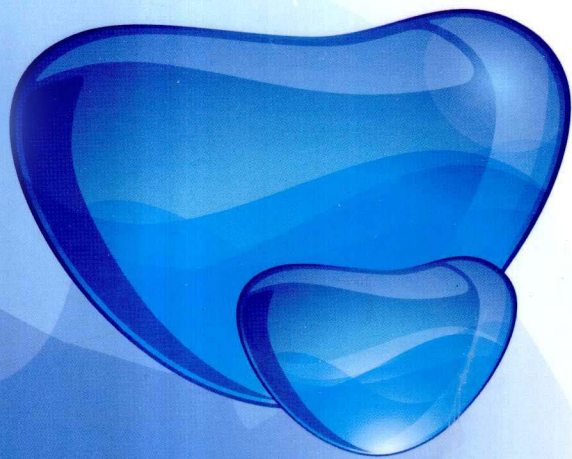


人 际 交 往

心理学

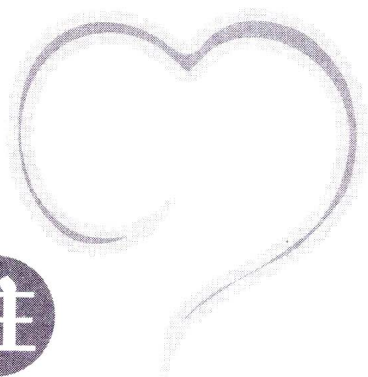
——教你做一个受欢迎的人

编著 王翔南



人民卫生出版社

人 际 交 往



心理学

——教你做一个受欢迎的人

编 著：王翔南

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

人际交往心理学:教你做一个受欢迎的人/王翔南编著. —北京:人民卫生出版社,2012.9

ISBN 978-7-117-16206-7

I. ①人… II. ①王… III. ①心理交往-社会心理学
IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第170243号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

人际交往心理学

——教你做一个受欢迎的人

编 著:王翔南

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:北京铭成印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:30

字 数:571千字

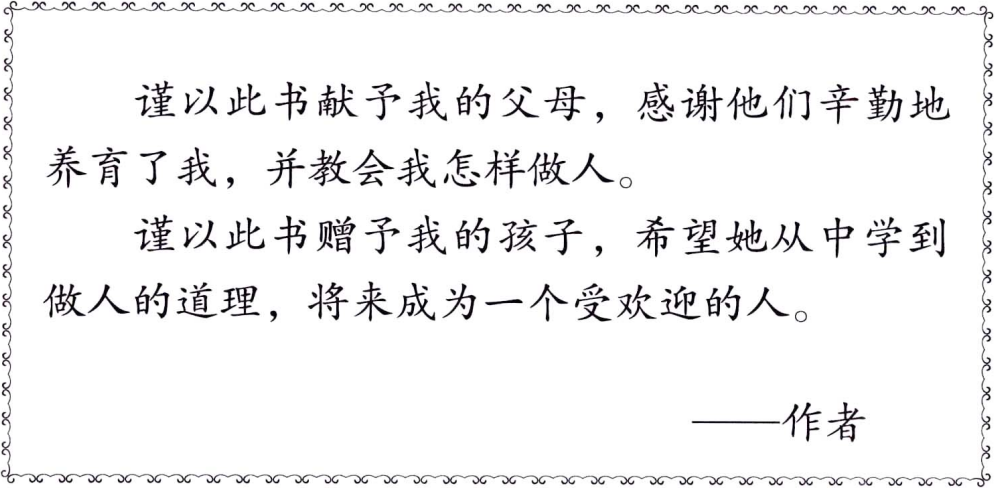
版 次:2012年9月第1版 2012年9月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-16206-7/R·16207

定 价:119.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



谨以此书献予我的父母，感谢他们辛勤地
养育了我，并教会我怎样做人。

谨以此书赠予我的孩子，希望她从中学到
做人的道理，将来成为一个受欢迎的人。

——作者

作者简介



本书作者王翔南近影

王翔南,心理学教授,外科副主任医师,心理学硕士,高级心理咨询师。国家心理保健高级专业人才(人事部授予),日本森田心理学研究员,2000年广西南宁市政府自湖南引进的高级心理学人才,现任中华现代医学会副会长,中华医学会行为医学会全国常委,广西行为医学会常务副主任委员,世界华人医学联合会(WCMU)副理事长,亚洲传统医学现代促进学会(AMPATM)委员。曾任《美国中华健康卫生杂志》

(U. S. CHHJ)常务编委、副总编辑,《世界华人医学杂志》(WCJM)常务编委、副总编辑、执行主编等职。

现任广西医科大学心理实验中心(筹)负责人,曾任右江民族医学院心理教研室主任,广西卫生职业学院心理行为辅导中心主任;曾在南宁市精神病专科医院担任心理科主任5年,曾先后在湖南省三甲医院、医学院附属医院担任外科医生、心理医生、心理科主任10余年。

在湖南工作期间被当地政府授予“首批(23名)跨世纪学术和技术带头人”称号,2002年8月被广西南宁市政府评定为“南宁市新世纪学术和技术带头人”;是新华社、南宁电视台、广西电视台特聘的心理指导专家、新闻评论员,长期主持《心理行为咨询热线》、《心理CT》、《情感传奇——心理访谈》、《今日关注》等节目。

1994年5月至今,曾多次出席国内、国外有关学术会议,并在大会上做学术报告。受邀在国内各地学术机构、大学、医疗卫生单位、部队、社会团体、行政机关等处专题讲学400余次。1994年5月至今,受命主持全国性学术会议16次。

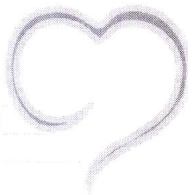


1990 年至今在国内、外学术期刊及学术会议上发表学术论文 60 余篇,出版学术论著及国内、外学术期刊 40 部。2 次获省部级科研成果一等奖、3 次获二等奖;5 次获市级科研成果一等奖、2 次二等奖;25 次获国家一级学会授予的优秀学术论文或科研成果一等奖;2 次获国际学术团体授予的世界华人医学成就奖。

最新专著:《行为主义心理学与行为医学》、《临床医学心理学》、《心理医生的秘密》。

研究方向:行为医学基础理论与操作技术;医学心理学教学与实验;心身疾病诊断与治疗;性心理学理论与治疗;青少年心理健康教育。

人际关系决定你的命运（自序）



幼年时期，我家住在南方一条碧绿的大江边的文化机关宿舍里。我的爷爷是一个传奇人物，他出生于胶东半岛大海边的一个村庄里。他拉过纤，做过渔夫，当过船老大。后来又随村里人一起闯关东，到东北的大森林里挖过人参，下煤窑做矿工，在火车上烧锅炉、当司机。32岁那年，经人介绍，他进入日本人在沈阳开的伪“满洲国”国宾馆——“大和旅馆”里打工。由于出身于武术世家（我的祖上中过武举人），爷爷自幼练就一身好功夫，因此被日本人选定为大和旅馆护院队的武术教头兼看管仓库。爷爷一生有太多的传奇，我小时候特别喜欢听他“讲古”。爷爷上过两年私塾，粗通文字，他不仅爱讲自己亲身经历过的事情，也常常给我讲《济公传》、《封神榜》、《七侠五义》、《西游记》等古典文学书籍里面的精彩故事。

我的脑海里深深地印着这样一幅图画：夏日的夜晚，繁星闪烁，江风宜人，渔火点点。在临江楼房的阳台上，一个小男孩趴在凉席上，托着腮颊，闪着乌黑的大眼睛，出神地听着爷爷绘声绘色地讲古……

我父亲是剧作家、民间文学作家，也是当地文化界的领导，他的工作非常忙，每天回家时，我早已依偎在爷爷或者妈妈的怀里，进入了梦乡。在小时候的记忆中，爸爸有时候也会带着我和妹妹去戏院看戏、去电影院看电影，凡到了那时候，我就会欢欣雀跃，高兴得像过节一样。后来我才知道，这也是爸爸的一项工作。

有一段时间，爸爸在艺术剧院做院长，我们全家就搬进了这个住有昆剧、京剧、歌舞三个剧团的、热闹喧哗的文化大院内。我们姊妹们立刻喜欢上了这个整天丝竹悠扬、鼓乐齐鸣的地方。只要一有空，我最喜欢去的地方，就是京剧演员们打打杀杀的练功场，而姐妹们却最爱听那些演唱革命歌剧的演员们咿咿呀呀地吊嗓子。后来我认识了歌舞剧团乐队指挥的儿子，他跟我年纪相仿，他总是在我面前吹嘘说，他爸爸有一把日本军刀，弄得我心里痒痒的，就忍不住跟着他去看日本军刀。到了他家，推开门，只听得一阵清澈美妙的音乐流溢而出，他妈妈正坐在客厅里弹奏古筝，一炷檀香伴着音乐袅袅盘旋。我被这动人的乐曲深深



迷惑,竟呆呆地愣在那里,忘记了那把日本军刀。

不知多少年之后,我才知道,那令我发痴的乐曲叫做《春江花月夜》。后来我总是到他家去听音乐,我们成了最要好的朋友。再后来,我成年了,不知不觉成了音乐发烧友,自己DIY(do it yourself)电子管发烧功放,家里到处堆着经典唱片和昂贵的发烧音响,而且用自己做的录音设备录歌,制作出来的CD效果比有些街边“专业”录音棚录制的还要好。偶尔,我也会忍不住在学校的联欢晚会上又唱又跳地露一下“峥嵘”,并因获得大家的热烈喝彩而洋洋自得。有一次,我应邀在电视台举办的歌手大赛上做评委,专业水准竟然不逊于圈子内的那些大牌评委、歌手;观众和其他评委居然看不出破绽,不知道我是地地道道的外行。所有这些,不知是否得益于童年的那些熏陶?

父亲有一个巨大的书柜,里面装满了各类文学、艺术、剧作、历史、哲学、考古等书籍,他把这些藏书视为至宝,“文革”期间他千方百计地藏匿,虽有不小损失,但所幸大部无损。大概从小学三年级开始我就渐渐地迷上了爸爸的那些文学作品。我经常偷偷地钻到屋子天棚上,在落满灰尘的书堆中抽一本书塞进书包,下午放学以后一个人躲在校园里树底下,悄悄地阅读,常常要到暮色垂落才会依依不舍地离去。一开始时,有许多字不认识,许多段落看不懂,我就翻字典,字典上查不到,我就瞎猜,或者干脆跳过去,继续读下一段。就这样,我读完了许多古今中外的名著如《奥诺丽纳》、《基度山伯爵》、《德伯家的苔丝》、《红楼梦》、《今古奇观》、《隋唐演义》……,甚至还有诸如《李师师外传》、《隔帘花影》等禁书。以至后来学生中间流行《少女之心》时,见大家神秘秘地趋之若鹜,也禁不住好奇地借来一瞧,谁知看了后,大倒胃口。这些浅薄、粗俗、直露的文字怎能比得上我过去看过的那些娇俏媚丽的描写、香艳绝代的词汇,令人阅后口角噙香。

随着年龄一天天增长,我渐渐又对父亲的那些哲学和其他社会科学类的书籍发生了兴趣,开始看一些诸如《哲学故事》、《西方哲学初步》、《中国哲学导论》之类入门的书籍;后来又胡乱地看了尼采的《偶像黄昏》、乔斯坦·贾德《苏菲的世界》、柏拉图《理想国》、亚里士多德《形而上学》等。我翻着手里的这些砖头一样厚的书,左看右看,不是似懂非懂,就是糊里糊涂的,但是我还是坚持看完它们,然后再拿那些晦涩难懂的名词去问老师。老师们有时候也弄不明白,于是常常会吃惊于我小小年纪竟有如此“高深”的癖好。其实,我只是好奇:为什么世界上竟会有人写这种让人费心劳神、伤脑筋的书,而且在我眼里“无所不知”的老师,居然也有张口结舌的时候!那时候,我特别喜欢做的一件事,就是打破砂锅地当众把老师问得尴尬不已……

若干年后,当我坐在大学的图书馆里,认真地阅读这些社会科学经典名著的时候,想到小时候自己在好奇心和兴趣的支配下,对老师们的那些幼稚的恶作剧,就忍不住地想发笑……



初中的时候我开始写小说。有一次在姐姐的同事家,听到一位在北京的某大学读书的大学生,谈到一部内部放映的好莱坞影片,这位大学生姐姐有幸通过她的高干子弟同学看过这部轰动一时的影片。听了这位姐姐的生动描绘,我“心潮澎湃”回家后连夜伏案写作,五天之后即完成了电影文学剧本《海盗》。完稿后,我悄悄地拿给几个非常要好的同学看,谁知这一拿出去险些惹下大祸!这本手稿被同学们迅速抄写、广泛传播,后来手稿虽然回到了我的手里,但手抄本却越传越远,甚至波及南方三省。最后惊动了当局,于是下令查抄。幸亏“四人帮”已经倒台,“文革”已近尾声,这次令我们全家人惊心动魄的灾难才没有化为现实。事过二十多年,我作为引进人才,从湖南来到南宁工作,一天偶然在广西一家大报上看到一位记者写的回忆下放农村岁月的文章,文中谈到他当年在桂林下放插队时,曾经读到一本手抄本《海盗》,说是“文字精练、情节惊悚,充满玄机,在那个年代的确是一本难得的好书……”云云。后来我打电话跟这位记者核实,那《海盗》果然是我的那本处女作。

20世纪70年代末,我曾经写过一本电影文学剧本《第二个黎明》。完稿后不抱希望的我,随便把文稿投寄到一家电影制片厂的编辑室,没想到这个剧本居然被某编辑看中,郑重其事地两度开审稿会,认为是一个很好的本子,还写信跟我约谈,后来发现国内有其他电影厂已经开拍类似题材,同时又发现我是一个十几岁的娃娃,于是就撤下了这个选题。

20世纪80年代,我不甘寂寞,也曾写过一些短篇小说和诗歌四处投稿,广种薄收,也有略有收成,但终不成气候。加之我已考进了医科院校,学习任务繁重,死记硬背的东西太多,对这类心痒之事,只得渐渐敬而远之。

在医学院读书的时候,一次为了练习英文的视听能力,在老师的引导下,我们看了一部美国好莱坞经典影片《Spellbound》(《爱德华大夫》英文版)。听老师介绍影片的英文片名,我还以为是一部爱情片,尤其是男女主角:格利高里·派克(Gregory Peck)和英格丽·褒曼(Ingrid Bergman)又是我最喜爱的两位美国影星,于是我满怀期待地去看了。电影开始没多久,我立刻被影片中那丝丝入扣的情境描写、悬疑惊险的剧情和引人入胜的精神分析过程所深深地吸引和折服。从此竟对毫无认知的心理学发生了浓烈的兴趣。那时候学校里没有开心理课,图书馆里也很少相关的书籍,于是我无论走到那里,只要有书店,我就钻进去寻找心理学书籍,这样的习惯一直保留到参加工作后很多年。

从医学院毕业之后,我被分配到医院的外科工作。刚开始时我兴致勃勃地跟着老师写病历、做手术、换药,生龙活虎地工作,不久,一件突发的悲剧就像当头一棒,令我头晕目眩,尔后惊醒并深思良久。有一位60多岁的老伯,因为前列腺增生住院手术,我在带教老师的指导下给他做了睾丸摘除术,这是个小手术,术后老伯恢复顺利,如期拆线。但是因为术前我们没有顾忌病人的心理变化,术



后也没有做解释安抚工作,结果,病人听信了同病房病友的迷信说法,认为自己被阉割了,从此不男不女,死后也不得转世投生,于是产生了严重的焦虑,绝望中他向医生反复寻求帮助,在被医护人员忽略及嘲弄的情况下,终于自杀身亡。

这件事情发生后,我常常一个人静静地思考:为什么手术做得很成功,而病人却死了?为什么我们这些医务人员与我们的病人朝夕相处,竟然不知道他们心里在想些什么?为什么我们的临床医学工作者不把病人当人看,只把他们看成是患病的机体?为什么我们在分析病案的时候,总是讨论病人的病情,不管他们的心情?为什么人民大众过去称我们“白衣天使”,而现在叫我们“白衣狼”?

后来我终于找到了答案:之所以会存在上述的问题,那是因为我们的临床医学是一门纯生物医学,它把人看成与动物一样的有机体,不研究人的七情六欲,不探索人的心理活动及其与疾病之间的关系,不讨论人的患病机制中的心理行为因素与社会因素,不关心病人躯体以外的任何东西,它是一门极其狭隘的实用科学学科。我立志要为改变这种极不正常的状况而奋斗,于是我开始萌生了要当一名具有深厚的心理学知识与技能的临床医生的念头。

不久,在领导的支持下,我在三甲医院开设心理咨询门诊,随后又加入了国家级心理学相关学科的学术团体,后渐渐升任负责人、核心专家组成员;后来又读心理学研究生,去国外进修、访问,搞科研及教学研究,担任电台、电视台心理节目的主持人,独立组织召开全国学术会议,创办学术期刊,……我的心理学及相关学科的专业能力逐渐被国内外交叉学科学术界所承认。我也由一名外科医生,变成了心理医生——这一切的转变都是从老伯的故事开始的。



本书作者王翔南在做人际关系学术讲座



在心理学界摸爬滚打了这么多年,我慢慢地有了一些悟性,也弄明白了一些道理:在心理学的学习、研究和实践的过程中,求知者需要不断提炼自己的感性知觉,不停地打磨自己的理性思维。

缺乏感性知觉,人的情感成分中就会缺少水分,也就是缺少激动、热心和温情,就会变得淡漠、冷酷和无情——而前者恰恰是作为一名称职的心理医生必不可少的重要条件。不能想象,一个没有热情和善心的人能够敏锐地觉察到旁人微妙的心理变化;不能想象,一个冰冷、漠然的心理医生能够与求助者心心相印、顺利地达到共情(empathy),成功地实施治疗。而一个酷爱文学的人,他(她)的感性世界一定是丰富多彩的。人们经常说“文人骚客”,这个“骚”用在这里是很有讲究的,我的理解就是“多情”善感,就是热情澎湃,就是敏感跃动,而这不正好是心理医生所需要的心理素质吗?

说到理性思维,大家应该都会想到逻辑分析、冷静思考、沉稳识辨、缜密推理……一系列与之密切相关的重要心理特质,这些不正好是一个哲学工作者必备的基本品质吗?

丰富敏锐的情感知觉与冷静缜密的理性思维相结合,这是一个成功的心理咨询师必备的素质。至于说到哲学与心理学的彼此关联和渊源就用不着我在这里卖弄了,看看世界上那些著名的心理大师吧,没有哲学学位也必定有哲学的头脑和哲学能力,甚至在美国,现在的心理学家有 87% 以上具有心理学或哲学博士学位,其中许多人,都是经过 4~5 年的心理学或精神病学大学本科教育之后,然后又经过 3 年的哲学硕士研究生学习,再读 3 年的博士学位,毕业后工作成就显著,最后才被心理学权威社团或期刊评选为心理学家。哲学的思维和操作,对于心理学工作者的科研能力来说是至关重要的。要想在心理学这三亩半田地上有所作为,不学习哲学,在今天恐怕已经是不切实际的梦想了,当然,在中国又是另当别论了,在中国,只要你拥有权力、金钱、人际关系、美色这四者中的任何一种,一切都会成为可能。

我自幼萌生的文学爱好、接着延伸的哲学好奇,以及后来不断的探索和进取,是不是我在心理学上获得某些成功的原因呢?我相信,这里面肯定有着必然的联系。

人际关系属于社会心理学研究的范畴,人际交往的过程充满了智慧和哲学的思考。

任何人在社会生活中都会同别人发生关系,人际交往就是在社会生活中人与人之间相互作用的结果,所以,人际交往心理学是研究人与人之间心理上的关系及人际交往的心理过程的一门社会应用性学科。

人际交往心理反映了个人或团体寻求满足其社会需要的心理状态。在人际交往过程中,人们心理的变化与发展取决于双方社会需求满足的程度,人们彼此



之间满足或不满足,好感或恶感成了评价人际关系优劣的主要特征标志。人际交往心理是社会生活中人与人之间进行交往的基础。它对人们的日常生活,乃至各种社会活动都是必不可少的。

现在有许多年轻人只想别人给他好处,自己却不愿意给别人好处,就是我们常说的“只愿享受,不愿付出”。这个多半是由于独生子女家庭造成的,在独生子女家庭中,父母、爷爷奶奶、全家人都供给他,他就形成了一种天下都是我的、唯我独尊的习惯性思维:你应该对我好,而我不一定要对你好;我对你好或不好,要看我的心情怎么样,心情好时就对你好,心情不好时就不理你。这在现实社会里显然是行不通的!人际交往中,必须要交换,就像你去商店买东西,你拿钞票出来,人家拿东西给你,这是很简单的交换,人与人之间也是如此,在人类社会交换是一种常态。

过去人们常说:“学好数理化,不如有个好老爸。”,现在时间过去了二三十年,“拼爹”现象仍然成为网络上的“富二代”、“官二代”们竞相炫耀的时髦行为。只可惜,有的爹因此而身陷牢狱,或闹得个身名狼藉。“拼爹”变成了“坑爹”。

还有一些美女,因为出身门第寒酸,但是自己的容貌和身体有些本钱,于是就去找“干爹”,捐躯博宠。许多人倒也因此获取了不少身价地位和私房银两,看见网上“拼爹”拼的火热,有时候也按捺不住地出来炫富,开着“干爹”赏赐的豪车,穿金戴银地出来显摆,还放出豪言壮语,说自己是“××总经理”等等诸如此类的话,结果连累了某些坐地分赃的官员和官僚机构,弄得大家都像吞了苍蝇似的,美女们也被世人骂得狗血淋头,“干爹们”更是无地自容。

其实“老爹”,往往是靠不住的,或者说是靠不长久的,就算是正经的嫡系子孙,真正的“富二代”,也不妨看看中国有那句古训——“富不过三代”。试看古往今来,巨贾富豪之家,有多少传得过三代呢?想想吧,与其靠着父辈财富和权势,像寄生虫一样风光一时,还不如自己学点本事,并以此安身立命。有人说,“我没有那么大的能耐,我的智商不够高,靠自己,靠不住啊!”

我告诉大家,在一般情况下,我们普通人的智商平均水平,基本上都相差无几,中国人的IQ测验研究表明,中等智商的人群,IQ在85~115占总人口的68%,我本人和绝大部分人都可能在这个范围内。但是为什么一旦走向社会,人与人之间的成就、业绩就会有那么大的差距呢?

这是因为一旦走向社会,每个人的发展和境遇就大不相同,除了机会之外,这里面起决定性作用的就是个人的心理社会素质——其中最主要的就是你的情商(EQ)和人际关系。在一般情况下,情商和人际关系是相辅相成的两个非智力因素,情商好,你的人际关系肯定不差,这两者是一个人在社会上生存,并获得成功的最重要的非智力因素,完全可以通过后天的努力习得。将来的社会竞争会更加惨烈,社会矛盾和社会动荡也会加剧,成功地找到并保住饭碗,是你活下去的基



础,而这个基础,常常离不开情商和人际关系的作用。不仅如此,如果你的情商和人际关系都不错,你就会活得滋润、活得自在,还有可能功成名就。只要不是白痴,智力因素就只是生存下去的众多技术性因素之一,但绝对不是第一重要的。

大家看看今天社会上的成功人士,他们并不一定个个是智商最高的、学习成绩最好的。大家注意到没有?学习成绩最好的通常不一定是出类拔萃的人才。而社会上真正优秀的栋梁之材往往是社会适应能力强、情商高、人脉好的人。

什么是情商呢?情商就是情绪商,简单一点说吧,就是一个人的社会心理属性,就是一个人的情绪识别和调控能力、人际交往能力、社会适应能力、心理承受能力、应变能力……

在我们中国传统文化的社会中生活,衡量一个人的成功与否而言,情商与智商的关系应该是这样的:情商与智商都高——如虎添翼;情商高,智商中等——游刃有余;情商与智商都是中等——相得益彰;情商低智商高——怀才不遇。

我们应该提倡塘角鱼式的生活能力。塘角鱼大家知道吗?就是从埃及引入国内的一种鲶鱼类品种,这种鱼在环境极其恶劣的阴沟里、泥水里都可以生活。有一年南宁内涝涨大水的时候,很多人在民族大道上捞到塘角鱼,我记得报纸上展现的最大的一条,足足有3尺多长。它生活在哪里啊?生活在下水道里,吃什么东西啊?什么都吃,人的生活垃圾、粪便残渣、植物根茎等,什么乱七八糟的东西都吃。

还有报道说,有一户人家晚上经常闹鬼,半夜卫生间里隆隆作响,直到把那一家人吓得贱卖了房子,迁居别处去住。后来买房搬进来的那家人,一开始也被吓得够戗,最后硬着头皮一查,结果在他们家的化粪池里发现二十几条又肥又大的塘角鱼!其中最大的一条也有1尺多长。甚至还有报道说在下水道里抓到的塘角鱼的胃里发现了避孕套。塘角鱼它什么都吃,什么都消化,所以它长得很肥很大。

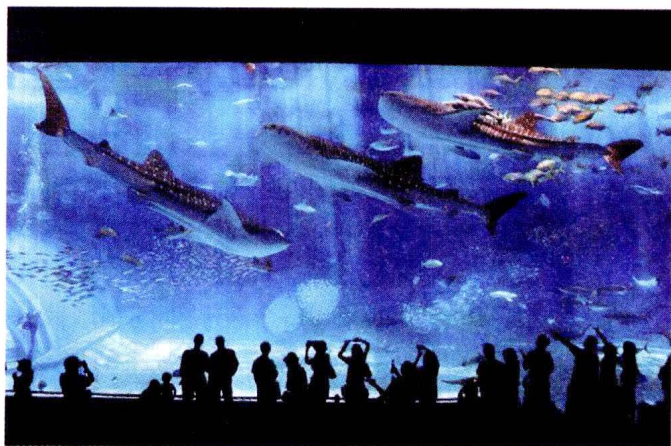
我们做人就要做塘角鱼,为什么不能做呢?只要能够生存。

传说有一种叫渊雏的鸟,这种鸟很爱干净。它从南方飞往北方,一路上,不是梧桐它不栖息,不是竹米它不去吃,不是清泉它不喝。如果没有梧桐可以栖身,如果没有竹米可以充饥,如果没有清泉可以解渴,它宁可连续飞上九天九夜,累死、饿死也不栖不洁之枝,不食不净之米,不饮不甘之水。传说中的这只鸟的故事,原意是颂扬渊雏的高贵和圣洁。但是那不是人间的凡鸟,而是天上的神鸟,一尘不染地生活,在人间能够做得到吗?我想即便有这种鸟,在尘世之中也只有死路一条!

据说,某国有一家海洋公园,在水族馆巨大的玻璃水族箱里养着一大群各种各样的观赏鱼。这些鱼儿们饱食终日,无所用心,整天逍遥自在地在大大水族箱游来游去,无所事事。后来,水族馆的馆长突然发现:每天都有一批鱼儿死去,他立



刻给水族箱消毒,投放更加卫生、清洁的食物,给鱼儿喂食抗生素,但是,无论他怎么做,每天总是有一部分鱼儿死去,他百思不得其解,只好请教海洋生物学家。专家们看过现场后,什么也没说,只是叫他在水族箱里投放两三条鲨鱼,说:“这样不会再有鱼儿死去了。”馆长更加纳闷了:投放下两三条鲨鱼,不是把我的鱼儿们往鲨鱼嘴里送吗?海洋生物学家笑着摇头说:“你的鱼儿们只会越来越健壮,不会再成批的病死了。”果然,三条鲨鱼住进水族箱后,所有的鱼儿都再也不敢“逍遥”了,它们成天提心吊胆,在水族箱里窜来窜去,时刻躲避鲨鱼的袭击,果真变得越来越健壮了,每天被鲨鱼吃掉的那几条鱼儿远远少于过去病死鱼儿的数量了。其实,海洋生物学家只是破坏了水族箱里的“太平盛世”,引进了危机意识,这就挽救了那些养尊处优,不思进取的鱼儿们,看起来像坏事,其实是件好事——这就是竞争的哲学、生活的哲学、生存的哲学。



水族箱里的大鲨鱼与鱼群

人生就是历难,就是斗争,孩子一出生,睁开眼睛,第一件事就是哭泣,随之而来的就是数不清的磨难和斗争。任何欢愉和成功都是不畏历难和坚持斗争的结果。而学会人际交往、搞好人际关系,就可以让你如鱼得水,在历难和斗争中不断成长,并使你能顺利地适应不断变化中的环境,成为一个受欢迎的人,你也会因此而获益匪浅。

心理学认为人是一种社会的动物,与他人相处的需要,就像需要空气、食物、水、住所等等一样重要。如果人与其他人失去了相处与接触的机会,大都会产生一些症状,如产生幻觉,丧失运动功能,因此变得心理失调,甚至产生心身或精神疾病。我们平常经常与其他人闲聊琐事,即使交谈的是一些不重要的内容,我们却能因此满足了彼此互动的需求而感到愉快与满意。有一些山居隐士们自愿选择遗世独立,孤老终生,也没见精神异常,但这是一种极少数的特殊例外,不



是人类社会的常态,因此不在我们讨论的范围之内。

人际关系,指的就是人与人之间的关系,就是人与人之间的相互作用而建立起来的稳定情感关系。人在社会中不是孤立的,人的存在是各种关系发生作用的结果,人正是通过和别人发生作用而发展自己,实现自己的价值。人际交往是人类社会中不可缺少的组成部分,人的许多需要都是在人际交往中得到满足的。如果人际关系不顺利,就意味着心理需要被剥夺,或满足需要的愿望受挫折,因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉;反之则会因有良好的人际关系而得到心理上的满足。

本书是向大家传授人际交往和人际关系方面的知识、教你怎么做一个人受大家欢迎的人的理论与经验之谈。我们每个人在走向社会的时候,所面临的第一件事情就是怎么做人。这里所说的走向社会,不是指你从职业学校或大学毕业,出去工作的那一天;也不是指你背上书包,去读书那一天;而是指你离开父母无所不至的羽翼,第一次踏进幼儿园那一天;甚至是指你暂时离开爸爸妈妈的襁褓,投入另外一个人(这个人可能是你的爷爷奶奶、可能是你的外公外婆、也可能也跟你毫不相干的人,如保姆之类的陌生人)的怀抱的那个时候。总之,从那一刻开始,你的人生社交之路就在你的面前展开了,你就必须要学习如何做人了。

显然,孩子们特别需要这方面的知识。但是,我们整个社会现在都淫浸在中国特色的应试教育泥沼中不能自拔,孩子们都在重重压力下苦苦挣扎,广大家长、老师和教育工作者不是意识不到这一点,就是身不由己地在浊流中随波逐流。因此,本书的读者群体,或许还是职场的上班一族。

但我仍然希望,爸爸妈妈和老师们能够青睐这本书,期望你们能够认真地看完这本书,从中领悟到怎样做一个受欢迎的人的道理,除了自身受用之外,也用这些知识去影响和帮助孩子,让他们逐渐变得成熟和明智,让他们能够适应已经改变和仍在更剧烈的改变中的社会。

在中国,孩子就是一切,孩子是天,孩子是地,孩子是太阳,孩子是月亮,孩子是希望,只是这希望正变得越来越沉重,越来越令家长和社会不堪重负。我们现在的许多孩子,没有成为爸爸妈妈、老师、学校和整个社会的慰藉和骄傲,反而变成了大家肩背上沉重的负荷,有些孩子甚至变成了父母脖子上的绞索,怎么办?我要对心急如焚的家长和老师们的说:你是想把孩子们变成恶魔,还是想让他们成为天使?你有权力做出抉择。

人人都希望自己能有一个美好的人际关系世界,都希望能多拥有一些朋友,并与他们保持真挚的友谊。尽管每个人可能都有不同的交往动机,对朋友的要求与期望也不尽相同,但是,心理学家仍然从这些不同需求和动机中研究并得出了帮助人们赢得朋友,保持友谊,避免损害和危及人际关系的普遍原则和技术。

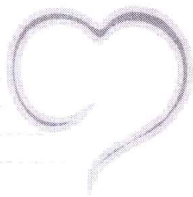


这些原则和技术是维持人际关系稳定的最基本的方法,并且能够帮助你最终成为一个受欢迎的人。你想掌握这些并不深奥、也不复杂的原则和技术,做一个受欢迎的人吗?请认真地读完这本书吧。

王翔南

2012年8月9日于南宁

目 录



第一章 不得不说的卡耐基	1
第一节 卡耐基小传	1
一、家境贫困,童年忧郁	2
二、勤奋努力,顽强崛起	3
三、中国之旅,刻骨铭心	5
第二节 卡耐基的基本理念与方法	6
一、卡耐基的名言	6
二、卡耐基的人际交往原则	7
三、在卡耐基影响下成长的世界名人	8
(一)大发明家爱迪生	8
(二)科学巨匠爱因斯坦	8
(三)圣雄甘地	8
(四)米老鼠之父迪斯尼	9
(五)世界酒店王国的皇帝希尔顿	9
四、卡耐基的成人教育理论与训练方法	10
(一)卡耐基的成人教育观点	10
(二)卡耐基成人教育的理论基础	11
(三)卡耐基成人教育的教学训练方法	12
第二章 人际关系与人际交往的要素	14
第一节 人际关系的概念	14
第二节 人际交往的历程	14
一、初创阶段——强大的第一印象	15
二、试探阶段——话不投机半句多	17
三、强化阶段——惺惺惜惺惺	18