

CP12.1
P136

快乐人际关系法

美国丁道尔 (Tyndale) 出版社授权唯一版本



LES PARR



A0962861

特博士 / 著

周卫江 / 译

HIGH MAINTENANCE RELATIONSHIPS

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐人际关系法/(美)帕洛特著;周卫江译.—北京
新华出版社,2001.10

ISBN 7-5011-5392-2

I.快… II.①帕… ②周… III.人际关系-通俗
读物 IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070304 号

High Maintenance Relationships

Copyright © by Tyndale House Publishers, Inc.

Translated into Chinese by Permission of Tyndale House Publishers

Chinese translation copyright © 2001 by Xinhua Publishing House

本书由美国丁道尔出版社授权在中国内地出版发行
中文简体字专有权属新华出版社

快乐人际关系法

[美] 帕洛特 著

周卫江 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

北京振宏福利印刷厂

*

850×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 150 千字

2001 年 10 月第一版 2001 年 10 月第一次印刷

ISBN 7-5011-5392-2 / G·1966 定价 16.00 元

人们对《快乐人际关系法》 一书的评价

“这本‘教科书’读起来很有趣,更重要的是它能帮助你解决自己生活中的一些大问题,因为几乎 100% 的咨询问题是关于人际交往中的让人困惑的内容。大多数人的初衷总是好的,这就迫使我们找寻问题的症结所在:那是因为缺乏理解,缺少正确的交流技巧。这本书能帮助你找到不和谐的人际关系特征,教会你一些实用易行的方法和手段来搞好人际关系,并用来修补已有的裂痕。你会将这本书一直带在身边,反复地读以作为一种简便易求的参考。它会帮你辨别你是否处在良好的人际关系中。古老的智慧,生活的常识和正确的学术理论,这本书会使我们获益万分。”

——齐格·齐格勒 (Zig Ziglar), 齐格·齐格勒公司 (Zig Ziglar Corporation) 总裁,《跨越巅峰》(Over the Top) 一书的作者

“在本书中,勒斯·帕洛特抓住了我们生活中的点点滴滴,如果你曾对某人恼怒万分,在这儿你会学到许多实用的策略和方法,使每种情况向最好的结局发展。”

——辛西娅·阿尔里奇·托比尔斯 (Cynthia Ulrich Tobias), 《我们的工作方法》(The Way We Work) 一书的作者

“无论在他的演讲中还是在他的著作中，勒斯·帕洛特帮助了千千万万的人建立了更加良好的人际关系，我希望你们读读这本书，了解一下帕洛特博士对处理与相以相处的人际关系的真知灼见。这本书令人叹服，令人注目，而且非常有趣。”

——马克斯·德·普里(Max De Pree)，荷曼-米勒公司(Herman Miller, Inc)总裁兼首席执行官，《领导是一门艺术》(*Leadership Is an Art*)一书的作者

“这本书融合了科学的管理方法、常识和教训，任何人要领导管理别人，要在工作中遵守亘古不变的准则，即使他们已成人，这本书也是一本必读之书。”

——托尼·坎波罗博士(Dr. Tony Campolo)，东方学院(Eastern College)主席。

致 谢

感谢我在西雅图太平洋大学(Seattle Pacific University)的学生与同事们,你们为我创造了一个工作、学习、生活的怡人的环境。

感谢蒂姆·克林顿(Tim Clinton),他带我第一次参观了泰德爾书屋出版社(Tyndale House Publishers),他坚信我有能力去写这本书。

感谢格雷·科林斯(Gary Collins),他多次往来于旧金山(San Francisco)和香港(Hong Kong)之间,为本书做了修改。

感谢多恩·埃姆雷(Dawn Emleigh),斯科特·提图斯(Scott Titus),唐·弗雷泽(Doug Flather),费亚·史密斯(Faye Smith),南希·斯加姆卡(Nancy Scammacca)和所有其他的 AACC 的职员们,你们对我的照顾无微不至。

感谢洛丽·南吉尔(Lori Nouguier)和泰德·贝克维希(Tad Beckwith),他们就数十个课题展开调查,并为我写作此书寻找了成百上千的文章和图书。

感谢编辑利恩·范得萨姆(Lynn Vanderzalm),他在我写作此书的过程中待我十分友好,给予了我一如既往的支持与信任。

目 录

致谢

1. 你是否拥有很和谐的人际关系?	(1)
2. 吹毛求疵者——不停地抱怨并自以为是	(11)
3. 永远的受害者——永远感到是受害者并被自怜所折磨	(27)
4. 扫兴的人——悲观和不由自主地陷入消极	(43)
5. 像压路机一样的人——对他人感受极度迟钝	(61)
6. 流言蜚语者——散布谣言并泄露秘密	(75)
7. 控制狂——你不可能指使他做什么	(95)
8. 暗箭伤人者——藏不住的伪君子	(109)
9. 冷漠者——解脱,避免接触	(121)
10. 红眼病——嫉妒得咬牙切齿	(133)
11. 暴躁的人——酝酿怒火,一触即发	(147)
12. 寄生虫——不断索取却毫无回报	(161)
13. 好强的人——总是针锋相对	(175)
14. 工作狂——总是不停劳作而且从不满足	(193)
15. 行为不检者——暧昧不明可能被视为骚扰	(211)
16. 变色龙——热衷于取悦别人和避免冲突	(227)
17. 将每一种关系都处理得更好	(239)
相关参考	(249)
作者简介	(255)
编者后记	(257)

第一章

你是否拥有很和谐的人际关系？

如果你像我一样，你就会觉得维持人际关系不是什么难事。我小时候从没在这方面费过心思，自然地，我就有了一些人际关系。要是由于什么原因，这些人际关系没有了，我大不了一走了之，才不会为这些事费神呢。

不过随着我长大，涉足到成人的那种复杂人际关系后，情况就不再简单了。我感觉有些人就算不讨厌也难以与之相处。比如，我发觉自己最信赖的朋友也可能会出卖我，我所崇拜的权威人士对我根本不屑一顾，同事没完没了的批评会伤我的自尊，甚至我的家人知道了什么重要的事，也可能把我一个人蒙在鼓里。但是我也很清楚，只要我还没决定当隐士，就算再麻烦，我也不可能放弃任何一种人际关系。

可是我还是有种冲动，想从这种复杂的关系中脱身出来。每每有人让我不快时，我就会萌生出一种念头，希望自己是丹尼尔·笛福笔下的鲁宾逊·克鲁索：一个人住在荒岛上，离那些讨厌的人远远的，那真是天堂般的生活。然而笛福的其他一些作品则将我拉回了现实，他写道：“尽管我不喜欢其他的船员，但我也不会把船凿沉。事实上，当风暴来临时，我还要竭尽全力挽救它，要知道我们都在同一条船上，我们必须沉浮与共。”

跟不易相处的人打交道时，难就难在这里——我们的确得共沉浮。

我们心中的怒火总让
魔鬼有机可乘。

——埃雷罗·多安
(Eleanor Doan)

无论在家里、邻居中、教堂里，还是在办公场所，使人厌烦的人都无处不在。有人曾做过调查，问一些雇员这样的问题：“你工作的地方，什么让你最不快？”

员工们抱怨得最多的就是同事关系。这说明人们对工作的满意度更多地取决于同事关系而非工资，所以人际关系的好坏左右着我们对工作的好恶。

当然拥有良好人际关系的重要性决不仅仅限于工作上。一批先行的研究者调查了什么是使人幸福的古老秘诀，当然，这里是指一般意义上的幸福——答案可能出乎你的意料：持续高居榜首的不是成功，不是美貌，也不是让人称羡的财产……而是人际关系，亲密的人际关系。这就又回到了我的出发点：如果说良好的人际关系给我们幸福，那为什么还有那么多让我们倍感伤神的人际关系呢？此外，还有更重要的一点，当我们在面临需要精心呵护的人际关系时，在和难以相处的人打交道时，我们怎样才能既保持头脑冷静，又坚持立场，还能找到积极的解决办法呢？

本书就是我对这个问题给出的答案。

令我们心烦意乱的人

四十年前，为了能让潜水艇的官兵和睦相处——在艇里狭小的空间里，他们的胳膊都碰到了一起，而且要共同生活很长时间，如何才能让他们之间的冲突降到最低程度？为此，美国海军请求威廉姆·斯考茨（William Schutz）去建造某种设备来帮助他们达到这个目标。出乎意料的是，斯考茨认为和睦的行为首先决定于“天然和谐”。换句话说，就是人们不需要去努力维护人际关系也能够和谐相处。他们间的关系不需要做许多的工作。实际上，你可以称之为“轻松的关系”。

我希望你能够有一些“轻松”的人际关系，这样你可以和这些人自由自在相处。当然，你们之间偶尔也会产生一些摩擦，但它不会持续很长时间，关系依然保

若是能行，总要尽力
与众人和睦。

持良好。然而，和大多数人一样，我们都有一些不是那么好处理的人际关系：那些总是抱怨或咄咄逼人或令人心烦意乱的人。他们中有的总是表现出冷漠，有的散布流言，有的心中充满嫉妒，有的喜欢扮演受害者的角色，有的根本就无视你的感觉。在某些情况下，他们简直令人难以忍受。如果这些人际关系交织在一起，那就需要我们颇费心思了。我们可以称之为紧张的人际关系。

多年以前，我妻子莱斯丽（Leslie）和我第一次搬到西雅图，并住在一个有地下停车场的城市公寓里。我们有一个叫约翰（John）的邻居是做喷气发动机底座生意的商人，他的停车位就紧靠着我们。很长时间里我都不知道他开的是什么车——车总是被包着，每次约翰停好车，他都要给车穿上特制的外套

以保护车的尾部。一天早晨，当我停车的时候，约翰正站在车旁掀起车罩，我终于看见了那下面藏的是什么。

“哦！”当我停好车摇下车窗，“难怪你如此精心维护车子。”我向他喊道，没有注意到他的表情。那是一辆银色的美洲豹 XJ 型——依然像新车一样闪烁着光芒。

“唉，我正准备将它处理了。”约翰一脸厌恶的表情。

“为什么？”

“它太难伺候了，我花了太多的时间去保养它。”

这个道理同样可用于紧张的人际关系。像汽车需要常年的维护一样，这些人际关系耗尽了我们的精力，占据了我们的时间，使我们心中涌动着不可名状的惶恐。那些不可理喻的人们把我们的生活变得比想象中的还要糟糕。就像约翰的美洲豹轿车，那些紧张的人际关系让我们得不偿失。

我们每个人都是只有
一只翅膀的天使，只有
互相拥抱才能飞翔。

——卢茨安罗·德
·科瑞森 (Luciano De
Crescenzo)

但如果你认为这本书的内容就是告诉人们如何远离那些不可理喻的人的话，就想错了。我几乎查阅了所有图书馆的相关书籍，听了很多人的倾诉，对许多人做出了调查，并且将那些已经得到证明的原则实践到我的生活中，最终我得出了这样一个结论：极大地改善那些难以相处的人际

关系是完全可能的。许多情况下，你可以将那些难以相处的关系变得比你想象的还要好。像《圣经》上所说：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”你为改善棘手的人际关系的努力总会有回报：你会感到生命中跃动的活力和个人的力量。额外的收获还有：焦虑少了，思维变得清晰了，更积极的世界观，感到做事更有效率，更好的健康状况等。就算没有这些，改善人际关系至少能让你的生活变得更加轻松。

如果你的身边没有以下这些人：总想依赖你的朋友，充满攻击性的雇员，伪善的同事，有控制欲望的亲友，优柔寡断的同事，麻木不仁的老板，总之就是那些很难相处的人们，那你可是太幸运了，你就可以不用再看这本书，但这种情况是非常少的。如果你要和这些人打交道的話，請繼續看下去。

首先讓我們花幾分鐘來檢測一下你自己的情況：緊張的人際關係對你的影響如何？緊張的人際關係它會給你帶來什麼副作用？通過這個測驗你能發現你的人際關係是否正在影響著你的身心健康。

自我測驗：緊張的人際關係

通過回答下述問題，你可以評估一下你是否正處於緊張的人際關係之中，要仔細、真實地回答。

- 是 否 某人打電話給你，你不在，留信讓你給他回電話，你是否感到局促不安？
- 是 否 最近你是否為處理某一個人際關係而感到精疲力竭？
- 是 否 在工作和社交場合，有時你是否害怕看到某人或與他交談？
- 是 否 你是否感到從某一個人際關係中，你付出的比你得到的要多？
- 是 否 你是否覺得你和這人交往以後，你的行為方式深受影響？
- 是 否 只要這人在場的時候，你總是對自己不满意？
- 是 否 你是否因為和某個很難相處的人打交道，很長一

段时间心情都不愉快,以至于感到创造力被压抑,思路也变得不那么清晰。

- 是 否 和这人相处以后,你是否曾试图通过多吃东西、咬指甲等一些不好的习惯来让自己平静?
- 是 否 你是否曾想象过和这人交谈的场景?或为自己辩护?或在冲突中据理力争?
- 是 否 自从和某个难处的人打交道以后,你是否对寒冷变得敏感,觉得胃里不舒服,或是肌肉变得紧张?
- 是 否 你是否觉得这人对待其他人比对你要好些而感到忿恨不平?
- 是 否 你是否很困惑:为什么这个人总对你挑三拣四却很少承认你的工作干得好?
- 是 否 因为不得不和这个难处的人交往,你是否曾想过辞职不干了?
- 是 否 你是否由于和这个难处的人交往,产生一种挫折感,以至即使和心爱的人在一起也变得烦躁,没有耐心?
- 是 否 你努力去改善关系,但这个人依旧弄得你筋疲力尽,你是否感到泄气?

得分:如果你有 10 个以上的问题答案为“是”,毫无疑问,你就处在一种紧张的人际关系中。

谁是与你难以相处的人?

有时候,我们每个人都有可能成为别人难以相处的对象,但很少有哪一个人成为大家都公认为难以打交道的对象。我们也遇到过这种人:只要他在,每个人都觉得很别扭,但这种人

还是很少的。

所以我们要记住这样一个有益的原则：大多数难与相处的人，和他们交往为什么困难，原因不在于这个人，而在于你和他之间的关系。有这种情况：你喜欢的人和你无法忍受的人居然会相处融洽。我妻子和我有一个共同的朋友，在我看来，此人极为木讷，但我妻子不这样认为，她和此人相处得极好。就像欣赏美一样，观赏者的眼光不一样，一个人眼中的美在另一个人看来就是不可思议的事。

当我决定写这本书的时候，我突然意识到我的笔下应该写哪些人，哪些人应该在这本书里出现（这主要是因为我自己的丑陋特征和他们一样）。然而，我也不可能将那些很难相处的人都聚集在一起，于是，我调查了 100 多人：他们感到最难相处的人际关系都有哪些？我给他们列出了 24 种人际关系，让他们选出位居榜首的五种。

下面就是我这次调查的结果：在人际交往中人们最不喜欢的一类人就是吹毛求疵和爱抱怨的人（我们称之为“吹毛求疵者”）。排在第二位的就是那种充满自我怜惜和总是一副受害者模样的人（我们称之为“永远的受害者”）。安排在第三位的就是那些遇到事情不假思索就陷入消极悲观的人（我们称之为“扫兴的人”）。排在第四位的就是那些爱发号施令，毫不顾忌他人反应的人（我们称之为“压路机式的人”）。再接着就是那些散布谣言和泄漏秘密的人（我们称之为“流言蜚语者”）。

当然在我列出的 24 种紧张的人际关系中，不止这五种最受人关注，还有 15 种是多数人认同的紧张的人际关系。我将

你们杯里你们要给人，就必有给你们，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们杯里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。

把这 15 种人际关系分别用一个词来描述，你可不要误认为像漫画一样有趣，这些人际关系可是实实在在地存在于我们的生活中。

说了这么多，到底哪些类型就像是你身边的人呢？从下面这些简要的描述中，列出 15 种你认为最难相处的人（按照他们给你带来的痛苦程度，依次注上 1，2……这样你就知道哪种人是你最想了解，你就可以学习如何和他们打交道）。

- 吹毛求疵者——总是抱怨，自命不凡，喜欢指手画脚。
- 永远的受害者——总是一副受害者的模样。
- 扫兴的人——悲观，凡事不假思索就持消极态度。
- 像压路机一样的人——爱指使别人，不顾忌他人的反应。
- 流言蜚语者——散布谣言，泄漏秘密。
- 控制狂——你可别指望他照你的吩咐做事。
- 暗箭伤人者——活跃的两面人。
- 冷漠的人——凡事不愿参与，远离团体。
- 红眼病——心存嫉妒的人。
- 暴躁的人——脾气暴躁的人。
- 寄生虫——不停地从别人那里索取，但不愿付出。
- 好强的人——总是以眼还眼，以牙还牙。
- 工作狂——像一台工作机器而且永不知足。
- 行为不检者——爱发出暧昧的信号。
- 变色龙——唯唯诺诺，息事宁人。

针对每种类型，本书都分别有一章来叙述，每章都是相对独立的，你可以从自己感兴趣的章节首先开始，根据自己的情况对症下药。

在阅读以下章节前，我要说明一点：这本书不是要你去改变别人，也不是要你去改变自己，这本书想让你学到建立良好人际关系的技巧。我经常告诉我大学班里的学生：人际关系学也是一门课程，里面有许许多多的角色，你可以投入其中，细细体会，你会发现人与人的差距会如此巨大，这是一门终生也学不完的课程。

如果这本书不是让你去改变那些难处的人，你也许会问：那我能从这本书里得到什么呢？这本书是想让你建立并维持一种健康的人际关系，即使是那些很难相处的人。

怎样读这本书？

你不必让那些性格乖戾的人来控制你的生活，你也不必感到惟一的办法就是逃避，本书将告诉你一种完全不同的方法。本书的写作结构是这样的：针对每种紧张的人际关系，首先是简要的评说，对每种人际关系的特征做概要的描述。接着有一个小测验，它能帮助你确认你是否处于这种紧张的人际关系之中。

接着，我要分析每种人行为背后的成因。我们都想知道为什么有些人总是做出令人恼怒的事情？我们通过分析这种人的背景、日常行为和动机就能解释他（她）的行为。

下一步，我们将看到和这些人打交道的切实可行的方法。关于这部分，一个有挑战性的工作就是首先要从你自己身上找到一些类似的特征。这样做的目的是为了让你能容忍别人，而且你会变得通达，毕竟“己所不欲，勿施于人”。

我们坚固的人应该担
代不坚固人的软弱，
不求自己的喜悦。

——《罗马书》

每一章的最后有一个“供参考的章节”。没有哪一种人刚好是某种类型的原型，对于真实生活中的人，如何和他们打交道，我们可以从其他章节中获得有益的帮助。

第二章

吹毛求疵者

——不停地抱怨并自以为是



某个星期一，未事先通知，我就闯开了牧师沙隆（Tharion）的办公室。此时他正斜靠在椅子上，脚搭在桌上，手里拿着几页纸。

“看来我来得不是时候！”我把头探进屋里。

“没关系。”他答道，“进来。每周星期一我都会收到一大摞未署名的卡片，在里面他们给我提出了许多建议。我正在读它们呢！”

“我想那也是一种祝福吧。”我带着调侃的语气说道。这些卡片里抱怨的事情包括：教堂里的光线和温度，音乐的节拍以及布道的主题等。当他读着这些卡片的时候，我们都笑了起来。看来有些人，不管在什么情况下，他们都会抱怨。

在上一章里提到，调查结果表明：在紧张的人际关系中，大多数人都将吹毛求疵的类型排在第一位。他们总是令人不