已经来不及，唯有遗憾。只有把取舍的权力留给自己，让自己去思考、去抉择，无论结果如何，都可以勇敢地去负责。

人的生命本就短暂，如果不懂取舍，胡乱迈出一步，也许将来就要后悔。

人要懂得取舍，因为选择的机会随时会出现，大到选择求学、就业、谈婚论嫁，小到一日三餐。常听到有人说：“哎呀，我们老得太快，如果当初有现在的觉悟和聪慧该多好。”

我们都知道“鱼和熊掌不可兼得”的道理，可是当事情来临时，又总是会贪婪得欲求更多，这时我们往往忘记了“贪心不足蛇吞象”的典故。而真正聪明的人，他淡泊以明志，宁静以致远，从来不贪心地企图占据全部的好事，在信心满怀的时候，他懂得要舍弃一些给予他人，而用全部的精力去牢牢抓住对自己而言最重要的东西。这样的心你



有没有？这样的沉静姿态你有没有？从现在开始，让我们学会做个快乐之人，把握良好心态，在我们的温馨世界里，把爱分给大家，把美好散播出去，也许，你给予他人的对你不重要的东西却是他人生命里的美丽水晶球。

智慧的人，要懂得沉静，沉静下来，叩问自己的内心，到底需要的是什么样的生活，究竟什么是自己最大的追求，最不可缺失的梦想？想清楚了，就勇敢地去，勇敢地去舍弃绊脚石，勇敢地去选择真正属于自己的未来与人生。调整自己的心态，摆正自己的位置，舍旁枝，取主干，只有这样，才不留遗憾。

也许前路坎坷，也许你选择了之后，会有比原先艰难许多的波折，甚至让你后悔做了这个决定，怀疑自己是不是选错了。这个时候，请相信自己，当你考虑清楚并痛下决定的那一刻，必然是已经预料到了未来的艰险，并愿意为之付出、为之努力。

什么样的取舍决定什么样的生活。人生只有3天，昨天、今天、明天。今天的取舍决定明日的的生活。

每个人的时间和精力都有限，必须做出一些取舍。在丰富多彩的社会中，只有懂得取舍，才能更好地拥有。人生无时无刻不面临着取舍，有时无关紧要，有时事关重大，有时面临生死。懂得取舍，是如此重要，取舍的正确与否有时关系到事业成败、家庭和谐，甚至个人的身心健康。

人生既漫长又短暂，能够决定一生命运的，只在那几步，当我们年轻时，当我们不懂取舍时，也许总是面临抉择，而当我们有能力选择的时候，往往已经没有什么选择的机会了，这是人生的悲哀。舍弃与获得是紧紧联系在一起的，为了能够获得更多、更长久，我们必须先学会正确、适时地舍弃。

泰戈尔说：“世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。”