

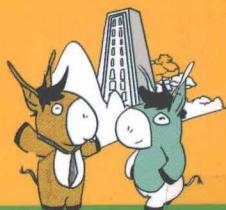
Happy Reading

每天10分钟

轻松阅读
书系

每天10分钟 学会人际沟通技巧

10 Minutes
Every day



有趣、轻松、易读、实用的
便携式**百科全书**

学会人际沟通技巧，
也就掌握了积累人生财富的密码。

◎人脉决定命脉，沟通决定人生◎

阎文蓉◎编 凤凰动漫◎绘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



每天10分钟 学会人际沟通技巧

周文蓉◎编 凤凰动漫◎绘

10 Minutes
Every day



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

是什么让有的人在职场“叱咤风云”？是什么让一个人感到幸福？这些问题的答案都是人际沟通的技能。本书就是从这个角度出发，讲解了关于人际沟通的各方面内容：人际关系的心理学思维、人际能力的发展过程、认识自我、沟通与言语、人际吸引、建立亲密关系的策略、爱情、家庭生命体、同伴关系以及社会关系等几个部分。

本书内容实用凝练、生动有趣，各种指导贴心实用，让您在茶余饭后、工作之余收获到必要的心理学知识，并在不知不觉中领悟到人际沟通的真谛。

图书在版编目 (CIP) 数据

每天 10 分钟 学会人际沟通技巧 / 阎文蓉编；凤
凰动漫绘。—北京：机械工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-111-34850-4

I. ①每… II. ①阎… ②凤… III. ①人际关系学—
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 098114 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：徐永杰 孙晶晶

责任印制：乔宇

三河市国英印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·7.25 印张·1 插页·128 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-34850-4

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

门户网：<http://www.cmpbook.com>

教材网：<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版



前言 PREFACE

电影《追求幸福》曾经打动了很多人，正如电影里所说的，每个人都有追求幸福的权力。追求幸福像接力赛一样会不断地被传承下去。

幸福的条件是什么？积极心理学大师乔纳森认为，幸福最重要的条件是爱。人是群居性超强的生物，没有朋友，没有安全的关系连接，我们是不可能幸福的。而第二个重要的条件就是追求正确的目标，让自己体验到那种心动与投入的感觉。简单地说，就是享受自己的工作。精神分析大师弗洛伊德对此的回答是“爱与工作”。“爱与工作”都是要和人建立起联系，所以在某种程度上，我们能对人际关系驾轻就熟，那么我们就得到了幸福。

现在有各种各样关于人际交往与沟通的书籍，大多是从一种功利的角度看待人际关系，把人际交往描绘成与政治手段类似，让人觉得不太轻松的事情。本书从心理学的角度重新诠释了人际关系与沟通，从吸引、亲密关系、家庭、友谊和工作等各个方面对其中人们感兴趣的话题进行了详细的解释和说明，力图给读者展示人际关系“人性”的一面，希望读者在合上书籍后，回想起来能够有几处受到触动，想要考虑平衡地安排好



前言 PREFACE

自己的生活，在此基础上读者也能够理解关于人际关系与沟通的心理学原理，获得相关的技巧。

本书的另外一个特点是每小节都是以四格漫画的形式开始，风格轻松、幽默，符合现在快节奏时代读者的要求。希望读者在工作闲暇之余，捧起这本书，带着愉悦、好奇的心情来了解关于人际关系与沟通，在不知不觉中体会到人际关系的趣味，对自己的人际生活也有所体会与感悟。

撰写此书对我来说也是一次学习，在整个过程中不断地整理自己曾经学习到的关于心理学在人际关系与沟通方面的知识，不断地回想在学习心理学后曾带给自己心灵触动和成长的那些点点滴滴，总是希望在本书中一一与广大读者分享。

关于人际关系与沟通的重要性是毋庸置疑的，而且即使是在心理咨询和治疗中，“关系”也是有效治疗的重要因素之一。一个真正优秀的心理咨询师和治疗师一定是一个沟通高手。所以，心理学有很多知识是值得人们借鉴、学习的，要多了解关系的内涵，明白其中的规律，掌握处理关系的方式和技巧。我们不必要变得八面玲珑，“见人说人话，见鬼说鬼话”，但最起码让人际关系与沟通不再困扰我们，能让我们在处理矛盾时得



前言 PREFACE

心应手、游刃有余。

幸福是什么？每当和家人、朋友在一起的时候，能感到心中踏实，能开怀大笑；每当工作的时候，能和同事友好相处，能沉浸其中。

编者





目 录

CONTENTS

前言

第 1 章 还原人际关系本来面目——心理学思维

有奶便是娘——鲍尔比的依恋理论 /// 003

猜猜看——感觉剥夺 /// 007

囚犯——社交剥夺 /// 010

创伤——归属需要 /// 013

我是谁——社会中的自我 /// 016

团队的力量——亲和需要 /// 019

第 2 章 会搞关系者的前世今生——人际能力的发展过程

绳子的尽头——母婴关系 /// 025

痘痘——自我中心 /// 029

小孩子的工作——游戏理论 /// 032

找朋友——同伴关系 /// 035

成绩单——家庭教育方式 /// 038

模仿秀——观察学习 /// 041

第 3 章 知己知彼,方能百战不殆——认识自我与个体知觉

镜子——周哈里之窗 /// 047



目 录

CONTENTS

替罪驴——冰山理论 /// 051

双胞胎——比较效应 /// 055

变脸——自我展示 /// 058

面试——大五人格 /// 061

我不行——自我暗示 /// 065

第 4 章 人际关系的基本技能——沟通与言语

界线——空间距离 /// 071

经典模仿——身段表情 /// 074

求婚——言语表达 /// 077

郁闷——情绪感知与识别 /// 080

两只耳朵一张嘴——倾听的技术 /// 083

生命的姿态——萨提亚沟通模型 /// 086

第 5 章 怎样与想要接近的人建立关系——人际吸引

喜欢的理由——接近性 /// 091

广告时间——曝光效应 /// 094

上班第一天——首因效应 /// 097



目 录 CONTENTS

最后一问——伯恩吸引模式 /// 100

爱的理由——互逆性 /// 103

悖论——自尊心理 /// 106

第 6 章 启动吸引力开关——建立亲密关系的策略

光环魅力——控制与引人注目策略 /// 111

真相——相互信任策略 /// 115

魅力女生——关心与照顾策略 /// 118

开门钥匙——让他人卷入策略 /// 121

去还是不去的问题——自我卷入策略 /// 124

保持低调——平平淡淡策略 /// 127

第 7 章 问世间情为何物——心理学家眼中的爱情

寻找另一半——爱情三元论 /// 133

恋爱模式——成人爱情依恋理论 /// 136

恋爱学分——爱的能力 /// 139

恐怖电影与过山车——吊桥实验 /// 142



目 录

CONTENTS

罗密欧与朱丽叶——认知失调理论 /// 145

男朋友迟到了——归因的概念 /// 148

第 8 章 婚姻是爱情的继续——家庭生命体

不变的牵挂——家庭生命周期理论 /// 153

你还爱我吗——公平原则 /// 156

两个人的舞蹈——婚姻满意与沟通 /// 159

国外的雕塑——皮格马利翁效应 /// 162

谁可以说谎——亲子沟通 /// 165

夹在中间——三角化关系 /// 168

第 9 章 三生石与友谊——同伴关系

真巧——相似性 /// 173

差距——沙赫特的研究 /// 176

听众——消极情绪 /// 179

路遥知马力——近因效应 /// 182

可靠消息——阿伦森效应 /// 185

洗手间时间——自我暴露效应 /// 188

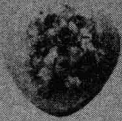


目 录

CONTENTS

- 第 10 章 跟工作谈恋爱吧——社会关系
- 来自北极——互惠的本能 /// 195
- 漂白——回报理论 /// 199
- 愤怒的蝴蝶——“接待”策略 /// 203
- 魅力——犯错误效应 /// 207
- 朋友和敌人——竞争与合作 /// 211
- 不同场合——社会促进和社会干扰 /// 214





第1章

还原人际关系本来面目——心理学思维





有奶便是娘 ——鲍尔比的依恋理论

妈妈……



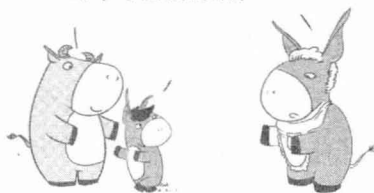
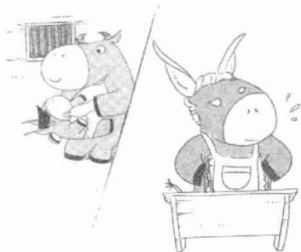
我是你的妈妈，
孩子你高兴就好。

我是你的妈妈，
你要找的奶妈。



我给你吃给你穿，
我是你的娘。

哪个才是我的娘？





漫画分析

中国有句古话，叫做“有奶便是娘”。本意是用来形容那些忘恩负义的人。然而，当今社会的发展确实让父母把大量的时间花在工作上，而养孩子、带孩子已成为爷爷、奶奶、姥姥、姥爷甚至保姆的事。

在漫画中，当事人从小的成长环境，就缺少母亲应有的照顾，饿的时候奶妈喂，害怕的时候奶妈哄，可以说在他的成长过程中，亲生母亲的角色是缺失的。最后的结局只能是，在他心中，奶妈是事实上的妈妈，是当事人依恋的对象。

现代社会，多数家庭都是双职工。一方面，女性越来越独立，需要有自己的事业来满足自己实现价值的需求；另一方面，社会压力很大，单靠男性一方无法承担家庭开支。这些社会现实让很多家庭不得不选择把孩子交给他人带。而同时，还有一部分人，他们自己还是孩子，还无法承担家长这样的社会角色，只好让自己的父母继续担任孩子的“父母”。当孩子想要爸爸、妈妈陪的时候，父母只会说“乖，自己玩去，爸爸、妈妈要工作了”；等孩子长大了变得不听父母话，父母就说“我们辛辛苦苦工作还不是为了你能吃

好的、穿好的、用好的，以后有钱上大学出国？”真的是这样吗？父母这样做真的是为了孩子吗？



漫画中的心理学：鲍尔比的依恋理论

在心理学中，把婴儿和重要抚养人之间形成的关系称为依恋关系，这是由鲍尔比提出的。孩子只有在与自己母亲互动中感到安全了，才会得以生存下去，才能去探索和游戏，这样孩子才能发展出面对未来拥有生活所需要的技能以及智力。

大家可以在现实生活中观察一下，如果你到朋友家，第一次认识她的小孩，在熟悉的环境中，小孩很有安全感，他的妈妈扮演着鲍尔比所说的依恋对象的角色，只要这个依恋对象在，孩子就一定会感到安全，不会害怕。但是，如果朋友带她的小孩第一次到你家玩，那么小孩拥有安全感所需的时间就要久一点。开始你可能看到小孩躲在妈妈身后。如果你开始跟他玩游戏，而此时他的妈妈去厨房倒水，接下来小孩会突然一溜烟地飞奔而去。

儿童长期与依恋对象分开（如住院），很快就会变得被动、绝望。鲍尔比说，一旦儿童无法拥有一个稳定、持久的依恋关系（如不断地变换养父母或保姆来照顾），他们很可能一辈子都会痛苦不堪。他们有可能变成孤僻冷漠的人，

或者变成死缠烂打的“黏人虫”。这样的人又何谈会有良好的人际关系？

心理学小贴士



依恋理论告诉我们，人需要的不仅仅是物质满足，还有与人的联结感，及与人相处中的安全感。安全的母婴依恋关系是一个人日后人际关系的基础。所以，如果你希望自己的孩子健康地成长，那么你应该去拥抱、去搂、去哄、去爱他们；如果你想要自己的孩子以后能有良好的人际关系，那么你还是应该去拥抱、去搂、去哄、去爱他们。只有当他们感到足够安全了，他们才能靠自己的力量去探索、征服这个世界。