

人生难得 好人缘



陈文杰：著

交往心迹

一次偶遇、一次邂逅

一次聚会

都是一种缘分

一种快乐



“心理自疗快餐”
丛书

华文出版社

人生难得好人缘

交往心迹

陈文杰：著

一次偶遇、一次邂逅
一次聚会
都是一种缘分
一种快乐

华文出版社

前言

人类社会迈入21世纪,经济全球化势不可当,市场经济大潮汹涌澎湃,生存竞争更加激烈,生活节奏日益加快,给人们的工作、交往和日常生活都带来极大冲击。下岗、失业、商品住房、成人教育、医疗改革、保险……这些在十几年前还令人陌生的字眼,如今与我们的日常生活如影相随。恋爱迷茫、婚姻困惑、官场失意、事业受挫、交往无助、考试焦虑、发财无望、运气不佳……现实生活中各种各样的心理问题正改变着人们几十年一成不变的生活模式。经济发展,拉开了人们经济收入和生活质量的差距,社会变迁改变了亲朋好友之间融洽和谐的社会关系。在参与交往与竞争的过程中,人们的心理及观念上感到诸多困惑与焦虑。

当今社会,不少人感到心理压力,并觉得难以解脱,觉得无助和无奈。在生存竞争的压力下,家庭结构和社会人际关系的不断变革,人们的心理健康问题也随之变得普通和严重,因而也越来越受到社会的广泛关注。

据资料显示,世界范围内心理疾病患病率和心理障碍发病率正同步上升。2002年世界卫生组织统计,全球目前至少有10%的人存在各种心理问题。国内有关统计资料也显示,我国的心理疾病总患病率正以每年0.3%的累计数上升,心理疾病患病率已升至15.49%,心理障碍发生率已超过5%,其中儿童和青少年心理障碍发生率竟高达13%~19%。抽样调查表明,全国综合性医院内科门诊接诊的病人中,属心理卫生的约占18%,心理健康热线受理的各类

ACM66/9



心理危机电话中,焦虑抑郁情绪的占29.5%,失恋和爱情挫折占19.9%,婚姻和家庭矛盾占13.1%,人际关系和社会适应困难占10.6%,健康和疾病咨询占8.8%,性问题占6.5%。上述问题如不能得到及时纠正或处理,有可能严重影响人们的心理发展和社会适应能力的提高,甚至导致精神疾病。

随着城市建设的发展,人们生活方式和社会环境变化加快,由此而产生的与社会因素相关的心理疾病,正待引起全社会的关注。关心人们的心理健康,尽快治愈各种类型的“心病”,培养现代人健全的人格,是摆在我们面前的重要课题。“关注心理健康,建筑美好人生”是我们每个人的责任和义务。当前在我国,一些迷信活动的盛行,正是从反面说明:在科学指导下,解决心理问题,实现心理健康,是一个需要全民高度关注和重视的重大社会问题。

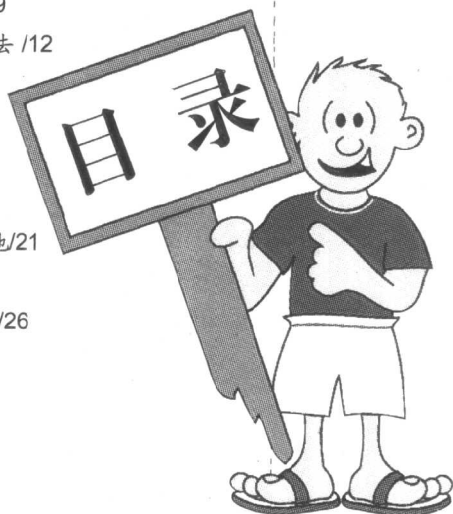
茫茫人海,芸芸众生,在复杂多变的人生道路上,怎样把握人生真谛,使人生过得更充实、更完美?现代社会,生活节奏不断加快,在自我激励、奋力拼搏、各种苦恼和困惑也愈来愈深的现实世界中,怎样保持健康的心态和愉快的心境?

“心理自疗快餐”丛书力求揭示现实生活中各种心理问题形成和发展的原因,探讨在新世纪人们如何实现自助,增强自身的心理适应能力,更好地生存与发展,同时提供一些行之有效的心理测试和心理治疗的方法。衷心希望能够帮助您在追求幸福生活的道路上,克服各种心理障碍,完善美好人生!

CONTENTS

一、难得人缘

1. 好人缘是人生的大乐趣 /2
2. 名利是烦恼,人缘是快乐 /4
3. 人生最大的遗憾:身边没有朋友 /6
4. 人的天性需要别人的欣赏 /9
5. 没有好人缘,好机遇也会失去 /12
6. 糟糕的人际关系让你不快乐 /14
7. 人缘不好在自己 /16
8. 用真心换人缘 /18
9. 人缘打开生活与事业的新天地 /21
10. 如何避免树敌太多 /23
11. 真实而快乐的人讨人喜欢 /26
12. “糊涂一点”是聪明 /28



二、性情与人缘

1. 太势利不可能有好人缘 /32
2. 脾气暴躁会损害你的人际交往 /34
3. 性格孤僻容易把自己封闭起来 /37
4. 心性怪异难于合群 /39
5. 自卑自弃无异于自外于人群 /41
6. 傲慢自大只会让自己成为孤家寡人 /44
7. 情绪失控给你的人际关系留下遗憾 /46

CONTENTS



- 8.粗心大意会失去朋友对你的信任 /48
- 9.情感冷漠疏远了你和朋友的关系 /51
- 10.心胸狭隘会使你和周围的人格格不入 /54
- 11.牢骚满腹会给人以消极的印象 /57
- 12.多疑影响你正常的人际交往 /59

三、人情与人缘

- 1.人情是维系人际关系的纽带 /63
- 2.建一个人情账户 /65
- 3.注意礼尚往来,有情有义 /68
- 4.送礼要送得恰到好处 /71
- 5.教你做个有人情味的人 /74
- 6.学会尊重人,礼貌待人 /76
- 7.奉行“给”比“拿”更愉快的交友之道 /79
- 8.和在危险时刻抛弃朋友的人做伴是愚蠢的 /81
- 9.给人留面子是给自己挣面子 /84
- 10.不要为人情所累 /86
- 11.酒肉朋友不是真朋友 /88
- 12.警惕行贿受贿的陷阱 /91

四、人格与交际

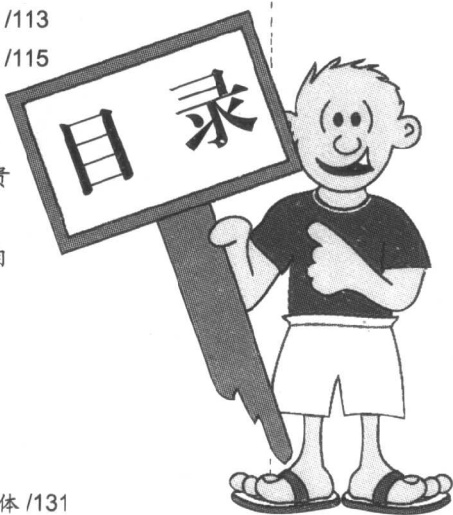
- 1.把自我融入集体 /95

CONTENTS

- 2.真诚地和异己者交朋友 /97
- 3.平等地对待地位比你低的人 /100
- 4.敞开胸怀,让别人了解自己 /102
- 5.与人合作,巧诈不如拙诚 /105
- 6.开朗热情地与接近你的人打交道 /107
- 7.宽容豁达地对待反对你的人 /110
- 8.对遭遇不幸者伸出友爱之手 /113
- 9.心地善良的人才能广结人缘 /115
- 10.虚荣的性格特征只会带来
灾难 /117
- 11.拒绝损友,回避卑友,远离贵
友 /120
- 12.谁都厌恶别人轻视和鄙视自
己 /122

五、单位交往智慧

- 1.机敏地领会上级意图 /126
- 2.用智慧维护领导权威 /128
- 3.不参与诋毁领导活动的小团体 /131
- 4.领导出现错误怎么办 /133
- 5.机智处理与领导之间的矛盾 /136
- 6.注意平等地对待每一个同事 /138
- 7.不挑拨同事之间的矛盾 /140
- 8.与同事在工作中有了不同意见怎
么办? /142



CONTENTS



- 9.同事对你产生了误会怎么办 /144
- 10.心里与同事有了疙瘩怎么办 /147
- 11.能当上领导的人肯定有他的长处 /149
- 12.和下属交朋友忌过分的亲疏 /152
- 13.怎样对待“敢摸老虎屁股的人” /155
- 14.领导者怎么交朋友? /158
- 15.注意对下属的“感情投资” /160
- 16.“墙内开花墙外香”是领导者的
耻辱 /163

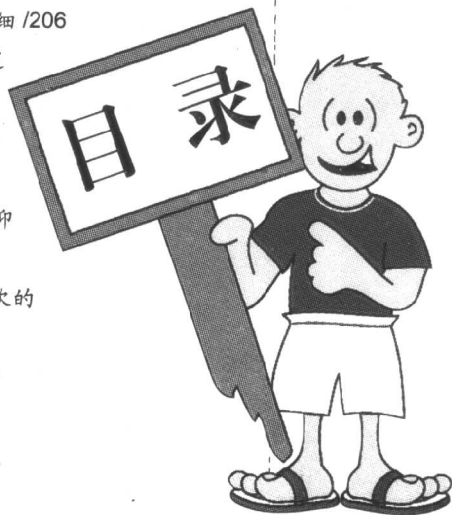
六、经营活动交往智谋

- 1.怎样处理与合伙人的关系 /167
- 2.怎样处理与股东的关系 /169
- 3.怎样和工商部门打交道 /172
- 4.怎样和税务部门打交道 /174
- 5.怎样和金融部门打交道 /176
- 6.怎样建立与合作伙伴的关系 /178
- 7.怎样处理好雇主与被雇佣者的
关系 /180
- 8.怎样处理好竞争单位之间的关系 /183
- 9.怎样注意与客户的关系 /185
- 10.怎样注意与消费者的关系 /187
- 11.怎样处理与当地社区的关系 /190
- 12.怎样处理与传媒的关系 /193

CONTENTS

七、社会交际技巧

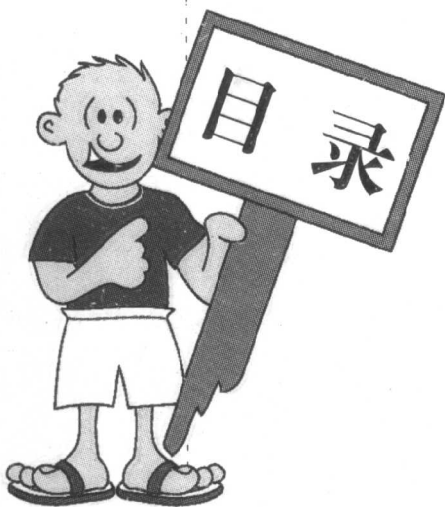
1. 同学友谊: 最难得地久天长 /197
2. 朋友之间: 不要吝惜你的赞美 /199
3. 与老人打交道: 警惕59岁综合征 /202
4. 红颜知己——男女间一段恰当而优美的距离 /204
5. 女人之间的友谊: 温暖而琐细 /206
6. 学会与性格怪异的人打交道 /208
7. 一方水土一方人: 与不同地域的人交往 /211
8. 入乡随俗: 与不同民族和信仰的人交往 /213
9. 秀才遇到兵: 与不同文化层次的人交往 /216
10. “追星族”不要陷入明星崇拜里出不来 /218
11. 对待病残人: 撒向人间都是爱 /220
12. 邻里关系: 千金难买邻里情 /223



八、更新交际观念

1. 交际不是手段, 而是生活的需要 /227
2. 开放式交往, 营造一个广泛的人际圈 /229
3. 交往更新, 经营适合自己的人际圈 /231

CONTENTS



4.情感式交往：用真情对待你周围每一个人 /234

5.互补式交往：在交往中相互学习和促进 /236

6.合作式交往：通过互利建立彼此信任的友谊 /239

7.竞争式交往：让对手成为朋友 /241

8.君子式交往：保持适度距离 /243

九、寻求交往新渠道

1.走进网络沟通的新天地 /247

2.不要忽视电话的交流作用 /250

3.一张贺卡、一束鲜花的意外收获 /253

4.当你与招聘单位初次见面时 /255

5.当你想向相关单位寄出你的求职信 /258

6.一次会议就是一次人际交往的机会 /261

7.旅行中偶遇也许是一项事业的良机 /263

8.一次聚会可能成为命运的一个转折 /266

9.一次邂逅可能会加深彼此的友谊 /268

10.一张名片可能成为事业成功的敲门砖 /271

十、提高自我素质

1.你的人缘如何 /275

CONTENTS

- 2.你的情商是多少 /277
- 3.你属哪一种类型的性格 /282
- 4.你的修养如何 /284
- 5.你有克制能力吗 /285
- 6.别人对你的看法如何 /288
- 7.你让人讨厌吗 /290
- 8.你是一个稳重的人吗 /291
- 9.你知道自己的思维方式吗 /294
- 10.你是否常有嫉妒心理 /297
- 11.你是否过于疑心 /300
- 12.你是否受欢迎 /301
- 13.你的首见效应可好 /303



一 难得人缘

人生活在社会中，人的成功需要他人的支持，人的天性需要他人的欣赏。没有好人缘，你有了好机会也会失去；你再有名有利，也只是富贵的穷光蛋。





1. 好人缘是人生的大乐趣

“好人缘”是人际关系的润滑剂，也是人们在纷繁复杂的社会环境里立于不败之地的支撑点。那么，怎样才能有个好人缘呢？

大肚能容。四川成都新都寺内有一尊笑容可掬的弥勒佛。那佛像旁有一副对联，道是，“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。”这副对联很耐人寻味，人生在世，不如意事常八九。人事纠葛，牵丝攀藤，盘根错节；世态百味，甜酸苦辣，难以胜数。人际关系中，有时发生矛盾，心存芥蒂，产生隔阂，个中情结，剪不断，理还乱，当何以处之？一种方法是“冤家路窄”，小肚鸡肠，耿耿于怀；另一种方法，则是冤仇宜解不宜结，“相逢一笑泯恩仇”。毫无疑问，在处理人际关系时，这后一种态度是值得称道的。

自古以来，韩信不因受胯下之辱而颓丧，而心存高远，终成伟器。张良不因黄石公让其捡遗落于桥下之鞋而动怒，反做出使老人认为“孺子可教”之举，终于学得满腹韬略。战国时赵国老将廉颇嫉恨蔺相如位尊权重，多次给相如难堪，而相如处处谦让，他说：“吾所以为此者，以先国家之急而后私仇也。”廉颇闻知后心生愧疚，登门负荆请罪，两人遂结成刎颈之交。将相和的佳话至今为人们所传诵。

在人际交往中，眼界要非常宽阔，胸襟也要宽阔，光明磊落，襟怀坦白，“宰相肚里能撑船”，要善于调和人际关系，顾全大局，忍辱负重，遵守纪律，满腔热情地团结大多数人一道工作。唐贞



观年间，高僧寒山问拾得：“世间谤我，欺我，辱我，笑我，轻我，贱我，恶我，骗我，又如何处之？”拾得回答：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再过几年，你再看他。”这番禅道哲理，值得三思。

待人厚道。在处理人际关系时，要慈面佛心，古道热肠。要助人为乐，成人之美，急人所难，待人以诚。得理要让人，不能待人刻薄，使小心眼，“睚眦之仇必报”。别人有了成绩，不能眼红，不能嫉妒；别人有了问题，不能幸灾乐祸，落井下石，更不能给人家“穿小鞋”。在“文革”中，一些利欲熏心的势利小人，翻手为云，覆手为雨，见风使舵，甚至卖友求荣。但陈毅、谭震林等老干部，面对巨大的政治压力，始终坚持实事求是，没有写一份违心的材料，保护了一大批下属，这种高风亮节，受到人们的敬佩。唐代《国史补》中记载了一个“呷酒节帅”的故事：一位名叫任迪简的判官，一次赴宴迟到，按规矩该罚酒。倒酒的侍卫一时马虎，错把醋壶当酒壶，给任判官斟了满满一盅醋，任判官一喝，酸不可支。但他知道军使李景治军极严，若讲明真相，侍卫必有杀身之祸。于是咬紧牙关，一饮而尽，结果“吐血而归”，事情传出，“军中闻者皆感泣”。这种做人厚道的节操，使人肃然起敬。

有人情味。要关心人、爱护人、尊重人、理解人。人与人相处，应当减少“火药味”，增加“人情味”，过去“以阶级斗争为纲”，提倡“斗争哲学”，你要我的心肝，我要你的五脏，“一个个像乌眼鸡似的”，这是处理人际关系的大忌。每个人要想有好人缘，就要有容人的雅量，更要有急公好义的火热心肠。人都有三灾八难，五殇七份，你能在人家最困难的时候，善解人意，急人所难，伸出援助之手，替人家排忧解难，将是功德无量的大好事。俗话说：“积财不如积德。”旧时老城隍庙有一副对联说得好：“做个好人，天知地鉴鬼神钦；行些善事，心安身正梦魂稳。”诚哉斯言！



周恩来在人际交往中就很有“人情味”。长征途中，当时任民运部部长兼政委的杨立三，坚持亲自给病重的周恩来抬担架，他和同志们在饥冻交加之中，抬着周恩来走出沼泽泥潭的草地后就累病了。19年后杨立三去世，身为总理的周恩来，无论如何要亲自给他抬棺送葬。1937年6月，周恩来在崂山遇险，护卫他的十多名警卫战士光荣牺牲，事后，周恩来和另外三个虎口脱险的同志合影留念，周恩来在照片背面亲笔写上“崂山遇险，仅余四人”，这张照片一直珍藏在他贴身的衬衣口袋里，直到病逝才被人们发现。“滴水之恩，当以涌泉相报”，这也是周恩来的一种人格魅力。

待人以诚。诚实是人的第一美德。在古代原始人部落里，谎报情况要受到最严厉的惩罚。在处理人际关系时，应该忠厚老实，心口如一，不藏奸，不要滑，不要在人生舞台上披上铠甲、戴上面具去“演戏”，不能像王熙凤那样，“嘴甜心苦，两面三刀；上头笑着，脚下使绊子。明是一盆火，暗是一把刀，都占全了”。也不能像薛宝钗那样，“罕言寡语，人谓装愚；安分随时，自云守拙”，城府很深，颇有心机。为人要坦诚，更要有一些侠骨柔肠，这样才能使人如沐春风，赢得一个好人缘。



2. 名利是烦恼，人缘是快乐

现如今，许多人觉得活得很累、很苦，这缘由何在？

烦恼之源，正如古人云“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”。人一旦被利欲所驱动，便像头牛一般东奔西突，同欲相妒，同欲相残。于是，表面和和气气，背里已箭在满弓。当人



心被物欲填塞,再美的景致也会视而不见。这样,即便得到了名利富贵,却使整个身心陷入烦恼中。那人生又岂称得上充实?

欲除烦恼,必先节制欲望,甘于淡泊。淡于名利之人,不会为富贵所动,不需低三下四,更不需昼夜不眠,揣度他人。惟此身心才得自由,才能感受与自然相亲的闲适之乐。

人之许多烦恼,来自人与人之间的利渔争斗。常言道,不亲不成仇。为不伤和气,相互间应保持适当的礼貌和尊重。寡交际使人心神宁静,淡于名利之人,不希冀花红风光,不热衷门庭若市,故而与人摩擦减少,并能在孤独中享清静之美。

但人毕竟不能离群独居,只有相互依赖才能生存。“天时不如地利,地利不如人和”。淡泊之人私心较轻,故而与人交往,少有计较得失利害。这就在最大限度上除去了人生的烦恼之源。而广博的人际关系又会给你带来心理快乐。

人际关系错综复杂,互相影响,互相作用。如果建立良好的人际关系,人们就可借以沟通感情、互助合作、团结相爱、共同进步;反之,如果彼此勾心斗角,恶意攻击,就只会制造分裂,损害他人,也损害自己。

良好的人际关系,充满着善良、友谊和支持,彼此间感到温暖、激励、心情舒畅。不良的人际关系则会促使承受者情绪变化,由于担心而惊恐、焦虑,由于痛苦而忧愁、哀伤,由于气愤而恼怒、憎恨。这些强烈的刺激,使人增加沉重的心理压力,持续处于“紧张状态”,极易引起人的神经、消化及心血管等系统功能代谢的改变,出现应激反应。

没有沟通,世界就将成为一片荒凉的沙漠。如果说一个人独立面对世界,站立在茫茫人海和漫漫长路的起点时,都情不自禁地需要寻求一个忠诚伴侣的话,那么,这自始至终的伴侣不会是别人,只能是你自己所进行的,而又与你形影不离的人际关



系。

现实生活中不乏这样的事例,有的人虽然很有钱,但身边没有多少朋友,物质上的富有,并不能填补精神上的空虚,用一句时髦的话讲,就是“穷得只剩下钱了”。有的人虽然没有多少物质财富,但是由于拥有很多知心朋友,内心世界却充满了快乐。

要使自己的人际关系得到改善,拥有一个好人缘,以下两方面最重要:

首先,应该正确认识自己,经常自觉地调整好自己的意识和行为,加强思想意识和道德修养,保持心理平衡,使之适应群体及社会对自己的要求。

其次,要心胸豁达,尊重他人,热情坦诚,文明礼貌,乐于助人,还要学会与不同性格的人相处,平等相待,谦虚谨慎,取长补短。也要嫉恶如仇,敢于同不良的社会现象做斗争,坚持真理,维护正义,为创造一个文明道德的社会环境挺身而出。



3. 人生最大的遗憾:身边没有朋友

“除了一个真心的朋友之外,没有一样药剂是可以通心的。”这是英国哲学家培根的一句名言。这就是说,真正的朋友,应该是知心、通心,心心相印的,否则,就称不上是朋友。而知心、通心的朋友,在每个人的生活历程中,都是不可缺少的。朋友对一个人的影响相当大,结交优秀的朋友,在经常的接触中,自己也能感受到那份优点,从而在潜移默化中使自己成为一个优秀的人。俗语说:“近朱者赤,近墨者黑。”就是这个道理。人生最大的遗憾,就是身边没有这样可以知心、通心的朋友。