

谋事在脑 成事在言

分寸艺术书系  
FENCUNYISHUSHUXI

善言 编著  
SHANYAN | BIANZHU

# 说话的分寸

有分寸的语言是嫁接成功的桥梁 FENCUN

逢人只说三分话  
未可全抛一片心  
话少误事  
言多有失  
有的话不宜说得太明朗  
有的话不可说得太尖刻  
所说点到为止  
话到嘴边含半截  
响鼓不用重槌敲  
皆为说话分寸之大理

中国审计出版社

谋事在脑  
成事在言

# 说话 的 分寸

善言 编著

中国审计出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

分寸艺术书系/善言编著. - 北京:中国审计出版社,2001.4  
ISBN 7-80064-985-7

I.分… II.善… III.人间交往 IV.C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07590 号

出 版	中国审计出版社		
地 址	北京市西城区北礼士路 54 号	邮政编码	100044
发行经销	新华书店总店北京发行所发行	各地新华书店	总经销
制版照排	世纪风云图文制作中心		
印 刷	北京福利印刷厂	印 数	1-5000 册
版 次	2001 年 4 月北京第 1 版	印 张	10.25
印 次	2001 年 7 月第 2 次印刷	字 数	220 千字
开 本	850×1168 1/32	(全 5 册)总 定 价	99.00 元
书 号	ISBN 7-80064-985-7/C·4	本册定价	19.80 元

## 总 序

世上早有“为人处世和说话办事要讲分寸”的劝勉，但“分寸”到底在哪里，大多数人却未必都能说得清。能说清这二字的人，可以说，都是聪明、练达和城府极深的人，凭着对人事的明达、老成和世故，他们中的绝大多数人都已经跻身于这世上少有的成功者队伍之中了。有人说，通往成功的路有多条，但殊不知每一条路上都布列着大小不一的“分寸”二字，不管是与人说话、与人交往、与人办事，差不多都深深蕴藉着分寸的玄机。很明显，一个人在社会上把握不好分寸，就说不好话，办不好事，也更难做到愉快地与人交往，这样的人，因不识分寸的眉眼高低，怎么会顺利地跨过成功的桥梁呢？

世上能够把握分寸的人总占少数，也许这就是成功者总是少数的原因。历数古今中外的成功者，特别是那些开国创业之君、霸业守成之主或那些历朝历代在仕途上春风得意的人，差不多无一不是知轻重、识眉眼、懂分寸的睿智之士。世人通常提到的所谓“会说话”、“会办事”、“有人缘”、“识体面”、“知礼节”，几乎都是讲究分寸之道的大报偿。想想那些碌碌无为的庸常之人，也想想自己曾经碰过的钉子、跌过的斤斗、吃过的苦头，哪一桩哪一件不是因为分寸使然呢？

因为世上有“分寸”二字，有些人掌握了它的妙用，于是成功了；也因为世上有“分寸”作祟，有些人把握不住它，于是失败了。人世间各种各样的竞争，成功者与失败者的分水岭，其

实就在“分寸”之间啊！

从一定意义上说，分寸是一种不偏不倚、可进可退的中庸哲学。但中庸之道的抽象，不足以恰当地把握其中的内涵，而分寸之道，却是一种被形象化了的尺度，更易于让人明确地把握，具有可为人所用的实际操作性。

要想做到更好地把握分寸，不妨先看看分寸的历史渊源。孔子曰：“中庸之为德也，甚至矣乎，民鲜之矣”。这就是说，中庸是一种最高的德性，人们很久都不具备这种道德了。何谓中庸？即“不偏不倚”、“过犹不及”。他还说，做事只考虑实际的质朴以至胜过文彩，则显得粗野；做事只考虑外表的文彩以至胜过质朴，则显得虚浮；只有质朴和文彩全面兼顾，不偏于一面，才是做得恰到好处的君子。在孔子看来，凡事如果“过”了，就违反了中庸之道，就是不讲分寸。因此他说：“君子中庸，小人反中庸。”说白了就是君子讲分寸，小人不讲分寸。

人们在社会上为人处世时确实存在一个把握分寸的问题，处理得好，能使生活和谐圆融，处理得不好就会导致不良结果，轻则受到赞议与诮骂，重则自毁口碑或功败垂成。寻求这方面的实例无须在故纸堆中钩沉，现实的实例就数不胜数。

分寸，往往是生活长河上的一个分水岭，超越过它，好与坏、善与恶、爱与恨、喜剧与悲剧就可能发生转化：比如，酗酒能转化为肝硬化，大块朵颐能转化为肠胃疾病，超强度体育运动能转化为筋骨损伤，民事纠纷能转化为刑事案件，狂欢能转化为灾祸……“分寸”伏机于这一系列“转化”之中，鬼使神差地改变着人们的生活质量与生活节奏。

即使在琐碎的生活中，“分寸”也是无所不在的。比如，炒菜，盐多了谓之咸，盐少了谓之淡；裁衣，尺寸大了谓之肥，尺

寸小了谓之瘦；工作，做得太少了谓之懒，做得太多了谓之狂；给孩子以爱，少了谓之无情，多了谓之溺爱……等等。

人生碰到得最多的恐怕就是“将事情做到何种程度”的问题了。然而人们却不一定能够自发地产生高度重视分寸问题的自觉。在许多场合，人们是按照自己的价值与生活准则率性而为的，已经形成习惯，要改也难。率性而为时，一般都只愿做，忽视了大脑应该适时发出中止命令的问题。电影《红菱艳》的女主角穿上舞鞋就像上满了发条，永无休止地跳舞，就是这一情形的写照。从本质上看，在生活中掌握分寸是一个自律问题。自律者，自我约束也。不善于自我约束的人一定是不懂生活的人，至少不懂生活的真谛。这样的人，对自己有利的事情总是多多益善，完全由生理机制指挥与调节自己的生活，他们忘记了人是有意志与意识的，凭借意志与意识同样可以对生活进行自我调节。将生理调节与自我调节结合起来，才能构筑完美的人生，才能使生活变得更有意义，爱因斯坦就是个自我意识极强的人。他有利用科学成果与名望聚财的条件，他却没有那样做，他说，每一件财富都是一个绊脚石。他被许多国民推荐为总统候选人，也许他真的有当选总统的机会，但他却婉言谢绝了。他很好地把握住了分寸，终生老老实实地蹲踞在“科学家”的角色之中，最大限度地实现了人生价值。

爱因斯坦风神才思，洵属罕见，是我等为稻粱谋的小人物可望而不可及的，但效法他的精神，失意时不气馁，得意时不忘形，过分之事，虽有利而不为，分内之事，虽无利亦为之——这却是完全能够做到的。

人们在社会生活的各种活动中，都要掌握适度的原则。

通常所说的“掌握火候”、“划清界限”、“矫枉过正”、“过犹不及”、“欲速则不达”等等讲的都是这种“火候”和“分寸”的问题。

如果不掌握分寸，不在乎分寸，企图跨越它所匡定的界限，只想“急于求成”、“立竿见影”，除了拔苗助长，事与愿违、多栽几个跟头之外，不会有别的更好结果。

“分寸”二字谁也逃不过，任何追求成功、谋求立世的人都不敢小觑它。今人如此，古人亦无不如此。元朝王实甫《西厢记》第五本第3折：“横死眼，不识好人，招祸口，不知分寸。”《儿女英雄传》第2回：“你我向来相怜相爱，相敬如宾。就说闺房之中甚于画眉，也要有个分寸。”草明《乘风破浪》第四章也写道：“他似乎是怕分她的心，很注意讲话分寸。”《红楼梦》第21回：“姐妹们和气，也有个分寸，也没得个黑家白日闹的。”可见，这些“分寸”讲的都是为人处世、说话办事必须掌握的尺度。

但这个“尺度”，这个“分寸”究竟在哪儿？答案并不像问题的提出那么简单，有的分寸在说话的多少上、详略上、言辞间、语调里；有的分寸在办事的轻重上、缓急上、大小上、情绪上；有的分寸在交往的生疏上、远近上、深浅上、礼仪上、感情厚薄上；也有的分寸在处世的态度上、观念上、思想上等等，不一而足。本套丛书正是对这些分寸的各个环节进行逐一的分析与解悟，从理论上和实践上进行了双重推演与论证。相信读者朋友一定能通过本套丛书很好地感悟和把握到为人处世的各种分寸，并从这些分寸中找到通向人生成功的基本途径。

· 作者

2001年4月于中国人民大学

# 目 录

第一部分 基础篇 .....	(1)
第一章 说话分寸通则 .....	(3)
一 说话要看对象 .....	(5)
二 说话要看身份 .....	(14)
三 说话要看时机 .....	(17)
四 说话要看场合 .....	(20)
五 说话要讲原则 .....	(26)
六 说话要讲规矩 .....	(32)
第二部分 技巧篇 .....	(39)
第二章 说话要注意深浅	
——话到嘴边含半截 .....	(41)
一 怎样把握深与浅的分寸 .....	(41)
二 怎样把握说话“深”的分寸 .....	(43)
三 怎样把握说话“浅”的分寸 .....	(48)
第三章 说话要注意轻重	
——响鼓不用重锤敲 .....	(54)
一 怎样把握轻与重的分寸 .....	(54)
二 怎样把握说话“轻”的分寸 .....	(58)



- 三 怎样把握说话“重”的分寸 ..... (63)

#### 第四章 说话要注意曲直

- 醉翁之意不在酒 ..... (68)
- 一 怎样把握曲与直的分寸 ..... (70)
- 二 怎样把握说话“曲”的分寸 ..... (72)
- 三 怎样把握说话“直”的分寸 ..... (81)

#### 第五章 说话要注意明晦

- 劝君莫做独醒人 ..... (89)
- 一 怎样把握明与晦的分寸 ..... (89)
- 二 怎样把握说明白话的分寸 ..... (92)
- 三 怎样把握说糊涂话的分寸 ..... (98)

#### 第六章 说话要注意褒贬

- 好话一句三冬暖 ..... (105)
- 一 怎样把握褒的分寸 ..... (105)
- 二 怎样把握贬的分寸 ..... (137)

#### 第七章 说话要学会沉默

- 此时无声胜有声 ..... (146)
- 一 受到别人无理围攻时须保持沉默 ..... (147)
- 二 别人谈论自己时需保持沉默 ..... (147)
- 三 不明就里时需保持沉默 ..... (148)
- 四 时机未到时需保持沉默 ..... (150)

五 恰当运用缄默方式·····	(151)
-----------------	-------

## 第八章 说话要注意礼节

### ——有理不在声高····· (154)

一 要注意称呼上的礼貌·····	(154)
二 要注意用语上的礼貌·····	(159)
三 要注意内容上的礼貌·····	(164)
四 要注意举止与表情上的礼貌·····	(167)
五 要注意态度上的礼貌·····	(169)
六 要注意人格上的礼貌·····	(172)
七 要注意结束谈话时的礼貌·····	(173)
八 要注意访晤时的礼貌·····	(174)

## 第九章 说话要注意兴致

### ——话不投机半句多····· (180)

一 怎样把话说得更投机一些·····	(181)
二 怎样面对话不投机的场景·····	(188)

## 第三部分 实战篇····· (203)

### 第十章 交流的分寸····· (205)

一 问话及应付问话的分寸·····	(205)
二 转换话题时的分寸·····	(214)
三 即席发言的分寸·····	(221)
四 开玩笑的分寸·····	(225)
五 与人争辩的分寸·····	(230)

---

六 自我介绍的分寸·····	(233)
七 补救失言的分寸·····	(237)
<b>第十一章 说服与劝阻的分寸·····</b>	<b>(241)</b>
一 说服别人时的分寸·····	(241)
二 劝阻别人时的分寸·····	(246)
三 给人下台阶的分寸·····	(251)
<b>第十二章 化解矛盾冲突的分寸·····</b>	<b>(255)</b>
一 避免语言冲撞的分寸·····	(256)
二 应付羞辱的分寸·····	(260)
三 摆脱窘境的分寸·····	(263)
四 打破僵局的分寸·····	(266)
五 调解纠纷时的分寸·····	(269)
<b>第十三章 恳请别人时的分寸·····</b>	<b>(274)</b>
一 请求别人帮助时的分寸·····	(274)
二 借东西时的说话分寸·····	(279)
三 向别人提要求的分寸·····	(281)
<b>第十四章 表达个人隐衷的分寸·····</b>	<b>(285)</b>
一 找借口的分寸·····	(285)
二 试探别人时的分寸·····	(288)
三 反对与拒绝的分寸·····	(292)

---

<b>第十五章 与不同身份者说话的分寸</b> .....	(297)
一 与上级说话的分寸 .....	(297)
二 与下级说话的分寸 .....	(299)
三 与同事说话的分寸 .....	(301)
四 与朋友说话的分寸 .....	(303)
五 与异性说话的分寸 .....	(305)
六 与长辈说话的分寸 .....	(308)
七 与晚辈说话的分寸 .....	(309)
八 与爱人说话的分寸 .....	(310)
九 与意见不合者说话的分寸 .....	(311)
十 与小人说话的分寸 .....	(313)
十一 与陌生人说话的分寸 .....	(315)



# 基础篇



## 第一章 说话分寸通则

人们在社会上不管是与人交往,托人办事,都少不了要播弄唇舌与人说话,传递信息,沟通感情,交流思想。但说话可不是一件简单的事,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,这其中奥妙何在?答案其实就在说话的分寸之间!社交场上有“逢人只说三分话”、“点到为止”之说,政治场上有“领导过问了”、“研究研究”之说,生意场上有“一语值千金”之说,文化场上有“点睛之笔”、“破题入语”之说,社会上更有褒贬毁誉系于一言之说。可见,在现代交际中,是否能说,是否会说,是否把握了说话的分寸,实在影响着一个人立世的成功和失败。

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“善言可息怒”、“良言胜重礼”、“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。语言是“思想的直接现实”,是信息的第一载体。而口语又是人们最广泛应用,最经济简便的表态方式和交流手段。许多人为什么不善言谈、言不及义或言之无味呢?尤其是同异性、陌生人或领导人物交往,为什么一到说话便脸红、心跳、羞于启齿或语无伦次不知所言呢?这一切意味着什么?难道是由于这些人弱智低能吗?难道是无话可说吗?当然不是!他们有些人一是不

敢说，二是不会说，怕把话说错！为什么怕把话说错？因为他们把握不好在各种场合中的说话分寸！所以就干脆振起嘴来，三缄其口，不说了！当然还不止于此，那些敢于说话，但信口开河，言之无物，废话连篇的常见病，也是一种不得说话分寸的表现。

通观古今中外，凡是有作为的人，都把说话分寸作为必备的修养之一。蜚声海内外的周恩来，他应变机敏睿智，言辞柔中有刚，就连谈判对手也情不自禁地露出赞许之态。美国前总统尼克松称赞周恩来在谈判时“显示出高超的技巧，在压力面前表现得泰然自若，恰得分寸。”1991年11月，中国电影“金鸡奖”与“百花奖”同时在北京揭晓，著名演员李雪健因为主演《焦裕禄》的主角焦裕禄而同获这两项大奖的“最佳男主角”奖。李雪健在颁奖会上致词的时候说：“苦和累都让一个好人——焦裕禄受了；名和利都让一个傻小子——李雪健得了……”他话音刚落，全场掌声雷动。他恰如其分地运用对比的两句话，既歌颂了焦裕禄的高尚品质，又表达了自己受之有愧的心情，话头话尾很有分寸感，给人留下了美好而深刻的印象。

毫不夸张地说，说话分寸是语言的最高艺术，是用语言表达思想感情的一种巧妙的形式。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，不懂得说话分寸的人，最后只能使自己在社会上越来越被动，越来越陷入困境。

社会上、生活中，耳闻目睹许多人惹是生非，甚至闹到拳



脚相向、兵戎相交甚至流血丧命的地步，细究起来，大多都是因为几句话惹出的事端。话这东西可千万别小瞧它，与人相处是否和睦，与人共事是否遂心，干工作能否顺利，干事业能否成功，很多时候并不取决于事情是怎么办的，而取决于话是怎么说的。因为事情办错了，可以用“话”表示道歉，表露愧意，对方在情绪上不至暴跳如雷，在道理上不至过分纠缠，相反，倘若话说错了，激恼了别人，事情可能就越弄越糟，甚至因着三八两句话而大打出手也未可知，但却很少听说哪个人因为一两件事办砸了且赔了不是之后，而大打出手的。

所以，说话是大有分寸之奥妙的。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，就是说得不够巧妙不行，太憨实，有时会招来嗤笑；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。

所以，要想在这个社会上体面地立足和顺利地奔赴成功之旅，就必须把握好说话的分寸。

## 一 说话要看对象

人们说任何一句话，都希望能够对听话人产生作用和影响。但在社会交往过程中，由于听话对象不同，产生的作用和