

掌握交往技巧
增强社交能力
和谐人际关系

懂的人都不说的 社交心理学



Social Psychology



用积极乐观的思维方式看待社交，生活就会充满奇迹；用消极悲观的思维方式看待社交，看到的永远都是争斗和坎坷。所以，社交有方法，心理是关键。

赵翔 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第8辑 ·

懂的人都不说的 社交 心理学



书立方

赵翔 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂的人都不说的社交心理学/赵翔编著. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(书立方·第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

I. ①懂… II. ①赵… III. ①心理交往—社会心理学 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267646号

书立方 第8辑



懂的人都不说的社交心理学

赵翔 编著



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2100千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 300.00元(全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

化学家说世界是元素构成的，物理学家说世界是原子构成的，政治家说世界是权力构成的……而社会心理学家会告诉你，世界是人际构成的。法国哲学家萨特说：“他人即地狱。”但从社交心理学来看，没有他人才是地狱呢。在本书中你会看到，我们与别人交往，是为了满足自己的心理需要。不过，社交可没有我们以为的那么简单。从社交的意义到与人交往的诸多因素，从第一印象到经营人脉，从职场人际到人生真谛，本书不仅谈了社交心理，还结合人生智慧，给读者一种独特的处世之道。通过此书，我们不仅可以游刃于各种人事，洞察别人的心思，处理各种情况，更能品味社交的过程之美，提升自我修养。

本书包含了我们常碰到的社交难题以及处世的合适方法。不过，社交始终是个需要真刀真枪实践的事情，光靠理论是不够的。因此，本书中也加入了大量真实案例，让读者学习成功者的处世法则。要记住，任何成功者之所以是成功者，与他们高超的处世手段、丰富的社会交往经验是分不开的。作为一本需要实战的书，大家还是赶快翻开书本，边看边练吧，愿你早日成为社交高手！

目录

懂的人都不说的社交心理学

第一章 了解社交原理，做到知己知彼

- 聪明人谁没几个好朋友 6
- 哥再坚强，也有流泪的时候 12
- 士为知己者死 18
- 找朋友也暗藏法则 24
- 社交，会做更要会说 29

第二章 学会察言观色，快速获得人缘

- 不要做“第二眼人才” 35
- 对方的名字很重要 41
- 投其所好是与人交往的不二法门 47
- 饭桌之上好办事 53
- 坐在什么位置也是一种学问 59

第三章 读懂领导同事，自如游刃职场

- 换过来想想，职场更精彩 64
- 大人有大脸，小人有小脸 71
- 春天般的温暖，秋天般的含蓄 78
- 远离是非八卦，管好自己的嘴巴 83
- 对新人，不可敬而远之，更不可倚老卖老 ... 88

第四章 掌握客户心理，随心驾驭商机

- 设身处地为客户着想 94

- 苏格拉底教你给客户“催眠” 100
- 悉心倾听客户的话 106
- “洗钱包”不如“洗脑” 112
- 真诚才是终极武器 119

第五章 理清各种人际关系

- 遇到大话王怎么办 124
- 以理服人，也要得理让人 129
- 珍惜“贵人” 134
- 有技巧地钓鱼 138
- 有靠山，也要有本领 142

第六章 体会人生真谛，处理冲突问题

- 要朋友还是要金钱 146
- 爱屋及乌，恨屋及乌 152
- 醒来闻闻咖啡香 157
- 与其生活在别处，不如活在当下 163
- 摆一摆，放一放，味道更香浓 169
- 多利用葡萄藤效应 175
- 要求加薪总是一件很囧的事 181
- 精简问题，直入核心 187



第一章

了解社交原理，做到知己知彼

生活在社会中的每个正常人，都有着想与他人交往的需要。这是一种正常的需要，也是必需的需要。我们在社交中可以得到很多实际回报，更能得到别人的赞许和认同。交友也暗藏着许多法则，社交可不只是会行动而已，会说话更能让你稳稳操控局面。



聪明人谁没几个好朋友

俗话说，“多个朋友多条路，多个敌人多座山”。看来，人们打心底里希望自己在友谊的道路上多栽花儿、少栽刺儿。可不是这样吗？当你在异地他乡，只身一人，若遇到什么棘手的事儿，真个是控天无路、诉地无门啊。但若出现一位朋友拔刀相助，让你逢凶化吉，



你一定会无比欣喜吧。也难怪人们总说：“在家靠父母，出门靠朋友。”朋友确实很重要。

一位名人也曾不客气地说道：“没有朋友也没有敌人的人，就是凡夫俗子。”说起来，如果一个人既没有喜欢的人、也没有讨厌的人，恐怕问题还不止是凡夫俗子那么简单。想想那些可怜的“狼孩”吧。他们由于意外的缘故自小失去了父母，而被狼群抚养长大。当他们七八岁时，人们把他们接回人群里，却发现这些生理上与我们相同的“狼孩”，说话、思考、劳作、直立行走都出现了问题。他们像狼那样，昼伏夜动、吃着生食，甚至还发出号叫。“狼孩”之所以如此，正是因为脱离了人类社会的影响。

的确，世界上的所有人都处于社交之中，也唯有如此才能保证我们的正常。心理学家发现，在蛮荒时代，我们的祖先彼此依存，才能令族群生存下去。他们在狩猎或搭棚的时候，大家一齐合作要比一个人独干更好。可见，人类漫长的进化史，也是人际交往的历史。正因如此，古希腊哲学家亚里士多德把人类称作“社会性动物”。“狼孩”和“人孩”的区别，便



在于成长中必不可少的历程——社会化。

社会心理学中所说的社会化，指的是一个人在整个人生中学习社会或群体规范的过程。我们从小接受到的家庭教育、学校教育，看到的各种媒体信息，当然，还有很重要的朋友交往，无一不是社会化的一部分。小到父母的只言片语、行为习惯，大到宗教信仰、民俗文化，都对一个人的社交模式起到影响作用。可以说，我之所以是“我”，与社会的塑造是密不可分的。正因社会化对人的强力塑造，我们才看到了与众人格格不入的“狼孩”，也才得到了一个有着深深社会烙印的“我”。

虽说人是社会性的动物，但人是怎么一步一步认识到这一点的呢？美国心理学家威廉·詹姆斯很早就提出他对自我的见解。他认为，自我就是自己所知觉、体验和想到的自己。而一个人在别人心目中的形象，包括他的名声和荣誉，则被詹姆斯称为社会自我。社会自我的重要性有多大，也许不用我们多想。有人在失败后觉得颜面扫地，有人为了名节而心疼欲绝，不都是因为这个别人眼中的自己而犯愁吗？可见，我们很重视他人对自己的看法。



诗人虽曾浪漫而孤寂地说，每个人都是一座孤岛，但人与人之间的联系却远非这般疏离。在澳大利亚黏土动画片《玛丽与马克思》中，我们甚至看到两个年龄跨度大、身处两国的人，竟在几十年的书信交往中，成为莫逆之交。在经典电影《拯救大兵雷恩》中，一个小分队的战士，也不惜一切地在战地营救队友。电影《荒岛余生》里的查克，更与一只球交了朋友……这些看起来难以理解甚至不可思议的人际交往，无疑告诉我们：每个人都发自内心地希望与别人交往，以使自己不再寂寞。纵使我们都是座座孤岛，我们也希望与他者联系在一起。设想一下，在如今这个分工如此明细的时代，全能型天才基本是不可能存在的，如果不与他人合作，我们能独立完成的工作还有几项？

随着学者对人类的进一步了解，社交还不仅仅是人们的需要，也是近年来衡量个体健康的一个标准。世界卫生组织在关于健康的定义中提到，社会适应良好也是健康的必备条件。也就是说，一个人在所处环境中，能保持正常的人际关系，受到他人欢迎，同样关乎到个体

的健康。有研究显示，良好的人际关系，甚至可以让工作成功率与个人幸福体验率提至 86% 以上。在个体成功的诸多因素里，人际关系可达 85%，而诸如技术、学问、经验等因素，却只占了 15%。可想而知，一个想要成功的人，怎么可能是书斋里只会读书的书生呢？良好社交无疑是成功的决定性因素。

我们不仅无法脱离社会而存在，社会中的他人对自己的看法也非常重要。同时，人与人之间的连接又是如此紧密，我们的方方面面甚至连成功都无法离开社交。这些无不提醒我们，要想做一个健康快乐的人，搞懂社交心理学显然是必修课。当然，相信很多人是知道这个道理的，想要提高自己社交能力的人也应该大有人在。可是谈到具体操作，很多人却不知道要如何下手。也有人把拍马屁、请客送礼、打小报告当作搞好关系的方法。实际上，这些都是对人际交往的种种误读。要搞好人际关系，就必须研究社交心理学。观察生活中那些朋友多、社交圈子广的人，我们不难发现他们或无意或有意地对社交心理学有所了解。怎么说话才讨人喜欢，怎么做才能

博得同事的认可，怎么才能说服他人，如何把复杂的人际关系网理清……这些问题无不包含在社交心理学中。

世界上没有比交往更美好、更令人愉快的东西了，任何聪明人都不会孤独得忘了交朋友。社交带给人物质上成功，更给人心理上的愉悦。

小 TIP

人是社会性的动物，朋友和社交是我们一辈子的重要课题。良好的社交能让人心理健康、事业辉煌，创造良好的社交值得我们一辈子追求和学习。





哥再坚强，也有流泪的时候

有道是，人在江湖漂，谁能不挨刀？再孤独的那个人，也难免有需要别人的时候。动画片《玛丽与马克思》中的主角马克思，是一个美国的中年男人。他一脸愁容、深居简出，从小就有孤独症的他，唯一的朋友恐怕就是鱼缸里的小金鱼了。真是无巧不成书。澳大利亚的小女孩玛丽，偶然间写了一封满是错别字的信给他，这封信奇妙地开启了两人的伟大友谊。马克思更在不断的书写中，悟到了人生的意义，渐渐开始悦纳自己。

自闭症患者尚且能借着社交，走出自己心灵的藩篱，我们一般人就更加离不开人际交往了。你大概还没听说，社交甚至可以促进身体健康呢。一个有趣的研究发现，朋友数目超过六个的人，拥有更强的感冒病毒抵抗力，比

朋友不足六个的人高出四倍。所以说，以后看到身边那些三天两头生病、身体羸弱的“豆芽菜”们，可以建议他们多进行些社交。不过，社交为什么会有这样的奇效呢？要解释这个道理，我们就不得不提需要层次论。

美国社会心理学家马斯洛在二十世纪五十年代提出了需要层次理论。按照这种理论，人类的需要被分为五个不同的层次，分别是：（一）生理需要；（二）安全需要；（三）归属与爱的需要；（四）尊重需要；（五）自我实现需要。马斯洛指出，这些需要的满足必须是由低到高的。因此，一个饥饿难耐的孩童，是很难专心读书的，更别说叫他去搞发明创造。因为他连最低的生理需求都尚未满足，就不可能跳跃式地去满足别的需求。

不难想象，我们每个人除了吃饱穿暖之外，一定还有很多别的需求。在那些最基本、最原始的需求满足之后，你不想去远方旅游一下，看一看旖旎的异国山河吗？不想去亲朋好友家坐坐，把酒话家常吗？不想跟阔别许久的故友见个面，谈谈彼此近况吗？……只要你继续想想，就会发现这些更高级的需求都与他



人相关，都需要你去进行人际交往。正是在这些交往中，我们得到了安全和稳定的感觉，也在同友伴的交往中得到归属感——这便是马斯洛需要层次里的第二和第三层。从这个理论来看，如果一个人想要受到别人的尊重，并且实现个人理想的话，良好的社交是必由之路。

据说，西楚霸王项羽力大无比。有一天，他想要炫耀炫耀自己的孔武有力，于是他想出了一个独出心裁的办法。他挑选了军中的几名大力士，不是和他们掰手劲比赛，而是让每个人坐在一个椅子上，看看谁能用双手把自己抓起来。结果，这些力拔千斤的大力士们，竟都举不起自己那区区百斤的身体。不过，项羽却用特别的办法把自己举起来了……显然，略懂物理学的朋友都会知道这个故事的问题，人是无法对自己同时施力又受力的，项羽也应该和其他大力士那样失败。即使一个人力拔山河，把椅子牢固的扶手提掉了，也无法把自己给举起来。其实，这个故事也让我们对人际关系有所领悟。一个人再有盖世神功、再厉害超凡，也需要借由他人，在沟通和交流中得到安全感和归属感。

2011 年获得东京电影节最佳影片金麒麟奖、法国年度电影票房冠军的电影《触不可及》，跟我们讲了这样一个故事：因跳伞事故瘫痪在床的白人富翁菲利普，打算招聘一名全职陪护。高昂的薪酬吸引了众多应聘者，他们个个能说会道、学历甚高，却始终无法满足菲利普。没想到，黑人小子德希斯却被他看中了。

这位德希斯刚从监狱出来，家庭负担很重。他来菲利普这里工作也可以说是心不在焉，因为他只想弄张辞退信以申领救济金。在第一个月的试用期内，华丽的豪宅让德希斯感觉不错，



但他还得学习一大堆东西，比如帮菲利普洗澡、灌肠、看信、穿丝袜。家境殷实的菲利普

自然受过良好的教育，听古典乐、谈经典……而这些，却都是德希斯完全不懂的。两人大相径庭的思维方式和价值观一开始确实十分明显，但随着他们的不断深入，两人竟成了莫逆之交。

这部取材于真实事件的电影自然探讨了许多问题，但我们很明显可以感到：于千万人海之中，两个截然不同的人相遇了，你改变了我，我改变了你，这是多美妙的一件事啊！电影名为“触不可及”，可最终两个人却跨越年龄、种族、地位、收入、身份……其乐融融地相处在一起。想来，我们每个人又何尝不是一个不可触及的人呢？或碍于身份、地位，或顾及颜面、世俗，我们也时常把自己关在一个高高的城堡里。可有趣的是，那些深深打动我们的刹那，又正是当我们与别人发生交往的时候。

是啊，人生来孤寂，赤条条而来，赤条条而去。最珍贵的莫过于和另一个人彼此悦纳。想想你心目中真正的朋友吧，你也许不在乎他们的金钱多寡、地理异同，也不会在乎他们的权势或利用价值。他们的关心并不需要刻意表现，也许会在你生日的时候送给你条围巾、一