

全球经典励志丛书

# 善待别人 善待自己

SHAN DAI BIE REN SHAN DAI ZI JI

★ 重诺守信，  
对于个人形象的树立、个人事业的发展，  
都是极其重要的。

朱丽华 编译 ●  
中国致公出版社

善待别人、善待自己，只要有足够的勇气和明确的目标，就可以成为全世界最有影响的人。

## 成功的方法 - 善待别人、善待自己

成功者与平庸者的区别在于：成功者始终善待别人、善待自己，并且自信心十足，一如继往地走向前方，而平庸者却是终日浑浑噩噩、优柔寡断，迈不开决定性的一步。

1200345837-9  
全球经典励志丛书

漳州大学  
图书馆馆藏章

# 善待别人 善待自己

SHAN DAI BIE REN SHAN DAI ZI JI

重诺守信

对于个人形象的树立、个人事业的发展  
都是极其重要的

朱丽华 编译



1200345837

B821

932



中国致公出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

善待别人善待自己/朱丽华编译. —北京:中国致公出版社,2003. 8

(全球经典励志丛书)

ISBN 7-80179-171-1

I. 善... II. 朱... III. 人生哲学—通俗读物  
IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045616 号

## 中国致公出版社

地址:北京市西城区太平桥大街4号 邮编:100034

责任编辑:胡清 封面设计:谢翀

经销:全国新华书店 印刷:北京市梨园彩印厂

开本:32开 850×1168 印张:20

字数:400千字 印数:10000册

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

ISBN 7-80179-171-1/B·011 定价:40.00元(全二册)

---

凡我社图书,如有印装问题,本社负责调换

## 引 子

一位哲人曾经说过：“如果我想树立敌人，只要处处超过他、压住他就行了，但是如果想要赢得朋友，你就必须让朋友超过你。”

学会从别人的角度去考虑问题，那么你便能和周围的人相互接纳而免于陷入封闭和孤独之中。这一点是我们融入社会和逃避孤独的最佳途径。

在一个茫茫沙漠的两边，有两个村庄。到达对方，如果绕过沙漠走，至少需要马不停蹄地走上二十多天；如果横穿沙漠，那么只需要三天就能抵达。但横穿沙漠实在太危险了，许多人试图横穿却无一生还。

有一天，一位智者经过这里，让村里人找来了几万株胡杨树苗，每半里一棵，从这个村庄一直栽到了沙漠那端的村庄。智者告诉大家说：“如果这些胡杨有幸成活了，你们可以沿着胡杨树来来往往；如果没有成活，那么每一个行者经过时，都将枯树苗拔一拔，插一插，以免被流沙给淹没了。”

果然，这些胡杨苗栽进沙漠后，全都被烈日给烤死了，成了路标。

沿着“路标”，这条路大家平平安安地走了几十年。



一年夏天，村里来了一个僧人，他坚持要一个人到对面的村庄化缘去。大家告诉他说：“你经过沙漠之路的时候，遇到要倒的路标一定要向下插深些，遇到就要被淹没的树标，一定要将它向上拔一拔。”

僧人点头答应了，然后就带了一皮袋水和一些干粮上路了。他走啊走啊，走得两脚酸困浑身乏力，一双草鞋很快就被磨穿了，但眼前依旧是茫茫黄沙。遇到一些就要被尘沙彻底淹没的路标，这个僧人想：“反正我就走这一次，淹没就淹没吧。”他没有伸出手去，将这些路标向上拔一拔。遇到一些被风暴卷得摇摇欲倒的路标，这个僧人也没有伸出手去将这些路标向下插一插。

但就在僧人走到沙漠深处时，静谧的沙漠蓦然飞沙走石，许多路标被淹没在厚厚的流沙里，许多路标被风暴卷走了，没有了踪影。僧人像没头的苍蝇似的东奔西跑，再也走不出这大沙漠了。在气息奄奄的那一刻，僧人十分懊悔：如果自己按照大家吩咐的那样做，那么即便没有了进路，还可以拥有一条平平安安的退路啊！

是的，给别人留路，其实就是给我们自己留路。

有一句名言：“帮助别人往上爬的人，会爬得最高。”如果你帮助另一个孩子上了果树，你因此也就得到了你想尝到的果实，而且你越是关心帮助别人，你能尝到的果实就越多。

当然，我们在悦纳别人的同时也要时刻保持一份健康积极的心态，承认和拥有自己的一片天空，唯有如此，我们的心灵才不会“无枝可依”，也才能够与自己所处的现实



建立一种和谐的关系。

“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”这并不是互为装饰的悲哀，而恰恰反映了互为补足、互相服务的双赢画面。正是这样，世界上才有了如此多彩的梦，生命旅途中才有了如此绚丽的风景。

# 目 录

## 第一章 读懂他人的情感

当我们能够学会以绝对的超然去爱或者了解每一个家人、朋友、邻人、同事、敌人与环境的时候,我们的世界将会截然不同。毕竟,通过开阔与接纳,人才能得到真正的快乐与爱。

- 第一节 体谅别人的心情 ..... (3)
  - 1. 做个细心的人 ..... (3)
  - 2. 做他人的聆听者 ..... (13)
  - 3. 读懂老年人的情感 ..... (18)
- 第二节 用你的真心去安慰别人 ..... (19)
  - 1. 安慰——沟通心灵的桥梁 ..... (20)
  - 2. 安慰——医治心病的良药 ..... (27)
- 第三节 给予他人最大的鼓励 ..... (29)
  - 1. 鼓励——让别人走出困境 ..... (30)
  - 2. 鼓励——让别人创造奇迹 ..... (33)
  - 3. 鼓励——让别人享受成功的喜悦 ..... (36)

## 第二章 将心比心,大家更亲

每个人都需要别人的关心、欣赏与肯定;每个人都渴望



别人的关怀、接纳与友谊。因此,当你主动对别人散发出真诚的温暖、鼓励时,他们也将用同样的方式对待你。

第一节 体贴关心,以情动人 .....	(41)
1. 学会关心别人 .....	(41)
2. 去爱,而不是被爱 .....	(44)
3. 信任让爱甘美 .....	(49)
第二节 拿出自己的真爱给别人 .....	(54)
1. 用真诚打动别人 .....	(55)
2. 善待你所真爱的人 .....	(60)
第三节 以宽厚心待人 .....	(68)
1. 你的肚里能撑船吗? .....	(69)
2. 真诚地面对他人 .....	(75)
3. 不要“赶狗入穷巷” .....	(78)

### 第三章 与他人编织美好的关系

你要做的最大投资之一就是掌握让别人与你愉悦相处的艺术。努力做到举止优雅,为人随和,宽宏大量。这种投资的价值要远大于任何能以金钱衡量的货币资本。因为有了这种品质,所有的大门都会向你敞开了。

第一节 尊重——为别人而鼓掌 .....	(85)
1. 尊重,是沟通人们心灵的桥梁 .....	(85)
2. 敬人者,人自敬之 .....	(91)
第二节 用美妙的语言赞美别人 .....	(97)





1. 美言可市 .....	(97)
2. 学会赞美他人 .....	(103)
第三节 送人玫瑰手留余香 .....	(108)
1. 以别人的利益为先 .....	(108)
2. 学会与别人分享 .....	(111)
3. 帮助别人最快乐 .....	(114)

## 第四章 把握你的心态

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。”

第一节 以健康的心态生活 .....	(119)
1. 享受真正的生活 .....	(119)
2. 给你的心情装个“刹车” .....	(130)
3. 保持愉快的心态 .....	(138)
4. 偏激的性格要不得 .....	(150)
第二节 跨越你心情的低谷 .....	(153)
1. 善待心情，跨越低谷 .....	(153)
2. 战胜烦恼，保持快乐 .....	(162)
3. 增强耐力，承受挫折 .....	(170)
第三节 做自己心态的引导者 .....	(174)
1. 走出封闭，远离压抑 .....	(175)
2. 安慰自我，保持平和 .....	(186)
3. 充实生活，达到幸福 .....	(193)

## 第五章 抓紧你生命的支点

我们都有一些自己并不晓得的能力,能做到连自己做梦都想不到会做的事。只有在面对需要时,我们才会奋起而应付环境,并且做到迄今为止几乎不可能的事。

第一节 自信 .....	(203)
1. 相信自己 .....	(203)
2. 保持自我 .....	(206)
3. 树立必胜的信念 .....	(209)
第二节 勇气 .....	(213)
1. 超越自我 .....	(213)
2. 主动出发 .....	(218)
第三节 热忱 .....	(232)
1. 享受生活 .....	(232)
2. 品味人生 .....	(240)
3. 珍爱自己 .....	(243)

## 第六章 创造幸福的人生

幸福其实与物质上的享受没有多大关系。它是一种精神状态,真正的幸福绝对不是体现在一时的玩乐中的,世界上最可悲的事莫过于,所有人都在物质世界中寻找幸福,却不知道幸福其实存在于他们的心灵里。



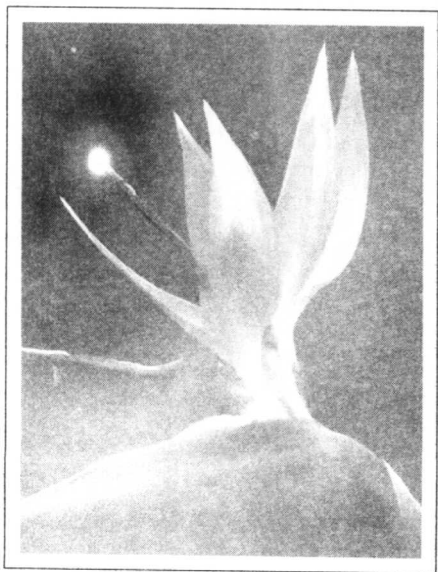
第一节 保持自己的健康身体 .....	(251)
1. 锻炼身体,增强体魄 .....	(251)
2. 健全心理,保持健康 .....	(256)
第二节 坚持全面完善自我 .....	(261)
1. 认识你自己 .....	(261)
2. 活到老,学到老 .....	(265)
3. 砺炼完美的人格 .....	(269)
第三节 指导自己的人生航线 .....	(280)
1. 把握今生 .....	(280)
2. 你的目标是什么 .....	(291)
3. 像牛一样没有什么不好 .....	(297)



# 第一章

## 读懂他人的情感

当我们能够学会以绝对的超然去爱或者了解每一个家人、朋友、邻人、同事、敌人与环境的时候，我们的世界将会截然不同。毕竟，通过开阔与接纳，人才能得到真正的快乐与爱。





## 第一节 体谅别人的心情

“不要抱怨邻人屋顶上的雪，当你自己门口脏兮兮的时候。”

跟别人相处的时候，我们要记住，和我们来往的不是逻辑的人物。和我们来往的是充满感情的人物，是充满偏见、傲慢和虚荣的人物。

我们不要责怪别人，我们要试着了解他们。我们要试着明白他们为什么会那样做。这比批评更有益处，也更有意义的多；而这也孕育了同情、容忍，以及仁慈。“全然了解，就是全然宽恕。”正如詹森博士所说的：“先生，上帝它自己不到世界末日都不审判世人。”记住，不要批评、指责或抱怨，应多体谅别人的心情。

### 1. 做个细心的人

如果你对周围的世界没有什么发现的话，那就试着去创造自己的生活吧。也许你会从发现自我之路上找寻到别人身上散发出的无尽魅力。

好比，为什么这个人会有这种被人厌恶的性格？会说如此过分的话？为什么有些人总是习惯性地怨天尤人？是由于先天的环境使然，还是源于错误地看待世情的角度？

耐人寻味的是，常常，我们对于像是自己翻版的人，不是极爱，就是极恨。当静心思考，彻底研究一番之后，



便可以逐渐发展出理解他人的能力与体谅他人缺点的胸怀，并从中获得许多宝贵的学习材料。

#### □站在他人的角度想想

“如果成功有任何秘诀的话，”亨利·福特说，“就是了解对方的观点，并且从他的角度和你的角度来看事情的那种才能。”这句话太简单，太明显了，任何人应该第一眼就能看出其中的道理；但是世界上有百分之九十的人在百分之九十的时间里，却忽视了其中的道理。

肯尼斯·吉地在他的著作《如何使人变得高贵》中有这样一段意味深长的话：“暂停一分钟，冷静地想想，为什么你对有些事情兴趣盎然，而对另外一些事情却漠不关心？你将会知道，世界上任何人都有他最感兴趣的事情，也有他漠不关心的事情。最感兴趣和漠不关心都是有原因的。如果你能从别人的角度多想想，你就不难找到妥善处理问题的方法，因为你和别人的思想沟通了，有了彼此理解的基础。”

有一位叫山姆·道格拉斯的美国人，过去常常说他的太太花太多的时间整修他们家的草地。他批评她说，一个星期她这样做两次，而草地看起来并不比四年前他们搬来的时候更好看。他每次都这样说，这使他太太大为不快。

后来，他看了一本书，而这本书阐述的是生活常常需要站在他人的角度来思考，惟有这样才能在平淡的日子里活出许多激情和关爱。这时，道格拉斯先生才看出了自己的愚蠢，他从来没想到她太太修整草地的时候，自有她的

乐趣，以及她是多么渴望她的劳动能得到别人的赞赏！

一天晚上吃完晚饭之后，他太太说要去除草，并且想要他陪她一起去。他先是拒绝了，但是稍后他又想了一下，决定跟她出去，帮她除草。她显然极为高兴，两个人一同辛勤地工作了一小时。自那以后，他常常帮助她整理草地，并且赞扬她，说她把草地整理得很好看，把院子中的泥土弄得像水泥地一样平坦。尽管这很难说是他的由衷之言，但是他们两个人都感到前所未有的快乐，因为他学会了站在她的立场上设身处地地想问题。

有时候，别人也许的确是错误的，或者一时很难说对和错，而他本人并没有认识到这一点，那么，你也不要急着去责备他，重要的是，我们要意识到自己也有很多过错，我们应该用聪明的态度去理解和宽容别人。这样，你才会在别人心目中成为一个通情达理的人。

有一天，邱吉尔应邀到广播电台去发表重要演讲，他招来一部计程车，对司机说：“送我到BBC广播电台。”

“抱歉，我没空。”司机说，“我正要赶回家收听邱吉尔的演说。”

邱吉尔听了很高兴，马上掏出来一英镑钞票给司机。

司机也很高兴，叫道：“上来吧！去他的邱吉尔！”

邱吉尔大笑起来，说：“对，去他的邱吉尔！”

“对，去他的邱吉尔！”多么洒脱的一句话，也许这只有在心无芥蒂的境况下才能有如此大度的胸怀。因此，在





与人相处中，多些宽容，少点苛求，多些关爱，少点激怒，才能在你的周围洋溢出更多的欢笑。

然而生活中有这么一种人，他们是“己所不欲，要施于人，硬施于人”，像我们平时说的，“对别人马列主义，对自己自由主义”，“满嘴仁义道德，一肚子男盗女娼”。就拿“穿小鞋”来说吧，谁都知道，鞋小脚大，穿在脚上又疼又难受，一扭一扭地走不了路。然而，有的人自己不愿意穿小鞋，却硬把小鞋套到别人的脚上。谁要是给他提点意见，如果哪个捅了他的疮疤，或有人向上级机关反映过他的什么问题，他就耿耿于怀，没齿不忘，这种人摆出公事公办的面孔，披着合理合法的外衣，唱着仁义道德的高调，贩卖的却是见不得人的私货，实行的是暗中报复的伎俩。他们把自己所“不欲”的东西，毫不顾忌地“施”给了别人，唯独不曾想一想，这样做对别人将会有怎样的伤害！

还有一种人，他身上似乎有一种“离心力”，他到了哪里，人们会立刻离他而去。对此，他觉得是一个谜。他本领强，工作能干，也想和别人亲近，却不能如愿以偿。他懊丧地发现，比他能力低的人，却到处受人欢迎。他没有觉悟到，他不受人欢迎的关键，就在于他的自私心理。他总是为自己打算。他从不肯花些时间，抛掉自己的事情去为他人打算。每次和人谈话，他总要把话题拉到他自己的事上去。

一个人老是只顾自己，只打自己的算盘，他一辈子也吸引不到朋友。但一旦他对别人的事能感兴趣，表示关心，他立刻会具有一种吸引力。他和别人之间，则由“相斥”