

悦

读

主管：中州大学图书馆

主办：信息咨询部

刊期：2015 年第 4 期

（总第 12 期）

## 目录

### 正能量

为什么你的努力一文不值

俞敏洪的一天是如何度过的？「启迪无数人」

大学生，千万别在最能吃苦的年纪选择了安逸

### 规划未来

给 20 岁出头年轻人的建议

一位女大学生面试被拒后，只问了一句，抓住老板的心

人生规划如此重要，男生要看，女生更要看

### 感悟人生

上善若水 不看你永远不明白的人生境界

轰动全球的短文《年轻》 大学生必读文章

贫穷不可怕，贫穷的思维才最可怕

### 人际交往

学点人际交往能力

人际沟通技巧 4 招 让你与人更亲近

大学生人际关系的心理障碍

## 正能量



### 为什么你的努力一文不值

A 是我带过的最努力的实习生，但是除了“努力”，我暂时也想不出其他的褒义词。她每天来得最早走得最晚，笔记本上记得密密麻麻的，做事从来没有怨言。但是，她没有拿出过让我惊艳的东西，倒是因为捅过几次不小的娄子，让我不得不渐渐收缩她的工作范围。每当遇到问题，她的回应总是：“我没有想到事情会是这个样子的。”

B 则是她的中年版，三十几岁的人了，靠着频频跳槽才做到了一个小组的领导，因为专业太差几乎遭到了所有同事的投诉。即便如此，老板在不让她通过转正这件事上仍有些犹豫：毕竟，她这么努力……

国人素来推崇努力，所以才有了悬梁刺股、凿壁借光、囊萤映雪这样的成语，和“书山有路勤为径”“勤能补拙”“笨鸟先飞”“爱拼才会赢”这样的金句，好像只要努力，就一定能成功。就算不成功，他人也必须抱有一份尊重，毕竟已经尽力了，也就无可指责。

于是，就有了一群为努力而努力的人。上学时他们睡得最少，上班时他们走得最晚，案头上的事情永远做不完，始终勤勤恳恳、任劳任怨，成绩却一般得不能再一般。你会发现，这样的“努力”，不过是效率低下，把别人五分钟就能做好的事情用一个小时来完成，人为地伸长自己的生命，简而言之就是不走心。

这样的“努力”，不过是在用战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰：他们既不肯在“努力”前稍微动动脑子，做好规划，也不肯在“努力”无果后做好总结，吸取教训。他们很有西西弗斯的精神，不怕失败，但对成功也并没有太强烈

---

的渴望，非要在南墙上撞个头破血流，证明自己真的非常努力。

努力当然是个好东西，但很多人在拿自己的实际行动侮辱这两个字。有些常见的价值观，反而容易教坏小孩子。在我们接受的传统教育中，教人卖苦力的太多，教人动脑子的太少。蒲松龄说：“苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”可如果只是靠勾践努力，那还有西施什么事儿呢？

这个世界上，有很多人都是懒人，只是有些人表现在行动上，有些人表现在思考上。第一种人是看得见的懒，第二种人却可能成了人们眼中的勤奋者。

相比之下，我倒觉得第一种人成功的机会更大些，有时候一个人在行动上犯懒了，如果又不想饿死，起码会在做事前多动动脑子，为自己找出一条捷径。倒是第二种人，他们努力了一辈子，最后的标签也只有“努力”。

爱迪生够不够努力？试验了几千次才发明了灯泡。不过我敢说，他要是每次都试同一种材料，就是再勤奋上一万倍、试验上一亿次也没用。后来他成功了，人们说他是天才。

你以为缪斯女神会随意光顾一个懒惰的人吗？一个人只有非常努力，并且善于在努力

中思考总结，才能频频迸发出灵感。那些你眼中做事毫不费力的人生赢家，他们比你努力一千倍、一万倍。

对于大部分人来说，你以为自己付出的是努力，实际上只是体力。为什么人们把“勤奋”的王冠送给了蜜蜂而不是屎壳郎？并不是后者付出的体力少，而是前者的劳动结晶是蜂蜜。

如果不能创造价值，你的努力就一文不值。

## 俞敏洪的一天是如何度过的？

### 「启迪无数人」

导读：“我每年有 1/3 的时间上班，晚上有 1/3 的时间会回家吃饭，因为要回家陪孩子。还有 1/3 的时间是应酬，我每年有大约 100 天左右在外出差的时间”。——俞敏洪

我的智商非常一般，就是比别人勤奋。我的脑袋不属于特别笨的那种，但肯定也不是顶尖聪明的类型。在北大的 50 个同学当中，我的智商应该属于中下水平，这说明我不是顶尖高智商。

---

我的勤奋一般人跟不上。我平均每天工作 16—18 个小时，如果没有应酬，平均每日三顿饭的时间加起来不超过半个小时。

#### 早上 morning

我比较喜欢在家里工作。早上六点半起床，晚上十二点睡觉。以前一般是凌晨两点睡觉，早上八点起床，但发现这样的作息反而对身体不好，不如早点睡觉，都是六个小时。

每天早晨冲个澡对我来说是必然的，不管是热水还是凉水，实在不行的时候，就拿盆水浇一下，唤醒自己，让整个神经系统活跃起来。我很注意保持身体健康，每天早晨起床的第一件事，就是跑步 1 到 2 千米，以最快的速度跑完，所以每天都跑得大汗淋漓，特别是在夏天。但晚上一般不洗澡，因为洗了澡容易兴奋。

#### 晨跑 jogging

我锻炼后，一般早上 7 点半开始工作，到中午 12 点。工作内容有邮件处理、工作布置、对新东方发展的思考等。另外，还有一些对孩子的创业辅导，如洪泰基金等各种创业，因为年轻人创业不容易。我的中饭 90% 都是盒饭，有人来和我聊天，也是一人一份盒饭，最多加一瓶红酒。但我也

很注意身体，吃完饭会散步 10 分钟。除了散步，我每个星期会有一两次游泳、一两次徒步。

#### 游泳 swimming

我和李开复都做创业导师指导青年创业，但我比李开复更注意休息。开复有段时间有点走火入魔，有人凌晨 2 点钟给他写信，他非要回复，来表现自己比他们还要勤奋，更年轻。

我对他说，真没必要，到晚上 11 点就把手机关机，外面的事情就和自己没有关系了，早上 7 点钟打开手机，再来处理这些事情。我现在大概就是这样的。

我喜欢旅游，每年会抽出一两个月的时间专门去旅游。虽然年纪已经超过 50 岁，但因为用脑能量消耗太大，我不担心自己会胖。如果真胖了，去外面徒步旅行 15 天，就瘦下来了。

#### 旅行 travel

现在，想安静特别难。比如旅行时住在某个宾馆，一吃饭就有很多人跑过来要照相，这样内心的安静就被打乱了。所以现在旅游一般都会去几乎没有人的地方，如大草原，自己开辆越野车，带一两个身边的人。他们很少说话，会给我一个安静的私人空间。

我每年有 1/3 的时间上班。晚上有 1/3 的时间会回家吃饭，因为要回家陪孩子。还有

---

1/3 的时间是应酬，这包括出差的时间，每年有 100 天左右在外出差。

我到现在也不敢说我领悟了生命的本质，但是我至少有了比年轻人更多的勤奋。

我的勤奋能给我平时的思考和讲课补充营养。

拿读书为例，我平时读书有意无意会写一些新的观点、新的想法。我翻书翻得挺多，但认真读书有时很难。我所谓的认真读书就是一天，一年认真读的书也有 20 本、30 本。我所谓的不认真读书就是一、两个小时就把那本书翻完了。如果把这些都算上来，我一年还是读 100 多本书。

坐飞机、坐汽车，这些时间就是我读书的时间。从小到大，我坐汽车没有晕过车。我在特别颠簸的时候都可以用电脑工作，在汽车上看书、看视频，用电脑十个小时，就感觉跟在办公室一样。所以，读书对我来说是一点晕车的感觉都没有。

### 阅读 reading

我这一辈子，对钱的多少都没有什么感觉。在北大的时候，一个月 60 块钱，我也很开心。现在我有这么多钱，但自己平常月消费一般两三千块钱，包括买书。

我在北大当老师，到后来觉得当老师有成就感已经是三、四年过去了。当老师特别有成就感的一点，就是学生特别喜欢你的课。但这种成就感并不是上来就有的，而是经过不断地琢磨，每堂课都在改进。

刚开始你上课有的开小差，有的背着书包就跑了。到最后教室里的人越来越少，到最后教室里的人提前走。

前两年是很有挫折感的，因为怎么教都教不会。怎么教都觉得知识不够，还会羡慕教得好的老师，但怎么模仿都模仿不了。

后来发现别的班的同学都来听你上课了，这经过了两三年的时间。这是一个过程。

当老师是一个对知识的理解、对知识的融会贯通的过程。还要精深博大，举一反三。再加上你的口才、对学生的了解和对学生的察言观色。这是一种综合能力。

所以我一直对大学生说，你毕业以后不管在什么地方，当个两三年老师，对你一辈子都会有好处。一辈子学会了，比如说有口才，知道怎么样表达，还知道看前面这群人是不是愿意听你讲。

我现在告诉年轻人，就是要去闯、去努力、去奋斗。只要不做坏事，只要保持良心，剩下

---

的什么事情都能去做。年轻人不能像学佛教一样，告诉他生老病死不可避免，所以两岁就进庙里。这没有任何意义。

和年轻人的勤奋不同，现在我的勤奋已经是另外一种概念——思考。我会经常写一些笔记、感悟等。我现在的体会是：心在退，人在进。“心退”是让天地更加广阔，“身进”是因为知道逆水行舟不进则退的道理。

但是我不能和年轻人讲这些东西，因为没有一个人能把自己的经历体验种植到其他人的身上。就好像克隆，可以克隆出另一个俞敏洪出来，但那个俞敏洪是一片空白，而这个俞敏洪却是经历过人生风雨后的一种丰硕状态。

这是两种完全不同的状态，一个是臭皮囊，另一个是有精神支撑的、肉体之内的灵魂存在。

所以我想对年轻人要说，去努力吧，去恋爱吧！找你自己最想找的男人！做你自己最想做的事情！不要怕失败，不要怕艰苦！

## 大学生，千万别在最能吃苦 的年纪选择了安逸

你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着 QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游。干着 80 岁都能做的事，你要青春干嘛……”你是否也曾被这句网传的流行语唤醒了心底那一丝早已沉寂的上进心？

锦瑟流年，花开花落，岁月蹉跎匆匆过，而恰如同学少年，在最能学习的时候你选择恋爱，在最能吃苦的时候你选择安逸，自是年少，却韶华倾负，再无少年之时。错过了人生最为难得的吃苦经历，对生活的理解和感悟就会浅薄。

什么叫吃苦？当你抱怨自己已经很辛苦的时候，去看看那些透支着体力却依旧食不果腹的劳动者？在办公室里整整资料能算吃苦？在有空调的写字楼里敲敲键盘算是吃苦？认真的看看书，学学习，算吃苦？如果你为人生画出了一条很浅的吃苦底线，就请不要妄图跨越深邃的幸福极限。

当你看了《杜拉拉升职记》，你觉得外企真好，可以出入高档写字楼，说着让人听不懂的英语，拿着让人眼红的薪水。

---

当你看了《亲密敌人》，你觉得投行男好帅，开着凯迪拉克，漫步澳大利亚的海滩，随手签着几百万的合同。

当你看到一条精妙的广告赞不绝口，你觉得做营销好潮，可以把握市场脉搏，纵情挥洒自己的创意。

当你看到一位做房地产的朋友，每天和有钱人出入各种高档场所，发着各种挥霍的微博，你觉得做房地产好赚钱。

当你看到一位快消人员满世界出差，在各种地方住五星级酒店，你觉得做快消好风光。你疯狂的爱上了那种洋洋得意的状态，却不曾想到你日思夜想称之为梦想的状态，其实并不等于你看到的那样简单。

他所吃的苦，是早就开始每天只睡三个小时，从N年前的数据查到昨天，一点点的做着细致无比的分析。

他所吃的苦，是为了去争取一个客户，和农民工挤在一辆卧铺大巴车上，冒着被偷被抢被撞车的风险，一边敲邮件，一边环顾周围诧异的眼神。

他所吃的苦，是为了一套更合理更系统的管理方法，而不断的和各个领导去磨合，去

询问，去思考；他所吃的苦，是为了签下一个大订单，自己一个人在他乡，看着别人世界中的团圆，装饰着自己的相思梦。

他所吃的苦，是为了一个上市项目，在三天之内自学几十万字的材料，让自己在三天之内从一个门外汉变成一个行家……他也曾许多次摔倒在泥土里，甚至让别人从自己的身体上踩过去。

他成功的取得了让人望尘莫及的荣耀，只因为他是一个懂得吃苦的人，能够承担得起那种厚重的魅力。他辛勤工作的身影，他随时洋溢的才华，他的一切禁得起岁月的推敲。

亲爱的朋友，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了对自己的信心和向前奋斗的勇气。

当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。

在你经历过风吹雨打之后，也许会伤痕累累，但是当雨后的第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸庞时，你应该欣喜若狂，并不是因为阳光的温暖，而是在苦了心志，劳了筋骨，



饿了体肤之后，你毅然站立在前进的路上，做着坚韧上进的自己。其实你现在在哪里，并不是那么重要。只要你有一颗永远向上的心，你终究会找到那个属于你自己的方向。

所以，请不要在最能吃苦的时候选择安逸，没有人的青春是在红地毯上走过，既然梦想成为那个别人无法企及的自我，就应该选择一条属于自己的道路，为了到达终点，付出别人无法企及的努力。



## 规划未来

### 给 20 岁出头年轻人的建议

一个年轻的女孩最近写信给我谈到对未来的恐惧：“我现在二十几岁，我想规划好我的未来。我想知道怎么样能停止忧虑，不要整天满脑子都是对未知的恐惧（我刚从瑞典搬到美国，我不知道怎么找工作、找住处，很多事情都不知道怎么做）。我非常担心我的未来，尽管我以前也克服过不少困难。”

我想对她说的第一句话就是：你不是一个人。许多人，无论年龄大小，都会对未知的事物充满担忧，尤其是当问题还没解决、一切都还没确定的时候。

我有一个 20 岁出头的女儿，一个 18 岁的儿子……他们也不知道未来会是什么样。我年轻的时候也是一样的情况，而且说实话，我现在还是不知道！当然，现在对我而言事情没有那么可怕了，但是我知道担心一个存在万般可能的可怕的未来是个什么滋味。

我想说的第二点是：没有人有答案。没有人知道你最好该走哪条人生之路。对于你对未来的担心，还没有人能给出最终的答案。我们能做到最好的只是假装自己知道我们正在做什么。实际上我们不知道。我们其实还在试图弄清楚，而且真实的情况是，我们大多数人要



---

么是害怕的要死要么是对别人假装已经知道，甚至是自欺欺人。

当然，我想你肯定需要一些实用的建议。因此，我在这里尽力给一些建议……但请记住：记住：

- 1) 并非只有你才有这种问题。
- 2) 如果我们都实话实说的话，没有人真正有答案。

取得一技之长

你没有工作，没有固定的事做，一片迷茫……这是可怕的，但也是一个优势。你可以随意安排时间，你有无限的可能。

利用这一优势的方法就是找件事来做，不断练习，尽可能地做好它，取得一技之长。

其实还有更多有利的地方：你选择要做的是什么其实并不重要。如果想搞设计，那就花两年时间在它上面，然后你发现自己并不喜欢这个……你可以换别的！接着你可能会去做手工艺品，如果你觉得那也不适合你可以再换别的。然后你可能会去学习编程，直到擅长它。或者学着开个博客，然后把它做好。这都没关系。

因为学习去掌握一项技能所花的时间是绝不会被浪费的。你学到了如何去掌握一项技

能。你遇到了那些爱好做这件事的人。你交到了朋友，交流了想法，也剖析了自我。你在这个过程中了解了自我。

怎样去掌握一项技能呢？首先，停止上网，让你远离干扰。然后：

- 1、找件事情来做，任何你感兴趣的事情。
- 2、找到最容易做到的一步，然后去做吧。
- 3、享受这一步。
- 4、与他人分享。要是找个你必须得面对的人来分享就更好了，比如你的老板、同事、客户或者知心朋友。
- 5、继续下一步，继续享受它。

你会受挫。你会怀疑自己。你会希望你更好、更快。我们都会经历这些，但好处是，你还年轻，受点挫折是值得的。到了你 30 岁的时候，你经历的失败会少很多。

你会取得一些小成就。你会开始喜欢它，因为你开始擅长它了。你会开始觉得你知道你在做什么了，然后知道还有很多东西要学，在担惊受怕之后会是令人兴奋的感觉。

结交有趣的人

---

在网上找到那些正在做有趣的事情的人，在现实生活中与他们会面。找到那些积极向上的人，比如正在创造什么东西的人，正在提升自我的人，怀有远大梦想的人，以及那些爱思考的、快乐的、健康的、友好的、害羞的、爱社交的、爱冒险的和不寻常的人。

和他们做朋友。与他们待在一起。提供帮助。一起欢乐。这些是你值得结交的人。

他们将促进你的成长，激发你的潜能，让你的生活充满意义。他们会让你变得真诚、欢乐，成为一个全新的你。

这些人在某种程度上将对你未来的职业生涯有所帮助，但这并不重要：真正重要的是朋友关系。交那些同患难的朋友。交那些支持你鼓舞你的朋友，交那些爱你珍惜你的朋友……这会让生活充满意义。

但是，不要太在乎别人在做什么。有的时候要关掉社交媒体，仅仅专注于你正在做的事情。当你与朋友相聚的时候，了解他们在做什么，并为他们高兴，但不要担心你没有做这些事情。那是他们的生活，而且很棒，但是你的生活是你决定做什么，那是独一无二的。

收入问题

你还没有工作。这不是问题，但你需要找到赚钱的办法。你可以做一个自由职业者、去帮人洗车、做一个 Uber 司机、打份临时工、找个实习岗位，这都可以。通过收入来付房租，理想的话，你同时还可以学到一些很不错的技能。

如果你的工作并不理想，那么可以暂时靠它来付房租，同时在你的业余时间学习和掌握一项别的技能。但是不要让自己陷在那个工作里，努力寻找更好的工作。如果可以的话你可以开创自己的事业。

把花销控制在收入范围以内。每个人都这样说，但是大多数人忽略这一点。秘诀就是欲望要非常少。满足于占有少量的东西，简单的食物，不需要什么都要最新，也不需要去最好的餐厅或者娱乐场所。找一个图书馆，看些免费的书籍，靠着自己的技能工作，吃简单的素食。尽可能地存钱。是的，你还年轻，不必担心退休，但是这里不是说要为以后老了存钱，而是要留一笔应急的钱，这样你就不用担心房租的事情。

担心未来

担心未来是正常的,但也许是最好的解决办法就是学会把你的注意力转移到当下你眼前的事物上。

你正在干活?专注于你的一举一动。你正在吃东西?品味那些食物在嘴中咀嚼的滋味。你正在坐火车?那你坐在座椅上的感觉是什么样的?你的脚放在地上的感觉又是什么样的?周围是什么样的声音?周围能看到什么?

这似乎是老掉牙的建议,但是这样做是让你学会把对未来的焦虑转向当下周围的事物。而你会意识到,虽然未知的未来令人恐惧,但是此刻还不错。

你会发现,从一个时刻到下一个时刻,每一刻都还不错。你会开始对此刻感到安全。这就是对未来恐惧的解药:学着相信自己在未来是没问题的,因为在每个过去的时刻,你都没问题。



## 一位女大学生面试被拒后, 只问了一句,抓住老板的心

一位刚毕业的女大学生到一家公司应聘财务会计工作。当面试时,因为公司想招聘具有丰富工作经验的资深会计人员,所以女大学生立即遭到拒绝。主考官拗不过她,就让她参加了笔试,结果,她很顺利地通过了笔试。最后,由人事经理亲自复试。由于这位女大学生的笔试成绩最好,所以人事经理对她颇有好感。但是,女大学生说自己没有工作经验,唯一的会计经验是在学校掌管过学生会财务,这让人事经理有些失望,毕竟他们不需要的是有经验的财务会计。不得已,人事经理只要对她说:“今天就面试到这里,如果有消息,我会打电话通知你”。女大学生从座位上站了起来,

向人事经理点了点头，并从口袋里掏出一元双手递给人事经理：“不管我是否被录用，都请您给我打个电话”。人事经理从来没有见过这种情况，一下子呆住了，不过他很快回过神来问：“你怎么知道我们就不给没有录取的人打电话呢？”“您刚才自己说了，有消息就打，那言下之意就是没录取就不打了”。人事经理似乎对这个年轻的女大学生产生了浓厚的兴趣，又问：“如果你没被录取，我打电话的话，你想知道些什么呢？”“请告诉我，在什么地方我不能达到公司的要求，我在哪方面不够好，我好改进”。“那一元……”还没等人事经理说完，女大学生微笑的解释说：“给没有被录取的人打电话不属于公司的正常开支，所以应该由我来付电话费，请您一定打”。人事经理马上微笑的说：“请你把一元收回。我不会打电话了，因为我现在就正式通知你，你被录取了，明天就可以来上班”。

就这样，女大学生用一元敲开了机遇大门。启示：一开始，女大学生就被拒绝，如果她没有坚毅的性格，没有诚信的表现，没有敢于承担责任的上进心，没有公私分明的品德，她就不可能得到人事经理的认可。她的一切表现，让人事经理觉得她具备财务人员该有的品

行，所以破例录取了她。

当我们面对拒绝时，要多动一下脑筋。不论我们要做什么，都要把握出适当的分寸和尺度，一旦错过了最好的时机，我们可能一无所得。所以，不是所有的拒绝都把我们拒之千里之外，不是所有的拒绝都否认我们原本的能力和实力，拒绝是在考验我们，也在成熟我们的心志，甚至也在暗示我们有更大的峰回路转的机会。



## 人生规划如此重要，男生要看，女生更要看！

人活着就是为了解决困难。这才是生命的意义，也是生命的内容。逃避不是办法，知难而上往往是解决问题的最好手段。

没规划的人生叫拼图,有规划的人生叫蓝图;没目标的人生叫流浪,有目标的人生叫航行!

蜜蜂忙碌一天,人见人爱;蚊子整日奔波,人人喊打!多么忙不重要,忙什么才重要!一次重要的抉择胜过千百次的努力!今天的生活是由三、五年前选择决定的,而三、五年后的生活是由今天决定。

生活的抉择,要有智慧!古人云:富不学,富不长;穷不学,穷不尽!要想改变口袋,先要改变脑袋!问心做事。旅游需要导游,人生也需要导师!

读万卷书,不如行万里路,行万里路,不如阅人无数,阅人无数,不如名师指路,名师指路不如跟随成功者的脚步!虽然未必每一个教练都能教出冠军,但每一个冠军都有教练!

你有人生教练吗?

如果没有请第一时间找到他!

人生要交的四位朋友:

交一个欣赏你的朋友,在你穷困潦倒的时候安慰你帮助你。

交一个有正能量的朋友,在你情绪低落的时候陪伴你鼓励你。

交一个为你领路的朋友,自愿做你的垫脚石,带你走过泥泞,迷雾。

交一个肯批评你的朋友,时刻提醒你,监督你,让你时刻发现自己的不足。

有了这样的朋友,你的生活会充满阳光,事业才会蒸蒸日上。财富不是永远的朋友,朋友却是永远的财富!



## 感悟人生



## 上善若水 不看你永远不明白 的人生境界

一位年轻的商人被搭档出卖，人财两空，痛不欲生，想跳湖自尽。他在湖边碰上了一位观水静坐的智者，便将自己的境遇逐一细述。

智者微笑着将他带回家中，令其从地窖里搬出一块偌大的坚冰。商人虽然百思不得其解，但还是照做了。冰块搬出来后，智者吩咐：“用力砍开它！”商人找来斧头便砍，不料猛烈的重击，只能在冰面上划下一道细微的印记。商人又抡起斧头，全力劈凿。一会儿，对着掉落的冰屑，他气喘吁吁地摇头：“这冰实在太硬了！”

智者不语，将冰块放在铁锅中煮。随着温度的升高，冰块慢慢融化。智者问：“你从中学有所领悟没有？”商人说：“有些领悟了。我对付冰块的方式不对，不该用斧头劈，得用火烧。”

智者摇头。商人面露难色，鞠躬请教。智者语重心长地说：“我所让你看到的，是成功人生里的七种境界。”

冰虽为水，却比水强硬百倍。越在寒冷恶劣的环境下，它越能体现出坚如钢铁的特性。这是成功人生的第一种境界：百折不挠。

水化成气，气看无形，若气在一定的范围内聚集在一起形成聚力，便会变得力大无穷，动力无比。这是成功人生的第二种境界：聚气生财。

水净化万物，无论世间万物多脏，它都敞开心怀无怨无悔地接纳，然后慢慢净化自己。这是成功人生的第三种境界：包容接纳。



---

水看似无力，自高处往下流淌，遇阻挡之物，耐心无限，若遇菱角磐石，即可把菱角磨园，亦可水滴石穿。

这是成功人生的第四种境界：以柔克刚。

水能上能下，上化为云雾，下化作雨露，汇涓涓细流聚多成河，从高处往低处流，高至云端，低入大海。

这是成功人生的第五种境界：能屈能伸。

水虽为寒物，却有着一颗善良的心。它从不参与争斗，哺育了世间万物，却不向万物索取。

这是成功人生的第六种境界：周济天下。

雾似飘渺，却有着最为自由的本身。聚可云结雨，化为有形之水，散可无影无踪，飘忽于天地之内。

这是成功人生的第七种境界：功成身退。

人心如水。之所以有能力悬殊、善恶不同、生死之欲，皆因各自境界不等罢了。

人生如水，水如人生。

1、无论你遇见谁，他都是在你生命中该出现的人。

这意味，没有人是因为偶然进入我们的生命。每个在我们周围，和我们有互动的人，都代表一些事。也许要教会我们什么，也许要协助我们改善眼前的一个情况，也许要给我们的人生一个转折。

2、无论发生什么事，那都是唯一会发生的事。

我们所经历的事，不可能，绝不可能以其它的方式发生，即便是最不重要的细节也不会。并不存在「要是我当时做法不一样...那么结果就会不一样」无论发生什么事情，那都是唯一会发生的，而且一定要那样发生，才能让我们学到经验以便继续前进。生命中，我们经验的每一种情境都是绝对完美的，即便它不符我们的理解与自尊。

3、不管事情开始于哪个时刻，都是对的时刻。

每一件事情都正好是在对的时刻开始的，不早也不晚。当我们准备好，准备经历生命中的新奇时刻，它就在那里，随时准备开始。



4、已经结束的，已经结束了。

这是如此简单。当生命中有些事结束，它会帮助我们进化。这是为什么，要完整享受已然发生的事，最好是放下并持续前进。



## 轰动全球的短文《年轻》

### 大学生必读文章

德裔美籍人塞缪尔·厄尔曼 70 多年前写的一篇只有四百多字的短文，首次在美国发表的时候，引起全美国轰动效应，成千上万的读者把它抄下来当作座右铭收藏，许多中老年人把它作为安排后半生的精神支柱。美国的麦克阿瑟将军在指挥整个太平洋战争期间，办公桌上始终摆着装有关短文《年轻》复印件的镜框，文中的许多的词句常被他在谈话或开会作报告时引用。后来此文传到日本，文章的观点成为许多日本人生活哲学的基础。松下公司的创

始人松下幸之助说：“多年来，《年轻》始终是我的座右铭。”

年轻，并非人生旅程的一段时光，也并非粉颊红唇和体魄的矫健。

它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中的一股勃勃的朝气，是人生春色深处的一缕东风。

年轻，意味着甘愿放弃温馨浪漫的爱情去闯荡生活，意味着超越羞涩、怯懦和欲望的胆识与气质。而 60 岁的男人可能比 20 岁的小伙子更多地拥有这种胆识与气质。没有人仅仅因为时光的流逝而变得衰老，只是随着理想的毁灭，人类才出现了老人。

岁月可以在皮肤上留下皱纹，却无法为灵魂刻上一丝痕迹。忧虑、恐惧、缺乏自信才使人佝偻于时间尘埃之中。

无论是 60 岁还是 16 岁，每个人都会被未来所吸引，都会对人生竞争中的欢乐怀着孩子般无穷无尽的渴望。

在你我心灵的深处，同样有一个无线电台，只要它不停地从人群中，从无限的时间中接受美好、希望、欢欣、勇气和力量的信息，你我就永远年轻。一旦这无线电台坍塌，你的

心便会被玩世不恭和悲观失望的寒冷酷雪所覆盖，你便衰老了——即使你只有 20 岁。但如果这无线电台始终矗立在你心中，捕捉着每个乐观向上的电波，你便有希望超过年轻的 80 岁。

所以只要勇于有梦，敢于追梦，勤于圆梦，我们就永远年轻！

千万不要动不动就说自己老了，错误引导自己！年轻就是力量，有梦就有未来！



## 贫穷不可怕，贫穷的思维才最可怕

我有一位大学同学，刚开始认识她时，只是觉得她这个人性格真好，会照顾人、不发脾气，关键是沉得住气。深入交往之后，她告诉我：“其实，我性格好，最主要的原因是我自卑，生怕得罪什么人，所以，只能对所有人都好。”我问：“为什么自卑呢？你学习这么

好？”她有些不好意思地说：“我家很穷，上大学来的钱都是借的。吃不好、穿不好，尤其到了大学，看到那么多光鲜亮丽的人，觉得自己卑微极了。”也是，学校里几乎每个人都有笔记本电脑，大多数的人也已经有了智能手机，而她，电脑没有、手机没有，她联系外界的唯一途径就是道听途说。这样的好处是她可以全身心地投入学习，她做得也相当不错，每年都能得到国家奖学金。第一次听到她拿奖学金的消息，我比她还要高兴，我暗自思忖，她可以把这些钱拿来买一台普通的电脑，或者买一个智能手机，这样，她就可以上网了解外面的大千世界了。但结果是一年的时间过去了，她什么都没买。

有一天，我问她：“你的奖学金怎么花的啊？”她一副惊讶的样子说：“怎么花？还账还来不及呢？除了学费以外，还有我爸妈过去借的钱都得还上。”想想也是，借钱的滋味不好受，先还上也是不错的方案。等到第二年，发了奖学金，她的生活依旧没有什么起色，闲不住的我，又问她钱怎么花了，她有些骄傲地说：“我哥哥结婚，买房子缺钱，我把一万多块钱给他了。”我气急败坏地说：“如果你哥哥没有你那一万块钱，是不是就买不起房子了？”她

---

说：“当然可以买得起，只不过还得借别人的，我有钱，先给他就是了，又不用还。”到第三年再发奖学金时，我没有再问她。

大四那一年，她决定考研。学习这么优秀，而其他的技能都没有，好像也只有考研这一条途径了。考研需要买报考学校的真题，因为那个学校保密比较好，所以网上的试题不多且不全，通过一些辅导机构是可以买到的，只不过价格贵很多。她愁眉苦脸地对见到的每个人说：“怎么办，真题都找不到。”别人劝她说：“花二三百块钱买一套得了，多省事儿。”每次她都说：“太贵了，买不起呢。”于是，她花了一个多月的时间，每天去学校的电子阅览室，七零八落地找全了资料。她觉得这是一件很有成就感的事情，用一个月的时间省掉了二三百块钱！

考研结束，她的成绩在边缘上，只能等复试通知下来。按说，在这种时候，你得一刻不停地盯着电脑，刷新页面，看有没有最新的消息出现。可她没有电脑，很不方便，只能有空的时候就去学校的机房去看看。那一天，学校出了校内调剂的信息，但是下午两点出的，

让四点之前就得把信息发过去，也就是说你必须在两个小时之内完成。午睡后，我醒来时，在考研网站上看到了这个消息，当时已经三点半了，我给她打电话，她说她在自习室，没有看到。然后，我给她招生办的电话，让她直接先报上名，没想到的是，名额已满，就算分数再高，因为时间晚了，也不行了。她哭得昏天暗地，埋怨学校给的时间太短，却没有想过：在那个关键的节点，及时得到信息要比多学几个知识点重要得多。

幸运的是，因为分数高，她有好几个很好的学校可以调剂。她选择了北京的一个，然而面试时被刷了下来。我说，你再尝试几个吧，那么多好学校可以去呢，她的第一反应是：“去北京这一趟，花了五六百块钱，还失败了，白花了。再去别的学校，花了钱，再考不上，怎么办？”这是什么逻辑？在未来和金钱面前，她最先考虑的就是金钱，此时的她，似乎忘记了一年的挑灯夜战以及白白浪费的那么高的分数。当时我想，也许她可能读研的欲望没有那么强烈吧，放弃也未必是件坏事儿。

毕业之前，她一直在准备考她老家的教师。聊天时，我说：“当老师挺好的，可以解决家里的负担了”，一向稳重的她，突然说：“我可以一边上班，一边考研吗？”我很惊讶，“你既然那么想读研，为什么当时不选个学校？或者，你就留在学校半年，全身心地备考就得了。工作了，哪还有时间复习啊？”她依旧用钱来回答我，“在学校还要花钱，当上老师后就会有工资，可以养活着自己再考啊。”想想也是，如果没有钱，毕业之后真是挺不好意思再花家里的。

后来有一天，她的钱包被偷，我问：“你的银行卡在里面吗？”她说在。我随口又问：“里面有钱吗？”她说：“有，但小偷应该取不出来。”“为什么啊？”“里面的五千块钱，我存的是定期，不容易取出来。”然后，我就瞬间石化了。

如果五千块钱没有存定期，如果五千块钱可以花，那么就不用花费一个月的时间去找资料了，用这一个月用来备考，可能分数就会多几分；就可以多去几个学校复试，说不定，能去个比第一志愿更好的学校；就可以不用跟家里要钱，在学校继续备考半年，全身心投入，一次成功了；当然，更可以买个哪怕几百块钱

的智能手机，刷新一下网页，就不会错过调剂信息了。

我们老家评价这种人就是“穷怕了”。因为穷过，所以做什么事情都是先考虑钱的问题。殊不知，越是先考虑钱，越是丧失了赚更多钱的机会。

我身边还有一个比她贫困很多的好朋友，学习不如她，奖学金拿的也不如她拿得多。但是他把这些钱全用来投资自己了。那一年，他决定考北京电影学院，他把所有的钱都拿出来，去北影上了很贵的辅导班，坐火车来往于学校和北京十几次，然后一次考中。现在，他写一篇影评的稿费至少一千多，一年以后，基本上就可以有剩余的钱补给家里了。很多人说向北影、中戏这种学校得是富家子弟才能上的，但是我这个穷得很彻底的好朋友，一点都不畏惧，硬是凭借一己之力，完成了自己的华丽转身。

贫穷的人总爱谈论这个世界的不公平，可归根结底，那都是自己一次次选择的结果。如何在有限的物质基础上，做出最大的成绩，才是我们真正要思考的，而不是只想着如何去丰富物质财富。一个再富有的人，如果没有阔

---

大的格局，也会有衰败的一天。格局的大小，在很大程度上就决定了我们人生会有怎样的走向。以少胜多，才是大本事。赚钱比省钱重要得多。

“金钱至上”固然是贫困思维的一种，但还有一种根深蒂固的贫困思维方式，那就是“仇富”。

前段时间，网上流传着一个帖子。一个女生控诉宿舍里另一个富有的女生，列举的不满主要是：“大一时就用着苹果电脑和苹果手机，简直就是在炫富；男友开着车来接她，真是不要脸；去大商场购物后，把购物袋放在桌子上，就像是故意摆给我们看；花钱如流水，一件衣服的价钱都赶上我们一个月的生活费了……”整个帖子里对那个女生恶语相向，宣泄着各种仇富的心情，穷人看富人什么都不顺眼，似乎成了天经地义的事情。这位正在上大学的姑娘，或许还不知道，毕业之后，她会遇到更多更富有的人，有时，他可能是你的邻居、是你的同事，甚至是之前不如你的同学，那日子还怎么过？

如果你的心态是错误的，那你眼中的一切肯定也好不了哪里去。倘若，我们换种心态呢，日子是不是会好过很多。比如，她用的是苹果电脑和手机，我们是否可以借此多了解一下乔布斯的成就，有哪些有趣的 APP，它和其他的品牌有什么不同，宿舍有一个人使用不同牌子的手机，在我看来是好事儿，总比大家都清一色地用三星好；比如她买衣服都是名牌，我们女孩子是否也能借此来了解一下各种女装品牌，说不定将来我们去参加晚会时，就用得上那个牌子的晚礼服；再比如她每日都化精致的烟熏妆，我们也可以跟她学一下，出了大学之后，就不太有人愿意教你这些了。既然生活已经做了这样的安排，与其仇视，不如学习。人都有好的一面，能够在不同的人身上都能学习到对自己有营养的东西，这才是能力。

贫穷会很轻易地让一个人的眼光变得倾斜，但贫穷也很容易塑造一个人。关键是不要沉浸在贫困之中，用贫困的思维来思考一切。任何时候，都要记得：唯一摆脱贫困的方法就是学习，从各种事情、不同的人身上学习，培养自己比什么都重要。

\*作者：蓑依，青年作家，著有《这世上的美好，唯你而已》。

## 人 际 交 往



### 学点人际交往能力

人际交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力。包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。

(1) 表达理解能力，表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的思想，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

(2) 人际融合能力，表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性

(如内外向等)有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

(3) 解决问题的能力，当前一些孩子的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

### 人际交往能力构成：

1、人际感受能力。指对他人的感情、动机、需要、思想等内心活动和心理状态的感知能力，以及对自己言行影响他人程度的感受能力。

2、人事记忆力。是记忆交往对象个体特征，以及交往情景、交往内容的能力。总之，是记忆与交往对象及其交往活动相关的一切信息的能力。

3、人际理解力。即理解他人的思想、感情与行为的能力。人际理解力是现代企业管理中重要的工作技巧，也是人力资源管理人员必须具备的关键素质之一。人际理解力暗示着一种去理解他人的愿望，能够帮助一个人体会他人的感受，通过他人的语言、语态、动作等理解并分享他人的观点，抓住他人未表达的疑



---

惑与情感，把握他人的需求，并采取恰如其分的语言帮助自己与他人表达情感。

4、人际想像力。从对方的地位、处境、立场思考问题，评价对方行为的能力。也就是设身处地为他人着想的能力。

5、风度和表达力。这是人际交往的外在表现。指与人交际的举止、做派、谈吐、风度，以及真挚、友善、富于感染力的情感表达，是较高人际交往能力的表现。

6、合作能力与协调能力。这是人际交往能力的综合表现，是企业团队合作的必要能力。

人与人相处会有这么多的冲突，就其根源上来说，主要的原因就是人都是以自我为中心的。人都是出于私心而活动，看到的事物总是他有限视野中的东西，对于事物的观点也都是来自自己的认知架构。因此，每个人看到的事实都不一样，讨论起来，必定会出现人际的冲突。

举个简单的例子来说，甲乙丙三个朋友合作承揽一件工作。事成之后，得到了30万的酬劳。这时候，难题来了，该怎么分配这笔

钱呢？很显然的，甲认为平均分配是很不合理的，因为甲投入了好几个月的时间在做这件工作，大部分比较核心的工作都是甲做的。因此，他觉得自己分七成是合理的，他认为乙可以分两成，丙分一成。乙的想法是，虽然甲做了大部分核心的工作，但是这份工作是乙去承包的，乙也负责所有的联络与计划，他投入了不少的心力。因此他觉得自己应该要分四成。他认为甲可以分五成，丙分一成就好了。至于丙呢？丙负责所有的杂务与跑腿，他四处奔波，粗重的工作大都是他做的。虽然他做的事情大多是出力的工作，他可不认为自己付出的比乙少。因此，他认为甲得四成，乙得三成，自己得三成是很合理的分配。

试想，这三个朋友聚在一起要讨论利润怎么分配时，会是什么样的情况？每个人都认为自己的分配是合理的，都认为对方提出的分配是荒谬的，冲突就避免不了了。

分析这三个人会起冲突的主因，就是因为这三个人都是自我中心的。因为他们希望自己能够分多一点，也因为他们所看见的都是自己在辛苦的过程，至于别人所付出的，他根本看不见。所以，当他们要为自己打分数时，当



---

然都会打得比较高。因此，共识就无法达成了。这样的现象在社会心理学里面称之为自利归因谬误(Self-serving attributional bias)。自利归因谬误简单的来说，就是如果事情成功了，我们会归因于自己，如果事情失败了，就归因于外在。这也是一种自我中心的表现。

## 交往能力

人们处在繁忙的工作生活当中，复杂的人际关系，无疑给人增添了新的压力，那么，该怎样经营好你的人际关系呢？

### 一、处理好各种关系

**对上司：**上司一般都把下属当成自己的人，希望下属忠诚地跟着他，拥戴他，听他指挥。所以要在上司面前，讲诚信，讲义气，敬重他，便可得到上司的赏识。在与上司的相处中，谦逊还是相当重要的。谦逊意味着你有自知之明，懂得尊重他人，有向上司请教学习的意向，意味着“孺子可教。”谦逊可让你得到更多人的支持，帮助你更好地成就事业。

**对同事：**对同事不能太苛求，对每个人都一样友好。任何人日后都可能成为你的好朋友，重要的工作伙伴，甚至变得你的顶头上司，

所以千万不要预设立场，认为他今日不是个重要角色，就忽略他的存在，同时，也不要随便听信别人的闲言碎语，让自己保持一个开朗的胸襟，以眼见的事实客观地去评断每一个人。

**对下属：**多帮助关心下属。对下属要坦诚，而下级善意地表示接近的良好愿望，使下级感到受尊重、被重视，不仅会激发被领导者的积极性，还使大家对领导的思想修养、工作作风，领导意图有所了解，下级对上级习惯性的心理距离由此逐渐缩小。

**对竞争对手：**在我们的工作当中，处处都有竞争对手。当你超越对手时，没必要蔑视人家，别人也在寻求上进；当人家在你前面时，也不必存心添乱找茬。无论对手如何使你难堪，露齿一笑，既有大度开明的宽容风范，又有一个豁达的好心情，还担心败北吗？说不定对手早已在心里向你投降了。

### 二、人际交往中需要真诚

且不说在亲情交往中需要真诚，那是情理中的事，就是在复杂社会交往中，也非常需要真诚。比如在我们的周围有这样一群人：长期共处，但还未达到亲密无间的程度。如果将

---

自己内心隐藏的话，和盘托出，难免会走漏风声，陷自己于不利之境。所以，在交往中，也要注意把握对不同人说不同的话，有些时候可以说得圆滑一些。但是，当对方是我们能够信赖的人，是我们长期共处而又能保守秘密的人，比如亲朋、好友、同事、同学都可以成为我们说知心话的人，虽然以前大家从来没有说过知心话，那也许是因为大家都在自觉认同和承爱着社会给我们造成的隔膜。对这样一些人，我们可以先试着说出我们的真诚的话语，或许会收到将心比心的意外收获。总之，人际交往中还是要多一些真诚。

### 三、多认识一些带圈的朋友

多认识些带圈的朋友，意思是多认识一些朋友多的人。每个人的交际网是不一样的，朋友身边的朋友也有可能成为你的朋友。这就如同数学的乘方，以这样的方式来建立交际网，速度是惊人的。

假如你认识一个人，他从来不跟你介绍他的朋友。但另外一个说：“下星期我们有个聚会，你来参加我们的聚会吧。”你到了那个聚会，发现这些人都是五湖四海的人。带圈子来的人和不带圈子来的人的附加值是不一样的。

我们知道在交际网中，朋友的介绍相当于信用担保，朋友要把你介绍给其他人，就意味着朋友是为你做担保。基于这一点，你可以请你的朋友多介绍他的朋友给你认识。认识一些带圈的朋友很重要的一点就是可以弥补我们个人在社会关系中的不足。

### 四、保持一颗良好的心态

要建立好关系网，在心态上要成为一名自愿者。如果不是出于自愿的话，你就不会尽全力去经营，也就不会得到丰厚的回报。保持一颗良好的心态，心中充满善意，你在和其他人的共同行动中，就会得到肯定的反应。对自己充满信心了才能结交更多的朋友，才能更好地与周围人分享快乐。

### 五、和有钱人交朋友

绝大多数有钱的人都非常专业、聪明，而且一般都受过很好的教育，因此，对于别人的能力，应该也有相当的判断力。所以，就像打棒球一样，想要打进大联盟，本身一定要够实力。要把自己也当作同样成功的人，才能更好地与有钱人接触。经常参加些商展或商业年会

等活动组织，进入这群人的世界，并且让他们认识你自己。

经营人际关系最好的方法就是，不要求别人为你做什么，只要想能为别人做什么。这才是建立关系网的真正艺术。我认识的一个做药品销售的业务员，每年的收入很低，但是他生活得像一个百万富翁，因为他有巨大的关系网，他始终在帮助着其他人。

## 心理健康

新生进入大学后，都希望有丰富的人际交往，拥有令人感到友善、温暖、和谐的人际关系。然而，经过几个月的集体生活，有的同学人际关系和谐，精神振奋，而有的同学人际关系糟糕，心情非常郁闷，影响学习和生活。从心理咨询和新生的日常生活中不难发现，导致人际关系不良的原因是，有的同学缺乏人际交往的正确认知，有的同学因性格问题，有的同学人际交往经验技巧不足等等。大学生对人际交往的不良认知可以分为两类。一类是以他人为中心，太在意别人是否满意和高兴；一类是以自己为中心，凡事只从个人利益出发，对他人怀有敌意。这两种不良认知都会导

致交往发生困难，具体心理活动表现为：

以他人为中心：我必须与周围的每一个人建立密切的关系；如果有一个人对我不好，说明我的人际关系有问题；应随时思考别人是否有兴趣与我交往；接受别人的帮助，必须立刻给以回报。以自己为中心：人都是自私的不可信任；有些人自私自利，不能与他们来往；知人知面不知心，言多必失；别人对我好，是想利用我，占我的便宜。大学生人际交往中，人格因素至关重要，不良的人格特征或人格缺陷容易给对方以不良的评价、不愉快的感受和不安全感，从而影响人际交往。常见的人格缺陷有：自私自利、为人虚伪、不尊重人、报复心理、嫉妒心理、猜疑心理、苛求别人、过分自卑，骄傲自满、孤独固执等。这些人格缺陷严重影响同学们之间的交往。因此，大学生不断完善人格非常重要。对大学生来说，人际交往的能力欠缺也是影响人际交往的原因之一。有的同学在日常生活中已经体会到，往往想关心别人都无从做起；想赞美别人却不知从何开口；想协调人际关系却越协调越复杂；想与人为善却控制不住自己的冲动而语言生硬。人际交往能力是一个人的知识、人品、修养以及各种心理能

力的综合,反映了一个人的综合素质,大学生在培养和提高自己的人际交往能力的同时也要注意自己综合素质的培养和提高。分析大学新生人际交往中易出现的问题和主要原因,旨在增强其心理健康,从而建立和谐、融洽良好的人际关系。那么大学新生如何建立良好的人际关系呢?可遵循以下原则:

一、平等原则 平等就意味着相互尊重。寻求尊重是人们的一种需要。同学间交往的目的主要是在于共同完成大学的学习任务,这就规定了彼此应在人格上平等和学习上互助,并且主动了解、关心同学。苏霍姆林斯曾经指出,不要去挫伤别人心中最敏感的东西——自尊心。

二、相容原则 相容表现在对交往同学的理解、关怀和喜爱上。人际交往中经常会发生矛盾,有的是因为认识水平不同,有的因性格脾气不同,也有的是因为习惯爱好不好等等,相互之间会造成一定的误会。双方如果能以容忍的态度对待别人,就可以避免很多冲突。

三、互利原则 古人云:“投之以桃,报之以李。”互利原则要求我们在际交往中,了解对方的价值观倾向,多关心、帮助他,并保持对方的得大于失,从而维持和发展与他人的良好关系。

四、信用原则 信用指一个人

诚实、不相欺、守诺言,从而取得他人的信任。在人际交往中,与守信用的人交往有一种安全感,与言而无信的人交往内心充满焦虑和怀疑。对每一个立志成才的大学生来说,守信用使你的形象更添光彩。

## 注意事项

一、人际相处忌撒谎。撒谎是被人所鄙视的行为。一个爱说谎的人,不但为他人所不齿,也会受到自己心理上的惩罚。因为,人在说谎之后,内心慌乱,夜不成眠。这会造成大脑机能失调,导致兴奋和抑制过程的平衡紊乱,引起神经衰弱等神经疾病。所以,在人际交往过程中切忌说谎话。

二、交往中不宜讲过多的恭维话。赞美,是人际关系的润滑剂,它可以使人际关系融洽和谐,但必须恰到好处。若在人际交往中,尽说肉麻的恭维话,则会令人心生轻蔑、厌恶,并不利于人际交往。实事求是地、适当地赞美对方,可以创造一种热情友好、积极热烈的交往气氛。赞美可以获得对方同样友好的回报。如果能够满足别人人性的渴求,懂得赞许、善

---

于赞许,那么你将成为一个有同情心、有理解力、有吸引力的人。但人际交往中的过度恭维,却令人难以入耳,不但降低自己的人格,而且得不到对方认可。所以,在人际交往中不宜讲过多的恭维话。

三、笑声能增进友谊。愉快的笑声不但有益健康,还能增进友谊,特别是交谈中的笑声能取得一般词语难以取得的效果。当与陌生人会面时,对方可能显得拘束,此时如能说句笑话,引起双方的笑声,使对方感到轻松而且亲切,拘束感就会顿消;当对方提出的问题当时不好回答时,笑声可以提供思考的时间,使你找出恰当的应答方式;当交谈气氛进入紧张阶段时,适时的笑声可以缓解紧张的气氛,不失为一剂打开僵局的调和剂。此外,用笑声来拒绝对方的要求,既可缓和气氛又不使对方难堪。同时笑声还能驱散烦恼、恢复疲劳等。总之,笑声是一种维妙维肖的表达方式,在人际交往中,不能没有笑声,当然笑得也需恰到好处。

四、用积极、肯定、支持、建设性的眼光,看待周围的人们,善于发现并赞美别人的优点,必要时适当恭维一下,愉快接受别人的

批评和建议。当被触伤感情后,仍能心平气和地交往。触伤他人感情后,能及时向人道歉。当有人不同意你的观点、见解时,不必强迫他人接受或感到烦恼。自己有错时,要勇敢地承认自己的错误。在交谈时让别人把话讲完,再表达你的意见。别人讲话时留神倾听。

五、沟通时要学会倾听。专注对方,不能三心二意、敷衍了事;对无兴趣的话题中,找出有意义的东西;见机把对方的内容和自己的感受简要地讲出来;刚听时不要有先入为主之见,听完后再找出主题和要点。

另外,运用非语言形式来进行人际沟通也是提高人际交往技能的一种方式。有时候,一个眼神,一个手势,一个微笑就可以拉近人与人之间的距离。

总之,人际交往的技能多种多样,只有较好地综合运用,才能在人际交往的过程中得到良好的效果。



## 人际沟通技巧 4 招

### 让你与人更亲近

#### 1、交谈中，触摸对方的手臂

在谈话中，把手放在对方胳膊上这样的小动作，可以帮助你们之间建立一种微妙的默契！触碰满足了双方肢体接触的良好愿望，你会发现你们的情绪都变得平和。很快你会发现这个小动作给你带来不可思议的好处：面对你提出的要求，别人不再毫无情面的直接说不了！身体语言多多益善，但也要注意分寸，不熟的人太亲密反而会怪怪的哦。

#### 2、跟朋友聊天时，站得近一点

与朋友亲人聊天甚至出游时，任何时候，我们都习惯跟人保持着自己的安全距离。每个人的安全距离是由个人经历、文化背景、家庭环境，甚至职业习惯决定的，远近不一，但是距离并不一定总是产生美，有时候恰恰是这个距离成为你和朋友之间隔阂的罪魁祸首。下次与朋友谈话时，勇敢地迈近一点吧，你会发现站得近，你们的心灵也更近了一些。

#### 3、与人交往时，说出你对他的欣赏

看到小区保安扶着一个老奶奶上楼，马上称赞他，不要心里觉得这个人原来还不错，但不说出来，说出你的欣赏，这会让保安和你自己都感觉更快乐。告诉老妈她做的菜很美味，感谢男友多等了你十分钟，学会真诚而主动的赞美人，发现别人的优点，马上赞美他，表达正面而积极地观点时候，你也敞开了心扉，和对方的联系进一步加深。一段时间后，你会发现自己是最大的受益者，要知道，施比受更加幸福。

#### 4、别再绷着脸了，笑一笑

不要以为只有心情好才能笑，研究证明，假装微笑其实是个心理假动作，仅仅微笑这个



动作也会让你更开心。当然前提是你那会儿心理并不难受。当我们微笑的时候，大脑会向我们传递信息：我很幸福。然后我们的身体就会放松下来。而当我们向别人微笑时，对方也会感觉更舒服，大部分人都会回报以微笑，这个良性循环的确会使我们更快乐。



## 大学生人际关系的心理障碍

研究表明，人际关系不和谐的大学生，其个人的成才及其未来的成就因此而受到严重的影响。及时地发现并采取调整措施，是消除大学生人际关系方面心理障碍的较好途径。下面快来看看这些问题你是否存在。

一、关于自己的烦恼你有口难言；和生人见面你感觉不自然；你过分地羡慕和妒忌别

人；二、你与异性交往太少；对连续不断的会谈你感到困难；你时常伤害别人；三、与异性来往你感觉不自然；与一大群朋友在一起，你常感到孤寂或失落；你极易受窘；四、你与别人不能和睦相处；与异性相处，你不知道如何适可而止；当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，你常感到不自在；你担心别人对自己有什么坏印象；五、你总是尽力使别人赏识自己；你暗自思慕异性；你时常避免表达自己的感受；六、你对自己的仪表（容貌）缺乏信心；你讨厌某人或被某人所讨厌；你瞧不起异性；你不能专注地倾听；七、自己的烦恼无人可倾诉；你受别人排斥与冷漠；你被异性瞧不起；八、你不能广泛地听取各种意见、看法；自己常因受伤害而暗自伤心；你常被别人谈论、愚弄；与异性交往，你不知如何更好地相处。

上述八个问题层层递进，如果其中的问题描述与你的显示心理状况与表现较为相似或是有这些倾向，那么，说明你在同朋友相处上的行为困扰较严重。此时，应该在大学的成长中不断调整自我、改善不良的心理状态，必要时，一定要寻求校内心理平台的帮助哦！





## 大学生交往必学3招

大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害，或区区小利等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都“赌气”，不肯放低姿态，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。从心理学角度讲，则是双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理。仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就是孬种，于是层层升级，以悲剧而告终。

### 1、冲动心理

大学生处于特定的生理发育期，自制能力较弱，遇事容易冲动。如骑车相撞以及类似的

许多事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对，然而大学生往往一时冲动，气势汹汹，把事情搞糟。

### 2、宽容心理

同学之间坦诚相待、互通有无，有利于增进彼此友情，减少不必要的摩擦、冲突。但在和同学交流遇到意见分歧或对方有错误时，你是措辞生硬，直道其详，还是近取诸譬，站到对方的立场上想一想，委婉地让对方接受你的意见，会产生完全不同的效果。另外，培养幽默感也有助于把本来紧张的局面缓和得轻松自如；几句俏皮话能使一个窘迫的场面在笑话中消逝。

### 3、封闭心理

大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，情感冲动的强度较弱，外露表现不明显，被人误认为封闭。实际上他们是情感深沉，能帮人一帮到底；有的是

---

整天忙忙碌碌,因为紧张的工作和繁重的家务所累,始终处于疲倦状态,自然也就很少有高涨的热情,只要紧张气氛松弛了,他们的热情一般能很快调动起来;有的则是因为心灵上的创伤所致。

如过去曾赤诚待人,结果却遭致欺骗、暗算,因此对人渐存戒心,不轻易暴露自己的思想感情;或者学业屡屡受挫,世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩,失去了信心,失去了对生活的追求,自以为是看破红尘,新的事物,新的活动难以再激起他的热情,看不到自己改造世界的力量,只想消极混世,了此一生。对于心理封闭的同学,最重要是要努力改变自己,自强不息。大家要以更大的热情关心、帮助他们,不能简单予以责备,甚至孤立他们。