

# 爲人的藝術

～善緣貴人多～

---

就是要「廣結善緣」  
要增進「生活智慧」  
要做好「情緒管理」  
要講求「爲人之道」  
要圓融「人際關係」

# 廣結善緣

1. 有什麼觀念，就有什麼行爲；有什麼行爲，就有什麼習慣；有什麼習慣，就有什麼性格；有什麼性格，就有什麼命運。
2. 對長輩謙虛是本分，對平輩謙虛是修養，對晚輩謙虛是高貴，對所有人謙虛是安全。
3. 廣結善緣，圓融的人際關係（EQ）：  
最偉大的溝通技巧，就是尊重別人的意見。
4. 建立好人緣的「五心」：誠摯心、寬恕心、同理心、助人心、感恩心。  
建立好人緣的「五好」：心地好、態度好、表情好、言語好、行爲好。
5. 心懷善念，日日是好日，和睦鄰里，處處是淨土。
6. 願意聽人傾訴，以同理心「感同身受」，給予關懷、讚美、體諒。

# 增進「生活智慧」

1. 「滿招損，謙受益」、「活到老，學到老」，不斷學習新事物，充實活力與智慧，也贏得大家的敬愛。
2. 人生不如意之事十之八九：風吹柳動，未見柳折。忍得一番橫逆，便增一番氣度。
3. 千金難買早知道，後悔沒有特效藥；經驗能教人聰明，吃虧能教人謹慎。挫折可以使自己成長。
4. 認識別人容易，認識自己困難；爲自己著想容易，爲著別人想困難。
5. 討盡天下便宜，就要上盡天下當；做盡天下好事，就能享盡天下福。
6. 學得一分癡呆，多一分快活；學得一分退讓，討一分便宜。
7. 安詳是處世第一法，涵容是待人第一法，謙退是保身第一法，灑脫是養心第一法。
8. 真正的快樂，不在於擁有的多，而是計較的少。
9. 山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。心隨境轉則煩，境隨心運則喜。

# 做好「情緒管理」

1. 人緣好或不好，不完全靠天生條件或家世背景，根據社會心理學家研究發現，個人優點，往往成爲影響人際關係的阻力，平庸缺陷反而是最大助力。
2. 與人相處，平平淡淡；與人共事，和和氣氣；平淡則能持久，和氣則能永樂。
3. 「攻人之惡，毋太嚴，要思其堪受；教人之善，毋過高，當使其可從。」  
(菜根譚)
4. 處世讓一步爲高，退步即進步的張本；待人寬一分是福，利人實利己的根基。  
(菜根譚)
5. 做一個心理健康到處受歡迎的人：柔軟、親切、樂觀、幽默、堅強、熱忱、耐煩、關懷、圓融、積極、知足、自信、開放、喜悅、平和。
6. 避免做一個不受歡迎的人：易怒、急躁、固執、焦慮、激動、不進取。
7. 樂莫大於無憂，苦莫大於多欲，富莫大於知足，貧莫大於貪婪。
8. 學問使人謙虛，無知使人驕傲；虛心使人高貴，自負使人膚淺。
9. 忍一句，禍根此處無從生；饒一著，切莫與人爭強弱；耐一時，火坑變成蓮花池；退一步，便是人間修行路。
10. 布袋和尚：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；心地清淨方爲道，退步原來是向前」。

# 講求「爲人之道」

1. 凡事與人比較，生活就會不快樂：中國古農村社會有句諺語，「寧與他人賽種田，不和他人比過年」。
2. 凡不能信任的人，永遠難求成功。
3. 存好心，說好話，做好事。
4. 坦然接納自己，寬容對待別人。
5. 有緣相識是福氣，懂得珍惜是智慧。
6. 以喜悅的心，讚賞別人的成就。
7. 饒人之過，則易於遷善；饒己之過，則己易於再犯。
8. 不做壞事，不怕人言；不說壞話，不怕人疑。
9. 路當窄處，須讓一步與人行；滋味濃時，須留三分與人食。
10. 喜時之言多失信，怒時之言多失禮。
11. 是非終日有，不聽自然無。

# 圓融「人際關係」

1. 培養幽默感。
2. 人際之間除了彼此欣賞、合作而覺得美好愉快外，有不少時候也須容忍、寬恕。孔子說：「獨學而無友，則孤陋而寡聞」、「益者三友，友直、友諒、友多聞」。
3. 講求溝通技巧所謂「運用之妙，存乎一心」，溝通要有效是要選擇較可能達成目標的溝通方式。若要指正別人的缺失或涉及隱私，不宜直接說出，以免侵犯別人，傷及對方自尊，宜採迂迴戰術，間接溝通，給彼此有緩衝空間。
4. 溝通不定得「當面」，若彼此已有成見，誤解或情緒失控時，請人出面可能更好。
5. 在情緒激動時，「氣話」殺傷力最強，「忍、忍、忍」冷靜下來，少說兩句，待雙方都理智時再溝通，免得「兩敗俱傷」。
6. 批評或安慰別人時，不可公開化，避免對方承受不了週遭眼光的壓力，此不但達不到溝通的目的，反而招致對方怨恨，破壞了彼此的關係。「揚善於公堂，規過於私室」。
7. 工作上的私下溝通即「非正式溝通」，若事前虛心請教，會議上即可收「水到渠成」之效。
8. 待人誠實謙虛和氣，說「該說的話」而非「想說的話」。

# 處世警語

1. 良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。  
少說抱怨的話，多說寬容的話；少說諷刺的話，多說尊重的話；  
少說拒絕的話，多說關懷的話；少說命令的話，多說商量的話；  
少說批評的話，多說鼓勵的話。
2. 少一分冷嘲和責罵，多一分體諒和關懷；  
短短幾句讚美，勝過長長一串指責。
3. 做個受人歡迎的人—凡事為他人想，往往會有意外的收穫。
4. 懂得喝酒的人找到《感覺》；懂得知足的人找到《快樂》  
懂得放下的人找到《自在》；懂得珍惜的人找到《幸福》  
懂得放心的人找到《輕鬆》；懂得遺忘的人找到《自由》  
懂得關懷的人找到《朋友》
5. 天冷不是冷，心寒才是寒，願你的心永遠暖呼呼！

祝您

健康 快樂

知福、惜福、造福、愛福、施福、享福