

主编·杨怀中



心灵 天桥

沟通你我 交流未来

编著 杨怀中

湖北教育出版社

时间

心灵

沟通你我 交流未来

编著 杨怀忠

湖北 教育 出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵天桥/杨怀中编著. —武汉:湖北教育出版社,
2001

(读书时间丛书/杨怀中主编)

ISBN 7 - 5351 - 2885 - 8

I. 心… II. 杨… III. 人间交往 - 青年读物
IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81582 号

出版 发行:湖北教育出版社
网 址:<http://www.Hbedup.com>

武汉市青年路 227 号
邮编:430015 电话:83625580

经 销:新 华 书 店
印 刷:黄冈日报社印刷厂
开 本:850mm × 1168mm 1/32
版 次:2001 年 3 月第 1 版
字 数:162 千字

(438000 · 黄冈市八一路 9 号)
5 插页 8 印张
2001 年 3 月第 1 次印刷
印数:1 - 8 000

ISBN 7 - 5351 - 2885 - 8/G · 2352

定价:13.50 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

丛书主编如是说

人类在漫长的历史进程中，出于对自身了解的需要和对自身精神现象探究的兴趣，一直在思考和探索着一个问题：人的心理究竟是什么？

有人说，心理是一本书，只要你细细地阅读，你就会领略到那激扬的文字、炙口的篇章，像浩瀚东海，似万里长江。

也有人说，心理是一首歌，只要你静静地聆听，你就会品味出那美妙的音符、动人的旋律，像高山流水，似万马奔腾。

毋庸讳言，我们每个人都渴望了解自己的心理，也渴望了解他人的心理。亲爱的朋友，请你快到《读心时间》来吧，繁忙的工作之余，紧张的学习之后，只要有那么一点点时间，你就会收获意想不到的惊喜！

是的，我们渴望了解自己和他人的心理，为什么？不是猎奇，不是好玩，而是为了维护和增进自己的心理健康，建构和谐的人际关系，让人生更有价值和意义。

《读心时间》的宗旨，就是要帮助青年朋友了解心理现象，学习心理知识，开发心理潜能，促进心理健康，提高学习和工作效率，提升生活和生命质量。

《读心时间》首先与读者见面的是《心理潮汐》、《心理BBS》、《心灵天桥》、《心智无极限》以及《心理110》五本。她的最大特点是心理学专家、心理咨询工作者与心理网站联手，理论与实践结合，具有较强的可读性。她针对青年朋友普遍关注

的性心理、认知心理、交往心理、学习心理等方面的问题，以图文并茂的形式、丰富多样的心理测试、深入浅出的妙语叙述，奉献给青年朋友一套生动、活泼、实用、富于哲理的心理大餐。

说真的，我们并不想给青年朋友提供一个固定不变的模式，也不想给大家一个一劳永逸的忠告，我们所要做的只是把这些问题提出来，让朋友们自己去思考，去领悟。

在《读心时间》的编写和出版过程中，得到了湖北省大学生心理咨询研究会的具体指导，湖北教育出版社给予了大力的支持，特别是编辑彭永东先生，从策划、组稿到编辑、出版，付出了大量的心血，各作者所在单位的领导和同事们也都给予了热情的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

杨怀中

2000年8月于武昌余家头

目 录

CONTENTS



在人生的舞台上

- ☐ 一个古老而年轻的话题 / 2
- ☐ 鲁宾逊的故事给人的启示 / 6
- ☐ 交往中的人际关系 / 13
- ☐ 当你走向社会时 / 18
- ☐ 你善于与人交往吗 / 21



神奇的心理效应

- ☐ 有缘千里来相会 / 27
- ☐ 重要的是第一印象 / 34
- ☐ 最后的印象也不容忽视 / 41
- ☐ 为何偏偏喜欢你 / 44
- ☐ “认知偏差”的心理学诠释 / 47



从这里走向成功

- ☐ 择友标准面面观 / 52
- ☐ 优化你的价值取向 / 55
- ☐ 难得是净友 / 59
- ☐ 患难知真交 / 65

- ☐ 教你学会知人 / 69



知己方能知彼

- ☐ 人贵有自知之明 / 76
- ☐ 你认识自己吗 / 80
- ☐ 悦纳你自己 / 85
- ☐ 发挥你的优势 / 89
- ☐ 相信自己能够成功 / 93



占领制高点

- ☐ 缩短心理距离 / 99
- ☐ 敞开心肺给人看 / 102
- ☐ 同在一片蓝天下 / 106
- ☐ 学会宽容 / 109
- ☐ 大度集群朋 / 115



让绿灯亮起来

- ☐ 增大你的磁性 / 121
- ☐ 充分利用你的潜在财富 / 126
- ☐ 要使对方感到受尊重 / 130
- ☐ 吸引他人的秘诀 / 136
- ☐ 你是否讨人喜欢 / 141



恳切的忠告

- ☐ 妙用形体语言 / 147
- ☐ 眼睛也会说话 / 151
- ☐ 不妨带点微笑 / 155
- ☐ 倾听也有学问 / 160

☐ 学点幽默 / 163



当爱神来临时

☐ 奇妙的感情摩擦 / 171

☐ 少男少女的困惑 / 175

☐ 爱的真谛 / 180

☐ 走出爱的怪圈 / 185

☐ 追求圆满 / 191



走出你的误区

☐ 超越恐惧的樊篱 / 200

☐ 抹去孤独的阴影 / 203

☐ 塑造一个真实的我 / 208

☐ 让自己坚强起来 / 212

☐ 愿你有个好心情 / 218



我们的朋友遍天下

☐ 爱人者，人恒爱之 / 225

☐ 团结起来力量大 / 228

☐ 奋进者争先 / 233

☐ 开辟新边疆 / 236

☐ 走向辉煌 / 240



主要参考书目



后记

在人生的舞台上



人类社会的发展史,同时也是一部人际交往史。交往既是团结个体的方式,也是发展个体自身的方式。

走进心理咨询室，小苏一脸愁容，她有好多话要说，可一句话也说不出。她长得很标致，身段匀称，眉清目秀，温文尔雅；她很聪明，17岁就考上了大学，进校两年来学习成绩一直名列前茅；她家庭条件很好，父亲是个海军大校，母亲是个中学教师，还有一个正在读研究生的哥哥。在别人看来她一定很幸福、很快乐，可她说她进入大学以来就没有高兴过，与她朝夕相伴的是寂寞、孤独、空虚和无聊，没有知心朋友，没有人听她诉说。经过几番思想斗争，她终于下定决心寻求心理咨询，希望老师能给她指点迷津……

小苏所咨询的显然是一个人际交往的问题，这是一个古老而年轻的话题。由此我想得很多很多，有感而发，慢慢道来。

一、一个古老而年轻的话题

人类社会的发展史，同时也是一部人际交往史。交往随着人类社会的诞生而诞生，又随着人类社会的发展而发展。人类社会每前进一步，都能讲述许许多多人际交往的动人故事。

▷ 交往源于劳动

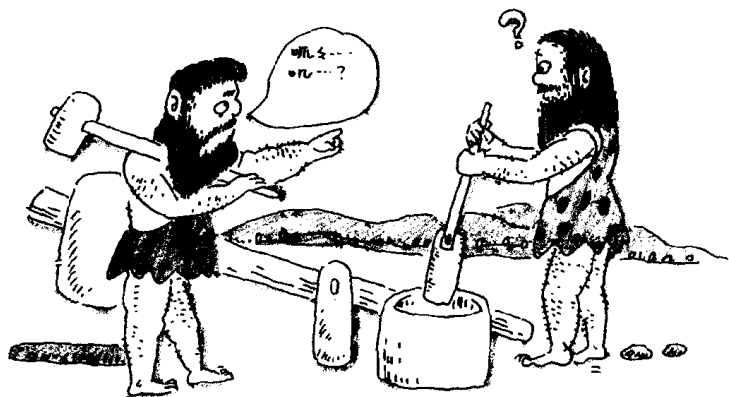
历史是一堆永不熄灭的篝火，永远映照着一片混沌迷蒙的蛮荒世界——在恐怖的森林中、在荒凉的原野上、在幽深的石洞里……一群生命的淬火者呐喊着从动物群中走了出来，开始了艰难的跋涉。这惊天动地的呐喊，是人类诞生的伟大宣言！从此，这呐喊响彻了寰宇，成了大自然雄浑悲壮的交响曲中的主旋律。

人为什么能在激烈残酷的生物竞争中庄严宣告自己的胜

利？恩格斯透视曾是传说、曾是神话、曾是古老得锈迹斑斑的年代，拂去岁月的风尘，拨开历史的迷雾，以一道撕天裂地的惊人曙光，昭示了人类诞生的秘密——劳动创造了人！

交往是生命世界的基本存在方式，生命的进化同交往形式的发展相伴而行。植物具有感应性交往形式，含羞草被触动时叶柄下垂、叶片折合就是一个例子。在动物界，蜜蜂以飞舞向同类发出信息，而飞舞的不同形式表示花蜜的方向、距离和多少。有机界最广泛意义上的交往，经历了植物性、信号、符号等不同层次的递升性发展，生命活动最终在劳动交往中导致了人类的产生。

其实，劳动本身就是一种社会交往。可以这样说，即使是最原始、最简单的劳作，如用粗糙的石器或木棍成群地在大自然中觅食求生，也是一种融合了一定的情感，带有明显的目的性、自觉性和协调性的行为。它只属于人类，而不属于一般的动物。这种最原始的交往以及由此构成的社会关系，不仅使人类在生存竞争中成为强者、胜者，而且也使人成为万物之灵。



在不断发展的劳动和相互交流中，人发展了自己的手和脑。从结绳记事、打手势，吐出一些简单的音节，逐步发展到语言、文字，人类文明迈出了里程碑式的一大步。而印刷术、交通工具、通信技术的发明，又给语言、文字插上了腾飞的翅膀。从此，人类的交往便突破了时空的限制，从封闭走向开放，从狭小走向广阔，从单一走向丰富，从必然走向自由……

◇ 交往无所不在

交往最初是从家庭圈开始的。家庭既是交往的结晶，又是交往的摇篮。当人“哇”的一声赤裸裸地来到这个世界上之后，他首先感受到的是母亲的胸脯、门外父亲焦急的脚步，他虽然剪掉了脐带，却牢牢地系上了人际关系的纽带。家庭关系，温情脉脉；家庭交往，简单而又复杂。血缘关系、姻缘关系像两根粗壮的藤蔓，把其他一切派生的人际关系紧紧地联结在一起，织成了一个盘根错结、交叉相通的关系网。

随着年龄的增长，你开始走出家庭，走向幼儿园，走向小学、中学、大学，走向人生壮丽的旅途，于是，交往便逐渐拓展到朋友圈。同师曰朋，同志曰友，朋友之交贵在志同道合。同志者，心相通，虽初遇、偶遇也可成为挚友；非同志者，意相隔，虽终日相处也可能形同路人。心理学家告诉我们：两个性格迥异的人，只要志向一致，也可以结为至交；两个性格相合的人，如果追求不一，则必定是各行其道。

走向壮丽的人生旅途，也就同时走进了交往的社会圈。在这个社会圈里，交往无处不在，无处不有，或相逢而谈，相视一笑；或跻身于车船，憩息于旅店；或就餐于酒楼，流连于商场；或漫步于公园，携手于小径；或嬉戏于海滩，留影于峰峦；或徘

徊于旷野，陶醉于山川……社会交往经纬纵横，阡陌交错，色彩斑斓，既播种欢乐，也滋生烦恼。

◇让我告诉你

交往即是我们通常所说的互相往来，是指人们在共同的社会实践中，运用一定的方式和手段，传递信息，交流思想感情，以达到某种目的的一种社会活动。它既是人们形成社会关系的过程，又是人的社会属性的自我表现方式。这个定义是每个人都容易求得的。

我们要交往的对象非常广泛，包括个人、社会团体乃至国家。因为社会是人的社会，是人的集合群体，尽管单个人都有自己的相对独立性，但人类只有通过个体与个体、个体与群体以及群体与群体之间的互相交往，才能满足每个社会成员的各种需要，从而达到其生存和发展的目的。本书所论及的交往，主要是个体与个体之间的心灵交流。

需要指出的是，交往也是人的一种自然向往和能动地适应环境的社会属性，是人使自己逐步社会化的需要，是人的一种基本的社会需要。一个人从不知不觉的生物个体成为一个社会成员，必须有一个社会化的过程，而交往则是个体社会化的必由之路。作为个体的人，只有在与他人、与社会的交往中才能确立自己的社会角色，从而才能成为一个真正的社会的人。

随着现代文明的发展，人们的精神需求越来越高，人际关系的协调和发展愈发受到人们的重视，而人际关系的协调和发展离不开成功的交往。在我们的现实生活中，交往既是团结个体的方式，也是发展个体自身的方式。





二、鲁宾逊的故事给人的启示

法国作家笛福在他的著名小说《鲁宾逊漂流记》中，为我们讲述了鲁宾逊航海遇难、只身流落荒岛如何自己创造条件生活了28年的故事，不知朋友们从中悟到些什么。鲁宾逊虽然有那荒岛上的土人“星期五”为伴，但他仍然深感孤独和空虚，非常希望同外界进行交流，与同类的人进行交往。他发自内心地呼喊：“啊！哪怕有一两个——哪怕只有一个人从这条船上逃出性命，跑到我这儿来吧！也好让我有一个真正的伴侣，有一个同类的人说说话儿，交谈交谈啊！”这呼喊充分反映了人对于交往的强烈渴望和需求。

▷漫谈交往功能

人作为“万物之灵”，是自然的人，更是社会的人。人生活在这个世界上，就要同自然界打交道，同社会打交道，同社会中各色人等打交道。无论在什么样的社会中，人都不是孤立存在的，离开了自然界，人就无法存在；离开了社会，离开了人与人之间的交往，人就不称其为人。

人之所以为人，不在于他的自然性，而在于它的社会性。正是在这个意义上，马克思一再强调：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”这里所说的社会关系，主要是指人们在生存、生产、生活的共同实践活动中所结成的相互关系的总称，其基本含义是指“许多个人的合作”。

《诗经·小雅》中有这样一段话：

伐木丁丁，
鸟鸣嚶嚶。
出自幽谷，
迁于乔木。
嚶其鸣矣，
求其友声。
相彼鸟矣，
犹求友声；
矧伊人兮，
不求友声？

这段话的意思是说，鸟儿闻得伐木，从幽谷迁于乔木，嚶嚶发出寻找伴儿的呼声，祈求不失其群。人比鸟儿更有情，为什么不去寻找知音呢？

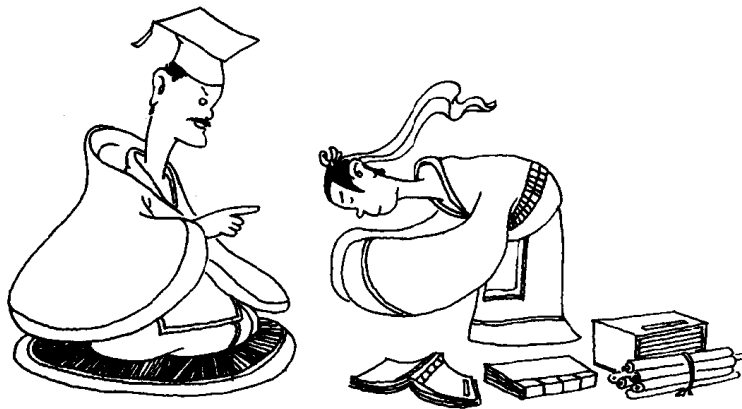
是的，人比鸟儿更有情，因而更有交往的需要。从一定意义上说，当一个人物质需要得到满足后，精神生活方面的要求更高，交往的渴念也更强烈，生活的辩证法就是这样。



在人们的物质生活和精神生活中有各种各样的需要，交往的功能就在于它能够满足和实现这些需要。

作为社会一分子，我们的物质富有、精神愉快等等许多东西都来自于社会，来自于与他人的联系，因此我们常常为自己具有广泛的接纳能力而感到骄傲和自豪。是啊，人天生就有一种归宿感，希望接触社会，希望得到集体的接纳；希望被尊重和重视，希望得到他人的关爱。否则，人为什么会有“流落他乡”、“人地两生”的无奈和感叹，又为什么会有“高朋满座”、“胜友如云”、“我们的朋友遍天下”的向往和喜悦。

如果说人天生就有一种归宿感的话，那么，友谊正好是这种归宿感的可靠支柱。培根说过的一段话，今天读来仍会让人受益匪浅，他说：“除了一个真正的朋友之外，没有一样药剂是可以道心的。对一个真正的朋友，你可以传达你的忧愁、欢悦、恐惧、希望、疑忌、谏诤以及压在身上的任何事情。”我们可以进一步说，真正的友谊常常还是生活的信念和意志的推动力，有时甚至能够决定一个人的终生事业。



与君一席话，胜读十年书

古人云：“强学而无友，则孤陋而寡闻。”一个人只知道书本学习怎么行呢？殊不知，我们的许多知识都是在与他人的接触中获得的。“与君一席话，胜读十年书”这句妇孺皆知的箴言，再充分不过地说明了获得或输出信息在交往中的地位了。前苏联著名生理学家巴甫洛夫曾经这样形容知识的学习：它不像一个苹果，你有两个，给别人一个，自己就少了一个。知识在你与别人的交流、分享中，不但不会减少，而且可以得到验证、补充、强化，还可能爆发出一系列新的火花。

人常说，一个人认识别人难，认识自己更难。然而人要发展自己、完善自己，就不能不去努力认识自己。认识自己有很多参照系，其中很重要的一个渠道，就是通过别人的评价和态度来认知。如果周围的人给你的是一种肯定性评价，是尊敬和赞扬，你一定会兴奋不已；如果周围的人给你的是一种否定性评价，是冷淡和轻视，那你的心情只能是不安、难过，甚至沮丧。这种体验只有在与他人交往中才能获得，而人在获得这种体验的同时，也获得了对自我的认识。

国外有学者做过这样一个实验：把一个自告奋勇者关进黑暗、隔音的房子里，房子里有舒适的海绵床、沙发椅，还经常不断地供给他食品和饮料，不愁吃，不愁喝。结果，虽然他物质生活条件是具备的，甚至可以说是丰富的，但由于不具备社会条件，不能与人交往，在实验的第四天，被试者开始胡思乱想，常常产生幻觉，近乎精神失常。

这个简单的实验，说明了一个深刻的道理：人生在世，不能没有交往！这个道理不正是鲁宾逊的故事所告诉我们的吗！

