

李永利◎编著

个人生存手册

人际关系 黄金法则

行走社会, 你不能缺少的一堂课

人人都爱恭维, 就算不吃那套也一样, 因为有人阿谀奉承,
表示我们还有那个身价

——爱默生



Renji Guanxi Huangjin Faze

中国纺织出版社

华北水利水电学院图书馆



208633040

C912.1

L141

Renji Guanxi Huangjin Faze

人际关系 黄金法则

李永利◎编著



中国纺织出版社
86330

QAD25/1

图书在版编目(CIP)数据

人际关系黄金法则/李永利编著. —北京:中国纺织出版社, 2003.9

ISBN 7-5064-2703-6/C·0029

I. 人… II. 李… III. 人际关系—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073293 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

e-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2003年11月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:13.25

字数:285千字 印数:1—6000 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言



古人云：“得道多助，失道寡助。”这个“道”在此可以理解为“处世之道”，“人际关系之道”。一个人不懂得人际关系之道可不是小事，离开了人际关系，你就会成为无源之水、无本之木，首先，你的生活失去了很多乐趣，再者，你的事业也难以取得成功。

人在这个社会上生活，人群是真正生存的土壤。“成也萧何，败也萧何。”载舟的是水，覆舟的也是水。如果不会人际交往，你的道路将比别人崎岖何止千倍万倍，因为许多坦途都会被人设上路障，别人过得去，而你过不去。

所以说，学会处理人际关系，不光是在生活上为你提供帮助，更是在事业上为你添砖加瓦，帮助你早日成就人生理想。

不过，五谷杂粮养万种人。人际关系最为错综复杂，叫人难以理出头绪。处理人际关系似乎是无章可寻，成为许多人的难题。

其实，经过许多人际关系大师的研究发现，人际关系并非无章可寻。只要真正认识人的特点，就不难发现处理人际关系的法则。在这个世界上，每个人都有被尊重、被需要、被关心和被爱的欲望，想要在人际关系中一路顺畅，我们只要满足人们在交际中的这点需要就行了。这条看似简单的规律正是人际关系黄金法则的基础。孔子说过：“己所不欲勿施于人。”我们黄金法则的核心就是“己之所欲方施于人”。只要以己之心度人之腹，就

不难发现处理人际关系的真理。

本书以黄金法则为内核,分析了黄金法则的自爱爱他、大度乐群各个重要环节,从内在修养到外在表现上进行多方面阐释。通过这些,为大家开拓一条康庄大道,通往人际关系融洽和谐之府第。

黄金法则是生活的黄金,事业的推动力。

编 者

2003 年 9 月

目 录	
第一章 美好人生以社交开始	1
一、欲成大事,先学人际沟通	2
二、与人合作,共创多彩人生	10
三、黄金法则,人际关系秘笈	15
第二章 不自爱者,何以爱人——自爱法则	19
一、首先要喜欢自己	19
二、用微笑充分展现自我	33
三、将自己塑造成积极向上的人	37
四、显示人格魅力	42
五、持久魅力增强亲和力	44
第三章 接纳别人,尊重别人——爱他法则	47
一、真正对别人感兴趣	47
二、尊重他人	56
三、同情他人,理解他人	60
四、为他人付出	64

第四章 种瓜得瓜,种豆得豆——播种法则	69
一、一分耕耘,一分收获	70
二、播种爱心,表达善意	74
三、常积善缘,助人助己	79
第五章 坦荡磊落,受人敬重——诚信法则	83
一、一诺千金	83
二、诚信是人格之本	88
三、坦荡磊落方是真君子	94
四、诚信是合作之本	96
五、诚信是交友之道	99
六、诚信是处世之资	105
七、诚信的原则	110
第六章 友善待人,互相交心——沟通法则	121
一、先要学会倾听	121
二、多谈心方能交心	134
三、人在沟通中树立自己的位置	142
四、批评也是一种沟通方式	144
第七章 发现优点,肯定别人——赞美法则	155
一、赞美是人类的阳光	158
二、赞美别人,再慷慨也不为过	162
三、赞美他人的艺术(一)	168
四、赞美他人的艺术(二)	171

第八章 积极乐观,友好主动——乐群法则	177
一、交流是人际沟通的桥梁	177
二、与不同类型的人交往	188
三、去除芥蒂,多交良友	209
四、警惕条件反射	212
第九章 海纳百川,有容乃大——大度法则	215
一、严以律己,宽以待人	215
二、与人为善,大度待人	221
三、脚正不怕鞋歪	223
四、人生在世,宽忍待人	226
第十章 立足长远,建立感情——超前法则	241
一、人际冲突	242
二、冲突就是机会	249
三、不争一时之短长	250
四、吃亏是福正是超前眼光	253
五、做个谦谦君子	255
六、勇于承认错误	260
七、放下架子	263
八、不要贪婪	264
九、尽量避免不必要的冲突	268
十、化解怨忿	272
十一、不要记仇	274
十二、日久见人心	278

第十一章 注重礼节,点旺人气——知礼法则	279
一、注意礼仪,让人敬重	279
二、注意形象,尊重他人	292
三、有礼有节,尊人爱己	298
第十二章 山明水秀,相得益彰——双赢法则	303
一、要想双赢,必先深习人性	304
二、洞察人性的方法	308
三、用热情化解矛盾	326
四、寻找共同的话题	332
第十三章 投我以桃,报之以李——互惠法则	341
一、投桃报李先要投	341
二、互惠也要有原则	348
三、有“礼”方可走天下	373
第十四章 守口如瓶,难得糊涂——缄口法则	383
一、三缄其口是关键	384
二、丧气的话要少说	392
三、伤人的话别乱说	395
四、背后的话不能说	399
五、玩笑的话慎重说	403
六、允诺的话不轻说	405
七、交浅言深于己不利	407
八、说话要注意场合	409
九、不要吹嘘自己	411

第一章 美好人生以社交开始

以笑容拥抱生活！

人际关系主宰成功，有什么样的人际关系，就有什么样的结果。不可否认，我们每个人都想获得成功，有着快乐的人生。而打开这扇门的钥匙到底在哪里呢？事实上，这把钥匙并不在你身上而是在你周围的人身上。因此，想要成功，你首先必须设法得到这把钥匙。可见，踏入社会的第一步，要做的第一件事就是从人际关系开始。

人际关系展开的关键，在于如何推销自己，是以自我推销的能力来决定人生的成败。因为你的成功需要他人的一臂之力！这就需要你多与人交往、沟通，争取他人的认同，争取好人缘，培养一种良好的人际关系，万万不可独走人生。

我尤为欣赏法国诗人波特雷尔的精彩诗句：

“我和谁都无法亲近，也没有人想要接近我。

我被众人排挤，除了工作上的需要，我没有太多和人交谈的机会。

到了傍晚，当公司的钟一指向五点，我的存在就完全被遗忘。

如果哪天某人突然邀请我到 he 家里作客，恐怕我会因为过于意外而拒绝。

仔细想想,原因出在自己身上。”

在人生的道路上,我们必须抓住这一要点,不断提升自己的处理人际关系的能力,这是为人生增值的最起码也是最有效的方式。

所以说,美好人生,从社交开始。

一、欲成大事,先学人际沟通

一位元帅问他的部下:“你所结交的朋友到现在可以组织多少人马?”部下说:“可以组织一个师。”元帅说:“你还要努力啊,就这些人你就想当将军,不容易啊!”

在这位元帅的眼里,一个人的朋友数目就代表了他的能力,没有足够的朋友,就无法胜任更高的职位。元帅的见解是有一定道理的。

所以,要想成功,首先得从人际关系开始。做一做人际关系方面的练习,这些人际投资将会成为你一生的资本。

在市场经济条件下,随着知识经济的到来,构建人际关系的目的性会更强,会有更浓厚的投资色彩。在市场经济下,各市场参与者都希望实现自我利益的最大化,因而与各利益主体建立良好的人际关系,就可以促成交易与合作,降低交易成本,减少交易风险。文化背景、道德观念、思维习惯决定了一个人的行为。所谓“物以类聚”,说明人际关系网中的各个成员具有某些共性,他们所形成的非正式组织中有一些不成文的规定,这些不成文的规定制约着每一位成员。良好的规范能引导其成员积极

向上、健康成长,不良的习惯会使其成员消极、堕落。

人际关系影响着个人的人力资本投资方向和投资效果,也就是人们所说的“近朱者赤,近墨者黑”。人际关系还会导致人际关系网中各成员人力资本差异的缩小,即如果某个成员的人力资本的存量或潜量较大,就会成为其他成员的榜样,从而提高其他成员的人力资本,缩小成员之间的人力资本差异。当然,如果在非正式组织内不良风气占了上风,反而会导致其他成员的人力资本下降,向人力资本存量或潜量低的成员看齐,这样也会缩小成员间的人力资本差异。

良好的人际关系有利于人的精神健康,能较好地满足人的心理需要。在市场经济的激烈竞争下,人们会因为失败而产生挫折感,会因为竞争的压力而产生紧张感,也会因为受到领导或同事的误解而产生委屈感,使得人们在某个时候处于精神不健康状态。由于许多人不愿意或未意识到需要治疗,而且这种状态大部分具有暂时性和自愈性的特点,因而大多数人并未得到心理医生的帮助,而是通过在人际关系网中宣泄这种情绪而恢复健康。所以,良好的人际关系对一个人的精神健康有重要的作用。

从企业管理的角度来看,人际关系可以减少迁移、流动成本,促使人力资源的合理配置。人们希望迁移到最适合自身人力资本发挥作用的地方,以使人力资本投资产生最大的效益。然而在现实中,迁移、流动存在着成本和风险,如果个人无法承受,那就只好安于现状。而如果个人的人际关系网能覆盖到迁移、流动的目的地,一般可以降低迁移、流动的成本和风险,使一

些迁移、流动成为可能。这主要表现为：

(1)提供目的地的信息,降低迁移、流动风险。如通过关系网成员了解目的地的招聘、任用信息及工作环境、工作条件、工作待遇、社会福利情况后,就能大体评估出迁移后的支出。然后对迁移前后进行比较,决定迁移、流动是否可行。

(2)通过关系网中成员的帮助,可尽快找到工作并被雇用。

(3)关系网中的成员为迁移、流动者提供住房或最初的费用开支,如果成员间关系越密切,这种可能性就越大。

(4)关系网成员还会为迁移、流动者提供保障,因为当迁移、流动者在遇到困难时,常常首先找自己的亲戚、朋友、同学帮忙。迁移、流动的成本和风险的下降与成员之间关系和成员个性密切相关,如果成员关系密切且有乐于助人的性格,则下降就比较明显;反之,成员关系不密切或性格怪僻,成本和风险的下降可能就不明显。

人际沟通促进人与人之间的信息交流,在人际关系的建立和维持中,信息交流活动占有很大的比重。人际关系交往中的信息交流对人力资本产生多方面的影响,主要表现在:

(1)通过信息交流,相互了解对方的情况及各地发生的事,扩大视野,增加知识量。

(2)通过信息交流,获取各自感兴趣的信息线索,减少信息搜索成本。

(3)通过信息交流,相互介绍自己的学习经验、学习技巧,增强各自的学习能力,提高接收与收集、分析与处理信息的能力。

(4)人际关系网中成员的信息交流具有很强的信息搜索功

能。只要一个成员提出感兴趣的信息要求,其他成员就会在自动检索自己头脑中的信息库后,直接提供相关的信息内容,而其他的数据库大多需要读者自己去检索信息。

(5)随着交流的增多,信息交流程序会逐步简化,容易直接切入感兴趣的内容,增强信息交流功能。

对于企业来说,有利于经验交流并为企业提供免费培训及提高培训的效果。

企业内部的非正式组织成员会讨论与工作有关的内容,交流一些与工作有关的经验。尤其在工作中遇到难题时,更会增强这种交流的气氛,相互之间提供经验,献计献策,集众人的智慧,给工作带来良好的效果,增强了整个企业的人力资本,这样就无形中给企业提供了免费培训。而且,如果企业正在进行职业技术培训或在职培训,这种经验交流也会提高培训的效果。因而,企业要充分发挥非正式组织的作用,建设好企业文化,以便在非正式组织内形成积极向上的氛围,使非正式组织对企业人力资本的提高不断发挥作用。

人际关系投资无论对企业、对个人,都有非常重要的作用。

广泛地结交朋友,妥善地处理人与人之间的关系,就会使你获得不同的信息,你就可能在这些信息的协助下,处于领先地位,取得事业的成功。

良好的人际关系不仅具有以上几种作用,它更能使人摆脱孤独的窘境,使你左右逢源,从而更好地与他人合作,共创你的事业,促使人走向成功。

人都是有感情的,感情的凝聚力是巨大的,因而,善于用

“情”来联络会助你一臂之力。下面的例子足以说明这一点。

由于工厂整顿,小张成了一名下岗职工。丈夫所在的工厂也不景气,每月只能发300元,加上她的下岗补贴,不足400元,可家里孩子还要上学,日子过得非常艰难。

政府为了解决下岗职工再就业的问题,在城区建了一个菜市场,鼓励下岗职工进行自食其力的劳动。

小张与丈夫一商量,借了400块钱,再加上家里仅有的100块钱,租了一个菜摊,准备卖菜。

夫妻俩说干就干,第二天就把摊支开了。小张抱着批来的蔬菜,就像抱着自己的儿子一样,心里喜滋滋的。一天下来算一算账,赚了12块多,小张心里甭提有多高兴了。

然而好景不长,这个位置太偏,人们购菜都不愿跑那么远,于是菜市场就慢慢地冷落了,有时候,一天连一斤菜也卖不出去,于是,小张决定收摊,不再卖菜了。

有一天下班的时候,有一个黑黑的中年人偶尔跑到这里,买了5斤西红柿让小张装好,说呆会儿再来拿。于是小张守着摊,一连等了5天他才来。小张赶快喊住他,给他西红柿,可一看,西红柿全坏了,于是小张拿出口袋里仅有的5元钱,去外边买了5斤西红柿,交给了这个中年人。

中年人怔怔地看着小张和空空的菜摊,好像明白了什么,轻轻地问:“这几天你一直在等我?”

小张点了点头。

中年人略略思索,麻利地掏出笔,唰唰地在纸片上写着,递给小张说:“我是附近工厂的伙食采购员,每天都到城里买菜,往

后你就照这个单子每天给我厂送菜吧。”

小张惊喜地接过纸片。

从此,小张每天按时给工厂送菜,从而摆脱了家中的困境,生活慢慢好起来。

在这个小故事中,小张可以说是因祸得福,而她“得福”的主要原因还是归功于她的真诚,正是这样才赢得了他人的感情,从而使自己走出窘境。

我们在生活和工作中要注意不断地培养与他人之间的感情,这样才更有利于自身的发展。而同事关系就是最典型的,融洽的同事关系,是人获得成功的要素之一。

人际关系的成长是人生中的一件大事,和谐的人际关系不但有利于人事业的发展,还有利于个人的健康。

要搞好人际关系,就要具备一定的素质。

(1) 机智,勇敢

机智能使人摆脱尴尬,从而融洽人与人之间的关系,是事业成功的重要因素。机智是后天培养出来的,青年人只要爱学,善学,就可以成为机智的人。

一家英国电视台的记者采访我国一著名作家,对方提了一个十分刁钻的问题:“没有文化大革命,可能就不会产生你们这一代作家。那么,文化大革命在你看来是好还是坏?”

这个问题确实刁钻,文化大革命不是一个容易说清的问题,英国记者的用意就想让该作家出丑。怎么办?

作家镇定自如,他机智地反问道:“没有第二次世界大战,就没有以反映第二次世界大战而著名的作家。那么,你认为第二

次世界大战是好还是坏呢？”

英国记者哈哈大笑，与作家握手言和，二人还成了很好的朋友。

机智使人摆脱困境，勇敢使人得到意想不到的收益。

(2)幽默

人们都喜欢幽默的人，幽默能够使人更具魅力。

幽默首先是一种艺术，是人在生活、交往和工作中的—种工具，对幽默这一工具的恰当运用，会使你充满活力，使你的人际交往和谐、自然，更会使你在斗争中智胜一筹。

青年人要学会幽默，从而增加个人的吸引力，使更多的人接近你、理解你，在你遇到困难的时候，他们就会毫不犹豫地帮助你，助你成功。

幽默是最好的中和剂，通过幽默能在人与人之间建立亲密无间的友谊。

幽默不仅能让人笑，同时也增加了自己的魅力和风度，还会使你在针锋相对的斗争中用轻松的心情战胜对手。青年人应该是活泼开朗的，学会用幽默来武装自己，在事业上更会有一种意想不到的收获。

(3)理解

幽默可谓是在紧张中战胜对手的一剂良药，但这些都需别人理解了其中的含义之后才能达到目的。在交际中，人一定要学会理解，这样可以减少许多冲突的发生。

理解是一种沟通人与人之间差距的桥梁。要想成就一番事业，就必须学会理解，在理解别人的同时，也获得别人的理解，这