

做人的道理 做人的技巧

18岁以后

要处理好的

学会处理人际关系，不光能在生活上为你提供帮助，
更能在事业上为你添砖加瓦，帮助你早日成就人生理想。
良好的人际关系是舒心工作、安心生活的必要条件。

文 齐◎编著

50个

人际关系

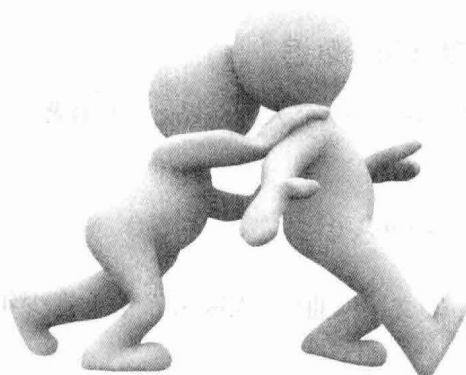


18sui
Yihou Yao Chuli Hao De
50ge Benji Guanxi



中国致公出版社

文
齐
◎
编
著



18岁以后

要处理好的

50个

人际关系



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

18岁以后要处理好的50个人际关系/文齐编著. —北京:
中国致公出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80179-921-0

I. ①1… II. ①文… III. ①人际关系学—青少年读物
IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033971号

18岁以后要处理好的50个人际关系

编 著 文 齐
责任编辑 岳 珍

出版发行 中国致公出版社
(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店
印 刷 三河市灵山装订厂
印 数 1—10000册

开 本 710×1000 1/16开

印 张 19

字 数 230千字

版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-921-0

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究



前言

富兰克林说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”一个人在社会上行走，要想达到无往不胜，首先得懂得处理好人际关系。国际关系学家马俊杰在他的《探索你的内心》一书中也指出：“在一年内失去工作的4000名职工中，只有400人即总数的10%是因不能胜任工作而被开除的，其余的90%则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇。”所以说，一个人事业的成功，15%是由于他的专业知识和技能，85%要靠他的人际关系与处世的技巧。

人际关系是我们生活中的重要组成部分。倘若搞不好人际关系，将会对我们的工作、生活及心理健康产生不良的影响。而18岁又是一个人逐步完成由青涩少年到成熟人生的过渡。就心理层面而言，生理的变化，意味着你已不再是孩童，不能再用孩童的方式去接触世界和处理事情。另外，随着自我的扩展，你要知道自己是怎样的人，你要确定自己已长大，是一个独立自主的人，你也要慢慢地去寻找作为自己的行为规范。早日挣脱旧有的束缚，学做大人、学做自己，所以主宰好自己的前程是最重要的事情。

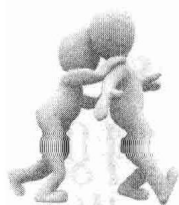
18岁时，你已经有了向前跋涉的目标，少了许多梦幻色彩。也渐渐地希望自己能够更好地与人交往，希望在今后的人生中能够通过自己的交往建立起和睦的朋友关系、家庭关系、同事关系、领导关系……而这些良好的社会关系可以使一个人在温馨怡人的环境中愉快地



生活和工作。但是，作为青年人大都初入社会，对社会中的人际关系尚不了解，如果没有一个正确的引导，可能会使他们在人生的旅途中，遭遇许多挫折，吞咽许多苦果并失去太多成功的大好机遇。

林肯说过：“智慧可以帮助我们，让我们不必用烫伤自己的方法去体验火的炙热；也可以让我们在陷阱面前适时止步，做出明智的选择。”所以，为了使年轻人能够在今后的人生中处理好各种人际关系，避免在生活和工作道路上被“人际之火”烫伤，使青年们对来自于18岁以后的压力、选择、金钱、人脉等现实问题有一个较早的认识，从而以便今后更好地把握自己的人生。正是基于这种考虑，我们精心编写了本书，作为启迪青年人如何处理人际关系的智慧之书，也为青年朋友在以后交际方面更加顺利，起到抛砖引玉的作用。

本书结合古今中外具有代表性的事例，分别从如何获得良好的人缘、怎样才能让他人喜欢、如何博得爱人的欢心、怎样保持良好的友情、如何与上司愉快相处、怎样与同事和谐交往、如何与下属良好相处、怎样与异性恰当交往、如何与小人智慧交往、怎样更好地巧妙化解人际矛盾等十个方面入手，从思辨的角度破解了建立良好人际关系的成功秘诀，阐释了建立良好人际关系的社交技巧，揭示了好人际的修炼途径。让读者在反思自我的人生轨迹中更好地为自己以后的人生做出规划。



目 录

第一章 这样让你获得好人缘

周围良好的人际关系，不仅会让我们心情舒畅，更会为我们事业的成功开展提供帮助。做一个人见人爱的人并不是一件容易的事情，但至少可以从自己生活中的某些细节做起。而对于我们这些刚刚进入成年人行列的人来说，只有向着好的方向改变，生活才会真的向着好的方向发展。

1. 练就好口才，赢得好人缘 /3
2. 要多在背后说人好话 /7
3. 养成宽广的胸襟，包容他人 /12
4. 莫计前嫌，凡事看开一点 /18
5. 主动承认自己的错误 /24

第二章 这样会让他人喜欢你

我为什么要讨人喜欢？我需要讨人喜欢吗？这样的问题或许是某些人的第一反应，但正如英国诗人约翰·多恩那句著名的话：“没有人是一座孤岛，每个人都是大陆的一部分。”人性最真实的状况，就是每个人都离不开其他人而独立存在，都需要与其他人链接，每个人的内心都有最深切的



渴望：喜欢与被喜欢。

6. 把“正确”让给对方 /31
7. 记住对方的名字 /36
8. 低调做人不张扬 /42
9. 要虚心地向他人学习 /47
10. 言语得体，受人青睐 /51
11. 低调谦虚不招人反感 /57

第三章 这样博得爱人的欢心

懂得爱情生活的青春男女，只有彼此理解了，才能有共同的语言；只有彼此忍让了，才能使爱情更甜蜜。你要让他（她）明白他（她）是要被人宠着，被人爱着，被人关心、在乎、爱护的！因为，爱就意味着付出，意味着奉献，爱就意味着使你们终生幸福，这就是真爱！相信以你的聪明和智慧，一定能讨得爱人的欢心！

12. 营造温馨的家庭气氛 /67
13. 夫妻之间要留有空间 /73
14. 夫妻要互相欣赏与赞美 /78
15. 不要唠叨你的爱人 /82
16. 细心经营你的婚姻 /87

第四章 这样保持良好的友情

友谊是不需要通过任何交易手段就能得到的。有些人可能会说：报酬应当是属于我的。而这恰恰是友谊之中最可怕的障碍，因为友谊具有能动的关系。在这当中，我们首先必须付出。然后，才会从别人那里得到报酬。最后就是宽容与



理解，只有这一点才能让友谊永远存在。建立友谊的最基本的秘诀，就是有勇气承认自己的真诚与坦率，并意味着充分的信任他人。真正的朋友能在各种误解与隔阂时保持亲近。朋友之间的互相交流，就是一种了解。

- 17. 朋友之间也要明算账 /95
- 18. 包容和分享巩固友谊 /98
- 19. 保持联络使友谊长存 /105
- 20. 要学会给朋友留足面子 /108
- 21. 用宽容的心对待朋友 /111

第五章 这样与上司愉快相处

如今，再也没有人不肯承认这样一条真理——学会当下属、学会与上司相处、周旋真是门大学问。而学会当群众，更是下属的任务。因此，我们必须学会当下属，学会与我们的领导、我们的上司悠然共处于一个圈子中。

- 22. 与上司相处要懂得潜规则 /117
- 23. 注意维护好上司的威信 /125
- 24. 跟上司相处要学会捧场 /134
- 25. 与上司保持良好的关系 /141
- 26. 与领导办事要讲究策略 /149

第六章 这样与同事和谐交往

当你走入社会，接触最多的就是同事，而在我们的单位里，存在着激烈的竞争，同时也需要很密切的合作。时代的发展，决定了在同事间合作与竞争的辩证关系。那些善于处理同事关系、巧妙赢得同事支持的人，工作自然顺利；而那



些自命清高，不善于同同事合作的人必然举步维艰，在竞争中失败。作为年轻人，要想获得事业上的成功，这种学问更是要学的。

- 27. 与同事保持和谐交往 /157
- 28. 赢得同事的支持与欢迎 /162
- 29. 同事之间忌兵戎相见 /167
- 30. 与你的同事和睦相处 /173
- 31. 升职后与同事友好相处 /180

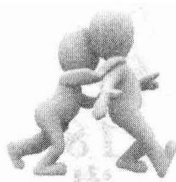
第七章 这样与下属相处

与下属相处是一门复杂的学问，对下属太严，就会引起他们的反抗，对下属太宽，又不利于管理。所以对于下属，应该恩威并施、宽严相济。从心理学的角度而言，人都是渴望得到社会认可和尊重的，如果领导能够恰如其分地赞美下属，就会让下属人心归附，对领导对公司产生情感归依。

- 32. 恩威并施让下属心悦诚服 /187
- 33. 与下属交往的智慧心理 /190
- 34. 要懂得赞美下属的优点 /194
- 35. 要懂得理解和尊重下属 /197
- 36. 化解矛盾调动下属积极性 /202

第八章 这样与异性恰当交往

社交场合与异性交往总是难免的。不是所有的与异性交往的过程都是愉快的，也有交往失败的时候，这其中的原因就是没有注重一些交往技巧。事实上，在与异性交往时，你除了要用良好的品行来吸引对方外，在交往过程中还要具有



一些智慧。

37. 掌握好与异性交往的尺度 /211

38. 平衡职场中的异性暧昧 /217

39. 男士主动让女士优先 /226

40. 不要吝惜于赞美女人 /228

41. 与异性相处的智慧心理 /231

第九章 这样与小人智慧交往

每个地方都有小人，通常，小人做人处世不太厚道，常以不良手段达到目的。与小人相处，稍不谨慎，会吃大亏。对于刚刚正式步入社会的年轻人来说，为了不使自己上了小人的当，入了他人的圈套，学会分辨小人尤为重要。

42. 灵活应对职场中的小人 /237

43. 与小人交往要行之有道 /244

44. 宁得罪自己勿得罪他人 /249

45. 如何应对不同类型的人 /253

第十章 这样巧妙化解人际矛盾

无论在任何时候面对人际冲突，我们都不要首先就想自己要如何针锋相对，以牙还牙，针对对方的职责或行动给予还击以保护自己。因为太快的知觉反应，往往都是情绪化的反应，而不是真正积极有效的能够促进问题解决。所以，我们要学会让自己冷静下来，搞清楚情况，明白彼此内心的感受和想法，经过理性的思考，作出恰当的行动，这样才不容易陷入因冲突而导致的不良后果中。同时，这也对正在成长的年轻朋友们极为有利。

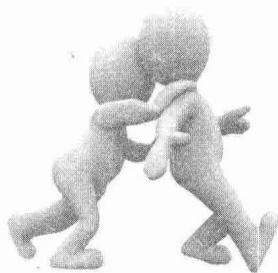


- 46. 爱可以化解仇恨与愤怒 /265
- 47. 懂得调节自己包容别人 /268
- 48. 求人办事也要因人而异 /275
- 49. 要懂得感谢折磨你的人 /283
- 50. 适可而止，留下回旋的余地 /286

参考书目 /291

第一章

这样让你获得好人缘



周围良好的人际关系，不仅会让我们心情舒畅，更会为我们事业的成功开展提供帮助。做一个人见人爱的人并不是一件容易的事情，但至少可以从自己生活中的某些细节做起。而对于我们这些刚刚进入成年人行列的人来说，只有向着好的方向改变，生活才会真的向着好的方向发展。



1. 练就好口才，赢得好人缘

在社会的大舞台中，每个人都想让自己有一个好的交际圈，能够赢得人生更多的掌声与喝彩。这不仅需要在不断的历练中充分认识自己，把握规律，还要建立良好的人际关系。

富兰克林说过：“成功的第一要素就是懂得如何搞好人际关系。”这种良好的人际关系就是“好人缘”。

口才是交往的工具，是才智的发挥，是做人最宝贵的财富。会说话就能会做人，会做人才会拥有好人缘。常言道：“遇一知己，人生足矣；得人心者，天必助之。”自古以来，得道多助，失道寡助。得人缘者定输赢，得人心者得天下。

在《三国演义》中有这样一个情节：为救刘阿斗，赵云在敌阵中七进七出，血染战袍。为了安抚赵子龙，刘备怒摔阿斗，愤愤地说：“为一孺子，险折我一员大将！”刘备这一言一行，充分显示了他会收服人心，会说话的高超技巧，也因此博得了赵子龙一生“肝脑涂地”般的忠诚追随。也正是凭着这一点，刘备旗下才会聚集这么多忠肝义胆的英雄豪杰。

但关羽在结交人缘方面就差了许多：当他得知黄忠也被封为“五虎大将”时，就愤然道：“黄忠何等人，敢于吾同，大丈夫终不与老

卒为伍。”关羽驻守荆州时，孙权派诸葛瑾替自己的儿子向关羽的女儿求亲。关羽勃然大怒：“虎女安肯嫁犬子乎。”孙权派陆逊镇守陆口，陆逊差人给关羽送礼，关羽竟当着来使的面说孙权：“见识短浅，用此孺子为将。”关羽的傲慢和目无一切，使得他的语言如一把利刃深深地伤害了每位想与他交好的人。这也为他失荆州、走麦城、人头落地的悲剧命运埋下了伏笔。

好口才不仅是伶牙俐齿，更能打动人心；不仅是能言善辩，更是慧语良言；不仅是口若悬河，更是声情并茂；不仅是唇枪舌剑，更是风趣幽默。即使你才华横溢也必须在交流中让人感知；即使你聪慧过人，也要在谈吐中让人了解。好口才是人生的必需，是事业的保证，也是广结好人缘最有效的桥梁与纽带。那么我们如何做才能拥有好的人缘呢？

（1）谈吐幽默亦有情

人人都喜欢和机智风趣、谈吐幽默的人交往，而不愿同动辄与人争吵，或者郁郁寡欢、言语乏味的人来往。幽默，可以说是一块磁铁，以此吸引着大家；也可以说是一种润滑剂，使烦恼变为欢畅，使痛苦变成愉快，将尴尬转为融洽。

美国作家马克·吐温就是一位非常机智幽默的人。有一次他要去某小城，临行前别人告诉他，那里的蚊子特别厉害。到了那个小城，正当他在旅店登记房间时，一只蚊子正好在马克·吐温眼前盘旋，这使得旅店职员不胜尴尬。马克·吐温却满不在乎地对职员说：“贵地蚊子比传说的不知聪明多少倍，它竟会预先看好我的房间号码，以便夜晚光顾、饱餐一顿。”大家听了不禁哈哈大笑。结果，这一夜马克·吐温睡得十分香甜。原来，旅馆全体职员一齐出动驱赶蚊子，不让这位博得众人喜爱的作家被聪明的蚊子叮咬。幽默，不仅使得马克·吐温拥有一群诚挚的朋友，而且也因此得到陌生人们的特殊关照。

（2）见面寒暄总是情



寒暄在我国有着悠久的历史，原指两个人见面时谈些天气冷暖方面的应酬话。后来作为见面时的“开场白”沿袭下来。到了现代社会，生活节奏越来越快，人们的关系愈来愈密切，寒暄就显得尤为重要。寒暄是人们交际礼仪的基础，是心与心的“黏合剂”。一句轻轻的“你好”，如久旱的甘露浸透心脾；一个真诚的微笑，如春风化雨般让人陶醉。

（3）会说“谢谢”情最美

生活中，人与人的关系最为微妙，长存一份感激之心，就会使人际关系更加和谐。情感的纽带因为有了感激，才会更加坚韧；友谊之树必须靠感激来滋养，才会枝繁叶茂。“谢谢”不仅仅是一句礼貌用语，一句客套话，它已成为沟通人们心灵的桥梁。“谢谢”要发自内心，要真诚，要态度认真，面带微笑。

（4）真诚赞美情意浓

林肯说过：“每个人都喜欢赞美。”赞美其“美”字，表明被赞美者有卓然不凡的地方；其“赞”字，表明赞美者友好、热情的待人态度。人类行为学家约翰·杜威也说：“人类本质里最深远的驱策力就是希望具有重要性，希望被赞美。”因此，对于他人的成绩与进步，要肯定，要赞扬，要鼓励。当别人有值得褒奖之处，你应毫不吝啬地给予诚挚的赞许，以使得人们的交往变得和谐而温馨。

历史上，戴维和法拉第的合作是一个典范。这份情缘的取得少不了法拉第对戴维的真诚赞美。法拉第在和戴维相识前，曾给戴维写信：“戴维先生，您的讲演真好，我简直听得入迷了，我热爱化学，我想拜您为师……”收到信后，戴维便约见了法拉第。后来，法拉第成了近代电磁学的奠基人，名满欧洲，他也总忘不了戴维，说：“是他把我领进科学殿堂大门的！”

可以说，赞美是友谊的源泉，是一种理想的黏合剂，它不但会把



老相识、老朋友团结得更加紧密，而且可以把互不相识的人连在一起。

(5) 嘘寒问暖真情在

每个人都渴望得到关怀和帮助。帮助别人不一定是物质上的帮助，简单的举手之劳或关怀的话语，就能让别人产生久久的激动。比如说，当我们遇到认识的朋友、同事，可以根据他（她）当时的神情、着装、情绪状态揣摩对方的行为动向，并抱着关切态度询问一下，如：“你今天的脸色不是很好，哪里不舒服吗？”“嗨，小赵，今天情绪不错，有啥喜事啊！”“这么冷的天怎么不多穿点衣服，当心着凉啊！”

(6) 同频共振情谊长

俗语说：“两人一般心，无钱堪买金；一人一般心，有钱难买针。”声学中也有此规律，叫做“同频共振”，就是指一处声波在遇到另一处频率相同的声波时，会发出更强的声波振荡，而遇到频率不同的声波则不然。人与人之间，如果能通过沟通寻找共鸣点，使自己的“固有频率”与别人的“固有频率”相一致，就能够使人与人之间增进友谊，结成朋友，发生“同频共振”。

(7) 诚恳道歉情更深

有时候，自己一句无意的话，可能会大大伤害别人的心。如果你不小心得罪了别人，就应真诚地道歉。这样不仅可以弥补过失、化解矛盾，而且还能促进双方心理上的沟通，缓解彼此间的关系。切不可把道歉当成耻辱，那样将有可能使你失去一位朋友。

有了好口才，便可行天下；有了好人缘，就能创造出亮丽的人生。人缘若是火，口才便是风，“火”借“风”势自然更旺；人缘若是马，口才便是鞍，宝马金鞍，人皆夸赞；人缘若是花，口才便是叶，红花绿叶，相得益彰。恰当得体的语言能让你在人际交往中八面玲珑，左右逢源。