

假话全不说 真话不全说



：真话不全说，是做人的智慧和技巧，但它
是以：假话全不说，为大前提的，并非唆人学习作崇之谈。

JIAHUA QUANBU SHUO ZHENHUA BUQUANSHUO

适度地赞美并不是单纯的
奉承，是搞好同事关系，得
到接纳的一种好方法。



张铁成◎编著

炫耀全不做，低调不全做就是把自己调整到一个合理的心态去踏
踏实实做人、做实事、做好事。
在维护自己权利时，不沉默才是金。所以在应该说话的时候就不要沉默。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

JIAHUA QUANBUSHUO ZHENHUA BUQUANSHUO

假话全不说 真话不全说

图书在版编目 (CIP) 数据

假话全不说 真话不全说/张铁成编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5104-1377-3

I. ①假… II. ①张… III. ①人间交往—语言艺术—通俗读物
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206996 号

假话全不说 真话不全说

作 者: 张铁成

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www. newworld—press. com](http://www.newworld—press.com)

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp. com. cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 260 千字 印张: 19

版次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1377-3

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



说话是件简单的事，但是要在与人交往中，把话说好也并非是件易事。有时一句话能把人说笑，有时一句话也能把人说恼。现代社会是一个竞争与合作的社会，有的人在竞争中失败，有的人在合作中成功，这其中的奥妙何在？答案其实就在说话的分寸之间！对说话分寸的把握和拿捏才能真正体现你说话的技巧，才能真正看出你这个人会不会说话。

也许你会惊叹，说话的魅力有这么大吗？西方人称当今世界有三大魔力：除了金钱、原子弹，就是语言了。这也并非夸张，在我国自古对语言功能就有“三寸之舌胜百万之师”、“一言可兴邦”的美誉，在欧洲也有“正义的话能截断江河，和蔼的话能打开铁锁”等谚语，说话的巨大威力由此可见一斑。这个世界上每天都会有许多人因为巧舌如簧而擢升了职位，获得了名利；也有许多人因为口吐莲花、妙语连珠而赢得了他人的喜爱，赢得了社会地位；当然，也有许多人因为口笨舌拙、词不达意而四处碰壁，心灰意冷。口才的好坏关系你的成败，任何一个人都要在说话上下点功夫，把自己变成一个会说的人。

不要觉得全说真话就可以了，其实很多时候真话说得太真会伤人，会说话的人往往是在该说真话的时候就说，不该说的时候就不全说，他们往往善于把握说话的分寸。把握说话分寸的人，从来不会勉强别人与





自己有相同的观点和相同的喜怒哀乐，他们善于运用有分寸的语言，准确、贴切、生动地表达出自己的思想感情，使自己在社交上八面玲珑，在办事时无往不利。反之，那些使自己越来越被动的人往往是不懂得说话分寸的人。

那么怎样的人才算是说话懂得分寸的人呢？一方面，话说不到位不行，说不到位，别人可能悟不明白，理解不透，琢磨不出你的真实用意，你提出的想法或要求也不会被人重视和接受，非但事情办不成，也常常不被人瞧得起，这样怎么能换取别人的欣赏与亲善呢？怎么能赢得别人的友谊和器重呢？另一方面，话说得太过头不行，要求太高，言辞太尖刻，让人听了不愉快，觉得你不识大体，不懂规矩，不知好歹，这样的人常常被人敬而远之，也同样无法与人正常交往。还有一个方面，就是话说得不巧妙不行，太憨实，有时会招来耻笑；太絮叨，有时会招来烦感；太直露，有时会招来麻烦；太幼稚，有时会令人瞧不起。在不同的场合需要做不同的事，同样在不同的场合也需要说不同的话。

当然说话的技巧不是天生的，你可以通过学习使自己变成懂说话技巧的人。本书全面介绍了说话窍门、技巧、分寸、场合，以及做事与做人的关联、做事心态、做事技巧、做事方法。这样你一定可以使自己成为一个会说话的人和做一个会办事的人。

编 者



第一章 假话全不说，真话不全说

——把握人际沟通原则的智慧

- 常说假话，人生道路将举步维艰 (3)
- 忠诚于向你说真话的人 (7)
- 将责任感植根在心中 (10)
- 识破他人假话的 5 种招数 (14)
- 真话并非时时都爽口 (17)
- 学会含糊其辞，话莫说太清楚 (20)
- 说话之前，考虑对方的情绪状况 (24)
- 诱他人说真话的 5 种招数 (27)

第二章 反对全不说，支持不全说

——不伤和气表达意见的智慧

- 聪明人，常常顺着别人说话 (33)
- 先陈述自己不足，再指对方缺憾 (37)



保全别人面子，不要当众批评	(40)
循序渐进，先肯定后异议	(44)
促进彼此对话，寻找共同话题	(48)
不要做流言蜚语的评论者	(52)
树立你的威信，切莫一味应和	(55)
察言观色，说别人想听的话	(58)



第三章 争吵全不做，沉默不全做

——与人合作共同做事的智慧

退一步说话，让一个台阶	(63)
善于倾听，学会服从	(67)
从自身找原因，莫轻易责怪别人	(71)
学会岔开话题，躲避他人锋芒	(75)
沉默不等于默默承受	(78)
抓住对方漏洞，然后一一反驳	(82)
有做团队的领导者的觉悟	(85)
软硬兼施，驾驭人心	(88)

第四章 轻蔑全不说，赞美不全说

——巧遇维护人际关系的智慧

学说客套话，尊重每个人	(93)
以贬低自己的方法抬高别人	(97)
听别人讲话，请用好你的神情	(100)



永远不要在背后讲别人坏话	(104)
赞美别人引以为豪的地方	(107)
重复地赞美，让别人信以为真	(110)
赞美之言，最好当众说出	(113)
物质投资是人际交往必不可少的	(116)

第五章 冷语全不说，热语不全说

——鼓励和影响身边人的智慧

及时雪中送炭，安慰受伤的朋友	(121)
嘘寒问暖，人际交往的甜点	(124)
学会用“我们”代替“我”	(128)
得饶人处且饶人，落井下石没好处	(132)
保持适度距离，尊重别人隐私	(136)
先给“冷水”，再给“温水”	(140)
与人交往，多用请求少下命令	(144)
日久见人心，平时多积累	(147)



第六章 拒绝全不做，承诺不全做

——甩掉包袱减轻负担的智慧

帮助别人也是在帮助自己	(153)
避免当众拒绝别人	(156)
聪明人说“不” 高超技艺	(161)
让名人名言为自己说话	(165)



多一次承诺，多一挑担子	(167)
弄清对方来意，再做利弊分析	(170)
保持人际交往的收支平衡	(173)
努力兑现承诺，别让信誉扫地	(177)

第七章 炫耀全不做，低调不全做

——做人低调做事高调的智慧

保持低姿态，常说谦虚话	(183)
莫把得意之事常挂嘴边	(186)
培养幽默感，善拿自己开玩笑	(189)
以弱示人，博取同情	(192)
高调做事，赢得领导青睐	(195)
竞争时刻，要敢于坐在前排	(198)
学会放狠话，别被人当成软柿子	(201)
自我介绍的 10 种技巧	(203)

第八章 嫉妒全不要，羡慕不全要

——保持良好沟通心态的智慧

清除心中嫉妒，发现自己优点	(209)
及时向升职的同事表示祝贺	(212)
与成功者为伍，积极向他们请教	(215)
学会知足，寻找幸福感	(218)
别人的成功路未必适合你	(221)
与其临渊羡鱼，不如退而结网	(224)



包容别人的缺点与错误	(227)
保持乐观心态，积极看待事物	(229)

第九章 怒气全不要，笑容不全要

——成功控制负面情绪的智慧

不管理情绪，就会被情绪支配	(235)
恰当宣泄情绪，怒气不可积攒	(239)
学会换位思考，积极理解他人	(243)
保持自信风采，笑对他人讥讽	(246)
喜怒形于色是极其危险的事	(250)
不同场合，不同笑容	(253)
莫在他人伤心时提及你的幸运事	(256)
眼泪有时会成为你的武器	(259)



第十章 毒酒全不吃，蜜糖不全吃

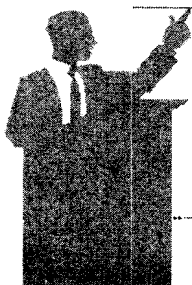
——避免掉入别人陷阱的智慧

人际交往不得不学的阅人术	(265)
宁可得罪君子，也不得罪小人	(269)
谨言慎行，别被小人当枪使	(273)
同情有度，不做救蛇农夫	(276)
表彰之时，将成就归功于别人	(279)
听出他人话中话，辨清对方弦外音	(282)
克服人性弱点，警惕糖衣炮弹	(285)
牺牲眼前利益也要得到长远利益	(289)



第一章 假话全不说，真话不全说

——把握人际沟通原则的智慧



季羨林教授晚年有句名言：“要说真话，不讲假话。假话全不说，真话不全说。”他又加了一句解释：“就是不一定把所有的话都说出来，但说出来的话一定是真话。”“假话全不说”，乃是诚实为人的道德底线。当然，这“全不说”的要求极高，一般人很难做到，但它应该成为做人的准则和社会的导向。“真话不全说”，则是做人的智慧和技巧，但它是以“假话不全说”为大前提的，所以这并非是唆人学习作祟之谈，而是总结了老实人因讲真话惹祸招罪的苦楚得出的教训，是应对世事诡谲、迫而自保、而又守住道德底线的一个妙法。饱经人间沧桑，又善于思考的人就可以做到“假话全不说，真话不全说”，让自己的人生有做人准则和诀窍，最后走向成功。

常说假话，人生道路将举步维艰



人们总是称那些虚假的、不真实的、骗人的话语为假话，也叫谎言。如果一个人是被谎言包围的，在这些人的口中总是有谎言流出，他周围的很多人总是被他哄骗，久而久之，他失去的就是别人，甚至还是最亲近人的信任，最后自己的人生之路只能举步维艰了。

伊索寓言《狼来了》，是一个众所周知的故事，它一直被当作对儿童进行诚信教育的生动教材。

在很久以前，村里住着一个放羊娃，他每天都要到山上去放羊。刚开始的时候他还觉得有意思，可是时间久了，他觉得十分无聊，突然有一天他想到了一个捉弄大家寻开心的主意。他向着山下正在种田的农夫们大声喊：“狼来了！狼来了！救命啊！”农夫们听到喊声急忙拿着锄头和镰刀往山上跑，他们边跑边喊：“不要怕，孩子，我们来帮你打恶狼！”农夫们气喘吁吁地赶到山上一看，连狼的影子也没有，可是却听到了放羊娃的声音：“真有意思，你们上当了！”，而且还是哈哈大笑的。农夫们都很生气，但是也没有说什么，就纷纷地走了。

第二天，无聊的放羊娃又想起了那个“游戏”，他故技重施。善良的农夫们又冲上来帮他打狼，可还是没有见到狼的影子。放羊娃笑得直不起腰：“哈哈！你们又上当了！哈哈！”对于放羊娃这种一而再再而三的说谎行为，大家都感到十分生气，所以决定他的话以后不能再相信了。

几天之后，羊群里真的闯进了几只狼。放羊娃害怕极了，拼命地向农夫们喊：“狼来了！狼来了！快救命呀！狼真的来了！”农夫们听到他的喊声，以为他又在说谎，大家都不理睬他，没有人去帮他，结果就是



第一章

假话金不说，真话金不说
把握人际沟通原则的智慧

狼咬死了放羊娃很多的羊。

这个寓言故事告诉人们：说假话是一种不好的行为，它是一种不尊重别人的表现，也会失去别人对自己的信任，在真的遇到困难时，等待自己的就只是失败了。所以每一个人都应该培养自己诚实守信的良好品质，让自己成为一个不说假话的人。

说假话的人不仅存在于寓言故事中，在人们身边也经常会有很多说假话的事情发生，尤其是请假的事。五一假期快到了，学校对于放假前的请假制度也严格也起来，可是对于一个学生来说，五一前出游已经是计划了很久的事情了，而且知道的同学也很多了，变更计划是不可能的事情了，所以，他决定不惜一切代价请个假！他认为只要是自己想要的东西，就要努力地得到，就算不是不择手段，也要尽自己所能。

这个人是很不容易才当上了班里的团支书的，按理说他应该是辅导员的左右手，所以，别人在请假时的艰辛以及辅导员当时坚决的态度，他是亲眼看过的，也很清楚。但是他对自己有信心，觉得一定会找到一个让人信服的理由。

他决定用打电话的方式向辅导员请假。他告诉辅导员说家里有事，必须得请假回家。当时辅导员也说可以了，就让他转天拿假条到办公室。可令人不可思议的事情发生了，上课时爸爸发过短信来告诉他辅导员往家里打电话了，问请假的事是不是真的，他一下子就懵了。爸爸把实情告诉了辅导员，这样他挨了辅导员好一顿批评，不但如此，辅导员也对他表示了不信任，再有什么事总是对他保留几分，他也觉得团支书干的很不容易。

其实一个人想要让自己不说假话，首先就要提高自己的道德素质。道德素质第一个要素就是诚信，此外还有良心、爱心、同情心、责任心、羞耻心是整个道德素质的基础，如果不具备这几项基础，就谈不上后面的职业道德、社会道德、家庭道德和自然道德。在培养诚信质量的同时，良心、爱心、同情心、责任心和羞耻心也可以得到培养，一个有爱心、



同情心和责任心的人，就会自觉为别人着想，为别人服务，为社会付出；因为有了良心和羞耻心对自己内心的约束，就算又出现了不讲诚实守信的念头，那么良心也会谴责自己，让自己备受惭愧的煎熬，会有无地自容的感觉。

在市场经济的今天，物质和金钱、权力和地位，已经成了很多人的最大追求。为了达到自己的目的，实现自己的目标，我们中的许多人不是“假话全不说”，而是“假话天天说”。有些商人能把烂货劣品说成美玉精品，有的学者能把糟粕说成精华，许多公务员也能把一说成十，用假话骗取信任和荣誉。尤其是官场上假话更多，也难怪当今流行一句话：村骗乡，乡骗县，一级一级往上骗，一直骗到国务院。许多地方报喜不报忧，说大不说小，迎合上级，虚报浮夸，数字出官，官出数字。说假话的人多了，愿意听假话的人也多了，假话往往比真话好听，让人感觉舒服。

假话带来的直接后果就是，社会严重缺失诚信。原来喜欢讲真话的人不敢讲了，说实话玩自家，往往要吃亏。在社会交往中讲真话、说实话，人家就说你幼稚、愚笨，不可交也；在单位里讲真话、说实话，就会被人瞧不起、甚至被人整个半死，绝对没有升发；在家里有的人也不敢说实话了，说实话就会惹出许多麻烦和乱子来。在某种程度上说，我们的社会里天天假话连篇，让人活得很累。这可以说就是我们社会的一个顽症。面对假话遍地，诚信缺失，我们应该多学习有良好人格品质的人，加强诚信教育，让假话失去生存的土壤。少说假话，多说真话，多做实事。

当然要培养一个人不说假话的良好品质，只依靠道德素质是远远不够的，合理的激励机制和健全的法律环境也是必需的。生理学和心理学研究表明，人都有积极和消极的两个方面，如果没有合理的激励机制和健全的法律环境，积极的一面就会受到压抑不能完全发挥，同时消极的一面就会滋长起来甚至做出违背道德和法律的事。在首饰大国法国，



第一章

假话全不说，真话全不说
把握人际沟通原则的智慧

有一个叫卡迪亚的知名品牌，因为法国首饰业有个习惯就是在做好的首饰内环上签名，别人看到卡迪亚的签字就知道这个是名牌，价格就相对较高。这时候也许有人会问：会不会有冒充签字呢？答案是否定的，因为如果真有人这么做，那他一辈子就别想再做首饰生意，法国的法律规定做假的人坐牢 14 年，罚款几十万。这样等待做假的人的就是身败名裂，倾家荡产。这一点是每个国家都应该借鉴的。

所以请让自己不说假话，因为一旦用假话欺骗了别人，别人会觉得这个人是不能交往的，在他的身上有一个不讲信用的烙印，而且很深很深，在没有人愿意交往的情况下，自己的人生之路会举步维艰，这样怎么可能成功呢？



假话
全
不
说

真
话
全
说

忠诚于向你说真话的人



也不知道从何时起，我们这个成人世界渐渐听不到真话了，当我们每天被娱乐新闻轰炸的时候，每天顶着强大压力工作的时候，每月辛苦赚来的钱为了一点点盈余被投入股市和楼市的时候，娱乐自己的方式就是泡吧，K歌的时候，我们垮掉了，我们的身体在这个无尽的消耗中垮掉了，我们自以为强大的神经也支持不住我们脆弱的内心了，自杀的，吸毒的，网瘾的，无论是为了安慰自己还是为了安慰别人，都是把自己的身体当做工具过劳死的……他们都是多大年龄，他们分布在这个社会的各个角落，就在你身边，就在我身边，也许是你，也许是我。

我们活着的目的是什么，我们为什么活着？这个简单的不能再简单的问题，难倒了我们。我们和动物不同吗？我们和植物不同吗？男孩和女孩不同吗？老人和年轻人不同吗？以至于我们和山不同吗？我们和水不同吗？我们和风不同吗？我们和火不同吗？在这个世界上，人类的分类是以财富的多少来划分吗？是以名誉背景来划分吗？世俗的成功就是成功吗？我们从那里来？死后又到那里去？

我们每天都在忙些什么，一会要吃一会要喝，一会要娱乐，一会要休息，一会生气，一会高兴，一会好运，一会坏运。这些都是谁安排的。为什么我们提供生辰八字，先生可以算出我们一生的命运，我们为什么会怕鬼，为什么见到一些人就喜欢，见到一些人就厌恶，他们和我有什么关系，我们今生并不相识，好恶从何而来？以至于今生我的父母为什么生我，我的亲戚朋友们他们都为什么会伴随我的一生，哪怕他们有些人是那么讨厌或可爱。



第一章

把握人际沟通原则的智慧

假话金不说，真话金不说

