

柯君◎编著

RenJi
GuanXi

和孩子一起学人际关系



精通人际交往，孩子将会享受阳光、快乐、友谊和幸福的果实！
花好在于色彩，人际在于交往，只有人际运用好，
孩子才会在以后的人生路上**左右逢源**。

孩子教育不仅是知识教育，而且包括改善人际关系，其重要性要远远超过知识教育。



人际关系



孩子的人际交往，决定了他一生的成败。良好的人际关系教育给你一个健康、顽强、自信的孩子。

交际不仅是一门学问，而且是一门艺术。
交际在人的一生中具有举足轻重的分量，交际能力往往能够决定你一生的命运。



柯君◎编著



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和孩子一起学人际关系/柯君编著. —北京:地震出版社, 2009.5
ISBN 978 - 7 - 5028 - 3552 - 1

I. 和… II. 柯… III. 人际关系学 - 通俗读物 IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058706 号

地震版 XT200900036

和孩子一起学人际关系

柯 君 编著

责任编辑: 刘 江

责任校对: 孙铁磊

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68467972

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2009 年 5 月第一版 2009 年 5 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 278 千字

印张: 20

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3552 - 1 / C (4160)

定价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言 QIAN YAN

在现代社会中，良好的交际交往能力在人生中发挥着极其重要的作用。美国成功学家卡耐基认为：人际交往的方法犹如盲人的拐杖，缺少了它，人生将寸步难行；破译了它，就等于找到了打开人心灵之窗的钥匙，道路将畅通无阻。

人际关系，顾名思义就是人与人之间的关系，也就是人际相处之道。人一出生，就置身于某种人际关系之中，从父母、兄弟姐妹，再拓展至朋友、同学、老师。进入社会，会有同事、上司、部属、客户……正因为有了这些人际关系，人生才更加丰富多彩和有意义。社会上的成功人士背后，必定都有广大的人脉。如何经营自己的人脉，走向成功之路，应该由正确认识人际关系做起。

对孩子来说，良好的人际交往是适应社会的表现。孩子是否善于同别人交往、在人群中人缘如何，对他以后的学习和人生发展都有很大影响。孩子正处在学习知识、了解社会、探索人生和事业的发展时期，与同龄伙伴交往并建立友谊是正常的心理需要。如果孩子过于封闭自己、不爱与人交往、在同学中的人缘不好，都会影响孩子交往能力的发展，使孩子无法适应复杂多变的社会，更有甚者，会让孩子形成孤僻、抑郁、偏执等心理障碍。因此，父母要重视孩子的与人交往问题，加强正确的引导。

有的父母认为，人际交往能力差的孩子进了学校之后自然就会好起来，但实际上，学校也是一个“适者生存”的环境，孩子们的喜好皆形于色，又不会体谅他人的感受，所以，人际交往能力差的孩子往往交不到朋友，从而逐渐变得自卑，或者富有攻击性。

孩子的人际交往技能不是与生俱来的，需要不断地培养、锻炼。家长要



从孩子出生之后就开始有意识地培养与发展孩子的交际能力。孩子在上幼儿园之后，交往能力差的孩子不知道如何主动与别人交朋友，往往会感到孤单。如果不加以指导，就会形成人际关系的消极循环，给孩子增添许多烦恼，入学后甚至长大成人也会遇到人际关系问题。

所有父母都希望自己的孩子拥有较高的人际交往能力，那该怎么做呢？

父母首先要多锻炼自己的交往能力，因为家长在潜移默化中会对孩子产生很大的影响，孩子是父母的一面镜子，从孩子对待同伴的态度和行为上，我们可以“发现”父母自身的交往特征。所以，父母自己首先要学会人际交往。

这个世界自有其生存法则，父母没有教给孩子的，社会将以另一种形式冷酷无情地教会他们。如果不想让孩子遭受太多无谓的打击，那么，你还是及早将这些游戏规则教给他吧，这也就是为什么父母要和孩子一起学习人际关系的原因。

本书是教你和孩子一起学习人际交往的，它将教会你如何获得友谊并赢得他人的信任，也将教会你如何影响他人而不伤害他人。当我们面对人际交往中的困惑时，不妨翻开本书，人际交往的思想将会照亮你心中的孤独，世界也会变得明朗起来。

藉由此书，孩子将学会与他人的相处之道，认识人际关系的基本规则及障碍，处理人际的危机，改变破坏人际的运作模式，与别人建立起健康和快乐的人际关系。

编者



目 录 MU LU

第一章 打开心结，正视无处不在的人际关系

人际关系是一种十分微妙的东西，无处不在、无时不在。这种无形的东西已经完全渗透到社会的每一个角落之中，甚至已经渗透人的心灵深处，所以，它不但影响着个人的行为，而且也影响和决定着社会的存在，自然也就影响和决定你的成败。打开你的心结，正视无处不在的人际关系吧，要相信，只要我们拥有了完善的关系网，我们就是最后的赢家！

- 1 举头三尺有神明，抬头三尺有人际 / 3
- 2 人际交往的心理需要 / 6
- 3 “人缘”不好在自己 / 9
- 4 人际交往中的消极心理 / 13
- 5 克服对人际交往的恐惧 / 15
- 6 克服交际中的羞怯感 / 19
- 7 拒绝无谓的交际应酬 / 23

第二章 一个好汉三个帮，善用人际关系

老子在人际关系的“处下”理念中有一个大智慧，他说：“善用人者为之下。”在人际交往中，我们



都知道这样一句话：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”你要成功，你要成就一番事业，那就必须要依靠别人。你的事业做得越大，你需要依靠他人的就更多，那么你非得“善用人”不可。

- 1 朋友多了路好走 / 29
- 2 借力办事更省心 / 32
- 3 学会使用人际关系 / 36
- 4 主动寻求他人的支援 / 40
- 5 关键时刻人脉带来惊喜 / 44
- 6 借提携盟友来增强你的实力 / 48
- 7 缔造一种“双赢”的局面 / 52

第三章 构建系统而可靠的人际关系网

每个人都是生活在社会群体中的个人，关系就是我们社会交往的一种纽带。可是人际关系并不是一日之间可以建立起来的，它需要长期经营，要学会去构建系统而可靠的人际关系网，建立良好的关系，必将更有效地提高你在人际关系上的运作效率。

- 1 好关系，靠播种 / 59
- 2 清楚自己的专长和资源 / 63
- 3 多参加一些活动 / 67
- 4 敞开胸襟真诚待人 / 71
- 5 适度地推荐自己 / 75
- 6 挖掘自己的关系资源 / 79
- 7 不断积蓄，储备人情账户 / 84



第四章 初次见面，给人留下良好印象

良好的第一印象是一把打开机遇大门的钥匙，它能给人传递美好的信息，而且绝对不是简单的表面功夫就能做到的。真正良好的第一印象是由内而外的，包括得体的仪表、大方的态度、自信的语言等多个方面。

- 1 漂亮得体地介绍自我 / 91
- 2 让别人对你印象深刻 / 95
- 3 微笑是最好的名片 / 100
- 4 技巧性地打开话匣子 / 103
- 5 记住他们的面孔，牢记他们的姓名 / 107
- 6 随时表达你的善意 / 112
- 7 对所有人待之以礼 / 116

第五章 知己知彼，洞察你的交际对象

在生活的海洋里，人的交际十分频繁，为工作，为生活，有时为了他人，在与他人交际中，他人也在与你交际，生活是双向的，交际也是双向的，你在洞察别人，别人也在观察你。互相揣摩，也互相提防，互相帮助，也互相给予。这就需要你具备洞察能力，来看清楚你的交际对象。

- 1 不同的性格类型区别对待 / 123
- 2 做一个聪明的听众 / 128
- 3 善于引导交谈的话题 / 131
- 4 眼睛是心灵的窗户 / 135
- 5 仔细观察对方的肢体语言 / 139



6 小细节可以“出卖”主人 / 143

7 远离那些“小人” / 147

第六章 细心体贴，好性格人人喜欢

成功关键是要有好的性格。好性格，人人喜欢，会赢得许多朋友。本章将通过生动的实例和深入浅出的讲解启迪你的智慧，让你走上性格优化之路。与此同时，你也将踏上成功之路。因为你要相信：性格决定人生！

1 帮助别人就是帮助自己 / 153

2 幽默是人际沟通的调和剂 / 156

3 给予别人足够的同情和关注 / 160

4 别忘顾及他人的感受 / 164

5 忠言也可以不逆耳 / 168

6 不要打断别人的话 / 173

7 称赞永远都不会多余 / 177

第七章 大度化解尴尬，避免一切争吵

古人言：“宰相肚里能撑船。”凡事让三分，可为自己今后的路做好铺垫。

别人对自己是否有恶意？很多时候，其实别人对自己并没有恶意，而自己却以为别人在故意跟自己作对。事出必有因，如果能找出具体原因，就能对症下药，消除对立。对方的真意在哪里呢？是个性使然，还是一时兴起？努力从对方的表情、态度、说话的语气来了解其本意。不良的人际关系不只伤害自己，我们也要为对立而造成别人的不愉快负责任。



想有更多的理解吗？本章将告诉你们大度化解尴尬，才可避免一切争吵。

- 1 在矛盾面前要保持冷静 / 183
- 2 面对指责不要恼怒 / 187
- 3 用别人的批评提高自己 / 191
- 4 试着站在别人的立场上分析事情 / 196
- 5 大肚能容天下事 / 201
- 6 你要承认也许是自己错了 / 205
- 7 自己错了要及时道歉 / 209
- 8 不要吝惜你的喝彩 / 213

第八章 宽容有度，低调做人不吃亏

宽容有度，低调做人，是一种品格，一种姿态，一种风度，一种修养，一种胸襟，一种智慧，一种谋略，是做人的最佳姿态。欲成事者必要宽容于人，进而为人们所悦纳、所赞赏、所钦佩，这正是人能立世的根基。根基既固，才有枝繁叶茂，硕果累累；倘若根基浅薄，便难免枝衰叶弱，不禁风雨。而低调做人就是在社会上加固立世根基的绝好姿态。低调做人，不仅可以保护自己、融入人群，与人们和谐相处，也可以让人暗蓄力量、悄然潜行，在不显山不露水中成就事业。

- 1 学会适度妥协 / 219
- 2 善于听取别人的意见 / 223
- 3 话不要说得太满 / 226
- 4 真诚地对待别人 / 229
- 5 谦虚谨慎不出错 / 234



6 过度表现自己会给人压迫感 / 238

7 宽容他人悦纳自己 / 242

第九章 卓越品质，赢得绝佳口碑

俗话说：“金杯银杯，不如卓越口碑。”卓越品质不仅仅在商业行为中起着重要作用，对于个人来说，更是至关重要。卓越品质，会赢得绝佳口碑，卓越品质造就美好人生，为成功人生插上翅膀。卓越品质是人际的金招牌，可以在人生途中助你一臂之力；卓越品质是事业发展的通行证，能够在成功路上让你事半功倍。这一章我们将讲述怎样树立自己的卓越品质，告诉你一些简单易行的树立卓越品质的方法与技巧，帮你创造完美的生活。

- 1 喜欢聆听朋友的心声 / 249
- 2 尊重身边的每一个人 / 253
- 3 信守诺言但不轻易许诺 / 257
- 4 不搬弄是非 / 260
- 5 以欣赏来取代嫉妒之心 / 264
- 6 任何时候都让别人保留脸面 / 268
- 7 不要在背后言人是非 / 271

第十章 维护加固，细心呵护关系网

人脉是财富存折中的闪光宝藏。如果你渴望成功，渴望拥有高端的生活品质，那么，千万不可忽略你财富存折中的宝藏——人脉。没有一个人不渴望成功，但是真正的成功者却总是屈指可数，难道是命运的安排吗？还是因为他们都拥有高人一等的出身、显



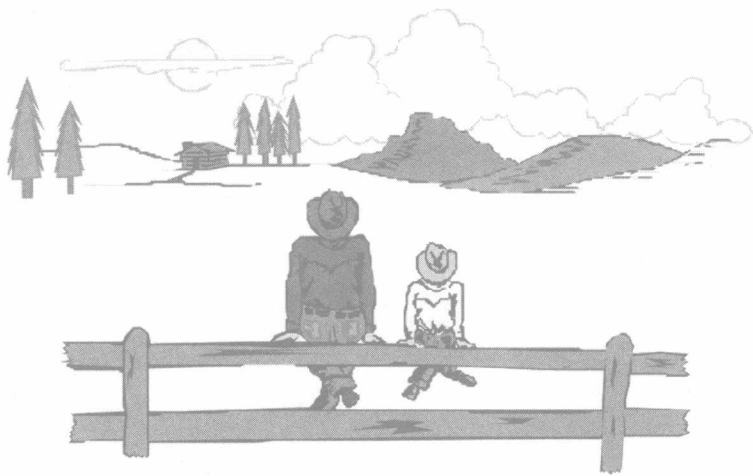
赫的社会地位、优越的家庭条件或是坚不可摧的信念？其实，即使有了这样优越的外在条件，也不一定就能锻造出一位杰出的成功者。仔细想来，但凡成功者，都有一个共通之处，那就是他们都懂得有效地存储并利用人脉这个财富存折。

-
- 1 诚意和耐心很重要 / 277
 - 2 不要临时抱佛脚 / 281
 - 3 重要人脉多维护 / 285
 - 4 乐于处理别人的请托事务 / 290
 - 5 建立整齐有序的人脉档案 / 294
 - 6 绘制自己的人脉地图 / 299
 - 7 经常评估和扩展关系网 / 302

第一章

打开心结，正视无处不在的人际关系

人际关系是一种十分微妙的东西，无处不在、无时不在。这种无形的东西已经完全渗透到社会的每一个角落之中，甚至已经渗透人的心灵深处，所以，它不但影响着个人的行为，而且也影响和决定着社会的存在，自然也就会影响和决定你的成败。打开你的心结，正视无处不在的人际关系吧，要相信，只要我们拥有了完善的关系网，我们就是最后的赢家！





举头三尺有神明，抬头三尺有人际

每一个成年人一定都明白，飞速发展的时代，人际关系无处不在。俗话说：一分耕耘，一分收获。每一次沟通，就为人际网络多织一条线。在激烈的社会竞争中，能不能很好地立足于本行业，人际关系是相当重要的。换言之，一个拥有更广且深的人际关系的人，就有可能比别人更快速地获取有用信息，进而转换成升迁的机会，或者财富；而在危急或关键时刻，也往往可以发挥转危为安的作用。

然而，你可能怀疑，孩子那么小，需要学习人际交往吗？

如果你真的这么想，那么一定要先打开自己的心结。在中国人的社会圈子里，一谈到人际关系，很多人都认为是走后门、讲人情的同义词，也因此使得我们的教育只重视专业技能，而忽略对孩子人际关系的教育。现实中形成的所谓知识的巨人、人际关系白痴的现象，已经屡见不鲜。

哈佛大学为了解人际关系对一个人成就的重要性，曾经针对贝尔实验室顶尖研究员做调查。他们发现，被大家认同的杰出人才，其专业能力往往不是重点，关键在于顶尖人才能够采用合适的人际策略，这些人会多花时间与那些在关键时刻可能提供帮助的人，培养良好的关系，在面临问题或危机时动用这些关系便很简单地化险为夷。

哈佛学者们分析，当遇到棘手的问题时，一位表现平平的实验员会努力去请教专家，之后却往往因苦候没有回音，而白白浪费时间。而顶尖人才则很少碰到这类问题，这是因为他们在平时就已经建立了丰富的资源网，一旦有事请教，便立刻因运用这些关系很快得到答案。

很多家长都很看重孩子的学习成绩，却不重视或无意中忽略了孩子



的交往能力。而不会与人交往所造成的问题学生越来越多，他们往往从自身的角度出发，以自我为中心，不太考虑别人的感受，更不会换位思考。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”不会与人相处，不会与人合作，将来又怎样适应社会，怎样生存呢？

人际交往是一种能力，一种影响深远的能力。如果在孩子需要人脉的时候才学习人际交往，就已经太晚了。我们必须在孩子小的时候，就教会他如何建立自己的人际资源网络。

而且，孩子真的就与人际关系没有关系吗？要知道，孩子自呱呱坠地之后，就在与周围的人发生着各种各样的联系，我们称这种联系为人际交往。在与其他人交往的过程中，儿童的个性、社会性逐渐发展起来。对于学前儿童来讲，生活中接触最多的是父母（或者照顾者）和同伴。儿童和父母的关系为亲子关系，和同伴的关系就叫做同伴关系。

其实，从一出生开始，孩子就与人际关系密不可分。研究显示，出生1个月的新生儿对同年龄的婴儿即有相对的吸引力；6个月的婴儿会对其他幼儿的声音及逗弄产生响应，如注视或舞动手脚等反应；1岁幼儿对于其他幼童的反应就更明显，常常会主动发出声音或希望以手触摸对方。也就是说，还是婴儿的时候，孩子就已经有人际互动的概念，从这时候起我们就应该给予孩子正向的互动模式。

人从出生就开始积极社会化，但什么是“社会化”呢？孩子在成长的过程中，其生活习惯、行为、语言、思维模式与道德行为等，往往受到周围人及所处社会文化的影响，这个从自然人蜕变成社会人的过程，就是所谓的社会化。社会化是每个宝宝成长过程中，必须要经历的。其中有些重点项目，是绝不能遗漏的。

一个人的社会行为必须发展成熟，才能与人和平相处，拥有良好的人际关系并为人所接受。若孩子在社会化的过程中，产生以自我为中心、不考虑他人感受等行为，会影响孩子的社会适应力。因此父母应注意孩子在发展过程中是否有偏颇，如此才能针对不适应症，采取补救及改正措施。



人际关系好的孩子能够得到同伴的肯定，增强自信心，从而培养许多正向的人生观；反之，人际关系不好的孩子，容易产生怯懦、不合群、孤僻等性格，不受他人喜爱，也不喜爱他人。因此，从小培养孩子良好的人际交往能力，是父母教育的重要课题。