

人气管理

吴淡如 著

幸福学



一个人想要活得好，
想要面对变局不断的人生，人气少不了。

人气不需刻意栽培，不是费力讨好。

愿意欣赏，愿意鼓励；

愿意聆听，愿意祝福；

愿意微笑，愿意理解，

你一定有好人气！

中央广播电视大学出版社



人气 管理 幸福学

吴淡如
著

中央广播电视大学出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人气管理幸福学 / 吴淡如著. — 北京: 中央广播电视大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-304-06810-3

I. ①人… II. ①吴… III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 045290 号

版权所有, 翻印必究。

图字: 01-2016-3905

原书名《人气管理幸福学》, 经作者授权在中国大陆地区独家出版发行。

人气管理幸福学

RENQI GUANLI XINGFUXUE

吴淡如 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 郑毅 刘鹤

责任印制: 赵连生

责任校对: 赵洋

责任编辑: 郑毅

版式设计: 黄晓

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版本: 2016 年 6 月第 1 版

2016 年 6 月第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 6.875

字数: 147 千字

书号: ISBN 978-7-304-06810-3

定价: 28.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

目 录

Part 1 小心人气不知不觉被扣分!

- 002 人际关系，关系你的所有感受
- 006 什么人最不好相处？
- 009 最讨人厌的聊天对象
- 012 热心也要有分寸
- 015 别拿别人的悲剧当“笑果”
- 017 防卫心过强，切断人脉
- 019 叫错称谓让女人吐血
- 022 大小姐脾气，让人害怕
- 025 当心被存档的陈年旧账
- 028 感情留不住且留口德
- 030 别因恋爱失去朋友
- 033 传好话，让你受欢迎
- 036 推销无法留下好印象
- 041 别把人先打入“地狱”



- 044 被套上了个 " 假 " 的原因
- 047 替自己扣分的脸上贴金法
- 049 在意小事成不了大事

Part 2 两性魅力管理学

- 054 女人无法抵抗的誓言
- 057 理解男人的沉默
- 060 谈感情该不该故弄玄虚？
- 063 私底下软一点更好命
- 066 发嗲就受男人欢迎？
- 068 美女为何没心机？
- 070 爱抱怨的男人没出息
- 073 对男人嘴坏的女人最吃亏
- 075 别想让女人在气愤中冷静
- 078 老实男人的爱情优势

CONTENTS

- 081 有小缺点让你唠叨的是好男人
- 084 培养默契需要气息与温度
- 087 爱得越深，别推得越远
- 090 再爱也要懂礼数
- 092 对每个女人都好，是最高招
- 096 学习成长觅良缘
- 099 心灵浪漫才能沟通

Part 3 家和万事兴的沟通学分

- 104 不要让爱荒芜
- 106 吵架可以达到目的吗？
- 109 最亲的人话最毒
- 111 改造家人要有智慧和耐心
- 114 小孩只准自己打
- 117 男人粗心，女人放心
- 120 别当超级管家婆

- 123 为何亲密家人爱泼冷水？
- 126 两面人到处都是
- 129 如果有人请你说重点，意思是……
- 133 别把另一半当透明人
- 135 你到底需要什么样的关心？
- 138 强迫式恐吓不会有效
- 141 婚后也别失去好友
- 144 破坏浪漫的枕边语
- 147 想办法为对方解围
- 150 上一代总有嫉妒心

Part 4 职场人气必修课

- 156 被排挤会制造毒素
- 159 热爱斗争太天真
- 162 桃花旺，职场却走霉运
- 164 他随和，你不能随便

CONTENTS

- 166 到底是抱怨还是炫耀？
- 170 搬弄是非，害了自己
- 174 应付见不得人家好的人
- 177 不小心说话，就会得罪人
- 179 别乱带跟班出门
- 182 爱情因为工作过劳死
- 185 找借口是不会有人相信的
- 188 女人人脉太广不会幸福？
- 191 聪明女的必备修养
- 194 会喝彩的人才会成功
- 197 公司福利太好难应变
- 200 往光明面看才有希望
- 203 会收拾烂摊子的就是好人



Part 1

小心人气 不知不觉被扣分!

说话只顾自己畅快，不顾别人感受；
想讨人喜欢，却表现过头，显得做作刻意。
损人不利己的事少做为妙，做人和做事
一样重要；
随时随地多用心，让人气从负分变正分。

人际关系， 关系你的所有感受



适合一同旅行的伴侣，性格上都是随遇而安的。
人对了，一切都美好，任何波折都是人生深刻的回忆。



跟朋友聊天，提到了威尼斯，有一位朋友赞叹威尼斯多浪漫、多华丽、多让她心旷神怡……另一位则瞪着眼睛说，她也到过威尼斯，天气不好，东西很贵，服务人员十分不友善，饭店很破旧，贡多拉划到湖心还敲竹杠，简直是个灾难。

喜欢威尼斯的那位朋友说：“没错，我去的时候，天气也不好，东西也很贵，服务人员也很势利，住的饭店也不怎么样，可是我是和恋人去的，当时正在热恋中，所以一切都不要紧。”热恋中的人，眼中只看得见恋人，其他风景都是陪衬，就算身旁是一条臭水沟，也觉得它正为爱情唱着幸福的歌。

不喜欢威尼斯的那位朋友，则是跟旅行团去

的。该团导游只想多捞点钱，当然玩得不愉快。

很多人问我，去过那么多地方，最喜欢的地方是哪里？

这个问题很难回答。哪里最美、最值得怀念，都是主观因素起作用。

我的感想是，旅游中关系最重大的因素，还是：

人——事——时——地——物。

“人”最重要。和恋人或至交好友同游，就算是鸟不生蛋的地方，也不无聊。人错了，再美的景致，都是无意义的风景。

接着是“事”。如果旅行中有你一定要看到的东西、很想参加的庆典，或内心向往的建筑、一定要吃到的餐厅，虽无人陪伴，你也能自得其乐。

再者是“时”。我去过京都好多次，春有樱花秋有枫，整个城市给人的感觉迥然不同。

再来才是“地点”，最后是购物和其他享受。

总而言之，人最重要。人对了，一切都美好，任何波折都是人生深刻的回忆。

适合一同旅行的伴侣，性格上都是随遇而安的。我很怕那些一旦发现自己的旅程不在全然掌控安排中，就会变脸或闷闷不乐的人。这样的人出门是为了“寻不开心”，而不是为了寻找快乐。

若没有至交好友愿意同行，我宁愿一个人走。

人，对所有人的感受，都是最重要的一环。做个让自己开心、又能让别人开心的人，你就是人气王！

热恋的人，眼中只看得见恋人，其他风景都是陪衬，就算身旁是一条臭水沟，也觉得它正为爱情唱着幸福的颂歌。

吴淡如

如何赢得人气



旅行中，做一个“对的人”

随遇而安，不要因为一些小事就抓狂。

途中总会遇到不顺心的事，试着想出好的方法来安慰朋友。其实每段旅程的不如意之处，都是记忆最深刻的地方，只要过了，就好了。

重视集合时间，不迟到。

别当疯狂购物团，一路上东买西买，把行李弄得比常人重两倍，还抱怨别人不帮你。

保持微笑，就算出发前曾经历过很多挫折，也请忘掉你的闷闷不乐。别把旅行时间当成抱怨时间，旅伴不是情绪的垃圾筒。



什么人最不好相处？

最不好相处的人，常常误认为自己好相处。
一个人要客观地看清自己很困难。



做不好人气管理，不只是朋友容易翻脸，再爱你的人也必然会到达忍耐的极限。

“我想了很久，我们还是分手好了。”这句话哽在慧萍口中很久，终于说出口。

大正完全不敢相信慧萍的话。

“我们不是一直都……相处得很好吗？”

慧萍没有否认。但她心里认为，两个人能够相处得很好，要归功于自己的忍耐力高、宽容度强。“你会找到更适合你的人。”虽然慧萍没有明讲，但她是铁了心要跟大正分手。跟他在一起不过一年多，已经越来越不愉快了，万一走进结婚殿堂，岂不是要受一辈子的罪？

一直到分手，大正都不了解自己的问题。

一个人要客观地看清楚自己的不足，最不好相处的人，常常误认为自己好相处。

大正最不好相处的地方在于，他总是喜欢在别人的话里挑骨头，然后，秋后算账。

比如，慧萍陪大正与朋友应酬，擅长公关的慧萍，多半能凭着亲和力与说笑话的能力，让不认识的人一下子就对她印象深刻。大正表面上看来，也对女友的应对能力颇为得意，但聚会结束后，却常跟她“秋后算账”：“你刚刚讲那个笑话太低俗了，学长是个严肃的人，心里一定不舒服。”

“怎么会？他也笑得很开心啊。”

但大正就是坚持，刚才学长的神色有些不对劲，必然是慧萍讲笑话不当引起的。慧萍只好妥协：“好吧，下次我注意就是了。”

大正带慧萍回家拜见父母，她也一样有本事把老人家逗得笑呵呵的。因为没有共同话题，所以总是围绕着大正聊，虽然大正在爸妈面前不说什么，但一离开家门就拉下脸来：“你干吗没事对我妈说我开车很快，还会跟人家飙车呀？”

细细算起来，一个钟头的谈话中，慧萍值得检讨的就有五大“罪状”。慧萍虽然嘴上还是说：“下次我注意就是了。”但仍心有不服：“我看你还是交个哑巴女友比较好。”

太在意别人谈话的细节，是不好相处的人的最大特点。我也认识

这样的女子：慷慨、大方、热情，但和她一起参加聚会，还真是令人头皮发麻。她不是紧张兮兮地再三询问自己刚刚是不是说错话了？就是在会后提醒我，刚刚你那样说话，让某某很不高兴呢。其实，在座其他人一点也看不出来当事人有何不高兴的表情，就是她太多心了。

太多心又会挑话听的人，喜欢纠正别人，常在别人最开心的时候浇下一盆冷水。但这种人，对自己的不好相处，却总是浑然不觉。

最讨人厌的聊天对象



说起话来，只顾自己畅快，不顾别人感受；
当别人不行时，强调自己很行，不是自作聪明又是什么？



有些人，你明明知道他们是好人，但不知道为什么，说起话来总是令人讨厌。菊芳说起不久前，邀请孩子同学的妈妈和老师到家中聚餐的经历：

“那位张妈妈，平时很热心公益，但跟她说话，总不由得让人生气。”

一群人并不怎么熟，由爱说话的张妈妈担任主持人，热闹许多。张妈妈擅长挑起各种话题，让其他较内向的妈妈加入讨论，但是她在言语中不自觉出现的否定式口吻，没多久就暗暗得罪了在场的人。

她当着众人的面，夸张地问菊芳某某歌星