

别想

讨好所有的人

人际关系的第
1
堂课

蔡翔霖 著

心灵补给站

最实用的
沟通艺术
读本

台湾博客来网上书店热门畅销书

就是要告诉你
你不可能被所有的人喜欢



中国民族摄影艺术出版社

别想讨好所有人

蔡翔霖 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国民族摄影艺术出版社

责任编辑：虞 晖

编辑助理：马国梁

装帧设计：朱力群

图书在版编目 (CIP) 数据

别想讨好所有的人/蔡翔霖著. —北京：中国民族摄影艺术出版社，2004.7

ISBN 7 - 80069 - 605 - 7

I . 别 ... II . 蔡 ... III . 人间交往 - 通俗读物
IV . C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 069930 号

别想讨好所有的人

蔡翔霖 著

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

北京云浩印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

2004 年 9 月第一版 2004 年 9 月北京第一次印刷

开本：880×1230 毫米 1/32 印张：6.125 字数：100 千字

印数：0001 - 10000 册

ISBN 7 - 80069 - 605 - 7/Z·51 定价：15.80 元

大家来学“喜欢”学

前言

喜欢“喜欢”吗？我是说，你喜欢被“喜欢”吗？

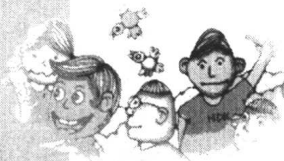
如果你说不喜欢，那我会很难过，不只是因为你若不喜欢被“喜欢”，那你就不会用心看我的书，也因为我喜欢被“喜欢”，我知道被“喜欢”是人生在世重要的感觉之一，一个不喜欢被“喜欢”的人，可能正遭受到什么打击，内心正一片黑暗，如此我当然要为你难过。

当然，我相信你会喜欢被“喜欢”，不只因为你已经翻开了这本书，也因为在这世界上，每个人从一出生就开始追求被喜欢。

婴儿会想尽办法博得父母注意，希望自己被好好地爱；更大一点的小孩，则希望父母只喜欢他而不要喜欢其他兄弟姐妹。

念书的学童，哪个不希望被“喜欢”，如果某某人跟谁要好，跟你不要好，你心里一定会吃醋；如果老师对某某比较好，对你比较一般，那你搞不好会恨透那个受宠的人。

年轻人希望被异性喜欢，不那么年轻的人也希望



别想讨好 所有的人

被异性喜欢。

其他诸如：在职场上时，需要被上司赏识、需要被同辈接纳、需要被工作伙伴信任，也需要被客户认同，凡此种种也都可以简单概括为一句话：大家都需要被喜欢。

被喜欢很难吗？应该说很难吧！

问问大部分的青少年，他们“人生”中很大的烦恼，就是不被喜欢，不论是被他心仪的对象喜欢，还是被他的哥儿们或姐妹接纳，问题都在喜不喜欢。至于问更大的人，那就更不用说，哪个人没有被讨厌过，你讨好了那个，一定会得罪了另一个。要大家都喜欢你，太难了，毕竟，这世界人人个性都不同，你怎么可能同时让他们都喜欢你？

那么，也就是说被“喜欢”真的很难啰？

也不见得。

你不是听过吗？某某名人被疯狂拥戴，为了拿到他的签名照，喜欢他的人可以整夜排队只为那短短的不到一分钟；也有人，被喜欢到他本人都不好意思，出门都必须遮遮掩掩怕被认出；另外中外历史上多的是被喜欢的典型人物，他们不仅被当代人喜欢，也被后世子孙景仰喜欢。

啊！说的太远了。那仅说说身边的例子吧！生活周遭一定也或多或少会有那种让人看了很舒服，忍不住



大家来学“喜欢”学

前言

就喜欢的人，或者，人缘很好，虽然仍有些人会讨厌他，但大部分的人都乐于与之交往，身边永远不乏朋友的人。

这些人可能是你认识的人，也可能是你生活中会遇见的陌生人，诸如亲切的面包店老板、好心的公园清洁工、或者见义勇为的同志等等。

被“喜欢”，有点难又不是那么难，只要抓住一些做人的基本诀窍，被喜欢就不会太困难。

翻开这本书，进入“喜欢”学的篇章。

明天起，让人人都更加喜欢你。

教你钓鱼，而不是给你鱼吃

序 曲

首先让我猜猜你是怎样的人。

你是个善良害羞的女孩，觉得自己的世界太封闭，想要多多拓展交际。

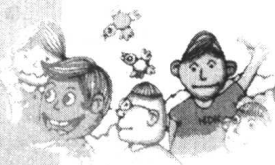
或许你是个很想做点什么的年轻人，好比说发表一篇“改造社区”宣言，或者想拯救濒临灭绝的动物，但却发现自己一站在人群中就觉得一片茫然。

也或许你是人称邻家女（男）孩的优秀青年，在习惯性的微笑外表下，你有着不多不少正好让你偶尔微皱眉头的人际困扰。

更或许你是个刚踏入社会或者仍处在校园中，却对人与人之间的关系感到有许多茫然与不解的人，抬头看着那一片有待开拓的人生领土，想要找个人来指引方向。

也许你是个学生，也许你是个上班族，也许你已经经历过许多沧桑，也许你觉得可以回首的时光比可以展望的时光多。

但总归一句话，你对人与人之间相处的事情有兴趣。



别想讨好 所有的人

对人有兴趣的这门人生课题，就是我们所谓的 Social(社会交往)课题。

小至一个小女生和邻桌小男生咬耳朵，大至一国元首在国际间进行外事活动，都属于 Social 的范围。

人是群体的动物，也就是说人天生就是需要 Social 的动物。

人需要 Social, 但的确, 有很多人不懂 Social, 应该说, 不会 Social 的比会 Social 的还要多。

Social, 简单的说, 就是让自己和人群接触, 和一个人接触是 Social, 和一群人接触更是 Social。

从商业角度来说, Social 就是公关, 公关工作做得好, 不论对业务拓展、产品推广都会有很大助益。

从个人角度来说, Social 高明的人, 就是很受欢迎的人, 一个很受欢迎的人不但做事方便、成功较容易, 最重要的, 是自己心中快乐。

要知道, 世上尽管有很多离群独立、我歌自逍遥的人, 但绝大部分人是需要伴侣、需要朋友也需要身旁长期有人陪的人。

一般人的的人际关系, 扣除掉亲人外, 可大略分为十种等级:

一、敌人

二、不喜欢的人

三、完全陌生人



教你钓鱼，而不是给你鱼吃

序 曲

四、眼熟但仍是陌生人（如同校学生）

五、点头之交

六、泛泛之交

七、普通朋友

八、好朋友

九、密友（或称死党）

十、知交

所谓 **Social**，就是我们和这个世界也就是和上面所说十种人如何互动进而提升整体人生的一门学问。

我们每个人一出生时的“人际关系”都是平等的，都是从没认识半个人开始。经过了漫漫岁月，有的人后来成为世界知名的人物，有的人则是地区性的名人，大部分人则是在有限的环境中，拥有自己的一片天。

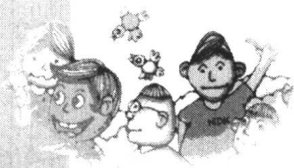
这一片天，我们就称为你的 **Social** 世界吧！

本书的整体编排架构如下：

首先，我们要请读者认识 **Social** 学的基本概念，我们希望读者做好基本的出发准备，然后再去拓展 **Social**。

在第二章开始要构筑每个人的 **Social** 城堡，我们提出以自己为中心的一个城堡概念，说明三阶段的吸引人原则，以及受欢迎的方法。

到了第三章，正式推展一套逐步开拓人际关系网络的系统，我们将整个人际圈分成四大区域，以此为



别想讨好 所有的人

基本蓝图，每个人该如何巩固并推展自己的 Social 世界，本章有完备方法并辅以图表工具。

第四章，是针对拓展 Social 事业的进阶教战守则，在这一章我们要向所有读者，特别是此刻正在职场或者即将进入职场的人，提供一本适用的社会丛林前进指南。

第五章则侧重实用，落实在日常生活中，希望读者不论和亲朋好友还是和其他人相处，都能够很愉快。

第六章，则归纳出最受欢迎以及最不受欢迎的人，供读者借鉴与参考，并以备忘录的方式，记录重要的人际关系指引，整理有用的建言，希望读者在拓展人际关系时，能够时时参考。

整本书的规划，希望以浅显的文字，提供给读者一个“实用”的人生 Social 方向指导。

我们深信这世上每个人都有自己的特色，关于人际关系的哲学，也有不同的理论，适用于某甲的规律不一定适用于某乙。

因此我们宁愿提供一套钓鱼的方法，让读者依自己的情况调整自己的 Social 战略，而不是把鱼硬塞给读者，不管他咽不咽得下。

广结善缘的人，永远不会是输家。请让我与你共同分享 Social 的美妙人生吧！



前 言 大家来学“喜欢”学 / 1

序 曲 教你钓鱼，而不是给你鱼吃 / 1

第一章

Social 入门必修课



别想讨好所有的人 / 3

人生的零和规则 / 7

要先学会爱自己 / 12

要怎么收获，先怎么栽 / 16

坚持“自我”，你就麻烦了！ / 23



第二章 走出人际关系的迷宫

画出人际关系的地图 / 31

欢迎走进我的世界 / 35

打开第一印象的五道门 / 39

请把我加入你的通讯录 / 48

让人际关系“产业升级” / 56

目录

第三章 你，进退自如吗？



直面你的人际困扰 / 63

千万别出界 / 68

人际关系的投影片 / 73

不可或缺的四种朋友 / 78

处世就在方圆之间 / 82

人生的四大追求 / 88



第四章 人气魅力，决定你的影响力



- 人气加温，人生才能加分 / 95
- 增加你的“附加价值” / 100
- 增加你的“社会评价” / 107
- 增加你的“人际网络” / 111
- 增加你的“人脉机会” / 117



第五章 别让人际关系成为你的「罩门」



- 布好人生的棋局 / 123
- 人际关系大轮盘 / 128
- 与“敌人”共舞 / 134
- 合理的，不见得合情 / 140
- 有情太过，反成无情 / 143



第六章
人气飙升的金科玉律



人气不坠的八种人 / 149

千万别做这种人 / 158

做好 *Social* 的五个备忘录 / 166

变与不变的处世之道 / 174

结 语 难得糊涂 / 179



第一章

Social 入门必修课