

清晰生命要素 把握成长格局 绽放人生梦想
200个关键词 200张主题图 400组问自己

宋翠微◎著

自我成长图解系列丛书(全五册) 角色·社交

生命关键词



Lifekey ~ The Gifts For Life

献给：热爱生命者 渴望成长者
父母 老师 领导 员工
青年 少年 大学生 中小學生

赠
导
读
本

一 生 命 感 悟
二 心 智 情 绪
三 防 病 养 生
四 角 色 社 交
五 目 标 时 间



上海社会科学院出版社

生命关键词

自我成长图解系列丛书（全五册）

第四分册 角色·社交

宋翠微 著



上海社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命关键词. 4, 角色·社交 / 宋翠微著. —上海:
上海社会科学院出版社, 2014
ISBN 978-7-5520-0721-3

I. ①生… II. ①宋… III. ①生活—知识②心理交往—基本知识 IV. ①TS976.3②C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第258430号

作品著作权登记数据

作品名称: 生命关键词 (life key) 著作权人: 宋翠微
编号: 国作登字-2014-L-00142060

生命关键词自我成长图解系列丛书 (全五册) 第四分册 角色·社交

著 者: 宋翠微

新浪微博:@宋翠微lifekey 短信留言:180-0191-8805

官方网站: www.lifekey.cn

E-mail: lifekey2014@sina.com

责任编辑: 徐 伺

摄 影: 上海千代春天

封面设计: 上海红三广告

网站创建: 突唯阿 (中国) tuweia.cn

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话:021-63875741 邮编:200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 32开

印 张: 42

字 数: 550千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0721-3/C·093

定价:150.00元 (全五册)

版权所有 翻印必究

亲爱的读者朋友，

感谢您静心阅读，

感谢因《生命关键词》，我们有缘相识，

一套书、一堂课、一成长、一人生，

阅读、感悟、成长、实践，

人生路上，我们互相分享、鼓励、支持，

人生路上，我们更加幸福、美好、从容！

珍惜您！祝福您！感恩您！

您真诚的朋友：宋翠微

2014年11月

此书敬献所有“热爱生命”者、“渴望成长”者！



亲爱的读者朋友：

欢迎您与《生命关键词》结缘，
欢迎您开始了解第四分册《角色·社交》
请拿起笔，认真地写下自己的名字，
“自己”是一切的根源，
划一划自己认同和喜欢的文字，
写一写自己的感触和见解，
答一答自己对自己的提问，
了解自己、感悟智慧，
经由“自我成长”收获“生活更幸福”！

读者签名：

阅读日期：



目录

《生命关键词》总构架图	(659)
第四分册《角色·社交》前言	(660)
第四分册《角色·社交》构架图	(661)
第四分册《角色·社交》关键词	(662)
第一章 幸福	(663)
1.了解幸福	(664)
2.幸福感的形成两要素	(669)
3.影响幸福的八要素	(672)
4.“不幸福”的十二因素	(679)
5.提升幸福能力两要素	(681)
6.最幸福的人	(689)
第二章 角色	(695)
1.了解角色	(696)
2.了解角色集	(699)
3.角色失调	(701)
4.角色集能力	(707)
5.探讨人生重要角色	(709)
(1) 角色1-我自己	(710)
① 他人	(711)
② 自己	(713)
③ 关于“成长”	(717)
④ 他人内心的需求	(726)
⑤ 我是自己,我对自己说	(727)
⑥ 他人给我的礼物是什么	(729)

(2) 角色2-儿女	(731)
① 父母	(732)
② 儿女	(736)
③ 关于“孝顺”	(738)
④ 父母内心的需求	(742)
⑤ 我是儿女，我对自己说	(743)
⑥ 父母给我的礼物是什么	(744)
(3) 角色3-配偶	(747)
① 关于爱情·婚姻·家庭	(748)
A. 爱情	(748)
B. 婚姻	(756)
C. 家庭	(780)
② 关于丈夫·妻子	(789)
A. 了解丈夫·妻子	(790)
B. 夫妻5种爱的语言	(793)
③ 关于“融合”	(795)
④ 配偶内心的需求	(799)
⑤ 我是配偶，我对自己说	(802)
⑥ 配偶给我的礼物是什么	(805)
(4) 角色4-父母	(807)
① 孩子	(808)
② 父母	(812)
③ 父母的三大责任	(818)
④ 关于“教育”	(821)
A. 教育	(822)
B. 教育的目的	(826)
C. 教育的十二领域	(830)
D. 教育的核心	(834)
E. 教育方法	(836)
F. 教育时机	(842)
G. 教育者及素质	(843)
H. 教育行为投入度	(849)

⑤ 父母教育小哲学	(851)
⑥ 孩子内心的需求	(858)
⑦ 我是父母, 我对自己说	(862)
⑧ 孩子给我的礼物是什么	(864)
(5) 亲人	(867)
(6) 学习者	(868)
(7) 工作者	(873)
(8) 朋友	(876)
(9) 社会公民	(879)
6. 我的角色集	(883)
第三章 关系	(887)
1. 了解人际关系	(888)
2. 人际关系的分类	(895)
3. 人际网络	(901)
(1) 圈子	(902)
(2) 精神支持系统	(904)
(3) 团队	(906)
① 了解团队	(907)
② 优秀团队的六要素	(908)
③ 优秀团队的氛围	(909)
④ 优秀团队的领袖	(910)
⑤ 优秀团队的动态成长	(911)
⑥ 我和我的团队	(912)
4. 理想的人际关系体系	(915)
5. 我的珍宝-我的关系网络	(917)
第四章 社交	(919)
1. 了解社交	(920)
2. 社交要素	(921)
3. 社交原则	(922)
4. 社交魅力	(923)

5. 社交秘籍 (924)

(1) “了解” (925)

(2) 善解 (927)

(3) 尊重 (929)

(4) 信任 (929)

(5) 劝勉 (930)

(6) 支持 (930)

(7) 欣赏 (931)

(8) “爱” (933)

6. 社交修养和能力 (940)

(1) 爱的修养 (941)

(2) 道德修养 (942)

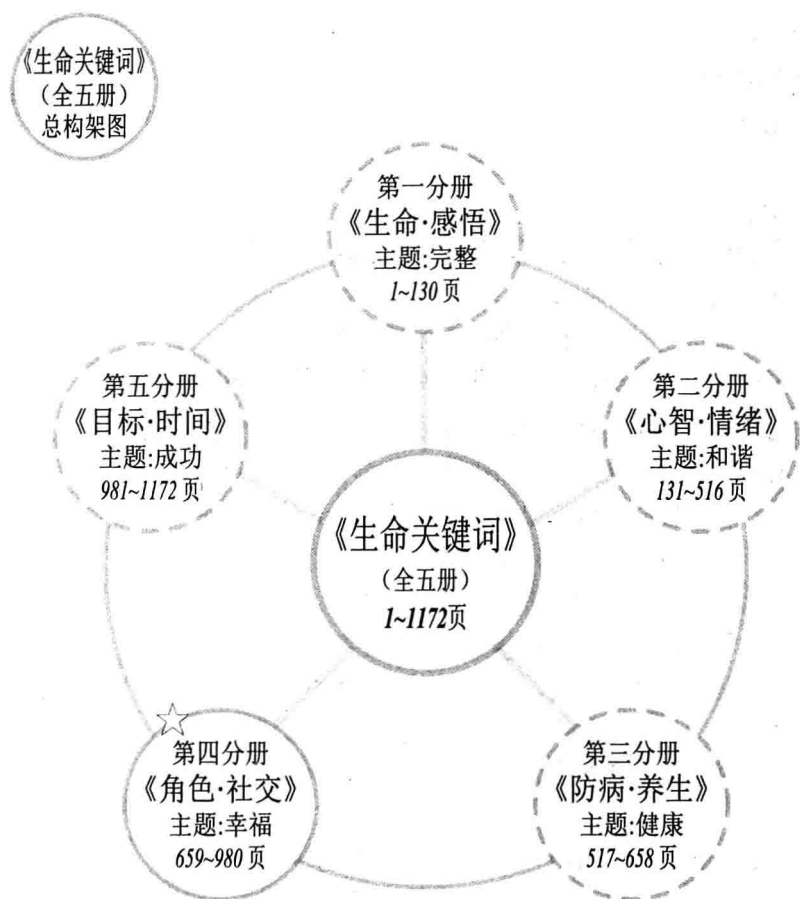
(3) 礼仪修养 (943)

(4) 沟通能力 (949)

(5) 合作能力 (958)

(6) 影响力 (969)

第四分册《角色·社交》 总结 (979)



亲爱的朋友，今天，我们将要一起开始了解《生命关键词》，此刻，我们开启的是：第四分册《角色·社交》，在这部分，我们将要一同分享的核心话题是——“幸福”。

幸福的人生，是“投入地、无悔地度过生命每一天的人生”。

第四分册
《角色·社交》
前言

亲爱的朋友，

即便外边的天空下着雨，我们自己的内心也可以选择晴朗；
生活的确有很多不如意，我们自己的内心却可以选择积极坚强；
社会现实中确实存在着某些不理想、不美好，
但，自己的内心却可以选择幸福、选择相信、选择知足……

有的人，人生之路顺畅、幸运，但内心空虚，确失幸福；
有的人，命运坎坷，一路艰辛，但“辛苦不心苦”，
内心拥有梦想、感恩知足，享受过程、期待未来；

有的人，说“活着，就是幸福”；
有的人，说“有钱，未必幸福”……

“幸福”，需要“心灵感受”，需要“能力实力”，

“幸福”，并不遥远，就在身边，就在心里，

“幸福”，不是奢侈品，每个老百姓都可以幸福，
“幸福”，需要发现、需要行动、需要创造。

我们每个人的内心，都有一颗幸福的种子，
我们每个人都有“幸福”的权利和潜能，

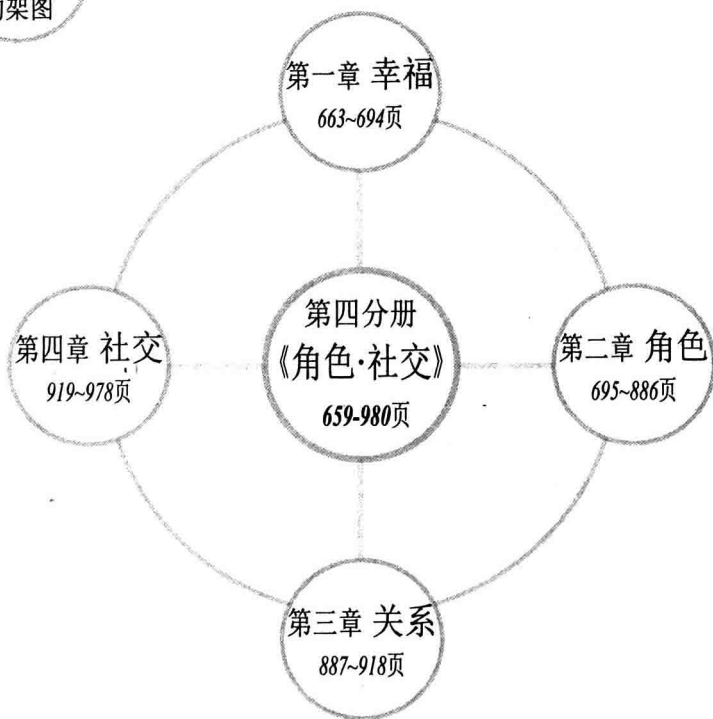
“热爱生活、心怀理想、积极行动、知足感恩”就能够
点燃内心“幸福的种子”，

生命，只有一次，我们每个人都值得幸福，
我们每个人都可以更加幸福，

我们每个人都值得“为了更幸福”而成长、行动、创造。

热爱生活、心怀理想、积极行动、知足感恩就能点燃内心的幸福种子。

第四分册
《角色·社交》
构架图



亲爱的朋友，

“人际关系”、“社会交往”是生命中的重要话题之一，
了解“角色”、了解“关系”、了解“社交”，
能够促进我们了解“幸福”、感受“幸福”、创造“幸福”。
幸福到底是什么？我的一生是怎样的角色集合？
我编织的人际关系网络是怎样的？社交的秘籍是什么？……

“人格的完善”是开启幸福大门的金钥匙。

第四分册
《角色·社交》
关键词

第四分册《角色·社交》涉及的**50**个关键词
我自己比较感兴趣、想重点了解的是哪些？（请✓）

第一章幸福：☐幸福 ☐知足 ☐生态环境

第二章角色：☐角色 ☐角色集 ☐他人 ☐成长 ☐父母 ☐爱情 ☐婚姻
☐配偶 ☐家庭/家 ☐生命共同体 ☐丈夫 ☐妻子 ☐融合 ☐孩子
☐责任 ☐教育 ☐教育目的 ☐体验式教育 ☐启发式教育
☐鼓励式教育 ☐教育者/老师 ☐学习者/学生 ☐亲戚/亲人
☐亲情 ☐工作者 ☐工作 ☐友情 ☐公民 ☐公德

第三章关系：☐人际关系 ☐团队 ☐领导/领袖

第四章社交：☐社交 ☐善解人意 ☐劝勉 ☐支持 ☐欣赏 ☐爱
☐社交能力 ☐社交礼仪 ☐沟通 ☐沟通能力 ☐倾听
☐合作 ☐愿景 ☐影响 ☐影响力

亲爱的朋友，

第四分册《角色·社交》的核心话题是幸福，

围绕着以上 50个关键词，在即将展开的篇章中，

让我们打开心灵之门，通过书中内容，启发心灵和智慧；

通过真实回答 116组自测“问自己”，与自己的内心交流；

借助 67张“主题图”，从多角度了解生活重要主题内容；

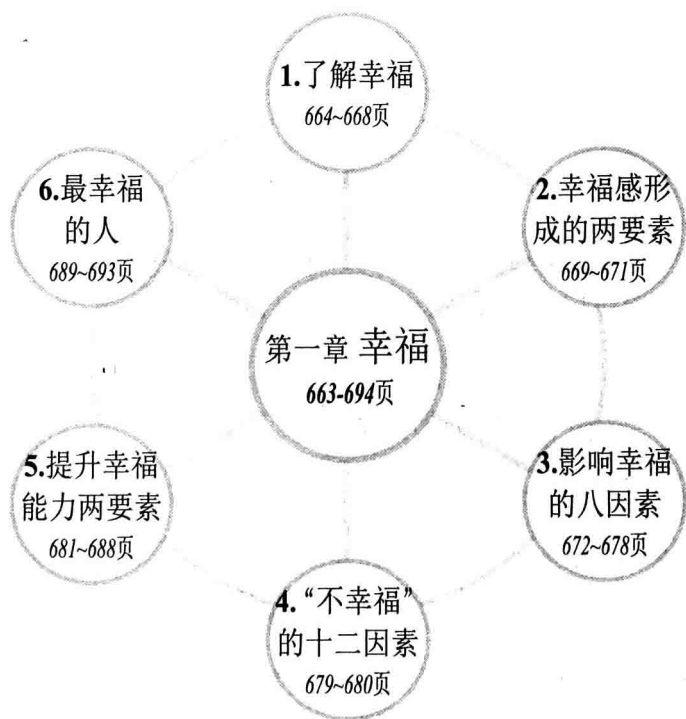
在章节段落结束时，借助 25张“总结图”回忆和总结；

特别重要的是，让我们在阅读过程中联系自己的生活，

让书中文字的灵魂融入我们的生活，支持我们的生活。

教育的最高境界，把孩子培养成普通而幸福的人。

😊 亲爱的朋友，让我们一起走进——“第一章 幸福”吧！



亲爱的朋友，

幸福——像埋藏在每个人内心的种子。

当有“渴望生命的力量”（内因）、有雨露和阳光（外因），幸福的种子就会发芽成长。

遗憾的是，现实生活中，总会有一些人的幸福种子永远没有机会发芽成长，直到生命的消逝。

每个人的内心都有一株“幸福的种子”。

1. 了解幸福

小故事：巨富和乞丐的幸福

曾经有一个牧师，
从两个境遇完全不同的人的临终忏悔中悟出了幸福的真谛。

一个人是巨富，他临终前忏悔道：
我一生无悔——我从事了一生我感兴趣的赛车事业，
从中得到了巨大的乐趣，并用它赚取了巨额财富，
把我的孩子们都抚养成人，我的一生是幸福的。

另一个是街头卖唱的乞丐，他临终前忏悔道：
我今生无悔——我热爱歌唱，我歌唱了一辈子，
我很快乐，并用歌唱乞讨了足够的钱，
养大了我的孩子们，我的一生是幸福的。

这个牧师悟到：一生中能从事自己感兴趣的事，
并用它赚到足够的养家钱，就是幸福的。

人生至高的幸福，便是感到自己有人爱；
有人因你是这个样子而爱你，
更进一步说，有人不问你是什样子而仍旧一心爱你。
——〔法〕雨果

幸福在于趣味，而不在于事物。
我们的幸福在于“我们拥有自己的所爱”，
而不在于“拥有其他人觉得可爱的东西”。
——〔法〕拉罗什福科

任何人都可以拥有属于自己的幸福！

1. 了解幸福

亲爱的朋友，

饭食不是“幸福”，

只有“吃饱饭之后的满意感”才可能成为我们的幸福；

金钱不是“幸福”，

只有“拥有金钱的成就感”才可能成为我们的幸福；

工作不是“幸福”，

只有“工作带来的愉悦感”才可能成为我们的幸福；

春天不是“幸福”，

只有“生活在春天里的快乐感”才可能成为我们的幸福！

幸福的核心是

把“自己心中自有的美”传达给外界的一种精神状态。

使自己永远保持一种美丽和谐的精神状态，

保持这样状态就是幸福。

—— [法] 莫洛亚

幸福应该是“快乐和意义”的结合。

一个真正幸福的人，一定有一个明确的、

能带来快乐、意义的目标，

然后努力地去追求。

一个真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，

享受它的点点滴滴。

—— 塔尔

幸福，是一种在生活中“沉醉”、“投入当下”的状态。