

他

郑小兰◎著
ZHENG XIAOLAN

信

Power Of Confidence With Others
赢得美好生活的手段与智慧

力

天津人民出版社

他信力

郑小兰◎著
ZHENG XIAOLAN

赢得美好生活的手段与智慧
Power of Confidence with others

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

他信力：赢得美好生活的手段与智慧 / 郑小兰著. —天津：天津人民出版社，2008.5

ISBN 978-7-201-05954-9

I. 他… II. 郑… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055384 号

天津人民出版社出版发行

出版人：刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

北京才智印刷厂印刷

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 12.75 印张

字 数：180 千字

定 价：28.00 元

前 言

我们都曾因为不被他人信任而委屈，更曾因为信错他人而伤心，于是变得封闭、孤僻、冷漠，但同时我们仍然渴望被身边的人信任，仍然希望身边的人都值得信任，如何能让身边的人信任我们呢？如何找到那些值得信任的人呢？这就需要我们具备一种能力——他信力。

什么是他信力呢？简而言之就是，正确信任他人的一种能力。

他信力并不是一个新词，它最早曾出现在鲁迅的杂文中，当时，鲁迅先生希望通过这个词来提醒国人为新民主主义革命而努力。而今天，“他信力”这个词已经慢慢被人遗忘。但是，我们真的不再需要“他信力”了吗？且看下面这段：

一个静静的夜晚，你独自一人走在漆黑的小路上，突然你看到前方有一个陌生的人迎面向你走来。这时候，相信你一定会警惕起来：他要干什么？抢劫，还是要干什么？你慌张地想，甚至攥紧拳头作好了搏斗的准备——可是对方一言不发地走过，溶入了夜色。你松了口气，却又不自觉地想，他会不会再返回……

以上的情景是不是似曾相识？不错，我们在媒体上经常会看到类似的报道，而你也可能会有过类似的体验。而这能反映什么呢？缺乏信任！我们正处于一个信任危机的时代，我们正在慢慢丧失相信他人的能力！

毫无疑问，人人都希望被信任，但事实是我们却越来越不敢轻易相信别人。可能你会认为相信他人意味着容易被欺骗，但是，在现在这

个强调合作的社会中，一个人的成功，除了智商及个人努力外，还需要别人的帮助与扶持、理解与信任；在个人生活中，没有信任，人们就会变得多疑、紧张、恐惧。被人信任，是一种难能可贵的荣誉；对人信任，是一种良好的美德和心理品质。因此，人与人之间应该尽可能地多些信任，少些猜疑，这样人生之旅才会更加丰富多彩，我们的心灵才会因此平静如水。

其实很多时候，别人没有给我们疑惑，真如漆黑的小路上那名与我们擦肩而过的陌生人，他其实对我们毫无恶意，而是我们的心魔使自己感觉恐惧。在这个复杂的世界里，让自己变得简单，把别人看得简单，这就是他信力的意义所在。

信任他人是一种美德，愿我们每个人都能拥有“他信力”，在这个喧嚣复杂的世界净化我们的心灵，拥有良好的人脉，在事业和生活上都能获得成功。

目 录

第一章 他信缺席：没有他信就没有未来

种种迹象表明，我们正处于一个信任危机的时代。信任的缺失不仅使人与人的真诚遭到质疑，对社会的和谐构成了威胁，某种情况下甚至还会酿成悲剧，让人悔恨终生。这不是危言耸听，已经有人为此付出了沉重的代价。在这种情况下，“他信力”这个被遗忘了很久的词重新走进了人们的视线。

一、一个信任危机的时代 /3

二、为什么会缺失他信 /6

三、他信力对社会的影响 /8

四、失去他信力的成本 /10

五、你具备他信力吗？ /12

第二章 他信理由：他信力帮助你成功

相信一个人需要理由吗？也许你首先想到的是自己是否会因轻信别人而上当受骗。然而，换个角度说，如果你善于相信别人，你将不会再为每日周旋于复杂的人际关系而头痛；当你向别人寻求帮助时也不再谨小慎微，恐遭拒绝；你的工作也会因为信任而一帆风顺……信任真有那么大的力量？本章会有你想要的答案。

- 一、他信是进行社会合作的原动力 /17
- 二、高度发展的社会需要高度的信任 /20
- 三、他信能简化复杂的人际关系 /24
- 四、他信是团队合作的基础 /28
- 五、他信能赢得别人的尊敬 /32

第三章 他信基础：打造他信品质

也许你会想：“既然他信力如此重要，那么去相信身边每一个人不就万事大吉了吗？”答案当然是否定的，要知道，“信任”作为一种伟大的人格魅力，同“自信”、“勇敢”、“智慧”、“洒脱”这些关键词是密不可分的。可见，要想得到“他信力”，还要先从自身做起。

- 一、真诚是他信的起点 /39
- 二、他信源于自信 /43
- 三、要具备他信的勇气 /47

四、他信是一种心态 /51

五、对帮助别人多一些热情 /54

第四章 他信能力：会信任是真本事

信任不是嘴上功夫，也不是“吃亏是福”、“难得糊涂”那么简单的阿Q精神。真正的信任同样要落实到行动上。对于那些拥有良好“他信力”的人来说，要表现自己对别人的信任，不一定要为别人牺牲自我利益。只需要在日常行为中加入一些简单的技巧，就能给别人留下一个真诚的印象。

一、他信也要因人而异 /59

二、相信一个人需要理由吗？ /63

三、积极地寻求帮助是他信力的表现 /67

四、拥有良好的人际关系 /70

五、宽容对待别人的错误 /74

第五章 他信方法：帮助你轻松敞开信任的大门

具备了信任的基础，掌握了信任的技巧，下面你还需要精通一些信任的“方法”。掌握了这些方法，信任别人将不再是一个“高风险投资”，你将会明白：哪些情况下需要信任；哪些人值得信任；怎样做能帮助你加深信任；怎样能够让信任的风险最小化……

一、自信的人更值得信赖 /81

- 二、他信需要理性来支配 /85
- 三、学会沟通更容易获得他信力 /89
- 四、友善和赞赏是获得他信力的捷径 /94
- 五、他信不等于放任 /99

第六章 他信障碍：搬走信任之路的绊脚石

人的本性之一就是总爱寻求虚无缥缈的安全感，这使得我们在信任别人的时候存在天生的“障碍”。要相信别人，扫清那些“障碍”是必要的。可以说，获得“他信力”的过程，就是一个不断挑战自我，战胜自我的过程。

- 一、学会换位思考 /103
- 二、半信半疑没有好处 /107
- 三、争强好胜不利于赢得他信力 /112
- 四、得理也要让三分 /116
- 五、道听途说来的信息不可靠 /120

第七章 他信执行：把他信转换为行动

马克思说“实践是检验真理的唯一标准”。来到这一步，相信你已经是一个具备了“他信力”的人了，下面要做的就是具体的“实践”了。“实践”中不可避免地会出现一些不可预料的问题，使你的意志受到干扰而动摇。相信别人首先要相信自己，尽情释放你的“他信力”吧。

- 一、信任忌讳不彻底 /125
- 二、他信是发挥对方潜能的出口 /129
- 三、把你的信任传递给别人 /134
- 四、相信那些比自己强的人 /137
- 五、持久的他信需要无私的精神 /141

第八章 他信乐趣：打造你的快意人生

信任别人也能带来乐趣？当然，“他信力”能够带给你平和的心灵，和睦的家庭，成功的事业，良好的人脉……拥有了这些，你还有什么不满足呢。

- 一、他信是自我的洗心革面 /147
- 二、和睦的家庭源于信任 /151
- 三、他信让你拥有绝佳人缘 /155
- 四、他信是和谐社会的润滑剂 /159
- 五、不计得失，他信让你保持心灵平和 /163

第九章 重拾他信：规范自我的矫正器

也许你对“他信力”有相见恨晚的感觉，你为自己从前的那些无谓的猜疑而懊悔。其实大可不必，信任的精髓之一就是宽容。既然你已经学会了对别人宽容，你同样应该宽容对待自己的曾经的错误。因此，不要再为过去耿耿于怀，从现在开始，重新塑造你的“他信力”吧。

- 一、真诚是获得他信力的前提 /171
- 二、别让误会阻碍了信任 /175
- 三、重拾他信力，先要获得别人的认可 /179
- 四、把他信看作一种投资 /182
- 五、重塑自我他信力的计划 /186
- 测试题 /190

第一章

他信缺席：没有他信就没有未来

种种迹象表明，我们正处于一个信任危机的时代。信任的缺失不仅使人与人的真诚遭到质疑，对社会的和谐构成了威胁，某种情况下甚至还会酿成悲剧，让人悔恨终生。这不是危言耸听，已经有人为此付出了沉重的代价。在这种情况下，“他信力”这个被遗忘了很久的词重新走进了人们的视线。

我们正在为失去信任而付出沉重的代价——
由于少数人的不诚信行为，导致了大众彼此之间的不信任，而这种不信任地蔓延，正是促成了各种悲剧的发生原因。

一、一个信任危机的时代

从“天价医药费”事件到“教授卖大米”事件，从周正龙的“华南虎照片”到“丈夫拒签致死孕妻”事件。一件件触目惊心的新闻不仅仅只是吸引着大众的眼球，给人们茶余饭后提供了一个谈资话题，同时也在深刻地震撼着人们的心灵，促使人们对自身进行检讨和反思。细看这些年的各种“事件”，不难发现它们都有一个相同的关键词——信任危机。

何谓信任危机？社会学家林·扎克把人类社会的信任分为三种：基于血缘、基于身份的信任；基于历史、基于了解的信任；基于制度的信任。显然，基于制度的信任是一种制约的信任和法治的信任，这种信任具有最高的可信度。尤其是随着经济的发展和人口的自由迁徙，社会逐渐从传统的“熟人社会”向“陌生人社会”转化，只有靠各种制度才能维系社会在更大范围之内的信任。

然而，现在这种具有最高可信度的信任正在面临挑战，请看下面的案例：

2007年11月，北京某医院，一名孕妇因难产生命垂危被其丈

夫送进医院，面对身无分文的孕妇，医院决定免费入院治疗，而同来的丈夫竟然拒绝在医院的剖腹产手术单上面签字，原因是不相信医院的医疗技术。焦急的医院几十名医生、护士束手无策，在抢救了3个小时后，医生宣布孕妇抢救无效死亡。

在长达3个小时的僵持过程中，该男子一直对众多医生的苦苦劝告置之不理，该医院的院长亲自到场、110支队的警察也来到医院。为了让该男子签署同意手术单，医院的许多病人及家属都出来相劝，一名住院的病人当场表示：如果该男子签字，则立即奖励他一万元钱。然而所有说服都毫无效果，为确认其精神没有异常，医院急调来已经下班的神经内科主任，经过询问，确定该男子精神毫并异常。

该医院妇产科医生在3个小时的急救过程中，一方面请110紧急调查该孕妇的户籍，试图联系上她的其他家人；一方面上报了北京市卫生系统的各级领导，得到的指示为：如果家属不签字，不得进行手术。在“违法”与“救死扶伤”的两难中，医院的几名主治医生只好动用所有急救药物和措施，不敢“违法”进行剖腹产手术。呼吸机已经无任何作用，几个医生轮番进行心脏按摩。晚7点20分，22岁的孕妇因抢救无效死亡。

看到妻子真的死去，这名男子当场大放悲声，说要签字给妻子手术。

在上面这个悲剧事件中，这名糊涂的丈夫曾明确地表示，他不相信医院，他认为医生是在害他的妻子。

医院副院长在接受媒体采访时说的一句话，为我们解读这名糊涂丈夫的心理很大的提示——他认为，“悲剧的根源在于患者家属对医院的极度不信任”。这种不信任，不仅包含了患者对医院医疗技术的不信任，还表明了患者对医院的诚实、良心和道德，已缺乏基本的信任。

其实，由于不信任而引发的社会问题又何止医疗卫生领域？这些年时常有各种因信任引起的社会问题：消费者怀疑商品造假，朋友合伙做生意心存芥蒂，夫妻之间悄然兴起的婚前财产公证、亲子鉴定……

这些屡见不鲜的社会现象都说明了一个问题：我们正身处一个信任危机的时代，很多人都在不知不觉中丧失了“他信力”。

还记得电影《接过雷锋的枪》中，那个根据真实事件改编的感人场景吗？

卡车司机乔安山在路上发现了一名遭遇车祸、奄奄一息的老人时，肇事车辆已经逃逸得无影无踪。出于好心，他把这位老人送进了医院，并垫付了医疗费用。这本是一件值得称颂的事情，但是，事情却远不是那样简单。这名老人的家属居然认定乔安山就是肇事者，因为他们不相信有人会在没有任何利益的情况下，对一个素不相识的老人给予那么多的帮助，并且坚持要乔安山负担全部医疗费用，并赔偿损失。

那是一个令人痛心的时刻，虽然最终乔安山洗脱了自己的嫌疑，但是心灵上受到的伤害已经无法弥补，更重要的是，很多人表示，在看过乔安山的遭遇后，今后在这种见义勇为的事情上不会太过热心。那名老人家属的所作所为，折射出了他们对人极端的不信任。这不仅给乔安山带来了痛苦，更使那些曾乐于助人的人陷入了对信任的恐慌。

种种事实表明，我们正在为失去信任而付出沉重的代价——由于少数人的不诚信行为，导致了大众彼此之间的不信任，更糟的是，这种不信任正在以飞快的速度蔓延。这种“不信任”有如病毒一般，让人变得疑心重重，促成了各种悲剧的发生。在这种情况下，我们有必要重新审视自己：我们是不是应该学着恢复对别人的信任，避免这种恶性循环呢？

鲁迅先生在文章中这样写道：“失掉了他信力，就会疑，一个转身，也许能够只相信了自己，倒是一条新生路，但不幸的是逐渐玄虚起来了。”信用是经济生活中对交易者合法权益的尊重与维护。在市场经济中，骗了所有人的后果是被所有人骗了，没有赢者可言。

二、为什么会缺失他信

群体性地失去诚信已经是众所周知的事情。这些年，假冒商品横行市场，非法传销无法无天，行贿诈骗层出不穷……现在人们甚至连买菜都会怀疑会不会缺斤短两。在这种环境下，很多人不禁会一声长叹：活得真累！那么，是什么原因让我们失去了信任别人的能力，变得为了提防他人而诚惶诚恐、疲惫不堪呢？

“他信力”这个词最早出现在鲁迅的文章中，鲁迅在文章中这样写道：“失掉了他信力，就会疑，一个转身，也许能够只相信了自己，倒是一条新生路，但不幸的是逐渐玄虚起来了。”孔子曰：“人之初，性本善。”可见，任何人都不是从一开始就对别人充满怀疑的，如果可以选择，谁也不愿意怀疑身边的人——如果身边的每个人、每件事都不值得信任，那将是多么可悲的事情。可见，他信力的缺失并不是一朝一夕的事情，而是人在经过了一系列的失望，逐渐对周围的事物和人失去了信任的能力。

拿现在人们对待医院的态度来说，以前，一提到医院，人们大都