



身心灵魔力书系——灵魂丛书

朋友之间相处要相互信任

信任力

一片冰心 在玉壶

吕洪峰 / 著



中国出版集团
现代出版社



身心灵魔力书系——灵魂丛书

朋友之间相处要相互信任

信任力

一片冰心 在玉壶

常州大学图书馆
藏书章

中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

信任力:一片冰心在玉壶 / 吕洪峰著. —北京:现代出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 5143 - 1972 - 9

I. ①信… II. ①吕… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 046378 号

作 者	吕洪峰
责任编辑	张 璐
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@ cnpite. 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 - 1972 - 9
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，人往往不懂得这些就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自已的面前。

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？



信任力——一片冰心在玉壶

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 信任的重要性

- 良好的人际关系 ◎ 3
- 如何建立信任 ◎ 5
- 心态决定人际关系 ◎ 7
- 做一个有涵养的人 ◎ 10
- 学会欣赏别人 ◎ 12
- 看清别人 认识自己 ◎ 14
- 不要轻易指责别人 ◎ 17
- 一种高尚的情感 ◎ 20
- 学会尊重 ◎ 22

第二章 与人相处的哲学

- 做人与做事 ◎ 27
- 相处的平常心态 ◎ 30
- 好情绪带来好运气 ◎ 32
- 与人为善的积极意义 ◎ 34
- 学会和不同的人相处 ◎ 38
- 低调做人 ◎ 40



信任力——一片冰心在玉壶

时刻为他人着想 ◎ 42

心胸决定气度 ◎ 44

增强自己的修为 ◎ 46

第三章 说到就要做到

对自己讲诚信 ◎ 53

信用是立身之本 ◎ 55

高尚的代价是责任 ◎ 57

让责任成为习惯 ◎ 59

生命的担当 ◎ 61

责任感的建立 ◎ 63

为他人着想 ◎ 65

第四章 真诚很重要

真诚待人 ◎ 69

用真诚换真诚 ◎ 71

真诚是信任的桥梁 ◎ 73

真诚是心灵间的互惠 ◎ 74

带着真诚上路 ◎ 76

真诚做人 生命无价 ◎ 78

让真诚永驻 ◎ 80

诚信是金 ◎ 83

第五章 勇于担当

成功并不复杂 ◎ 87

做事要全力以赴 ◎ 89

当人生走到低谷 ◎ 91

改善潜意识 ◎ 93

把苦难当成财富◎ 95

第六章 信任是一种力量

对“信任”的反思◎ 101

信任是一种力量◎ 103

释放你的心情◎ 105

信任是快乐的源泉◎ 107

相信友情◎ 109

大方的人易受到信任◎ 111

信任如花◎ 113

第七章 让别人信任你

认识你自己◎ 117

相信你自己◎ 119

对自己负责◎ 120

把握人生的方向◎ 122

稳定人生每一步◎ 124

展示自己最好的一面◎ 126

第八章 种植宽容 收获信任

宽容是人生的最高境界◎ 131

宽容最快乐◎ 134

宽容方从容◎ 137

做人要心怀感恩◎ 139

宽容是一种爱◎ 141

生命是一场懂得◎ 144

生活因宽容而美好◎ 147

得体淡泊,学会宽容◎ 149

第九章 用能力让人信服

- 做个有能力的人 ◎ 155
- 忍耐是一种能力 ◎ 158
- 心计是一种能力 ◎ 160
- 开心是一种能力 ◎ 163
- 善良是一种能力 ◎ 165
- 随和是一种能力 ◎ 167
- 独处也是一种能力 ◎ 169
- 发现自己的能力 ◎ 171

第十章 为人处事要公正

- 水不平则溢,人不正则毁 ◎ 175
- 把心放平 ◎ 177
- 摆正自己的位置 ◎ 179
- 善待他人 受益于己 ◎ 182
- 做人如水 做事如山 ◎ 184
- 做事先做人 ◎ 187
- 学会做人 ◎ 190

第十一章 做内心成熟的人

- 成熟让人坚强 ◎ 193
- 经历是一种财富 ◎ 195
- 淡定是一种品质 ◎ 197
- 一切尽在加减之中 ◎ 199



第一章 信任的重要性



良好的人际关系有助于形成人的道德情感。我们通过观察就能发现,在相容相近、相亲相爱的人际关系中最易于形成集体主义、利他主义,及善良、热情等高尚的情感。

良好的人际关系有利于保持人的心理健康。和谐的人际关系能满足人的精神需求,使人产生积极的自我肯定情绪,这种情绪状态有利于人保持愉快的心境。良好的人际关系能有效地促进活动的顺利完成。在和谐的人际关系中,人们心情舒畅,智力活动得以正常进行。



良好的人际关系

人际关系是人实现社会化的重要手段之一,与个人、社会都密切相关。

首先,良好的人际关系有助于形成人的道德情感。我们通过观察就能发现,在相容相近、相亲相爱的人际关系中最易于形成集体主义、利他主义,及善良、热情等高尚的情感。

其次,良好的人际关系有利于保持人的心理健康。和谐的人际关系能满足人的精神需求,使人产生积极的自我肯定情绪,这种情绪状态有利于人保持愉快的心境。在和谐肯定的人际关系中,每个人都能感觉自己对他人的价值和他人对自己的意义,这对于人的心理健康是很重要的。第三,良好的人际关系能有效地促进活动的顺利完成。在和谐的人际关系中,人们心情舒畅,智力活动得以正常进行。广泛而和谐的人际关系有利于人开阔视野,拓展心胸,扩大选择范围,增进信息来源。第四,良好的人际关系可以提高社会的合作性水平及和谐度,有利于社会的发展和进步。

人能够长期忍受物质上的匮乏,却无法长期忍受精神和情感上的匮乏。人对他人的需要和依赖是远远超过我们每个人自己所了解和想象的程度的。没有他人提供的物质,我们无以为生;没有他人对我们精神上的慰藉,我们会度日如年。对于一个社会来说,后一点尤为重要。我们每个人都渴望的关心和爱护,我们每个人所希冀的理解和友谊,我们每个人所需要的尊重和承认,都只有在他人那里才能得到。没有他人对自己的期待、信赖、友情与尊敬,我们就无从获得我们所需要的安全感、幸福感和成就感,我们的存在也会失去价值和意义。

人为了获得精神和情感上的满足,就要学会与他人和谐相处,要学会调节自己与他人的关系。青少年朋友随着年龄的增长,与外界和他人的交



信任力——一片冰心在玉壶

往也日益增加。形成良好的人际关系,对于青少年身心的健康发展及顺利地迈入成人社会,有极其特殊而又重要的意义。

形成良好人际关系的一个重要条件就是人际信任。人的感情沟通是同质的:爱引起爱,嫉妒引起嫉妒,恨引起恨。这是感情的正相关效应。

由于许多原因,现在很多青少年在人际交往中存在的一个问题就是对他人的难以信任,在有些人眼中,社会复杂得就像个大黑洞,你无法看清它的真面目;他人都是心怀叵测,不可相信的。因此,在与他人交往中,疑虑重重,惟恐上当受骗。有些居心不良的人固然是要防备的,但毕竟是少数,不能因此连朋友也拒之千里。过分的狐疑、猜忌、不信任,会使人难于交友,无法形成相应的人际关系,在这种氛围中工作学习都会受到影响,个人心理压力也会很大。

但是,有些人容易走极端,在人际交往中对任何人都是以不设防的心态高度信任,这种做法也并不可取。有的人的鉴别能力不是很高,过度的信任他人会使人丧失应有的警惕,使别有用心的人有机可乘。



我们要以爱来唤起爱,以爱来回报爱,以信任来唤起信任,以信任来回报信任。

如何建立信任

无论在父母和子女,还是朋友或是恋人之间,信任是建立良好人际关系最重要的基石。

在日常生活中,建立信任与毁坏信任都是很容易的。如果你总是被“怀疑”所困扰,那么你应该努力去建立信任。

1. 说到做到

建立信任最基础的一步就是:你说过的就一定要做到。即便是一件很小的事情,不管你是没有去做还是没有坚持下来,都可能会失去别人的信任。日积月累,那么信任的基础就崩溃了。

2. 不要说谎

听起来容易?不一定。想想你为了朋友,爱人,甚至是父母而说的一些善意的谎言(White lie)。有时候如果你讲真话,虽然真相可能并不令人愉快,你也会因此得到更多的信任,人们也会欣赏你的坦诚。

3. 主动提供信息

当一些问题很模糊时,主动把信息讲给对方,证明自己没有什么隐瞒。

打破信任的例子:

“你和律师的会面进展如何?”

“进展不错。”

建立信任的例子:

“你和律师的会面进展如何?”

“进展不错。每天有很大的压力,处理着所有的文件,但是我们双方签署了协议,他说明天就会寄出。”

你说的没有什么两样——和律师的进展不错——但是通过主动提供一些



信任力——一片冰心在玉壶

信息,你可以证明自己没有什么隐瞒。

4. 不要遗漏重要的细节

不要遗漏细节的原因是,你很难与遗漏的一系列事情保持一致。人们会开始注意到你所说的话中的矛盾,并且会认为你是个说谎者——即使你只是遗漏了一点点。

5. 如果你有秘密,就让大家知道

你没必要强迫自己放弃最切身的感受和隐私,只为赢得别人的信任。每个人都有自己的隐私,但是赢得信任的关键是把握好隐私和秘密的界限。

6. 不要掩饰真相

“不要说谎”也可以引申为“不掩饰真相”。有时候为了维护自尊,将事实换一种说法,变成更加好听的说辞,这好像看起来没有什么害处。

例如,一个人不承认他自己破产了,而是对别人说他的信用卡丢失了。信用卡的丢失可能没什么害处,但是一旦真相暴露,或是对方觉察到你说的是谎言,就会破坏信任。说出真相,不要介意代价。

7. 保守别人的秘密

不要说别人的闲话,拨弄是非。不要泄露别人的秘密。

8. 如果你确实撒谎了,就要承认



有时候说谎是不可避免的。最好是尽早的承认你的谎言,解释你的动机。如果你的谎言被识破了,要承认,否则就成了另一个谎言了。

心态决定人际关系

人际交往有三种状态：①单纯人与单纯人最好交往，心态纯真，头脑简单，一般指幼儿至儿童时期，也有天真幼稚的大人，女人多数人存在天真性。心态单一易与人交往；②高度涵养的人与人最好交往。心态至真，内涵博大，正直真诚，无不包容。一般指伟人，人性修养至高的人，心灵高贵的人。这两种心态良好，易与人交往。③心态矛盾，内心冲突，角色对立，混乱无秩的人最不利交往。一般指心态复杂内心不统一的人，情绪变动不断的人，贬底自我而自卑的人，心理不健康，内心不自然，拥有私心的人。心态无真不易与人交往。

人际交往中的态度是一种心理态势。人与人的心态原本对等相同的，因为男人与男人，女人与女人，本性相同，男人与女人，异性相吸，本应该平等相处，以人的平常心态交流。可人的心态转移到个体欲念上，有了分别心，企图心，个人生出了私心，心态变异，有了相处的差距和思想负担。

事实上差距的确存在，都是物质上和精神上的，可人格上应该人人平等的。却很少人相信人格，只相信外界事实，心态为外界事实变动，人性力量变动不定，缺少适度心态。

适度的心态就是把对方视为同等人。视为自己，视为熟人，视为亲人，就能做到轻易自然地以心交往。反之对方做不到这一点，在真理事实上：此人不可信，不值得与此交往。就当着这个人“心怀鬼胎”肯定不是好东西，至少此人没有心灵涵养。

个人的心态决定个人的交往。你有什么心态，就有什么人际关系，你有什么内心涵养，就有什么涵养的朋友，你有什么人性魄力，就有什么人际关系状态。是你的心态决定你的人际关系。那什么心态能保持良好的人

际关系状态？其主要有正确心态，容悟心态，无我心态。

正确心态。东方智的《能屈能伸》：公正使人明智；诚挚能使人变的明智，从容也能使人变的明智。公正产生明智，是因为不被私心贪欲遮蔽，诚挚产生明智，是因为没有虚伪烦恼，从容产生明智，是因为不会由于情感的波动导致事理混淆。

成功人士共有品质——正直诚实这四个字使他们不但事业成功，心灵上更成功。他们在公正，诚挚，从容的基础上建立起个人尺度，谋略，信念，从而拥有正确心态。

什么心态是正确心态？①作用目标，共赢目标，信念目标，让人类美好的心态；②容纳内心，感悟心灵，升华精神，善美人生，影响外界的心态；③改变思想，改变行动永续共赢个性市场的心态。

容悟心态。有容才有得，有得才有悟，有悟才有道，有道才有实，有实才有真，容悟循环复始得真实。容悟是一个过程，这个过程少不了以下七种心态。

1. 归零心态。只有空杯子的心态，才能接受新的思想，知识，信息；
2. 信念心态。只有信以为真，时常想念，才能锁定目标拥有；
3. 容入心态。把适合自己个性的东西（事物），保留在心中慢慢地消化和吸收；
4. 应证心态。把容入内心的事物进行有目的的社会应证，以测定应用能力；
5. 创新心态。个人拥有的事物应用还不够，还要结合个人具体事件，案例，身边的事进行活用，解决实际问题；
6. 悟定心态。在创新后，进行自我反省，领悟事物的本质或内涵；
7. 灵悟心态。长期有目的从事某项活动，以在此中获得灵感顿悟得到新的认识和发现；

无我心态。多数人活在有我的世界中，活着不自然，成功不自然。少数人活在无我世界中，活着自然，成功自然。佛学上，有我不如无我。事实上，无我胜有我。

实践中，当有我改变不了现在，无我轻易改变现在。创造灵感源于无