

# 掌控关系

人人都需要的关系百科

熊太行◎著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 掌控关系

人人都需要的关系百科

熊太行◎著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

掌控关系 / 熊太行著. — 北京: 北京联合出版公  
司, 2018.12  
ISBN 978-7-5596-2719-3

I. ①掌… II. ①熊… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第235589号

掌控关系

作 者: 熊太行

责任编辑: 夏应鹏

封面设计: 新艺·书文化

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

天津旭丰源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数350千字 880毫米×1230毫米 1/32 12印张

2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2719-3

定价: 55.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

推荐序1

## 人情练达即文章

罗振宇

如何跟人打交道这件事，很多人以为年纪到了自然就懂。可是，这层“理所当然”的认知，跟我们的真实感受差距特别大：

“我买贵的是为了让我妈省心，她为什么要骂我乱花钱？”

“我都说了对不起，怎么还不原谅我？”

“身为老好人，我怎么过得越来越憋屈？”

“这同事不分轻重，怎么把咱俩的秘密往外说了？”

你看，这么多人一把年纪还不会做人。出现这些问题，我们不要认为是人家情商低，他们只是还没掌握跟人打交道的规则而已。

读书的时候，数学教科书里的公式都很简单，然而优秀的学生就那么几个，因为考卷上的应用题不是人人都能解的。跟人处好“关系”同样有公式，但是想做好应用题，光有公式是不够的，还得有题库。

熊太行就做了这样一件事，教你从人际关系的角度，拿回人生的主动权。他提出了一套“关系”逻辑，以此为中心点，用案例围绕公式，还原、解答、论述各类“关系”问题的答题思路。

一个人在不同的关系里有不同的角色，角色一转变，他的思维方式和行事规则就会出现很大的区别。上一秒三天打鱼两天晒网的员工，下一秒在孩子面前可能是“二十四孝家长”。

如果你是他的同事，很不幸老要替他收拾烂摊子。你该怎样跟他相处，甚至进一步让他主动做事？

这本书把各种关系问题，凝练成了可修炼可复制的“关系”应用百科。

我们中国人有一个巨大的认识误区——谈“关系”就是腹黑、耍心机。“关系”是个中性词，有人的地方就有关系。很多人会觉得，跟父母、孩子、客户相处，都处在一个特别难堪的关系中。

跟父母、孩子心平气和地商量事情，跟男（女）朋友不会因为误会而吵架，被同事坑的时候能全身而退，都是良好的“关系”能力在起作用。

熊太行有一颗佛心，他告诉我们一件事情：无论你处在什么样的位置，你都有机会通过调整自己的心态和姿势，慢慢拿回主动权，做回一个真实的自我。

有时候，你还会碰到“加分题”——“人在家中坐，锅从天上来”，出现无法靠个人力量解决的困难。

在家靠父母，出门靠朋友。公式很简单，但是在难题面前，父母和朋友谁更靠谱？怎样开口不得罪人？平时又该怎样跟他们相处？

看完这本书，相信你能够以关系成年人的身份，完美地回答这些问题。

## 看遍世间繁华，照样坐旋转木马

脱不花

一对陷入困境的夫妇起了争执。

一个说：“全是她的错。”

一个说：“全是他的错。”

其实，很少会有人意识到，这既不是她的错，也不是他的错，是他们俩之间的那个东西——“关系”出了错。

他们要改变的并不是对方，而是“关系”。

特别难。

要从习惯、成见、情绪、感受、应激反应中分离出这个叫作“关系”的东西，是件很难的事情。这意味着我们得战胜自己的直觉反应，让事物的本来面目呈现出来。

所以，对于“关系”，历来才有这么多误会，才被贴了这么多负面的标签。

“关系搞得好”，是坏的评价，说明你市侩；

“关系搞不好”，是坏的评价，说明你迂腐。

不妨想象一下，当熊太行老师和“得到”APP第一次合作开发《关系攻略》这个课程的时候，我们一起承受了怎样的压力。批评无非是：太庸俗了，太“血淋淋”了，太腹黑了，太现实了。

当这个课程更新完成的时候，我们收到的则是：太有用了，太有帮助

了，太具体了，太现实了。

你注意到没有，“太现实了”这句评价，既是批评，又是赞誉。

因为现实世界就是由各种各样错综复杂的关系构成的。

因为我们没有人可以脱离关系而独立生存，我们都是关系的动物，其实也都是关系的产物。

做这个课程的副产品，是熊太行老师窥见了十几万人的秘密、苦恼和纠结，也分享了他们解决问题之后的喜悦和成就感。

基于这些，熊太行老师将他在“关系”领域的无上心法整理成这本书，简直可以说是《易筋经》级别的秘籍了。

从小到大，我们总是被要求学这个、学那个，这个学好了可以考上大学，那个学好了可以找个好工作，但是从来没有人教我们怎么学好“处理关系”，就好像我们不用与真人相处一样。导致我们每个人踏入社会，都得经历一段漫长而艰难的“愣头青岁月”。

好在我们如今有了熊太行。

面对种种现实困境，别人只会给你讲原则，熊太行则手把手地将你带出黑森林。

无论在前面堵着你的人是什么人，熊太行都是在身后撑着你的那个军师。

你不需要老谋深算，你必须能自我保护。

做一个掌控者，掌握对这个世界的主动权。别被故事骗了，即使看遍世间繁华，照样可以随时去坐旋转木马。

## 悟了这些，是想着相助众生

《掌控关系》这本书，是我在“得到”APP专栏《关系攻略》的内容精选。

《关系攻略》这个专栏，我写了365天，200多篇文章，80多万字，我收到了两万多条各种留言，回复了其中大多数需要我回答的问题。

很多人会跟我反馈自己的成长。

“熊老师，我提升了！”

“熊老师，我跟女朋友结婚了！”

“我跟我妈妈和解了！”

……

看见他们逐渐具备了改变自己人生的能力，我觉得一切都没有白费。

拆解人际关系，我还记得“得到”的蔡钰老师来约我开这个专栏的时候跟我说：“我觉得你最合适。”

这份信任我特别感激。

中国一定还有比我更适合拆解人际关系，有看得更深、理解得更透彻的人。但是这些强大的人，有的已经有了更大的事业，不可能专注在精研人际关系之上；有的直接闷声发大财，在职场上碾压对手；还有的悟了用来去挣快钱、“割韭菜”。

拆开、讲透，让天下没有阴谋，人人掌握其中的技巧，构建一个更光明的中国式人际关系。避免让人际关系成为禁忌和小黑箱，避免让人际关系成为家庭中父子相传、口耳相传的不传秘法，正是我心所愿。



我们现在生活在一个好时代，不用去那么防备同事、防备所有人了，但人际交往的损耗仍然非常严重。我愿意用心去做一个人际关系的专栏，就是希望能够让更多的人躲开人际关系的陷阱和坑，逃出丛林，重见阳光。

明白许多事理，在实际的应对中可能却是完全不同的另一回事。此外，任何人都有情绪，情绪可能会改变很多事，甚至于事情最终的走向。

我成年后从事新闻业，研读很多历史传记，发现了各种力量的关系博弈最终都要落回人和人之间的交流——人和人的关系，真的好有趣、好迷人。

我也见了许多人际关系上的风风雨雨，在事业单位里中过枪、踩过雷。

我忍受过委屈和误伤，也见过复杂的职场算计，但回头再看，我仍然相信公正和友谊。

我有几位对我很好的老领导，他们对我来说既是领导，又是好老师。

我记得初入行时一位女领导跟我说的：“你是一盘红烧肉，就好好地做红烧肉，不要因为我喜欢糖醋鱼，就变成糖醋鱼。”

我记得我的另一位领导说：“老熊是不需要我骂的人，他知道自己要做什么。”

我还记得一位男性领导在我入职的时候带我认识周围的同事，以及在工作出错的时候他的仗义和担当。如今，他投身公益，他是热，是光。

要结交这样的人，要琢磨关于人和人的事。

经历了事，无论好坏，总结、反思、复盘，会产生出了这一套心得。高尔基在《我的大学》有句话说得好：“我的哲学是从皮肉上熬出来的，比哲学家要强。”

我从一年的内容中选了其中最合适纸质书的，修订、删改，编成这本

《掌控关系》。

现在，它是一本书、一门课、一个专栏，以后我希望它变成一门越来越完整的学问，一个学科，更严谨、更体系化。

我们会把各种心理学、政治学的理论框架引进这门学科，引入社会学实验来验证我们的许多猜测和假设。

从“这样行得通”，到“为什么这样行得通”。

这也是我的团队和“得到”的多位老师们正在共同努力的方向——新的关系课程正在紧锣密鼓的制作之中，更专精于某个领域，更好用、更强大。

这个专栏，甚至这本书的内容，在未来的几十年里，一定还有改进的余地。

我会不断地继续做这件事，让它成为有用、有益、有趣，经得起时间考验的好书、好专栏。

感谢罗振宇老师、脱不花老师、蔡钰老师，感谢《关系攻略》的主编焦焦，感谢《关系攻略》第一季的语音转述师于浩老师。

感谢本书的编辑周亚菲女士。

更要感谢近 13 万关系户同学，你们是我的力量之源。

# 目 录

# C O N T E N T S

## 01

### 部分

## 认知自己

人际关系里的鹰派守则 / 002

人际关系里的鸽派守则 / 007

害羞者如何做自己的“人生导演” / 012

如何成为高自尊的人 / 019

高自尊的人的金钱观 / 025

做错事，该怎么办 / 030

“我随时有空”不能随便说 / 036

如何向父母妥协，又如何“斗争” / 042

职场上越独立的人越强大 / 049

伴侣心智不成熟怎么办 / 056

如何狙击抑郁情绪 / 062

如何控制嫉妒情绪 / 068

# 02

## 部分

### 职场关系

对付控制狂的行为指南 / 076

如何与你的领导发生冲突 / 084

事情搞砸了，如何面对领导 / 091

挑选领导清单 / 096

鹰派领导如何带团队 / 100

如何跟下属谈心 / 106

你要给自己找一个“二把手” / 113

如何“没羞没臊”地称赞同事和领导 / 120

如何在职场上更受欢迎 / 126

如何和同事掏心窝子 / 132

如何对待有野心的同事 / 137

被同事“告黑状”，应该怎么办 / 142

领导抢我的功劳，该怎么办 / 148

老师盘剥我，该怎么办 / 154

如何谈加薪 / 161

如何谈辞职 / 172

刚换新工作不要攒钱 / 180

住得离公司近好还是远好 / 186

## 03

### 部分

## 亲密关系

### 【亲密关系加分项】

如何正确表白 / 194

学会浪漫 / 199

称赞伴侣的黄金原则 / 203

### 【亲密关系的减法】

亲密关系中如何做减法 / 208

为什么不能收走老公的工资卡 / 213

婆媳有了矛盾，为什么要向着媳妇 / 218

娶女强人，会引发婚姻危机吗 / 225

爱他，就不要任他“宰割” / 230

异地恋如何不陷入绝境 / 235

与伴侣的标准吵架指南 / 240

如何挽救婚姻 / 246

如何摆脱不幸的婚姻 / 253

## 04

### 部分

## 家庭关系

如何解决最激烈的家庭冲突 / 260

如何对抗逼婚 / 266

打孩子，你会变成最没本事的父母 / 274

如何称赞亲戚家的孩子 / 280

如何送亲戚家的孩子做学徒 / 285

如何对待住家保姆 / 290

## 05

### 部分

## 社会交往

交朋友找相似的，还是互补的 / 300

如何从朋友里选出“做大事儿的人” / 306

为什么人情债是关系神器 / 311

如何给新认识的人留下好印象 / 316

不要替脾气坏的人找借口 / 322

为什么不要给人免费的建议 / 327

如何解决同事、同学和室友之间的冲突 / 333

微信群通用法则 / 338

微信朋友圈里什么不要发 / 343


如何经营微信朋友圈 / 347

如何开口借钱 / 353

如何在酒桌上不喝酒 / 357

如何在 KTV 里斗智斗勇 / 363

关键词检索 / 367



# 01

部分

认 知 自 己

## 人际关系里的鹰派守则

你喜欢那种光芒四射、咄咄逼人的人吗？稍微有一儿错处，可能就会被他揪住批判一番。他对自己严格，对别人更严格。你想做他的朋友，就要优秀而且强大才行。

这样的人，我们称为人际关系中的“鹰派”。

相反，认为交朋友关键在于开心，形形色色的朋友都要交，注重合作和说服的那一派，我们称为人际关系中的“鸽派”。

鹰派相信实力，相信官大一级压死人，相信职场上老人对新人的倾轧。鹰派也对自己充满期待，认为自己应该在食物链的顶端，至死方休。

鸽派相信合作和说服，相信人心都是肉长的，相信人间自有真情在。鸽派对社会充满期待，认为人人都应该献出一点儿爱，从我做起。

你是鹰派还是鸽派？

别着急下判断，最典型的“鹰”和“鸽”都是很罕见的，很多人都是复杂的混合体，有鹰偏鸽、鸽偏鹰、外鹰内鸽和外鸽内鹰。

现代心理学各流派普遍认可的人格理论，是“大五（Big Five）人格”。这五个维度是开放性、责任心、外倾性、宜人性和神经质。用这五个维度来衡量人际关系上的鹰派和鸽派，可以发现：这两派人并没有什么优劣和高下之分，事实上，那些伟大的事业都是两派人携手完成的。

我们要的不是纠正对方，不是“你变成我这样才好”，我们要的是理解自己，也能理解对方，克服自己的缺点，学习对方的所长。对鹰派来说，有几点可能要着重注意一下：



## 迷之自信

一个鹰派“一把手”最好有一个强有力的鸽派副手，把他从迷之自信中时不时地拉回来。现在，很多大公司的创始人就属于非常典型的人际鹰派。

## 冲动是魔鬼

尽管在电视剧《新白娘子传奇》里，白素贞被塑造成一个追求真爱的好女孩，但白素贞是典型的鹰派。即使是电视剧，也保留了“水漫金山”这个鹰派的典型做法。在原著小说《白娘子永镇雷峰塔》里，白娘子用一个极度鹰派的口吻对她家相公说：

“若听我言语，喜喜欢欢，万事皆休；若生外心，教你满城皆为血水，人人手攀洪浪，脚踏浑波，皆死于非命。”

## 学习悲悯

鹰派往往在智力和业务能力上都不差，但强人一定要有悲悯之心。否则的话，很容易成为那种超级英雄的电影里“科学怪人”的形象，觉得水平不如自己的人都不配活着。

《狮子王》里的辛巴，是一个学习悲悯的正面鹰派。它骨子里是“鹰”，但从小和两个鸽派朋友一起长大，这让它懂得了平和与悲悯，性格更加复杂，属于鸽包鹰的典范。鸽包鹰容易麻痹对手，鹰式反击到来的时候，对方会有猝不及防之感。

“一鹰搭两鸽”是非常好的组合，很多影视作品都是这么搭配的。

复杂的性格能让你在人际关系中更加主动，所以尽量避免做让别人一眼看穿的人。要多和与你性格互补的人做朋友。

## 避免逆境崩盘

鹰派在遇到挫折和打击的时候很容易崩盘，运气好的鹰派可能会扛下来，把自己向鸽派靠拢。一个很好的办法是尽早从别人那里去体验挫折和