

中国当代心理健康咨询丛书·张伯源主编

通往社交成功之路

张德伦 编著

北京师范大学出版社

(京) 新登字 160 号

责任编辑：李音祚

封面设计：李 睦 陈一清

责任校对：李 菡

责任印制：李 卫

中国当代心理健康咨询丛书·张伯源主编
通往社交成功之路

张德伦 编著

*

北京师范大学出版社出版发行
全 国 新 华 书 店 经 销
北京师范大学印刷厂印刷

开本：787×1092 印张：7.75 字数：162 千

1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—7 000

ISBN7—303—02517—0/G·1665

定价：5.00 元

序

一位渴望交际的小伙子来到心理咨询中心，他要我帮他赢得更多的友谊。我在了解到他的具体情况以后，与他一起制定了一个社交计划：

- ①改变自我形象，
- ②语言表达训练，
- ③学会与人交往。

他按照这个计划一步步地走下去，结果他获得了成功。

一位致力于经营的产品推销员，在学习了交际的原则以后，他的生意越做越红火，成了一位腰缠数十万元的富翁。

一位因与领导关系没搞好而造成严重心理伤害的女士，在接受我的建议后，很快与领导和好如初，并得到了她渴望已久的职位。

一位性格内向、不善交际的小伙子，在经历一段痛苦的彷徨之后，决定参加口才与交际训练班的学习，结果，他不仅赢得了友谊，还使自己的性格变得活泼开朗起来。

一对一天到晚吵吵嚷嚷、互不服气的青年夫妇，在学习了一些交往的技巧后，互相变得和和睦睦，相敬如宾了。……

这本书中有许多这种成功的事例，他们或者是我咨询的对象，或者是口才与交际训练班的学员，对他们所走过的路进行总结提炼，就形成这本书的主要内容。

你将从书中看到人际交往的误区、赢得友谊的秘诀、通

向交际成功的大道、广交朋友的艺术、待人处事的技巧、交际障碍的突破和社交训练等内容，从而领悟出人际交往的真谛。

在写作过程中，我力求做到集实用性、可读性和科学性于一体，既分析阐述了一般性的交际问题，又解剖了一些具体的事例，希望它能为广大青年朋友摆脱交际困扰、赢得良好的人际关系发挥一定作用。

书中观点难免带有作者自身的偏见，望读者朋友能用辩证的观点加以批评指正。

作 者

1993. 5. 20

献给那些渴望社交成功或正为
交际问题所困扰而又无力摆脱困境
的人们。

目 录

序.....	(1)
第一篇 人际交往的误区.....	(1)
一、个性发展中的畸变.....	(2)
二、心理严重扭曲.....	(7)
三、追求生活幸福	(12)
四、成功的背后	(15)
五、可怕的内耗	(20)
六、扭曲的社会文明	(23)
第二篇 赢得友谊的秘诀	(26)
一、从友善开始	(27)
二、以诚感人者，人亦诚而应	(33)
三、热情——内心的神	(39)
四、多谈别人感兴趣的话题	(43)
五、夸赞是一种美德	(49)
六、学会运用互补	(54)
七、空间距离的妙用	(59)
八、注意交往频率	(64)
九、加强自我修养	(68)
十、美化自身形象	(73)
第三篇 通向交际成功的大道	(80)
一、兼相爱，交相利	(80)

二、宽容别人即宽容自己	(89)
三、无信不立	(98)
四、平等相处是准绳	(108)
第四篇 广交朋友的艺术	(117)
一、定向阶段	(118)
二、表面接触阶段	(124)
三、亲密互惠阶段	(131)
第五篇 待人处事的技巧	(142)
一、管理好你的上级	(143)
二、让同事悦纳你	(149)
三、受到父母的宠爱	(157)
四、挚友·诤友·密友	(164)
五、异性交往之道	(169)
六、夫妻之间	(179)
第六篇 交际障碍的突破	(186)
一、社交恐怖症	(187)
二、怕羞	(197)
三、人格障碍	(202)
四、自我评价障碍	(208)
五、嫉妒	(213)
六、干涉癖	(218)
七、孤僻	(222)
第七篇 社交训练	(226)
一、系统脱敏训练	(227)
二、自信训练	(230)
三、社交技能训练	(236)

第一篇 人际交往的误区

一个人事业的成功,只有百分之十五是由于他的专业技术,另外百分之八十五要靠人际关系和处世技巧。

现代社会,交际已经成为人们生活中不可缺少的重要组成部分。

企业管理离不开交际,产品推销离不开交际,社会生活离不开交际,工作成才离不开交际,个人健康发展更加离不开交际。可以说,人们离不开交际,就像生命离不开阳光、空气和水一样。

在多年的心理咨询实践中,我深深地体会到,良好的人际关系状况不仅是一个人性正常发展、心理保持健康和生活具有幸福感的重要条件之一,同时也是事业获得成功、社会得以稳定和建立良好社会风尚的重要保障。

一、个性发展中的畸变

个性的正常发展离不开良好的人际关系。

在一个冷漠、猜疑、冲突、蛮横的人际关系氛围中，个性将会受到严重的挫伤。

现实生活中，看上去，每个人都是独立的。他们有各自的个性和行为，有各自的欲望和需求，也有各自的价值观和生活准则，许多人之间似乎并不相干。但只要对具体的人进行考察，便不难发现，凡人至少生活在两个层次的社会关系之中：一是每个人都归属于一定的国家、民族、阶级、党派，处在宏观的人际关系之中；二是每个人都有自己的亲属、伙伴、同学、同事，处在微观的人际关系之中。正如一位哲人所描述的，“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”

人是社会的动物，其本质在于它的社会性，没有谁能够超脱于这两个层次的社会关系之外。

1989年3月，在我国南京城里发现了一位19岁的姑娘和她15岁的妹妹、11岁的弟弟。经有关专家测定发现：19岁的马珍，其智力水平不足5岁的儿童；15岁的马萍，其智力水平低于3岁的小孩；11岁的马勤，其智力水平仅仅相当于1岁的婴儿。

原来，他们的父亲是一位典型的强迫症患者，他怕孩子走出家门，会受到别人的欺侮，所以，从孩子一出生，就把他们锁在一间阴暗的屋子里，不让出门，几乎隔绝了与外界

的交往和联系，结果导致他们智力发展的严重缺陷。可见，在缺乏人际交往的环境中，人是无法正常发展其智力与能力的。

小说《鲁滨逊漂流记》中，描写只身流落荒岛的鲁滨逊在绝望中大声呼喊：“啊！哪怕只有一两个——哪怕只有一个人从这条船上逃出性命，跑到我这儿来呢！也好让我有一个伴侣，有一个同类的人说说话儿，交谈交谈啊。”这种呼声，既是人的社会性的表现，也是渴望与人交往的生动写照。

人需要与人交往，建立人际关系。人们在各种具体的社会生活领域中，通过物质的和精神的交往建立起心理上的联系，从而形成一定的人际关系。

心理学家经过大量的研究发现，父母之所以对儿童的个性发展有着决定性的影响，关键并不是父母本身的特点在起作用，而是父母与儿童的亲密关系在起作用。下表鲜明地揭示了这种因果关系。

父母的态度	子女的性格
支配	服从、无自发性、消极的、依赖性、温和。
过分照料	幼稚、依赖性、神经质、被动的、怯懦。
保护	缺乏社会性、思虑深沉、亲切、无神经质、情绪稳定。
娇宠	任性、反抗性的、幼稚、神经质。
服从	无责任心、不服从、攻击性的、蛮横。
忽视	冷酷、攻击性的、情绪不稳定、富有创造性、社会性的。
拒绝	神经质、反社会的、蛮横、恶作剧、冷漠。
残酷	固执、冷酷、神经质、逃避的、独立的。
民主	独立的、直率、乐于助人、亲切、善于社交。
专制	依赖性的、反抗、情绪不稳定、自我为中心、胆大。

他，15岁，一位看上去挺机灵的少年，由于长期缺乏父爱和母爱，早早地走上了犯罪的道路。

这要从头说起。他本来有一个温暖的家，父母对他十分疼爱，然而，在他6岁那年，妈妈生病去世，爸爸在某食品公司工作，没什么文凭，但人很老实，并很快找了个女人。那女人样子不丑，可他十分怕她，她从来不叫他的名字，只称“喂”。平时他的一举一动她都看不顺眼。吃饭声音大点，她骂他没教养，不小心打烂个杯子，她就发脾气说养了个败家子。看电视他换个频道，她就瞪着眼睛吼：“懂不懂什么叫礼貌！”总之，他见她就像老鼠见猫一样。这样，本来活泼开朗、天真烂漫的他，在家里连大声说话都不敢。

上小学四年级时，爸爸把他送到A市和叔叔一起生活。实际上这是继母的主意，自从她生了个小妹妹，对他更凶了，有一天听到她跟爸爸说：“快把你儿子送走，我讨厌他！”

叔叔开始对他不错，生活上也比较关心他，可自从叔叔的女朋友跟他吹了，他的脾气越来越怪，常常在外面喝得醉醺醺的，要不就是抽闷烟，打麻将，有时好几天不跟他说话，好像没他这个人似的。元旦那天，本来叔叔说好和几个工友带他一起去吃饭，结果左等右等不见人。天很冷，他一个人缩在床上，真想大哭一场。

在学校他变得越来越不愿意和同学们说话了。他讨厌听他们扯到家里的事：什么“我爸爸出差回来带个新‘机器人’”，或是“爸爸、妈妈、爷爷、奶奶给我过生日好热闹”。每逢开家长会，同学们总爱凑在一起指指点点：这是谁的爸爸，那是谁的妈妈。而他的座位却空空的，他的心更是空空

的，难受。一次放学正碰上大雨，楼道里挤满了来送雨具的家长。同学们一个个都走光了，唯独他孤零零一直坐到天黑。最后他淋着雨跑回去，得了重感冒，连着两天发烧……

后来，他跟一个没有爸爸妈妈的小伙伴成了好朋友，俩人相依为命，彼此称兄道弟，谁有事，对方拔刀相助。那天，小伙伴要他帮着抢回一块电子表，那人不肯交出来，他帮着扭对方的手，看到那人反抗，小伙伴拿刀去捅，他也帮着踢了一脚。后来听说那人死了，他成了罪犯。

类似的事在心理咨询中经常会遇到。

她叫小红，今年10岁，上小学五年级。据说，几年来她学习成绩一直在下降，上课不能集中精力听讲，老师提问问题，她常常答非所问。她胆子很小，别人一叫她，她经常吓得一激灵。

原来，她出生于工人家庭，在教育子女问题上，父母亲脾气都很暴躁，以打为主，兼用恐吓。

小红上一二年级时，学习成绩还不错，父母对她都挺好。上三年级时，有一次考试，成绩不很理想，小红拿着考卷胆战心惊地请父亲签字。父亲一看成绩，顿时暴跳如雷：“就考这么一点，你还有脸让我签字，怎么搞的，啊！”说着他用手使劲拧小红的腮帮子。小红痛得哭了，父亲一看她哭，更加气愤：“你还哭，委屈你了是吗？不能哭，给我趴那儿学习去。”小红只好乖乖地趴在桌子上，一边流泪，一边看书学习。

从此以后，小红对父亲逐渐形成一种恐惧心理。在家做作业时，只要父亲站在身边，或者一听到父亲的声音，她马上心里紧张得要命，脑子嗡地一下，本来会做的题也给吓回去了。

为了躲开父亲的训斥，她放学后不敢马上回家，总是等到该吃饭时，才急匆匆往家赶。而这换来的却是父亲加倍的训斥。

有一天，她偶然看到父亲跟老师一起说话，顿时心里咯噔一下，认为是老师告了她的状。此后她很长一段时间沉默寡言，打不起精神，上课时脑子总是走神，根本不能集中精力听讲。我问她上课时想些什么，她回答说：“想着回家后会不会挨打。”……

如果说小红学习成绩下降和胆小怕事的性格，跟家长过分严厉的教育方式有关的话，那么，小强自以为是、骄纵任性的性格和厌学逃学现象的出现，则是其父母过分溺爱造成的。

小强今年12岁，是初中一年级学生。他的父母都是国家干部，在教育子女问题上，俩人都采取娇宠、溺爱的方式，不管干什么事，都由着孩子的性子。

小强这孩子挺聪明，脑袋瓜特别灵，4岁就能看《三国》，这一切越发招人喜欢，父母简直对他有求必应，从来没说过“不”字。这样，十二年来，他逐渐养成了任性、蛮横、自以为是性格，从来不听别人的劝告。

上初中一年级时，一个偶然的机，他迷上了电子游戏机，并因此多次逃课。父母知道后很着急，并批评了他的行为，然而，他对此不理不睬，依然迷恋电子游戏机。突然有一天，他向父母提出“不想上学了”，“上学没意思”。

父母不答应他的要求，但无论怎么劝，都无济于事。父母提出：“如果你继续上学，就给你买一台电子游戏机”，他竟回答说：“买不买游戏机是你们的事，上不上学是我的事，

你们别管。”他坚决要求退学，父母无奈，只好求助于心理医生。

从以上三个事例我们不难看出，父母与子女的关系对儿童个性的形成有着决定性的影响。一般说来，溺爱、放纵和管教过严是造成儿童个性不能正常发展的三大诱因。1991年北京心理健康咨询中心对1763位来询者的家庭教育特点进行统计，结果也显示了这种规律性：

家庭教育方式	例数（人）	比率（%）
专制和打骂型	788	44.70
溺爱型	280	15.88
一般型	469	28.13
民主型	199	11.29

因此，要想培养孩子健康的个性，保持一个人个性不至于畸形发展，就必须建立一个良好的家庭人际关系氛围。

二、心理严重扭曲

心理健康是健康者的必备素质，良好的人际关系状况是心理健康的重要标志之一。我们很难想象，一个真正心理健康的人会是为社会所排斥的离群索居者。

良好的人际关系状况是一个人心理保持健康的重要条件。

我们每个人都生活在一定的人际关系氛围中，如果周围

的人都与我们友好相处，那么我们的心情就是愉快的、舒畅的，心理也是健康的。相反，如果我们不能与周围人友好相处，一进车间、办公室、宿舍，别人都用一种异样的眼光看着你，甚至唾弃你、咒骂你，毫不留情地把你轰出去，那么，你的心情肯定是悲凉的、沮丧的，甚至是压抑的，在这种环境中生活久了，肯定会造成心理的不健康。

一天上午，一位年轻的女士来到心理咨询中心，她一坐下来便放声大哭：

“大夫，您救救我吧，我活不了啦……”

她是某单位钳工。要说一位女同志干钳工这一行，也够难为她的。但她工作认真、努力、勤奋肯干，在车间里比起大小伙子来毫不逊色。因此，她颇得领导的赏识。尤其是年已半百的车间主任，看到这么能干的姑娘，心里十分赞赏。厂里评先进，车间主任第一个推荐她，厂里发奖金，她总是拿得最多。工作刚刚五年，27岁的她就成了厂里的大红人。

她是一个传统的中国妇女形象。人长得虽然不漂亮，但心地十分善良，尤其是对车间主任，他在工作中经常帮助她、提拔她，给她创造了不少机会，她心里十分感激，觉得如果不帮他做点什么，总是有愧于他的关心和爱护。因此，她想找机会报答他。

机会终于来了，她利用业余时间给车间主任织了一件毛衣。这事后来让同事知道了，于是有人议论：

“怪不得主任老是向着她，抬举她，原来有这一手。”

“她为什么给主任织毛衣，别人为什么不织，分明他俩有那种关系。”

“他俩那么好，没有那种事才怪呢。”

“哼！不正经，原来跟主任不清不白。”……

流言蜚语悄然兴起，妒火中烧者添油加醋，左右摇摆者加紧传播，就连那些正直的人，面对声势浩大的讨伐，不觉也产生了怀疑：

“或许是吧，不然，怎么那么多人都说她呢？”

可能是在自己得意之时没有注意与周围的人处理好关系的缘故，在风言风语面前，她被孤立了。别人议论纷纷，她每到一处，周围的人突然中断话题，什么都不说了。她感到从未有过的压抑和凄凉。她难受极了，真想一死了之。

然而，她有孩子，有丈夫，有年逾花甲的父母亲。为了他们，她也要活下去。可是活着对她来说简直比死还难受，她哪里能受得了这么大的打击？

她失眠了，不久患了严重的神经衰弱。晚上睡不好觉，白天没有精神，一天到晚昏昏沉沉、头重脚轻，真不知该如何打发这难熬的时光。

很显然，是因为没有处理好与同事的关系，才造成她严重的心理伤害。其实，像她这样因为与周围的人处理不好关系而造成严重心理创伤的大有人在。

他 26 岁，是某仪表厂工人。来询时，他精神沮丧，郁郁寡欢，不住地叹息道：“我完了”，“这辈子没什么出息了”，“谁都比我强”，“我再也找不到对象了”。

原来，他性格内向，不善言谈，大专毕业后分到某仪表厂工作。1989 年初，经人介绍他与一位姑娘相识。当时两人都表现得不冷不热，虽然相距不远，每周也只约会一次。后来由于特殊情况，他们三个月内无法见面。三个月后，当他赶去找姑娘时，没想到一见面姑娘竟说：

“我觉得咱俩好像合不来，还是早点分手吧。”

这突如其来的变化使他无法接受，心想：我还没说散呢，她怎么能吹呢？不行，找她父母去。

第二天，他找到姑娘的父母。老两口能说什么呢？“这是你们俩的事，我们做父母的没什么意见。”他一听“没什么意见”，马上接茬道：“那就是同意了。”

于是他急匆匆找到姑娘，“你父母都同意了，你为什么不同意？”

姑娘被逼无奈，只好讲了实情：

“告诉你吧，我觉得咱俩不合适。你这人太内向，我不喜欢你。”

姑娘一席话极大地挫伤了他的自尊心。他心里非常难受，觉得自己完了，从今往后再也没有人会爱他了，他永远找不到对象了。

由于他长期处于失恋的痛苦中不能自拔，一天到晚精神忧郁，情绪低落，导致他患上了忧郁症。

恋爱关系是每个青年人都会遇到的一种人际关系。恋爱关系处理得好，于身心健康和事业发展都会有极大的推动作用，处理不好，则可能会毁掉整个人生。

良好的人际关系状况是心理健康者的重要标志之一。我们很难想象一个真正心理健康的人会是为社会所排斥的离群索居者。

一年夏天，一位 50 多岁的老太太来到心理咨询中心，她向我讲述了这么一件事：

她丈夫是高级工程师，性格内向，不善交际，心眼很小，猜疑心特别强，整天鬼鬼祟祟，胆小多疑，神经过敏，常常