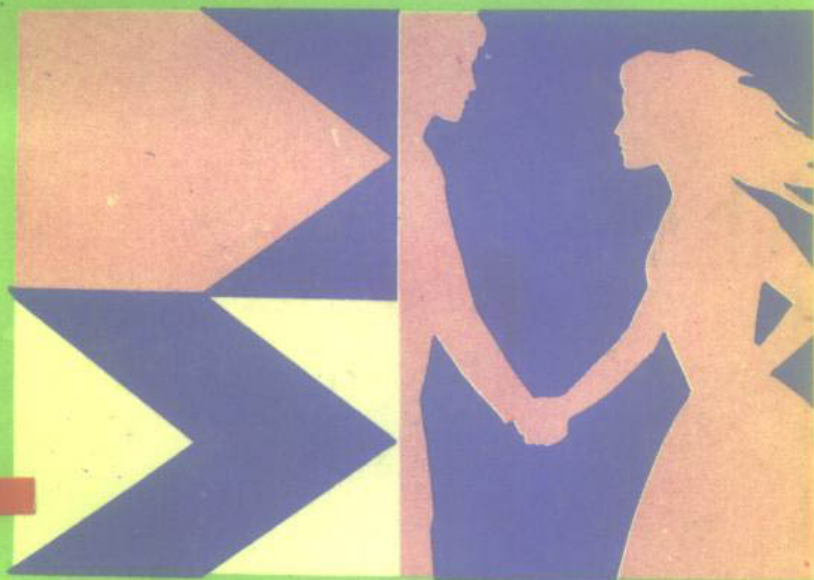


[美]阿兰·罗伊·麦克格尼斯 著
李泽田 李龙泉 译

人际交往技巧



The Friendship Factor



人 际 交 往 技 巧

〔美〕阿兰·罗伊·麦克格尼斯 著
李泽田 李龙泉 译

外 文 出 版 社

责任编辑 陈剑英 韩若峰

封面设计 李士饭

60F02/13

人际交往技巧

[美] 阿兰·罗伊·麦克格尼斯 著
李元 译

外文出版社出版

邮政编码 100037

中国北京百万庄路24号

河北省正定证照厂印刷

新华书店发行

1000(32开) 第2版

(中文)

ISBN7-119-01109-x/G·10

20000(平)

定价: 3.00元

译 者 序

社会上存在着不少由于人际关系处理得不好而导致的事业失败、关系破裂、婚姻不幸和家庭崩溃等可悲的现象。因此，人际关系越来越成为一个为人们所关注的社会问题。

为了帮助读者、特别是刚走向社会的青年读者明了什么是正当的人际关系，把握处理人际关系的技能，使它成为我们事业发展的积极因素；提高赢得真诚友谊和爱情的能力，使婚姻和家庭生活更加美满幸福，我们翻译了《人际交往技巧》这本书，奉献给读者。

本书是美国当代著名心理学家、人际关系学者阿兰·罗伊·麦克格尼斯博士的一本通俗著作。书中，作者结合自己多年从事心理咨询工作的实际经验及理论研究，运用大量生动形象的事例，向读者揭示了健康友谊的实质和重大意义，并具体告诉读者许多行之有效的交友准则，指导人们如何处理朋友之间、同事之间、上下级之间、父母与子女之间及夫妻之间的关系，读来让人感到亲切、真实、可信，醒人耳目，获益非浅。

由于作者的生活环境、经历、宗教信仰及所处国情的不同，书中所谈到的一些关于友谊、爱情、婚姻等观念，与我国的情况不完全一样，但对我国读者也会有所启迪。我们相信我们的读者在读完此书之后，也将同我们一样得到一些有益的东西。

由于我们水平有限，翻译中也会有些不当之处，敬请读者批评指正。

目 录

译者序

第一部分 加深友谊的五个途径

- 一、友谊的厚报…………… (2)
 - 1. 友谊的要素如何使你善于交际………… (3)
 - 2. 为什么女人的朋友比男人多………… (4)
 - 3. 内向不是过错…………… (6)
 - 4. 友谊：无价之宝…………… (10)
 - 5. 过去的失败不可重演…………… (10)
 - 6. 没有人需要孤独…………… (12)
- 二、为什么有人永不缺乏朋友…………… (14)
 - 1. 友爱是第一位的…………… (16)
 - 2. 友爱的得与失…………… (16)
 - 3. 朋友的过多和过少…………… (18)
 - 4. 友爱：通往幸福之路…………… (19)

三、自我揭露的艺术·····	(21)
1. 假面具·····	(23)
2. “我受到冷落 ”·····	(25)
3. 你和你的阴暗面·····	(26)
4. 为什么我们喜欢坦诚的人·····	(27)
5. 使人亲近的妙法·····	(28)
6. 百分之百的诚实吗·····	(30)
四、如何实现热情的交流·····	(32)
1. 两种性格的女人·····	(36)
2. 培育感情的土壤·····	(38)
3. 表露激情·····	(40)
4. 说“我爱你”时要注意分寸·····	(42)
5. 坐失良机的悲剧·····	(43)
五、爱，在你的日常活动中·····	(45)
1. 例行礼仪的重要性·····	(48)
2. 赠送礼物的艺术·····	(50)
3. 与人为善，效力无边·····	(52)
4. 表达善意要习以为常·····	(53)
六、忽视这一点，就会失掉朋友·····	(55)
1. 对自由的渴望·····	(57)
2. 你属于操纵型吗·····	(59)
3. 既要亲密无间，又要各有自由·····	(62)
〈1〉批评要谨慎·····	(65)
〈2〉多说容得人的话·····	(68)

- 〈3〉鼓励你的朋友勇攀高峰………… (70)
- 〈4〉容许独立………… (72)
- 〈5〉鼓励广交朋友………… (73)
- 〈6〉随时准备调整你们的关系………… (75)

第二部分 培养亲密感情的五个准则

- 一、身体接触的作用………… (81)
 - 1. 人体的感触器官………… (82)
 - 2. 万物都渴求触摸………… (83)
 - 3. 无言的感情交流………… (85)
 - 4. 夫妻间的触摸………… (87)
- 二、赞许的艺术………… (89)
 - 1. 如何保持自尊………… (95)
 - 2. 全力以赴的动力………… (96)
- 三、“咖啡婚姻 ”………… (102)
 - 1. 她为何另有所爱………… (103)
 - 2. 交谈帮你度过难关………… (105)
 - 3. 交谈的方式………… (106)
 - 4. 怎样与孩子交谈………… (107)
 - 5. 谈话即是工作………… (108)
- 四、怎样提高谈话技能………… (110)
 - 1. 倾听的心理疗法………… (112)
 - 2. 善听者为何总受欢迎………… (112)
 - 〈1〉善听者用眼请听话………… (113)

- 〈2〉善听者绝少建议…………… (114)
- 〈3〉善听者守口如瓶…………… (116)
- 〈4〉善听者接话有方…………… (117)
- 〈5〉向信任你的人表示应有的谢意(118)
- 五、眼泪——上帝赏赐的礼物…………… (120)
- 1. 硬做强人的弊端…………… (122)
- 2. 哭是人们彼此接近的一种方式… (126)
- 3. 一句充满魅力的话——“我需要你”(127)
- 4. 患难与共…………… (129)
- 5. 别人并不了解你的心思…………… (130)

第三部分 处理好消极感情避免 关系破裂的两种方式

- 一、好好先生无知己…………… (134)
- 1. “我没疯，只是心理受到伤害” (135)
- 2. 茶壶原理…………… (136)
- 3. 发火不当会中断交谈…………… (137)
- 4. 健康的怒气…………… (138)
- 5. 向人发火，也容人发火…………… (140)
- 6. 在理解的同时如何表达反对意见 (140)
- 7. 容许他人恨己一时的艺术…………… (142)
- 8. 发泄怒气的多种方式…………… (144)
- 9. 使怒气成为加深友情的契机…………… (145)
- 二、使人生气而不伤感情的五种技巧… (148)

1. 只谈自己的感情，不说朋友的过失 (148)
2. 避免东拉西扯算老帐 (151)
3. 允许朋友还嘴 (152)
4. 意在通气，不在征服 (153)
5. 采取多种方式缓和气氛 (154)

第四部分 关系出现裂痕时 会发生什么情况

- 一、弥补裂痕的方法 (156)
 1. 找出问题的焦点 (156)
 2. 错了就得道歉 (158)
 3. 注意检查自己的心理因素
 是否有损友谊 (160)
 4. 检查自己是否仍在采用已经
 失灵的老方法处理人际关系 (162)
 5. 检查自己是否特别需要赞扬 (164)
- 二、主动原谅他人的艺术 (166)
 1. 宽恕是一种积极的力量 (167)
 2. 率先休战言和 (169)
 3. 宽恕也需适度 (171)
 4. 原谅要诚心诚意 (173)
- 三、爱情的魅力和困惑 (174)
 1. 承认自己是充满情欲的生灵 (175)
 2. 我不再爱他了吗 (177)

3. 浪漫爱情的降温	(180)
4. 寻求不正当性刺激的根源	(181)
5. 理智对待男女友情	(183)
6. 信任比迷恋更可贵	(184)
四、忠诚——友谊的基本成分	(186)
1. 终生友谊的魅力	(187)
2. 坚贞的友谊	(188)
3. 对友情得持之以恒	(190)
4. 只顾自己的利益，行吗	(192)
五、人无完人	(196)
1. 离婚及其恶果	(197)
2. 随时作好失败准备	(198)
3. 成功的标志——把握 他人不满情绪的能力	(199)
4. 多交新友，其乐无穷	(200)
5. 广交朋友需坚持不懈	(201)
六、你同样能招人喜爱	(202)
爱的威力	(204)

第一部分

加深友谊的五个途径

友谊会使生活更加充实，
爱和被爱是人生最大幸福。

——希德内·史密斯

一、友谊的厚报

有些人有本领把人们吸引到他们周围并能获得赞扬和爱戴，不知你是否曾对此感到惊奇？有些人相貌平平，却能吸引异性，如磁铁之于铁屑。有些官员，业绩并不怎样，但能活动于广泛的关系网络之中。这样的人，也许并不富有，文化也不高，也没受过很高的教育，但他们的品格中却有着某种能使他们受到尊敬和赞扬的成份，那就是友谊的要素。

我是个心理咨询顾问。我的工作给我提供了一个不寻常的窗口：观察人际关系。我曾同数千人谈论过他们的亲朋好友，观察过许多爱侣的成功妙计，从中得知他们的一些妙诀。这本书的目的，就是把这些妙诀传达给你。

1. 友谊的要素如何 使你善于交际

在研究中，我和我的同事都发现友谊是结交新友的跳板，它不断地流入新的重要关系之中。没有朋友的人通常缺乏维系友情的能力。这些人经常遇到婚姻纠纷，与家人也不能和睦相处，甚至工作中也常遇到麻烦。相反，学会爱朋友的人常常是婚姻美满，乐享天伦，也善于与人共事。

杰克·本尼死后不久，乔治·伯恩兹在电视采访中說：“杰克和我之间的美好友谊，保持了近55年。我唱歌，他演奏提琴；我们形影不离，一起工作，一起欢笑，一起进餐。在那些日子里，我们经常畅谈终日而兴致不减。”

关于这两个人，我们别无所知，但是我们完全可以肯定地说他们与其他人的友谊也一定是很牢固的。为什么呢？因为友谊可以使一切邂逅相遇的人成为亲密的朋友。美满姻缘的基本因素，照社会学家安德鲁·格里雷的说法，就是友谊加性。

那么，父母子女之间的关系又怎样呢？《时代生活》公司的创建人亨利·路斯是历史上有影响

的出版商，他的杂志在两百个国家和地区发行，拥有读者1300万。

路斯经常回忆起他的童年时代。当时他是中国山东一个传教士的儿子。黄昏时候，他和他的父亲经常在他们地界外的田野上长时间散步。他的父亲总是把他当作一个成年人，跟他谈论他正在思考的学校管理问题和哲学问题。“他把我看作他的同龄人，”路斯说。他们的关系是紧密的，因为他们是朋友。父子二人生活在友情之中。

2. 为什么女人的朋友比男人多

“你对人亲近吗？”我问。“有没有一个你可以对他无话不谈的人？”她是个新来的病人，离婚把她弄得晕头转向，我在试探她是否愿意接受心理疗法。

“啊，有哇！”她回答得很干脆。“要不是她，我简直无法摆脱目前的困境。说实在的，她比我大26岁，可是我们之间无话不谈，我们是莫逆之交。”

她是个幸运的女人，谈了一小时，末了我们一致认为只要她有知心朋友，就无需退缩。

为什么男人之间这样的朋友很少呢？当然，这

里有心理制约原因。在美国这个社会里，除去握手之外，男人之间彼此是不允许接触的。狄克和保拉·麦克唐纳解释这种现象说：

大多数男人缺乏与人亲近的艺术，也没有供以模仿的范例。女孩子们可以手拉手地去上学，互相搀扶着滑冰，互相搂抱着说：“你是我最好的朋友，我需要你，我爱你。”男孩子就不敢这样做，害怕同性恋之类的流言蜚语。这类背地耻笑，从儿童时期便开始形成一种无形的压力。每个男孩都怕背上“同性恋者”的丑名，以致影响他终身的举止，对男性总是谨小慎微，即使有些人可能成为他的朋友。

当然，最终也影响他会见女人的举止。

有人问道：究竟有多少男人有真正的朋友？某些美国第一流的心理疗法专家回答：“寥寥无几”，“微不足道”。也有人估计为10%。旧金山人类心理学院的教授理查德·法森说：“美国有数百万人一生中不曾留出一分钟与别人分享他们内心深处的感受。”

在人际关系中，不太允许男性过于暴露和伤感，他们也就不觉得他们感情生活上的空虚。总

之，他们意识不到他们所失去的东西。

最近，英国社会学家玛丽恩·克劳弗尔德研究发现：中年男女对“友谊”这一概念的含义有着截然不同的理解，而且相差很大。女人认为友谊是信赖和亲昵；而男人把朋友描述为“与我一起外出的人”或者是“陪伴我使我快乐的人”。在多数场合，男人的友谊总离不开活动，而女人的友谊则包含着分享。男人常常把一个偶尔一起打一次网球的伙伴，或者仅在五分钟前碰上的人说成是“我最好的朋友”。这能称得上朋友吗？很难说。

保拉·麦克唐纳说得很清楚，现在的年轻妇女已开始觉悟，越来越重视选择朋友了。“我认为现在更多的妇女追求重感情的男人，”林·舍尔曼说，“至于他能用一只手还是两只手举起睡塌，无关紧要。她们所需要的是反应敏捷、朋友型的人。”

3. 内向不是过错

我敦促你热心于交友，并不意味着要你变成一个外向的人。有些人认为他们天生的害羞是个问题。