

毕金仪 ◎ 编著



你的亲密关系丛书

在人间

CCTV半边天
BTV为你心动

特约心理专家



化学工业出版社

在人间

毕金仪◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

没有人是一座孤岛！作为社会化的群体，我们希望借助同伴的温暖来帮助我们抗击人生的风雨。本书以独树一帜的方式告诉你如何建立天长地久的友谊，从心理学的角度直指你的内心最深处；以图文并茂的方式告诉你男人和女人对待友谊的天差地别，从性别的角度让你了解另一种风景；以舒缓轻松的笔调告诉你与人交往的幸福，让你从情感的角度找到了一条回归的路！每个都市人都需要的一本书，爱自己，爱他人……

图书在版编目 (CIP) 数据

在人间/毕金仪编著. —北京: 化学工业出版社, 2008. 1

(你的亲密关系丛书)

ISBN 978-7-122-01616-4

I. 在… II. 毕… III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184856 号

责任编辑: 张文虎 陈红艳

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 郑捷

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 180 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00 元

版权所有 违者必究



【写在前面的话】

随着旱季的增长，喳喳生存的这片丛林里能吃的东西越来越少了。很多过去常见面的邻居开始悄悄地消失，喳喳知道它们或是饿死，或是在觅食中被其他野兽吃了。想到这，她用指尖轻轻地划过自己日渐隆起的肚皮，抬头向上望着今年自己宝宝的父亲——黑风，“他真是强壮！”——喳喳这样满意地想着。“自从金刚在去年跟狮子的地盘战里死去后，部落在黑风的带领下越来越壮大了，吃的东西也越来越多起来。去年因为失去了丈夫，我不得不自己找吃的，新生的宝宝就这样被野猪拖走了。今年怀孕的女人们不用那么辛苦，这样下去，生完宝宝后我的日子会比去年好过很多。”想到这，喳喳不禁高兴地闭上眼睛，尽情地享受着黑风给她起劲地抓虱子的快乐，耳边响着三个儿子跟部落里其他岁数相仿的小伙子们高声嬉闹的叫喊声……

自从我们的祖先决定用分工的方式以适应日渐退化的夜视能力、抵御尖爪利齿的强敌、照顾妇孺、同时在资源越来越缺乏的丛林中寻找足够的食物，人类就有了彼此依靠、守望相助的各种亲密关系，也就是从那时起，再也“没人是一座孤岛”了。



[目录]

知己知彼 百战不殆	1
1. 我是谁	1
2. 拍马屁有多大几率会拍到马蹄子上	4
3. 幸福的总是幸福？不幸的总是不幸？1——赖谁好	8
4. 幸福的总是幸福？不幸的总是不幸？2——好的归我，差的归你	11
5. 面对他人评价不要焦虑	13
6. 目标应当脚踏实地	23
印象的奥秘	26
7. 印象是怎么来的	26
8. 印象管理无处不在	29
9. 怎么控制给人的印象呢	31
10. 第一印象是什么	36
11. 印象也讲究信息更新	38
12. 以偏概全话晕轮	40
态度决定一切	44
13. 态度是什么	44
14. 态度并非一成不变	47
15. 智勇双全论说服	49

你来我往话社交..... 60

- 16. 马斯洛——一个你可以认识一下的人 60
- 17. 人为什么不能是孤岛 63
- 18. 是什么影响我们与人相处 66
- 19. 漂亮的人真的占便宜么 76
- 20. 远亲不如近邻 78
- 21. 亲密的感觉从何而来 80
- 22. 学习雷锋好榜样 82
- 23. 男女搭配，干活不累 84
- 24. 人干吗要“随大流” 86
- 25. 克服盲从，彰显自我 90
- 26. 指哪打哪论服从 92
- 27. 暗示——犹抱琵琶半遮面 95
- 28. 你是交流高手么——不说话也交流 97
- 29. 你会聊天么 100
- 30. 知己知彼要会问，百战百胜要会答 110

趟过人际交往中的沟壑..... 116

- 31. 一个“规避”吵架的技巧 121
- 32. 批评特别需要技巧吗 125
- 33. 道歉的学问有多大 133
- 34. 学会拒绝比学会接受更重要 136
- 35. 谁人背后不说人，谁人背后无人说 139
- 36. 人不犯我我不犯人家 146
- 37. 人若犯我我必犯人家 151
- 38. 妖言惑众——舌头底下能压死人吗 155
- 39. 怎么就是不能不说谎 158
- 40. 羡慕伤心 160
- 41. 嫉妒伤神 163

42. 有关挫折	166
43. 有种轻视叫做原谅	170
44. 匿名信：一种什么心态	173
45. 众里就数我失败的自卑	176

交往减分的个性一览 181

46. 我是宇宙的中心	181
47. 为了顶牛而顶牛的逆反心理	184
48. 人生如戏 戏如人生	190
49. 鸡蛋里挑骨头的完美主义	196
50. 一条道走到黑的偏执分子	198
51. 疑神疑鬼的疑心病	202
52. 曲高和寡的孤家寡人	204
53. 自命不凡的自大狂	206
54. 贪心不足蛇吞象	208
55. 冷面寒铁的冷淡鬼	211

参考文献 214

知己知彼 百战不殆

1

我是谁



自我概念



我国现在正经历有记载以来最崇尚个性的时代，这是我的想法。听说有的史学家说“愿意做唐朝人”，当然如果唐朝那么好，那

也是我的祖先，我很为那个时代的人庆幸，可我不知道，因为没经历过。

在个性时代，大家最强调的是“自我”，但自我这个概念里到底都有什么？什么决定了自我的概念？简单地说人们是以什么来定义“我是谁”呢？

(1) 自我感觉，包括两个部分：①自我参照效应——它让我们自以为是世界的核心，高估别人对我们的关注；我们常自认是某事的主角，而其实不过是个“跑龙套的”；它使我们想评价别人的时候禁不住拿自己作为“标准”；又或是在聚会上听到自己的名字就“腾”一下蹦起来……②可能的自我——这是对自我的预期，它既包括期待也包括恐惧。比如年轻女孩都禁不住期待自己拥有白皙、细嫩的皮肤而惧怕衰老后的皮肤粗糙、黝黑没有光泽。

(2) 社会自我内容丰富，因为我们是社会人，周遭的一切都为我们建立自我概念贡献着信息。

① 我们的社会角色：我国尤其讲究这其中的门道，所谓“君君臣臣父父子子”就是这个意思吧——小的时候都有跟父母顶嘴的时候，可一旦当上了父母却又都会教训孩子：“你怎么跟你妈说话呢？敢顶嘴啊？想挨揍么？”

② 社会同一性：“我”不只是“我”个人，我还有社会身份，我国很讲究这样，所谓“老乡见老乡，两眼泪汪汪”——“我”的社会定义包括着民族、信仰、性别、职业、社会职务等。常听到人们在托媒人给自己孩子介绍对象的时候明确说“我们是北方人，可别给找南方人”的话，殊不知，北方也有小心眼，南方未必不丈夫。

③ 他人的评价：这里我要介绍两个人的名字，还有两句极其简单的话来概括这两个人的研究。我奢望大家能够记住，尤其是当你面对众人紧张的时候、当你自认为被万人瞩目焦虑的时候请想起这两个人的两句话：社会学家 Cooley 发明了“镜像自我”这个概念，认为我



们根据自己出现在他人面前的样子来感知自我；其后社会学家 Mead 指出：与我们自我概念有关的并不是别人实际上如何评价我们，而是我们觉得他们如何评价我们。

因此，虽说我知道劝人家“别那么在乎别人的看法”，人家根本做不到，可我还是想遗憾地告诉各位：人家真的不像你希望的那样注意你耶！

④ 社会比较：什么样的人算有成就？怎么界定自己是否算得上成功人士？什么样的女人一不小心就被说成是“女强人”了？甚至有多少钱你就是个“中产阶级”？——这些标准在哪里？答案是在一起比！——这样的比较会让原本在一般学校成绩突出的孩子，在父母煞费苦心地把他塞进名校后，因为学习吃力、周围高手林立而失去自信，“学业自尊”备受挑战。



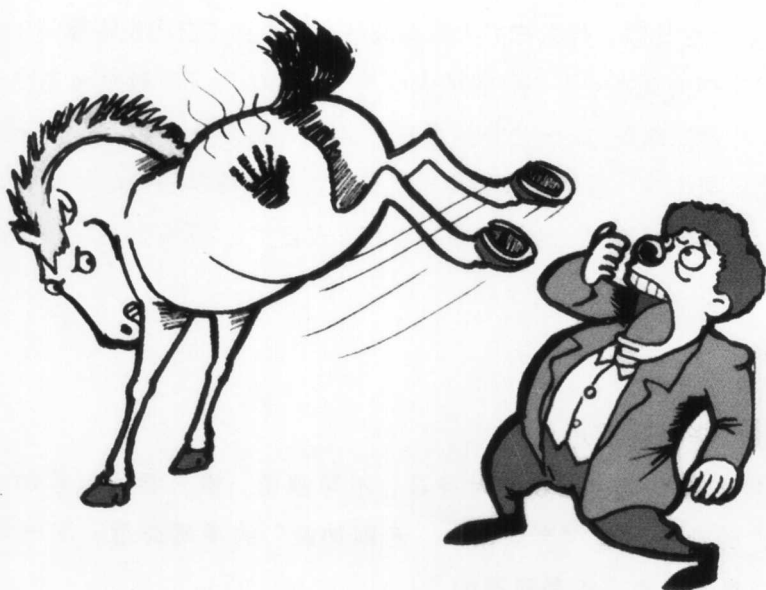
毕老师提示

① 人在江湖，比较时时存在，不可避免，但只要你有自知之明，对他人的评价本着“有则改之，无则加勉”的清醒态度，不一味打击自己，想潇洒走人生是可能的。

② 如果你愿意整天花时间琢磨别人对自己的看法，让自己做事束手束脚那是你的事情，因为世界之大，才不会有人因为你缩手缩脚就把地球的转速拉慢呢。

2

拍马屁有多大几率会拍到马蹄子上



自我强化

H 最反感 L 在她家把自己说得八面玲珑似的，他不喜欢她拼命替自己遮掩、不喜欢她买了东西却跟家人说是自己买的、更不喜欢她家人接受礼物时投给自己狐疑的眼神……

H 自幼父母离异，从小跟奶奶长大。无论是否出于对父亲的袒护，奶奶把妈妈说成了个“只顾自己，不顾别人”的坏女人。虽说妈妈走时 H 已 8 岁，依稀记得妈妈对自己的宠爱，但被念得多了，他也模糊了。奶奶不识字，尽管没文化可账算得很清楚：她笃定今



后叔叔会比做石油勘探的父亲有出息，于是想方设法克扣了 H 不少学费和食宿费，堂弟的待遇也自然比他高不少。他清楚地记得，幼时常撞见奶奶偷偷拿吃的给堂弟。慢慢地，他不愿相信家人了，朋友虽说也有，可跟他们在一起的时候他也不怎么说话，多数时候都在听，听了还琢磨“真实程度有待商榷”。

L 是被 H 优异的成绩和与众不同的气质所吸引，骄傲的她主动表达了自己的好感。相处后她很快就发现了那份“独特”是一种有深厚背景的内心孤独，那份诱人的“忧郁”来自沉重的孤僻。出于爱，L 愿意接受这一切，事实证明，他们的相处还算是相安无事，剩下的就是过家人这一关。L 可谓煞费苦心，可不知为什么，H 就是不能接受她的这番好意，每次“家访”都要引发两人的矛盾，不同的是，L 会把不高兴都说出来，而 H 的愤怒却是将自己关在了他的“心门”之外。



① 讨好并不容易：赞或贬要因人而异。

② 大部分人喜欢自己，但是也有不喜欢自己的人，这与自我概念相关。

自我感觉良好的人喜欢听别人夸自己，并通过他人的评价不断强化认为自己“不错”的概念。这种别人跟自己意见的统一不但强化了自我认识，同时提供了外界和自己对“我”认识的一致，这个过程是令人愉快的。

但是，对于那些对自己不怎么喜欢的人，事情就没那么容易了：别人的赞许会令他们满意和愉快，但却跟自我概念不一致，于是就造成了混乱和心怀疑虑；遭到批评尽管符合自我一致性却无法令人感觉满足。所以这些人在人际关系中常处于“狐疑”的状态：最初的称赞只能满足少许愉悦，一旦给他机会思考就会产生疑问。



你的亲密关系

在人间



毕老师提示

与人相处知道对方“吃几碗干饭”很重要：固定的相处套路是不够的，需要像常言说的那样“看人下菜碟”。



小测试

小时候的玩伴中，一定有些是和自己很要好的，有些则是和自己不同小圈圈的，请问在你童年的时候，你最讨厌哪一种性格的小孩？

- A. 爱取笑别人
- B. 爱抢第一名
- C. 爱打小报告
- D. 爱哭鬼



【测试方向】

什么个性的人是你的天敌？



【测试答案】

爱取笑别人

你最受不了没有效率的人，一种是做事没有计划，且战且走、毫无进度，另一种则是只会说、只会规划，但是却没有行动力，与这两种人合作的结果是殊途同归——混乱、麻烦、错误百出。

爱抢第一名

你最受不了脾气暴躁的人，有事好好说，何必随意动肝火，凡事只要用情绪化的方式来处理，一定不会有好结果，而且还会因此让周遭的人感到莫名的压力，无一好处。

爱打小报告

你最受不了心机重、一肚子诡计的人，总觉得和这种人相信真是一种精神虐待，不仅要费力地解读对方的谈话和心思，还要防止被对方陷



害、欺骗、出卖，干脆来个道不同不相为谋，反而落得轻松。

爱哭鬼

你最受不了任性的人，好像世界的规则全是他订的，爱怎么样就怎么样，偏偏大家为了不想跟他计较还刻意让着一点，没想到他却得了便宜还卖乖，真是令人无法忍受。

3

幸福的总是幸福？不幸的总是不幸？1——赖谁好



归因

我们都有这样的经验，一件事情发生了，我们总会自觉不自觉地找个理由，尤其是我们不喜欢的事情发生了，如果能找个外因来安慰自己，心里会好受很多。这种对于事情发生原因的解释，特别是对一个人做或不做某种事情的解释就叫“归因”。归因方式对人们日常生活产生很多影响，如果稍微留心一下，我们就会发现，归因神奇



功效。

第一，归因指向分内外，内归因是把行为原因归结于个体内部的因素，如人格、品质、动机、态度、情绪、心境及努力程度等个人特征。外归因是指将行为原因归结于外部条件包括背景、机遇、他人影响、工作任务难度等。

在内因和外因方面，如果将成功归因于内部因素易产生自豪感，从而动机提高；比如：“我凭自己不懈的努力，终于练成了绝世武功！”（相当自豪）。归因于外部因素，则会产生侥幸心理；比如：“今天考试作弊没被老师发现！”（实在侥幸）。将失败归因于内部因素，会产生羞愧感；比如：“都是因为我准备不充分今天的面试搞砸了！”（十分羞愧）。归因于外部因素则易有愤怒感，比如：“都是因为前面的车突然并线我才撞上它的！”（气死人了）。

第二，稳定性与易变性。在行为的内因与外因中都存在有稳定性因素与不稳定性因素。如人的情绪易变，能力则相对稳定，在外部条件中，工作性质与任务难度相对稳定，而像气候、机遇等就属于不稳定因素。

在这方面，如果将成功归因于稳定因素易产生自豪感，从而动机提高；比如：“因为平时努力学习，所以考试时发挥正常。”（理当自豪）。归因于不稳定因素，则会产生侥幸心理；比如：“我今天情绪挺高，所以唱得不错。”（有点侥幸）。将失败归因于稳定因素，将会产生绝望感；比如：“这个程序设计要求太复杂了，根本无法完成。”（很受打击）。将失败归因于不稳定因素，则有愤怒感；比如：“这次竞岗是暗箱操作，我这种没后台的哪会有戏？！”（相当受挫折）。

第三，可控性。个体是否能够控制结果称为可控性。如果将成功归因于可控因素，则会积极地争取成功；比如：“如果你早点去排队，专家号还是能挂上的。”（努把力吧）。归因于不可控因素，则不会产生多大的动力；比如：“你早去没用，第一班车是5点发车。”（早去干吗？！）。将失败归因于可控因素，则会继续努力；比如：“如果下次底



料选材再结实点绣花就不会破了。”（解决起来相当容易）。归因于不可控因素，则会绝望；比如：“就算节目内容再好、布景再漂亮，收视率上不去也白搭。”（相当无奈）。将失败归因于内部、稳定、不可控时人的焦虑程度达到最大，并可因此产生习得性无助感，比如：“要送礼没钱，要本事学历不高，人家说不定还不要外地户口的，你说应聘这么重要的岗位哪能轮上我啊，凑合跟这干，有口饭吃得了！”（怎么办啊）。

由此我们明白，对某些习惯于内归因、人格稳定和控制力强的人来说，生活是美好的、值得期待的、好人有好报的。他们的成就动机强，更善于实现自己的目标，敢于挑战困难和极限，面对挫折也更有耐力。这样的人生岂非妙事？！

