

人际穿梭

○ 段颖立 浩瀚 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

人 际 穿 梭

○ 段颖立 浩瀚 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

时代在前进,人们的生活节奏在加快。人们总是感到属于自己的空间在不断缩小,造成心理压力不断增大。本书告诉你,如何在压力下享受生活。

本书共分心灵鸡汤和沟通你我两篇。人们整天忙于工作,而不注意心理的自我调节方法是造成压力的主要原因。针对如何进行自我调适,使自己有一个良好的心态、充沛的精力、广泛的人际关系,本书精选了一些解惑箴言,篇篇精彩、篇篇值得你细细品味。相信你读后定能茅塞顿开,收获颇丰。

在压力下能做到真正的享受生活,并能与人一起分享你的快乐,这就是成功的生活。

本书适合于广大读者休闲阅读。

图书在版编目(CIP)数据

人际穿梭 / 段颖立等编著. —北京:中国水利水电出版社, 2008

ISBN 978-7-5084-3509-1

I. 人… II. 段… 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(2005)第 155600 号

书 名	人际穿梭
作 者	段颖立 浩 瀚 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)63202266(总机)、68331835(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	浩瀚英语研究所排版中心
印 刷	北京纪元彩艺印刷有限公司
规 格	787mm×960mm 16 开本 9.75 印张 122 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	16.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

本书编委会

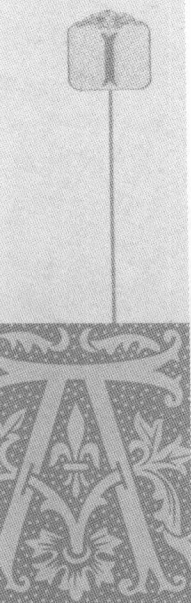
主编	段颖立	浩瀚	
编者	宋美盈	马迅	赵修臣
	李洪峰	郭美娟	陈宏彬
	马兰	李庆磊	刘雷雷
	韩磊	蔡丹	

目录

contents



- | | |
|--------------------|----|
| 1 战胜孤独的秘诀 | 3 |
| 2 让自己幸福的秘诀 | 5 |
| 3 如何让自己活得滋润 | 7 |
| 4 摆脱自卑有良方 | 9 |
| 5 你有十种快乐的心情吗 | 11 |
| 6 十个妙点子送你好心情 | 13 |
| 7 学会营造好心情 | 15 |
| 8 如何拥有好心情 | 16 |
| 9 十分钟轻松缓解压力 | 18 |



10	解愁息怒九方	20
11	从压力中营救自己	22
12	解读白领男人的心理压力	24
13	心理压力的不良反应	26
14	自我解脱,走出心理困境	28
15	现代人如何应对心理疲劳	33
16	心理健康要防八个“过度”	35
17	排除紧张新招	37
18	消除紧张九法	39
19	心理平衡要诀	40
20	防止心理疾病三要诀	42
21	青年成才十大心理障碍	43
22	丈夫、父亲角色的心理调整	45
23	成功男士健康心理特征	48
24	心理的误区导致你的自毁	49
25	如何自我调节情绪	51
26	化解恶劣情绪七法	52
27	“喜怒不形于色”损健康	53
28	人生“六然”助你心宽	55
29	帮你了解人性的陷阱	56

30	你知道自己正在自寻烦恼吗	58
31	让我们抛开恐惧	60
32	与挫折握手言和	62
33	心理衰老十八种	64
34	人可老心不能老	67
35	心态年轻有七招	69

第二篇 沟通你我

1	人际交往中如何“现身”	73
2	学会开发人际资源	75
3	提高人际 IQ 的要诀	77
4	怎样提高你的交际品位	79
5	如何留下良好的第一印象	82
6	怎样交往才有弹性	84
7	为人处世十要诀	86
8	克服主动交往的心理障碍	88
9	人际交往的心理缺陷	89



10	人际交往心理趣谈	91
11	人际交往中的病态心理	92
12	处世之道	95
13	获得谅解	97
14	为人之善	98
15	宽恕艺术	100
16	如何增强交往的吸引力	101
17	应恪守五类秘密	102
18	如何应付社交尴尬	103
19	怎样消除人与人之间的隔阂	105
20	消除误会的艺术	106
21	帮你克服社交难题	109
22	把握人际距离	111
23	人际交往的误区	112
24	沟通原则十五条	114
25	全面提高人际交往能力	117
26	找准成功交际的切入点	119
27	怎样掌握社交尺度	123
28	人际交往的适度性	124
29	现代交往“十不要”	125

30	注意交友十大忌	127
31	怎样掌握交际语言七要七忌	130
32	如何与有嫉妒心理的人相处	133
33	如何淡化你身边的妒忌	134
34	改变自身的不足之处	139
35	与朋友交往的误区	141





第一篇

心灵“鸡汤”



战胜孤独的秘诀

要想从根本上克服内心的脆弱,最好莫过于给自己确立一些目标和培养某种爱好。一个懂得自己活着是为了什么的人,是不会感到寂寞的;同样,一个有所爱、有所追求的人,也是不怕寂寞的。

人人都可能有孤独的时候,但并非人人都能够战胜自己的孤独感。

孤独,并不单纯是独自生活,也不意味着就是独来独往。一个人独处,可能并不感到孤独;而置身于大庭广众之间,未必就没有孤独感产生。

一位心理学家认为,真正的孤独,往往产生于那些虽然有肉体接触,却没有情感和思想交流的夫妇。事实上,不管你是已婚或是未婚,也不管你是置身于人群,或者是独居一室,只要你对周围的一切缺乏了解,和你身外的世界无法沟通,你就会体会到孤独的滋味。

战胜自卑

因为自觉跟别人不一样,所以就不敢跟别人接触,这是自卑心理造成的一种孤独状态。这就跟作茧自缚一样,要冲出这层包围着你的黑暗,你必须首先咬破自卑心理织成的茧。

其实,大可不必为了自己跟别人不一样而忧思重重,人人都是既一样又不一样。只要你自信一点,钻出自织的“茧”,你就会发现跟别人交往并不是一件难事。

与外界交流

独自生活并不意味着与世隔绝。一个常年在山上工作的气象员说,他常常感到有必要把自己的思想告诉人家,可是他身边没有可以倾诉的人,所以他就用写信满足自己的这一要求。

当你感到孤独的时候,翻一翻你的通讯录,也许你可以给某位久未谋面的朋友写封信;或者给哪一位朋友挂一个电话,约他去看一场电影;或者请几位朋友来吃一顿饭,你亲自下厨,炒几个香喷喷的菜,这都别有一番情趣。

跟朋友们的联系,不应该只是在你感觉到孤独的时候,要知道,别人也都跟你一样,能够体会到友谊的温暖。

为别人做些什么

跟人们相处时感到的孤独,有时候会超过一个人独处时的10倍。这是因为你跟周围的人格格不入。就跟你突然来到一个语言不通的国度一样,你无法跟周围的人进行必要的交流,你也无法进入那种热烈的气氛里面,你不由自主地觉得自己很孤单,而他们之中那种热烈的气氛更能衬托出你的被冷落。

要打破这种尴尬的局面,惟有“忘我”,想一想你能够为人家做点什么,这很有好处。记住:温暖别人的火,也会温暖你自己。

享受自然,走入社会

一些习惯了孤独的人,懂得充分地享受孤独提供给他人的闲暇时光。生活中有许多多活动,都是充满了乐趣的,而孤独使你能够充分领略它们的美妙之处。这种福分,不是那些忙忙碌碌的人可以享受到的。

许多有过痛苦经验的人都说,当他们遭到厄运的袭击而又不能够对人倾诉时,他们会不由自主地走到江边去,被清美的江风吹拂着,心情就会渐渐地开朗。有一个感情丰富的女孩子说,她常常跑到最热闹



的街道上去,她觉得只要置身于不息的人流中,就会忘记自己的寂寞。

确立人生目标

也许因为人类早在原始社会就过惯了群居生活,所以现代社会才有了“孤独”这样一种世纪病。人害怕自己跟他人不一样,害怕被别人排斥,害怕在不幸的时候孤立无援,害怕自己的思想得不到旁人的理解……总之是一种内心的恐慌,似乎人类的心灵越来越脆弱了。

要想从根本上克服内心的脆弱,最好莫过于给自己确立一些目标和培养某种爱好。一个懂得自己活着是为了什么的人,是不会感到寂寞的;同样,一个有所爱、有所追求的人,也是不怕寂寞的。

5



2

让自己幸福的秘诀

抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处,而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上,所以,他们更多地感受到生命中美好的一面,因为对生活的这份感激,所以他们才感到幸福。

人们通常会说:幸福是一种抽象的感受,而美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论,幸福与年龄、性别和家庭背景无关,而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。研究者通过对生活得轻松和幸福的人的研究总结了十条在生活中令自己幸福的秘诀。

不抱怨生活

幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福,而是因为他们对待生活和困难的态度不同,他们从不问“为什么”,而是问“为的是什么”,他

们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

不贪图安逸

幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难感受到幸福。

感受友情

广交朋友并不一定带来幸福感，而一段深厚的友谊才能让你感到幸福，友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任和充实，幸福的人几乎都拥有团结人的天才。

勤奋工作

专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。研究者发现，工作能发掘人的潜能，让人感到被需要和责任，这给予人充实感。

降低负面影响

少接受些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

生活的理想

幸福的人总是不断地为自己树立一些目标，通常会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来幸福感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活着。

给自己动力

通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

规律的生活

幸福的人从不把生活弄得一团糟,至少在思想上是条理清晰的,这有助于保持轻松的生活态度,他们会将一切收拾得有条不紊,整齐而有序的生活让人感到自信,也更容易感到满足和快乐。

珍惜时间

幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉,另外,专注还能使身体提高预防疾病的能力,因为,每30分钟大脑会有意识地花90秒收集信息,感受外部环境,检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。

心怀感激

抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处,而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上,所以,他们更多地感受到生命中美好的一面,因为对生活的这份感激,所以他们才感到幸福。

3

如何让自己活得滋润

新新女性要能够包容,懂得尊重别人的选择,也认同别人的生活方式。

在你的身边也许有一些你认为活得“滋润”的女友,你特别欣赏她,羡慕她的成功与洒脱。但是,羡慕她们不如自己去追求。做一个滋润的女人,并不是件“难于上青天”的事情。

你必须要自信

每天早上梳洗完毕,对着镜子里那个袅袅婷婷的女人大声朗诵:

“我很好!”心理专家说,这是开发自我潜能的手段之一!

宽容,允许不同生活理念的存在

新新女性要能够包容,懂得尊重别人的选择,也认同别人的生活方式。

完整独立的自我

新新女性要有完整独立的人格。在经济上,决不依靠任何人;在精神上,决不依赖任何人。

活力四射

新新女性,要用全副精神来打理事业。即使只是一份工作,也要用对待事业的热忱去经营。

每天进步一点点

新新女性要不断自我充实,提升自我的知识和技能。

家庭、事业两平衡

新新女性要做走钢丝的能手,在家庭和事业之间求得平衡。什么场次,什么角色,毫不含糊。

永远追求美丽

女人爱美是热爱生活和维护自尊的表达。

多给自己一点要求吧,做一个“滋润”的女人!

