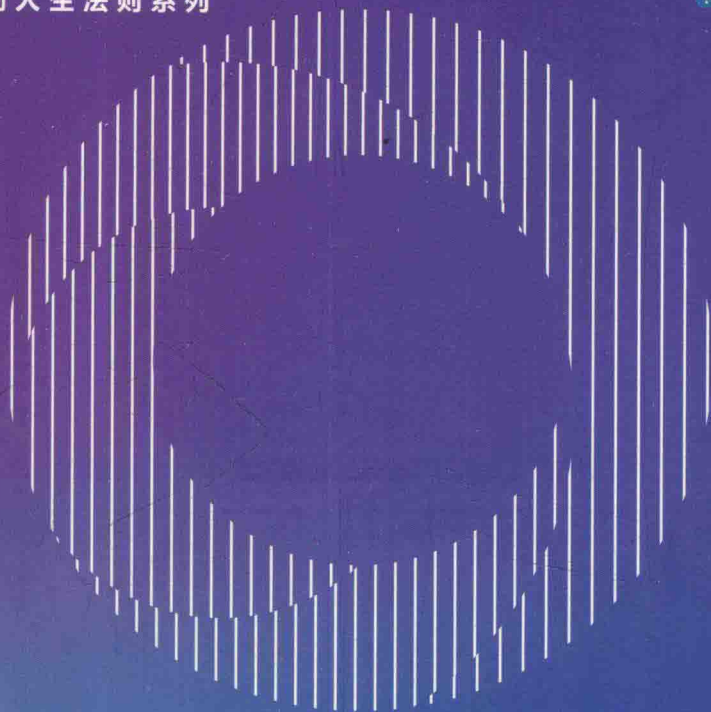




THE RULES OF PEOPLE

人 际 交 往 心 理 学

与人相处的 105 条法则

（美）理查德·泰普勒（Richard Templar）

著
译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

THE RULES OF PEOPLE

人 际 交 往 心 理 学

与人相处的 105 条法则

[英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著

李晓晔 译



人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

人际交往心理学：与人相处的105条法则 / (英) 理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著；李晓晔译. —
北京：人民邮电出版社，2019.6
ISBN 978-7-115-51149-2

I. ①人… II. ①理… ②李… III. ①心理交往—社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第076753号

内 容 提 要

随着网络社群的普及，我们每日需要交往的人呈几何级增长，这些人里有我们的家人、朋友、同事、上司，有我们熟悉的人，也有我们不熟悉的人。他们的性格与行为方式各异，有时我们能与其相处愉快，有时我们也会与其争吵。无论我们与他们的关系如何，这些人其实都影响着我们的生活。

本书是欧美畅销书作家理查德·泰普勒的最新作品，也是“泰普勒人生法则系列”中最重要的一部。本书是作者依据其人生阅历以及几十年来辅导成功的案例写成，主要讲解如何洞察他人行为背后的原因，如何在保护自己的情况下帮助他人，如何让别人站在自己的立场上，以及如何与难以相处的人相处。书中的105条法则将帮助我们了解人们的言行对周围人的影响，并且进一步帮助我们更舒适地生活。

若你有过度紧张的家人、抱怨连连的同事、吹毛求疵的上司，那么本书就是为你量身定做的。希望每一个阅读本书的人，都可以收获令人愉悦的社交经历。

◆ 著 [英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)

译 李晓晔

责任编辑 姜 珊

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9

2019 年 6 月第 1 版

字数：150 千字

2019 年 6 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2018-3266 号

定 价：49.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

▼ 理查德·泰普勒与他的人生法则系列图书 ▲

“泰普勒人生法则系列”图书是欧美史上最畅销的心理自助丛书之一，也是英国家喻户晓的一套经典畅销书。其中一些单本长期占据英国亚马逊排行榜的前 100 位，其在英国的影响力不亚于“《哈利·波特》系列”。

在英国，截止到 2016 年年中，“泰普勒人生法则系列”总销量达 200 多万册。其中，《极简生活法则》英文原版已销售了 60 万册；《极简工作法则：如何成为领先的少数人》英文原版已销售了 51 万册；《财富的理想国：关于财富的 117 条法则》英文原版则销售了 27.8 万册。

理查德·泰普勒（Richard Templar），欧美畅销书“泰普勒人生法则系列”图书的作者，被誉为“个人成长导师”。泰普勒的人生轨迹丰富多彩，在其 30 年的工作生涯中，他涉猎了不同的领域，在不同企业内负责过不同的工作。现在他自己创业，同时经营几家公司。他的成功促使其开启了传道授业解惑的旅程，与大众分享他的成功法则。

据不完全统计，全球有超过 240 万人在按照他所建议的法则行事。有评论家认为，理查德的文字风格，既不是那种冷硬命令式、听多了让人觉得苛刻的“教科书风格”，也不是温柔多情式、听久了让人觉得黏糊糊的“中央空调风格”，而是一种介于两者之间客观又不失温暖的风格。

“泰普勒人生法则系列”图书之所以受到欧美读者的欢迎，最重要的原因就在于，泰普勒强调了一种人生观：无论做什么，我们都要有自己的态度并能够坚持下去。这个结论来源于他对周围各领域成功人士的细微观察。他发现有些人总是看起来生活得很轻松，无论身处何种状况，他们总是能够积极向上，做正确的事情，而大家都喜欢这样的人，也都希望成为这样的人。于是，他将自己所观察到的一切总结成一条条简单的法则，分享给每一位想从容应对生活的人。

作为“泰普勒人生法则系列”图书中文版的出版方，我们希望这套书能从生活、职场、管理、爱情、财富、为人父母及自我突破等领域为读者提供一条人生捷径，帮助每一个人都学会坚持、学会思考，成为自己生命的主人。

多年来，我仔细地观察了许多人的幸福生活，发现了其中的共同点，并且将它们记录下来，凝练成一系列法则。整个“泰普勒人生法则系列”共囊括了几百条法则，总结了一些行为方式、处事方法和看待事物的角度。这些法则可以在不同程度上改善你的生活，帮助你成为人生赢家。

然而，我首先得承认这种方式需要应对一个小问题，那就是别人的干扰。不论你多么严格地控制自己的言行，多么细致地去计划自己的生活，总会有人不合时宜地出现，扰乱你原本有条不紊的节奏，而你对别人的这种行为却往往无能为力。

这正是本书要解决的。事实上，你会惊喜地发现，你是可以去鼓励别人做一些利己利人的事情的。相信过往的经验已经告诉你一件事：最好的时光，应是大家齐心协力、互帮互助的时光。当你周围的人都快乐的时候，你才会获得更大的满足。

所以我们得出这样的结论：你帮助他人越多，你自己也会活得越快乐。秘诀在于让周围的人快乐。没错，无论是抱怨连

连的同事、过度紧张的家人，还是吹毛求疵的导师或上司，只要方法得当，你完全可以与他们融洽相处。

许多年前，我与一个特别难相处的小伙子共事过，那时我每天早上都痛恨上班，而他也一样讨厌我。甚至连我们客客气气时，气氛都很紧张。最终，一位明智的旁观者挑明了我们的矛盾，这使得我们给了彼此一次机会。

之后，虽然我们两个人都没有改变，但是我们稍微调整了自己的言行。就是这些细小的改变让我们看到了彼此全新的一面。就好像许多电影中的俗套情节一样，我们成了很好的朋友。即使我们后来都换了工作，在不同的地方生活，我们依然保持着密切的联系。

这件事让我知道，我的言行对周围人的言行会产生很大的影响。在此后的几十年中，我在自己和别人身上发现了无数类似的例子。

我们在日常生活中都会面对形形色色的人，这些人性格各异，与我们的关系也不尽相同。对于你的同事和同学，你希望和他们就事论事，避免陷入不必要的争吵和不愉快；对于你最关心的家人，只有他们开心，你才会安心；对于你的朋友，你时常和他们出去玩，也享受他们的陪伴，但有时你也会为他们操心，有时他们也会让你生气。还有一些其他经常与你接触的人——每天都会闲聊一会儿的店员、表面一团和气的邻居、渴

望谈成合作的客户、组织跑步俱乐部的小伙、牙医、店里的顾客，还有孩子的老师……如果你能与他们愉快相处，他们也会让你生活得更开心。

这些人的背景与生活各异，你如何能与每个人都愉快地相处？其实他们并不像你想象的那么另类。本书所提供的指导方针、原则及策略可以帮助你改善人际关系。

本书的第一篇是关于了解他人的。其实人生来相似，所以我们从了解人的共性开始，然后我们需要走很长的路，去了解周围个体的不同。

第二篇介绍了如何帮助他人，因为我们都希望周围的人快乐。看到我们所爱的人遇到麻烦，我们心里自然会难受；而对于其他人，我们也希望他们能平安喜乐。如果我们能尽全力去帮助白天遇到的人，我们在晚上也能睡得更加安稳。

当然，多数时候你肯定是希望自己每天接触的人能够支持你而不是反对你。你想让他们站在你这边，或许是因为他们能够支持你，赞同你的决定，这让你的工作和生活更为顺畅。我们的“法则玩家”从不操纵和强迫他人，我们希望他人能真心与我们共处。事实上，我们根本不在乎别人是否会站在我们这边，我们只是希望所有的人都能皆大欢喜。

尽管如此，我们必须承认有些人确实很难相处。也许他们刚刚经历了糟心的一天，也许他们的生活困苦，甚至也许并无

特殊理由。不管出于什么原因，知道应对这些人的最佳方法总会对我们有所帮助，所以我在本书结尾处收录了一些与难以相处的同事、家人及朋友相处的实用法则。

虽然本书收录了与人相处的核心法则，但是不可能面面俱到、囊括所有。如果你发现了一些我没有收录的法则，请告诉我。我不能保证自己总有时间回复，但是我一定会认真阅读你的留言。



第一篇 了解别人 // 1

- 法则 1 理解他人是对你自己的帮助 // 2
- 法则 2 没有人必须喜欢你 // 5
- 法则 3 人们只听他们愿意听的 // 8
- 法则 4 人们只相信他们愿意相信的 // 11
- 法则 5 你的态度影响别人的回应 // 14
- 法则 6 记住你的第一印象 // 17
- 法则 7 人以群分 // 19
- 法则 8 每个人都渴望被认可 // 21
- 法则 9 调侃并非嘲讽 // 23
- 法则 10 越过调侃就是欺凌 // 25
- 法则 11 所有人都有不安全感 // 28
- 法则 12 本性难移 // 30
- 法则 13 行为跟性格并不一样 // 33
- 法则 14 不要妄加猜测他人间的关系 // 35

- 法则 15 说大话可能只是为了获得你的尊重 // 37
- 法则 16 正面沟通不等于正面对质 // 39
- 法则 17 紧张是因为在乎 // 42
- 法则 18 愤怒有时是为了掩藏虚弱和无助 // 44
- 法则 19 哭泣不一定是因为伤心 // 46
- 法则 20 有时只是无心之失 // 48
- 法则 21 卯不对榫 // 50
- 法则 22 狂野和乖僻不一定总是有趣 // 53
- 法则 23 13 岁不易 // 55
- 法则 24 你冲孩子吼，孩子也会冲你吼 // 58
- 法则 25 有责任感才能真正独立 // 60
- 法则 26 青少年对父母的恨都源于爱 // 62
- 法则 27 谈心很重要 // 64
- 法则 28 倾听很重要 // 66
- 法则 29 没人喜欢说对不起 // 69
- 法则 30 世界满是叛逆 // 72
- 法则 31 有些“怪人”其实是好人 // 74



第二篇 帮助别人 // 77

- 法则 32 帮助别人前先保护好自己 // 78
- 法则 33 置身泥淖 // 80
- 法则 34 有点情绪化很正常 // 82

- 法则 35 听就好，先别给建议 // 84
- 法则 36 了解你的能力范围 // 86
- 法则 37 不要比谁更惨 // 88
- 法则 38 针对某些情况，永远别提建议 // 90
- 法则 39 接受别人的决定 // 92
- 法则 40 给别人自控权 // 94
- 法则 41 让他们多动脑子想想 // 96
- 法则 42 学会提问 // 99
- 法则 43 听清言外之意 // 101
- 法则 44 找不到答案可能只是不想要答案 // 103
- 法则 45 别说“看开点” // 105
- 法则 46 孤独是一种心境 // 107
- 法则 47 给别人隐私空间 // 110
- 法则 48 互动有好有坏 // 113
- 法则 49 并非所有人都需要帮助 // 115

第三篇 如何与别人结成联盟 // 117

- 法则 50 信任是相互的 // 118
- 法则 51 注重细节 // 121
- 法则 52 赞美要真诚 // 124
- 法则 53 赞美要具有感染力 // 126
- 法则 54 适度赞美 // 129

- 法则 55 人人都渴望被喜欢 // 132
- 法则 56 赢得尊重 // 135
- 法则 57 保持幽默感 // 138
- 法则 58 勇于承认错误 // 140
- 法则 59 学会宽容 // 143
- 法则 60 建立私交 // 146
- 法则 61 互动方式因人而异 // 149
- 法则 62 人们最认可自己的处事方式 // 151
- 法则 63 寻找共识，并且把成功归于他人 // 154
- 法则 64 如何指出别人的错误 // 156
- 法则 65 寻求团队协作 // 159
- 法则 66 做一个无所不能的普通人 // 162
- 法则 67 懂得分享 // 164
- 法则 68 学会致谢 // 167
- 法则 69 了解别人的动力 // 170
- 法则 70 给出建设性意见 // 172
- 法则 71 求同存异 // 175
- 法则 72 创造共赢 // 178
- 法则 73 学会变通 // 181
- 法则 74 懂得取舍 // 184
- 法则 75 守住底线 // 187
- 法则 76 给对方一个成交的理由 // 190

法则 77 给对方一个台阶下 // 193

法则 78 无所畏惧 // 195

法则 79 别让自己措手不及 // 198

第四篇 如何与难以相处的人相处 // 201

法则 80 你能改变的只有自己 // 202

法则 81 自卑的人往往会从别处寻求心理安慰 // 205

法则 82 嘶吼是内心渴望被聆听的表现 // 207

法则 83 消极的人并非一无是处 // 209

法则 84 控制狂永远认为他们是对的 // 212

法则 85 当心情勒索的陷阱 // 215

法则 86 因为自卑，所以多疑 // 218

法则 87 偏见始于无知 // 221

法则 88 装可怜的人都渴望被认同 // 224

法则 89 敏感的人终不能坚强 // 227

法则 90 为什么他人听不进你说的话 // 230

法则 91 被动攻击型的人惧怕冲突 // 233

法则 92 拒绝别人施舍的赞美 // 236

法则 93 谁也打败不了一个始终以自我为中心的人 // 238

法则 94 抱怨是因为不想改变 // 241

法则 95 抱怨攀比者不单是为了抱怨 // 244

法则 96 当你的秘密被人知道时 // 247

法则 97 有些人赢得起，输不起 // 249

法则 98 操纵不仅仅是劝说 // 252

法则 99 让难相处的人忙碌起来 // 255

第五篇 如果你还意犹未尽 // 259

法则 100 有关财富

谁都可以成为有钱人，你需要的只是努力 // 260

法则 101 有关工作

让自己的工作受人赏识 // 262

法则 102 有关管理

让其他人对工作投入感情 // 264

法则 103 有关为人父母

放松 // 267

法则 104 有关爱

做自己 // 269

法则 105 有关人生

年龄越大并不等于越有智慧 // 271

了解别人

当人人开心快乐、齐心协力时，我们才能从中获益。你希望别人展现自己最好的一面，这样对他们好，对我们也好；你还希望尽自己所能去帮助和支持他们。这两点其实是相辅相成的。为了达到最好的效果，你必须知道他们为何会成为这样的人。

当你的车抛锚时，在不了解故障原因的情况下，你肯定不会指望自己能把车修好。也许故障原因很简单但是没有基础的机械知识，你不可能修好车。其实只要对汽车发动机的工作原理略知一二，修好车并抵达目的地的概率就会大大增加。

同理，一些基本的有关于人的“工作原理”也能使你更好地帮助他人，并且使自己受益。这一篇中的法则提出了一些人类的行为准则，对人与人之间的相处颇有帮助。你在了解了造成他们如此言行的深层原因后，可以获得一些线索，进而知道如何劝说他们去改变不当的处事方式。

我在本篇还收录了一些帮助青春期少年的法则，因为我发现很多家长在孩子进入这个阶段后就束手无策。他们知道即将成年的孩子需要帮助与支持，却无从下手。值得一提的是，即便你没有孩子，这些法则也可以帮助你与青春期的朋友相处，很多法则同样适用于对其他关系的处理。

这些法则并不深奥，也不涉及科学原理——我没有那么聪明。这里只是一些基本的观察，对你而言，想必一点即通。

法则 1

理解他人是对你自己的帮助

每个人都有自己的故事，这解释了我们的行为。当然，这些故事不一定总能为我们的言行正名，但至少能帮助人们追根溯源。别人也不会像你那样了解你的故事的细枝末节，但是许多人都能掌握其中的要义。

为什么特定的事情让你比别人更加焦虑、压力更大、更兴奋、更世故、更压抑、更放松、更生气、更自信？这也许是与生俱来的，也许是因为过去的糟糕经历，或者根据心理学理论，也许可以归因于原生家庭。朋友也许会劝你，不要给自己这么大的压力，不要这么多疑，不要这么松懈，或者不要这么愤怒。但是他们不懂——如果他们和你上过同一所学校，或者他们经历过和你一样的贫困生活，有和你一样多的兄弟姐妹，抑或是为你的前一个上司工作过，那么他们就会理解你这么做的的原因。

记住，这个法则适用于每个人。这个星球上的每个人都是由其人生经历塑造而成的，无人例外。所以，当你的同事对你