

农子 著

现代人
为人处世新观念

远方出版社

现代人为人处世新观念

农子 著

远方出版社

1996.10 呼和浩特

现代人为人处世新观念

农子 编著

方圆丛书

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销 包钢印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:6.3 字数:130千字

1996年12月第1版

1997年2月第一次印刷

印数1—2000册

ISBN7-80595-247-7/I·111

定价:9.60元

序 言

曾翻阅过许多国内的社交书，发现它们大致可分为两类：一类是学者们的论述，充斥着名词术语和理论框架，但因远离生活而苍白空虚，无实用价值；另一类是无聊文人或闲人们的胡扯，用一些掩耳盗铃式鼠目寸光的骗术，去迎合部分幼稚的心理。前者缺乏热情，而后者缺乏真诚。

在一片庸俗的，哗众取宠的嘈杂中，想发出真诚的声音似乎很难。作为一个常常耽于精神世界的诗人，来谈一些很现实的话题，是需要勇气的。这勇气来自于一颗真诚的心灵，来自于爱。当我面对你们，充满活力而又不谙世故的青年朋友们，谈出我艰辛而又坎坷的人生旅途中，风风雨雨的经验时，我发现，原来这一过程充满了乐趣。

人们往往习惯于欣赏制造幻望的谎言，和回避真实的空谈。因此也就难以区分平淡和平庸，格言和套话、深刻的感悟和空洞的感叹……生活最需要智慧，正气浩然的智慧犹如阳光一样把生活照亮，它远远超越了鬼火般的狡猾和沾沾自喜的小精明，赋予我们充实而又洒脱的人生。作为一个现代人，

站在二十世纪之末，面临东西方文化冲撞融合的波及，在传统与现实的矛盾中，经历人性伦理道德的更新，迷惘是必然的。

现代社交的特点是节奏加快，空间范围和交往量的扩大，交际的功利性加强，深交的面有所缩小，也就导致了感情的淡漠。人们在忙忙碌碌，送往迎来之余，又会感到人与人之间缺乏理解，缺少真正的友谊。拜金主义的潮流又使很多人失陷了做人的根本，把交际看成是捞油水甚至是骗人的行为，把公关看成是扭屁股抛媚眼的举动，这是时代无可避免的病态。我们需要以怎样的面目跨入二十一世纪，迷惘又是不合时宜的。

有人谈“处世于有意无意之间，处人于若即若离之态”，可说已达到了相当高的境界。如孔子的“随心所欲不逾矩”。儒家文化可以说是最早的社交学说了，尽管它已不完全适合于现代社会，但我们对它很灿烂部分的丢失，是一件不幸的事。我是在全国上下推广“文明礼貌用语”时开始了本书的构思，在一种浮躁浅薄的社会氛围中，面对一种普遍的失落感成为时髦病，到处都是过把瘾就死，潇洒走一回的口号中，我的心已失去了万分之一的潇洒。当我试图尽自己微薄的力，去探求社交新观念的时候，深刻地感到了自己的渺小。原来这一过程充满了艰辛。

在这本书的创作过程中，我所居住的城市发生了一次罕见的大地震。生与死之间，让人感受到人的脆弱及无助，也感受了生命的宝贵和人情的难舍。人本应该成为互相理解，携手奋斗的整体，而不应该由我来嚼索这些讨厌的话题。但我明白，那又是一个神话般的理想世界。人活在现实中，谁也无法摆脱角色与名分，人生这个舞台既已圈定了我们，表演似乎就不是一种虚伪，它是一种无可避免的无奈。周国平先生在论灵

与肉时有一段精彩的描述：“人有一个肉体似乎是一件尴尬事。那个丧子的母亲终于停止哭泣端起饭碗，因为她饿了。那个含情脉脉的姑娘不得不离开情人一小会儿，她需要上厕所。”当我在频繁的余震中提起笔来时，那块头顶上随时危及生命的楼板，时刻提醒我不要讲空话和废话。事实上，当楼板终于不掉的时候，我们还得为促进人与人之间沟通理解的渠道，减少摩擦系数，培养协作精神而努力。原来这一过程，有时想来也很荒唐。

有一句老生常谈：“性格即命运。”性格作为一种生活经历的沉淀，是一个人的行为习惯。还有一个老生常谈是说：“改变一种习惯是很难的，你不能让它从楼顶直接下来，但可以试着把它从楼顶一步一步通过梯子哄下来”。在还没有找到真理之前，让我们权且相信这两句话。

朋友，当你读到这本书的时候，我想对你表达的唯一就是：我爱你们。

顺便感谢我的老朋友温有计先生，这位童年时代的朋友在三十年后的今天，仍以他真诚的友谊在本书的出版中付出了全部热情。

农子

1996年10月1日于包头

目 录

	因挂此自意京四限	11
	受迎人整冬大整五百更四限	38
	结大因演交最整千五	38
	小真因五改智香表最限限	09
	整小京整用原最限人四限	89
	宋任整天而能本道只整幸	001
	微需之限	301
	微需限限	011
	序言	
1	如何克服怯场心理	611
8	与自己同行	181
12	享受孤独	251
17	微笑是一种神奇的力量	1
22	翩翩风度何处来	181
26	幽默是一种超然的风度	1
31	幽默在交际生活中的作用	
37	如何取得别人的尊重	031
41	领导者的处世艺术	221
45	积极加强办事效果	361
49	打开完美至上的枷锁	031
54	有几分傻气又何妨	101
58	如何丰富你的情感	231
62	如何制止拖延的习惯	171
65	面对冷遇巧处理	271
69	如何应付尴尬场面	181
73	如何避免偏见	181

77	如何克服自我封闭
82	如何使自己被大多数人接受
86	过于敏感是交际的大敌
90	如何迅速看穿对方的真心
96	如何认识和利用逆反心理
100	幸福只能体验而无法追求
105	男女新说
110	婚姻漫谈
116	男性迷恋什么样的女性
121	女性倾慕什么样的男性
125	经商之道初探
130	如何打破社交沉默
134	如何消除对方的警戒心
139	如何改变他人的想法
144	要顾及别人的自尊心
149	使对方意志动摇的方法
152	如何与他人协调
156	和陌生人的交往
160	和上司以及名流大亨的交往
164	拒绝而不伤感情的艺术
169	利用身体语言表示拒绝
174	利用心理空间的拒绝方法
179	怎样减少被拒绝者的不愉快
183	如何与敌视攻击型的人相处
187	珍重情感

如何克服怯场心理

假如我们是一颗灿烂夺目的金刚石，怯场心理却使我们混杂在碎石烂泥里放不出光华，这就令金刚石失去了存在的意义；对于人，则生命无疑是可悲的。如何清理碎石污泥，是本文的宗旨。

对许多人来说，阻碍他们与别人交往，影响其交往效果的最大障碍，使自己固有水平发挥欠佳的主要原因，就是胆怯、害羞和情绪紧张。社交恐惧作为一种不良心理的存在，是具有很大的普遍性，甚至连一些伟人都不能幸免，只不过是相对来说少一些。

一般而言，心理发育不成熟和性格的偏移——极端的孤僻、敏感、多疑、自卑、羞怯和自身感受特别强烈的人，比较严重一些。即使是性格外向、有胆有识的人，在去参加特别注重的面试，去对十分钟情的姑娘表白爱情，或者在一个陌生场合想表现美好的形象时，常常是弄巧成拙，感叹用心良苦，结果适得其反。所以我们常常体会到：越想表现得好，结果却表现的更差。这里最主要的原因，就是精神压力，“表现好”作为自我意识压力，而导致社交恐惧心理。

为什么我们在面对陌生人、异性或权威人物如老师、长辈、上司、对手时,或面对众人讲话时,会因紧张而语无伦次,口齿不清,甚至说不出话来,或举止局促不安,不知所措。而我们面对老朋友、下属、晚辈、或对我们态度友好、亦或对我们敬重的人时,我们常常谈笑风生、挥洒自如、妙语连珠呢?聪明的读者不难看出,怯场心理实在是一种心态而已。主要是出于某种顾虑,由于缺乏相应的知识、社交技能和经验,而产生的对自己的不信任。诸如怕遇到难题回答不上来,出“洋相”;怕说话不得体,伤害了别人或有损自己形象;怕交往中失礼,被人笑话看不起;怕应付不了对方的交际手腕,使自己吃亏;怕出现僵局,下不了台,怕在异性面前言行不当,引起对方的误会或旁人的误解;这种种的“怕”对于缺乏社交经验的人造成恐惧心理是很自然正常的。

社交怯场多源于社会的期望和文化的要求所形成的压力,也与个人的人格特点有关。因为我们过分缺乏自信,过分重视他人的褒贬,易受他人暗示、说服或欺骗。由于这种焦虑会对交际效果造成消极影响,甚至导致失败,因而会使人对社交情境降低或丧失自信,而这又可能导致更多的社交障碍。压制的失败反过来又加强了心理紧张,于是陷入了恐惧和焦虑的恶性循环之中。越恐惧越不愿意参加社交活动,结果恐惧心理被强化,最后形成顽固的社交恐惧症。这样就会不自觉地在自己与社会和群体之间掘下一道心理鸿沟,削弱了正常的社交来往,影响自己的心理健康,同时把自己锁进了一个自我封闭的小匣子里。一个人社交能力如何,是现代社会衡量一个人能力大小的标准之一。青年人要想增强社交能力、扩大社会交往,就必须克服怯场心理。

诚然，有一部分生活态度比较严谨，思想素质高的人，在交际中常常感到不被人理解，甚至被一些人嘲笑过，久而久之，心理健康被伤害，就把自己的心灵厚厚地包裹起来。常常发出怀才不遇、知音难觅的感叹，进而坚持孤独的自我，甚至拒绝与人交往，这就更令人觉得惋惜了。也正因为心灵受到过伤害，因此面对陌生人或群体场合中，因心理失衡而表现得离群索居，落落寡欢，或举止失措。这样就更容易引起别人的误解甚至轻视。一个人的价值只有通过社会活动去体现，而人生短促，您自己明珠暗投，岂不毁了自己一生。现代社会的交际特点已发生了很大变化，具体表现在横向加宽，纵向缩小，节奏加快。人员流动，人事变迁都是经常的事，人无论在工作中或生活中交往量也在扩大，已不可能有人极耐心地去了解您和理解您，深交（一般指知心朋友）会越来越少，第一印象也许会成为您见过的大多数人的终生印象。因为你的怯场，工作不能被录用，或不被上司提拔，或不被钟爱的人接受，结果空怀惆怅、一事无成，于自己于社会皆是一大憾事。

经过上述分析，我们对怯场的成因和危害已有了明确的认识。认清它只是一种心理障碍，只与自身有关，是一种完全可以通过自身努力去清除的困惑，从而去潇洒自如地应付一切。因此，我们不要轻信主观感受，不要浪费时间去揣测别人对自己的态度，做出错误的臆测结论。通过自信心的树立，去落落大方地待人处事，挥洒自如地发挥所长，去实现自己生命中壮丽的价值。

首先，我们要弄清楚自己到底恐惧什么，因为什么而出现怯场。而我们常常一遇到交往就沉浸在恐惧和忐忑不安中，但由于无意识地回避恐怖对象，实际上很少正视自己所恐惧的

东西,因此这种恐惧往往表现为一种莫名其妙的感觉。一旦正视了它,也许就会发现它实际上并没有什么具有针对性的内容。轻视、嘲笑、冷落、讥讽,这些情况每个人在交往中都可能遇到,但在正常情况下却一般不会遇到。因此,这些对每一个具体的人没有特殊的威胁性。如果我们害怕说错话、做错事,我们应坚信世界上大部分人都是通情达理的,并且我们还有第二次说对或做对的机会。如果我们做对了事说对了话,别人理解错了,或因嫉妒心冷嘲热讽,那不是我们的事,我们要坚持自我,不能因为别人的错误而束缚自己。所以,增强自信首要的一点便是抬起头,正视一切人和事物,去除假想的恐惧对象。

第二,要克服完美主义思想。完美主义者对别人对自己要求都很苛刻,因而不允许有任何失误。结果因对别人的挑剔而破坏交往,因对自己的责备而丧失自信。例如,认为“我应当在各方面都表现得能干、聪明和有成就”、“我应当获得人人的喜爱,我的言行都应得到别人的赞许”等等。实际上要做到这些简直是不可能的,正所谓自寻烦恼。因为我们不可能十全十美,也不可能让所有人喜欢自己,我们如果“刻意”这样的,就会丧失自我,使自己变得毫无主见,反遭别人看不起。也正因为给自己订下了太高的标准,形成了无限的心理压力,在交际中易产生做作,连自己都小瞧自己;抑或标准太高而反成拘束,结果是话也不会说,事也不敢做,一副别扭的失败形象。所以,我们应该明白大方出于自然,我们只能真诚地说话和办事,让喜欢我们的人去喜欢,让欣赏我们的人去欣赏。我们不是全能也不能成为全能,“尺有所短,寸有所长。”在交往中,即使遇到比自己强的人,也不要缩手缩脚,才能使自己的能量释

放出来。

第三,克服悲观主义思想。年青人一接触社会,最容易犯的一个错误就是认为这个世界除了计较利益得失就没有其它了,因此夸大了人性自私的一面,固步自封。甚或幼稚地为了保护自己,不敢和别人来往;即使和人交往时也处处提防,小心翼翼。这样就缺乏热情和真诚,使别人也同样对待,终于自己孤立了自己。我们不能因为一个人以怨报德,就怀疑一切人都是以怨报德者,我们应该认识到好人是大多数的,人性中除了自私外,还有善良、同情心、正义感的存在,不能因噎废食。因此,在鄙视一切庸俗偏狭的同时,我们应树立一个热情、开朗、率真的自我。

第四,消除自卑。因为自我贬低往往会无形地影响你的自信心,使不真实的过低自我评价潜化为心理上的真实,造成交往中的自卑心理。造成自卑心理的原因是多方面的,诸如:对自己期望不高或过高;生理素质方面的美丑或缺陷;社会环境方面的出身、学历、经济条件等;生活经历方面如情场失意、当众出丑等等。但我们应该认识到人都不是十全十美的,在承认缺点的同时我们应充分看到自己的优点。我们无法选择漂亮,但有一万种办法使自己可爱;我们无法改变过去,但我们有能力去创造自己的未来;尽管有过失败,但我们不应气馁,要冷静地分析失败的原因,采取积极的态度。痛苦这把犁刀,一方面割破了我们的心,使我们心里流血,眼里流泪;另一方面开掘出了新的希望的泉水,使我们满怀信心地从头做起。

在清除了思想障碍后,我们应该着手进行一些具体的操作,来帮助我们树立自信。最主要的是扩大自己的知识面,尤其是社会知识。这样在和各种不同类型人交往时,不会因插不

上话而受窘。提高文化素质,了解和掌握一些社交活动的起码礼节和基本要求。当遇到不熟悉的人和事时,千万不要回避,首先要学会美国成人教育家卡耐基式的“倾听”,这是受人欢迎的举动之一;其次使用“我也”的技巧,在谈话中插进自己的事,和对方产生悦纳感。记得有这样一个故事,大意是一帮大孩子在玩球,一个小孩子想玩又参与不了,就在场边等着,等到有一个出界的球远远地飞出来后,小孩子追出很远把球捡回来,如是者两次;终于感动了大孩子们,便主动邀请小孩子一起玩。这个故事告诉我们,在遇到不熟悉的场合或群体时,不应回避,而是要等待一个机会。从某一个人或某一个时刻打开缺口,成为群体中的一员。

在去见一个陌生人之前,要尽可能通过别的途径多了解一些此人的情况,习惯爱好等,尤其是他历史上的成绩,因为任何人听到别人称赞他过去的成绩都是很兴奋的。这样就可以避免无话可谈的局面,创造出—一个和谐愉快的谈话气氛,也只有在轻松愉快的气氛中才有可能使人自信。另外还可准备一些聊天的好话题,在心里记住一些活跃气氛的小幽默或平常耳闻目睹的妙事趣闻,心理有了准备,紧张就减了一半。如果是办比较大的事情,应该提前把谈话内容想好,设计好对付各种情况的对策,这样就能胸有成竹,达到最佳的办事效果。

有不少事情越是努力,越专注反而越糟糕,是无法轻松冷静地去应付问题的。这样就需要我们学会注意转移法,不要把问题看得太严重。实际情况是,我们想象中的困难问题比实际中的困难大十倍,想象中的敌人亦然,因此我们只能保持一颗平常心去对待一切。在选择活动场所时要选择适合自己表现的场所,如果你擅长唱歌而不擅长跳舞的话,你和情人的初次

约会的娱乐场所就应选择歌厅而不是舞厅。人们发现,在自己熟悉的地方比不熟悉的地方要自如的多。因此,假若能选择的话,和别人谈话尽量选择自己的家、自己的办公室等。但朋友,在无法选择的情况下,您可千万别勉强为之。

只有调理好了心理素质,我们才能够充满自信地步入社交,达到风度高雅、潇洒自如的境界,才能在人际交往中不卑不亢、左右逢源,才能达到古人所谓“随心所欲不逾矩”。使我们成为受人尊重,世事练达的人。

与己同行

一个人若丧失了自我，他就丧失了整个儿世界。一个人若真实地活在世界上，很难；真实地活在自己的内心里，则是可能的。

不知你有没有以下的经验？当你随着很多人一起逛夜市时，为了怕和别人失散，你必须随时注意别人的去向，跟着大家亦步亦趋。结果你一路上所看到的只是你的同行者，而并没有看到夜市上究竟有些什么东西。

一个人，只因为唯恐与别人失散，而忘其所以的和别人挤在一起卷来卷去，把别人的方向当成了自己的方向，这是一种个性的迷失，和对个人思辨能力的一层障碍与约束。大家牵牵绊绊，拥向同一个目标，每一个人都无暇旁顾，人们却称这种现象为“竞争”，以为这就是进步的原动力。人们时常怕与别人失散而不敢自寻出路；人们也怕离开了跑道去给自己另开蹊径会被认为是遭受淘汰出局，而只得盲目地继续跟着别人奔跑，以在跑道上的胜利为胜利，以能参加众人的拥挤为安全或成就。世上的成功者都不是和别人在一条跑道上竞赛而成功的，他们的成功是来自独立思考，独立开拓，放下与别人较量

的心情，埋头耕耘自己的园地。把眼光盯住别人不放，以别人的方向为方向，总难超越别人，要想有成就，你得自己开路，而你所开的路因为有你自己的理想、见解与方针，所以是你所独有的。

要许多人并不关心自己的感觉，却更关心别人对自己的感觉，别人对自己的看法，别人对自己的评价；因而忙于改变自己、伪装自己，失去了真实的自我，以至于从某种意义上讲，我们是在为别人活着。能否获得称赞或获得多少称赞，常被认作衡量一个人才华、品德的标尺。其实正如镜子的虚像，由于这种称誉来自庸众，因而常常是虚伪却未必反映真价值。因为庸人是难以理解真正伟大崇高的美德的。最廉价的品德最容易受到称颂。但正是对于那种最上乘的伟德，他们却是最缺乏识别力的。所以名誉有如江河，它所浮起的常是轻浮之物，而不是确有真份量的实体。

要人总是难以对自己作出正确的估计，一帆风顺时自我感觉太好，飘飘然间已把自己膨胀了很多倍；遭受挫折时又会自我糟蹋，把自己贬得一无是处，面目全非。这也是失去真实自我的一种情形。我们的心灵确实并非天使们翱翔的圣地，它也是魔鬼们经常出没的洞穴。假如我们能成为自己的魔鬼使自己堕落，我们也一定能成为自己的上帝拯救自己。而且生活逐渐教我知道，在我们需要求助时，很容易得到鄙弃；我们需要清静时，总是得到热闹——所有的社会都习惯于捧场。如果我们不自己拯救自己，必然走向自我毁灭。

生活常常事与愿违：所有的理想和希望，并非都能收获晴朗的天空；所有的真诚和热情，并非都能得到艳丽的花朵；所有的歌声都是心灵的歌声，并非都能返回金子似的音响……