



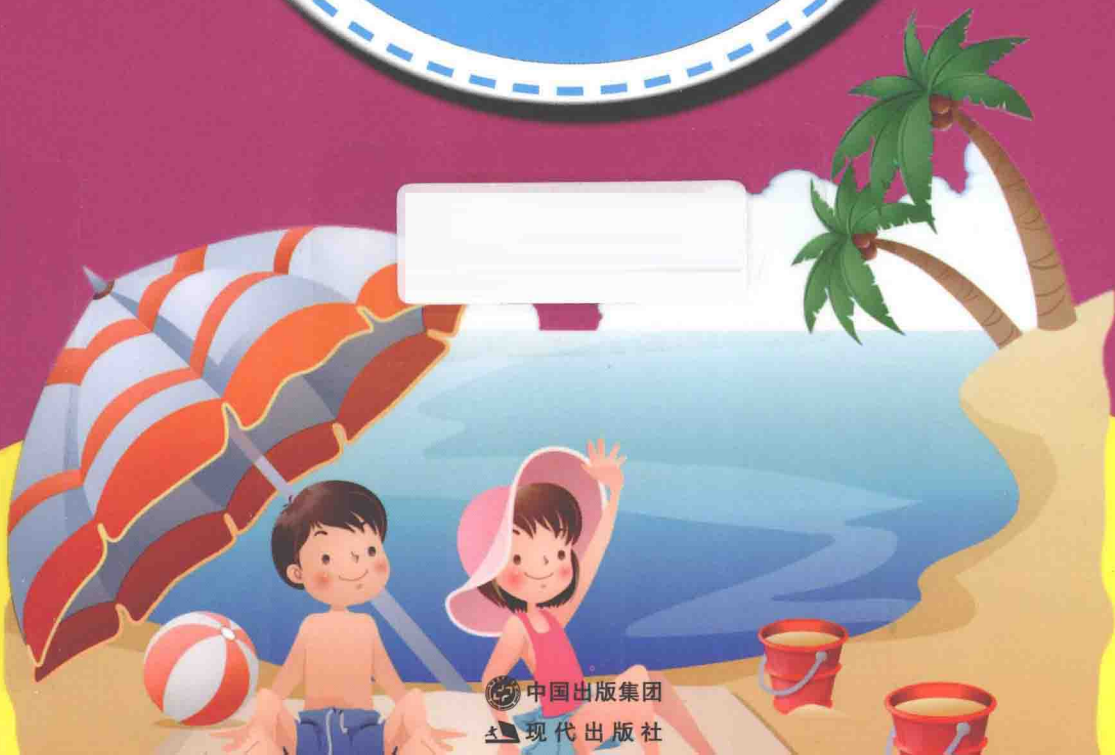
身心灵魔力书系——灵魂丛书

琴箫一曲酬知己，与君共奏凤求凰

反情力

# 劝君更尽一杯酒

王焱海 / 著



中国出版集团  
现代出版社



身心灵魔力书系——灵魂丛书

琴箫一曲酬知己，与君共奏凤求凰

友情力

# 劝君更尽一杯酒

王淑梅 / 著



中国出版集团  
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

友情力:劝君更尽一杯酒 / 王俊海著. —北京:现代出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5143-1976-7

I. ①友… II. ①王… III. ①友谊-通俗读物  
IV. ①B824.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 046382 号

---

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 作 者  | 王俊海                               |
| 责任编辑 | 赵海燕                               |
| 出版发行 | 现代出版社                             |
| 通讯地址 | 北京市安定门外安华里 504 号                  |
| 邮政编码 | 100011                            |
| 电 话  | 010-64267325 64245264(传真)         |
| 网 址  | www.1980xd.com                    |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn             |
| 印 刷  | 三河市恒升印装有限公司                       |
| 开 本  | 700mm×1000mm 1/16                 |
| 印 张  | 13                                |
| 版 次  | 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 978-7-5143-1976-7            |
| 定 价  | 27.80 元                           |

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# P 前言

## REFACE

---

为什么当代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有选择的权利。决定你选择的因素只有一点，那就是你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素是你所能控制的。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？总是到紧要关头才发现，幸福早就放在自己的面前。人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的，其实，幸福与否只在于你的心怎么看待。不幸又岂非人生之必经？有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，人往往不懂得这就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自己的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在于你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？



## 友情力——劝君更尽一杯酒

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

# C 目 录

## CONTENTS

---

### 第一章 关于友情

- 有一种友情叫永远 ◎ 3
- 朋友是一种财富 ◎ 5
- 人生是一种缘 ◎ 8
- 朋友有很多种 ◎ 9
- 最是珍贵朋友情 ◎ 10
- 因为有了友情 ◎ 12
- 友情需要默契 ◎ 14
- 友情需用心去经营 ◎ 15
- 拥有友情便拥有一切 ◎ 17
- 友情无价 ◎ 19

### 第二章 真正的友情

- 友情让你不孤单 ◎ 25
- 挚友如茶 ◎ 26
- 你的那些良师益友 ◎ 27
- 做一生的朋友 ◎ 29
- 最终的朋友是知己 ◎ 31
- 友情的真谛 ◎ 32



## 友情力——劝君更尽一杯酒

朋友的内涵 ◎ 34

真友情贵如钻石 ◎ 36

友情靠时间来检验 ◎ 38

### 第三章 学会交朋友

怎样交朋友 ◎ 43

一定要交的几种朋友 ◎ 46

不宜深交的几种朋友 ◎ 48

交朋友的技巧 ◎ 50

学会为他人着想 ◎ 52

如何安慰你的朋友 ◎ 54

让别人成为你的朋友 ◎ 56

交友之道 ◎ 58

没有“永远”的敌人或朋友 ◎ 61

### 第四章 君子之交淡如水

有种友情很平凡 ◎ 67

朋友的定义 ◎ 69

生命中来往的朋友 ◎ 70

别淡忘了友情 ◎ 72

朋友是旅途中的驿站 ◎ 73

友谊与竞争 ◎ 74

淡淡的友情 ◎ 75

忘记无心的伤害 ◎ 77

平淡才长久 ◎ 79

君子之交的境界 ◎ 81

君子如水，因物赋形 ◎ 82

## 第五章 近朱者赤 近墨者黑

- 影响的力量 ◎ 85
- 环境可以改变人 ◎ 90
- 选择朋友很重要 ◎ 92
- 人与人的彼此影响 ◎ 94
- 影响你的八种朋友 ◎ 98
- 择其善者而从之 ◎ 101
- 好友影响一生 ◎ 103
- 你受朋友的影响有多深 ◎ 105
- 交对自己有帮助的朋友 ◎ 107

## 第六章 友情需要真诚

- 做人要厚道 ◎ 113
- 为人处事靠自己 ◎ 116
- 从别人身上看自己 ◎ 118
- 不要轻易指责别人 ◎ 120
- 友情容不得虚伪 ◎ 123
- 不是每个人都有知己 ◎ 125
- 友情因真诚而崇高 ◎ 127

## 第七章 朋友丰富人生

- 患难朋友最可贵 ◎ 131
- 活在知己的世界里 ◎ 133
- 因为关心,所以批评 ◎ 135
- 与高尚者交友 ◎ 137
- 真正的友谊是随时付出 ◎ 140
- 至贫莫过无友 ◎ 142
- 朋友是一本书 ◎ 143





## 友情力——劝君更尽一杯酒

什么人影响了你 ◎ 145

### 第八章 友情与社会

怎样衡量友情 ◎ 149

怎样认识社会 ◎ 151

和难相处的人打交道 ◎ 152

与不同性格的人相处 ◎ 155

交往的分寸 ◎ 157

受人欢迎的品质 ◎ 161

一生当有几个好友 ◎ 163

带着爱的友情 ◎ 165

感谢走进你生活的人 ◎ 166

让友情长存 ◎ 167

### 第九章 友情总是很温暖

学会善待 ◎ 173

学会赞美 ◎ 175

学会宽厚 ◎ 178

友情最能温暖世道 ◎ 181

朋友是一种特殊的温暖 ◎ 183

### 第十章 五湖四海皆朋友

友情是博爱 ◎ 187

友贵莫若知己 ◎ 189

在家靠父母，出门靠朋友 ◎ 191

四海之内皆兄弟 ◎ 193

患难见真情 ◎ 196

心灵深处的默契 ◎ 198



## 第一章 关于友情



在人生的路上,我们成长,我们经历,我们潇洒,我们成熟,一路伴随岁月的脚步去行走,渐渐理解了人生的意义,慢慢懂得了生命的价值,也逐渐的明白了生活的真正目的。在时间的长河中,成长的足迹遍布人生的风雨之路,岁月如海,友情如歌,生命旅途中,我们感动每一次缘的靠近,一个简短的问候信息,一段亲切的电话交谈,一个生动活泼的表情的发送,一首轻快飞扬的歌曲,一张美丽清新的风景图片,都如此让我们感动,感慨缘的美丽,感动友情的温暖温馨。





## 有一种友情叫永远

有一把伞雨撑了很久，雨停了还不肯收。有一束花闻了很久，枯萎了也不肯丢。有一种友情，希望到永远。即使青丝变白发，也能心底保留。

在人生的路上行走，会经历许多的事，遇见许多的人，这期间就有我们想要靠近的人和想要靠近我们的人，而人与人的交往就是事物的不断的更新与交替的过程。于是，就有了许多人所说的缘，相遇是缘，相逢是缘，相识也是缘。彼此之间坦诚相待，珍惜那份理解的美缘，把握那份珍贵的善缘，用心去感受缘带给我的美好感觉，感受一份缘来缘去的过程的灿烂，感觉这种生命里程中的经历。

无论花开花谢，缘都会在我的心田留下痕迹，正如那首歌的传唱《相逢是首歌》。你曾对我说：相逢是首歌，眼睛是春天的海，青春是绿色的河，相逢是首歌，同行是你和我，心儿是年轻的太阳，真诚也活泼，……你曾对我说：相逢是首歌，分别是明天的路，思念也火火，心儿是永远的琴弦，坚定也执着……歌词的魅力在于真实的生活感染力，朋友与缘同行在我的人生路上。

其实，生命的过程就是一种缘来缘去的行走过程。在人生的路上，我们成长，我们经历，我们潇洒，我们成熟，一路伴随岁月的脚步去行走，渐渐理解了人生的意义，慢慢懂得了生命的价值，也逐渐的明白了生活的真正目的。在时间的长河中，成长的足迹遍布人生的风雨之路，岁月如海，友情如歌，生命旅途中，我们感动每一次缘的靠近，一个简短的问候信息，一段亲切的电话交谈，一个生动活泼的表情的发送，一首轻快飞扬的歌曲，一张美丽清新的风景图片，都如此让我们感动，感慨缘的美丽，感动友情的温暖温馨。

朋友的情谊就如这杯浓郁芬芳的咖啡，在于品，在于酿，某个温暖的午后，我们独自安静地坐在桌前，细细地品味着咖啡的浓郁，想起朋友的点滴，耳边聆听的音乐时常会让思想的火花游走在朋友的生活空间，友情正如这



## 友情力——劝君更尽一杯酒

杯中的咖啡,慢慢地将温馨的香味回味,想象与某个朋友一起相逢在某个幽雅的咖啡屋,一起品饮咖啡聆听纯净音乐旋律的情景……

人生的路上,因为有你,因为有我,因为拥有每一个缘带给我们的真心的快乐,生活就变得美好而阳光明媚。朋友的交往不在于距离的遥远,友情的感受不在于物质的给予。朋友的美好只在于彼此之间所感受到的那份温暖的感觉,那种心灵与心灵共鸣的感动。只因还拥有这样的感动,生活才会绚丽如花样美丽,只因拥有朋友的友情,生命的花开才会炫目的璀璨。

孤独的时候,仰望天空,我们会想起朋友;寂寞的时刻,低头不语,我们会想起朋友;伤心的时候,忧伤泪流,我们会想起朋友;疼痛的时刻,忧郁无助,我们会想起朋友;快乐的时候,开怀大笑,我们会想起朋友;开心的时刻,微笑凝望,我们会想起朋友。于是,生命中的感动牵系在朋友的情谊中,心灵间的思念牵挂在朋友的情谊中,淡淡的想念起是朋友的你,淡淡的牵挂起是朋友的你,淡淡的温暖将友情的灯光点亮,温馨地照耀这人生的旅途,拥有朋友的人生不再孤单,拥有友情的生命不在孤独,拥有情谊的生活不在寂寞。



人生的路上,我们在用心感觉拥有朋友的美好,也在用心品味拥有朋友情谊关怀的温暖感觉,相逢是首歌,歌手是你与我,人生路上彼此坚定执着,感动,感谢,感恩,感慨漫漫人生路上——岁月如海,友情如歌!

## 朋友是一种财富

不论在生活中,还是在网上,人人都会有朋友。朋友是什么?朋友就是彼此有交情的人,彼此要好的人。友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情,也是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的情感。人人都离不开友情。

你可以没有爱情,但是你绝不能没有友情;一旦没有了友情,生活就不会有悦耳的和音,就死水一滩;友情无处不在,她伴随你左右,萦绕在你身边,和你共渡一生。

### 朋友是一种相遇。

大千世界,红尘滚滚,于芸芸众生、茫茫人海中,朋友能够彼此遇到,能够走到一起,彼此相互认识,相互了解,相互走近,实在是缘份。在人来人往,聚散分离的人生旅途中,在各自不同的生命轨迹上,在不同经历的心海中,能够彼此相遇、相聚、相逢,可以说是一种幸运,缘份不是时刻都会有的,应该珍惜得来不易的缘。

### 朋友是一种相知。

朋友相处是一种相互认可,相互仰慕,相互欣赏、相互感知的过程。对方的优点、长处、亮点、美感,都会映在你脑海,尽收眼底,哪怕是朋友一点点的可贵,也会成为你向上的能量,成为你终身受益的动力和源泉。朋友的智慧、知识、能力、激情,是吸引你靠近的磁力和力量。同时你的一切也是朋友认识和感知你的过程。

### 朋友是一种相契。

朋友就是彼此一种心灵的感应,是一种心照不宣的感悟。

你的举手投足,一颦一笑,一言一行,哪怕是一个眼神、一个动作、一个背影、一个回眸,朋友都会心领神会,不需要彼此的解释,不需要多言,不需要废话,不需要张扬,都会心心相印的。那是一种最温柔、最惬意、最畅快、

最美好的意境。

### 朋友是一种相伴。

朋友就是漫漫人生路上的彼此相扶、相承、相伴、相佐。她是你烦闷时送上的绵绵心语或大吼大叫，寂寞时的欢歌笑语或款款情意，快乐时的如痴如醉或痛快淋漓，得意时善意的一盆凉水。在倾诉和聆听中感知朋友深情，在交流和接触中不断握手和感激。

### 朋友是一种相助。

风雨人生路，朋友可以为你挡风寒，为你分忧愁，为你解除痛苦和困难，朋友时时会伸出友谊之手。

她是你登高时的一把扶梯，是你受伤时的一剂良药，是你饥渴时的一碗白水，是你过河时的一叶扁舟；她是金钱买不来，命令下不到的，只有真心才能够换来的最可贵、最真实的东西。

### 朋友是一种相思。

朋友是彼此的牵挂，彼此的思念，彼此的关心，彼此的依靠。思念就像是一条不尽的河流，像一片温柔轻拂的流云，像一朵幽香阵阵的花蕊，像一曲余音袅袅的洞箫。她有时也是一种淡淡的回忆、淡淡的品茗、淡淡的共鸣。

### 朋友是一种相辉。

朋友就像是夜空里的星星和月亮，彼此光照，彼此星辉，彼此鼓励、彼此相望。

朋友也就是镶嵌在默默的关爱中，不一定要日日相见，永存的是心心相通；朋友不必虚意逢迎，点点头也许就会意了；有时候遥相晖映，不亦乐乎？

花落才有花开，有散才有聚。若没了那一份无奈，又怎懂得珍惜。我们总是不遗余力地追求那一个天长地久，我们总是千方百计去留住那一个结果，却不知天有老时地有荒，这世界哪有不不变的情？却不知如果曾经拥有过美，便不需去强求什么结果。

这世界许多东西没有永恒，这世界许多事情没有结果，而美丽依旧美丽，辉煌照样辉煌，又何必斤斤计较时间的长短，又何必兜兜转转寻求因与果。离别时，如果我们可以执手相互道珍重，又何必一定要留在一起重复那许多琐碎的岁月！

分手时，如果我们可以轻轻松松挥挥手，又何必无所谓地去翻找昔日的

海誓山盟,花儿落了,明日还会开,流星虽逝,美好的愿望依旧在心底。于是所有的日子都轻松,于是所有的负重都甜美,于是不会再后悔,于是不会遗憾未了又遗憾,于是过去了的成为回忆,于是今天拥有的不会再无奈。



拥有过的,永远不会失去,没有得到的,亦无须苦苦追求,是你的,迟早都是你的,不是你的,永远都不会属于你。只要你不为天长地久而苦恼。不必为失去的而遗憾,不必留恋昨天。只在乎曾经拥有。



## 人生是一种缘

生命中有许多东西是需要放过的。放过,有时是为了求得一份心灵的安宁,有时是为了获得一个更广阔的天空。放过是一种境界,是一种高度。

人生是一种缘,你刻意追求的东西或许终身得不到,而你不曾期待的灿烂反而会在你的淡泊中从容而至。

朋友,像淡淡的清茶要你去细细地品,慢慢地酌它的甘甜,他会不经意间地走入你的心田,用心牵挂着你。

在人生的旅途中我们的朋友,也许就是那一个个的小小的站台。也许有很多站台我们都没有停留,也许我们会在一个小站台稍时休息,也许我们还会在个站台停留许久!

也就是这样一个个的站台连成了我们得旅途中的甜酸苦辣。在每个站台都有自己独特的风景,也许还能有自己的故事或者是辛酸!

也许在旅途中很长的一段时间我们还是会记起那某个站台,也许我们也有很多站台都没有记住他们的名字,但是人生却不停止自己的脚步,在一个个小站中连成了一条直线!

正是因为这样,我们也必须经过这样的站台,不过人生只有有了这样值得回忆的小站,才显的旅途并不孤单,只有这样等人生到了自己的终点时才不会再有什么遗憾了!



朋友,好好的珍惜每一个小站,它们又会对你述说什么呢?细细的,好好的体会你身边每一个朋友吧!