

陆凡·著 安妮·绘

生命的藤架
系列



认识你真好 ^{第2版}

7个秘诀助你
与人相处得心应手



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

陆凡·著 安妮·绘

Nice to
meet You

认识你真好^{第2版}

7个秘诀助你
与人相处得心应手



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你真好：7个秘诀助你与人相处得心应手（第2版）/陆凡著；安妮绘．北京：中国发展出版社，2017.8

（生命的藤架系列）

ISBN 978 - 7 - 5177 - 0735 - 6

I. ①认… II. ①陆… ②安… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 184272 号

书 名：认识你真好：7个秘诀助你与人相处得心应手（第2版）

著作责任者：陆 凡

插图作者：安 妮

出版发行：中国发展出版社

（北京市西城区百万庄大街16号8层 100037）

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5177 - 0735 - 6

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：三河市东方印刷有限公司

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：16.75

字 数：220千字

版 次：2017年8月第2版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：29.00元

联系电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com//>

网购电话：(010) 68990639 88333349

本社网址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：fazhanreader@163.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

第2版序 P R E F A C E

《认识你真好：7个秘诀助你与人相处得心应手》这本书，承蒙读者的喜爱，特别是应用于大学生和高中生的心理健康教育后，很多学生的生命发生了改变。年轻人变得正面豁达起来，快乐起来，他们懂得了感恩，也愿意听意见，学习沟通。很多人第一次意识到界限的重要性，开始学习管理情绪，知道怎样把情感、时间花在有意义的关系上面，而所有这些其实都是人性之美的展现。

目前社会上有心理障碍，需要心理干预的人越来越多。其实，他们中的绝大部分，若是在年轻的时候，学会与人相处的7个秘诀，例如，如何表达和抒发，如何设立界限，特别是改变错误的价值观，开始快乐做自己，明白友谊的发展阶段，等等，很多的心理问题都会自动消失，迎刃而解，因为预防永远大于治疗。

《认识你真好》这本书，既是心灵读物，又是课堂教材，也是心理健康的参考资料。经过这几年在品格教育和心理健康咨询上的使用和推广，特别是随着辅导案例的增多，我们既看到了成绩，也发现了一些需要更系统化、清晰化的问题。

第2版保留了原来7个秘诀的主干，主要针对四个章节做了更新，更侧重引导

读者看出自己的问题，找到成长的方向。第2版保留了当初创作时的初衷，借着品格教育，培育心灵强健、有互动能力、高生命品质的新一代人，也再次得到绘图师安妮女士的大力协助。在此也一并谢谢晓利女士、Louisa女士在校稿方面的宝贵意见和大力支持。

作者

2017年6月

评语 COMMENTS

读者评语

读这本书让人在乐趣中成长。作者不仅把与人相处这一庞大的题材写得生动有趣，又用贴近生活的故事把7个要诀条理清晰地阐述明白。生活中我们对自己人际关系中的弱点多少有些了解，却不知如何改进。读这本书让我对自己的习惯有了反思，更是知道了如何去改进，如何去调整，砸碎的是沟通障碍，得到的是诚挚友谊，我受益匪浅。

——读者 伍志千

在网络信息化时代，我们习惯了通过QQ、Email等电子方式与人沟通，QQ好友列表上可以有上千个好友，但在生活中缺少真正的朋友，时常有孤独感。为什么呢？因为我们如果跟网上的好友处不来，可以随时拖黑，不需要有任何责任。这样的交友方式在真正的与人相处中，却是步履维艰。对我而言，书中的事例、道理真实，简单可操作，读这本书不仅是在学习掌握与人相处的7个秘诀，更多

的是一个自我认识、生命改变和选择快乐生活的过程。

——读者 肖微微

教师感言

在上本书第6章的“爱里有界限”这堂课时，学生们有内心困惑被瞬间击中的感觉。对一位无论是在生活中陷入了泥潭，还是在思想上走入了盲区的人，这一课题都有着使之灵光乍现、豁然开朗的疗效，它会推动人们重新审视自己的生活，什么是“界限”？与人相处中有哪些界限？自己内在的八大界限（情感、金钱、时间、话语等）又要如何恪守？品之有味、百读不厌，更是使人屡试不爽！

——教师 李雨薇

在知识经济时代，人人需要终身学习，本书所倡导的正是人生历练的根基。学会相处之道，不只是学习知识、技能，还有人生态度、价值观念的养成，相处不仅是指人与社会的关系，更意味着人与自然的和谐融入。而与自己内心的相处是幸福人生的根基，内心的喜悦让成长的旅程充满温暖，不畏艰险。

——教师 袁晨超

本书围绕现代社会人际交往各类问题，用浅显易懂的漫画故事引出种种人际交往的小困境，发人深思，给人以解决各类人际交往困境的疏导方法。非常适合当代青少年在从学校进入社会的这个过渡阶段学习，让青少年能都拥有健康的人际交往心理，培养正确的、积极的、向上的人生价值观。值得好好品读！

——教师 张蓉蓉

学生心得

通过学习与人相处的7个小秘诀，我感受到了与人沟通的重要性和巧妙性。在学习过程中我也清楚地明白我要改变我的很多坏毛病，因为在生活中我控制情绪并不好，脾气也有点急，没有做到快乐地过每一天，有时候自己还像一个怨妇一样抱怨这抱怨那，没有做到豁达……在与人沟通方面，我做得也并不好。但我会记住老师所讲的小秘诀，让自己以后做得更好。

——学生 刘启慧

用坦诚的心态对待朋友，真实地沟通；心里常想别人的需要；困难总是避免不了的，但也不是解决不了的。

——学生 韦梅

“与人相处，得心应手”课程，让我认识到了自己的很多不足。自己在处理事情的时候不会豁达，但学习了这些后我真的觉得自己应该要学习如何待人接物，认识自己的情绪，做情绪的主人，为自己的情绪负责。从这门课程里，我认识到自己应该要学会爱自己爱别人，每天多给自己鼓励多微笑，要记得快乐做好自己。

——学生 王休菊

从小学到中学我从来没有觉得自己自在地活在自己的快乐里，没有自信心，不敢和别人相处，总是怕别人嫌弃自己，总是会担心别人怎么样对我，他们会不会不理我，他们会不会伤害我，这些一直都在我的脑海里转动，它们侵占了我的自由。但是自从来到这个学校学习了这些课程之后，在学习生活中慢慢地体会，在老师的不断帮助和鼓励下，我努力做快乐的自己，不在意别人的说法和想

法，活在自己的快乐世界里。经过不断的努力，我觉得我改变了，我也相信了自己是可以的，我也没有了从前的东西——不快乐、自卑、盲目的冲动，我现在很快乐。我也希望我学习到的东西，别人也能学习到。快乐做自己，别人也快乐。

——学生 岑国红

我学会了做情绪的主人。我觉得人生才短短的几十年，就应该快快乐乐地度过，不要总是抱怨。心情不好的时候，我就去做令自己开心的事；遇到困难时，我会冷静地去思考解决的办法，因为我知道急是没有用的，这样反而会影响情绪。我有了自己的座右铭：生活就像一面镜子，只有你对它笑，它才会对你笑。

——学生 赵海燕

我学会控制自己的情绪：通过这学期的学习，我了解到自己生气的时候应该怎样做，情绪低落时应该怎样做，心情不好的时候应该怎样做，遇到困难时应该怎样做，当别人遇到困难需要帮助时我又该怎样做……首先，生气的时候，我学会了冷静，先深呼吸，在心里默数10个数字，这样就可以冷静下来了。情绪低落时，我学会了如何发泄，先找个地方，再把好朋友叫过来倾诉。遇到困难时，我学会如何向别人寻求帮助。当别人需要帮助时，我会尽力帮助别人，帮助别人的同时还要学会保护自己。

——学生 王桂莲

前言 FOREWORD

生活质量，或更准确地说“生命质量”，已经悄然走进现今人们生活的各个细节。虽然先进的电子产品、发达的媒体网络、便利的交通条件等提升了现代人的生活质量，但客观条件指标（如消费水平、居住条件、教育卫生环境）在生活质量方面的贡献，远不如人际关系、社会结构、心理状况这些主观感受指标来得影响大。这些指标决定了生活满意度和幸福感。

“人之幸福在乎心之幸福”，这是歌德的名言，也是众人生命的体验和见证。在现代物质日趋发达的今天，怎样可以把生活的各种元素，都转化为增添生命质量的细节，已经无疑成为现代生活中的最大挑战之一。笔者认为，享受每一天的生活，已经成为现代人必须具备的一项生活技能。它并非指一定要出去旅游或大吃大喝，而是指无论顺境或逆境，也无论拥有或失去，我们都有好的心态，可以面对人生，活出我们的价值。

这也是《生命的藤架》这个系列希望带给读者的。这个系列从不同的角度，阐述人内在的正确价值体系，可以撑起孩子的未来（参见《用什么撑起孩子的未

来)),也可以撑起每一个人的生命。这本书所谈到的,是撑起每一个人的与人互动过程,使彼此认识成为祝福,成为可以转化为生活正能量的东西,遇到每一个人都可以说:“认识你真好!”

多年的品格教育和咨询辅导的经历,使我看到培育学生心灵强健的重要性。无论是中学生,还是大学生,在与他人互动方面、情绪处理方面、沟通和智慧地设立界限等方面,都需要长足的进步。我们编写的心理健康课程“与人相处,得心应手”,深受学生们的欢迎。他们认为该课程内容轻松、活泼、实用,课堂里充满着欢笑和思考。从这个课程出发重写这本书,令我也再次思考友谊与价值观的关系,希望给更多深陷于人际苦恼的朋友一些帮助。

这本书使用了大量活泼的图例,以案例进行分析,既有实情,又有方法,在轻松和欢笑之中,把与人相处得心应手的7个秘诀一一展现出来。这一个个秘诀,其实是一个个人们忽略掉的生活技能,它们可以把一切相关的人事物,都转化成增加幸福感的材料,使我们的生活变得更加美好。

这本书虽以对年轻人(大学生)的角度写出,但适用于多个阶层及年龄段。它的价值不仅在于给出了人际相处的一些技巧和秘诀,更重要的是把人性的各个基本点,例如向善性、自私自利、需要朋友等优点、弱点和特点向人展示,吸引人借着价值体系的生长,活出自己,活出馨香的品格特质。

作者

2013年8月于贵州

目 录 C O N T E N T S

Part 1 友谊的哲学

与人相处到底难在哪里？若是你认识了自己的价值观和生命公式，你就会发现友谊的培育一点都不难。一个人的魅力正是来源于他的内在价值体系和外在生活技能，而当你有了诚信、爱心这些品格，学习高尚的价值观后，友谊之花就将处处绽放。这一章所揭示的七个秘诀，将带领你步入与人相处得心应手的境界，就像一只美丽的蝴蝶一样，经历成长和蜕变，成为一个充满魅力，享受幸福感的人。

引子 乐乐、美美与和和.....002

人际关系与幸福感.....007

友谊的培育.....010

与人相处难在哪里.....021

友谊的哲学.....028

本章思考与练习.....032

Part 2 豁达不自私

豁达是一种人生态度，也是一项展现成熟的生活能力，是与人愉快相处的第一秘诀。豁达不是一天就可以学到的，要从根本观念的改变开始，并在思想、反应、话语、行动中带出调整 and 改变，至终形成我们的习惯和品格。

引子 小张和小王的故事.....034

豁达的心.....037

人之幸福在乎选择.....041

选择祝福他人.....043

选择感恩与快乐.....046

管住自己的思想.....049

活出豁达的生活实际.....054

本章思考与练习.....058

Part 3 快乐做自己

快乐做自己，就是享受自己的价值，认同自己的尊贵，不为别人活，豁达地对待别人的拒绝、不接纳、不认同，有“屏蔽”别人的拒绝和负面话语的能力。专注于自己的梦想，胜过自己，超越障碍，做一个能从正面去影响别人的高尚之人。

引子 吴晓的故事.....060

活出自我是成功.....063

不活在别人的眼光里.....068

活在自信和梦想中.....072

| | |
|--------------|-----|
| 看自己合乎中道..... | 076 |
| 快乐大进步..... | 079 |
| 快乐做自己..... | 082 |
| 本章思考与练习..... | 086 |

Part 4 人性化魅力

在与人互动中，你会发现，若用自己人性的弱点与人相处，就一定会产生问题。但这其实是个好事情，因为那是改变的开始。人性化的基础是品格，认识品格的魅力是这章的重点，而活出人性的美善，特别看重互助和关爱能力的培养，会帮助我们与人相处，可以得心应手。

| | |
|-----------------|-----|
| 引子 篮球场上的故事..... | 088 |
| 人性化，人情味..... | 091 |
| 与生俱来的人格特质..... | 094 |
| 人性化典型表现..... | 098 |
| 品格端正朋友多..... | 103 |
| 本章思考与练习..... | 108 |

Part 5 双向性沟通

沟通不是纠错或讲理，更不是为了把对方“压下去”。沟通是为了传递温暖，表达尊重，在真实中清晰分享自己的诉求和感受，并且能达成一致，找出共同的行动。这种双向的沟通是与人相处的基本生活技能，必须借着不断学习、反省改进，而逐渐融会贯通起来。其中涉及到分享、倾听、回应等环节，也要学习道歉的艺术、称赞人和化解冲突的技巧。

| | |
|---------------|-----|
| 引子 围脖的故事..... | 110 |
| 沟通的双向性..... | 112 |

| | |
|---------------|-----|
| 怎样进行双向沟通..... | 116 |
| 有效沟通的要点..... | 130 |
| 沟通化解冲突..... | 137 |
| 沟通秘籍..... | 145 |
| 本章思考与练习..... | 148 |

Part 6 爱里有界限

你在生活中的很多困惑，或许来源于你不懂得“界限”。若是你开始认识界限，并用智慧为自己设立爱的界限，就可以最大限度地发挥爱心，真实地帮助别人。内心的八大界限，使我们在与人相处中，既可保护好自己，又可顺利完成属于自己的职责，也是崭新友谊的开始。

| | |
|---------------|-----|
| 引子 大马和小马..... | 150 |
| 与人相处中的界限..... | 154 |
| 先与自己立界限..... | 161 |
| 如何与人立界限..... | 172 |
| 本章思考与练习..... | 176 |

Part 7 情绪的主人

你是否还在任凭情绪这头怪兽“驰骋”在你的内心，“漫步”于你的生活，或是被情绪牵着鼻子，随性毁掉你的友谊和大好前途？那些能管控好情绪的人，一定是生活中的强者。他们认识自己、接纳自己，掌握情商七能力，且屡败屡战。做自己情绪的主人不是遥不可及的，反而是享受自由与快乐的开始。若是你愿意脱离以往被动和苦恼的光景，让喜乐成为你的生活主旋律，不如立刻做一个决定：我要做情绪的主人。

| | |
|---------------|-----|
| 引子 小宇的故事..... | 178 |
| 做情绪的主人..... | 183 |
| 情商七能力..... | 193 |
| 常见情绪处理技巧..... | 204 |
| 本章思考与练习..... | 214 |

Part 8 四阶赢友谊

幸福的人生有诸多要素，如做有意义的事、寻得几位知心朋友、拥有品格魅力、产生价值回报等，其中友谊占有相当的比重。若你想使友谊这道清泉滋润你的生命，就要认识友谊发展的四个阶段，以及不同阶段的特征和彼此的责任。而友谊的原则就如莎士比亚所言，应该和任何人都成为朋友，但专心经营几位知己，同时在爱里不亏负任何人。

| | |
|-------------------|-----|
| 引子 小敏的故事..... | 216 |
| 友谊的四个阶段..... | 220 |
| 友谊的特质..... | 223 |
| 如何开始友谊（偶遇初识）..... | 225 |
| 如何维持友谊（普通朋友）..... | 229 |
| 如何走入人心（知己朋友）..... | 232 |
| 如何彼此委身（亲密朋友）..... | 238 |
| 友谊中的界限和智慧..... | 243 |
| 本章思考与练习..... | 247 |

| | |
|--------------|-----|
| 本书链接一览表..... | 248 |
|--------------|-----|

