



生活博士指导小丛书

SHENGHUOBOSHI ZHIDAOXIAOCONGSHU

方周立 编著



黑龙江人民出版社

生活博士指导小丛书

善处邻里关系 100 招

方周立 编著

黑龙江人民出版社

责任编辑：曾一丹

封面设计：滕 伟

生活博士指导小丛书

善处邻里关系 100 招

Shanchu Linli Guanxi 100 Zhao

方周立 编著

黑龙江人民出版社出版发行

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32·印张 11 2/16

字数：215 000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—4 000

ISBN 7-207-04940-4/G·1019 定价：18.00 元

目 录

卷一 相处心态篇

■心态一	积极的心态·····	1
■心态二	珍视这种缘分·····	5
■心态三	随遇而安乐天派·····	9
■心态四	拥有平常心·····	15
■心态五	不害红眼病·····	18
■心态六	孟母三迁的启示·····	21
■心态七	不以邻为壑·····	24
■心态八	告别陋习·····	27
■心态九	闻过则喜·····	31
■心态十	平平淡淡最是真·····	34
■心态十一	我不生气·····	37

卷二 相处语言篇

■语言一	谈话要得体·····	40
■语言二	问候的威力·····	44
■语言三	先说与后说·····	49
■语言四	良言一句三冬暖·····	52
■语言五	学会聊天·····	56

■语言六	巧说为妙	59
■语言七	学点自嘲	62
■语言八	玩笑要适度	66
■语言九	一诺千金	70
■语言十	巧用暗示	73
■语言十一	注意说话的语气	76

卷三 相处实践篇

■实践一	抢在靴子落下来之前开口	79
■实践二	不妨做回“演员”	82
■实践三	善做“仲裁人”	87
■实践四	学点变色龙	91
■实践五	做凝固剂不做催化剂	95
■实践六	援邻以手	98
■实践七	与邻共舞	102
■实践八	赞美你的邻居	105
■实践九	崇拜你的邻居	108
■实践十	栽花莫栽刺	112
■实践十一	顾面子	115

卷四 相处进退篇

■进退一	不要针尖对麦芒	118
■进退二	莫争上风头	121
■进退三	退避三舍	125
■进退四	控制你的情绪	128
■进退五	一切向前看	131
■进退六	以退为进	134

■进退七	能屈能伸·····	138
■进退八	永葆进取心·····	142
■进退九	知难而进·····	146
■进退十	激流勇退·····	149
■进退十一	坚持每一步·····	153

卷五 相处沟通篇

■沟通一	和气好生财·····	156
■沟通二	热忱——一种很好的融合剂·····	159
■沟通三	不无端猜忌怀疑·····	163
■沟通四	共扫门前雪·····	167
■沟通五	建立信任·····	170
■沟通六	攻心为上·····	173
■沟通七	以情感人·····	177
■沟通八	不和邻居抬杠·····	180
■沟通九	褒与贬·····	184
■沟通十	平衡理智与情感·····	188
■沟通十一	笑纳批评·····	192

卷六 相处是非篇

■是非一	沉默是金·····	195
■是非二	风过耳·····	199
■是非三	三缄己口·····	203
■是非四	心理防线·····	207
■是非五	解铃系铃·····	211
■是非六	是非自有澄清日·····	215
■是非七	去伪存真·····	218

■是非八	不做传声筒	221
■是非九	空谷传音	224
■是非十	听话听音	227
■是非十一	事实胜于雄辩	230

卷七 相处观念篇

■观念一	远亲不如近邻	233
■观念二	宽以待邻	237
■观念三	心诚则灵	241
■观念四	与邻方便自己方便	244
■观念五	独木不成林	248
■观念六	一个好汉三个帮	251
■观念七	度尽劫波情谊在	255
■观念八	冤家宜解不宜结	258
■观念九	邻里阂于墙,外御其海	261
■观念十	吃亏是福	265
■观念十一	适者生存	269

卷八 相处原则篇

■原则一	认真倾听	272
■原则二	当断则断	276
■原则三	坚持真理	280
■原则四	注重客观	285
■原则五	充满理智	289
■原则六	避实就虚	292
■原则七	理解万岁	295
■原则八	谈心与交流	298

■原则九	情感效应	301
■原则十	察言观色	304
■原则十一	和平共处	308
■原则十二	随方就圆	311

卷九 相处得失篇

■得失一	莫占小便宜	314
■得失二	得与失	318
■得失三	塞翁失马	321
■得失四	轻财聚人	324
■得失五	知足常乐	327
■得失六	弃绝贪心	330
■得失七	不为物役	333
■得失八	舍得	336
■得失九	施惠莫念	340
■得失十	不做昧心事	343
■得失十一	不争强好胜	346

■心态一 积极的心态

只要祛除你变心和气馁的迹象,那黑暗势力就会立刻逃跑,保你战胜一切。

——《圣经》

●理论基础

对于同一件事情,不同的人会有不同的感觉。

有的人表现为积极、乐观、欢乐、向上、机智、容忍等正面倾向;有的人则会表现为消极、悲观、失望、颓废、病态、忧郁、压抑等负面倾向。这种深层次的心理倾向就是所谓的心态。

心态因此可以分为两大类:积极的心态和消极的心态。

每个人的身上都同时存在着积极与消极两种相互对立的心理倾向,犹如一枚硬币,一面刻着“积极心态”,另一面则刻着“消极心态”。当硬币一面向上时,另一面就被隐藏了起来。当积极心态在你身上起作用时,你就会表现出乐观、自信、豁达、进取等等可爱的品质,你就能够创造出财富、取得成功、拥有健康;反之,当消极心态占上风时,你就会表现为悲观、失望、狭隘、抑郁,

变得意志消沉,最终陷入绝望、失败的深渊。

拿破仑·希尔告诉我们,我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。

我们怎样对待生活,生活就怎样对待我们。我们怎样对待别人,别人就怎样对待我们。我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大的成功,这比任何其他因素都重要。

●心情故事

美国的一家鞋业公司为了拓展业务,派了两位市场调研员前往非洲考察鞋业市场。

甲先生到达非洲以后,立刻被眼前的情景惊呆了:当地人全都赤脚在灼热的沙地上行走。于是他马上给公司发电:这里的人都不穿鞋!在进行了草草的调查之后,他就打道回府了。

面对同样的情景,乙先生却陷入了思考,在进行了详细的调查之后,他致电公司:这里的人没鞋穿!

不穿鞋和没鞋穿,两位市场调研员得出的结论迥异。

公司采纳了乙先生的意见,投入了大量的人力、物力开发非洲市场,结果获得了巨大的成功。

两位调研员的电报,意思是一样的,只是语气(语序)不同而已,但导致的结果却有天壤之别。稍加分析,我们不难发现,两者最大的区别在于心态不同。在不同心态作用下,两人对同一事物的认识产生了极大的分歧,最终产生了两种不同的结果:

甲先生(消极心态):不穿鞋——没市场——放弃——失败;

乙先生(积极心态):没鞋穿——市场大——行动——成功。

●金玉良言

积极的心态对于邻里之间保持一种和谐至美的关系甚为重要。在生活中要拥有积极的心态。要学会：

1. 笑对人生

人常说“人生如梦，人生如戏”。这种说法虽有些消极，但无疑给我们提供了笑对人生的最好依据。哈佛大学詹姆士教授有这样的说法：“我们通常认为行为是受心情支配的，但实际上，行为与心情是同步的；通过控制行为，就可以间接地控制我们的情感……如果你想找到失去的快乐，那么就请你行动起来，好像你真的快乐。不久，你会吃惊地发现：快乐真的回来了。”

莎士比亚曾说过：“事无善恶，感情使然。”

先哲们都在用各种方式告诉我们：“不论身处何方，也不论处境多么糟，你都可以，也应该保持乐观。”

2. 坚持用好的训练方法，让自己摆脱消极

不妨试试下列方法：

- ①每天早晨洗脸时，对着镜子练习微笑，对自己说：“噢，今天真好！”
- ②对自己的家人微笑，问好！开始可能不习惯，但一定要坚持。
- ③出门时挺胸抬头，面带微笑，向遇到的所有熟人打招呼。
- ④在要发脾气时，心里默默提醒自己“微笑，制怒、微笑，制怒……”试想，脸上挂着灿烂的微笑，你还能发起脾气吗？假如你的邻居开关门声音太大，你应该用积极的心态这样看：

A. “噢，是邻居怕我睡过了头，在提醒我快些起床工作呢？”

B.“哦,也许是邻居有什么值得高兴的事等着我去分享,在暗示我吧!”

不应该用消极的心态这样想:

A.“是不是邻居夫妇闹了矛盾,一个在对另一个使气吧!”

B.“会不会是我在什么地方得罪了邻居,邻居在向我使气吧?”

C.“这人是不是得了什么神经病,开关门这么大声音不怕影响了别人的休息和工作吗?”

■心态二 珍视这种缘分

大千世界，芸芸众生。相识、相见、相处、相知者，皆是尘缘。

——佛经语

●理论基础

大千世界，芸芸众生。

人的相见、相识、相知、相处皆是有缘。

邻里关系也是一种缘分的表现。能够相处，共有一方晴空和一方乐土皆是缘分。

佛说，万物随缘，意即相信缘分，珍视缘分。

视相处为一种缘分并且珍视这种缘分是一种积极的人生态度取向。它可以帮助我们化解许多烦恼，平息许多争端和纠纷。以一种宁静平和的心态来观照喧嚣繁杂的世界。

民间有一种说法：“僧事不经官。”意思就是僧人之间产生了矛盾纠纷或者其他问题，不必见官用打官司的方法解决，僧人的理性和人生观价值观会帮助他们圆满地解决问题。

唐代的王维曾这么说：“如果让我选择居住环境，我决不选

择繁华的都市和富庶的郡邦,我宁愿选择清静幽雅的境界。深山藏古寺、清流跃银鱼这样的环境是我的理想所在。”

邻里是缘,珍视这种缘分并以此去积极影响邻里关系的建设,邻里关系将进入一个崭新的悦人的境界。

●心情故事

清代人李朝富,早先居住在江南,后来因为战乱迁徙到了北方太原市郊居住。

李朝富早年靠着经营水运生意而发了家,一时间声名远扬。他居住的地方是人口密集的江南小镇。一个镇上居住着上百户人家。

那时大多数人仍很穷困,像李朝富这样的冒尖户仅是凤毛麟角。相当多的穷困邻居和乡党让李朝富觉得很不安,他知道一人富裕是不会给他带来幸福的。相反,他感到了这种富有给自己带来的不安全和威胁。

他由一个吝啬刻薄的人一变成为一个乐善好施、仗义疏财的人。他对左邻右舍和乡党给予了无私的帮助,在钱财上他总显得很大方。

李朝富的老婆对他这种做法颇有些不满意,经常抱怨他不该这么做。

李朝富听后说:“哎,钱财嘛,生不带来,死不带去。饿不着,冻不着,有吃有穿就行了,多了也没用,古人不是说过‘磨刀恨不利,刀利伤人指;求财恨不多,财多害自己’嘛。我们和邻居、乡党共处一方,也是缘分嘛。”

李朝富的生意虽然红红火火,但他始终没攒下多少钱。他把大部分钱财都用来帮助了别人。

李朝富没攒下多少钱,也使得他在后来的战乱中得以存身并顺利地逃到了北方。

李朝富携家带口地逃到北方的时候,一贫如洗。一家人情绪低落到了极点,为以后的生活犯愁。

李朝富安慰家人说:“天无绝人之路。”

果然,就在李朝富为生计而一筹莫展的时候,他碰上了几个以前的乡邻。这些乡邻也由于战乱逃到北方,不过他们到北方来得要早些,现在已扎下根来。

这些乡邻见到了他们的老恩人李朝富,唏嘘感慨不已。众人立刻凑钱为李朝富买了一所小宅院,又置办了许多生活用品。

李朝富一家在乡邻的帮助下过上了安定的生活。

●金玉良言

1. 相信你和邻居有缘,所以才生活在一块。

邻里共处,一些大的矛盾纠纷都在所难免,就更不用说贯穿于日常生活中的鸡毛蒜皮的小事了。对邻里关系所持的态度将影响你对这些问题的看法以及解决的方法。相信与邻有缘,将会拓展你的视野,提高你的思想境界,在解决问题、化解矛盾上将有高屋建瓴的效果。

2. 呵护、珍视这种缘分

对你有利的、有价值的东西要珍视它,不要轻易放弃。邻里间的缘分即属此类,要珍视这种缘分,小心地培植和呵护它,不可粗暴地对待它,因为粗暴将使它受到大伤害,而最终受到影响的是你自己。

假如你的邻居爱唱歌跳舞,经常在家里跳舞或唱卡拉 OK 之类的,而你对此并不反感,只是因为它带给你的干扰而烦恼,

不妨以有缘的心态来采取下列的做法：

①这样想：这是在参加一场朋友的舞会，暂时什么事都不能做，我要欣赏音乐节拍，我不能让朋友的好意付诸东流。

②这样对邻居说：“今天真运气，赶上了你的家庭演唱会。音乐声让我的心激动得差点蹦出了喉咙，我受不了诱惑，便来了。”

③“上帝说音乐能让一个人兴奋和冲动，我今晚在你家感受到了上帝的存在！”

④“你家的音乐声让我养的小金鱼都欢快地游起来了。我比小金鱼活泼多了，所以我从家里跑了出来。”

■心态三 随遇而安乐天派

善造心境,莫让心境为物境所
没。

——王阳明

●理论基础

随遇而安是一种理想的人生态度。

随遇而安强调的是一个人人生观的建设。这种建设的最高境界便是对自然界,对社会的一种极强的适应性。所谓“不为物役,不为己悲”便是这一方面的表现。通俗的表现便是乐天的人,我们称这一类人为乐天派。

在我们的周围,总有一些乐天派的存在。他们性格活泼开朗,嘻嘻哈哈,无忧无虑,好的结果毋庸置疑,那就是他们不但自娱了人生,而且积极地影响了我们,带给了我们许多欢快的、活泼的、积极的、乐观的健康情绪。

乐观派说他们自己是“穷也快乐,富也快乐;得意也快乐,失意也快乐”,真是逍遥自在、自在逍遥的无忧神仙。

邻里相处,乐观向上的性格也很重要。生活质量的高低,乐观的性格是起决定作用的一大要素。