

人際交往的黃金定律！

無論和誰交往，雙方心中其實都有一把尺，在相互丈量。也許是在考量對方的人品，也許是在衡量對方的價值。

生活中，要想能游刃有餘地處理好人際關係，一定要知道這四條黃金定律。

圈子定律

如果把人一生的社交關係流動，劃分為上下兩場：

前三十年是上半場。這期間你會遇到無數個人，和一些人成為好朋友，和一些人成為過客，之後你會經歷聚散離別，弄丟一些人，又遇到另一些人。

三十歲之後是下半場，社交圈子基本成型，和你來往的那些人，一定是得到過歲月的淬煉和洗禮，能夠和你聊到一處彼此珍視的人。

無用的社交，當斷，繁雜的社交，反而是塊絆腳石，攔住了自我提陞的腳步。能斷就斷，時間精力，留給自己。

費力的討好，當捨，選擇討好一個人，就是把自己放在了低位，沒了朋友間的平視，往後都是仰視。久而久之，心也累了。

三觀不同，當離。人與人之間參差不齊，性格各異，看不順眼，不需解釋，也解釋不清。既然不合，不必強融，默默遠離，就是最大的尊重。

面子定律

得饒人處且饒人，山不轉水轉，人生在世，

誰都會有馬高銜短，山窮水盡的時候，留一些餘地，是給自己一些退路。

和同事之間留一些餘地，就不會為了一個客戶鬧得不愉快；和愛人之間留一些餘地，就不會因為一句狠話彼此記恨許多年；和朋友之間留一些餘地，就不會因為一點不滿擦肩而過成路人。

人生如棋，變幻莫測，誰都無法預料，你今天種下的因，明天會結什麼樣的果。俗話說：“凡事留一線，日後好相見。”

當你趕盡殺絕，不留情面時，很難保證以後你陷入困境時，別人不會落井下石。

懂得給別人留餘地，其實是給自己留了



條路，給別人留情面，也是給自己留體面。

互惠定律

心理學家韋納曾說過：互惠原則是成年人社交的核心。

一段舒服的感情，貴在彼此不計較，更貴在相互不消耗。

在生活中，總有人喜歡拿別人當傻子，絞

盡腦汁，機關算盡：

上學時，生活用品能蹭就蹭；工作後，聚餐結賬能躲就躲；職場里，蠅頭小利能爭就爭……殊不知，這些微不足道的小便宜，背後是更昂貴的代價。

《禮記·曲禮上》里說：“往而不來，非禮也；來而不往，亦非禮也。”好的感情，有來有往，如

同山鳴谷應，你投之以木桃，我報之以瓊瑤，人生在世，誰都不可能一帆風順，都會有遇到困難的時候。願意在別人遭遇困苦時，伸出援助之手的人，他日也會得到別人的幫助。所有的付出都是相互的，幫人其實就是在幫自己。

分享定律

真正好的關係，都需要“分享欲”。它不是敷衍式的尬聊，而是從心里彼此牽挂，互相認同，同頻共振。

分享的實質，就是在接納、傾聽中建立連接和共鳴，從而加深感情。

有人說：“永遠不會對我已讀不回的，就是父母”。

親人之間的溝通，很多時候講的不是效率，而是細節的交換和往來，哪怕只是瑣碎地說些廢話，也能讓人覺得幸福。

長大後，大家越來越忙，對友誼也是考驗。見面要靠湊，屢約不成很正常，回復常常不及時，但無論如何，未曾斷裂的分享，其實就是一種對彼此的惦念和對彼此生活的參與。

得益於此，在朋友一路走一路散的今天，才有些人能陪伴我們那麼久。

家人也好，朋友也好，愛人也罷，有分有享，感情才能相伴長久；互通有無，關係才能生生不息。來源：勵志正能量

人際關係中成年人應有的清醒

人與人之間，關係是複雜的，感情是相互的，長久是有條件的。

後半生，無論和誰在一起，都一定要謹記這些忠告。

01 好的關係，也要保持距離

有一個刺猬法則。當兩只睏倦的刺猬，因為冷緊緊地擁抱挨

一起時，反而他們彼此都感到不舒服，因為各自身上都長着刺。

當他們給彼此留一些空隙和距離，反而既不會傷到彼此，還能取到對方的暖。

人和人的關係，需要把握一個分寸和尺度。

再熟悉，也不要逾矩，再親密，也不要無間。

保持該有的距離，彼此的關係，才能進退自如，才能細水長流。

02 一個人的成就，取決于“均值原則”

心理學上有個著名的“均值原則”。大意是：你的成就，就是你身邊5個朋友的平均值。

也就是說，你最常接近的五個人的平均值，就是你的價值。

和優秀的人同行，他會把見過的風景，瞭解的知識都分享給你，為你帶來光芒；

和積極的人攜手，他會給你傳遞更多的能量，讓你有勇氣面對人生的坎坷；

和靠譜的人一起，他會永遠堅定地站在你身後，讓你安心向前走；

和善良的人相伴，他會讓你看到愛與溫暖，永遠不會迷失方向；

和真誠的人並肩，他會帶來真心與感恩，給你最實在的依靠。

03 世上沒有100%的感同身受

人活到一定年歲就會明白：沒有人會真正理解你，世上也沒有感同身受這回事。

當你向人訴說痛苦時，有20%的人並不關心，或許還有80%的人在看你的笑話。

很認同作家莫言的觀點：不要以為世界上的人都在關心你的事，你是不是以為人人都在盯着你？其實，各人有各人的煩心事，沒人管你這檔事。

肺腑之言，要說給對的人聽；埋怨之語，說給自己聽就好。

04 好人有好報，但爛好人沒有

對一個人太好，就是一種沒有底線的付出。這種態度，也決定了別人對你索取的程度，終有一天會讓你輸到一無所有。

你不斷降低底線，他們得一寸還要進一尺，步步緊逼，你卻只能步步後退，最後墜入無底深淵。

你若好到毫無保留，對方就能壞到肆無忌憚。

好人有好報，但“爛好人”卻往往沒有好結果，只會考慮別人的感受的人，自己注定不會好受。

行走於人世，別慣壞，只會索取的人，別喂飽，不懂感恩的心。

做人要善良，但要的是一個堅守底線的善良，而不是委曲求全的“爛好人”。

善良要有尺，忍讓要有度，真心要留給值得的人。

著名心理學家阿德勒說：“人的一切煩惱，都來自於人際關係。”

年歲漸長，學着看透一切關係，看淡所有煩惱。不高估人與人之間的感情，不低估人性中難以避免的規則。

氣場強大的人有這三個特徵

氣場，是一個人獨一無二的精神名片。

它不是與生俱來的，而是經歷歲月洗禮，內心修煉的結果。

當一個人身上出現這三種迹象時，說明他的氣場越來越強。

懂得控制音量，有教養

一個人，心平氣和，做事妥帖，做人禮貌，我們都會稱讚其為有教養的人。

一個人，吐沫橫飛，強詞奪理，做事不留情面，我們自然會選擇遠離他，因為這樣的人，很討厭，惹人煩。

他們自以為，語言上佔了上風，就是氣勢十足的表現，以為這就是氣場強大，殊不知，這種遇人有理沒理先吼三聲的行為，不過是一種毫無教養的行為。

實際上，一個人的氣場，不是靠你的音量來支撐的，若只會破口大罵，那麼這樣所謂的“氣場”不過是虛張聲勢。

古語言：“謙謙君子，溫潤如玉。”

一個真正有教養的人，如同玉石一樣溫潤，不刺眼，不炫耀，謙和守下，不咄咄逼人。

這樣的人走在哪里都自帶光環，而讓他們的人生發光的，就是一個人教養的積累。

他們無需過多的言語，來彰顯自己的存在，他站在那里，怡然自得，自成風景。

真正的氣場是你深入骨髓的教養，處世一派從容，待人謙遜有禮，無需裝腔作勢，自然會有人崇拜你，喜歡你，敬重你。

懂得控制脾氣，有靜氣

古人說：“靜以修身，靜以養心”面對紛擾的世界，唯有靜下來，才不會被現實裹挾，才可以在自己的內心修籬種菊。

有一個內心深受困擾的小和尚請教禪師說：“東街大伯稱我為大師，西街大嬸罵我是禿驢。有人把我捧上了天，有人卻把

我摔在地上踩，我究竟是好是壞呢？”禪師不語，只是指了指身旁的一塊石頭，又指了指一盆花。

聰明的小和尚一點就通，瞬間明白了禪師的意思：石頭再怎么罵，它還是石頭，花再怎么夸，還是那朵花。

不論是夸讚還是詆毀，自己還是那個自己。

楊絳先生曾說：“世界終究是自己的，與別人無關。”

靜氣，可以讓我們對自己有個清晰的評判，處變不驚。

不因讚揚而眉飛色舞，也不因詆毀而方寸大亂。

靜氣，像一味良藥，使我們產生強大的免疫力，對於世間紛爭，功過榮辱，不困于情，不亂於心，使得我們目光堅定，步履從容，一路向前。

懂得收斂傲氣，有骨氣

孫權的堂弟孫皎，能徵善戰，卻心氣傲慢，對於異姓的東吳將領很是不屑，經常對他們出言不遜，還曾經侮辱過大將甘寧。

為了調和孫氏與異姓大將們的矛盾，孫權給孫皎寫信進行規勸。他在信中寫道：“夫居敬而行簡，可以臨民，愛人多容，可以得衆。”

孫皎聽從孫權的建議，向甘寧賠禮道歉，兩人握手言和，後來還合作無間地共同作戰。

孫權對孫氏和異姓採用不偏不倚的態度，矯正了孫氏家族的驕橫任性毛病，也為吳國政權的穩固打下了好基礎。

有一句話說得好：“傲氣是失敗之源，傲骨是立身之本。”

傲氣之人，往往自命不凡，目中無人，驕橫任性，而失去人心，親手為自己挖掘陷阱。

謙遜之人，往往有敬畏之心，尊重他人，做事低調，吸引他人靠攏，故而成就大事。

收斂傲氣，修養一身傲骨，一個人就如虎添翼，千磨萬擊更堅勁，吸引力會越來越強！

怎樣讓自己過得快活？莊子：三個方法，教你越過越快活

你過得開心嗎？你過得快活嗎？如果突然問這樣的問題，很多人的第一反應肯定是要想一下才能回答，因為真正知道自己快不快樂的人，其實很少。

大部分人都不清楚自己當下真實的感受，如果仔細思考，可能大家會說“生活就是喜憂參半”，既有快樂的時候，也有悲傷和痛苦的時候。

生活中，我們總會遇到一些悶悶不樂的人，人總會有不快樂的時候，對於生活，我想每個人都希望快樂，大家也都在追求快樂，那為什麼還是有過得不快樂的時候呢？要怎樣讓自己過得快活？

關於這個問題，我們可以通過莊子找到答案，在《莊子》一書中他給出了這些問題的答案：過得不快樂的原因，只因不懂以下這3點，只要讀懂了就會幸福一生！這三點，教你越過越快活的三個方法。《莊子至樂》中說：

夫天下之所樂者，身安厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤天惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲；若不得者，則大憂以懼。其為形也亦愚哉。

在這段話當中，莊子點破了世人所追求的快樂不過都是“俗樂”而已，比如追求舒適的生活、追求漂亮的衣服、好吃的美味等等……

相對於辛苦的勞動，我們覺得“躺平”就

是一種快樂；相對於粗茶淡飯，我們把大快朵頤一頓人間美味當作是快樂，把身上樸素的衣物換成華麗的新裝，當然也會興高采烈……

但莊子提醒我們，這些世俗之樂最終並不能帶給人真正的快樂，反而是痛苦的根源，當你沒有安逸的時候，當沒有美味佳肴，沒有聲色享受的時候，人就會開始憂愁開始焦慮，甚至開始痛苦。

記得我畢業以後，用自己的第一份收入買了一個很貴重的首飾，當時我特別地高興，每天都佩戴着這個首飾，但很快煩惱也隨之而來，因為太過於貴重，在生活中我不得小心翼翼，生怕不小心磕碰到，偶爾有不注意撞倒的時候，還特別地心疼。

後來乾脆放在家裡好好收起來，但是收起來也照樣很煩惱，因為，既然不能佩戴在身上，那當初買的時候花那麼多錢也就變得毫無意義，經過很多類似這樣的事情以後，我才明白莊

子所說的道理：追求世俗之樂，並不會讓人真正快樂，世俗的美好，我們當然可以去追求，但卻不要被這些外物所綁架，一旦對這些慾望過于沉迷或執着，帶來的最終一定就是痛苦。

讀過莊子的人經常會提到一句話，叫“至樂無樂”，這是一種超越世俗的境界，達到了不以物喜不以己悲的層次，我想普通人是很難達到這樣的高度，但我們至少可以不讓世俗所定義的“快樂”約束自己。

莊子所處的時代，其實和現代並沒有什麼兩樣，人們都以獲得名利為快樂，莊子當時隱居在一個很偏僻的小地方，楚威王派兩個大臣來請莊子出山輔佐自己，並許以高官厚祿的待遇。

莊子對來請他的人提了一個問題，他說，在楚國的宗廟里，供奉着一只死去的千年老龜，如



果你是那只老龜，你是希望被這樣供奉起來，還是希望繼續在水中遊玩呢？來請他的兩個大臣異口同聲地回答：那當然是繼續在水里自由地遊玩好啊！

於是莊子笑了：那就請你轉告大王，我還是繼續遊玩遊玩。就這樣拒絕了楚威王的邀請。通過這個故事我們可以看到，在莊子眼中，世俗所約定的那些名利地位都不是快樂，反而是約束自己的繩索。

我們沒有莊子那樣的境界，很難做到不受外物的誘惑，但我們可以慢慢嘗試不讓世俗標準束縛自己，不讓自己活在別人的眼光之中，這就是莊子關於快樂的第二個道理。

最後和大家分享莊子的一句名言：至人無己，神人無功，聖人無名。這句話說的是人生修為的三種境界，在“至人”這個層次可以忘掉自我天人合一，到了神人這個境界就不會刻意地想要有什麼作為，而到了聖人這個層次就已經完全不在意功名利祿，活出了真我。

所以，莊子傳遞給我們的第三個道理——快樂，就是源自於我們可以放過自己！如果你總是認為“我應該得到什麼、我必須獲得什麼”，那你就很難得到真正的快樂，“至人無己，神人無功，聖人無名”，實際就是一種放過自我執念的方式，當我們擺脫了世俗功利的控制，才能活出真正的自我與快樂。