

心灵鸡汤书系

聆听

金实 主编

友情，成为了人类
得以生存的精神家园。

友谊 的弦音

友谊，是黑夜里最为温暖的一束灯光；

友谊，是贫困时的一杯水一块面包；友谊，是危难之时的慷慨解囊；

友谊，是面对对手时的坦然一笑；

友谊，是无助时的一双手；友谊，是人生大道上

的一道靓丽的风景；友谊，

是握着你的双手说声：“谢谢！”；友谊，

是见面时一个灿烂的微笑。

北京燕山出版社

心灵鸡汤书系

聆听

友谊 的弦音

金实 主编



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

聆听友谊的弦音/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2009.9

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5402-2123-2

I. 聆... II. 金... III. 友谊-通俗读物 IV. B824.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第163373号

责任编辑:李涛

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路53号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开 本:710×1000毫米 1/16

字 数:1500千字

印 张:170

版 次:2009年10月第1版

印 次:2009年10月第1次印刷

定 价:238.00元(全10册)

版权所有 翻印必究

前言

心灵鸡汤书系

在这个物欲横流的现代社会中，人们整天为生活而奔波着、忙碌着，一天天的努力换来了物质生活的大幅度提高。然而，在世俗繁华的背后却是精神的空虚与落寞，无数人在茫茫黑夜里找寻一份精神的家园，他们仰天长叹：“谁能明白我的心？”人们在呼吁着理解，人们在找寻着生命中那个心有灵犀的知音。

我们是一群精神文化的传播者，我们是人类心灵的守望者，我们本着最为真挚的心向广大读者推出美丽而多彩的“心灵鸡汤书系”，本套书共有十本，分别为：《爱情是根缠藤的缠绵》、《守护心灵深处的宁静》、《欣赏伟大与高尚的华彩》、《采撷大海的蔚蓝》、《感动是旭日照射花瓣上的雨露》、《倾听多瑙河之波的快乐》、《拨弄人生华丽的音符》、《幸福是与雨后彩虹的握手》、《聆听友谊的弦音》、《回忆往昔的骄傲》。其中，漂亮的版式会给你眼前一亮的感觉，优美的文字既会让你领略到中国汉字的神奇魅力，又能让你的心灵有深深的触动。

“问世间情为何物？直教人生死相许！”爱情是人类永恒的主题，它被无数人疯狂地追逐着。恋爱时，满心欢喜，时时刻刻有着无尽的相思；失恋时，怨天怨地，痛哭流涕，黯然神伤。这便是爱，千百年来不曾褪色的动人情感。

我们的心灵总被外物所干扰着，不得片刻的宁静，尘世的浮华让我们对功名利禄有着热切的向往之情，其实，在大都市的喧嚣之中，我们应该为自己的心灵寻找一块宁静的土壤，让久已疲惫的内心有一处休息的港湾。

伟大的品格才会成就伟大的事业，当我们拥有一个美丽的梦想时，当我们向着一个目标前进时，当我们无法承受人生的不幸时，请让自己拥有一个伟大而高尚的人格吧！诚实、善良、勇敢、坚强等一系列有关高尚的词语都会成就你自己的伟大人格。

世界是一个复杂的多变体，永远都在不停地运转着，在这运转的过程当中有着这样或那样的矛盾，这就要我们用像大海一样博大无私的胸怀去包容世间的万事万物。面对仇敌，请伸出你和解的双手吧；面对不同的意见，请

FOREWORD

xin ling ji tang shu xi

以一颗开明的心让不同的声音都存在着吧；面对伤害，请学会遗忘吧！

人类是感情动物，人类总会在不经意间感动着。当黑夜里有一束阳光照射在你身上时，你会由衷地感谢它的温暖；当落寞时，有人默默地陪伴着你行走在暗淡的人生大道上，你会发自内心的感动；当身处困境，有人为你送上一碗美味的饭菜时，你会永远都铭记这份雪中送炭的情谊。

有人曾说过，人来到世间是为了承载痛苦的，但人却是为了追求快乐而来的。当看到路边的小草满怀善意地向我们挥手致意时，我们的内心是快乐的；当我们获得向往已久的爱情时，我们的内心是快乐的；当我们拥有一份真诚的情谊时，我们的内心是快乐的。

人生是漫长的，每个人都渴望自己的人生华美而辉煌，每个人都渴望成功降临在自己的命运里，每个人都渴望……美好的人生是需要用智慧来经营的，华丽而动人的音符也是需要我们自己用双手来拨弄的，自己想要的就由自己去争取吧！人生的路总是这样经过的。

幸福是什么呢？不同的人有着不同的回答。其实，幸福有时候是件很简单的事情；其实，幸福就在我们生活的角落里。当你拥有了一个良好的心态时，你便拥有了幸福；当你为身处困境的人们送去一份温暖时，你便是幸福的；当你向对手伸出友好的双手时，你便是幸福的。

友情是无数人都渴望拥有的，在充满阳光的天气里，友情是无比美好的，就如同这艳阳高照的晴空；在风雨交加的日子里，友情就是一把遮风挡雨的伞，让你体味着人间真情的温暖。

每个人都会拥有一份与众不同的骄傲，抱着怀旧的心情回忆一下曾经的美好岁月吧，你会在不经意间发现生命的美好、苦难的珍贵，其中亦还有忠诚、责任、智慧等一系列字眼。

亲爱的朋友，打开你心灵的门扉，来这里透透气吧，相信这里便是你最为美好的精神家园；相信我们的真诚会为你带来一份温暖的；相信人心亦是可以彼此进行真诚地沟通的；相信每一个心灵都犹如黄金般灿烂与美好。

目 录

第一章 友谊是人生奋斗的精神支柱

友谊是一笔财富	(2)
先成为自己的朋友	(4)
物以群聚，人以类分	(5)
交友应以诚信为基础	(9)
交友要讲究一点艺术	(12)
交友要保持一定的弹性	(18)
结交最好的朋友	(22)
多与成功者交往	(24)
和有智慧的人交往	(28)
以人为镜，可以知得失	(29)
与人交往应力避冲突	(30)

第二章 友情会为你赢得美好生活

美好的友谊是美好生活的核心	(34)
从陌生人到好朋友	(39)
与人交往时，不要干涉别人	(41)
与你的邻居和睦相处	(45)
感受与人同居的快乐	(49)
别做不速之客	(53)

发展友谊要顺其自然	(56)
精神友谊是一笔宝贵的财富	(58)

第三章 朋友会让你远离孤独与寂寞

友谊的力量	(62)
赢得友情也是有条件的	(66)
真正的朋友	(68)
让朋友为你撑起一把伞	(69)
友情,人间的真情所在	(72)
朋友是无价的	(75)
妥善处理朋友间的麻烦	(80)
把对手当作朋友	(82)
学会求同存异	(84)
在朋友困难时,拉一把	(85)
不要以自我为中心	(86)
何时向朋友求援	(88)
培养友谊,赢得快乐人生	(89)
结交更多朋友的方法	(91)
多和胜过你的人交朋友	(94)
用真诚之心呵护友谊	(96)

第四章 帮助朋友便是帮助自己

与人方便便是与己方便	(100)
为对方着想,替自己打算	(102)
为对方留下“台阶”	(104)
必要时,拉人一把	(106)

善待他人便是善待自己	(108)
保持美的方法是与人共同拥有美	(111)
为自己播下收获的种子	(112)
帮助别人成功，才能赢得个人成功	(114)
敬人者，人皆敬之	(116)
满足了别人，也就成就了自己	(118)
关心别人就是给自己机会	(120)
帮别人也要讲技巧	(121)
人人都有知恩图报之心	(124)
雪中送炭，才能温暖人心	(127)
患难之交才是真朋友	(128)
授之以桃，还之以李	(130)
双赢才是真正的赢	(131)
有了好人缘，才能有好事业	(135)
做人，离不开相互扶持	(137)
尽最大可能帮助别人	(139)
精诚合作是做人的艺术	(140)

第五章 播种爱，才能收获爱

奉献是一种生命的感动	(144)
施恩不图报是美德	(148)
你自己的态度，决定你的人际关系	(151)
该直说时则直说，该委婉时则委婉	(156)
成功就是每天进步一点点	(162)
付出多少，就会得到多少	(167)
生活因奉献而快乐	(169)

爱能支撑生命	(171)
做个忠实的听众	(173)
身处逆境也能帮助他人	(176)
施与是找寻幸福的惟一方法	(178)
用爱感化恶的灵魂	(181)
感动是种温暖的力量	(183)
心灵富足的人必会爱人	(186)
爱心改变命运	(188)
做些傻事并不傻	(191)
用爱赢得永恒	(193)

第六章 宽容一点，人生将更幸福

多一份宽容，生活就多一份温暖	(196)
忍耐会创造奇迹	(199)
怀有一颗宽容之心	(203)
让宽容为你赢来人生的幸福	(207)
人世间最宝贵的是宽容	(212)
用宽容打动他人	(216)
忍耐是一种眼光和度量	(220)
只有宽容，才能成就伟大的事业	(224)
让自己更宽容一些	(226)
海纳百川，有容乃大	(228)
宽恕了别人，便是成就了自己	(231)
不念旧恶，方能快意人生	(233)
让人一步又何妨	(236)
用宽容的胸怀去战胜心魔	(238)

第七章 放下身段，方能赢得好人缘

将对方的位置摆得比自己高一点	(242)
心甘情愿做“仆人”	(244)
低调做人，才能让梦想成真	(245)
想“不败”可以玩玩“佯败”	(248)
惟有适者，才能生存	(250)
鸡蛋碰石头，吃亏的是自己	(252)
做人要有骨气，但不能有傲气	(254)
控制自己的情绪	(256)
有韧性才能活得更长久	(258)
放下身份，路会越走越宽	(259)

聆听友谊的弦音
Ling ting you yi de xian yin

第一章

友谊是人生奋斗的精神支柱

友谊是一笔财富

人类需要相亲相爱，需要信任、理解，需要支持，需要朋友。在人生的生命轨迹里，友谊是非同凡响的一笔财富，假如没有友谊，人的一生将是多么贫瘠，尤其是中学生，正处在人的一生中最渴求友谊的时期，如果没有友谊，不仅他的少年时代缺乏明朗的颜色，而且，他在未来的人生旅途中也会因为缺乏体验错失许多。每个人都是一个个体，有独立的躯体和器官，有独立思考的能力，有各自的个性嗜好，更有不同的心地、志向和机遇，人的力量是强大的，甚至可以改变世界，然而，人是不能脱离人类社会的，一旦离开了人类社会的相互支持相互合作，别说是创造世界，就是生存也会成问题。有些人认为友谊是由相互对对方有用引申出来的，正如城邦那样（因为城邦总是为着自己的福利而联合起来的）。有些人由于相互喜欢而成为朋友，正如孩子们那样。我们也许应该把有上述两种关系的人都称为朋友，朋友是多种多样的。最首先和最根本的是好人与好人交往而结成的朋友。你是一个善良的人，别的同类的人就愿做你的朋友。对于热爱快乐的人来说，快乐就是他和朋友之间的友谊桥。不过上述两种友谊并不经常是一回事。而一个人成为你的朋友也并不一定是因为他既能带给你快乐又对你有用，因为这二者统一在一个人身上的情况并不多见。

友谊的本质是，它是一样最神圣的东西，不光是值得特别推崇，而且是值得永远赞扬。它时刻准备舍己为人，而且完全出于自愿，不用他人恳求。别林斯基曾在《别林斯基论教育》中这样论述道，真正的朋友不把友谊挂在嘴上，他们并不为了友谊而互相要求一点什么，而是彼此为对方做

一切办得到的事。伟人马克思和恩格斯的事例就很好地说明了这一点。马克思和恩格斯在为共同的理想而奋斗追求的过程中相知、相识，恩格斯为了支持马克思写《资本论》，不仅经常和他在一起讨论思想和理论问题，同时在经济上也无偿地给予帮助，正是有了恩格斯的伟大友谊，马克思才能最终完成他的巨著《资本论》。种种事例说明，只有相互信任、理解和无私支持，人们才能感到友谊的美好，才能在友谊中获得无穷的力量。

所以，要获得友谊，就要与品德高尚的人交往，更与人为善，要有博大的胸怀和纯真的感情。友谊地久天长，能使人终身受益。

友谊可以分为三类：一是人们因为相互能给对方带来快乐或对对方有用而成为朋友，这两种情况可以归为一类；二是他们因为自身和对方都很善良而成为朋友；三是综合各方面的原因而成为朋友。

善良者的友爱是完美的，而且在德性方面相类似。善良的人们既有共同的快乐，也有相互间的快乐。每个人都要做一些能给自己和他人带来快乐的事情。只有这样友谊才称得上是永恒的，因为友谊所应有的东西都寓于其中了。一切友谊或者由于善良而存在，或者由于快乐而存在，不论是不同类别的友谊，还是友好者个人的友谊，都有某种类似之处。所以说，一切美好的事物都寓于这种友谊之中。总体上讲，善良就是快乐，它们是最为可爱的东西。只有在这些善良的人们中，友爱和友谊才能最大程度地发挥其价值。

不过像这样的友谊是罕见的，这样的人也是少有的。这需要共同的生活和时间，正如俗话所说，只有吃尽了苦头，人们才能相知。除非两人互相表示友好并且相信，否则就不可能被接受，不可能做朋友；有些人很快地就好了起来，并且想要成为朋友，然而没有友爱和相知，也就不存在友谊。想要很快地成为朋友，那就不是朋友。正如在德性方面，有一些是就品质而言，有一些是就现实能力而言，友爱也是这样。有一些人经常生活在一起，相互鼓励，相互帮助。但是，有些人或者互相远隔的人就不能现实地这样做，而只是具有做朋友的品质。距离并不能把朋友完全隔开，而只是妨碍了他们的现实活动。然而，分离的时间太长了，友谊也就慢慢被淡忘了。

先成为自己的朋友

友谊是人生的永恒财富，友谊在交往中的得到和给予，可以说是无价的，不是金钱所能买得到的。其他的一切都可以说是人生的一种暂时的财富。任何升华作用，无论是艺术还是其他方面的升华，都不能取代人际关系。

无论你多么忙碌，你都应该抽出时间想一想——想想自己，想想你的友情。你必须真诚地对待你的朋友，实践作为友谊核心的诺言，弥补友谊中那些往往具有破坏性的裂痕。

你必须抽出时间想法使你的朋友高兴，想出一些体贴的办法让他们知道你在为他们着想，让他们知道你在关心他们身边发生的事情，让他们知道你希望他们生活得快乐。

但是，友谊并不只是为别人做些事情就唾手可得的，它含有欣赏和愉悦对方的意思。而不仅仅是不求回报地帮人一个忙，使对方高兴。共享的美好感觉，才是一种对朋友的回报。

此外，你也要抽出时间改善你对自己的友谊而体谅你的缺陷，宽恕你过去的过失，多看你成功的一面。

对，你必须为你最重要的朋友——为你自己——而努力。你必须努力了解痛苦与甜美之间的差距，以便掌握你实在而又积极的自我意象。

重复一遍：如果你想做他人的知心朋友，你必须先成为自己的知心朋友。

不会再有别的办法，其他一切都是肤浅的。看看自己，你看到的是什
么？是傲慢、恼怒、恐惧、紧张、无能、判断错误吗？

当然，你是一个人，绝不能老是戴着眼罩生活。不过，你看到自己的特长了吗？看到你自己的明晰思想、自信、仁慈、谦逊和勇敢了吗？

你要做自己的朋友，友好地对待自己。宽恕你的消极怠惰，将其升华为你的积极动力。

你要看重自己，珍视你的人生价值。只要你活一天，就应该在这一天里把这种健康意识带给你的自我意象。

你要像你在需要时伸手到衣袋里取钱一样地深入到你的意识中，取出你的内在财富——你成功的自我意象：你的自我意象比金钱更重要，比金钱更有价值。

宽恕——建设，宽恕——建设。一而再，再而三地重复，展现你的长处，就像你为一位朋友所能做的一样。

等你成为自己的朋友之后，你就可以成为别人的朋友了。

你可以体验只有施予的乐趣，施予自己以及你所爱的人——你的朋友。

物以群聚，人以类分

现代社会里，人与人的各种聚会越来越多。节日宴会，酒会，没完没了的电话，各式各样的“Party”……你可能在参加完某一次酒会、宴会和“Party”之后觉得非常无聊，觉得一点意思也没有，但是，如果你总是处在这些生活状态之外，你肯定会觉得失落，会有一种被众人抛弃的感觉，因为众星捧月而成为人群的中心，总是现代人所梦寐以求的，而且，那种感觉也的确让你心里满意、舒服。所以，我们拥有了无数的熟人，也就是平常我们所说的“认识”的人。可能，你还保留着你们在当时交换的名

片，记住了对方的电话号码，并“真诚”地说“以后要多联系”。

可能，在我们做这一切的时候，我们是真诚的。可是，等到人群散了。我们各自回到自己原来的生活中去，或者又进入一种新的生活，你能和他们多联系吗？他正儿八经地递上的名片，你还保留着吗？

再说，当你在生活中遇到失意的事情、不顺心的事情，想找一个可以跟他倾诉一下衷肠的人，你会找到他吗？而他又会听你向他倾诉吗？

所以，你在交际场所遇到的这些人，只是你的熟人，而不是你的朋友。

而令现代人困惑的事情是：我们的熟人一天比一天多了，而我们的朋友却一天比一天少了！

英国哲学家培根在《论人生》中谈到友情时说道：“如果把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”所以友谊对于人生，真像炼金术中所要寻找的那种“点金石”，它能使黄金加倍，又能使黑铁成金。

法国作家罗曼·罗兰曾说过：“得一知己，把你整个的生命交托给他，他也把整个的生命交托给你。终于可以休息了：你睡着的时候，他替你守卫；他睡着的时候，你替他守卫。能保护你所疼爱的人，像小孩子一般信赖你的人，岂不快乐！而更快乐的是倾心相许，剖腹相示，整个儿交给朋友支配。等你老了、累了，多年的人生重负使你感到厌倦的时候，你能够在朋友身上再生，恢复你的青春与朝气，用他的眼睛去体会万象更新的世界，用他的感官去抓住瞬息即逝的美景，用他的眼睛去领略人生的壮美……便是受苦也是和他一块受苦！只要能生死与共，便是痛苦也成了快乐！”

纪伯伦也曾说过：“和你一同笑过的人，你可能把他忘掉；但是和你一同哭过的人，你却永远不忘。”

可是，那么好的人到哪里去找呢？

现代人口头上总是说着过去江湖上流传的这么几句话：在家靠父母，出门靠朋友。但是，朋友有很多种，你需要哪一种朋友呢？有了分辨，你也许就能够找到对你的人生有所帮助的朋友。

我们最渴望在自己的生活中能够找到高级而有趣的朋友。这种朋友是理想，只是可遇而不可求。世界上高级的人很多，有趣的人很多，又高级又有趣的人却少之又少。高级的人使人尊敬，有趣的人使人欢喜，又高级又有趣的人，使人敬而不畏，亲而不狎，交结愈久，芬芳愈醇。譬如新鲜的水果，不但甜美可口，而且富于营养，可谓一举两得。朋友是自己的镜子。一个人有了这种朋友，自己的境界也低不到哪里去。东坡先生杖履所至，何曾出现低级而无趣的俗物？有这么一位大学生朋友，他生病时，在上海上学的妹妹特地寄来100元钱要他注意身体。他呢，又添加了50元，把钱退寄给了妹妹。我不解其意。他便说道：“这是父母给她的生活费，她自己从嘴里省下来的。我怎么能要呢？”朋友是本好书。这是我读到的第一本好书。这本书教会了我什么叫亲情，什么叫自立。凡是这类书，都必是由可爱的品性和独特的个性写成的。高级而有趣的朋友，可以提升你自己，与这样的人交往，你也会成为高级而有趣的人。

退而求其次，是能够遇到那些高级而无趣的朋友。这种人大概就是古人所谓的诤友，甚至畏友了。这种朋友，有的知识丰富，有的人格高超，有的呢，“品学兼优”像一个模范生，可惜美中不足，缺乏那么一点儿幽默感，活泼不起来，你总觉得，他身上有那么一个窍没有打通，因此，无法豁然开朗，具备充分的现实感。跟他交谈，既不像打球那样，你来我往，此呼彼应，也不像滚雪球那样，把一个有趣的话题愈滚愈大。精力过人的一类，只管自己发球，不管你接不接得住；消极的一类则以逸待劳，难得接你一球、两球。无论对手是积极或消极，该你捡球，你不会捡球，这场球是别人想打下去的。这种畏友的遗憾，在于趣味太窄，他从城南到城北来找你的目的，只在讨论“死亡在法国现代小说中的特殊意义”或是“爱斯基摩人对于性生活的态度”。为这种朋友捡一个晚上的球，疲劳是可以想见的。这样的友谊有点像吃药，太苦了一点。有一位诗友，平时并不拿她当一本好书看：她见别人争长论短，也只是随和地笑笑。所以，在我的印象中，她是属于那种可以一览无余的小说。有一天，她来还书——一本诗集。于是我们便谈起诗来。她信口说道：“……拜伦洒脱、随意、决断，能主宰自己的命运……泰戈尔的诗情感浓得能从笔尖上掉下来……叶