

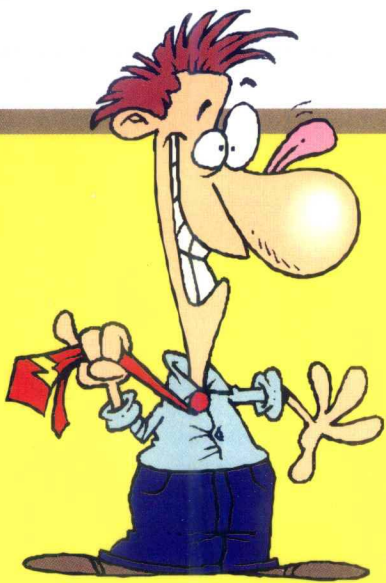
[人际关系指南，心理调节宝典]

3天读天下

# 三天读懂 人际心理学

SANTIANDUDONG  
RENJIXINLIXUE

刘晓祯 赵晨滨 刘庆学◎著



你是否正在被恋爱、婚姻、亲子、友情关系所困扰？

你是否面对同事、领导、客户、竞争关系一筹莫展？

改变你命运的人生指南，影响你一生的心理自助图书

——每个上班族都要读懂的八类人际关系！

九州出版社  
JIUZHOU PRESS

[ 人 际 关 系 指 南 ， 心 理 调 节 宝 典 ]

3天读天下

# 三天读懂 人际心理学

SANTIANDUDONG  
RENJIXINLIXUE

刘晓祯 赵晨滨 刘庆学◎著



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

三天读懂人际心理学/刘晓祯, 赵晨滨, 刘庆学著.  
—北京: 九州出版社, 2009. 12

(三天读天下)

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0239 - 3

I. ①三… II. ①刘… ②赵… ③刘… III. ①人间交往 - 社会心理学 - 普及读物 IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215520 号

---

**三天读懂人际心理学**

作 者 刘晓祯 赵晨滨 刘庆学 著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 徐尚定  
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6  
网 址 www. jiuzhoupress. com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress. com  
印 刷 三河市祥达印装厂  
开 本 690 × 980 毫米 16 开  
印 张 21. 5  
字 数 290 千字  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0239 - 3  
定 价 29. 80 元

---

★版权所有 侵权必究★

## 代 序

有幸得到刘晓祯女士的邀请为本书撰写序言。轻轻翻阅文稿，一例例活生生的个案呈现于眼前。作者用浅显易懂的文字对普通生活中那些复杂的人际关系做了详尽且独到的心理学解析。

随着中国经济的迅速发展、社会格局的迅猛变化，越来越多的人将目光转移到自己与他人之间的关系上，在临床工作中我们也越来越发现那些困惑来源于人际互动的过程中。如何与恋人相处，将真挚的爱情合理地表达？如何处理同事间合作与竞争的关系？如何面对要求越来越高的领导？朋友是否能够真的信任？诸如此类的问题越来越频繁地挤进我们的大脑中，影响着我们的生活。因此很多人感觉需要被人理解、有人支持、给予指导，当然也需要有像本书这样能够用老百姓乐于接纳的形式传播这些专业的心理学理论和有效的指导建议。这也正是我推荐此书的原因。

本书内容构思巧妙，从大众喜闻乐见的心理小测试到以故事形式呈现的个案，再到专业的点评及可操纵的有效指导建议，这些都展露出作者刘晓祯女士独具匠心的视角。同时作者也将其提出的“心理原型理论”和“家庭系统分析测验”的观点融入到这本书的写作之中。因此阅读本书，读者不仅可以轻松掌握心理学的理论知识，更重要的是这些专业的知识可作为大众丰富业余生活提高自身心理素养的好朋友。

我与刘晓祯女士及其丈夫赵晨滨先生是相识多年的朋友及同行，这些年与

他们相处的过程中不仅能够感受到他们夫妻二人的相濡以沫，同时也看到了他们作为同行的相互支持及可贵的敬业精神。刘晓祯女士与赵晨滨先生开设了北京阿尼玛咨询公司，借助这个平台他们也在竭尽自己所能为普及心理学知识作出了贡献。

作者在家庭中和职场上的体验是这本书的经验基础，而书中的案例也是作者多年人生经历和事业打拼浓缩而成的精华。

希望此书可以成为您处理复杂人际交往的宝典书籍，为您在繁复的人际互动中给予迷津中的指引。

北京大学教学医院 北京回龙观医院 主任医师

华北煤炭医学院心理学系 教授 刘华清

## 自序

我们工作、生活的时代，既是千年不遇的盛世，又是剧烈的社会转型期；人们既享受着盛世带来的物质和精神成果，也遭遇着社会转型带来的新旧观念的碰撞和无奈，而且随着社会变革的日益加剧，这种困惑和无奈将会越来越突出。我们作为专业的心理咨询师和心理文学工作者，就经常接待在人际关系方面遇到困惑的来访者。

在我们接待的有人际关系困惑的来访者中，大致有三个类型：一是家庭方面的，如婚姻、恋爱的可遇而不可求，为人父母望子成龙、望女成凤与亲子关系的屡屡失败；二是工作方面的，如来自领导的压力，难以处理的同事关系、客户关系，难以竞争的同行关系；三是社会方面的，如“露水朋友”多，知心朋友难求……

就人们在人际关系上普遍遇到、又深感无奈的这些突出问题，本书把它归纳为八类人际关系，并按着人们的思维脉络，引导读者进行层层剖析。即进行心理测试，正确认识自己；首先立足自我，找准自己的原因；分析互动模式，破解在与人互动上出了什么问题；探求解决之道，从专业角度帮助支招。

为使本书具有现实性、权威性和可读性，我们在写作中注意突出了这样几个特色：一是针对性，即书中讲的就是你我在实际工作、生活中所遇到的，特别是青年和成年朋友普遍遇到的；二是专业性，本书试图从心理学的独特视角，在探求和破解一个个人际关系困惑的同时，帮助读者举一反三，找到一把

能够解决类似问题的钥匙；三是实用性，书中没有泛泛地摆问题、发议论，而是引导读者首先进行心理测试，并走进一个个鲜活的案例，和作者一起进行分析梳理，最后画龙点睛地给读者以启发性的解决之道，使读者从书中走出来之后，能够通过心理自助的形式，解决自身存在的问题，逐渐营造健康的人际关系。

如果您在人际关系上还有尚未解决的问题，那么这本书就是为您写的。当您翻开此书的时候，希望对您处理人际关系有所帮助，对您的工作、生活有所裨益。

北京阿尼玛心理咨询中心 刘晓祯、赵晨滨、刘庆学

# 目录/contents



## 第一篇 何时才能登上你的客船： 怎样处理恋爱关系 / 001

- 第一章 心理测试：你会爱上哪一种人 / 002
- 第二章 你为何会成为“剩下”的果实 / 004
- 第三章 你适合与什么类型的人谈恋爱 / 017
- 第四章 让相爱容易相处更容易 / 036

## 第二篇 好事还须多磨： 怎样处理夫妻关系 / 049

- 第一章 心理测试：你对婚姻伴侣的要求是什么 / 050
- 第二章 为什么你们夫妻俩老吵架 / 052
- 第三章 不同类型的夫妻怎样相处 / 064
- 第四章 永远紧牵爱人的手 / 083



### 第三篇 用沟通填补代沟：

#### 怎样处理亲子关系 / 097

第一章 心理测试：从色彩看孩子性格 / 098

第二章 知道孩子在想什么吗 / 101

第三章 对症管理不同类型的孩子 / 115

第四章 和孩子一起成长 / 127

### 第四篇 高山流水觅知音：

#### 怎样处理与朋友的关系 / 139

第一章 心理测试：你的交际弱点在哪里 / 140

第二章 是否要与朋友保持适当的距离 / 142

第三章 寻找适合自己的朋友 / 153

第四章 把握与朋友相处的尺度 / 162

### 第五篇 摒弃以自我为中心：

#### 怎样处理与同事的关系 / 173

第一章 心理测试：从《灰姑娘》童话看你的为人 / 174

第二章 是什么阻碍你成为办公室交际高手 / 176

第三章 巧妙地与不同类型的同事相处 / 191

第四章 与同事相处不卑不亢不攀比 / 203



## **第六篇 你真的是怀才不遇吗： 怎样处理与领导的关系 / 211**

- 第一章 心理测试：你工作上的错误认知是什么 / 212
- 第二章 你为什么处理不好与领导的关系 / 215
- 第三章 学会与不同类型的领导相处 / 233
- 第四章 获得认可是与领导相处的前提 / 248

## **第七篇 客户是衣食父母： 怎样处理与客户的关系 / 259**

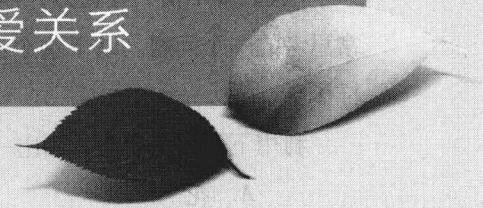
- 第一章 心理测试：面对逆境，你将如何选择 / 260
- 第二章 是为客户服务还是客户为我服务 / 262
- 第三章 学会与不同类型的客户相处 / 274
- 第四章 用真诚和智慧打动客户 / 283

## **第八篇 自我强大最重要： 怎样处理与竞争对手的关系 / 295**

- 第一章 心理测试：你能做到多成功 / 296
- 第二章 为何总在竞争中落败 / 298
- 第三章 智慧地与不同类型的竞争对手过招 / 309
- 第四章 以不变应万变与竞争对手 PK / 323

# 第一篇

## 何时才能登上你的客船： 怎样处理恋爱关系



您在恋爱中有困惑吗？面对这些困惑，您是否曾经谴责过自己，或者怀疑过别人？您是否也在苦苦思索解决之道？本篇即面对恋爱中有困惑的人士，结合实例，为您提供探索解决恋爱问题之路。

## 第一章 心理测试：你会爱上哪一种人

### 测试导语

“我的梦中情人在何方，他（她）长得什么模样呢？”相信这是很多人经常思考的一个问题。以下这个测验就可以帮助你明白最适合自己的的人是什么样子。

利用下列四个要点，画出一副简单的风景画：

- A. 花
- B. 女子
- C. 山
- D. 在跑的狗

画好了吗？看看你的结果吧！

### 测试结果

A. 以花儿为中心画的图：你对老实、温柔、不善言辞的异性感兴趣。对方是个性开朗，对工作热心，即使做别人不愿做的事也不觉苦恼。

B. 以女子为中心画的图：你喜欢年轻、可爱的异性，恋爱时会乐于工作赚钱。男性会喜欢古典型，顺从丈夫而文静老实的女人。

C. 以山为中心画的图：智慧、沉静，尊重他人，有修养的个性，是你喜欢他（她）的原因。一旦与他（她）认识，你会希望与他（她）共度一生。

D. 以在跑的狗为中心画的图：你喜欢的人很多嘴，有时他（她）让你觉



得啰唆，离开又觉得寂寞，因此你很快地将爱表露出来。男性会喜欢身材修长、眼大而有神的女人。

### 心理视点

心理专家认为，一般情况下你爱上的那个人与自己的性格大致是相反的。比如你喜欢娇小可爱的异性，说明自己是自信魁梧的类型；如果你喜欢个性开朗、能说会道的异性，则说明自己是内向不善言辞的；如果你喜欢智慧、沉静有修养的人，则说明自己也是属于智慧型的人。

其实这也不是绝对的，人各有志，每个人的想法不同，也不能局限于此。只有找到自己的真爱，才是最重要的。

## 第二章 你为何会成为“剩”下的果实

### 心理定律

双性定律：在恋爱中，同时具有某些男性和女性双性性格特征的人，更容易谈好恋爱。

目前很多人被恋爱问题所困扰，他们急需得到专业人士的指导和帮助。他们大多面对的一个问题是：“别人都结婚生子了，我怎么还是谈不成恋爱？”

下面，就让我们走近这群人的内心，帮他们分析恋爱不成功的主要原因。

### 一、经济和社会因素

近日，中国青年报社会调查中心联合某知名网站新闻调查中心，对 8 932 名青年进行了一次婚恋调查。调查显示：67.9% 的青年认为，与上一辈相比，爱情在人们心目中的地位在下降，但 40% 的青年认为他们这一辈更追求真爱；85.5% 的青年认为这一辈人更看重对方的经济条件。可见，经济和社会因素是当代青年人恋爱考虑中占重要的因素。

### 案 例

#### 一个乡村女孩的都市梦

她并不是生在这个都市的人。她出生并长到十八岁的地方，是一个小山村，那种群山环抱、交通闭塞的地方。前些年，你要上山去，没准还能碰上大



型猛兽，真的，她爸爸就曾经在砍柴回家路上碰见过一只似狼似豹的动物，当时吓了个半死。

像她这种山里娃，本可以像很多人一样，过日出而作，日落而息的悠闲生活。可是，她不，她从小就知道要努力学习，考到外面去，知道那才是她走出大山唯一的捷径。

她也像其他山外的学子一样，过五关斩六将，终于考取了都市的一所大专，对于她这样背景的孩子来说，这无异于登上了月球。

到城里上大学，这是山里多少孩子的梦想，她也是他们中的一员，每逢学校放假回家，她总是美滋滋地向姐妹们讲着山外的一切，那么大的汽车，学校图书馆那么多书，你想都想不到！“可是你看我，我就能拥有这些，你看棒不棒？”

等过了这阵新鲜劲，她开始琢磨将来的问题。她无疑想留下来，不愿意再回到那个小山村，不愿意再过祖祖辈辈都在过的那种恬静的生活。她太喜欢都市的繁华热闹。她拥有这些后，就再也不愿失去，像抱着一根救命稻草。

恰恰在这个时候，一个男孩，宣，走进了她的生活。宣和她是同校同系，宣就是从小生长在这个都市的人。她太惊喜了，连晚上睡觉都挂着笑容，她要使劲对宣好，她要留下来！

宣是老实本分的男孩，心路是直着走，不像她弯弯肠子。他猜不透她有时很诡秘的笑容，猜不透她欲言又止的话，更猜不透她脸上那种雄心勃勃的神情。他只是像一头温顺的小羊，忠诚地跟着女主人，不管女主人将带他去何方。

终于要毕业了，她很早就开始忙着找工作，可是每次的简历都如石沉大海，她猜不透为什么，后来听有关系的同学说，找工作要有个好爸爸，这还是咱们省的真理。她听着听着眼泪就流下来了，但她不甘心，又有些矛盾。其实她就算留不在这个都市，也可以回她们村所属的那个县，如果不再那么争，也许那样的生活也挺好，这些，她觉得自己都明白；但她内心就是还有一个声音：“留下来！留在这个她魂牵梦萦的都市！”

纸里包不住火，在大四的时候，她这些心理，再怎么捂着藏着，还是让男

友发现了，宣觉得她在利用自己，就跟她分手了。

最后她的希望破灭了，心不甘情不愿，闷闷不乐地回了县城，在一家档案馆一个很闲的职位任职。她是那么怀念都市那段生活，像是怀念一个久已死去的孩子。

后来她又回过几次那个都市，也有人想帮她，但最后还是没留下来。她的心死了吗？只需要一颗小石子，就能勾起她满腹的委屈和辛酸。

一晃几年过去了，她的工资在当地也不算少。家里着急，给她介绍了好几个当地的男孩，她都不甘心。直到拖到快三十（在当地也算老姑娘了），她默默地与一个司机结了婚。

那段都市烟花般的记忆，已经被她压到记忆箱子的底层，不翻动也就不会再疼。提起来时，也只是偶尔幻想一下城里的生活，她像无数有类似经历的人一样，安心地过日子了。在这个县城，她要忘记曾经的喧嚣与痛苦，曾经的光明与希望。她的心当真踏实了吗？也许她自己也说不清楚。她已经对自己有些漠不关心了……

## 心理分析

主人公“她”对自己生长的乡村背景有自卑感，为了弥补这种自卑，她拼命地想通过其他方式来改变自己。她以为考取学业就可以改变一切，当她面临毕业，要留下来才可以离开那个生她养她的地方。当她遇见宣，就努力想通过恋爱改变自己的经济和社会地位，以获取一种优越感。这种“似乎有”的优越感也正是来源于自卑，来源于对自卑的补偿，这是她的情结使然。

其实县城的生活与大都市的生活，不同的人有不同的偏好，“她”与其说喜欢大都市的喧哗，不如说喜欢享受“我比别人都强，我就能留下来”的感觉，喜欢一种战胜和征服都市、包括征服都市男人的渴望。

人无法选择自己的出身、命运。面对这些，是抗争，还是接受？每个人有不同的选择。“她”选择了抗争，在快要通过男友而告成功时，突然失败，她也许会觉得自己像一个落难英雄。但是，无论抗争也好，接受也罢，如果是建立在对自己不接纳的基础上，都会在人生中导致悲剧，尤其是，如





果这个情结一直解不开的话，如果这种不接纳是建立在一定的经济社会地位基础上，那么这是否也是一个社会问题？

## 心灵词典

**自卑**：是指人内心的一种己不如人的感觉，总觉得自己比不上别人，自我贬低，看不到自身的优势。

## 二、性格因素

性格不合是恋爱问题常见的因素。下面就是一例。

### 案 例

#### 你爱的人是我吗

“你爱的人是我吗？”“那不是我！”娜娜尖声叫着，从楼梯上似乎是滚落下来。英克沉闷的嗓音从屋子里面传出来，“这就是你。”

这已经不知是这对恋人第几百次吵架。刚才发生的事情是，英克说娜娜冷漠、自私、没有爱心、不通人情，娜娜回骂英克说他才是只蠢猪，英克傲慢地说：“蠢猪？那是你自己。”娜娜强忍着泪水冲出屋门，尖叫着：“那不是我！”

娜娜冲到楼下，环顾左右，没有地方可去，她找到自家的小煤房，把自己反锁在里面，委屈的泪水冲刷着脸颊。在娜娜听来，英克这样贬损自己，那还算是爱她吗？但是英克明明说爱她啊，每天都说好几遍！娜娜喃喃地对自己说：“既然你认为我这样，那你为什么爱的是我，而不是你想要的那个人？”

娜娜哭着哭着，靠在煤房墙上睡着了。梦中，她回到和英克当初刚认识的时候。那时，娜娜功课忙，每天晚上十二点才从教学楼往家赶，英克每晚都去接她，即使他当天工作繁忙，也会连饭都顾不上吃，赶到娜娜的教学楼底下接她回家。娜娜问英克：“既然你自己也要工作，那你在满足我的需要之余，难道没有自己的需要？”英克潇洒地笑笑，“当然有，而且很多。但是来接你会