

调适自己的心理 · 掌控别人的心理

社交

要懂心理学



赵建勇◎编著

- ★ 扩大人脉网络的心理技巧
- ★ 自由驰骋社会的交际法则

天津科学技术出版社

社交

要懂心理学

赵建勇◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

· 社交要懂心理学 / 赵建勇编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5308-4789-3

I. 社... II. 赵... III. 人间交往—社会心理学
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141050 号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 18.5 字数 270 000

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.80 元



前言

PREFACE

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学，它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应，小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？

何谓美？何谓丑？幸福来自何方？我们能够主宰自己的生活吗？

什么是强大？什么是弱小？力量来自哪里？平凡的人可以改变自己的命运吗？

工作如何才能更出色？婚恋如何才能更幸福？社交如何才能更顺畅？管理如何才能更有效？我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这枚罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

现代生活中的方方面面都会涉及心理学，也是人们最关注的主题，毕竟，人的生活首先并且主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。懂得心理学，对我们会有很大的帮助。

心理学是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助我们对自己进行全方位的改进，无论是生活习惯，还是品质、情绪、记忆、健康等个性特征，心理学都会对其产生重大的影响，对我们的社交、婚恋、学习、工作、管理、成功等社会活动，也会起着举足轻重的作用。

本书通过对各种心理现象的阐述和分析，对各种心理问题的列举和解析，对各种心理状态的评估和调试，对各种心理误区的解释和指导，使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。并通过改变心理来改变我们的情绪、意志、能力，从而达到改变和改善生活现状的目的。

本丛书从心理学的角度出发，围绕现实生活中与心理学密切相关的各个方面加以阐述，包括《健康要懂心理学》《婚恋要懂心理学》、《社交要懂心理学》《工作要懂心理学》《学习要懂心理学》《销售要懂心理学》《管理要懂心理学》《成功要懂心理学》等，笔者运用通俗流畅、简练生动的语言，结合大量的故事、案例，多角度地介绍了心理学的知识，指出常见的生活困惑并提供了实用有效的心理建议，同时还阐述现代人常见的不良心理、心理障碍及其防治策略，相信能够给读者带来积极的影响。



目 录 CONTENTS

序 篇

用心沏好“社交”这杯茶——社交与心理学

- 一、人人都需要社会交际 3
- 二、影响人际交往的心理效应 11
- 三、与人交往需要从“心”做起 14

第一篇

沟通从“心”开始——社交需要心理学

人与人之间的沟通除了信息的交流外，更是心灵和情感的碰撞。在相处的过程中，人们会产生很多心理反应，或喜欢或讨厌，或开心或恼怒，或满足或抱怨，而且不同的时候人的心情也是不一样的。所以，在社会交往的过程中，首先自己要讲诚信，其次要懂得别人的心理变化，善于随机应变，使自己的谈吐和举止都能得到别人的欣赏和喜欢，让自己的人际关系顺畅而和谐。

第一章 心理因素影响人际关系

在人与人的交往过程中，彼此会使对方内心发生变化，给对方带来不一样的感觉和印象，这些心理效应会对人们之间的关系产生很大的影响。影响人与人之

间的人际吸引的因素有很多,涉及很多方面,只有了解这些,并在实际交往中巧妙应用,才能消除不良的影响,增加好的印象和感觉,建立起长久的稳定的人际关系。

- 一、近乎远乎——距离影响人际关系 19
- 二、惺惺相惜——相似增加吸引力 19
- 三、性格互补——推动相互吸引 20
- 四、才子效应——有才华才有魅力 20
- 五、以貌取人——仪表形象影响交际 21
- 六、我行我秀——个性形成印象 22

第二章 社会交际需要全“心”投入

人际关系是一种宝贵的财富,它的特性在于难以求得,却会轻易失掉。所谓“珍宝易得,深情难求”,有时候人与人之间的情感是十分脆弱的,轻轻一碰就会断裂,所以人际关系需要用心去建立、去争取、去维护。交际是从心开始的,与人交往需要真心、恒心、耐心、宽容之心、理解之心、博爱之心,只有用心才能换取别人真诚的回报和热情的回应。

- 一、保持适当的距离 24
- 二、放宽交往的标准 25
- 三、给别人以足够的重视 26
- 四、学会经常对人微笑 27
- 五、记住别人的名字 27
- 六、忍让一下,退让一步 28
- 七、帮人也是帮自己 29
- 八、爱人者,人恒爱之 29

第三章 破坏人际关系的不良心理

在与人交往的过程中,总会遇到各种各样复杂的状况,有时候会让人感到困惑,不知所措,遭遇“心有余而力不足”的无奈。这主要是因为人们的一些不良的心理所造成的。不良的心理会影响人的正常的价值观,以及为人处世的态度和方式,表现出极端的病态的言行,导致各种心理障碍。长此以往会使人逐渐失去交际的能力,被社会所遗弃。

- 一、人际交往中的不良心理 31
- 二、不要让自己成为孤家寡人 34

第四章 克服社交中的心理障碍

在社交活动中,人们会产生各种各样的心理反应。例如会害怕失败、羡慕虚荣、追求完美、产生受挫感、感到自卑等,这些都属于正常的心理反应,会很快恢复正常。但是如果这种心理机制被破坏,无法恢复过来,对什么都感到害怕,对什么都感到自卑,产生社交心理障碍,就会给交际者造成极大的不便和烦恼。

- 一、走出孤僻的自我世界 37
- 二、有缺陷的美才是真正的美 40
- 三、浇灭心头的忌妒之火 42
- 四、不让报复的邪恶念头出现 45
- 五、消除悲观心理的阴云 48
- 六、让自己的内心变得充实 49
- 七、正确地看待挫折 51
- 八、改变多疑的不良习惯 54
- 九、扬长避短 增强自信 57

第二篇

让“心”彼此吸引——懂心理学才更懂社交

社交活动中，要考察的是一个人全面的能力和素质，包括说话的能力、办事的效率、个人的品德修养、社交礼仪的运用，而其中最重要的就是对别人心理需要的了解和洞察。与人交往需要的是真诚和信誉、尊重和理解，需要的是技巧和策略，如果掌握了心理学的知识，就可以深入地了解自己以及交往对象的心理，巧妙地运用一些心理效应，打动对方的心，让彼此的心与心相互吸引。

第一章 懂心理学让学生更快乐

学生时代应该是一个纯真的、简单的时期。无忧无虑，天真烂漫，享受着别人的关爱和呵护，没有心理负担和烦恼。但是事实却是不容乐观的。孩子们同样承受着巨大的压力。特别是在社交方面，因为缺乏经验和阅历，很多问题处理不好，或者因为家庭、性格等方面的因素造成某些心理障碍，给他们的学习和生活带来了困扰和伤害。这就需要家长和老师帮助及时进行调整和引导，帮助他们树立健康的交往心态，减少烦恼和忧愁，轻轻松松地学习和生活。

- 一、有好人缘才有好心情 61
- 二、我们都是好朋友——处理好与朋友的关系 64
- 三、消除与父母之间的“代沟”——处理好与父母的关系 67
- 四、叫一声“老师，您好！”——处理好与老师的关系 71
- 五、珍惜身边美丽的“她”（他）——如何与异性同学正常交往 ... 75
- 六、让交际变得轻松而自然——青少年社交恐惧的调适 78

第二章 懂心理学让工作更轻松

在职场的社交活动中,彼此之间的人际关系是纷繁复杂的,不管是想要得到一份比较满意的工作,还是要团结好自己的同事,共同进步,或者作为领导要管理好自己的员工,打造高效的团队,都需要有很好的交际能力。只有懂得心理学,才能够发挥自己的优势和魅力,处理好自己与领导、下属、同事之间的关系,使自己在职场中左右逢源,八面玲珑,开心而快乐地工作。

- 一、老板并不可怕 82
- 二、做同事最好的搭档 88
- 三、沟通是管理的最好方式 93
- 四、因为自信,所以成功——克服求职中的不良心理 97

第三章 懂心理学使生意更兴隆

“生意是谈出来的”,所以叫做谈生意,也就是与客户进行交流和谈判。这就需要高超的交际能力,拥有好的口才,能够猜透对方的心理,善于运用巧妙的交际手腕,但是前提是以诚待人,避免欺诈和威逼利诱,这样才能够与客户达成共识,使彼此信任,实现共赢。在兵法当中,有一种战术叫做“攻心”,只有在心理上战胜对方才是真正胜利,而在商场上,这一招往往很实用。

- 一、诚信使沟通更顺畅 108
- 二、学会倾听客户的抱怨 111
- 三、用自信去驳倒对方 113
- 四、像朋友一样谈生意 115

第四章 懂心理学使婚恋更甜蜜

恋爱和婚姻是每一个人都要经历的重要的人生阶段。而当我们渐渐长大,逐渐明白“情”为何物时,就开始憧憬朦朦胧胧的恋情。在生命中找到这样的一个

人,陪自己携手走过生命的长河,一起经历人生的风风雨雨。爱是心与心的碰撞,彼此读懂对方的心,彼此呵护对方的心,相互安慰和支持,相互理解和鼓励,从而能够和睦、温暖、幸福、甜蜜。

- 一、做出最好的选择——择偶心理 119
- 二、使青涩的初恋变得成熟——初恋心理指导 125
- 三、明明白白我的心——恋爱中男女的心理差异 129
- 四、婚姻不是爱情的坟墓——让爱更安稳 137
- 五、让爱更持久——跳出“爱情厌倦”的心理怪圈 140

第三篇

给人一种舒心的感觉——注重社交中的交往细节

在社交活动中,能否给人一种舒心的感觉,是交际成功与否的重要条件。因此,在社会交往中,要注意自己的形象,要懂得社交的礼仪,要拥有高超的交际口才,不管是言谈举止,还是为人处世,都要尽量表现得完美,说话使人爱听,办事使人放心。总之,需要从点点滴滴的细节做起,外修形象,内修涵养,时时处处给人以舒心的感觉,这样你才会成为一个受欢迎的人。

第一章 “形”心不离——社交形象重千斤

在社交中,一定要注意自己的个人形象。端庄、美好、整洁的形象,不仅能够使交际对象对你产生好感,还体现着个人的修养和品德,体现出对生活的热爱,以及对社会和他人的尊重。而如果一个人衣衫不整,举止粗俗,则会让人生厌,不愿意与之交谈和相处。因此塑造良好的个人形象,是实现顺畅交际的第一步。

- 一、塑造个人良好的社交形象 145
- 二、增加自己仪容的美丽度 147

三、举手投足尽显风采	152
四、用丰富的表情传递自己的心声	157
五、用服装扮靓社交魅力	160

第二章 以“礼”服人——社交礼仪不可丢

在现代文明社会,人与人之间的交往日益密切和频繁,讲究礼仪则显得尤为重要。社交礼仪作为一种日常礼节,在社会交往中使用的频率非常高,是个人素质的体现和品质的张扬。拥有高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象、非凡的气质修养的人,才是懂得社交礼仪的人,才能够在社交中赢得他人尊重,获得生活和事业的成功。

一、有“礼”才能行天下	163
二、接待拜访懂礼节	165
三、言谈举止重修养	168
四、送人礼物要适当	171
五、赠送鲜花有深意	173

第三章 “言”为心声——社交口才妙用多

口才在社交中有很多的妙用,可以帮助你处理难题,化解困扰,避免尴尬,所以训练和掌握超凡的社交口才是社交大学中必修的一门课程。只要你努力学习了,就一定可以成为一个巧舌如簧、能说善辩、出口成章、口若悬河的社交高手。但是说话要有说话的分寸,要看对象,看场合,以尊重为前提,以礼仪为基础,以智慧为手段,以和谐为目的。

一、口才是人人必备的社交武器	178
二、巧用口才,用礼仪赢得青睐	180
三、运用智谋解决会话难题	184

四、忠言顺耳，感动人心	186
五、轻松面试，巧对刁难	190

第四篇

打造社交“心”魅力——专家给你做心理指导

社交是一种传递信息的社会实践活动，更是一种特殊的心理活动，不仅需要调节和控制自己的心理，同时还要分析和了解对方的心理，做到增强自己，透析他人。如果读不懂别人的心理往往会弄巧成拙，面对社交中遇到的难题，心理专家会结合具体案例和故事，用浅显而实用的道理指导你该怎么做，告诉你处理问题的方法。

第一章 社交心理指导——分享社交“心”感悟

社交活动纷繁复杂，变幻莫测，交往中所遇到的人也是形形色色、千奇百怪，因此很多时候面对突如其来的情况，人们便不知道该如何处理，以至于在社交中弄巧成拙、丑态百出、洋相尽露，羞愧难当。不善于社交的人更是如此，因此对那些在社交中由于方式方法不对，心理心态不正，思想观念封闭，修养素质不高而导致社交失败的人，有必要进行一定的心理指导，以正确的方法和观念，结合深刻的社交体悟，告诉他们如何做才会更好。

一、社会是一所交际的大学	196
二、交往是一扇虚掩的窗	199
三、熟悉与陌生的距离	202
四、善是一种良性循环	205
五、拒绝是一种残酷的惩罚	208
六、把自己放到一个比较低的位置	210

七、别在细节之处给人造成伤害	213
八、君子不与“小人”斗	216
九、小故事告诉你沟通的大哲理	219
十、处理好人际关系的 30 个心理秘诀	223

第二章 社交心理自测——尝试社交“心”检测

社会交往是一项重要的社会实践活动,是从事其他社会实践活动的基础和前提。本篇精心挑选大量经典的心理测试题,涉及交际方式、交际能力、个人魅力等诸多方面,通过社交心理自测,可以帮助你对自己的社交心理有一个全面的了解,并提出相应的心理指导,使你根据自己的实际情况做出适当的调整 and 改正,把自己变成一个受众人欢迎的人。

一、人际关系测试	230
二、你留给人什么样的第一印象	234
三、你是个受欢迎的人吗	238
四、你容易得罪人吗	241
五、你是否善于交际	244
六、测测你的人际问题处理能力	247
七、人际交往协调能力鉴定	250
八、你会如何处理交际难题	254
九、测测你的人际交往圆滑度	256
十、你的人际关系心理及格吗	260
十一、羞怯心理测试	262
十二、你有社交恐惧症吗	266
十三、女性社交魅力测试	270
十四、男性社交魅力测试	273
十五、沟通能力测试	275

序 篇

用心沏好“社交”这杯茶 ——社交与心理学

社会交往的过程就像是在沏茶，需要工夫，更需要用心，用心才能建立融洽和谐的人际关系。天底下的事情没有一蹴而就的，没有下工夫、没有用心思，是无法做成事情的。在人际交往中，只有把自己的心放进去，把别人的心吸引过来，使彼此相容相合，才能产生沁人心脾的香味。

社会交往是一个古老的话题，同时又是一个永恒的话题。社会交往是人类一项重要的社会实践活动，是从事其他社会实践活动的基础和前提。在当今社会，能否通过社会交往与他人建立和谐的人际关系，已成为判断一个人心理是否健康的重要标准。

所谓社会交往就是人们运用一定的工具，传递信息，交流思想，从而达到某种目的的社会活动。自人类社会形成以来，无论是蒙昧落后的远古时代，还是文明先进的现代社会，从古到今，社交活动从来也没有停止过，而且变得越来越重要，越来越复杂。人与人之间的交往，是人类生存和发展所必需的。不管是个人，还是群体，为了求得生存和发展，在社会上赢得最大的效益，都会想方设法施展自己的才能，进行卓有成效的交际活动。因此，交际是一种生存和发展所必需的技能，如果有谁不善交际，或者交际水平不够高，那么在激烈的社会竞争中就会丧失自己的地位，被挤到社会的边缘，成为落伍者、失败者。了解社交心理，掌握社交技巧，提高社交能力，是现代人都要认真做好的事情，只有做到这一点，才能够在社交活动中攻守自如，进退有度，使自己立于不败之地。

社会交往最终是由人与人之间的相互沟通所构成的，所以社交活动与人们的心理密切相关。人与人之间的关系十分复杂，并且变化莫测。人际关系涉及生活和工作的方方面面，包括邻里关系、同事关系、朋友关系、商业关系等。不同的人具有不同的心理特征，再加上社交环境的转换，可能同一句话说给两个人听，一个人听了很高兴，而另一个人听了却很生气；也可能同一个人，此时此刻和你谈笑风生，换个环境就会对你横眉冷对。面对这样的

情况你也不要惊讶和不解，生活中常会出现这种状况，关键是你如何巧妙地应对，使同一句话让两个人听了都高兴，使同一个人在不同的环境下都对你表示友好。

这就需要你去研究交际对象的心理。社会交往不是盲目的，如果要与对方实现成功的交际，友好的相处，你就需要去为你的社交活动做好多方面的准备工作。比如，要进行各个方面的调查，了解对方的基本情况，以及社交环境。其中最为重要的就是了解和研究对方的心理活动规律，从而确定相应的对策。社交活动其实也像一场战争，需要知己知彼，否则一句话说错就会引起误会和矛盾。所以，在社交活动中，首先必须了解对方，洞察对方，做到知己知彼，有的放矢。要努力掌握交际对象的思维方式、性格特征和道德品质；要了解对方的德行、意愿、感情和处世原则。当然，要做到做好这一点，我们需要有一定的心理学理论做指导，否则一切都只是自己的猜想，可能方向根本就是错误的，反而会造成更大的失误。因此，社交需要心理学，把心理学融入社交学中，以心理活动规律来指导社交行为，以达到最佳的交际效果。

中国有一种“功夫茶”，讲究泡茶的过程和方式，工序极为复杂，需要花费很长的时间和很大的精力，需要有耐心、诚心和宽容的心，最终才能泡出香浓爽口的好茶。社会交往的过程其实就像在沏茶，需要工夫，更需要用心，用心才能融洽和谐的人际关系。天底下的事情没有一蹴而就的，没有下工夫、没有用心思，是无法做成事情的。在人际交往中，只有把自己的心放进去，把别人的心吸引过来，使彼此相容相合，才能产生沁人心脾的香味。

一、人人都需要社会交际

社会交往活动在我们日常生活和工作中起着非常大的作用，如果离开社交，我们的生活就会失去色彩，变得黯淡无光。现代社会，人与人之间的交流合作越来越密切，已经不是鸡犬相闻、老死不相往来的时代。没有社交，人