

十万个怎么办丛书

S W G Z M

处世待人

B

蔡克难 柯天 主编



南京大学出版社

《十万个怎么办》丛书

处 世 待 人

蔡克难 柯 天 编著
金 刚 李苏霞

南京大学出版社

1991·南京

(苏)新登字第 011 号

《十万个怎么办》丛书

主编 蔡克难 柯天

处世待人

蔡克难 吴寅华 编著
金 刚 李苏霞

*

南京大学出版社出版
(南京大学校内)

江苏省新华书店发行 丹阳练湖印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 233 千
1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-23000

ISBN 7-305-01228-9/G·231

定价: 3.40 元

前 言

在每个人的一生中，所遇到的最常见而又无法回避的问题，大概要算“怎么办”了。“遇到地震怎么办？”“在野外发病而无药可用怎么办？”“与周围人际关系处不好怎么办？”“谈判中要取得对方同意怎么办？”“电冰箱箱壁上出现水珠怎么办？”“遇到流氓行凶怎么办？”“设计时装应怎么办？”……生活中所遇到的种种问题，岂有止境，而人的一生经历程度又岂有尽知者。

这套《十万个怎么办》生活知识丛书，意在密切接近群众生活，努力集中所有普通人生活中的各种问题来进行解答。读者阅过此书后将会发现，在这套丛书中，绝没有滥竽充数之处。无答者必不问，有答者必可行，这也是我们全体编写人员的根本心愿和写作指南。

“处世待人”是《十万个怎么办》丛书中的第二本，在该书具体选题的编撰上，我们仍坚持立足于为实际问题而决定取舍，在各个问题的回答上戒绝空泛。编写者参阅了大量的有关资料，结合自己的体验和观点，实际简明地编成了该书。系统地温习处世待人的哲理，使本书全体作者也由衷地感到受益匪浅。

人生之旅各有所归，在人世沧桑之中，每个人都会有不同的经验、体会、感触和觉悟。帮助人们从旁人的大觉大悟中得到教益，从而调整人们对人世的认知，使人们能够选择一条成功的捷径，并且在生活中少犯错误、使自己真正能掌握自己的命运，这就是我们编写本书的全部心愿，我们对这个目的达到，始终充满信心。

在本书编写过程中，参考了一些有关书刊，对从中得到的启发和提示，特在此由衷心的感谢。

编 者

1991年1月

目 录

认 识 社 会

涉世之初，处世应该怎么办	1
相貌不好，交际信心不足怎么办	4
一个“成熟”的人处世应该怎么办	5
欲改善人际关系应怎么办	6
生活中避免树敌应怎么办	8
欲改变自己的软弱应怎么办	10
欲使自己能豁达处世应怎么办	13
欲使自己堪负责任应怎么办	15
想要获得必胜的心理应怎么办	18
想要赢得取胜的机会应怎么办	20
想要赢得成功必须怎么办	21
要使自己成为受欢迎的人应该怎么办	24
要使自己避免偏见应怎么办	26
欲提高自己解决问题的能力应怎么办	28
为求职而赴面试应怎么办	30
要做一个真正的男子汉应怎么办	33
老年人生活处世应怎么办	35
欲取得演讲的成功应怎么办	37
欲使讲话更动人，开头应该怎么办	39
上台讲话“卡壳”怎么办	41
女性为弥补身材缺陷，穿着应怎么办	43

认识自我

欲知自己是否稳重怎么办	45
欲知你的审美观如何应怎么办	47
欲知你的性格和气质如何应怎么办	49
欲知自己的心理是否正常应怎么办	51
欲知自己的克制力应该怎么办	53
欲知自己人缘如何应怎么办	55
欲知自己处世能力如何应怎么办	59
不知自己是否敢冒风险怎么办	61
欲知自己更适合哪种工作应怎么办	62
欲知自己是否具有管理才能应怎么办	64
总是害羞怎么办	66
脾气不好怎么办	68
有嫉妒心理怎么办	70
有自卑感怎么办	72
做了后悔事怎么办	73
经常感到烦恼怎么办	75
陷于懊丧和失望时怎么办	76
情绪不好时怎么办	78
心中忧愁时怎么办	80
心情苦闷怎么办	81
总是缺乏自信心怎么办	83
凡事总是没有主见怎么办	85
生活中总爱抱怨怎么办	86
生活中常感孤独怎么办	89
独身不婚者应怎么办	90
事业上经常失败怎么办	92
生活中遇到困难时应怎么办	95
生活中感到无聊空虚时怎么办	97

当你处在窘迫之中时应怎么办	98
欲消除心理压力应怎么办	100
对别人产生了怨恨怎么办	102
遇事进退维谷时怎么办	103
碰到突然发生的不幸时怎么办	105
性情忧郁的人处世应怎么办	107
得知有人在背后说坏话怎么办	109
调适自己的心理需要应怎么办	110
不善幽默怎么办	112

公 共 交 际

初次参加社交应怎么办	116
交际中为朋友作介绍应怎么办	118
在交际中自我介绍应怎么办	120
社交中，西装穿着应怎么办	122
社交中，领带的使用应怎么办	123
青春期少女生活、交友应怎么办	125
社交中的取姿应怎么办	127
第一次吃西餐应怎么办	129
欲从握手方式上去了解对方应怎么办	130
欲从笔迹去了解对方的性格应怎么办	132
从女士的提包内容去识别其性格应怎么办	133
欲知女士的通性应怎么办	135
欲知男人们的通性应怎么办	137
与人交谈时应该怎么办	139
欲使谈话愉快结束应怎么办	141
对别人进行批评时应该怎么办	142
面对批评指责应怎么办	145
对别人进行恭维应怎么办	147
面对恭维应怎么办	149

调解别人的纠纷应怎么办	151
碰上蛮不讲理的人怎么办	152
向人道歉应怎么办	154
给人送礼应怎么办	156
面对盛怒者应怎么办	157
欲婉转地拒绝对方应怎么办	159

友 爱 之 道

交友应该怎么办	162
去朋友家做客应怎么办	164
与朋友相处应怎么办	165
为免友情淡化应怎么办	168
给朋友写信应怎么办	170
由于地位升迁而被朋友疏远怎么办	171
因爱干涉别人而被朋友疏远怎么办	173
中学生“初恋”时应怎么办	175
要使爱情不盲目应怎么办	177
欲知你中意的姑娘是否爱你应怎么办	180
向人求爱应怎么办	181
当你接到求爱信息时应怎么办	184
给征婚者写应征信应怎么办	186
失恋时怎么办	187
恋人初次见面应怎么办	189
恋人初次“登门晋见”应怎么办	191
陷入多角恋爱时怎么办	193
姑娘遇到非所爱的男士纠缠怎么办	196
与同事相处应怎么办	198
与上司相处应怎么办	200
要想得到上司赏识应怎么办	202
与上司发生争执时怎么办	204

弊在谈判中讲价取胜应怎么办	206
要想说服别人应怎么办	208
做一个好领导应该怎么办	210
女性对待性骚扰应怎么办	212

家 人 相 处

夫妻相处应怎么办	215
夫妻间进行心灵沟通应怎么办	218
欲使夫妻情爱生活幸福应怎么办	219
欲使夫妻间爱意永驻应怎么办	221
夫妻间发生争吵怎么办	223
夫妻生活中，一方出现了“婚外恋”怎么办	226
防止婚外恋的发生应该怎么办	228
父母在子女教育中应怎么办	230
欲知孩子有何特长应怎么办	233
针对孩子的特长进行培育应怎么办	235
孩子将临考，父母怎么办	237
孩子变得不听话时怎么办	238
父母欲知自己对孩子的了解程度应怎么办	240
发现父母有外遇怎么办	242

认识社会

涉世之初，处世应该怎么办？

毕业离开学校，来到工作岗位“上班”，这便算是踏上了“社会”。从此，你无忧无虑、天真烂漫的学生生活结束了，因为此后你的一言一行都会有人计较，你得为它们“负责任”。与你相处的人，无论你喜欢不喜欢，你可能得几十年跟他们在一起工作。

青年们走上社会，意味着自己独立人生的开始，对此，父辈们都会把它当个大事情。许多家庭还会举行专门的恳谈会，父辈们用自己的亲身经历教育子女。此时你千万得认真听，因为这对你确实很宝贵。你如果回忆一下也许会发现，其实你早已经开始学习处世，明明父亲对某一同事心怀怨恨，可在别人谈起那人时，他却会说自己喜欢他，刚买的缝纫机就在家，可当邻居来借时，母亲却会说已借给别人了。……

处世之道人各不同，可以说是千差万别的。有人豁达开朗，有人吝啬畏缩；有人光明正大好表露自己，有人隐晦难知工于心计。青年人初上社会时，为避免交际和事业中的失败和烦恼，大致得注意以下几个问题：

(1) 适应社会改造自己：社会现实与青年的期望存在着差距，青年们来到社会后总希望改变环境和社会，而不希望改变自己。无疑，这会使他们在社会实践中饱尝失败之苦。尽管热情、认真、开朗、上进是青年的特点，但在你要做一件分明是好事的时候，且慢！你得先考虑考虑是否会得罪了别人——“别人不行，就他能！”“这人好表现自己！”在发表自己的意见或提出建议时，你得小心避免使什么人不高_兴——“别那么认真，这问题不需要你考虑！”如果你“年纪轻轻”取得了什么成绩，那你更得“夹紧尾巴做人”，否则就会被说作“尾巴翘

到天上去了,有什么了不起!”或“年纪轻轻太狂了!”一个有数千年封建历史的国家里是不容许年轻人“太狂”的,不管你有什么过人之德。因此,青年人涉世之初先得收敛你的锋芒,不使它“刺”着别人——尽管你根本想不到会如此。在社会中生活,你首先会亲身体会到,每个人所想的、说的和做的诸方面都常常不能统一。尽管你不愿意,“堆出于岸,水必湍之;木秀于林,风必摧之;行高于人,众必非之”的规律还是要来限制你的言、行、举止。如果你无畏人言,我行我素,坚信自己能够胜利,那么你得准备始终是孤身一人去奋斗,尽管这样也可能成功,但若是失败,那么窘境就在等着你了。被你激惹了的人可都没有忘记你。这样的生活方式太紧张,因容易得罪人而不得不时时小心别人的“复仇行动”。失去了与合作,本该不发生的问题也会出来缠人阻步,而你自己也会失去回旋的余地。因此,无论如何,涉世之初你一定得记住,别表现自己,尽可能学会与周围的人一样生活。只要你的举止跟他们差不多,那么他们就会接受你,这也就是适应社会改造自己的实质——表现向环境看齐——尽管你的心里面可以是另外一回事。

(2) 尊重他人学会宽容:从学校出来的青年,大多有一个通病,那就是过于认真。他们总以为世界就是这么回事,非此即彼,1+1只能等于2,因而他们不由自主地会企图去“纠正”环境。同事说了个违背常识的事情,他们便忍不住矫正一番;遇到问题则必定要争出个高低。殊不知,即使你是对的,你这一番唇枪舌剑已经伤了对方的自尊心。年轻人初涉人世,必须得学会尊重别人。要知道,别人跟你一样希望受到尊敬,另外,世界上的许多是非也并不能分得那么清,尽管你错了甘受别人批评,可别人却未必如此,可能你当众指出他的错,就已使他心中不快。无论如何,就象你有自己的见解一样,你得容忍别人也有自己的看法。当你表示了对某一问题的观点后,最好征求一下对方的意见,即使这种意见再荒谬,你也得专心地听,这不仅会使你得到另一方面的补充,而且可以养成你“容人雅量”,要知道,这可是个宝贵而受人欢迎的习惯或品性。

(3) 交往中保持适当的距离:有良好的交际尽管重要,但你必需

得注意，在交往中要与所有的人保持一定的距离。这是避免冲突和烦恼的最省力的办法。过密的交往常常只在青少年中出现，也许这正是个“不成熟”的标志。“亲密无间”的交往在生活中往往给人带来更多的烦恼，它会对方关心你的隐私，而旁人又会觉得你们之间有什么“秘密”，你多了一个不附在身上的“自己”，朋友的矛盾也必然把你纠缠进去。因此，朋友之间、同事之间及与领导之间一定得有个“安全距离”。这种等距离外交可以使你避免卷入别人的矛盾。同时，年轻人还得注意，绝对不要把张三的话传给李四听，无论他们彼此是个什么关系，一定要尽量避免在背后对任何人议论。无论你怎么跟对方说：“绝对不能说出去啊！”——这等于让对方多掌握你的一条“秘密”。一个从不议论别人的人，常会被同事认为是可以信赖的人。这种处世之道实在是非常重要的，它同样也是使你免遭烦恼的重要前提。

(4) 勤思索，忌冲动：年轻人大多性子急，遇事好冲动，看问题则往往偏激。涉世之初，年轻人急于了解社会，因而急于总结和概括，但由于阅历的限制，看人看事都不免以“盲人摸象”来“管中窥豹”。年轻人思维敏捷、反应迅速，这本是优点，但直接引用于社会生活，则常常成了弱点。人世间的许多事情都得“一慢二看三通过”，你一看便行，说不准就撞了车！因此，初涉人世的年轻人，必须学会勤思索行三思而后行。

(5) 选准事业、发奋努力，毕竟，人生并不仅仅是为了交际和“处世”，人生的意义还应在于为了理想而奋斗。学会处世只是为了获得一个更好的环境，并使人改掉一些偏激片面的毛病。事业是生活的支柱，有了事业，就会使人心感到充实，生活中的一切烦恼和忧愁都会在孜孜以求的事业进取中消除。选择事业方向十分重要，年轻人要善于发现自己的潜力，找到自己的优势，然后锲而不舍地追求下去。一个人的特长往往并不就是他所从事的工作，年轻人要利用自己年轻的优势，多读书，多思考，多实践。不断摸索自己的事业方向。为了取得事业的成功，必须注意两个问题：一是不要怕失败，要有百折不挠的精神；二是要争取环境中的支持，搞好左右的关系。

必须说明的是，年轻人不能任世俗改造自己，处世时不能把自己

的“棱角”全部磨掉，这也是年轻人处世的重要原则。因为所谓棱角实际就是你的进取心和年轻人的朝气。需要做的只是设法将外露改成含蓄，以避免遭人怨恨而已。生活中不能没有追求，否则人就会颓废下去。

相貌不好，交际信心不足怎么办？

相貌出众、英俊或娇好，无疑使人天然拥有了比别人优越的社交条件。人们对美貌者，尤其是美貌异性的迁就和容忍，是显而易见的。相反，相貌平平，甚至是丑陋，则往往会在社交中失败。但是，你注意了没有，几乎这所有的失败，都是由相貌不佳者本人的自卑心理而造成的。

自卑心理可以使人处处时时感到自己不如人，甚至走路都不敢挺胸、说话不愿大声、与人交谈不敢正视，以至连不是缺点的地方也被当成了缺点加以自责，对自己完全失去了信心。其实，这大可不必，一个成熟的人理应时刻充满信心，对自己毫不怀疑，这不仅是社交成功的必要条件，而且也是事业成功的重要基础。许多人都有这样的经历或感受：当你在纸上写字时，若针对某一个字反复注视、推敲，不久就会感到这个字越来越陌生，以至怀疑自己写错了，因而不得不请旁人来验证。同样道理，当你反复面对镜子观察时，再美的人，不久也会发现：鼻梁塌了一点、下巴方了一点、头发太稀、嘴巴太大……最后将会发现，“嗨，实在没什么漂亮的！”这种挑刺，最终将把自己挑成个丑八怪，而怀疑自己能否被人接受。毫无疑问，相貌不出众的人，若经常从镜子上去“寻找”增加社会信心之点，其失败是可想而知的。

人类源于自然，无论美丑，都是自然的赋予。只要是正常人，具有人类的相貌特征，都有享受人生的权力，都应当被社会承认，首先应当被自我接受。所谓美丑，只是人们在生活中约定俗成的审美习惯。美丑本是相对的，这个丑的较之更丑的就是美的，并无绝对，且美的内涵也远非单纯的相貌所能包括，因此，相貌丑陋并不反映其本人的丑陋。相貌丑陋的人无需否认现实，无需强求人们改变观点，他

们所要做的只是不加抱怨地接受自我，热情地投入生活。

相貌丑陋得出奇的朱元璋，被史书称作下巴冲出、“五目朝天”、长脸黑皮，可他的自信竟使其得以一统天下，享受“天子”之尊；双腿瘫痪的罗斯福，不以其失去了常人的潇洒而自卑，说出了“我们所引为恐惧的，只是恐惧本身”的哲言，就是他，赢得了美国人民的爱戴，连任了四届总统，为这个国家和世界作出了不朽的贡献。他们的成功，说明了相貌的作用是多么渺小！而心雄天下又是多么重要。毫无疑问，没有成功的“社交”，他们是绝不会成功的。

相貌丑陋怎么办？首先应从内心对自我接受，时刻充满了自信心，勇敢地承认自己是最有能力的人，努力发现自己生活中的闪光点，并将其作为自己生活的起点和精神支柱，不要看不起自己，不要狐琐，更不要因此引得别人看不起你！要乐于自我欣赏，敏于自我发掘，敢于自我表现，勇于面对世界。让高尚的思想、渊博的学识、敏锐的思维、生动的语言、优雅的气质、热情的待人去增添你的社交魅力。

自我欣赏将促你奋进，使你更加聪明！

自我欣赏将给你信心，使你受人欢迎！

自我欣赏将除你烦恼；使你的生活充满光明！

一个“成熟”的人处世应该怎么办？

处世是一门需要终生学习的“做人”学问。有的人甚至毕生都学不到“成熟”的程度，因而在生活中总是碰壁、失败和烦恼。一方面，想要有所作为、不虚此生，则必因有所成就而不免遭人嫉妒；另一方面，想到自己处处不如人，劳者无有所得又不免心中难平。人生就是在这种矛盾崎岖的山沟里流淌的小溪，唯有使自己适应了人世间的弯曲小道，才有可能使自己这一泓山泉顺利地淌入大江大河，从而获得千百倍的力量去搏击暗礁险滩。

一个“修成正果”的“成熟”之人，其处世应达到下述标准：

(1) 凡事有主见、有原则，不随波逐流、人云亦云，不以别人的好恶作为自己的行事标准；

(2) 承认并接受“人性中有光明的一面和黑暗的一面”这一现实，有容忍和谅解的胸襟；

(3) 能够不加改变地接受对方——包括一切优点和缺点，懂得并能自如地与各种人相处；

(4) 充分明白“人必先自爱而后人爱之，人必先自助而后人助之”的道理，在生活中自强不息；

(5) 懂得良好的动机未必会带来良好的效果，明白手段与目的之不可分割；

(6) 不“以人废言”，懂得“以事论事”而不“以人论事”，至少在心中能够明辨是非；

(7) 不会坠入“非此即彼”、“非黑则白”的两极思考陷阱，明白世事往往在两极之间有一整系列的中间状态；

(8) 明白“人比人，气死人”的道理，理解干扰人生的各种因素，不拿自己跟别人滥加比较；

(9) 了解到人与人之间的沟通，乃是最困难也是最有意义的一回事，而自傲、封闭的心灵，则是这一沟通的最大敌人；

(10) 明白到世事万物——包括自己的思想和信念，都在变动前进，因而懂得“士别三日则当刮目相看”的道理，并且有“以今日之我战昨日之我必胜”的勇气。

不要以为这种“修身”是世俗陋见，不要小看了这里面的人生哲学。从“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”的古训中，应该看到，“身修”是万里鹏程的起点、人生必修的课程。

欲改善人际关系应怎么办？

待人处世，讲的都是为了有一个好的“人际关系”。处好一个人不容易，而要得罪几个人则很方便。在生活中，人们总是或多或少、有意无意地会得罪了别人，因而使自己的人际关系也受到影响。要改善这一关系，你得从下面几个方面去努力：

(1) 始终面带微笑，微笑在社交中具有无限的魅力，这种表情不仅会使别人受到感染，而且也会使微笑者本人从中大受其益。如果你

过去不苟言笑，那么你试着以笑容待人，也许只需一天，你就会改变自己。无疑，欢喜的情绪并不常有，许多人心里并不想笑。问题是这种情绪可以争取，笑在最初可能还是逼出来的，但只要一旦开始，你的生活就会充满欢愉。除非对方有极大的悲愤，否则他也会以欢笑待你，而你又会从中得到真正的欢乐，从而加固这种情绪。哈佛大学的一位教授说过：“似乎行动随感情而生，其实行动和感情是互相联系的。在很大程度上控制行动的是意志而不是感情，我们可以间接地调节非意志决定的感情。”根据他的这种原理，欢愉的情绪会使人满面春风，而满面春风又会为自己赢得欢愉的情绪。事实确是如此，满面春风的微笑完全可以由意志控制，这一点恐怕没有人会怀疑，就是没多少人去尝试由此改善人际关系。笑不出来怎么办？你可以先在心里想想可笑的事、值得高兴的事，吹吹口哨或哼哼歌曲，而后心里说，“应该微笑，因为这对我有益，现在就开始。”这种暗示常很有效。记住，微笑的人永远被人乐于接待。

(2) 牢记住别人的名字和生日：每个人都特别对自己的名字感兴趣，其感兴趣的程度胜过世上所有人的名字的总和。如你能记住某个人的名字，并在以后再见时能不费事地呼出他的名字，这就是对他的一个小小的恭维，这表示他在你心中居有一定的地位，因而会使他充满自豪和对你的感激，如此你们之间的关系自会很快变得亲密。所有的政治家首先知道这样一个真理：你能记住选民的名字，这就意味着你能成为国务活动家；否则，你就会被别人忘记。法国皇帝拿破仑三世自豪地说，尽管他日理万机，可他仍能记住每一个参见他的人的名字。他甚至将此作为一项例行公事，每每苦心背诵记忆，这似乎也能说明一点问题。你若能将对方的生日记下，那一定会对你有极大的帮助，因为这更能体现出你对别人的关怀和注意。到朋友的生日，你在他的桌子上放一朵小花或口头向他祝贺，常会使他受宠若惊、感叹不已，而你们既有的友谊也会得到进一步的深化。

(3) 虚心听取：人多有点表现欲，而唯独缺乏虚心听取的耐性。无论别人的话题你是否感兴趣，社交场合中，既然你们坐在一块，你就最好注意听取，这永远是对别人的最好恭维。除此之外，你还得猜

颔点头表示赞许。要知道，耐着性子听别人说话具有很大威力，即使是一个被激怒的、正在激烈地陈述自己观点的人，也经常会因为在有耐性、保持沉默和专心的听者面前缓和下来。其实，喋喋不休的人往往是在企图转移或发泄某种情绪，尽管许多场合下他们的情绪本身与你无关，但你若不能耐着性子听，那么他们就有可能怨恨你，而你若承受了这种“两厢情愿”的“谈”话，他们就会感激你。这种感激的心理会从多方面得到体现：如果你们在争论，那么他会让步；如果你有求于他，那么他会帮助你。即使这些都不是，他们也会想方设法补偿你——完全是一种自然而然的情绪。让更多的人对自己心存感激，你就不必担心自己的人际关系。

(4) 不吝赞扬：喜爱赞扬是人类的天性，即使再伟大再聪慧或是再渺小再愚蠢的人，也都喜爱别人的称赞。你所遇到的每一个人，都认为他至少有一个方面比你高明，因而他们会把这个方面扯上话题。让他明白你承认他的这种优势（表示由衷的钦佩），定会使对方满心欢喜。这是打开对方心扉的可靠钥匙。可以称赞的东西太多，一条领带、一种发式、一种处事方法、一项合理化建议，……只要你想要赞扬，就一定会找到可赞扬的事。赞扬也得选准事理，从而显得你是诚心诚意。即使如此，你还会听到，“这有什么好的！”“这没什么了不起！”之类回答——别在意，任何人都不会因为你的称赞而怨恨你。相反，得体适宜的赞扬会使你办事变得更容易。不信你就试一试。注意，此处所说的赞扬全是真心诚意的意思。要做到这一点，首先得善于发现别人的优点和长处，而这只能是对生活积极、乐观的人才能够自若应用的交际工具。与人相处不吝赞许，定会使所有的人都欢迎你。

生活中避免树敌应怎么办？

处世待人中，“多个朋友多条道，多个敌人多堵墙”，这个道理是无所不在的。树敌过多，不仅会使人在生活中迈不开步，即使是正常的工作，也会遇到种种不应有的麻烦。

要避免树敌，你首先得养成这么一个习惯，那就是绝不要去指摘别人。指责是对人自尊心的一种伤害，它只能促使对方起来维护他的