

做人太累， 都是你自己的錯

You won't be Sick to get better.

擺脫濫好人，成為一個精明人的48個教戰守則

每個人都想成為好人，
為了符合別人的期望，自己累得半死，
一不小心反而變成「濫好人」，
被人利用、被人壓榨、被人當凱子耍……
你甘願永遠都這麼遜嗎？覺悟吧！好人們！要得到友誼，
更贏得人們的佩服與尊敬，
我們不但要做人人見人愛的「好人」，
更要做一個「精明的好人」！



香港管理學院

管理學院

做人太累，
都是你自己的錯

徐靖安◎著

實用心理 004

做人太累，都是你自己的錯

作者◆徐靖安

出版總監◆董曉萍

責任編輯◆邱藏盈

設計總監◆李建國

版面設計◆@go worker

出版者◆紅蜻蜓文化事業有限公司

地址◆台北縣永和市永和路二段100號12樓之11

電話◆(02)8923-4788

傳真◆(02)8923-9216

讀者服務中心◆touch.books@msa.hinet.net

劃撥帳號◆19545628 陳瓊瑤

2001年7月

初版一刷

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

切實不退

◎總代理：

TON CHEE CULTURE
東芝文化 獨家授權

地址：台北縣中和市中山路二段346巷8號5樓

TEL：(02)8242-1523 FAX：(02)8242-1523

戶名：東芝文化事業有限公司 帳號：13499053

國家圖書館出版品預行編目資料

做人太累，都是你自己的錯／徐靖安 著．——
初版．——台北縣永和市：紅蜻蜓文化，2001
[民90]

面：公分．——（實用心理：4）

ISBN 957-2013-16-5（平裝）

1. 人際關係

177.3

90009684

《序》

要做好人，也得學會「精明」

8

什麼是好人？

01 是人就要懂得「做人」

12

02 好人的定義？

18

精明的人不會做的傻事

03 頭腦簡單＋懶惰＝不知變通

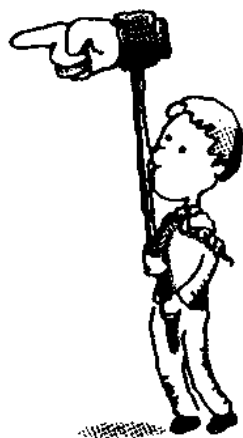
22

04 千萬不要不自量力

26

05 別把自己的權益犧牲掉

31



- | | |
|--------------------|----|
| 06 做人啊！強求更苦 | 34 |
| 07 別讓「情緒」決定自己的人生 | 38 |
| 08 說話不經大腦，說話不會煞車 | 41 |
| 09 別被小事牽著鼻子走 | 46 |
| 10 重視你和他人的時間 | 50 |
| 11 小心不要踩到朋友的地雷 | 54 |
| 12 太臭屁的人只會毒死自己 | 57 |
| 13 誇大豔語的狗腿說話術 | 61 |
| 14 不給面子是人際往來的禁忌 | 64 |
| 15 三兩重的人，不要扛五兩重的人生 | 68 |
| 16 人生永遠比不完 | 72 |

精明好人的必修課

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 17 | 就事論事才是聰明的人 | 80 |
| 18 | 忍耐一下，退一步海闊天空 | 83 |
| 19 | 不傷人的拒絕法 | 89 |
| 20 | 對什麼樣的人，說什麼樣的話 | 95 |
| 21 | 給人台階的社交技巧 | 98 |
| 22 | 忍無可忍，毋需再忍 | 102 |
| 23 | 對事不對人的態度最實在 | 105 |
| 24 | 嚴肅的事，可以用輕鬆的話來表達 | 112 |
| 25 | 真誠的讚美，為你贏得友誼 | 117 |
| 26 | 適當表現個人的特質 | 122 |



- | | | | |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 37 借力使力，人生才不會透支 | 164 | 31 真心讚美和阿諛狗腿的差別 | 140 |
| 36 得理要讓人 | 158 | 30 稱讚他，使他成為你希望的樣子 | 136 |
| 35 練習快又正確的反應動作 | 155 | 29 表揚少數遠好過全面開罵 | 133 |
| 34 消滅敵人的最佳方法 | 151 | 28 巧妙地牽托別人也是一種幽默 | 131 |
| 33 以柔克剛，以退為進 | 145 | 27 人都希望被尊重、被關心 | 127 |
| 32 服務他人，就是最佳的領導 | 143 | | |

38	偶而當壞人是健康的	168
39	寵愛自己是應該的	171
40	理越直，氣越是要和	174
41	故意「爲善不欲人知」	177
42	放棄心中界限，就能到處有朋友	183
43	三思而後行	185
44	社會新鮮人必懂的說話技巧	187
45	樂於接受不同的意見	191
46	八面玲瓏，才不會得罪人	195
47	保持寬闊的心胸	198
48	隨時修正失敗的經驗	203



序 要做好人，也得學會「精明」

每個人都希望自己是別人眼中的好人，好人的定義因人而異，但是大體來說，就是要做個受人歡迎、人見人愛、有好人緣的人。

做好人，就得符合他人的期望，或許一開始可以獲得別人的認同，但沒有原則、無限制地做「好人」，長久下來，對自己也是一種沈重的負擔。

很多人在「做好人」的同時，常常發現有些人會因為你的「好」，把你當成不會反擊的軟腳蝦，盡其所能地「利用」、「壓榨」。

什麼是好人？

聰明的人可能從此覺悟，不再無條件、無原則地做好人；太過善良的人可能一時想不清，還安慰自己：「吃虧就是佔便宜嘛！吃點小虧沒有關係的。」

偶爾吃點虧的確沒關係，但如果被當做冤大頭的次數和頻率太高，是否就該反省一下，您是不是別人眼中的「濫好人」呢？

其實在這個功利、人情並存時代，我們可以做個人見人愛的「好人」，但絕對不要做一個沒有立場和原則的「濫好人」。

精明的人給你的印象是什麼？

腦筋靈活、精打細算、斤斤計較、功利現實、自私自利……，一個只有「精明」的人，他算計的目的，只是爲了自己的私利，只是爲了「不吃虧」而已。



這些特質或許你並不完全欣賞，但是爲了要做一個不吃虧的「好人」，爲什麼不學學呢？

做個「濫好人」只會被人嘲笑你是個「遜卡」而已；做個「精明的好人」不但能夠讓人佩服你的聰明才智，更可以讓你贏得友誼和尊敬。



什麼是好人？



BOOK

是人就要懂得「做人」

「阿妙這個小妮子真厲害！做起事情雖然不怎麼樣，可是嘴巴甜，還常常帶零食來請同事吃，跟每個同事都很麻的樣子。不但如此，還有幾個男同事白願幫她打報表呢！」（註：麻：麻糬，麻糬黏黏的，表示很熟稔的意思。）

「小玉也是，被公司派去國外出差，每天都忙得昏頭轉向，沒想到還記得帶一些零食和小禮物回來送我們，真會做人。」

什麼是好入？

「講到這個，我們公司的那個業務就太小氣了，請他出外務時順便到樓下便利商店繳個公司的停車費都不願意，有夠不會做人的！」

※

※

※

你是否也常和同事朋友討論這樣的話題呢？

常收到一些讀者的來信，內容不外乎人際關係的問題和抱怨，面對這麼多「做人難」的心情和疑問，讓我不禁懷疑，難道人真的是那麼難搞的動物嗎？

多數人認為做事很容易，做人卻很麻煩。

怎麼說呢？處理事情雖然也會遇到的各種問題，通常都比較容易解



決。就好比走路走得好好的，偏偏前面那段路的中央有一塊大石頭，雖然做事過程有所阻礙，但石頭搬開了就又可以繼續走了。

但是遇到人，就會有複雜的做人問題，因為一樣米養百種人，更別說一個人的個性，也許在見到熟人和生人時不一樣，或在公司裡和私底下不一樣，甚至在男人或女人面前又不一样了。

正因為人類天生就是群居的動物，我們的生活不可能不與其它人接觸，所以，所有人都會遇到「做人」的問題。

除非你找到一座無人孤島可供你居住，你又有財產萬貫，可以將你日常所需的大小物品運過去（如果你可以學魯濱遜完全自助，那就更省事了），否則你還是得和人打交道。

講到做人，有些人既會做人，又會做事；有些人很會做人，但不會做

什麼是好人？

事；有些人很會做事，但大部份的人對他避之唯恐不及；有的人不但處處得罪人，還成事不足、敗事有餘。

根據筆者在日常生活中的明察暗訪，認為自己「雖然不是很會做人，但也不見得不明事理；雖然無法事事圓滿，但也有七、八十分」的佔了百分之七十五；百分之二十的人，不是太過自滿，就是對自己要求太嚴格；只有百分之五的人，才是大家公認待人處世屬於八面玲瓏的人。

你認為你是屬於那一種？

※

※

※

曾看過一位年輕的女孩，總覺得不需要和自己不喜歡的人打交道，每



見到自己不喜歡的人，絕不假以辭色，最後大部份與她不熟的人見到她都退避三舍，認為此女自大高傲又目中無人。

又看過一位朋友前一刻才在我面前大罵別人的壞話，下一刻見到對方時，卻又變得和顏悅色、笑臉迎人。

我不禁問道：

「你不是很討厭他嗎？」

「對啊，但也不需要在他面前表現出來啊。」

或許你會對這位朋友的「虛偽」表示不以為然，但朋友也說了：「反正我也不是整天跟他在一起，其實打個招呼說個話，也沒有什麼。討厭他是一回事，畢竟人家也沒有惹我，沒有必要因為個人的喜好，把關係打壞掉。」