

鲁芳◎著

(知名心理作家)

京师心智◎组编

(专业心理教育机构)

人际交往 心理学

INTERPERSONAL PSYCHOLOGY

你一定要读的 人际交往宝典

提高社交能力的智慧书
打造成功人生的秘密武器
巧用心理学效应，和谁都能做朋友

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

人际交往 心理学

你一定要读的
人际交往宝典

鲁芳◎著

京师心智◎组编

INTERPERSONAL PSYCHOLOGY

中国法制出版社

CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人际交往心理学 / 鲁芳著. —北京: 中国法制出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5093-9652-0

I . ①人… II . ①鲁… III . ①人际关系—社会心理学—通俗读物
IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 176744 号

策划编辑 / 责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com) 封面设计: 仙境设计

人际交往心理学

RENJI JIAOWANG XINLIXUE

著者 / 鲁芳

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 10 月第 1 版

印张 / 15.25 字数 / 189 千

2018 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9652-0

定价: 39.80 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

前言



Preface

人际交往是我们每个人生活中的重要内容，人际交往的匮乏不仅会导致一个人离群索居，孤独自闭，人际关系脱节，无法体验到社会生活的乐趣，影响事业发展，还会影响一个人的身心健康。很多人对人际交往有恐惧，无法自如地开展社交活动，担心自己在社交场合出糗，遭受他人的嘲笑和非议。那么，如何才能提高我们的人际交往能力，让自己轻松自在、游刃有余地参与社交活动呢？如何在人际交往活动中赢得他人的好感，建立良好的自我形象，改善和拓展自己的人脉呢？懂点人际交往心理学，相信会给我们很大的帮助。

要想正常地融入社交生活，首先需要正视自己、了解自己，不管是自己的优势还是劣势，不管是自己身上的闪光点还是阴暗面。你知道为什么自己对人际交往感到越来越恐惧，越来越无能为力吗？难道是自己天生自闭，不适合社会交往吗？心理学家用“习得性无助效应”为你解释其中的心理机制。你知道为什么在社交场合下，他人一个期待的眼神，一丝友善的微笑就能让自己信心

大增，瞬间放松吗？心理学家用“罗森塔尔效应”为你解读其中的奥秘。你知道为什么自己眼中的交往对象都那么挑剔、傲慢，甚至充满敌意吗？其实，你对别人的印象就是自己在镜子中的投影，让心理学家用“投射实验”来为你解释其中的奥秘吧！

要想成为社交达人，首先要管理好自己的情绪和心态，并照顾到交往对象的情绪。心理暗示对改善自己的情绪和心态有着怎样神奇的作用？当我们“谈”兴大发，对着交往对象喋喋不休的时候，有没有考虑到对方的感受，心理学家提醒我们：此时“超限效应”可能已经在起作用了！

为了给他人留下良好的第一印象，我们应该掌握哪些心理策略？为了在短时间内了解我们的交往对象，我们有哪些心理学工具可用？为了建立良好的人际关系，我们应该懂得哪些心理技巧？为了有更好的职业前途，为了经营好自己的感情生活，我们又应该学习哪些心理学知识？如果您对这些问题感兴趣的话，就请翻开这本书，慢慢阅读其中的章节吧。书中除了包含心理学常识，还有一些笔者经多年研究总结出的心理效应。读完本书，相信读者总会有所收获，在人际交往中如鱼得水，获得更成功的人生。

目录



Contents

第一编 走近心理学，遇见最真实的自己

第一章 走近心理学，认识你自己

- 不要让坏情绪影响其他人——波纹效应 / 004
- 不要以偏概全——晕轮效应 / 005
- 懂得正视自己——耶克斯-多德森定律 / 006
- 保持健康的心态——习得性无助效应 / 007
- 拒绝消极暗示——罗森塔尔效应 / 008
- 什么样的性格，什么样的世界——性格投射实验 / 009
- 那些埋在童年里的性格——种子效应 / 010
- 学着真正坚强并快乐起来——双重效应 / 011
- 宽容他人，解救自己——性格宽容效应 / 012
- 困境中的心态——态度效应 / 014
- 赞美和期待的力量——皮格马利翁效应 / 015

第二章 了解自己，从情绪开始

- 情绪的晴雨表——天气定律 / 018
- 智商影响情绪——高智商效应 / 019
- 伤害的其实是你自己——情绪效应 / 020
- 避免情绪的大幅波动——心理摆效应 / 021
- 找到发泄情绪的适当途径——霍桑效应 / 023
- 准确定位自己，避免情绪偏差——自我暗示效应 / 024
- 情绪的极限——超限效应 / 025
- 斩断坏情绪的链条——踢猫效应 / 026
- 将“最坏”进行到底——卡瑞尔定律 / 027
- 及时调节情绪上的波动——蝴蝶效应 / 028

第三章 管理心态，做最好的自己

- 心态的魔力 / 032
- 坦然面对生活中的起与落 / 033
- 选择困难——布里丹毛驴效应 / 035
- 不要试图控制你身边的人 / 036
- 是否得不到的才是最好的 / 038
- 别让妒忌毁了你的生活 / 039
- 饥饿的时候，还介意什么 / 040
- 学会放下，才能收获更多 / 042
- 心有一片湖 / 043
- 最快乐是多快乐 / 044
- 如果你快乐，请传播 / 046
- 接受残缺，千万不要同情自己 / 047

- 感悟世界，珍视童心 / 049
- 越简单越快乐 / 050
- 心境是你看见的世界 / 052
- 要改变世界，先改变自己 / 053
- 牵着蜗牛散散步，享受过程 / 054

第二编 人际交往必备的心理工具箱

第四章 首次会面必知的心理常识

- 不要忽视了第一印象——首因效应 / 060
- 寻找你身边的朋友——邻近效应 / 061
- 会改变你看法的最近事件——近因效应 / 062
- 消除认知偏见——定型效应 / 063
- 最好不要以貌取人——反直观定律 / 064
- 小处识人——细节原理 / 065
- 相像的人总是最易于接近——相似性原则 / 066
- 适当地表现你自己——名片效应 / 066
- 选好你要交往的对象——链状效应 / 067
- 他的身上有你没有的东西——互补效应 / 068

第五章 获得好人缘的心理技巧

- 再强大的人也需要依靠——安泰效应 / 072
- 相信人人都有一颗感恩的心——互惠效应 / 073
- 想要钓到鱼，首先要选好鱼饵——投其所好原则 / 074
- 学会做最忠实的听众——古德曼定律 / 075

- 懂得与适当的人保持适当的距离——刺猬效应 / 076
- 一语即出，误伤他人——瀑布效应 / 077
- “软”往往比“硬”更有力量——南风效应 / 078
- 勿以己心度他人之腹——投射效应 / 079
- 让对方将你看成“自己人”的方法——自己人效应 / 080
- 不要吝啬你的微笑——曼狄诺定律 / 081
- 细节的艺术——留白效应 / 082
- 适当地展露你的错误——犯错效应 / 083
- 正视利益互补——让自己成为对他人有用的人 / 084
- 不是所有的谎言都适合被揭穿 / 085
- 平等地对待身边的每一个人 / 086

第六章 了解他人的心理工具

- 身体语言定律 / 090
- 真笑还是假笑 / 091
- 从面部表情看对方的内在情绪 / 092
- 慧眼识人——眼睛透视内心 / 094
- 隐藏在眼睛里的喜怒哀乐 / 095
- 用你的手势获得更多的认可 / 097
- 手臂传达的信号 / 099
- 小心腿脚暴露你的性格 / 101
- 穿出来的性格 / 103
- 从喂养的宠物看对方的脾性 / 105
- 从读书种类看对方的思想情操 / 106

第七章 人在职场必修的心理课

- 给自己的才华找准坐标——瓦拉赫效应 / 112
- 正确对待成功前的历练——蘑菇效应 / 113
- 知道自己要做什么，才不会有“来不及”的遗憾 / 114
- 正视不足才能更加完善自我 / 115
- 接受现实才能解决问题 / 116
- 要做个有头脑的员工 / 117
- 分配好你的精力和时间——二八法则 / 118
- 办事要量体裁衣 / 119
- 别让“短板”限制了你的发展——木桶原理 / 120
- 敢于改正错误，迎接挑战——特里法则 / 121
- 干一行爱一行——专一效应 / 122

第八章 让别人喜欢你的心理策略

- 想要赢得别人的喜欢，首先你要对他感兴趣 / 126
- 适当包装好自己，使自己成为“同类人” / 127
- 背后说好话，给同事设下一个“甜蜜陷阱” / 127
- 适当表达你的喜欢 / 128
- 提高你的出镜率——多看效应 / 129
- 机会总是留给积极主动工作的人 / 130

第九章 懂点同事相处之道

- 积极加入团队中去 / 134
- 想好你要说什么，开玩笑要适度 / 135
- 与同事相处千万不要太情绪化 / 136
- 恰到好处地给出你的赞美 / 137
- 试着向你的同事请教 / 138
- 做事脚踏实地，他人的功劳勿抢 / 139
- 主动承担责任 / 141

第十章 别忘了和自己好好相处

- 正确看待你的工作 / 144
- 戒除贪念，切勿错失良机 / 145
- 把工作当成你一生的事业 / 147
- 学会善待你内心的压力 / 149
- 用“心”去工作，才能更加优秀 / 150
- 修炼另一颗心——感谢曾经丢你粪便的人 / 151
- 为自己做一顿最好的人生大餐 / 153
- 轻松的艺术 / 154
- 压住那颗浮躁的心 / 156
- 信念的力量——学习盲人的生存秘方 / 158
- 心灵体操——积极暗示 / 159
- 自嘲的智慧 / 162
- 锻造一颗善于守业的心 / 163

第四编 守护感情的心理学

第十一章 知己知彼，方懂爱情

- 爱上另一个自己——追寻完整的我 / 168
- 他爱上的只是母亲的影子 / 169
- 她爱上的是曾经的情感缺失 / 172
- 爱的延续——绿豆冰激凌的爱 / 173
- 外表的“偏见” / 175
- 相似性吸引力 / 177
- 一个关于情感依恋关系的实验 / 179
- 1000 块拼图里的真爱——安全型恋人让你更幸福 / 181
- 冷漠，不会表达的爱——逃避型恋人给的伤 / 183
- 爱，不要抓得太紧——焦虑型恋人爱到几分才合适 / 185
- 从不敢到勇敢，都是痛苦——紊乱型恋人该何去何从 / 188
- 和谁在一起才会幸福 / 190

第十二章 怎样去经营一份感情

- 爱的寓言 / 194
- 爱的智慧 / 196
- 最珍贵的财富 / 198
- 把付出当作一种享受 / 200
- 为爱插上信任的翅膀 / 202
- 偶尔说一些无关痛痒的善意谎言 / 204
- 如果爱，要表达出来 / 206

- 低下头，看见爱 / 208
如果你们是异地恋 / 210
爱情财政 / 211
玫瑰与整鸡 / 213

第十三章 你应该懂的婚姻哲学

- 心态成熟才能步入婚姻 / 216
松开一点，你将会得到更多 / 217
聪明的女人会装傻 / 219
暧昧的红颜与蓝颜 / 220
婚后你已经不再是被簇拥的公主 / 222
智慧男人该如何应对婆媳过招 / 223
没有金钱的婚姻，你还要不要 / 225
婚姻就像一只风筝 / 227
当婚姻之舟不得不颠覆的时候 / 228
读懂婚外恋的典型心态 / 230
离婚后何去何从 / 231

01

第一编

走近心理学，遇见最真实的自己



第一章

走近心理学，认识你自己

在人际交往中，人们之间可以互相影响、互相作用。本章将介绍一些与人际交往有关的心理常识，希望通过这些小故事让你明白，心理学在人际交往中的重要作用。

不要让坏情绪影响其他人——波纹效应

语文课接近尾声，按照惯例，到老师布置家庭作业的时候了。只听老师像往常一样将家庭作业滔滔不绝地列出来，几个平时不是很爱学习的孩子开始不耐烦了，因为他们觉得作业太多了，于是就站起来大声说：“这作业也太多了吧，每天都写不完！”老师刚想说什么，可没想到的是，教室里很多学生接连附和：“是啊，这么多！”“对啊，每天都写到很晚。”“少点吧，太多了。”……一时间，教室里像煮沸了的开水。万般无奈之下，老师只好将当天的作业量减少了。

心理学上把这种现象叫作“波纹效应”。好比在平静的水面上投下一粒石子，波纹由最中间开始慢慢向周围扩展，荡起层层涟漪。这样的心理效应在生活中很常见，比如一部电影的好坏，如果有一个人在评论里说：“很好，值得一看。”想必看过这种评论的人都会带着“值得一看”的心理点击观看，这样对这部电影的评价从一开始就已经定型。一个人说好，两个人也说好，大家纷纷觉得不错，那么，就算这部电影里有什么不好的地方也会被模糊掉；相反，如果是不好的评论，激起的便是消极的“波纹效应”。这其实也在从另一方面提醒我们：当自己的情绪不好时，不要随意抱怨或发泄，它就像是感冒，一传十，十传百，这样周围的人都会感染上这种“疾病”。