

周伟◎编著



俗话说：“后退一步，海阔天空。”

懂得后退，才明白前进。什么事情都死撑着，“不到黄河心不死”，“不撞南墙不回头”，这是很多不会变通的人经常信守的规则。勇气可嘉，方法实笨。

能进能退

在生活中，聪明人善于洞察局势，该前进的时候前进，该后退的时候后退，常常显得游刃有余；而愚蠢的人喜欢硬拼，不弄到身败名裂，他们是不会善罢甘休的。

地震出版社



事

做事

能进能退

周伟◎编著

俗话说：“后退一步，海阔天空。”懂得后退，才明白前进。什么事情都死撑着，“不到黄河心不死”，“不撞南墙不回头”，这是很多不会变通的人经常信守的规则。勇气可嘉，方法实笨。

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做事能进能退/周伟编著. —北京:地震出版社,
2006.3

ISBN 7-5028-2824-9

I. 做… II. 周… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 010465 号

地震版 XT200600017

做事能进能退

周 伟 编著

责任编辑:宋炳忠

责任校对:汪 明

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68467972

经销:全国各地新华书店

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次:2006年3月第一版 2006年3月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:222千字

印张:15.5

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2824-9/Z·413 (3475)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



Advancing And Retreating Freely In The Life

为人处世要能进能退，见机行事，
顺风远航，见好就收，以便在生活中无
往不胜，左右逢源。

每个有进取心的人都有自己的志向
目标。但是，制定了目标未必一定能实
现。灵活地对待自己，就是要对目标的
难以实现进行正确的归因，而不是一味
地责怪自己无能、没出息。这就好比登
山，这条路走不通，可以走别的路；一
时登不上山峰，可以先登上半山腰。这
种现实的灵活态度，倒可能最终把你引
上“风光无限好”的山顶。



前言

做事能进能退

前言

《佛经》上说：“能进能退，乃真正法器。”在生活中，向前冲固然重要，但也要知道适时向后退，不要“一条道跑到黑”，“不撞南墙不回头”。否则就可能时时受阻，处处有碍，进退两难，左右维艰。

有这样一则寓言故事：

芦苇与橡树争论不休，都认为自己有耐力，很冷静，力气大，谁也不肯认输。

橡树说：“你没有力量，无论哪个方向的风都能轻易地把你刮得东倒西歪。”

芦苇没有回答。

过了一会儿，一阵猛烈的强风吹了过来，芦苇弯下腰，顺风仰倒，幸免于连根拔起。而橡树却迎着风尽力抵抗，结果被连根拔起。

在生活中，聪明人善于洞察局势，该前进的时候前进，该后退的时候后退，常常显得游刃有余；而愚蠢的人喜欢硬拼，不弄到头破血流，他们是不会善罢甘休的。

俗话说：“后退一步，海阔天空。”懂得后退，才明白前进。什么事情都死撑着，“不到黄河心不死”，“不撞南墙不回头”，这是很多不会变通的人经常信守的规则。勇气可嘉，方法实笨。

对于那些我们应该做的事，考虑成熟后就应该勇敢地去做，不要畏畏缩缩、顾虑重重，否则，就可能与成功失之交臂。并且，在前进的道路上还要学会退让，能进能退的人才是真正的智者。如果一味向前，不懂后退，很可能导致惨败。

愚蠢的人都很固执，固执的人都是很愚蠢的人。这种人有牛脾气，越是遇到麻烦，越是执迷不悟。其实，如果是一个聪明人，就算你是正



确的，也不妨让人一步，最终能够获得承认，还能够显示你的豁达明理。固执带来的损失远远大于固执所带来的胜利。

所以，为人处世要能进能退，见机行事，顺风远航，见好就收，以便在生活中游刃有余，左右逢源。

《做事能进能退》一书，对“进”“退”的处世哲学作了全面、深入的诠释，旨在帮助读者朋友借鉴经验，启迪智慧，增长才干，开拓思路，更新观念，打破常规，化腐朽为神奇，在芸芸众生中脱颖而出，在生活、事业的波涛中乘风破浪，奋勇向前。

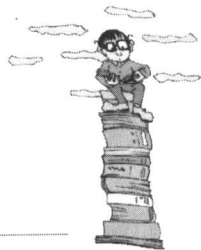
做事 能 进 能 退



前

言

目录 Mu Lu



做事 能进 能退



目

录

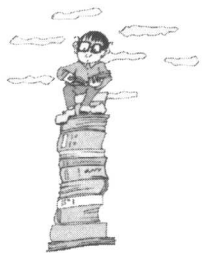
第一章 正确地认识自己才能进退自如

- 努力去发现和正确地认识自己 / 3
- 正确地认识自己的优缺点 / 7
- 愉快地接纳自己 / 8
- 不要让批评干扰你的行为 / 12
- 不要让别人的反对意见阻碍你前进的步伐 / 13
- 走出属于自己的道路 / 16
- 把缺陷变成自身的特点 / 17
- 量力而行是非常重要的 / 20
- 愿意从最底层干起 / 21

第二章 适度冒险，不断把生活推向前进

- 人生本身就是一系列的探险 / 27
- 生活的趣味在于适度冒险 / 30
- “适度冒险”是致富捷径 / 32
- 无须等万事俱备的时候才开始行动 / 33
- 不必追求尽善尽美 / 34
- 不以成败论英雄 / 37





做事 能进 能退



目

录

愿意接受风险，增加成功的机会 / 41

努力在生活中做出好的决断 / 43

克服优柔寡断的弱点 / 47

对判断采取审视的态度 / 48

使风险的损失降至最低 / 50

培养敢于冒险的能力 / 52

第三章 善于说服别人，减少前进途中的障碍

先透彻地了解别人的意见 / 59

采用“心理共鸣”的说服方法 / 60

迂回诱导，循循善诱 / 63

先给人一顶“高帽” / 64

避免使用引起别人抗拒的字眼 / 65

委婉胜过直言 / 68

把真实想法隐藏在玩笑背后 / 69

利用幽默的说服力量 / 70

站在对方的角度考虑问题 / 72

先接受对方的想法 / 74

考虑别人真正要的是什么 / 77

采用“欲擒故纵”的激将法 / 77

利用“空墙”效应 / 78

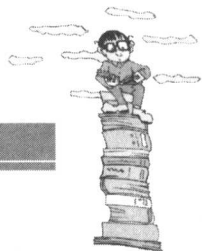
在气势上压倒对方 / 79

正气凛然，咄咄逼人 / 80

有效说服别人的步骤 / 81

面对异议，成功地推销你的主意 / 85

寻求化解僵局的手段和方法 / 87



第四章 不怕输才能不断进步

- 要拥有面对失败的良好心态 / 93
- 赢得起，也输得起 / 94
- 不要因害怕失败而裹足不前 / 95
- 要有失败的心理准备 / 96
- 对已失去的东西不必过分留恋 / 97
- 尽快忘掉以往的失败 / 98
- 学会冷静地面对失败 / 99
- 将“尽力做好”改成“努力去做” / 102
- 坦率地承认和检讨错误 / 103
- 从错误中吸取教训，获得智慧 / 104

做事能进能退

第五章 在挫折面前不要轻易退缩

- 成功只需要一个条件 / 109
- 通过自身的努力提高耐挫能力 / 110
- 决定好何时应坚持，何时应放弃 / 113
- 正确地面对挫折和逆境 / 116
- 把困难当成人生的财富 / 118
- 依靠“战斗性的”态度摆脱危机 / 122
- 做一个永不投降的人 / 124
- 永远不要失去希望 / 126
- 充分运用你所拥有的一切条件 / 128
- 不怕挫折，坚持不懈 / 129
- 从挫折中得到绽开的利益花朵 / 130
- 对挫折和苦难持“麻木”态度 / 131
- 用行动来加强你的信念 / 132



目

录



第

第六章 能进能退，发展自我

做事

能

进

能

退

目

录

- 克服阻碍成功的心理障碍 / 141
- 把握好你的择业期望值 / 144
- 解决好自我职业设计与现实之间的矛盾 / 145
- 在求职面试时成功地推销自己 / 147
- 把握好自己在职场的位置 / 152
- 先有立足点，再谋求发展 / 153
- 消除刚参加工作时的不适应感 / 154
- 使自己迅速适应工作环境 / 155
- 尽快融入新单位的同事中 / 160
- 尽快加入“老员工”之中和他们打成一片 / 163
- 掌握好工作的轻重缓急 / 165
- 充分利用你的好主意 / 167
- 面对裁员走开还是留下 / 170
- 被解雇之后也有发展的机会 / 171
- 战胜职业倦怠心理 / 172

第

第七章 使自己轻松获得晋升

- 摒弃“清心寡欲”的精神枷锁 / 177
- “当仁不让”也不失高明 / 179
- 争取权力是追求成就的重要手段 / 181
- 要勇于向上司推销自己 / 184
- 通过提高自己的能力来得到别人的赏识 / 185
- 多付出一点努力以争取一个更高的起点 / 186



做事 能进 能退



目

录

- 努力获得老板的青睐 / 187
- 在职场取胜的几种技巧 / 189
- 把你的对手远远地甩在后面 / 193
- 给人以“积极”的印象 / 195
- 把握好向领导争取利益的分寸 / 198
- 为成功地得到加薪做好准备 / 202

第八章 目标灵活，适可而止

- 不必苦苦追求完美的境界 / 207
- 正确的做事方法比持之以恒更重要 / 209
- 一个好的目标必须具备的几项要素 / 213
- 为了实现目标而制订适宜的计划 / 216
- 不要让你的精神老化 / 220
- 把握好“高”和“远”的量 and 度 / 222
- 使自己的目标更有弹性 / 223
- 抛弃那些脱离实际、虚幻的梦想 / 226
- 适时迁就一个比较小的梦 / 228
- 在计划中为不可避免的情况做出一些让步 / 230
- 要抵抗住各种纷繁世事的诱惑 / 232
- 寻找一条正确而适合自己的道路 / 233
- 别忘了给自己留些退路 / 234
- 万一难以实现，就及时征得谅解 / 235
- 该认输时就认输 / 236

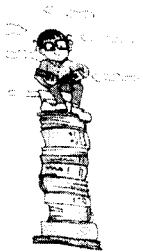


做事能进能退

第一章

■ 正确地认识自己才能进退自如





做事能进能退



第一章 正确地认识自己才能进退自如

努力去发现和正确地认识自己

在一个贫困封闭的山村里，有一个不愿过继续贫困和封闭生活的孩子。

一个偶然的的机会，他听到一个从远方来的过路人谈起了城市，于是心中萌生了到城市去的念头。

哥哥对他嗤之以鼻：“你要有自知之明！”

孩子又说：“我要到海边去。”

哥哥苦口婆心地说：“咱们祖祖辈辈都在大山里生活，就你好高骛远，人贵有自知之明，你却连一点自知之明都没有！”

孩子将信将疑，幸亏他年纪还小，还没养成啥话都听的习惯。

孩子在慢慢长大，当他觉得自己有足够的力量走出去的时候，他告别了这个从小就在此生活的小村。

历尽艰辛，他终于来到了城市；历尽更多的艰辛，他又见到了大海。

他去了许多梦里去过的地方，还去了梦里没有去过的地方。

而劝他要有自知之明的哥哥，却像他的父辈一样，老死在贫困的村子里，至死他都没有见过城市和大海。

知道自己有多么伟大、多么独特、多么独一无二，这是最起码的自知之明，可惜现实生活中人们往往把“自知之明”这个成语的意思理解反了。

“知己知彼，百战百胜。”要想在生活中进退自如，首先要对自己的能力有一种正确的认识。人生最大的难题莫过于知道你自己！许多人谈



做事能进退



第一章 正确地认识自己才能进退自如

论某位企业家、某位世界冠军、某位著名电影明星时，总是赞不绝口，可是一联系到自己，便一声长叹：“我不是成才的料！”他们认为自己没有出息，不会有出人头地的机会，理由是：“生来比别人笨”，“没有高级文凭”，“没有好的运气”，“缺乏可依赖的社会关系”，“没有资金”等等。而要获得成功就必须正确认识自己，坚信“天生我材必有用”。

严重的自卑感扼杀一个人的聪明才智，另外，它还可以形成恶性循环：由于自卑感严重，不敢干或者干起来缩手缩脚、没有魄力，这样就显得无所作为或作为不大；旁人会因此说你无能，旁人的议论又会加重你的自卑感。因此必须一开始就丢掉自卑感，大胆干起来。

谦虚是一种美德，但是缺点往往是优点的过分延伸。过于谦虚，或者由于自卑而谦虚，都是不应该的。几乎每一个科学家都是非常自信的人。自信，可以使你精神振奋、勇于进取、战胜困难。所以，必须积极寻找自我解脱之路，走出自卑的心理误区。

正确认识自己，挖掘自己的潜力，这是充分发展自我，获得成功的重要心理素质。

大多数的成功者表现出一种现实的自我觉察，承认每个人都是一个有着明显区别的个体。他们能觉察到周围事物的细微变化，更能觉察到由于遗传和环境给自己造成的缺陷，可以借助于镜子看到自己眼睛后面的东西，以别人的眼光去看待自己。

成功者有着非凡的能力去认识他们自己与周围环境的关系，去认识每天影响着自己生活的人和事。他们懂得“适应”是精神上和肉体上获得成功的钥匙。

现实的自我觉察能使我们了解自己是什么样的人，了解自己在生活现实中所扮演的角色、潜在能力和将来要去承担的角色及要达到的目标。他们从经验中，或凭借着洞察力、反馈信息、判断能力去不断学习



和加深对自己的了解。他们在生活中不是单靠出力气做事，而是时常开动脑筋，避免发生错误和纠正不足。他们习惯以最诚实的方式鉴别一切，他们不欺骗别人，也不欺骗自己。

作为一个正常的人，对自己做人的形象，从自己的身体外观、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以至自己的价值和责任，总会有一定的认识。然而，自己对自己的这些认识是否符合自己的本来面目和实际情况，各人就会出现许多差异。有些人容易看到自己的优点和长处，而看不到自己的缺点和错误；有些人看到自己很多问题，却看不到自己的主要问题；也有些人看到自己的弱点和不足，却看不到自己的一点长处。可见人对自己的认识，也和自己对客观世界的认识一样，需要有一个了解和学习的过程，并不像照镜子那样简单。“当事者迷”也就成了一句发人深省的警句。另外，在日常生活中，我们也常处于各种不同评价和议论的包围之中，有人会赞许你、称颂你；有人会批评你、责备你；甚至还有人轻视你。那么在各种议论中，究竟哪一个“你”是真实的呢？在投向你的形形色色目光中，你自己又能否准确无误地分辨呢？你是否从这些评价和议论中吸取有益的营养丰富自己、改善自己了呢？还是丧失了自主精神、淹没在他人的议论中呢？

客观地、透明地、正确地认识自己是至关重要的，下面几点建议有助于你发现和正确认识自己。

(1) 孤独地面对自己

许多人总是陷于无穷无尽的日常事务和人际关系中，不能自拔。这使得我们根本无暇去了解自己内心的需要，不知道这一切到底是不是我们内心的真实状态。人际交往中待人接客，你表现得热情周到，爽朗大方，乐此不疲，而内心深处也许你更想独自一人看书做画，打毛衣，下

做事能进能退



第一章 正确地认识自己才能进退自如



做事能进能退



第一章 正确地认识自己才能进退自如

厨房，温柔恬静才是你真的本性；也许你受当今成功人士的价值诱惑，硬着头皮精明强干，纵横商场、职场，挣得汽车、洋房，踌躇满志；换一种生活，进图书馆，做学问，宁静深沉说不定更让你心满意足……在纷繁复杂的高速度运转中，我们没有时间、也没有机会表现内心的真我。那么，你不妨给自己放个假，让自己引退，孤独地只面对一个自己，没有上司、没有工作、没有应酬，看看自己的状态。

(2) 试着改变某些习惯

每个人都有很多好的和不好的习惯，这些习惯说不定正是掩蔽你真实个性的罪魁。比如你可能经常性地呆在家里看电视，以打发你的剩余时间；你可能习惯于用打麻将的方法排遣孤独，你可能忧闷之时习惯把自己独自关在家里等等，这些习惯很多并不是你自己的最佳选择，而仅仅是习惯。如果你要发现你的个性，不防打破这些习惯，发展更多的爱好，以挖掘自己的个性。你如果减少看电视的时间，改成看书，你会发现你并不需要激情刺激，而更喜欢冷静的思维。你如果把打麻将换成散步，也许你会发现闲适的宁静正是你的真实个性。冲破习惯的牢笼，你会发现另有一个我存在于你的心中。

(3) 不过分压制自己

人生不如意事十有八九，生活在现代社会的人也一定有很多不如意的地方。在不如意的时候，不过分压制自己，有时有助于发现你的个性。

比如，我们有可能在愤怒之极的时候，一改平日温顺屈从的性格，与上司大干一场，并因此对自己的行为极为满意，那么，你会发现，温顺并不是你真实的个性，你其实具有极为强烈的抗争能力、斗争精神，