

● 丛书主编 张 倩

美·疾病·健康丛书

交际礼仪与健康

JIAOJI LIYI YU JIANKANG

张自慧 编著



河南医科大学出版社

导 读

——敞开美之心，走向健康美

新的时代，新的时尚，把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美，塑造完美的形象，创造优美的环境，净化人们的心灵，营造和谐的婚姻，练就健康的体魄，已成为现代生活发展的主流。

但是，当人们在各种新潮的簇拥下，以不同的方式追求完美，以不同的组合塑造形象，以不同的色彩美化生活，以不同的心态改造现状时，不能不看到，有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套，有些人因求美心切方法不当而误入歧途，还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病，损害健康。

凡此种种，那些脱离现实、远离科学的求美举动，轻者事与愿违，重者导致疾病，但无论是轻者还是重者，都会给人们的身心健康带来一定的伤害，给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼，避免因求美不当可能带来的身心伤害，消除生活空间上的阴影，我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是，“美化自我，倡导科学，关注健康”，为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人，献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点话题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《**交际礼仪与健康**》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《**美发美容与健康**》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、躯体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《**健美运动与健康**》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《**婚姻家庭与健康**》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《**人的心理与健康**》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在 1997 年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振清社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999 年 1 月 20 日

目 录

一、交际与健康	(1)
1. 交际与“知识免疫力”	(2)
2. 人际交往与自卑感的克服	(3)
3. 社交恐惧症透视	(5)
4. 人际交往中的孤独症	(8)
5. 交际与抑郁症的调适	(10)
6. 交际中的晕轮效应	(12)
7. 交际过敏心理的特征与防治	(14)
8. 癌症患者俱乐部的启示	(16)
9. 周瑜之死与交际中的嫉妒症	(18)
10. 交际中的自私综合征	(19)
二、人际关系与健康	(22)
1. 夫妻关系与家庭变奏曲	(22)
2. 婆媳关系是非谈	(24)
3. 父母的“爱”与孩子的“无奈”	(27)
4. 电视转播塔倒后的邻里关系	(29)
5. 上下级关系的“冷”与“暖”	(30)
6. 失恋的心理调适	(32)
7. 交际与“绿色妖魔”	(33)
8. 代沟及其危害	(35)
三、礼仪与健康	(37)

1. 礼节、修养与健全人格	(37)
2. 家庭礼节与家庭的健康文明	(39)
3. 恋爱中的不健康因素	(41)
4. 医护礼仪对病人身心的影响	(43)
5. 师生礼仪对双方心理健康的影响	(45)
6. 营销、服务人员的礼仪与顾客心理	(47)
7. 行政司法机关的形象与“社会健康”	(48)
8. 家长的礼仪素养与“小皇帝”的健康成长	(50)
9. “听”来的健康	(51)
10. 交际舞礼仪与文明健康	(52)
四、人生礼仪与健康	(54)
1. 人世间的第一次洗礼	(54)
2. 丰裕食物中母亲们的营养不良症	(56)
3. 成年礼的精彩与无奈	(58)
4. 苦不堪言的婚俗背后	(59)
5. 安然的死者与疲惫的活者	(61)
6. 寿星们的喜与愁	(62)
7. 馈赠物品的雅俗和利弊	(64)
8. 春节礼俗背后的健康思考	(65)
9. 餐桌上的卫生与健康	(67)
10. 孝子新析	(69)
五、举止礼仪与健康	(71)
1. 善解人意者的秘密武器	(71)
2. 是是非非话坐姿	(73)
3. 哪种睡姿有益于健康	(74)
4. 潇洒的走姿与自信的培养	(75)

5. 握手礼中的开放心态与疾病传播	(77)
6. “笑一笑,十年少”的健康奥秘	(78)
7. “心灵的窗口”与修养、性格、心态	(80)
8. 女士优先与男士魅力	(81)
9. 女性魅力:温顺? 温柔?	(82)
10. 亲吻礼的健康系数	(83)
六、言谈礼仪与健康	(86)
1. 指点江山、激扬文字的勇气和自信	(86)
2. 清除言谈中的语言垃圾	(88)
3. 啰唆、唠叨综合征	(89)
4. 态势语与交际情绪的变化	(91)
5. 令人不快的言谈者	(93)
6. 口吃的矫正	(94)
7. 赞美是人类健康成长的阳光	(96)
8. 批评的艺术与人格完善	(98)
9. 幽默的防病、治病功能	(99)
10. 聊天、开玩笑与精神卫生	(100)
七、交际物体与健康	(103)
1. 在高雅、精致的名片背后	(103)
2. 一根香烟与六秒钟生命	(105)
3. 交往方式与健康	(106)
4. 酒与人的身心健康	(108)
5. 玩出的疾病与麻将综合征	(110)
6. 筷子的妙用与误用	(111)
7. 饮茶与健康	(113)
8. 鲜花与身心陶冶	(115)

9. 鸿雁传情的奇特精神疗效	(116)
10. 服装带来的自卑与自信	(118)
八、交际空间与健康	(121)
1. 良好环境与身心状态	(121)
2. 办公室综合征	(123)
3. 游泳池里的潇洒与不幸	(124)
4. 卡拉 OK 歌舞厅的轻松与重负	(126)
5. 音乐与身心健康	(127)
6. 空间、颜色与疾病	(129)
7. 单元楼中的现代文明病	(131)
8. 朋友、夫妻可以亲密无间吗	(132)
九、交际心境与健康	(135)
1. 人生不如意与“第二张脸”的喜怒哀乐	(135)
2. 强人病——疲劳综合征	(137)
3. 不良生活方式与“第三种状态”	(138)
4. 客居异乡者的心理保健	(139)
5. 负性情绪与营养不良	(141)
6. 贪污腐败与病魔死神	(143)
7. 不良情绪与家庭健康	(145)
8. 性格、心境与健康	(146)
9. 书法与修身养性	(148)
十、涉外交往与健康	(150)
1. 西方人际关系利弊谈	(150)
2. 西方人的物质富裕与精神匮乏	(151)
3. 日本人的交往方式与身心健康	(152)
4. Let's try 与美国精神	(153)

-
5. 西方的性自由 (154)
 6. 中餐、西餐,孰优? 孰劣? (155)
 7. 思维严谨的德国人与“啤酒之国” (156)
 8. 武士道精神与竞争心态 (157)

一、交际与健康

在世纪之交的今天,随着世界经济的一体化,竞争与协作已成为社会的主流,交际能力、协作能力已成为 21 世纪人才必备的素质。

人是社会的动物,人的生存离不开交往。即使在远古时代,原始人为了抵御野兽的侵袭和异族的骚扰,已开始团结起来,组成以血缘为纽带的氏族和部落。进入现代社会后,社会生产力的发展,社会财富的创造,就更离不开人们的交往、沟通与协作。从人类生存发展历程看,交往活动对人来说,就像吃饭、穿衣一样必不可少。美国著名心理学家马斯洛在其需要层次理论中,将人类需要分为由低到高的 5 个层次:生理需要、安全需要、交往(社会)需要、尊重需要和自我实现的需要。可见,人际交往是人类生存之必需,亦是健康人生之必需。一滴水只有放入大海才能不干涸,一个人只有融入社会才能有生机。然而,现实生活中,忽视交际、封闭自我的人比比皆是,由此而导致的身心疾病也屡见不鲜,成为影响现代人健康的重要因素。

1. 交际与“知识免疫力”

人生之路,一帆风顺者少,曲折坎坷者多。身处逆境,面对磨难,如何调适自我,战胜自我?这对每个人都是一场严峻的考验。尽管奥斯特洛夫斯基曾言:“人的生命如同奔腾向前的河流,如果不遇着暗礁,就难以激起美丽的浪花。”但回首过去,目睹现实,仍有不少人在暗礁面前不是激起美丽的浪花,更勇敢地向前奔去,而是消失在漩涡之中,无声无息,把问号和感叹号留给了后人。有关资料表明,我国近几年患精神疾病的人越来越多,这是自然经济向商品经济过渡这个转型期社会的一种现象,也是一部分人对市场经济的激烈竞争、人际关系的剧烈变化的一种不适反应。人的机体受到细菌、病毒的入侵时,会产生抗体,使机体具有免疫能力,这就是机体免疫力。但是,当人的心理受到不良情绪的突然冲击和外部环境的恐吓、压抑时,就会出现心理障碍,产生心理疾患。这时机体免疫力就无能为力了,而要靠“知识免疫力”。所谓“知识免疫力”,是指人们通过学习和掌握各种知识,使自己在心理上产生“抗体”,从而具有一定的心理承受力。这里的知识包括起间接免疫作用的各种专业知识,也包括起直接免疫作用的心理学和交际学方面的知识。在现实生活中,我们经常看到一些颇有专业造诣的人,被心理疾患所困扰,甚至不能善待自己的生命,给个人、家庭和社会造成悲剧。

“知识免疫力”对人生的健康具有以下作用:它是精神城堡的守护神。如果说机体免疫力保卫的是人的血肉身躯,那么“知识免疫力”防护的则是人的精神城堡,自身(心理)和外

部(交际)的双重调节,使之无论面对狂风暴雨还是惊涛骇浪,都能“岿然不动”,高扬自信、自尊、自爱的大旗勇往直前。它是成功人生的决定者。人生的成功,取决于两大因素,一是智商(智力商数),二是情商,即情绪商数。情绪商数是人类经受逆境考验的能力,即了解自己的情感,控制自身的冲动与愤怒,始终保持清醒的头脑和乐观情绪的能力。事实上,情商即是人的心理承受能力或“知识免疫力”。

那么,如何获得“知识免疫力”,走向健康和成功呢?

一个人产生了心理障碍和心理疾患,要摆脱心理困境,除了进行心理咨询和心理治疗外,更直接、更根本、更彻底的途径就是积极进行人际交往活动,主动与人沟通和交流,以化解心中的忧愁,发现生活中的美好与光明。需要说明的是,心理疗法是被动的、暂时的且最终要借助于交际形式来实现的;而交际疗法则是主动的、持久的。因为交际的沟通和融洽功能在任何灵丹妙药都无法替代的,它能使人冲出自我的封闭,走向多彩的世界,在广泛的交往中享受快乐的人生,只要你掌握了交际艺术,具有良好的交际能力,你就拥有了无数的朋友,就酿造了一个温馨的人际氛围,也就拥有了一个健康的心理和愉快的心情,有了这些,你就能创造出事业的辉煌和家庭的幸福。

2. 人际交往与自卑感的克服

交际是人与人之间的交往与接触,它是一种双向或多向的活动。交际是一种主动的、积极的、有目的的活动,要求交际主体必须有勇气、胆量和自信,可以说,任何一次交际活动,

都是对人的勇气和自信的检阅。当然,交际的失败和受挫也会使一些心理不太健康的人产生自卑,丧失信心。

所谓自卑,是一种过低的自我评价。由于对自己的能力、品质评价偏低,因而觉得自己不如别人,悲观失望,丧失信心。自卑是个贻害无穷的敌人,自卑感的存在具有普遍性。美国一位社会人类学家说:“90%的人都为自卑感而苦恼。”可见有自卑感的人比比皆是,只不过不同的人,自卑感的强弱不同而已。自卑能使智慧变成愚钝,使才华流于平淡,使机敏变得麻木,使人生与失败结伴,使机遇与自己无缘。自卑是可以克服的。自卑感虽普遍存在,但成功者也为数不少,可以肯定,每一个成功者,几乎都有战胜自卑,走向自信的经历。一个人战胜了自卑,就战胜了自我。那么如何克服自卑,走向自信呢?

(1)进行积极的心理暗示。按照心理学原理,来自人内心的自我暗示有两种,一种是积极的,另一种是消极的。自卑即为消极的自我暗示,而要战胜自卑,就必须将消极的自我暗示转化为积极的自我暗示。任何人都有自己的长处和短处,成功和失败,经验和教训,有些短处是先天就存在的,无法改变,有的失败和教训是人生难以避免的,但这并不可怕,关键是面对短处、失败和教训我们所采取的态度,应是乐观、自信、进取,而非悲观、自卑、颓废。

(2)正视自己,打破对“优秀者”的迷信。在人生的征途上,一个人由幼稚到成熟、由弱者到强者、由失败到成功,都需要不断地战胜自我,战胜自卑。自卑并不可怕,重要的是不要画地为牢,陷入自卑而不能自拔。要正视自己,客观地评价自己,给自己以充分适度的肯定和欣赏。千万不能看见别人高大,就认为自己渺小;看见别人伟大,就认为自己卑微;看见别

人漂亮,就认为自己丑陋。其实,世上的每个人,都各有所长,各有所短。面对那些优秀者、成功者,不要自卑,因为他们中的大部分也是战胜自卑才迈向辉煌的;也不要胆怯和懦弱,因为我们也能战胜自己,走向自信和成功。

(3)从自己最有把握的事情做起。一个有自卑感的人,在战胜自我的初始阶段,不要去做对自己难度很大的事,而应去做自己轻而易举就能完成的事。这类事情一旦做成,自己的心理便会产生成就感,从而强化积极的心理暗示,给自己以肯定和鼓励,加强“我能行”的意识,并使之变成一股继续前进的动力和勇气。对待自卑,聪明人是起而行之,战胜自我,愚蠢人是坐以待毙,自暴自弃。

自卑,就像一片沼泽地,当我们从中步出的时候,就会发现前面是一条坦途、一片蓝天。

3. 社交恐惧症透视

自信是成功交际的前提,但要取得交际成功,仅仅战胜自卑还不够,还应克服交际心理障碍,如胆怯、害羞、孤独、偏见等,只有以健康的心态与人相处,营造一个和谐的人际氛围,才能促进身心的全面健康。

在我们周围,有些人并不自卑,但就是害怕与人交往和交谈,或者说胆小、胆怯,这在交际学、心理学上被称为“社交恐惧症”。社交恐惧症是指一个人对正常的社交活动有一种超常的害怕和焦虑心理,对自己的言谈和举止过分敏感,生怕自己在别人面前失态出丑。心理学家们通过研究发现,大凡人,都或多或少在说话方面有些不健康的心理,紧张、恐惧和胆怯

便是这些不健康心理的表现形式,是影响人们进行语言交流的主要障碍。可以毫不夸张地说,人人都可能在说话前后或说话过程中出现紧张、恐惧心理。性格内向、沉默寡言者如此,天性活泼、思想活跃者亦如此,即使是演说专家、能言善辩者也不例外。当我们为潇洒大方、表达自如的节目主持人所折服,为口若悬河、音色优美的播音员所倾倒时,不要忘了他们也一样会怯场,他们说话时也并非无忧无虑、应付自如。

既然人人都可能出现说话时胆怯的情况,那么,与人交往时恐惧、怯场便是一件非常正常的事。如果有人不论在何种场合气色、心跳都毫无变化,那才是异常现象呢。

社交活动中,尽管许多人具有害羞、胆怯、焦虑心理,但其程度有所不同,当程度较轻,人们又能正确对待,并随着社交活动的锻炼而逐步克服时,并不会对人的心理造成障碍,但是,如果一个人的胆怯、恐惧、焦虑达到超常的程度时,就成了社交恐惧症,久而久之,就会形成心理疾患,严重者还会导致生理上的疾病,如消化不良、精神忧郁等。克服途径有以下几个方面:

控制情绪,冲淡紧张。具体说来,就是学会用意念控制自己,必要时说出自己的紧张。在美国,有人曾以“你最怕什么”为题询问了3 000人,其调查结论的第一点就是:人最怕在众人面前讲话。事实证明,在公众场合下发言、上台演讲,很多人都会感到胸口有一股压力,呼吸急促,脸部僵硬,十分紧张。首先,对这种紧张应正确看待。社交或讲话前心理紧张,表明自己对事情的重视,并表明自己是认真对待而非草率应付了事,这是一个人取得成功的必备因素。其次,当社交恐惧或讲话紧张时,一是要积极地暗示自己,不要紧张,尽力放松,相信

别人也和你一样,并不比你强。若这样尚不能奏效,干脆就说出自己的紧张,把心中的压力状况暴露出来。一旦当众说出,你就会发现,自己反而放松了,因为此时你用不着再竭力掩饰了,紧张的心理也就一点一点慢慢排除了。二是调整思维角度,自我安慰。紧张是一种生活的刺激,一种人生的挑战,当人生缺少这种感觉时,生活、工作就会变得淡而无味了。三是,紧张时不妨来句幽默,尤其是自嘲,通过调侃自己而达到放松的目的。千万不要一本正经,故作镇静,有意掩饰,压抑自己,那只会适得其反。

有意在公众场合出丑,锻炼自己的心理承受力。一个人初次与陌生人交往、经历宏大严肃的场合或者第一次演讲,由于没有经验,在公众场合出丑是正常的。关键是出丑之后,自己要正确对待,暗暗提醒并安慰自己,“这没有什么了不起”,然后再总结经验,寻找机会,继续锻炼提高交际艺术水平和心理承受力。其实,许多名人都是从“出丑”走过来,迈向成功的。英国作家萧伯纳以幽默演讲著称于世,但许多人都不知道,他20岁初到伦敦时,胆子极小,羞于见人,去拜访别人时,在门前徘徊多时,不敢按门铃。他第一次当众演讲,受到别人的讥笑,听众几乎走完。为此,他每星期都要当众演讲锻炼自己,才走向了成功的峰巅。可见,克服社交恐惧症的现实途径就是实践——实践——再实践。宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来,只有经历无数次锻炼,才能积累经验,提高心理的承受能力,培养健康的心理素质。

修饰仪表,规范举止,保持冷静,镇定自如。孔子云:“见人不可不饰,不饰不貌,无貌不敬,不敬无礼。”因此,与他人交往,或大庭广众前去演讲,理当使自己仪表端庄,举止大方,谈