

# The Delicate Art of Dancing with Porcupines

## 与刺猬共舞

建立和谐的人际关系

[美] 鲍勃·菲利普斯 (Bob Phillips) 著  
王怡 译



中国商业出版社

# 与刺猬共舞

建立和谐的人际关系

The Delicate Art  
of Dancing with  
Porcupines

[美] 鲍勃·菲利普斯 著  
王怡 译



中国商业出版社

图书在版编目(C I P)数据

与刺猬共舞: 建立和谐的人际关系 / (美) 菲利普  
斯(Phillips, B.) 著; 王怡译. -- 北京: 中国商业出版社, 2011.8  
ISBN 978-7-5044-7394-3

I. ①与… II. ①菲… ②王… III. ①人际关系学 -  
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174745号

著作权合同登记号 图字: 01-2011-5290

**The Delicate Art of Dancing with Porcupines**

© Copyright 1989 by BOB PHILLIPS  
Originally published in the U.S.A. by Regal Books,  
A Division of Gospel Light Publications, Inc.  
Ventura, CA 93006 U. S. A.  
All rights reserved

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

环球印刷(北京)有限公司印制

880×1230毫米 32开 7印张 100千字

2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定价: 28.00元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

# 目录

## Contents



### 序言

### 引言 人人都有社交问题

|                 |   |
|-----------------|---|
| 挑剔、挑剔、挑剔 .....  | 3 |
| 永远的局外人 .....    | 4 |
| 喜欢称霸的人 .....    | 5 |
| 改善人际关系的利器 ..... | 6 |
| 最大的诫命 .....     | 7 |
| 首要之事 .....      | 8 |

### 第1章 哪一个才是真正的你？

|                 |    |
|-----------------|----|
| 你被误解了 .....     | 15 |
| 行为胜于言语 .....    | 16 |
| 角度问题 .....      | 20 |
| 主观标签和客观标签 ..... | 23 |
| 观察人群 .....      | 26 |
| 观察自己 .....      | 28 |

### 第2章 行为的基本类型

|                   |    |
|-------------------|----|
| 询问型和告知型 .....     | 33 |
| 任务导向型和关系导向型 ..... | 37 |
| 你是哪种类型 .....      | 42 |

### 第3章 不同的人群，不同的社交风格

|                |    |
|----------------|----|
| 不同风格的专才 .....  | 50 |
| 行动中的社交风格 ..... | 60 |
| 名人的社交风格 .....  | 67 |

# 目录 Contents

## 第4章 我要提问!

## 第5章 软弱和冲突的时刻!

|               |     |
|---------------|-----|
| 发生冲突时·····    | 103 |
| 四种负面反应·····   | 105 |
| 陷入困境时的反应····· | 108 |
| 行为的本质·····    | 109 |

## 第6章 帮助痛苦中的人

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 面对压力·····          | 118 |
| 如何与爱回避的分析型相处·····  | 124 |
| 如何与霸道的驱动型相处·····   | 124 |
| 如何与沉默的温和型相处·····   | 125 |
| 如何与攻击性强的表达型相处····· | 126 |

## 第7章 导致摩擦的因素

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 节奏和优先次序的问题····· | 132 |
|-----------------|-----|

## 第8章 接纳他人的社交风格

|               |     |
|---------------|-----|
| 负责任地回应·····   | 144 |
| 不要伪装·····     | 146 |
| 满足分析型的需要····· | 150 |
| 满足驱动型的需要····· | 151 |
| 满足温和型的需要····· | 153 |
| 满足表达型的需要····· | 154 |

## 第9章 社交风格成就爱情

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 反向相吸·····       | 160 |
| 分析型与驱动型的婚姻····· | 161 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 分析型与温和型的婚姻·····    | 163 |
| 温和型与表达型的婚姻·····    | 165 |
| 表达型与驱动型的婚姻·····    | 166 |
| 对角线组合的婚姻：双重麻烦····· | 169 |
| 我们不需要克隆人·····      | 171 |
| 是什么摧毁了婚姻？·····     | 172 |
| 如何修复你的婚姻关系·····    | 174 |

## **第10章 好领导的社交风格**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 分析型的领导：技术专才····· | 186 |
| 驱动型的领导：控制专才····· | 187 |
| 温和型的领导：支持专才····· | 189 |
| 表达型的领导：社交专才····· | 190 |
| 帮助下属·····        | 192 |

## **第11章 生活处处有风格**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 圣经中的社交风格·····    | 199 |
| 教会中的社交风格·····    | 201 |
| 以你的社交风格养育孩子····· | 204 |
| 教育中的社交风格·····    | 205 |
| 工作场合中的社交风格·····  | 206 |
| 为你的社交风格充电·····   | 207 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>附录1</b> 确定你自己的社交风格····· | 209 |
| <b>附录2</b> 确定你家人的社交风格····· | 211 |
| <b>附录3</b> 确定你朋友的社交风格····· | 212 |
| <b>附录4</b> 确定你同事的社交风格····· | 213 |

# 序 言

几年以前，我参加了一个专门为机构领袖召开的会议。我在会上初次了解了社交风格理论。该理论与人际关系管理相关，由大卫·梅瑞尔和罗杰·利德创立。在《个人风格和高效表现》这本书中，二位作者对社交风格理论做了详细的阐述。虽然我之前也读过类似的材料，但社交风格理论的简单和实用还是令我深深折服。回家后，我继续研读了那些材料。从那时起，我开始意识到梅瑞尔和利德所介绍的概念，对人们的人际交往具有巨大的指导意义。

随后，我在一次会议上和70名员工分享了社交风格的概念，反响热烈得令人难以置信。我的员工们针对那些材料进行了长达数月的讨论。后来，我开始在许多会议上分享社交风格的概念。听众的热情和兴趣再次震撼了我。打那以后，我就记不得自己曾围绕社交风格这一话题做过多少次演讲、进行过多少次讨论了。

人们对有关社交风格的信息具有如此浓厚的兴趣，因此，我迫切希望能够与更多的人分享这些概念。于是，我决定就这一专题进行写作。马丁·路德的一句名言鼓励了我，他说：“如果你想改变世



界，就拿起笔写作吧。”当我在许多场合下分享社交风格的主题时，我在脑海里反复地构思这本书的内容。一次会议上，我公开提出我在考虑就这一主题出书。演讲结束后，有人表示他们切切期盼我的书出版。一位列席的出版商也鼓励我着手写书。接下来的几天里，我仔细考虑了这件事，并评估了自己听到的意见。著书的念头在我的头脑中酝酿了很长时间，仿佛星星之火已经形成燎原之势，我感到时机成熟了，于是，我开始了本书的写作。而您下面所读到的，就是我的成果。

在书中，我未曾尝试修改梅瑞尔和利德的术语，也未曾否认欧·哈利斯比博士、蒂姆·拉黑博士、大卫·凯尔斯、玛丽莲·贝茨和伊莎贝尔·布瑞格·梅尔的著作对我创作思路的影响。本书力求清楚地向基督徒展示这些作者的精彩见解，帮助他们改善人际关系。

我希望本书能为你提供帮助，使你在生活中更好地与人交往。我深信，关注每个人不同的社交风格，甚至让我们能够“与刺猬共舞”。我向上帝献上祷告，希望阅读和讨论这本书的人能够获得启迪，愿这本书能够坚固并鼓励他们，帮助他们成长。

鲍勃·菲利普斯

写于美国加州弗雷斯诺

## 引言 人人都有社交问题

“我受够了。萨丽让我很生气，我也生自己的气。你会觉得我该吸取教训……但问题不在我。我一直敞开自己，却受到更多的伤害。”劳拉不停地向丈夫迪克倾吐着她的难过和愤懑。

“我不认为萨丽是故意针对你，她只是比较多嘴。”迪克充满同情地说。

“她肯定是故意的！”劳拉激烈地反驳说，“什么事你只要一告诉萨丽，就等于昭告天下了。她为什么就不能保守秘密？我曾认为她是我最好的朋友。这是我最后一次告诉她我的私事。我应该算是幸运吧，她还没有在报纸上登广告来宣传我的秘密。”

### 挑剔、挑剔、挑剔

“无论我做什么，我老板都不满意。”约翰抱怨道，“我花了整整一周的时间忙卡特的项目，他甚至连句感谢的话都没有。他只告诉我，报告中有



四处拼写错误。为了这四处拼写错误，他忽略了全部要点。他甚至还在董事会上提到那些错误。我不知道自己还能不能再为这样一个目光短浅又挑剔的完美主义者工作。”

## 永远的局外人

“我很担心。比利好像不能像其他孩子那样参与学校的活动。他只会在一边看着。上周他回家的时候，脸上有块淤青。班上的几个同学把他推来搡去的，他却什么话也不说，也不反抗，只会任人欺负。他是个好学生，也喜欢学校，但他融不进去。我真是无计可施了，不知道该怎么帮他。”年轻的妈妈坦承道。

“你脑子里装的都是什么东西？”

“你什么时候才能动动脑子！”

詹妮特不是第一次听到父亲说这样的话。每次请他讲解家庭作业时，父亲总是这样批评她。父亲认定她不够聪明，不能像自己所希望的那样迅速理解他的意思。他每次都会对着她大吼二十多分钟。一方面她的确需要帮助，另一方面她又害怕父亲没完没了的训话，所以詹妮特感到左右为难。她不知

道自己还能承受多少言语上的虐待。

## 喜欢称霸的人

“弗兰克蛮横无礼，让我受不了，”乔抱怨说，“他总是在命令周围的人。他到底有什么资格当老大？他不比我们强。我总有一天要让他吃点苦头。”

“要记得圣经上所说的话：‘你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。’”妻子回答道。

“你说得倒容易！”乔愤怒地厉声叫道，“你又不用和他一起工作。”

只要活着，你就会经历人与人之间的冲突。这些冲突可能发生在家人、同学、同事、朋友，甚至陌生人当中。和某些人相处并不是一件容易的事情。不是有人这样说吗，人际关系中永远不可能风平浪静。要与人友好相处，我们就需要为此努力，这意味着我们要爱对方，即便是在我们不愿意这样做或是对方并不可爱的时候。



## 改善人际关系的利器

我们都知道生活中不可能没有人际冲突，但问题是，难道一定要搞到不可收拾的地步吗？我们能否缓解紧张的人际关系？能否最大限度地减少冲突？能否在大部分时间里都与他人友好相处？

老实说，在人际关系上，的确不存在什么完美的乌托邦，至少在今生是没有的。但我可以肯定的是，有一些方法能够帮助你更好地处理人际关系。读这本书时，你会发现这些：

- 一套帮助你理解自己和他人社交行为的程序；
- 一些帮助你了解如何解读他人行为以及他人如何解读自身行为的方法；
- 一些帮助你建立并改善个体关系、家庭关系、同事关系和社区间人际关系的方法；
- 若干帮助你缓解与家人、朋友和同事之间紧张关系并化解冲突的技巧；
- 几条改善沟通技巧的建议；
- 一些帮助你对与自己观点相左的人变得更宽容的办法；
- 一些实际的办法，帮助你向天天见面的人表达爱心。

是的，你无法避免人与人之间的冲突。不过，你可以在你的人际关系中最大限度地减少问题，挖

掘潜力。帮助你达到这个目标的方法是有的。是了解、运用这些方法，还是忽视它们，都在你的一念之间。

## 最大的诫命

在耶稣基督的教导当中，我们能够找到与人相处的基本原则。一天，一位律法师来到耶稣面前，问他什么是律法中最大的诫命。耶稣回答说：“你要尽心、尽性、尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲。”

（太 22：37-40）

耶稣命令我们要像爱自己那样去爱邻舍。但谁是你的邻舍呢？你的邻舍是除你以外的所有人，可以是家人、朋友、同事，甚至陌生人。邻舍也可能是你的敌人，那些折磨你、让你难过的人。耶稣还教导我们，对邻舍的爱和对自己的爱应该是同一种类、同一程度、同样比例的。我们多么在意自己的感受，也应该以同样的心情在意别人的感受。我们为成就自己的希望和梦想投入了多少努力，也该用同样多的努力，去帮助他人成就他们的希望和梦想、挖掘他们的潜力。做到这些不容易，有时我们



甚至会发现自己根本做不到。

爱邻舍是件知易行难的事。当邻舍友善时，爱他很容易。但当他表现得不耐烦、愤怒、暴躁或傲慢时，爱他就变得很困难。当你自己无法和自己友好相处时，与邻舍友好相处就变得更加困难。你是否曾为自己的行为感到沮丧、失望？你是否曾问过自己：“我怎么会做出这种事？”你是否经常无意说错话，以至于不得不三缄其口？如果我们能够更好地理解自己和邻舍的行为，爱自己和邻舍对我们来说会变得更加容易。

要理解我们自身和他人的行为，这过程不但困难，而且费时、费力。这是一场直到我们所有人见到上帝那天才会结束的战斗。不过，好消息是，有一些切实可行的方法，能够帮助我们理解他人的行为，并改善我们的人际关系。要完成上帝的命令，并真正做到爱人如己，这是可能的。

## 首要之事

我确信，除非我们遵守耶稣最大的诫命中的第一点，否则便无法做到爱人如己、和他人友好相处。这第一点就是“尽心、尽性、尽意，爱主你的神”。当我们爱上帝，并和他友好相处的时候，我

们也就能够爱别人并与其友好相处。如果我们不能首先尽心尽力地爱上帝，那么不管我们拥有多么精妙的人际关系理论，这种理论都不会奏效。如果你不爱上帝，却企图按照本书的社交风格理论去实践，那么你所有的努力都只是一种操控和自我满足。我们必须在爱上帝的前提下运用这些方法。只有他才能够给我们最纯粹的动机，以及培养和睦关系的力量。他让我们拥有对邻舍的爱，这份爱即便在他们极度可恶的时候也不会改变。上帝将亲自教导你如何与人相处。



# 第1章

哪一个才是  
真正的你？

