

内容提要：

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。

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	(17)
第二节 用你的真心去安慰别人	(19)
1. 安慰——沟通心灵的桥梁	(19)
2. 安慰——医治心病的良药	(26)
第三节 给予他人最大的鼓励	(29)
1. 鼓励——让别人走出困境	(29)
2. 鼓励——让别人创造奇迹	(32)
3. 鼓励——让别人享受成功的喜悦	(35)

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	(39)
1. 学会关心别人	(39)
2. 去爱,而不是被爱	(42)
3. 信任让爱甘美	(47)
第二节 拿出自己的真爱给别人	(52)
1. 用真诚打动别人	(52)
2. 善待你所真爱的人	(57)
第三节 以宽厚心待人	(66)
1. 你的肚里能撑船吗?	(66)
2. 真诚地面对他人	(72)
3. 不要“赶狗入穷巷”	(75)

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	(83)
1. 尊重,是沟通人们心灵的桥梁	(83)
2. 敬人者,人自敬之	(89)
第二节 用美妙的语言赞美别人	(95)

1. 美言可市	(95)
2. 学会赞美他人	(101)
第三节 送人玫瑰手留余香	(106)
1. 以别人的利益为先	(106)
2. 学会与别人分享	(109)
3. 帮助别人最快乐	(111)

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寻找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？会说出如此过分的话？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

在你的周围洋溢着更多的欢笑。

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”变为“相吸”了。

要想吸引朋友，本身必须有可爱的品性。自私、小器、嫉妒，以及不乐于成人之美，不喜于闻人之誉的人，是不可

能获得朋友。因此，我们要多站在他人的角度看问题，多为别人着想，惟有如此，才能获得真正的友谊。

□男人，也要细心

绝大多数的女性都认为，男人天生就是健忘症患者，尤其对小事情特别容易遗忘。并且，她们把男人的这种“天性”，看成是无可改变的，认为男人们压根儿就不可能记得鸡毛蒜皮的小事。

当然，她们对男人的这一特点如此肯定，必定是有道理的。比方说，在穿着方面，无论你前几天身着何种颜色，昨天和今天又改穿何种款式的衣服，女人对这些都记得清清楚楚，再过多久也不会忘记。可是，男人在这方面就不同了，他们对自己前后穿的衣服是什么样一概不知，至于他人的衣服式样就更谈不上了。除此之外，像孩提时代的穿着、进入学校后的演变、刚刚长成大人的打扮等等，男人们似乎早已忘得一干二净，而女人却能把她从小到大穿了些什么衣服如数家珍似的背诵出来。

但是，这并不是说男人的记忆力不如女人，女人通常只是对生活上的琐事牢记不忘，至于在学习文化科学知识方面，大多是男比女强。

由于生活和生理上的差别，女人在处理家庭的一切事情上很有条理，在细致周到方面，又是女比男强。

女人对事物的观察，比男人细心。不管是过了多少年的事情，她们能够永记心中，在回忆往事时，能把整个情节津津有味地讲得丝毫不差。因此，你不能不佩服她们惊人的记忆力。

女人一直以为男人是健忘的，因此，她若无意中脱口说出她感兴趣的事情时，你始终记得牢牢的，当有一天你向她提及此事时，她定会感动得不知所措。这是因为，在她们的观念里，男人是健忘的。然而你竟然没有忘却她的事。基于感激，她会对你产生强烈的信赖感，从而对你更加亲近。

对女性来说，如果有人发现她身上的微小变化，她就会有一种被认同的满足感。

几乎所有的女性，都对男友有过不满。其中最常见到的是，当她从美发厅出来，梳着一个新发型，或新买了一件漂亮的衣服，兴致勃勃地等待男友赞美的时候，她的男友却好像视而不见的样子。

“喂，你到底发现没有，我是不是哪里跟以前不大一样了？”即使是她这样问，他也还像是没有察觉到的样子：“哦，是吗？”再不然就是：“你的意思是说，你的发式变了，是吗？”或者：“哦，好像你的衣服有点变化，对不对？”

像这样的回答，往往使她大为扫兴，甚至引起双方都不愉快而十分别扭。

女人毕竟是喜欢追求时髦的，爱美是她们的天性！有位专门写评论的专家，以其多年来的经验，告诉我们“善待女人之道”。

他说，如果女友今天的发型或服饰突然有了变化，作为她的男友，起码也应该主动地问一句：“你今天是不是上美发厅了？”或“你穿的这种衣服是今天刚买的吧？”只要你有意识地问一声，她也会感到满足，而不会突然“狂风大作”或不理睬你了。

其实，这种情况，不仅在未婚男女之间表现得很明显，

就是夫妻之间，也是一样。

不过，虽然一样是女性，但多少也因人而异。她们自我显示欲的强弱，也会有所不同。因此，必须根据对方的具体情况对症下药。不论是什么样的特效药，都不可能包医百病；再高明的医生，也得视病人的病情开药方才行。

即使是不怎么喜欢出风头的人，也还是有对自我存在的认同的欲求的。换言之，只要与她切身问题有关，她都是敏感的。

因此，像发型也好，身上的服饰也罢，只要有一点点改变，经你一说，她就会自我认同、自我满足了。

一般女性不喜欢做太大的改变，所以，即使想改变一下自己本来的形象，也不会大换装。因此，她们往往只在那些细小枝节上反复琢磨，这也仅仅是想引起别人注意，得到几句赞美罢了。

如果姑娘发现你对她那微不足道的细枝末节的小事也能谨记在心的话，那么，她将会对你产生强烈的信任感。

☐一封致不懂浪漫的老公的信

在网上看过这样一封很有趣味的信，在此不妨摘录与大家共睹：

亲爱的老公：

还记得最近一次送花给我是什么时候吗？那已是十年零六个月前的那个秋天了。那天正好是你第一次上我家来吃饭，穿一件笔挺的没有取下袖口商标的西服，手捧一束白菊花，像个刚发起来的农民企业家。你猜那花最终派了什么用

场吗？它成了妈妈吊唁同事的祭品。这事我一直没忍心给你说。我也因一时的心软，没及时矫正你的木讷，而白生了许多无名的气。

老实说，作为丈夫，你除了不够浪漫之外，还真是没有太多值得挑剔的。

你可以像一个忠实的仆人那样想到我每一步要干的事，然后以最快的速度替我把它办好，却不能在我最想说话的时候坐下来陪陪我；你可以像一个高级厨师那样为我烧可口美味的饭菜，却不能为我放一段音乐，憨憨地看着我把它吃完。很多时候，你让我感到我找到了一位价廉物美且一专多能的家庭服务员，而不是老公。

结婚多年来，你没为我买过一次礼物，道理非常简单——钱就在抽屉里呢，你爱买什么就买什么呗！这还不算，从恋爱到结婚，十年了，你竟没有主动记住过一次我的生日。有一年，好不容易在我的千提醒万暗示下终于记住了，结果，提回来的蛋糕上却写着“结婚纪念”。至于情人节买烧鹅，逛商店边走边打瞌睡之类的可恶举动，则更是罄竹难书。在这个水泥建筑都开始追求人性化，电脑界面都越来越亲切的时代，还有像你这样粗糙得像石头、单调得像灰砖的人，真是一个奇迹。

老实说，依你善于听话的本性，我如果经常对你发出指令，你或许还是可以机械地浪漫几回的。但那种压力下产生的所谓浪漫，哪还有半点意思。为了启发你那笨弱的浪漫因子，我曾经比幼儿园的阿姨还耐心细致地做过启蒙工作。譬如，皓月当空之时，凭窗远眺，恍若有乘风归去之感。此时问你有何感想？你居然答：明天天气不错，正好洗衣服。更

为可恨的是，某一次你过生日，我和女儿早早买好蛋糕蜡烛，布置烛光晚餐，谁知你一回家，便四处找保险丝，说四邻都有电，唯独我家没有，肯定是保险烧了，搞得大家兴味全无，一晚上过得味同嚼蜡。

此外，你不看工作以外的任何一本书，视音乐为天敌，待言情剧如寇仇。你有你的理由，你说爱是一种实实在在的东西，像饥饿者手中的馍，容不得太多的花哨东西。但我觉得我们的生活远不止是这么回事了，我们的爱情，必须加入花色，像面包上的花，像蛋糕上的小兔子。尽管这些不能改变面包依旧是面包、蛋糕依旧是蛋糕这个事实，但它能让人开心。像甜蜜的废话，更像没有实际内容的一次拥吻。

枯树总也有长出叶子的时候吧，铁树也该有开花的季节。我多么盼望你也有开窍的那一天。我要的其实并不多，只那么一点点儿烛火，一小杯红酒，还有几句比酒甜一点的情话。音响里放着钢琴曲，你拿着一束花向我走来，像我多年来千篇一律的梦境那样与我共舞。只要那花不再是白菊花，而你选的日子不是在愚人节，我就会非常非常高兴了。你也因此可以知道，我多年来为什么常常莫名叹息。

☐每天给爱 10 分钟

许多夫妻之所以走向离异，是平时悬而未决的矛盾长期堆积的结果。为什么会发生矛盾堆积？主要在于缺乏一种经常的、面对面的心灵的交流和沟通。

每天给爱 10 分钟，那么你们之间的情感一定会更加深厚，当然在这短暂的时间最适合夫妻干的事莫过于交谈了。美国学者诺尔曼·赖特在其所著《两性间的交流》一书中为

那些经常意见不一致的夫妻设计了一份“交流契约”：

- (1) 以积极的态度来表达生气和烦恼。
- (2) 在观点不同时，不夸张事实，不进行人身攻击。
- (3) 尽力控制情感的爆发和激烈的争吵。
- (4) 在争论中永远不要互相躲避。
- (5) 在对方说话时，尽量不要打断对方。
- (6) 当对方正在说话时，我将仔细、用心地听。
- (7) 不要以一个人过去的失败来衡量、刺激他（她）。

每天给爱 10 分钟，对有的夫妻竟是那样的艰难。一位结婚已经十余年的妻子说，至今丈夫从未认真地、面对面地与她进行过一次交谈。尽管他们目前的生活很优裕，她却常常从内心涌起一种莫名的苦恼。“我渴望能经常依偎在他怀里，向他说些什么或者听他说些什么，但他好像没有这种情绪，总也不给我机会。我感到心中的郁闷越积越重，很难保证哪一天不爆发出来。”

夫妻交流不能正常进行的原因一般有三：

- (1) 丈夫易把妻子的述说一味当成唠叨而对它一概避而远之；
- (2) 一方没有注意到另一方的情感需要；
- (3) 没有创造出可供交谈的良好气氛。

关于后者，一些颇有经验的婚内人士提示说，营造夫妻间良好气氛可以从以下诸方面入手：

首先，当双方在外一天回到家时，应尽可能做些身体部分的接触——拥抱、牵手、抚摸，让对方有被爱的感觉；

其次，偶尔设计一个令人惊喜或是不同一般的故事；

第三，使自己看起来吸引人，使家里整洁舒适；

第四，在这段时间里，不要让另一方觉得你对其他事比对他（她）更有兴趣。

每天给爱 10 分钟，你将惊喜地发现，交谈原来有如此之大的神奇力，它可以使有缺陷的婚姻渐趋完美，使本来完善的婚姻变得更如意。

2. 做他人的聆听者

善于倾听是建立良好人际关系的一种手段，你若能耐心地倾听，这就等于告诉对方“你说的东西很有价值”、“你是一个值得我结交的人”。无形中，说者的自尊得到了满足。于是，说者对听者就会产生一个感情上的飞跃，“他能理解我”，“我终于找到了一个倾听的机会”。于是，彼此心灵间的交流使双方的感情距离缩短了。那么怎样才能做到这一点呢？

☐ 做一个合格的倾听者

交往，是人的基本需要。良好的人际关系与正常的交往，能够鼓舞人的精神。培养人的自尊心与自信心，可以增进一个人的社会适应能力。反之，则会影响他的心理健康。

交谈，是交往的一个重要内容。在交谈中，既要适时适度地开启心扉，也要随时随地地接纳对方。当一方侃侃而谈时，他总是希望对方专心致志地在聆听。而只有感觉到别人对自己的欣赏时，一个人的自信才能建立。

因此，学会倾听，做一个合格的倾听者，不仅是一种人交往中的文明礼貌行为，也是表达对他人的欣赏和帮助他人