

人际 立交桥

李树荫 著

——发展新型的人际关系

李树荫心理整容与人际关系系列著作

RENJILIAOQIAO



知识出版社

人际立交桥

发展新型的人际关系

RENJILIJIAOQIAO

李树荫

生活的美好，就在于人际沟通！

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

人际立交桥：/李树荫著．北京：知识出版社，2001.4
(李树荫心理整容与人际关系系列著作)
ISBN 7-5015-2902-7

I. 人... II. 李... III. 人际关系学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19029 号

人际立交桥

责任编辑：张福杰

装帧设计：童行佩

责任校对：王玉琴

责任印制：任其忻

出版发行：知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 17 号)

排 版：东远先行彩色图文中心

印 刷：北京四季青印刷厂

版 次：2001 年 4 月第 1 版

印 次：2001 年 4 月第 1 次印刷

印 张：13.125

开 本：850×1168 1/32

字 数：327 千字

印 数：10000 册

定 价：19.00 元



目 录

| | |
|--------------------------------|-------|
| 序 篇 生活美好,在于人际沟通 | (1) |
| 第一章 天堂与地狱的根本区别 | (3) |
| 第二章 怎样看待现实人际关系的新变化 | (12) |
| 第三章 现代交际的原则和目标是什么 | (26) |
| 第一单元 自信主动,有效地表现自我 | (35) |
| 第一章 我们做人处世,首先要像样儿 | (37) |
| 第二章 亮出个性,表现真实的自我 | (47) |
| 第三章 坦诚才会相知,扩大开放区域 | (63) |
| 第四章 真实自然的表演,不是表现自然 | (73) |
| 第五章 你要自由主动地与人交际 | (81) |
| 第二单元 善解人意,有效地表现他人 | (89) |
| 第一章 重视情感因素,掌握交流艺术 | (91) |
| 第二章 与陌生人交往,怎样取得成功 | (104) |
| 第三章 不要轻视闲谈,也不要怕孤独 | (120) |
| 第四章 拜访“贵人”、求助和感情储蓄 | (132) |
| 第五章 求职面试,怎样推销自己 | (144) |
| 第三单元 面对矛盾,学会表达分歧 | (157) |
| 第一章 不要做挑毛病、泼冷水的人 | (159) |
| 第二章 力求了解他人,进行移情交流 | (171) |



| | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|
| 第三章 | 如何表达分歧、解决矛盾····· | (182) |
| 第四章 | 可以表明态度,但永远不要争论····· | (193) |
| 第五章 | 改善关系的秘诀是改变自己····· | (202) |
| 第四单元 | 双方皆赢,学会容纳别人····· | (215) |
| 第一章 | 放弃“我赢你输”,选择“双方皆赢”····· | (217) |
| 第二章 | 善待宽容别人,自己也会受益····· | (223) |
| 第三章 | 性格的成熟与良好的自我状态····· | (233) |
| 第四章 | 究竟什么是容纳意识····· | (241) |
| 第五章 | 容纳并非放任,亲密仍需距离····· | (251) |
| 第五单元 | “速效秘诀”,把你渴望的东西献给对方····· | (261) |
| 第一章 | 人们在交际中的普遍欲望是什么····· | (263) |
| 第二章 | 鼓励和赞扬具有不可思议的力量····· | (269) |
| 第三章 | 关怀与赞扬一定要表达出来····· | (278) |
| 第四章 | 人生如同球赛,渴望鼓掌喝彩····· | (284) |
| 第五章 | 表达你的感受,掌握赞扬的艺术····· | (292) |
| 第六单元 | 无声交流,奥妙的体态语言····· | (301) |
| 第一章 | 非语言的语言,体态就是信息····· | (303) |
| 第二章 | 体态语言的基本特性····· | (317) |
| 第三章 | 什么是空间语言和物体语言····· | (327) |
| 第四章 | 脸色的奥秘和必要的假面具····· | (337) |
| 第五章 | 亲密关系,不要忽视触摸交际····· | (347) |
| 第七单元 | 行为心表,讲求礼仪风度····· | (353) |
| 第一章 | 讲求仪容仪表,写好“自我宣言”····· | (355) |
| 第二章 | 交际无小节,细微见精神····· | (368) |



| | | |
|-----|--------------------|-------|
| 第三章 | 人际交往的常规礼仪····· | (377) |
| 第四章 | 创造整体效应与异性交往礼仪····· | (394) |
| 第五章 | 心态自由开放,才会风度潇洒····· | (406) |



序 篇

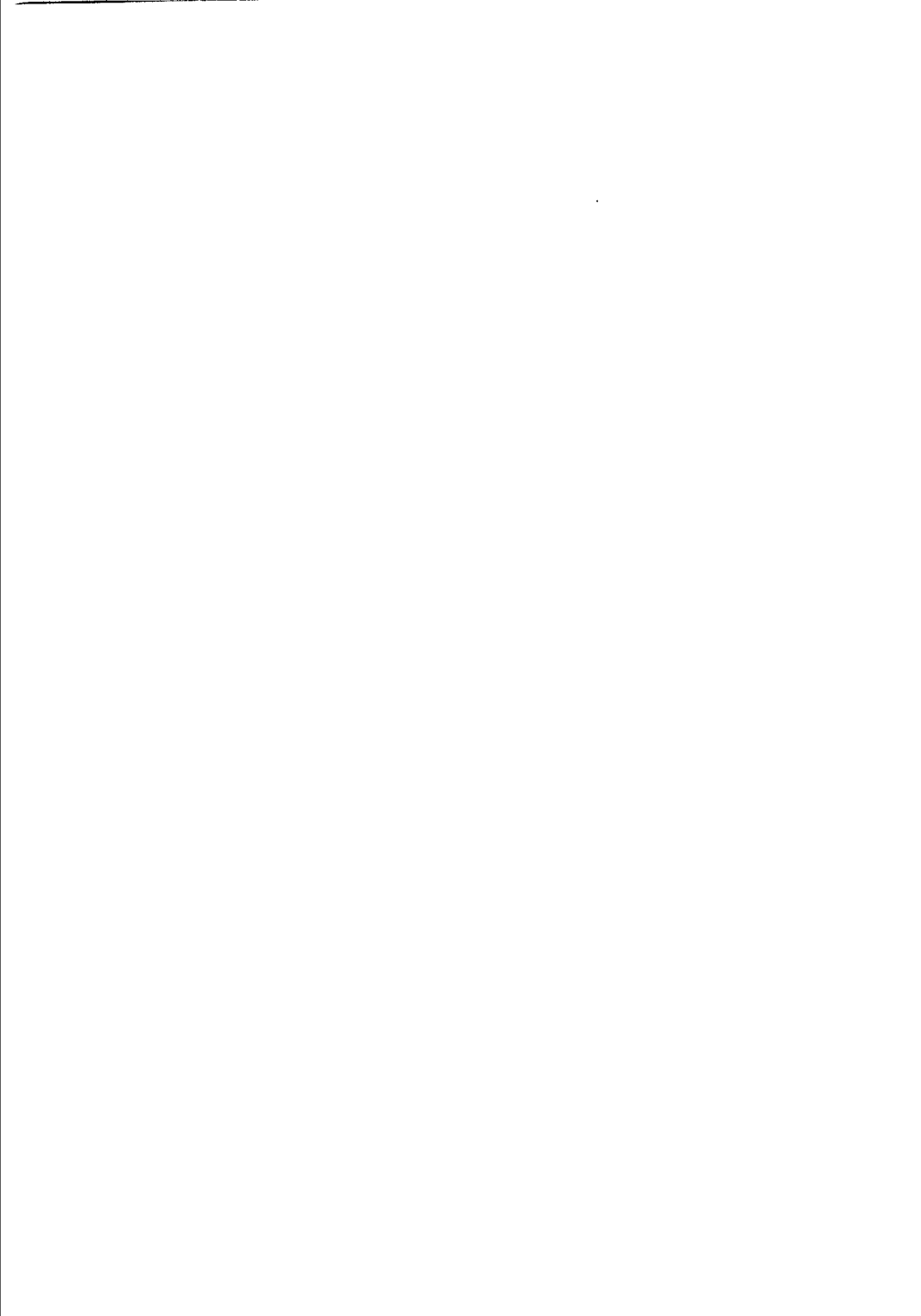
生活美好, 在于人际沟通

我们都希望生活是幸福美好的, 我们也都有一种渴求与别人接近与沟通的愿望。然而, 人与社会的复杂性, 又使我们常常忽略相互理解和彼此热爱是多么重要和美好。我们关注事业成败和挣钱多少, 我们用心装修住房、选购衣物……可是, 我们是不是也该为人类最美好、最宝贵的财富——人间友爱付出一点什么呢?

天堂与地狱的根本区别

怎样看待现实人际关系的新变化

现代交际的原则和目标是什么





第一章 天堂与地狱的根本区别

一、我们整天在干什么

“人”字最容易写，一撇一捺，相互支撑；但做人处世却最难。难在何处？难就难在人与人之间怎样交往与相处才是和谐有益的。这是我们每天都会遇到却又很少深入思考和认真把握的一个问题，尤其是朝夕相处的家庭关系，往往不将其看作是需要不断沟通和改善的人际关系。于是，许多难解的苦恼和意外的悲剧便在最亲密的人际关系中发生了。

进入新千年第一年的第一个月，一场突然发生的惨案震惊了全国。浙江省金华市一个上高二的17岁的少年徐某，只因忍受不了母亲一天到晚劝学的唠叨，竟在失去理智的冲动中向母亲下了毒手，用一把榔头砸死了母亲。对于这个孩子怎么会如此残忍杀亲母，人们感到惊奇与可怕，这当然是人之常情。然而，更值得我们关注和深思的是，本该是最为亲密的母子关系，怎么会变成了既无法沟通又无法忍受的僵局和死结呢？类似的母子关系的悲剧和夫妻反目成仇的血案，虽说是极少数，但家庭关系中这种难以沟通又无法容忍的僵局与死结，不正是一种人际关系的危机吗？而这种人际关系的危机不是相当普遍地存在吗？

你和家人一起生活是否和谐亲密，这关系到你的生活是否安宁幸福；你和同事一道工作是否同心协力，这关系到你的事业



能否顺利发展;你和朋友时常交往是否心灵相通,这关系到你的社交是否愉快有益……总之,我们每个人都不可能孤单地生活和工作。那么,对于“一滴水怎样才能不干涸”这个佛教创始人释迦牟尼早已提出的问题,我们不能不重视,不探索,不去认真地把握。如果忽视了人与人之间的相互关爱和心灵沟通,那么,我们整天在干些什么?

我们整天在干些什么?这是一个叫利奥·巴思格利亚的美国教师提出的问题。他永远忘不了他第一天登台讲课时,那个坐在第五排的姑娘。那天,他忐忑不安地走进教室,带着尴尬的微笑向学生们问好,但全班学生谁也不作声。他一下子慌了,心情紧张,结结巴巴地讲起课来。慌乱中,他注意到第五排有一个身着夏装、坐得很端正的姑娘在全神贯注地听讲。他感到她那生气勃勃的样子和那温暖的笑容足以促使自己讲下去。她在听讲中,总是点点头,或轻声说:“哦,对。”然后记下来。由此,利奥得到了巨大的鼓舞。他大着胆往四周一看,发觉别的学生也都开始认真听讲了,还做着笔记。总之,那个第五排的姑娘帮助他渡过了第一天讲课的难关。

那个姑娘叫莉亚妮。利奥要和所有的学生轮流谈话,他特别期待莉亚妮的到来,他要感谢和赞美她的爱护、体贴别人的高尚品德。可是,莉亚妮一连好几天没来上课,后来他才知道莉亚妮驾车到绝壁,从那里直插海底自杀了。她才22岁,是个正当青春年华的好姑娘,上帝赐予她的美好品德也永远消失了。利奥去看望了她的父母,他了解到她的父母是爱她的。但显然,莉亚妮并没有感觉到别人在爱她。

“我们整天在干些什么?”利奥老师肺腑激荡,沉痛不已。他向自己,也向别人提出了一个很值得深思的问题。“我们如此忙于传授知识。如果我们没教给莉亚妮任何她真正需要知道的东西——比如如何快乐地活着,如何有个人价值感和自尊心——



而单教给她如何读书、写作、算题,这又有什么用呢?”从此,这位教师决心研究并开设了一门关于爱的课程。他通过上课、演讲和广播电视,也通过著书立说,向人们呼唤:人与人之间一定要友爱,而且要把友爱用你的语言和行动表达出来!如果你不表达,别人怎么会接近你、了解你?如果别人不表达,你又怎么能得到别人的理解、喜欢和帮助呢?

这就是我们重视交际、呼唤友爱的指导思想,这就是我们驾驭生活、改善人生的关键所在。我们发展人际关系的目的,不仅是为了人际相处平安无事,而且是为了自我实现、共同发展。如果利奥老师没有得到莉亚妮的关照和友爱,他怎么会顺利渡过第一天讲课的难关?如果利奥老师不是出于对莉亚妮的感激与怀念,他怎么会接受生活提出的挑战,在事业上开创呼唤爱心的新局面?可见,重视和发展人际关系,会使我们获得生活的热能与动力。今天,人类的历史进入了信息时代,进入了新世纪,世界正在“变小”,空间不断“扩展”。随着市场竞争的加剧和物质财富的增加,人们今天最基本和最深切的心理需求是什么?当有人这样提问时,著名心理学家巴达斯小姐回答说:“人类需要爱,但这不限于男女之间的爱。从心理学观点看来,懂得爱的人永远是快乐的。”是的,单就维护我们的心身健康、一生伴有好心情的意义来讲,我们也需要懂得人际之爱,并发展人际之爱。

二、天堂与地狱的主要区别

我们每个人都会以绝不亚于作家和艺术家的想像力来勾画自己的伊甸园。对于一些人,乐园是广阔的绿草地和倒映着蓝天彩虹的湖水;对另一些人,乐园则是披罩在高楼大厦天际的一片绚丽多彩的晚霞。有些人渴望成为权贵、富豪、明星,总有鲜花、掌声和笑脸陪伴;有些人则向往一块远离市场喧嚣和人事烦



恼的幽静角落,那里飘荡着天使们深情抚慰的歌声;另一些人却愿意选择新的挑战、激烈的竞争,伴随着摇滚乐疯狂的节奏恣意地嚎叫;还有一些人则希望在安宁和平静的环境中专心致志地做学问,搞研究,著书立说……显然,如果世界上真有天堂或乐园的话,那一定是非常个性化的创造物,绝不可能一模一样、完全相同。因为我们只能在自己的浩瀚无垠的脑海中寻求伊甸园,那是由我们每个人与众不同的生活经验和不断发展变化的心愿创造的。但是,有一点必然是相同的,那就是人与人之间必须是和谐交流、友爱相处。对于那些充满信心、热爱生活、能和周围世界沟通的人们来说,生活本身就是天堂,友爱本身就是乐园。除此之外,还有什么天堂与乐园存在呢?

有一次,19个百里挑一的中学生从四面八方来到北京清华附中邵老师的身边,邵老师要为他们出国参加国际奥林匹克大赛进行辅导。开课的这天,邵老师没有讲课,也没有出题让学生们做,而是先讲了一个故事:

传说,有些人想知道天堂与地狱的区别,便去找上帝请教。上帝带他们先去地狱看看。地狱里有一口装满美味佳肴的大锅,可这里的人们却都饿得要命,眼看着锅里的食物却吃不到嘴里,因为他们每个人只能拿着一个长柄的勺子,勺柄太长,无法将食物送到自己的嘴里。然后,上帝带他们再去天堂参观。天堂里是同样的大锅,同样的长柄勺,可这里的人们却快乐而满足。为什么?因为他们相互喂着吃。

学生们一下子笑了起来,邵老师也笑了。此后这个理科班就立下了互助的规则和习惯。19个学生的数学水平逐渐形成了水涨船高之势。在第二年第33届国际数学奥林匹克大赛中,有6名中国学生获得了金牌,其中有3名受益于邵老师的辅导和这个班上同学之间的互助。

有一次,佛陀带领弟子们来到一条大江之上,江水涛涛,汹



涌澎湃。佛陀俯身拾起一块石头,问弟子们:“我把这块石头扔到江中,你们说,它是浮着,还是沉没?”弟子们莫名其妙,心想:“这么简单的道理还用问吗?”只见佛陀扬手一掷,石头落入江水中,弟子们只得如实回答:“石头沉没了。”佛陀叹息道:“是啊,这块石头没有缘分啊!”这一来,弟子们更糊涂了。

佛陀又说:“有一块三尺见方的石头,放在江水上,不但没有沉没,反而过江而去,这是怎么回事?”弟子们苦思冥想,不得其解。佛陀说:“这很简单,因为那块石头有善缘。什么是它的善缘呢?就是船。石头放在船里渡江,自然不会下沉,也不会被弄湿。人事也是如此,只有遇上善缘,才能做好事、成好人;否则就只能干坏事、成恶人。所以人生在世,应当选择一位好老师,多交一些好朋友,这些就是人的善缘了。”弟子们听了感慨不已,这才领悟了石头过江的深刻哲理。

《天堂与地狱》和《石头过江》之类的故事,当然是寓言式和童话式的,太简单了,也够古老的了,但它们所揭示的哲理却具有现实和普遍的意义。尽管现实生活中的人际关系要比寓言故事复杂许多,但说到底,人生的幸运与厄运,不正是人际关系的良好或恶化而造成的吗?就以浙江省金华市那位17岁的少年徐某用锄头砸死亲生母亲的悲剧惨案来说吧,不正是母子关系的恶化所导致的吗?

是的,现实生活中的许多厄运,除了忽视安全和自然灾害的原因之外,大都是由人格缺陷和人际关系恶化造成。即使在抗灾抢险的危急时刻,人际关系好坏的影响也是巨大的。

可怕的唐山大地震发生在“文化大革命”尚未结束的1976年。由于众所周知的原因,当时的人际关系极其复杂紧张。这种不正常的人际关系导致了許多不幸的后果,有些可以得救的人在人为的厄运中命归黄泉。

唐山交通大学对面有个很大的居民院落。全院有居民



33户,共有106口人,地震中遇难者54人,死亡率超过了50%。院中有一位爱动心计、不动声色地整人的人,他在单位和居民中声名狼藉,令人仇视。地震后,他全家都被压在废墟下,自己却奇迹般地爬了出来。他看见废墟前站着几位邻居,这些人都是自己多年的怨敌,实在难以启齿求助。可危急关头,不求人又怎么行呢?他徘徊片刻,强作笑颜地走上前欲开口说话,但所有的人都用冷冰冰的目光瞧着他。他像被当头敲了一棒,绝望地颓然倒在一块水泥框架上。就这样,他家里人除女儿被当即砸死外,妻子和儿子因长时间无人扒救都活活窒息而死。

还有一位姓张的人家,男人脾气火爆,经常与人发生争执,一副专横跋扈的样子;女人更是泼妇气盛,经常恶语伤人。地震发生后,这对极为霸道的夫妇和两个儿女都被压在废墟下,他们拼命向四邻呼救。一位好心的老太太令自己的3个儿孙去救,但他们扒出了两个孩子便停了手。这一对夫妇因无人搭救终于丧命。由此可见,人际关系优化还是恶化,确实是人间的天堂与地狱的分界线。

三、为“彼此热爱”付出自己的努力

既然人际关系的好坏直接关系到,甚至可以说是决定着我们的生活是天堂还是地狱,至少会影响着我们生活质量的高低,那么我们在人际关系的问题上理应争取相互理解,彼此热爱。

“彼此热爱”这一词语早在几千年前就已经为人们津津乐道了,但时至今日却一直被许多人所忽略。如今,权力依附的旧习尚未清除,而物欲横流、金钱至上的影响又使人难以超脱。因而,许多人常常将“彼此热爱”挂在嘴上,自己却不肯去真做和多做,也很少指望别人真会这样做,好像只有圣人和傻子才会如此实践。当然,现实的人际关系是复杂多变的,人间之爱是彼此



互动的,并非一厢情愿。我们主张彼此热爱,并不是要求自己 and 指望别人去做圣人和傻子,也不是以梦想代替现实,以为人与人之间能够完全彼此热爱,亲密无间;而是要深刻理解人际关系的至关重要,真正发现彼此热爱的巨大力量。只要领悟了这一点,我们就会把离间人际关系的各种丑陋抛到一边,就会把人际交往与相处当作自己的职业和生活的乐趣去看,就会懂得自己所面对的每个人——即使是敌对者,也同样有一张脸和一颗心。我们有了这样的意识,也就能把所有的人看作是一个整体,至少能把与自己相关的人看作是一个整体,从而能把自己的生活 and 别人的生活揉搓在一起了。

美国人李·阿特沃德写过一篇题为《最后的“战役”》的文章,其体会是令人深思的。他说:“在我40岁前,我想做成两件事:组织一次成功的总统竞选,当上共和党的领袖。1988年,我37岁时,作为乔治·布什的竞选办公室主任,我实现了第一个目标。在竞选日,同这位信心十足的候选人漫步时,他问我:‘李,你喜不喜欢我干过的共和党全国委员会主席的工作?’我当然喜欢。这样,我的第二个目标也实现了。1990年3月5日,我宣誓就职——我已经站到了世界的顶峰。但是,地狱向我招手了:经CT检测,我患了脑瘤……我感到有一种不请自来的精神存在于我的生活之中。我以前曾很怕孤独,但当我独自坐在古怪的病房里接受治疗的时候,我感到很安详。这种处境意味着我将要清理生活中那些不很高尚的事情了。

“1988年,我曾说过迈克尔·杜卡基斯‘小杂种’之类的话。对此,我感到抱歉,因为第一,它令人痛苦;第二,它使我表现得像个种族主义者,而实际上我并不是。

“我更多的是为自己看人的方式忏悔。我把每个不站在自己一边的人当成反对派……我曾说过一句最妙的话‘钻进你敌人的脑中’。现在,癌症把它用在了我身上。



“我觉得我对政治有一种天生的直觉能力,我能辨别出别人生活中漏掉了什么。但是,我并不真正知道‘它’是什么。我的病帮助我看清了,‘它’就是我所漏掉的:一颗友爱的心,很多兄弟般的情。

“80年代是我收获的年代:财富、权力、荣誉。我知道,我比大多数人获得的多。但是,获得了想要获得的一切,却仍然感到很空虚。此时什么样的权力我也不愿拿来同我与家人聚在一起的一小会儿时间作交换!什么样的价钱我也不会把与朋友在一起的一个晚间卖给你!

“过去我经常说总统应该更亲切、更温和,可我却没那样去做。我是多么愚蠢啊!在生活中,没有任何东西比人类更重要,没有任何东西比人与人之间的友好接触更甜蜜了。”

李·阿特沃德于1991年3月29日逝世,但他在《最后的“战役”》中所获取的“成果”却永远充满生机。

我们不要以为李·阿特沃德的最后的醒悟纯属某些上层人士、社会名流的精神升华,而与我们普通人的生活毫不相关。其实,彼此热爱的神秘力量更多地存在于凡人小事之中,生活中有许多朴实无华而又真正杰出的人是为人际的彼此热爱倾注心血、付出努力的。尽管他们没有建树什么显赫的业绩,也从未像名人一样在书本或照片上签过名,也从未在报刊和荧屏上出头露面,但他们却把自己的思想感情深深地铭刻在别人的心中,因为真正的友爱是铭心刻骨、不可磨灭的。

总之,人与社会的两重性决定了现实生活不会是理想的天堂,但我们不能因此而听其自然,无可奈何,不作任何努力去维护和发展人际关系。正如美国19世纪的著名文学家和哲学家爱默生所说:“我们谨慎地照顾着自己的健康,我们把房子装修得坚固美观,还给自己制作或选购许多漂亮的衣裳……可是,何曾有谁英明地指出过,我们也应该为人类最美好、最宝贵的



财富——友谊付出一点什么呢？”是的，这个问题确实值得我们深思细想。正当我们迫不及待地选购宽敞的住房和漂亮的汽车的时候，我们是否也该为建立和发展良好的人际关系付出自己的努力呢？