

第一篇 生命是一个重门深锁的城堡

我们的生命是一个重门深锁的城堡，它有多大，有多少间房子很难知晓。心灵的交往过程就是开锁的过程，没有钥匙，你就很难将它打开，就无法读懂别人。

赞美能缩短距离

飞鸟，清风，海浪……自然界的万物都在用美妙动听的歌声赞美造物主。你也要用同样的歌声赞美她的儿女。从今往后，你要记住这个秘密：赞美将改变你的生活。

赞扬能够给他人以激励，使其在生理上和心理上都振奋起来。反过来也激励和振奋你自己。

赞扬、致谢、感恩的话语，能扩大、释放或以任何方式辐射能量……通过赞扬，你可以把一个怯懦者变成坚强者，把一颗凶残恐怖的心灵改造成和平而自信的心灵，使极度神经衰弱者恢复平衡和力量，使即将倒闭的企业重获成功，使不满和抱怨变成满足和支持。

生活中的每个人 不管在什么时候 在什么地方 都非常喜欢受到别人的赞扬。一旦别人赞扬了你，你就会觉得对方是知己，自己的人生价值得到承认。你将会为此而快乐和振奋。于是你也愿意付出你所拥有的东西。你将乐意把事情做得更好。

恰当地赞扬别人很重要。它往往会收到令人意想不到的效果，比用严厉的语言去批评要好上十倍、百倍。

几年前 戴尔·卡耐基认识了沃特·黑利，一个来自达拉斯的、成功的、精力充沛的人。他们的相识令卡耐基终生难忘，因为卡耐基和沃

特很快就建立起了极其融洽的关系。在一次短暂的拜访之后，沃特·黑利领卡耐基去参观一项与众不同的投资项目。沃特·黑利当时在做保险生意，有一个新的设想，就是向全国成千上万的独立食品杂货商人们批销保险，他以食品杂货仓库作为他发展事业的基地。

在参观仓库时 沃特·黑利对一个接线生说：“我想告诉你 你做的工作多么了不起 因为你让人们打电话时心情愉悦。”这个接线生很开心地笑着说：“谢谢你 黑利先生 那正是我尽力做的。”接着 他们走进办公区。当走到一个部门时 黑利先生对卡耐基说：“齐格 我们进去一下 我想让你认识一个人。”沃特·黑利向部门的主管做了自我介绍，然后说：“虽然以前我们没有见过面 但是我知道你的这个部门。我只是想让你知道我对这里发生的一切都很了解，自从你接管这个部门以来 我们没听过顾客的一句抱怨 这是你的功劳。”这个主管听后露齿而笑，说：“噢，谢谢你，黑利先生，我要尽我最大的努力来做好我的事。”

走上楼，刚要走到里面的办公室，沃特·黑利突然停来说：“齐格，我想介绍你认识坐在桌子后面的那位最伟大的秘书。”然后沃特·黑利走到秘书面前说：“我想我从来没有告诉你这样一件事 就是我妻子认为是你把月亮挂上了天空，并相信你能随时把它摘下来，因此我请求您不要这样做。”秘书微笑着说：“我很高兴听您这么说。”接着他们走进保险业务办公室，沃特·黑利说：“齐格 来和这位最优秀的保险工作者握握手，他是这个行业中的佼佼者，因为他是那样勤奋，不辞劳苦。”

这整个过程不超过 3 分钟 但沃特·黑利却能够使每个职员都将以高水准的工作标准来要求自己。沃特·黑利给予职员的是真诚的称赞，他得到的将是他们对工作、对公司的满腔热情。在沃特·黑利先生的这种激励下，公司职员的工作效率会越来越高。沃特·黑利对这次行程的结果很满意。沃特·黑利的做法表明：只要你愿意去鼓励别人，他们的表现就会越来越好，你得到的报偿就会越来越多。

生活中，恰当地赞扬别人是很重要的，它能拉近人们彼此的距离，让别人对你充满好感 充满信任。生活中 只要你注意到了这一点 经常恰当地赞美别人，那么赞美将会改变你的生活，让你生活在爱的世界里，体会到爱的快乐。

爱上每一个人

你要学会爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得你去钦佩的性格，虽然有时不易察觉。因为爱能够摧毁困住人们心灵的高墙，那让人们充满怀疑与仇恨的围墙。因为爱可以铺一座通向人们心灵的桥梁，那沟通爱意与友谊的桥梁。

人一般具有三大基本渴望：容纳、承认与重视。满足了人们的这三种渴望你就能获得友谊。某些人的人缘特别好，其原因就在这里。

容纳是生活的维生素剂，每个人每时每刻都离不开。

每个人都希望自己完完全全地被别人接受，希望能够轻轻松松地与人相处。

在与人相处时，很少有人敢于完完全全地暴露自己的一切。所以若是能让自我轻松自在、毫无拘束，人们是极愿和他在一起的。也就是说，人们希望和能够接受自己的人在一起。专门找人家错处而吹毛求疵的人，一定不是个好亲人、好朋友。

请不要用自己想当然的标准来衡量别人的行动。请给对方一个自我的权利，即使对方有某些不是也无妨。别要求对方完全符合自己的喜好，以及行动完全符合自己的要求。要让你身旁的人在与你相处时感到轻松自在。

能接受任性、残暴的人往往具有带动他人向上的最大力量。

生活中常有这种奇怪的现象发生：一个人原本脾气暴躁、动作粗鲁，在结了婚之后却变成了一个和善、可靠的市民。有人问他原因，他回答说：“我的太太信赖我。她从不责备我，只是一味地相信我，使我不好意思不改变。”

由此可见，要改变一个任性或残暴的人，除了对他表示好意，让他自己改变之外，再也没有其他更好的方法了。

所以，要想获得友谊，容纳是必不可少的。你在容纳别人的同时，别人也容纳了你。在互相容纳的过程中，你也就获得了别人的好感，与别人和睦相处了。

承认是生活中的阳光，它能够给人以温暖。你容纳对方的缺点与短处，伸出友谊的双手接受他们，这只是消极的做法。倘若是积极的做法，就是找出对方的长处，承认对方的价值，而不光是停留在接受忍耐对方的缺点上。

生活中，人们都喜欢沐浴在为别人承认的温馨之中。为别人承认可使人发挥出自己的潜能和才干。

一位父亲带着自认为是无可救药的孩子到心理学家那里寻求帮助。那个孩子已经被灌输了满脑子自己没有用的观念。刚开始，孩子一语不发，无论心理学家怎样询问、启发，他都绝不开口。心理学家一时之间也真是无从着手。后来心理学家从孩子父亲所介绍的情况和所说的话里找到了医治的线索。孩子的父亲失望地说：“这个孩子一点长处也没有，我看他是没指望，无可救药了！”

心理学家费尽了所有心思，终于找出了孩子的长处，甚至可以说在某些方面具有聪颖的天赋，还颇有高手的意味。这位孩子家中的每件家具都被他刻伤，到处是刀痕，因而这位孩子常常受到父母的惩罚。心理学家买了一套雕刻工具送给孩子，还送他一块上等的木料，然后教给他正确的雕刻方法，不断地鼓励他：“孩子，你是我所认识的人当中，最会雕刻的一位。”

从此以后，他们接触得频繁起来。在接触中，心理学家又慢慢地找出孩子更多的优点来承认他。有一天，这个孩子竟然不用别人吩咐，主动去打扫房间。这个事情，使所有人都吓了一跳。心理学家问他为什么这样做？

孩子回答说：“我想让老师您高兴。”

人们都渴望着他人对自己的承认。要满足这项欲望并不难。

对善于做股票生意的人夸他眼光好，夸他善于看准行情，他可能不以为然，觉得你不过是在拍他的马屁而已。因为他并非只以一个成功的股票买卖者自居。然而换一个角度，你夸他是一个烤牛排的专家，他也许会乐昏头。

称赞人的原则是：夸奖别人还没有显现出来的长处，才能使人快乐。每一个人都会拥有一些仍然不为人所知的优点。为什么你不去发掘这些尚不为人知的方面呢？

受人重视是人的生命。士为知己者死，就是因为他的生命价值得

到了别人的重视，而甘愿为之奉献一切。

所谓的重视，就是提高价值。每个人都渴望别人能够重视自己的价值。

比恩平·布鲁斯博士认为他的保险公司成功的原因在于“重视代理店”。他们以此为座右铭。

有人问他：“为什么这么简单的座右铭会创造出那么大的奇迹呢？”

他说：“重视的反面就是轻视。”

由于比恩平·布鲁斯博士对他们公司的代理店给了很高的评价，并且让他们知道这个事实。比恩平·布鲁斯知道，不管什么公司，他能成功的原因在于代理店能力的大小。在他的观念中，能力大的代理店与能力小的代理店都很重要。比恩平·布鲁斯以自己的代理店是同行业间最优秀的态度来承认并重视他们。由于他重视和他们的关系，使他们自己觉得对别人对社会有益的重要，所以就带来好的结果。

请别忘记人是世界上最尊贵的。为了表示你对人家的重视，请注意做到以下几点：

不要怠慢人。对于不能立刻会面的拜访者，应尽早约他会面，时时感谢别人，对别人“特别”接待。

其中对人“特别”接待尤为重要。对人最消沉、轻视的态度往往表现为“平等接待”。每个人都认为自己是独特的个体，是个“特别”的东西。所以你要做到这一点：承认每个人的独特价值。

比恩平·布鲁斯说：“我以前打算开分店时，曾对顾客做过开卷调查。刚开始时卷单上写着‘各位顾客’，结果回音很少。后来改变了一下称呼，称某某先生、某某小姐，就改变了窘境，回信的数量和情况就好多了。”

人们讨厌被列入“各位主顾”、“大众”、“诸位”、“孩子们”、“已婚者们”等概括性的范围。大家希望自己能作为并被当成一个独立的个体而受到与别人不同的重视。

谁都喜欢去对待自己特别殷勤、周到的餐厅用饭。餐饮不一定是铺张的，只要侍者们能叫着你的名字说：“王军，今晚为你准备了烧羊肉。”

这就够了。

即使对小孩也可以应用这个秘诀。不要把他们当作“孩子们”而以王军、李华等个人式的方法对待。不要拿他和任何一个平常的小孩比。因为那样做对他是一种轻视。

在生活中 与人交往 容纳、承认、重视每一个人 用自己的真心去爱他们，你也能得到同样的回报。

朋友帮你成功

今天要帮助落难的朋友，明天他不再求援，你也听不到他的哀求。你要乐于奉献，因为明天你无法给予，也没有人来领受了。

伯利勋爵认为：“赢得他人的信任 你就会获得支持和财富。”

朋友是你的镜子。这面镜子应该比水晶更透明，比山上的泉水更清澈。朋友之间要杜绝诋毁、阴谋和谄媚。

美国总统林肯除了一帮朋友外，一无所有。因为林肯的钱袋是空的。但是 他拥有友谊这个无价之宝 并在朋友们的大力帮助下 很快取得了事业的成功。

对一个创业的人来说，时间虽然宝贵，但朋友也同样重要。千万别为了争取更多的时间而忽略了朋友。忽略了朋友的人必将导致失去朋友，即使成功了，也只能是一个没有朋友的孤独人。

朋友是宝贵的，好的朋友能帮你走向成功；反之，则起到了阻碍的作用。

当美国第 20 任总统加菲尔德在求学时，和自己的校长马克·霍普金斯结下了深厚的友谊。当加菲尔德成为总统时 他说：“如果我能够重回童年时代，如果我能够在这样两所大学之间做出选择，一个是藏书丰富 实验仪器精良 但教授平庸的大学；一个是处于深山老林 装备简陋，甚至只有一间帐篷，但有着像霍普金斯博士一样优秀、睿智、知识渊博的教授的大学，那么我会选择上霍普金斯的课程，而不会去听那些平庸教授的课。”

诚挚的友谊能够改变一个人的性格，乃至改变他的一生。

如果没有友谊的力量 许多人在成功之前 就会心灰意冷，一蹶不

振。正是在那些平凡的朋友的激励和帮助下，他们坚持了下来，直至最后的成功。那些取得丰功伟绩，在媒体上得到赞美，在世界各地得到荣誉的人，很大一部分的功劳是属于自己的妻子、母亲、兄弟姐妹和其他亲密的朋友，没有他们的热心鼓励与无私帮助，其成功是不可想像的。

在这个世界上，没有什么比真正的友谊可以给你更多的激励、帮助和快乐。哲学家西赛罗说过：“如果生活中没有友谊，就像地球上失去了太阳一样。因为太阳是万能的上帝赐予我们的最好礼物，而友谊则可以给我们带来最大的欢乐。”

友谊应该是两厢情愿的事，没有相互帮助、互利互惠就没有友谊。一个人不可以什么也不做，却把一切尽收囊中。因此，花点时间发展、巩固友谊是很必要的。

忘记偏见

你不要只凭一面之交来判断一个人，也不要因一时的怨恨与人绝交。今天不肯花一分钱购买全篷马车的人，明天也许会用全部家当换取树苗。知道了这个秘密，你就可以获得极大的财富。

偏见这种思维最容易把人引入歧途。所谓偏见，指的是人们对某事持有的观点或成见，而这种观点和成见其实并不符合客观事实，或与逻辑推论相违背。偏见是一种很主观的成见，因此带有很强烈的个人色彩。每个人都会有一些偏见，只不过有轻重而已。偏见较强的人常常忍受不了思维的多样性。在他们看来，事物是非黑即白的，没有中间的过渡。从不同的角度考虑问题，对他们的认知来说是一种负担。从道德态度来说，这样的人缺少宽容，他们不承认人类选择的多重性。他们固守于僵化的道德信条，他们的道德观念主要是他律而不是自律的。

偏见的形成来自于自身人格的僵化。忘记偏见，克服偏见就要突破自身人格的僵化局面。

在真正了解一个人以前，切不可太重于事前得到的印象。

一位演讲者在一所大学的两个班级中分别做了内容相同的演讲。演讲结束后，一个班的学生与演讲者一见如故，亲密攀谈，而另一个班的学生对他却敬而远之，冷淡回避。原来演讲前美国心理学家凯利对一个班的学生说，演讲者是如何热情可亲、平易近人，而对另一个班则说，演讲者是如何冷峻严肃、不易接近。结果，学生们戴着这种有色眼镜去观察演讲者，演讲者被罩上了不同色彩的光环，学生们看到的都是他们期望看到的，这就是思维定势产生的偏见。

偏见在人们认识他人时影响很大。这就提醒你，在真正了解一个人以前，切不可太重于事前得到的印象。

那么如何来摆脱偏见呢？

首先，培养自己宽容的心态。一种宽容的心态是长期修养的结果。它是以对人生活的领悟为基础的。我们必须锻炼着接受我们自己的需求、冲动和欲望，接受人的局限性，理解世界是多样的，真理是相对的，对同一个事物可以从不同的角度来看。

其次，锻炼自己从理性的角度思考问题。在思考问题时，不要盲从，感情用事，要善于倾听别人的意见，要锻炼自己冷静客观的态度。

最后，增加见识，摆脱愚昧。了解得越多，越能消除偏见。敢于质疑权威，敢于向陈规陋习挑战。反省父母的态度对自己的影响，检讨自己的人格。

忘记偏见，摘掉有色眼镜，才能真切地观察生活，享受生活。

快乐生活

你常常会有这样的感受：快乐开心的人和事在你的记忆里会留存很长的时间。因为人们更愿意留下快乐而不是悲伤的记忆。每当你回想起那些勇敢而愉快的人们，总能感受到一种柔和的亲切感。

诗人歌德说：“即使到了我生命的最后一天，我也要像太阳一样，总是面对着事物光明的一面。”

你应该使自己培养一种习惯，面对所有的打击，你都要坚韧地承受，面对生活的阴影你也要勇敢地走出。要知道，任何事物总有光明

的一面，你应该去发现光明的一面。垂头丧气和心情沮丧是非常危险的，这种情绪会减少你生活的乐趣，甚至毁灭你的生活本身。

生活中到处都有明媚宜人的阳光，勇敢的人一路纵情歌唱。即使在乌云的笼罩之下，他也会充满对美好未来的期待，跳动的心灵一刻都不曾沮丧悲观。不管他从事什么行业，他都会觉得工作很重要、很体面；即使他穿的衣服褴褛不堪也无碍于他的尊严；他不仅自己感到快乐，也给别人带来快乐。

你还要唉声叹气吗？你为什么不做个快乐的人呢？生活中有不顺、有烦恼、有压力，但只要你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。

不要再忧虑，不要再发牢骚。如果你一直向前看，生活积极乐观，工作勤奋努力，就一定会得到幸福的关照。地底下的种子从来不怀疑，总有一天它会破土而出，长成一棵幼苗，长出枝叶，并且一定会开花结果。它从来不问自己，怎么才能突破压在头上厚厚的土层？它从来不抱怨成长的过程中碰到顽固的石头和沙砾，而是依靠自己那柔嫩的根须把自己一点一点向上顶出，透过石头和沙砾，坚韧勇敢地成长着，直到露出地面，长出枝叶，并开花结果。从这颗幼小的种子那里，你可以学到从无名之辈成为社会名流、从无知愚昧变得文明开化的成功奥秘。

快乐是属于你的，你自己的快乐只有你自己才能够寻找并得到。如果你自己放弃了你快乐的权利，放弃了你快乐的习惯，那你也就放弃了生活，放弃了自己，那么谁也帮不了你。只有你快乐地生活，才能够体会到生活的快乐。

别太早下结论

只有在笑声和快乐中，你才能享受到劳动的果实。如果不是这样的话，你会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先学会快乐，而笑声便是那佳酿。

人们的生活态度千差万别，但都逃不出这两个观点：乐观与悲观。

乐观的人敢于面对困难的挑战，他认为失败是暂时的，厄运过后是一片晴空。每个失败都有它的原因，在人生中个人能把握住的事情很少，一旦自己抓住机会，就要把握好。悲观的人相信坏事是因为他自己的错，会持续很久。两种不同的态度实际上是两种不同的思考方式，也就带来不同的后果。两种不同的思考习惯必然会带来两种截然不同的命运。

初为人父的刘明看着刚从医院抱回来的在摇篮里熟睡的女儿，心中充满了敬畏与感恩，他的女儿是如此的完美。

女儿睁开了眼睛，凝视着天花板。

刘明叫着女儿的名字，以为她会转过来看他，但是女儿的眼睛动都没有动。他拿起摇篮边的小玩具，用力摇响玩具上的小铃铛，女儿的眼睛还是没有动。刘明的心脏开始急速地跳动了，他赶紧把这个情形告诉他的太太：“她对声音完全不起反应 好像她听不到。”我想她应该没事。”太太边说边往外走 她叫着女儿的名字 摇着铃铛 拍着手掌都没反应。最后，她把女儿抱了起来。一抱起来，女儿立刻扭动，嘴里发出“咕咕”的声音。

“我的天啊 她是个聋子。”刘明说。

“她不是”太太说：“我想现在做结论太早了。她才刚从医院回来 她的眼睛还不能凝视呢。”

“但是她的眼睛一动也不动 即使你用力地拍掌 她的眼睛都没有反应。”

太太从书架上抽一本育儿指南来翻阅。“看看书上怎么说吧！”她说 她找到“听觉”这一章 把它念出来：“假如你初生的婴儿没有被突发的大声音惊吓到，或者没有转头向发声的来源去看的话，不要担心，惊吓反射和对声音的注意力要过一些时候才发展完成；你的小儿科医生可以测试你的孩子的听力，看他听觉神经上有没有问题。”

“怎么样？”太太说：“书上的解释有没有使你好过一点？”

“没有”刘明说：“这本书甚至没有提到其他的可能性 例如这个婴儿可能是聋子。我只知道我的孩子听不到声音，对这件事我有着最坏的看法，或许这是因为我祖父是个聋子。假如这么可爱的女儿是个聋子的话 都是我的错 我永远不能原谅自己。”

“喂 等一下，”太太说：“你未免绝望得太早了吧 礼拜一早晨我

们打电话给儿科大夫 把孩子抱去检查一下 目前先放宽心。来 你先抱着孩子 我来把她的小床整理一下。”

刘明虽然接过孩子 但太太一忙完 他立刻把孩子交回去 整个周末他都无法打开公事包，无心准备下周上班的公事文件。他跟着太太在屋里走来走去 嘴里咕哝地说：“假如这孩子是聋子的话 她这一辈子就完了……” 他的脑海里只想到最坏的可能性：没有听力，没有语言发展，这个漂亮的宝贝将永远生活在与世隔绝的境地，被关在一个没有声音的孤独世界里。到星期天晚上，他的心情已经沉到最深的谷底了。

这位母亲则打电话留言给医生，希望星期一早上医生能与她见面。然后，她整个周末都在运动，看书，以及想办法使他先生冷静下来。

小儿科医生的检查显示女儿的听力完好，但是这位父亲心情仍然低落。一直到一礼拜之后，女儿被路过的卡车排气管所发出的巨响惊吓到以后，他的心情才逐渐好起来，开始逗弄他的宝贝女儿。

刘明和他太太对这个世界有两种截然不同的认识，不管什么事发生在他头上——被查税也好，夫妻吵架也好，甚至他老板对他皱个眉头——都会使他立刻想到最坏的一面：破产进监牢，离婚，被炒鱿鱼。他的健康也因而受损。他的太太却和他不一样：看事情都看好的一面，对她来说，坏事只是暂时性的，是一个挑战，等待着克服。所以遇到挫折后，她很快可以弹跳回来，养精蓄锐，重新出发，因而她的身体也非常好。

生活工作中，有一些困难挫折是很正常的。遇到挫折，别太早地给自己下结论。只要你能乐观地对待，一切都将过去，生活中依然充满着快乐！

为什么不乐观

乐观者的生活也会有许多的挫折，只是乐观者比别人处理得比较好而已。乐观者在遭受打击后很快可以反弹回来，他的生活可能是穷

困一点，但他可以鼓起勇气重新来。而大多数时候，在面对同样的问题时，悲观者则放弃希望而陷入沮丧的深渊。

乐观者在事业上 在学校里 在球场上表现得更好 乐观者的身体比较健康 寿命也比较长。

有人认为乐观者是讨人嫌的夸大者，是把责任都推给别人，从来不为他自己的过失负责的人。这种看法极为错误。学习乐观并不是要学习自私自大 使别人不能忍受 主要是学会在面对失败挫折时如何对自己讲话、如何开导自己的技术。你要学会如何在受到打击时对自己有更鼓励性的看法，而不是成为盲目乐观的奴隶。

拥有乐观态度的基本原则就是先了解一下在特定情况下，失败的代价是什么。假如失败的代价很高，那么就不应该乐观。反过来，如果失败的代价很低，你就应该乐观。推销员在决定是否再打一次电话时，失败的代价只是他的时间；一个害羞的人决定要不要上前去与人谈话时，失败的代价仅是被拒绝的难堪而已；青少年去学一项新的运动时，失败的代价仅是挫折罢了；一位未被升迁而心中不满的主管，假如悄悄地去找新的工作，失败的代价不过是被拒绝而已。

生活就像一面镜子，你对它微笑，它就对你微笑。笑对生活的每一天，你会有巨大收获。笑是一种态度，笑是一种境界，笑是一种品格。你乐观地面对生活的话，生活就将会乐观地对待你。那么你为什么悲观呢？

强迫自己笑一笑

快节奏的生活，使得人们越来越容易焦虑和烦躁。生活在现代社会的人们，如果没有一个良好的心态，如果没有一个良好的处世态度，就很容易走向悲观。其实，我们每个人来到这个世界都不是为了痛苦、为了烦恼 而是为了享受生活。既然是为了享受生活 那我们为什么不用微笑面对世界呢？

爽朗的笑声或开怀的大笑，可以帮助人们排解生活中的焦虑、疑惑，帮助人们排解快节奏生活带来的各种压力。

在工作中，如果能经常地微笑一下，哪怕是强迫自己笑一笑，也非常有利于身心健康，你手头的工作看上去也就不那么棘手和枯燥了。如果我们总是保持一脸机械的表情，不但自己觉得生活没有意义，更重要的是你的表现会影响别人的生活。如果要问这个世界上最烦人的人是谁，应该是那些没有幽默感，又欣赏不了别人幽默和风趣的人。

轻松愉悦的心境之所以比沉闷刻板的心态要好，是由于它能够使人们超然于现实生活的复杂环境之外。即使身处困境，这种良好的心境也能够帮助我们超脱。

事实上，一个心存渴望和感激的人看见的是成功的一面，而悲观失望的人看到的总是失败的一面；积极向上的人总觉得生活中是阳光明媚，而失望沮丧的人看到的只有阴霾和暴风雨。

在现实生活中，很多人根本就没认识到微笑的重要性，在他们的脸上不要说爽朗的大笑，就是小小的微笑也很难见到。在他们这些人当中，很可能因为孩子发出了一点喧闹的声音就大发雷霆，更别说让孩子尽情地玩耍嬉戏了。如果孩子们天真幼稚的心在这样的环境下长期以往地“磨炼”，他们可能就连基本的微笑都忘了，这也许是天底下最大的悲哀。

在生活中，人们完全可以找出一点时间来笑一笑。如果缺乏这方面的天赋，你完全可以看一些喜剧之类的节目，也许能起到一点弥补的作用。在观看娱乐节目的时候，你至少可以暂时忘却生活中的那些琐事，而在笑声中找到生活的乐趣。这是一件非常有意义的事。

在生活中，如果能够与一些朝气蓬勃、积极向上的人在一起，是一件非常让人惬意的事。每天你都会在汹涌的人流中发现这样的人，他们就像温暖的阳光一样，到处都会受到欢迎。那些乐观积极的人，在这个世界上简直就是无价之宝。在有人悲伤或者无奈的时候，他们往往能够给其以安慰和激励，使其精神振奋。如果你能够与这样的人在一起，你的生活就能增添不少活力和动力。在你遇到困难的时候，你就会自然地想到他们，他们身上散发出来的那些无穷无尽的活力，会自然而然地影响到你，你也因此会受到自我安慰和鼓舞。这样你就很快能够抚平自己心灵的创伤。

那些穷困潦倒、一无所有的人，他们能拥有的最大财富就是每天能够面带微笑。只要他能够在生活中始终面带微笑，并且能够把这种

善良和友好无私地奉献给别人，那么他也是一个成功的人。每个人身上都有自己的闪光点。只要能够乐于助人，只要能够充分展现自己的爱心和友好，只要对生活充满了无限的渴望，他就具有无比珍贵的精神财富。其实，灿烂的笑脸和友好的表情，无论在什么地方都会受到欢迎。这样的人其实已经离成功不远了。

在现实生活中 无论是谁 只要他的周围都是些精神饱满、乐观积极的人，那么他一定就会从中有所收获，并且获益匪浅。牛顿曾说：“精神振奋、乐善好施是一个人最宝贵的财富 它不但可以使拥有者生活幸福 更重要的是影响到了周围的人。”

每天微笑着面对生活，哪怕去强迫自己笑一笑，你就会发现这个世界上以前没有能够发现的美好和快乐。

增强你的亲和力

拥有良好的人际沟通和亲和能力是每个人都梦寐以求的。良好的人际关系和亲和力会给你带来种种的好处。它不仅使你获得更多的友情，感受到人与人之间的关爱与温暖，还使你获得更多的人际资源，让你获得意想不到的好前途和好机会。

生活在这个世界上，每天都必须要与人打交道。无论是作为一名销售人员，还是作为一名科研工作者，还是一名行政管理人员，良好的人际沟通能力都是通向你事业成功的桥梁。一个具有良好人际关系和亲和能力的人在工作中会有很好的人缘，也容易得到同事的支持和鼓励。

如果你想具有这种良好的人际关系和亲和力，首先要深刻地认识自我。

人贵有自知之明。只有深入地了解自我，你才能有了解他人的基础。所以先深刻地认识自己才是真正具备良好的人际亲和力的基石。每个人在成长的过程中，都会有一些创伤和问题所在。他也许会在童年时代感觉到自卑 或者自傲 或者是事事以自我为中心 或者曾经遭受到各种各样心灵上的创伤。这些问题的存在，都会影响到成年之后

的良好人际亲和能力的培养。深刻地认识自己和了解自己，不让童年时代的阴影影响现在的人际交往是以自我反省为开始的。

你要增强自己的亲和力，就必须不断地进行人际交往实践，并加强自我在实践中的体验和感受。

深入了解自己并进行人际交往的实践是加强人际亲和能力的重要过程。在人际交流中，别人作为一面镜子，可以折射出自己的某一面，从别人的身上，可以看到自己心灵中自己看不到的侧面。在与他人的交流和实践中，又可以不断强化自己的实战能力，随时修正自己。有人在童年时期很少与人交往。虽然他们曾经是一个快乐活泼的孩子，可是由于封闭的家庭环境，他们和人交往的潜能被压抑了。他们成年以后渐渐成为一个木讷寡言、容易紧张、容易害羞的人。有的人因为生活所迫，不得不去谋生，如做销售等专门和人打交道的职业，渐渐地他们和人交往的能力在实践中就无形的增强了。生活证明，实践是增强人际亲和力的必修课程。

你要增强自己的亲和力，就应该扩大自我意识，加强人际包容能力，加强对他人的理解能力。

每个人都有个特定的成长环境，家庭环境和社会环境给你的自我意识打下了一个烙印，使你对人产生独特的看法。这些观点在和其他人交往的时候，都会影响到对他人的评价。当你是从自己的世界观、人生观和价值观去评价他人时，就无法深入理解他人内心深处的感受。所以在洞察自我的基础上，在人际交往中，如果你能够不断地放下自己固有的价值观标准，能耐心倾听来自他人内心深处的声音，便会看到一个与自己不同的全新的内心世界。在这样的过程中，你的自我意识就会扩张，对人的理解能力也在增强。一个能深入理解他人的人其人际亲和力自然就会增强了。

你要增强自己的亲和力，就要防止烦躁情绪的干扰和破坏。

当你处在高度的压力下，就会出现焦虑的情绪。当你有许多内在的情感需求得不到满足时，它们就会不断地从潜意识中浮现出来，便会使你变得烦躁不安。虽然懂得人际交往的原则，可是生理状况不允许你做得很好，所以你不由自主地发脾气，会因为一点鸡毛蒜皮的小事而生气。这样渐渐地在无形中便会给自己的人际关系增添许多麻烦，人际亲和力就会下降。所以劳逸结合，工作和生活兼顾，紧张和松

弛并存，你首先要有一份好心情，这样才能有良好的人际亲和力。

扫除交往中的病态心理

良好的心理素质，是你进行广泛社交活动的必要条件，也是语言技巧、交际才能得以充分发挥的前提。相反，心理状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了你交朋结友和适应社会。因此，你在工作生活中应该注重自身修养，努力克服一些人际交往中的病态心理。

有些人與人交往時容易产生自卑感，甚至有意无意地贬低自己。他们只知己短不知己长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。

有的人在与人交往时带有猜忌心理。他们往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物。每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

涉世不深、阅历较浅、性格内向、不善辞令的人在交往中往往表现出怯懦心理。怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。怯懦心理是束缚思想行为的绳索，理应断之，弃之。

有些人具有逆反心理。他们总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏偏说坏，你说一他偏说二，你说辣椒很辣他偏说不辣。逆反心理容易使人模糊是非曲直的严格界限，常使人产生反感和厌恶。

有的人持有作戏心理，把交朋友当作是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。

人们已有的知识、经验以及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生负效应。排他心理恰好忽视了这一点，它表现

为抱残守缺，拒绝拓展思维，使得人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。

有些人在交往中表现得表情冷漠。他们对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻，态度孤傲，高视阔步，就是自己的“个性”致使别人不敢接近自己从而失去了更多的朋友。

有的人追求钱财，认为交朋友的目的就是为了“互相利用”。因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理，会使自己的人格受到损害。

每个人都应不断地反省自己，扫除自己与人交往中的病态心理，唯有如此，你才能广交天下朋友。

生活是一场考验

生活必然含有各种挫折，你不应有太多悲观和不快。生活是个考验，它只是个考验。你要时刻提醒自己，不要如此严肃地对待生活。

当你把生活中的挑战仅仅当作是一次考验时，你就会开始将每一事件当作一次成长的机会。无论你是被问题、义务，甚至是不可克服的障碍所攻击，当你把它当作是考验时，你总有机会胜利，以某种姿态凌驾于挑战之上。另一方面，如果你把每个面对的新事件都当作是必须战胜以求得生存的战役时，你可能要踏上一条非常坎坷的旅途。你惟一可能快乐的时间便是一切都顺利的时候。而我们都知这并不时常发生。

你不妨在生活中试一下，看你能否将这一想法应用于你不得不去应付的某件事上。也许你有个难管的孩子或有一位挑剔的老板。看你能否将你面临的这一事件重新界定，使它从一个“问题”变为一次考验。不要试图去对抗发生的事件，而要看是否有你能从中学到的东西。学会问你自己：“为何我的生活中有这件事？它意味着什么且如何才能超越它？我是否有可能从不同角度看待它？我能把它当作某种形式的考验吗？”

如果你尝试一下这一策略，你可能会惊讶于自己发生了变化了的反