

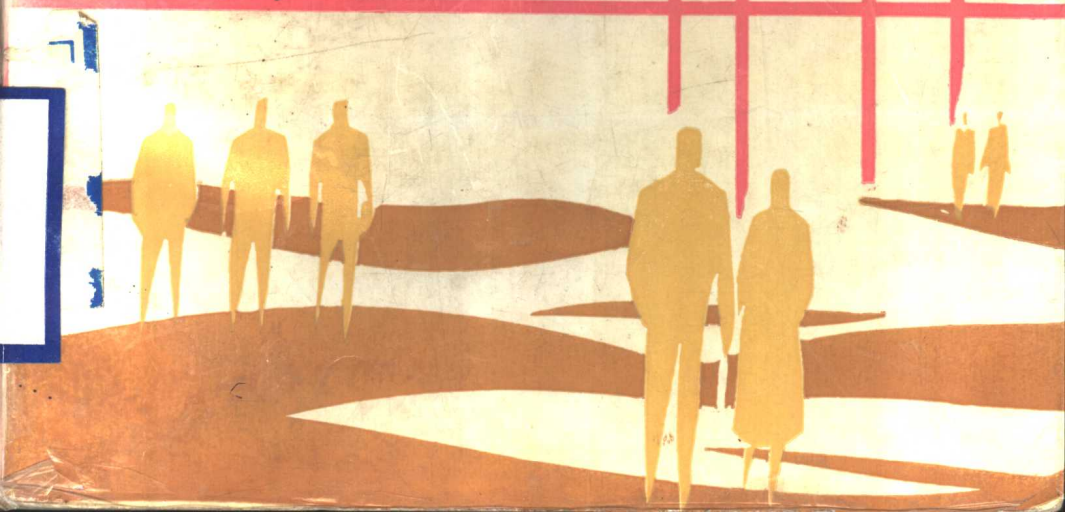
山东教育出版社



周源 司纹 编著

——简明人际关系学

人生成功的阶梯



人生成功的阶梯

——简明人际关系学

周源 司纹 编著

山东教育出版社

1995年·济南

鲁新登字 2 号

人至成功的阶梯

——简明人际关系学

周源 司纹 编著

*

山东教育出版社出版发行

(济南经九路胜利大街)

山东新华印刷厂德州厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开 9.5 印张 4 插页 200 千字

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5328-2271-0/G·2110

定价 11.50 元

内 容 简 介

广大读者特别是青少年朋友，常为人际关系处理不好而苦恼，偏激一点的因此慨叹人世险恶。一些具备成大器条件者可能因此而功败垂成。本书从青少年实际出发，直面青少年朋友经常遇到的难题，辅之以灵活生动的笔墨，使得该书具有实用性、通俗性、可读性。它最大特点是简洁，令人一目了然。为使该书具有一定的系统性，便于读者阅读，作者将所阐释的问题归纳成“基础篇”、“素质篇”、“艺术篇”、“恋爱篇”、“两性篇”、“家庭篇”、“邻里篇”、“同事篇”、“师生篇”、“社会篇”等。相信广大读者特别是青少年读者读完此书，会对自己的人生之路有所裨益，这也是作者所希望的。

目 录

一 基础篇

什么是人际交往.....	1
交往的作用.....	2
人为什么要交往.....	2
交往的力量.....	3
交往与身心健康.....	4
交往是一门艺术.....	5
先要研究人.....	5
直接交往与间接交往.....	6
交际的“四度”.....	7
人际吸引三要素.....	8
见面礼节种种.....	9
怎样打招呼.....	9
关于握手.....	10
怎样称呼.....	11
怎样约会.....	12
怎样待客.....	12
怎样作客或赴宴.....	13
问候的礼节.....	14

怎样祝贺	15
如何吊丧	15
请柬的使用	16
名片的使用	17
利用书信交往	18
关于贺信	19
关于慰问信	19
怎样使用贺年片	20
关于情书	21
访友常识	22
关于亲吻	22
怎样打电话	23
席座的位次	24
汽车上的座次	25
送礼物的学问	25
注意避讳	26

二 素质篇

交往之难	28
首先要认识自己	29
对自己要充满信心	29
人格的佳境——高尚	30
如何令人服气	31
认识交往对象	32
识透人心	32
怎样同自负的人交往	33
怎样与圆滑、世故的人交往	34

怎样同喜贪小利的人交往	34
怎样与不够灵活的人交往	35
怎样同搬弄是非者交往	36
怎样同性情急躁者交往	36
怎样同性格孤僻者交往	37
怎样同心胸狭窄的人交往	38
怎样同发无名火者交往	39
怎样同任性的人交往	40
怎样同格格不入者交往	40
怎样同犯过错误的人交往	41
怎样同病残人交往	42
怎样同自信的人交往	43
尊重别人的隐私权	43
不要太功利	44
克服害羞心理	45
克服孤僻心理	46
克服封闭心理	46
克服角色固着	47
克服世故心理	48
关于戒备心理	49
克服强迫癖	49
戒好为人师	50
保持快乐的心境	51
如何处理交往中的逆反心理	52
遵循社交的心理原则	52
要平等待人	53

严守信用	54
摆脱行为模式的束缚	55
气质类型与交往	56
怎样与外向型和内向型个性的人交往	57
具备适当的期望值	58

三 艺术篇

珍惜第一次	59
第一次与别人交往	60
怎样处理第一封情书	61
第一次约会	61
第一次接吻	62
当你第一次到对象家	63
社交能力的第一种是语言艺术	64
见什么人说什么话	65
使语言具有魅力	65
讲话要平实可信	66
适度地赞誉对方	67
怎样向对方发问	68
怎样加入别人的谈话	69
启动谈话有灵匙	69
怎样使谈话转入正题	70
说话要注意场合	71
说话要注意分寸	72
谈话要察言观色	72
注意运用身体语言	73
眼睛——心灵的窗户	74

姿态——有意味的形式	75
手势——容量极大的体语	75
正确运用手势	76
面部表情——丰富而通用的“语言”	77
服装——通讯语言	78
说服他人方法之一——“下台阶”方法	79
说服他人方法之二——以情感人法	79
说服他人方法之三——认同方法	80
说服他人方法之四——迂回前进法	81
说服他人方法之五——沉默法	82
说服他人方法之六——等待法	82
说服他人方法之七——造成说“是”气氛法	83
说服他人方法之八——激将法	84
拒绝他人的艺术	85
拒绝他人“二忌”	86
告别的学问	87
批评的方法之一——过渡法	87
批评的方法之二——暗示法	88
批评的方法之三——鼓励法	89
批评的方法之四——认同法	90
批评的方法之五——含蓄法	90
批评的方法之六——建议法	91
批评的方法之七——引深法	92
不要传闲话	93
提高交往质量	93
选择好交往的空间距离	94

选择好交往频率	95
加快交际节奏	96
最佳交往时间	97
什么是“居家优势”	97
不要当不速之客	98
社交场上的基本要求	99
消除误会的方法	99
迎失败而上	100
角色地位与交往	101
失礼后要补救	102
怎样保持交谊不渝	102

四 两性篇

男女授受不亲吗?	104
男女交往的积极意义	105
勇气第一	106
要尊重彼此的“空间防卫区”	106
创造良好的交往情势	107
争辩要有分寸	108
友善出真情	109
切勿伤害对方的感情	109
要学会说“不”	110
正确区分爱情与友情	111
馈赠的分寸	112

五 恋爱篇

男女交往的特殊形式——恋爱	113
爱的交际艺术之一——与众不同	114

爱的交际艺术之二——欲擒故纵·····	114
爱的交际艺术之三——运用逆反心理·····	115
爱的交际艺术之四——心理互补·····	116
防止错觉·····	116
以心换心·····	117
慎言“我爱你”·····	118
泼辣女性优点多·····	118
不求全责备·····	119
防止冲动·····	120
恋人之间要保持一定的神秘感·····	120
如何判断不如意的恋爱·····	121
如何结束不如意的恋爱·····	122
正确对待分手·····	123
不要急于成婚·····	123
关于考验·····	124
爱不问为什么·····	125
微笑的力量·····	125
“女子无才便是德”吗？·····	126
做个聪明的男朋友·····	127
选择伴侣要注意文化背景相同或相似·····	127
文化背景不同怎样幸福美满·····	128
理想的婚姻·····	129

六 家庭篇

婚礼·····	130
要有责任感·····	131
要有温暖的家庭气氛·····	131

默契——创造温馨·····	132
相互体贴 同做家务·····	133
小别胜新婚·····	133
怎样对待唠叨的妻子·····	134
怎样对待寡言的丈夫·····	135
婚后也要表达你的爱·····	136
不要试图去改造对方·····	136
怎样看待夫妻间的业余爱好·····	137
来的都是客·····	138
从小事做起·····	138
要有宽大的胸怀·····	139
男人也需要安慰·····	140
做一个强劲有力、彬彬有礼的丈夫·····	140
怎样使妻子有安全感·····	141
了解妻子的情绪波动·····	142
互相配合 取长补短·····	143
怎样避免出现第三者·····	143
出现第三者怎么办·····	144
做个美丽的妻子·····	145
男人也要注重修饰·····	146
长相知 不相疑·····	147
共同计划经济开支·····	147
理解爱的真正内涵·····	148
追求“美满”、放弃“完美”·····	149
背后教妻(夫)·····	149
对配偶不宜苛求·····	150

多注意对方的长处·····	151
不要让争吵成为习惯·····	151
相爱的夫妻有着共同的特点·····	152
相互了解是爱情的基础·····	153
怎样看待诚实·····	154
做个好妻子·····	154
做个好丈夫·····	155
学会互相赞赏·····	156
身教重于言教·····	157
贤妻与良母·····	157
养不教 父之过·····	158
当好一家之主·····	159
从小培养孩子的社交能力·····	160
让孩子成为他自己·····	160
帮助孩子建立自信心·····	161
要与孩子相互信任·····	162
少用命令式的管教·····	163
及时发现孩子的优点·····	164
要有一致的家庭意见·····	164
指正与惩罚·····	165
劝君莫忘《挨打歌》·····	166
要允许孩子发表不同意见·····	166
培养孩子稳定深沉的情趣·····	167
培养孩子验证情绪面的能力·····	168
培养孩子自由抉择·····	168
培养孩子自助和助人的品格·····	169

培养孩子克制需要的能力·····	170
培养孩子的安全感·····	171
唠叨与时时提醒·····	172
培养家庭读书气氛·····	172
怎样对待父母“偏心眼”·····	173
不要嫌父母没文化·····	174
如何减轻孩子的考试压力·····	175
怎样对待孩子得低分·····	176
怎样对待孩子早恋·····	176
代沟的产生·····	177
怎样填平代沟·····	178
面对望子成龙的父母·····	179
父母也是普通人·····	180
怎样解决婆媳矛盾·····	180
切勿娶了媳妇忘了娘·····	181
婆婆也是妈·····	182
劝告婆婆要得法·····	183
做个开明的婆婆·····	183
怎样对待爱唠叨的老人·····	184
三代同堂·····	185
姑嫂和睦家常乐·····	186
妯娌之间多谦让·····	187
兄弟之情不能忘·····	187
久病床头有孝子·····	188
赡养父母是子女的义务·····	189
把老人当孩子看待·····	189

成年子女要帮助老人摒弃孤独感	190
人间重晚晴	191
七 邻里篇	
远亲不如近邻	192
清官难断家务事	193
面对吵架的邻居	194
一家有难大家相帮	194
互相体谅是搞好邻里关系的前提	195
不要“护犊子”	196
与邻居发生了矛盾怎么办	196
解铃还得系铃人	197
怎样对待“不讲理”的邻居	198
怎样创造和谐的邻里关系	199
对邻居不要指手画脚	199
少说闲话	200
别计较小事	201
八 同事篇	
当你踏上社会时	202
让他尽快成为你们中的一员	203
了解上司 调整自己	204
与领导说话要掌握尺度	204
学会服从领导	205
学会控制和制约上司	206
怎样赞颂上级	207
不要阿谀奉迎	208
领导的难处	208

领导不喜欢自己时怎么办·····	209
面对你的新部下·····	210
学会关心部下·····	210
要尊重部下·····	211
“情”的力量·····	212
学会一视同仁·····	213
宽，能容众·····	213
为政清廉和搞好人际关系·····	214
怎样使对方接受你的命令·····	215
怎样与职位低的老同志相处·····	215
怎样对待不受重用的部下·····	216
不断更新知识·····	217
表扬与鼓励·····	218
皮格马利翁效应·····	218
许诺要慎重·····	219
不要背后批评·····	220
不要当着别人的面批评部下·····	220
攻其一点，不及其余·····	221
不要讽刺、挖苦·····	222
批评要注意分寸·····	222
女同事间怎样相处·····	223
性格与交际·····	224
闲话的妙用·····	225
如何获得合作·····	226
工作之中多配合·····	226
如何避免对立面·····	227

正确对待批评·····	228
勿望报答，只为快乐·····	229
摒弃嫉妒·····	229
同行是冤家吗？·····	230
处理同事关系的主要方法·····	231
办公室里的待客原则·····	232
先进人物应当怎样与人交往·····	232

九 师生篇

尊重老师 团结同学·····	234
中学生应该懂点交往之道·····	235
个人品质与交往的关系·····	235
“师者，所以传道、解惑、授业也”·····	236
要理解“老师”二字的含义·····	237
正确对待老师的批评·····	237
要尊重老师的人格·····	238
要尊重老师的劳动·····	239
良好的业务能力，是赢得尊重的前提·····	240
大学生的交往·····	240
师生交往·····	241
同学之间·····	241
必须更新的交往观念·····	242
朋友——大学生交往的重要对象·····	243
父母——你的精神依托·····	243
互相尊重是交往的前提·····	244
重义轻利 突出情感·····	245
让你有一颗真诚、宽容的心·····	245