

◆说话讲分寸 ◆办事讲分寸 ◆应酬讲分寸 ◆职场讲分寸

分寸学

——做人做事赢在分寸

华 阅◎编著

Fen Cun Xue

分寸决定尺度，尺度决定高度，高度决定态度，态度决定命运，
分寸即是命运。

人生在世，分寸无处不在、无处不有，人际关系需要把握分寸，成就事业需要把握分寸，推进工作需要把握分寸。掌握分寸，是获得好人缘的第一准则，是获得成功的第一要务。

分寸学

Fen Cun Xue

做人讲分寸：为人处世，无往不胜
说话讲分寸：舌灿如花，开口是金
交往讲分寸：不卑不亢，上下圆融
办事讲分寸：进退有据，事半功倍
应酬讲分寸：迎来送往，有礼走遍天下
职场讲分寸：实干巧干，可成“高干”
竞争合作讲分寸：取长补短，共创双赢
谈情说爱讲分寸：随情而爱，随缘而行

ISBN 978-7-80179-910-4



9 787801 799104 >

定价：36.80 元

分寸学

——做人做事赢在分寸

华
阅◎编著

Ten Fen Nine

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

分寸学/华阅编著. —北京:中国致公出版社,2010.1
ISBN 978-7-80179-910-4

I. ①分… II. ①华… 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(2009)第223830号

分寸学

编 著:华 阅

责任编辑:董拯民

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河宏润印刷有限公司

印 数:1—5000册

开 本:700mm×1000mm 1/16开

印 张:18

字 数:230千字

版 次:2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-910-4

定价:36.80元

版权所有 翻印必究

前 言

众所周知，世上早有“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成功者的队伍之列。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，怎么能顺利地通过成功的桥梁呢？

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”，几乎皆与讲究分寸之道有关。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、跌过的跟头、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！

“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》第五本第三折：“横死眼，不识好人，招祸口，不知分寸。”《儿女英雄传》第二回：“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”究竟在哪里？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；有的分寸在交往的远近上、深浅上，也有的分寸在处世的态度上、观念上、思想上等，不一而足。本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书很好地感悟和把握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捷径。

编者

2009年12月于北京

目 录

第一章 做人讲分寸

——为人处世，无往不胜

- 一 把握好分寸是人生的大智慧 (3)
 - 1. 把握好分寸，处世才能和谐圆融 (4)
 - 2. 把握好分寸，办事才能张弛有度 (6)
 - 3. 把握好分寸，才能把握命运的沉浮 (8)
 - 4. 把握好分寸，生命才能达到美的最高境界 (9)
- 二 把握好分寸，必须具备的心理品质 (11)
 - 1. 在淡泊中充实自我 (12)
 - 2. 在宁静中练达人情 (12)
 - 3. 在宽容中涵养性情 (13)
 - 4. 理智控制情绪，做事才不偏激 (14)
 - 5. 心里装着大小，不为琐事计较 (16)
 - 6. 过犹不及，懒点或比勤更好 (17)
- 三 把握好分寸，掌握要领是关键 (19)
 - 1. 刚柔并济 (19)
 - 2. 阴阳相滋 (20)
 - 3. 能伸能屈 (20)
 - 4. 冷热适中 (21)
 - 5. 不前不后 (21)
 - 6. 进退自如 (22)

- 7. 外圆内方 (22)
- 8. 可得可失 (23)
- 四 把握好分寸必须具备的处世技巧 (24)
 - 1. 少批评责怪他人 (25)
 - 2. 多尊重赞赏他人 (26)
 - 3. 激发他人的急切需求 (26)
 - 4. 情理冲突时以情动人 (27)
 - 5. 赢不了争论就避免争论 (27)
 - 6. 让想法是他自己的 (28)
 - 7. 别告诉人家你比他更聪明 (28)

第二章 说话讲分寸

——舌灿如花，开口是金

- 一 说话必须把握的八大分寸 (33)
 - 1. 说好三分话的分寸 (33)
 - 2. 避免过头话的分寸 (35)
 - 3. 避免露骨话的分寸 (37)
 - 4. 避免过谦话的分寸 (39)
 - 5. 避免风凉话的分寸 (40)
 - 6. 避免大实话的分寸 (41)
 - 7. 说好玩笑话的分寸 (44)
 - 8. 说好批评话的分寸 (46)
- 二 与不同身份者说话的分寸 (48)
 - 1. 与上级说话的分寸 (48)
 - 2. 与下级说话的分寸 (50)

- 3. 与同事说话的分寸 (51)
- 4. 与朋友说话的分寸 (53)
- 5. 与异性说话的分寸 (55)
- 6. 与长辈说话的分寸 (56)
- 7. 与晚辈说话的分寸 (57)
- 8. 与爱人说话的分寸 (57)
- 9. 与陌生人说话的分寸 (59)
- 10. 与意见不合者说话的分寸 (60)
- 11. 与小人说话的分寸 (62)

第三章 交往讲分寸

——不卑不亢，上下圆融

- 一 交往中必须把握的十大分寸 (67)
 - 1. 自尊，也要尊人 (67)
 - 2. 认真，但不较真 (68)
 - 3. 抬高自己，不贬低别人 (69)
 - 4. 谦虚，但不虚伪 (71)
 - 5. 谨慎，但不拘谨 (72)
 - 6. 活泼，但不轻浮 (74)
 - 7. 老练，但不世故 (75)
 - 8. 严己，也要宽人 (76)
 - 9. 仁爱，别丧失原则 (78)
 - 10. 仁义，别忘利益 (80)
- 二 与不同身份者交往的分寸 (81)
 - 1. 男女之间交往的分寸 (82)

- 2. 夫妻之间交往的分寸 (86)
- 3. 邻居之间交往的分寸 (93)
- 4. 朋友之间交往的分寸 (95)
- 5. 上下级之间交往的分寸 (98)
- 6. 同事之间交往的分寸 (99)
- 7. 同行之间交往的分寸 (101)
- 8. 亲戚之间交往的分寸 (102)
- 三 与不同性格者交往的分寸 (104)
 - 1. 对争强好胜者：别迁就 (105)
 - 2. 对翻脸无情者：留一手 (106)
 - 3. 对溜须拍马者：别得罪 (106)
 - 4. 对尖酸刻薄者：谨慎 (107)
 - 5. 对挑拨离间者：缄口 (108)
 - 6. 对雄才大略者：扶助 (109)
 - 7. 对愤世嫉俗者：回避 (110)
 - 8. 对小肚鸡肠者：忍让 (110)

第四章 办事讲分寸

——进退有据，事半功倍

- 一 在办事规则上应把握的五大分寸 (115)
 - 1. 掌握分寸，因人办事 (115)
 - 2. 掌握分寸，因事办事 (116)
 - 3. 掌握分寸，因时办事 (118)
 - 4. 掌握分寸，因地办事 (119)
 - 5. 掌握分寸，因势办事 (120)

- 二 在办事品质上应把握的七大分寸 (121)
1. 人情，不可透支 (122)
 2. 急火，不煨肥羊 (124)
 3. 人亲，事理不亲 (125)
 4. 办事，勿一厢情愿 (127)
 5. 余地，不可不留 (129)
 6. 欲取，不妨先予 (130)
 7. 舍脸，但不舍皮 (132)

第五章 应酬讲分寸

——迎来送往，有礼走遍天下

- 一 做客时的分寸 (137)
1. 做个知情达理的客人 (137)
 2. 带小孩做客的分寸 (139)
 3. 做客时的禁忌 (140)
- 二 待客时的分寸 (142)
1. 应酬来客的分寸 (142)
 2. 送客有分寸 (144)
- 三 其他应酬分寸 (145)
1. 探望病人时的分寸 (146)
 2. 宴席上的分寸 (148)
 3. 送人情的分寸 (151)
 4. 送礼的分寸 (154)
 5. 拒礼也要注意分寸 (159)

第六章 职场讲分寸

——实干巧干，可成“高干”

- 一 职场上必须把握的八大分寸 (163)
 - 1. 把握职位轻与重的分寸 (163)
 - 2. 摆正分内与分外的分寸 (165)
 - 3. 兼顾情与理的分寸 (167)
 - 4. 调节速与缓的分寸 (169)
 - 5. 感悟大与小的分寸 (171)
 - 6. 体味干与看的分寸 (173)
 - 7. 捏准说与做的分寸 (174)
 - 8. 巧对做与争的分寸 (177)
- 二 干工作应该把握的十大分寸 (180)
 - 1. 求职时的分寸 (181)
 - 2. 新官上任时的分寸 (182)
 - 3. 接受任务时的分寸 (183)
 - 4. 表现能干的分寸 (184)
 - 5. 汇报工作时的分寸 (185)
 - 6. 提建议时的分寸 (186)
 - 7. 维护自我权益的分寸 (188)
 - 8. 批评别人的分寸 (188)
 - 9. 对待批评的分寸 (190)
 - 10. 谋求晋升的分寸 (191)

第七章 竞争合作讲分寸

——取长补短，共创双赢

- 一 责任与权利：丑话说在前，责权利分清 (199)
- 二 主角与配角：一荣俱荣，一损俱损 (200)
- 三 协作与竞争：上下同欲者胜 (201)
- 四 得理与让步：理直不见得非要气壮 (204)
- 五 义与利：君子爱财，取之有道 (206)
- 六 输与赢：没有双赢即是双输 (209)
- 七 此时与彼时：善始善终，和睦长远 (211)
- 八 友善与距离：不即不离，冷热适中 (212)

第八章 谈情说爱讲分寸

——随情而爱，随缘而行

- 一 谈恋爱必须讲究的十大分寸 (219)
 - 1. 绵绵情话不肉麻 (219)
 - 2. 小小禁区不乱闯 (221)
 - 3. 落落大方不轻佻 (223)
 - 4. 显露优势不卖弄 (225)
 - 5. 脉脉温情不软弱 (227)
 - 6. 殷殷体贴不腻人 (229)
 - 7. 青青绿洲不乱耕 (234)

8. 小小花招不乱用	(238)
9. 嫩嫩禁果不偷吃	(241)
10. 陶陶性爱不亵渎	(244)
二 在谈恋爱不同阶段必须把握的分寸	(248)
1. 当接到求爱信时	(251)
2. 第一次约会时	(252)
3. 第一次踏进恋人家门时	(253)
4. 表达爱意时	(255)
5. 向异性发起进攻时	(257)
6. 逾越最后一道防线时	(262)
7. 告吹分手时	(263)
8. 失恋时	(265)
附录 生活中 100 条为人处事的分寸	(269)
参考书目	(275)

分 寸 学

第一章 做人讲分寸 ——为人处世，无往不胜

分寸之于说话办事干系重大！就好比厨师烧菜要讲究火候，那些色香味美的菜肴，都是对火候把握得恰到好处才端上宴席的。同样，要想把事情办好，也有一个进退得体、成败可资的“火候”——分寸问题。说话有度，交往有节，办事伸缩得当，人们才会通情达礼地承情你的要求，尊重你的体面，满足你的愿望。反之，你不懂分寸，说话冒失，举止失体，不识深浅，到头来不但人缘一塌糊涂，办事也可能处处留下败笔。所以，人生之福祸、社交之得失、事业之成败，可以说皆在为人处事的“分寸”之间。

FEN CUN XUE

一 把握好分寸是人生的大智慧

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采，则显得粗野；做事只考虑外表的文采以至胜过质朴，则显得虚浮；只有质朴和文采全面兼顾，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。

在后来备受世人推崇的《周易·传》也认为，一切事物的形成和变化都是由阴阳、刚柔、动静这些对立面的消长、交感、相摩、相荡所引起的。正可谓“一阴一阳谓之道”、“刚柔相推而生变化”。《周易·传》还认为事物的变化都是从微小的变化开始的，微小的变化是凶吉的先兆，所以必须重视微小的变化。“君子见几而作，不俟终日”，这就是说，一个人见到一点点微小的变化，就要立即行动起来，不要等一切都过去了再去行动。同时，《周易·传》还强调，“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱”，时时注意对立双方的转化的程度与分寸。

由此可见，无论是孔子的“中庸”，还是到后来周易的“阴阳”，无不以分寸为内容和底蕴，无不闪耀着“分寸”的光芒。