

学会轻松

在社会交往中，怎样才能正确把握与同事、与家庭成员、与朋友……之间的关系，是你在人际关系中游刃有余的制胜秘诀。
一个有号召力，亲和力，和凝聚力，他的人格魅力将会感染和征服周围的人

一部让你处处走好运的智慧书

王权 编著

与人相处

与人交往中的 123个怎么办

谁善于利用自身的有利因素，谁就会最先
赢得先机，谁就会得到众人的帮助。

XueHui QingSong
Yu Ren XiangChu

与人交往是一门学问，更是建功立业之本，谁要忽视了
人际关系，谁就会遭到社会的淘汰，众人的摒弃，谁就会在
社会上被孤立，事业上难发展，难壮大。事实证明，那些善
于交际的人，更容易将事业推向辉煌。



地震出版社

学会轻松

与人相处

与人在往中的
123个怎么办



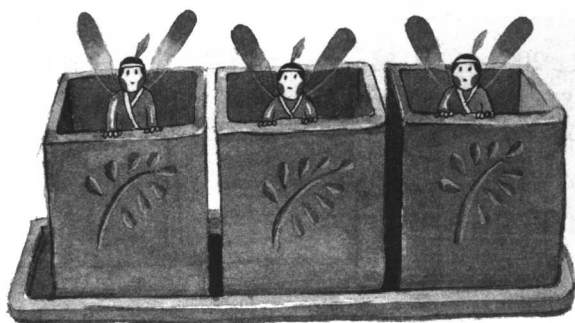
学会轻松

王权 编著

XueHui QingSong
Yu Ren XiangChu

与人相处

与人交往中的
123个怎么办



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会轻松与人相处：与人交往中的 123 个怎么办/王权编著.

—北京：地震出版社，2007.1

ISBN 978-7-5028-2963-6

I.学… II.王… III.人际交往—通俗读物 IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151277 号

地震版 XT200600280

学会轻松与人相处——与人交往中的 123 个怎么办

王 权 编著

责任编辑：刘 江

责任校对：张晓梅

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：北京集惠印刷有限责任公司

版(印)次：2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：252 千字

印张：14.5

印数：00001-15000

书号：ISBN 978-7-5028-2963-6/Z·467 (3608)

定价：23.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

学会轻松与人相处

渊博的学识和不断的创新是事业成功的基础。然而，把一个概念变为成果，离开他人的合作，无论是伟人还是凡夫，都无法实现。





XueHui QingSong
Yu Ren XiangChu



责任编辑：刘 江

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO
13901105614
hongshiyue@vip.sina.com

前言



人是社会性的动物，人们的工作、饮食、读书、游戏，全是社会性的活动。我们的每一天、每一年，乃至一生，单独相处的时间屈指可数。人类个体的价值是以其社会价值来衡量的，这使得其与他人的交往变得尤为重要。

著名的诗人约翰·唐曾说：“没有别人，你即是一座孤岛。”也许，每个人在这个广阔的世界里，都能建立一片属于自己的天地，但可以肯定的是，这些小天地都是彼此联系、相互依靠的。任何人都不可能完全与世隔绝，我们需要从他人处获得尊敬和满足。

美国人际关系学家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》中指出：“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。”美国技术协会在对1万人的情况记录进行分析研究后，也得出类似的结论：90%的人因为不能成功地进行人际交往而遭遇失败。

美国著名成人教育家卡耐基认为人际关系是人们取得成功的最重要因素。他指出：一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系、处世技

巧。喜欢别人，又能让别人喜欢的人，才是世界上最成功的人。

只有掌握了为人处世的方法，经营事业和人生，才能达到无往不利、左右逢源的高超境界。

本书从如何与朋友相处、如何与同事相处、如何与上司相处、如何与下属相处、如何与陌生人相处、如何与恋人相处和如何与爱人相处等不同的角度，分析了为人处世中可能遇到的 123 个难题。针对每个问题，书中提供了应对的简要秘诀与实用方法，同时引用大量实例，生动而具体地讲述了赢得社会认可，成为一个社交高手的各种技巧。

愿本书能在追求进步、实现理想时助你一臂之力，使你迅速改善人际关系，轻松地融入社会，掌握生活的艺术。



目 录

一、如何与朋友相处

- 想在日常生活中建立深厚友情,该怎么办 2
- 想努力获得朋友的好感,该怎么办 5
- 想与朋友建立良好的人际关系,该怎么办 7
- 想让朋友喜欢你,该怎么办 9
- 想增进和朋友聊天的技巧,该怎么办 12
- 想在朋友面前恰到好处地运用幽默,该怎么办 13
- 想和朋友愉快地合作,该怎么办 14
- 想避免对朋友产生嫉妒,该怎么办 15
- 对朋友的依赖心理太强,怎么办 17
- 想要避免与朋友争论,该怎么办 18
- 朋友与你的选择不一致时,该怎么办 19
- 朋友间发生了不快,该怎么办 21
- 想对朋友宽容些,该怎么办 22
- 想宽恕朋友时,该怎么办 24
- 想向朋友道歉以争取对方的谅解,该怎么办 25
- 想避免朋友失礼的伤害,该怎么办 26



- 想得体地安慰朋友,该怎么办 28
想要拒绝朋友,又不得罪对方,该怎么办 29
想把逐客令说得婉转动听些,该怎么办 31
想避免陷入与朋友交往的误区,该怎么办 32

二、如何与同事相处



- 想愉快地与同事相处,该怎么办 38
想和同事密切合作,该怎么办 39
想因人而异地与不同个性的同事办事,该怎么办 41
想在日常生活中与同事得体应酬,该怎么办 45
想有效地倾听同事讲话,该怎么办 46
想在同时与多个同事谈话时,表现得礼貌得体,该怎么办 51
想在同事面前表现自己,该怎么办 52
想给同事留下幽默的印象,该怎么办 53
想善于成人之美,该怎么办 54
想让同事愉快地帮你办事,该怎么办 56
想感谢同事的帮助,该怎么办 57
想给同事留下“积极”的印象,该怎么办 59
想用热忱影响你的同事,该怎么办 61
想要通过辩论让同事接受你的意见,该怎么办 63
想度过和同事交际过程中的危险期,该怎么办 65
面对同事间不尽如人意的的人和事,怎么办 67
想尽量避免与同事争论,该怎么办 69
与同事发生了误会,该怎么办 70
想免遭同事的刻薄话伤害,该怎么办 72
面对同事的批评,该怎么办 73

- 想让愤怒的同事平静下来,该怎么办 75
与同事发生了矛盾,该怎么办 76
想向同事道歉,该怎么办 77
对同事产生了嫉妒心理,该怎么办 78
面对同事和你争功,该怎么办 80
想得体地摆脱同事无益的闲聊,该怎么办 81

三、如何与上司相处

- 想与上级保持良好的人际关系,该怎么办 84
想在上司面前进行成功的自我推销,该怎么办 86
想让上司接受你的建议,该怎么办 88
想得体地向上司提出异议,该怎么办 89
想向领导争取自己应得的利益,该怎么办 90
想让上司给你加薪,该怎么办 93
想和上司得体地应酬,该怎么办 95
想推托掉那些领导委托但你不想干的事,该怎么办 96
想要摒弃期望上司赞美的心理,该怎么办 98
想避免与领导产生矛盾,该怎么办 100
与上司相互间的脾性不合,该怎么办 102
得罪了上司怎么办 103
被领导错误指责时,该怎么办 104



四、如何与下属相处

- 想与下属建立良好的人际关系,该怎么办 108
- 想要培养你的领袖气质,该怎么办 109
- 想在下属面前树立威信,该怎么办 111
- 想给下属留下讲信用的印象,该怎么办 113
- 想成功地用人,该怎么办 115
- 想更有效地分配工作,该怎么办 117
- 想有效地说服下属,该怎么办 119
- 想有效地说服固执的员工,该怎么办 120
- 想管理好不同类型的员工,该怎么办 123
- 想让下属无条件地服从你,该怎么办 125
- 让你的命令被迅速、正确地执行,该怎么办 126
- 想得体地赞扬下属,该怎么办 128
- 想批评下属又不想给其造成伤害,该怎么办 129
- 对不同的下属进行批评时,该怎么办 131
- 想得体地处理与下属的矛盾,该怎么办 133
- 想努力把反对你的下属变为你的支持者,该怎么办 135
- 在下属面前言语出现了失误,该怎么办 136
- 想摆脱被下属指责的尴尬局面,该怎么办 138
- 身为领导,面对谣言,该怎么办 139
- 想在平时留住员工的心,该怎么办 141
- 想尽量留住要跳槽的员工,该怎么办 143



五、如何与陌生人相处

- 想快速地和陌生人建立友谊,该怎么办 146
- 想给别人留下良好的第一印象,该怎么办 147
- 想要给人留下风度翩翩的印象,该怎么办 148
- 想吸引别人的注意力时,该怎么办 150
- 想与陌生人愉快地交谈,该怎么办 152
- 与陌生人说话时想把握好分寸,该怎么办 154
- 忘记对方的姓名时,该怎么办 157
- 想用幽默拉近与他人的距离,该怎么办 158
- 想通过谈话来认识他人,该怎么办 160
- 当别人陷入尴尬的时候,该怎么办 161
- 与陌生人初次交往想避免偏见,该怎么办 162



六、如何与恋人相处

- 想准确区别友情与爱情,该怎么办 166
- 想获得真正的爱情,该怎么办 167
- 想把握好求爱时彼此间的距离,该怎么办 168
- 面对“一见钟情”,该怎么办 170
- 想成功地求爱,该怎么办 171
- 想进行成功的约会,该怎么办 173
- 恋爱时想打电话诉衷肠又不遭人厌烦,该怎么办 174

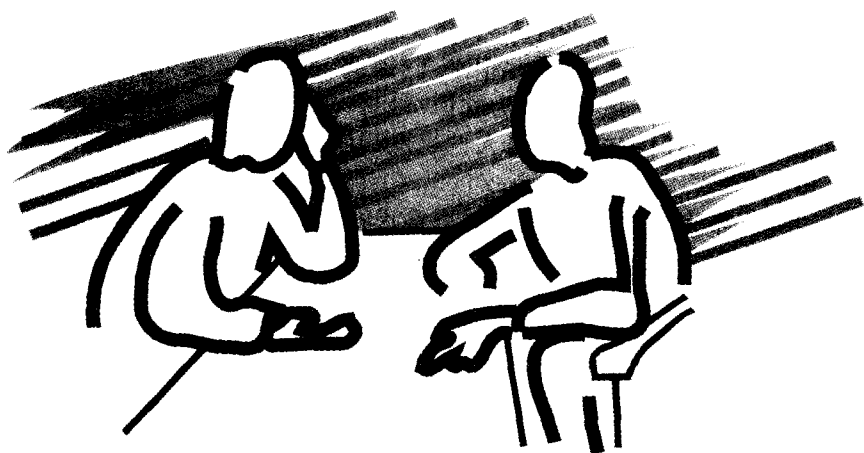
想得体地恋爱,该怎么办	175
年轻的女性想成功地恋爱,该怎么办	177
男性想赢得女性的心,该怎么办	179
女性想引起自己喜欢男性的兴趣,该怎么办	181
想把握好写情书的时机,该怎么办	182
与女友发生冲突时,该怎么办	184
欲与情侣维持爱、避免争执,该怎么办	186
想拒绝别人的追求,该怎么办	188
失恋的时候,该怎么办	189



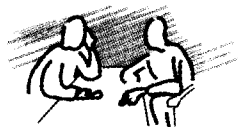
七、如何与爱人相处

想使夫妻间和谐地“互补”,该怎么办	194
想努力增进夫妻间的感情,该怎么办	195
想做一个聪明的丈夫,该怎么办	196
想在日常生活中向妻子示爱,该怎么办	197
想做一个聪明的妻子,该怎么办	199
想对爱人表达你感激的心情,该怎么办	200
当自己对爱人产生不满情绪时,该怎么办	202
发现了爱人的过失,该怎么办	205
夫妻之间吵架时,该怎么办	207
想化解夫妻间的矛盾,该怎么办	208
想得体地向爱人道歉,该怎么办	210
想让你的爱人尊重你,该怎么办	212
想获得妻子的忠诚和爱,该怎么办	213
想让爱人愉快地接受你的支配和控制,该怎么办	214
产生了“爱情厌倦”心理,该怎么办	215
想减少爱人不贞不忠行为发生的机会,该怎么办	219

一、如何与朋友相处



想在日常生活中建立深厚友情,该怎么办
想努力获得朋友的好感,该怎么办
想与朋友建立良好的人际关系,该怎么办
想让别人喜欢你,该怎么办
想增进和朋友聊天的技巧,该怎么办
想在朋友面前恰到好处地运用幽默,该怎么办
想和朋友愉快地合作,该怎么办
想避免对朋友产生嫉妒,该怎么办
对朋友的依赖心理太强,怎么办
想要避免与朋友争论,该怎么办
朋友与你的选择不一致时,该怎么办
朋友间发生了不快,该怎么办
想对朋友宽容些,该怎么办
想宽恕朋友时,该怎么办
想向朋友道歉以争取对方的谅解,该怎么办
想避免朋友失礼的伤害,该怎么办
想得体地安慰朋友,该怎么办
想要拒绝朋友,又不得罪对方,该怎么办
想把逐客令说得婉转动听些,该怎么办
想避免陷入与朋友交往的误区,该怎么办



想在日常生活中建立深厚友情,该怎么办

布劳德搬到这个小村不久,新交裘恩突然去世。布劳德和她只见过两次面。她显得和蔼可亲,也很平凡。因此,见到那么多人拥往教堂参加她的葬礼时,布劳德不禁大为吃惊。她想:“大概是我低估了她。”便走到教堂门口去问门旁的一个男人:“裘恩到底是什么样的人?为什么有这么多人来?”

那人露出了不解的神情,然后答道:“哦,他们大多只是她的朋友。”

虽然布劳德根本谈不上了解裘恩,但离开教堂时,她对吊唁者所流露的伤逝情怀,油然而起敬。

做别人的好朋友或者有个好朋友,能使我们的日子过得丰硕充实。可是,友谊不是想有就有的,而必须经过精心呵护。

要成为别人的好朋友,须具备什么条件呢?以下是许多心理学家和人际关系学家通过研究得出的主要结论:

1. 要多腾出一点时间来给朋友

许多人都说:“我想多交些朋友,只是没有时间。”然而,那些我们真正想做的事,我们却腾得出时间去做。可见,腾出一点时间来给朋友,只需动一动脑筋就能办到。

马嘉丽是一位忙碌的律师,但她巧用心思,跟友人保持联系:跟甲友一同逛街购物,跟乙友打网球,跟丙友一起到一家平素喜欢的馆子去吃午饭。她有一本“友谊簿”,在每个月的第一天,她都会从抽屉取出这个簿子,看看哪些朋友已经一个月没有联络,然后打电话给他们。

把时间留给朋友,家里也许会因你没时间收拾而稍微凌乱了一点,草蔓生得过长了些,或者会错过几个电视节目。不过,为了友谊,这些微不足道的代价何足挂齿?

2. 注意小节

陪朋友共渡难关固然重要,但一些看似无足轻重的表示关怀的行为,例如打个电话祝贺生日、寄个问候卡并写上“背痛好了没有”,都能联系友谊。



《终生朋友》一书的作者史蒂芬·达克,让人们回忆他们一天之中最重要的对话。结果发现,那些最要紧的谈话通常只有两三分钟。所以,达克说:“能让你的朋友知道你关心他们的,不是谈人生意义的长篇大论,而是诸如‘祝你谋职面试成功’之类的几句话。”

3. 不要怕袒露真我

有些人拒绝向朋友袒露他们的内心,不愿在朋友面前表现自己的恐惧、失望和消极情绪。可是,不管在哪一段友情中,都要有打开胸怀说真话的时候。

艾琳在学校里和另外两个女孩很要好,有一个星期天,这两个朋友结伴出去购物,没有邀请艾琳,使她很伤心。她们回来时,艾琳第一个本能反应是假装不在乎。可是她实在觉得委屈,结果脱口而出,把她的难受心情说了出来。这两个女孩突然明白了她们之间的友情对艾琳多么重要,连忙向她道歉。于是,16岁的艾琳便在友谊方面又上了宝贵的一课:必须让别人了解你,别人才会觉得跟你没有距离。

或许你以为,如果你让朋友看到你的缺点,他们对你的好感就会减少。其实,他们可能反而因此更喜欢你。在友谊刚建时,坦然承认自己的缺点可以更令人喜欢你。

戴尔·卡耐基经常说:“每逢有位朋友因为做了某件蠢事或尴尬事而懊悔不已时,我就会把我做过的一件傻事告诉他:有一次我在前往机场途中停车下来寄信,结果将机票也一并投进了邮筒!”

朋友在告诉我们并不是只有我们才有弱点时,他们其实是在鼓舞我们。因此,让朋友清楚认识真实的你——不完美的你——是非常重要的。

4. 切勿苛求

我们跟朋友相交一段时间后,可能就会想起一句俗语:“日久生厌”。我们可能开始注意到他们有些行为很令我们生气,可是我们不应太挑剔:朋友的“缺点”也许只是乔装了的美德。

70岁的艺术家安妮有一次对朋友说,她有位81岁的朋友老是不认老,爱胡闹,使每个人都感到头疼。安妮回忆说:“我满70岁时,心情恶劣透了,因为我觉得自己已老朽不堪。但我这位‘老’朋友为我开了一个庆祝70岁的生日派队,并且在聚会中坚持要大家跳绳、玩跳房子游戏、掷飞碟、到草坪上在洒水器之间奔跑。我们那些已经长大成人的孩子看到我们这样,全都吓坏了,怕我们有人会摔断腿或扭伤脚。可是,我一辈子从未那么开心过。”

