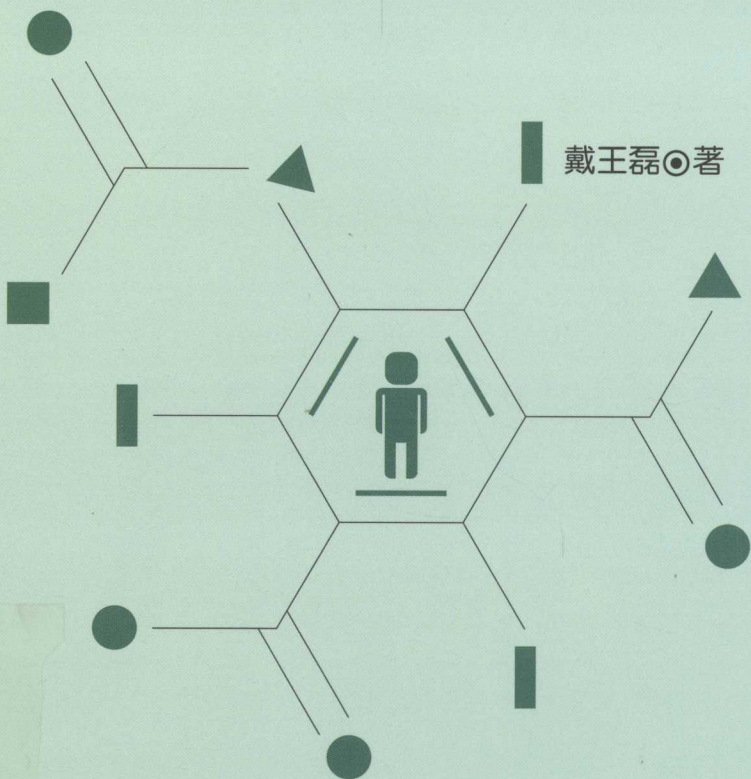


社交技能与自信心训练

(第二版)

戴王磊◎著



复旦大学出版社

社交技能与自信心训练

（第二版）

戴王磊◎著

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交技能与自信心训练/戴王磊著. —2 版. —上海: 复旦大学出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-309-11835-3

I. 社… II. 戴… III. 人际交往-能力的培养 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 228963 号

社交技能与自信心训练(第二版)

戴王磊 著

责任编辑/宫建平

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 11.25 字数 259 千

2015 年 12 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-11835-3/C · 312

定价: 32.80 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

再版前言

我曾在 1996 年出版了《社交技能和自信心训练》一书，有读者给我来信：“读了这本书后，觉得自己从此有了成功的决心，也有了为取得成功甘愿付出时间和精力的愿望”。这些赞美之词，给了我许多鼓励。时隔 8 年，决心再版本书，以飨读者的关爱。

每个人都想取得成功，成功的要素，离不开良好的人际关系和自信心。

本书描绘了建立良好人际关系和自信的生活蓝图，介绍了获得自信所需要的各种手段；同时，列出了获得社交技能和自信心的各项原则。就像食谱一样，提供以恰当的比例把各种原则混合起来的配方。

本书更应当被看成是建议社交技能和获得自信心的行动指南，教你如何从愿望开始，一步一步地掌握你所需要的社交技能，直到体会成功。

成功只是实现了目标，赢得“战争”，但并不意味着从不失败，更不是赢得每场“战斗”。所以，在本书的指导下，即使努力，也并不是一帆风顺地达到目的，而是要不断地从挫折中获得经验。

写作本书的目的，是想帮助你建立新的生活方式，找到新



的人生目标，形成对未来生活的憧憬，为今后的生活和工作制订行之有效的计划。

本书是许多人共同努力的结果。特别要感谢我的亲人、老师、挚友、同事给我的支持和帮助，尤其是温州医科大学教务处胡曦老师及装饰设计者杨何星为本书创作了精美的插图。更要感谢我的来访者和病人对他们生活经历的贡献，尽管书中对他们的真实故事进行了保密处理。

本书采用大量的范例、名言、典故、奇闻逸事，都是我通过报纸、杂志、演讲、讲座等途径收集得到的。遗憾的是，至今我已不可能全记得清楚。所以，我要对这些原始作者、不知姓名的人们表示感谢。

戴王磊

2015年10月

目录

上篇 社交技能

01	你有社交障碍吗	003
02	不可避免的人际冲突	025
03	深入人际交流的技巧	051
04	使对方放下防备之心	064
05	做个受人欢迎的人	077
06	你会平衡、谈判、妥协吗	092
07	身体语言的魅力	102
08	克服社交的恐惧感	122
09	建立和谐人际关系	131
10	说服对方的技巧	142
11	识破对方的心理	150
12	高明的社交需要策略	158
13	社交中的关注技术	173



下篇 自信心训练

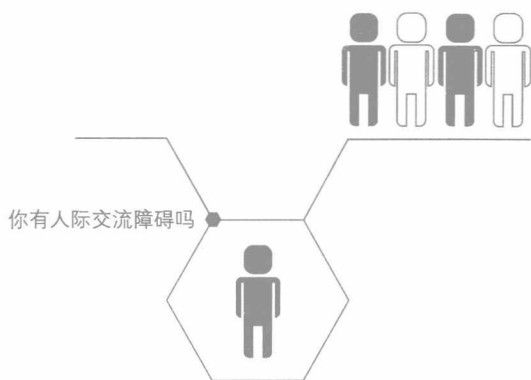
14	我们需要自信心	203
15	错误认知严重影响自信心	206
16	拥有一颗自信的心	216
17	展现自信的行为	235
18	塑造自信的个性	250
19	建立自信的态度	265
20	培养自信的思维方式	282
21	体验自信情绪	301
22	积极的自我暗示	316
23	激发自信意念	331
24	赢得他人的信任	344



篇

社交
技能

你有社交障碍吗



① 我们可以成为社交高手

有人对能否改变自己的社交能力没有信心，他们会以宿命的态度看待它，认为如同他的眼睛和皮肤颜色一样，是命中注定的。习惯地认为社交能力与遗传有关，父母没有什么交流能力，自己后天再怎么努力也是徒劳的，或者认为改变的结果是虚伪、扭捏、不自然的。有人就这样说过：“与人交流要靠天赋，我没有天赋，就不想改变了。”然而，看似先天的东西，往往与幼年时期的学习有关。父母本身糟糕的社交技能无时无刻不在潜移默化地影响他，并传授他无效的交流技能。在社交技能培养方面，很多人都是受害者。

我曾咨询过一位社交恐惧症的来访者，她今年22岁，从事办公室文员工作。在见到我的时候，她总是低着头，不敢正视我，说话的声音细如蚊声。当我问她问题的时候，她的脸红得似三



月桃花，并挂满了细细的汗珠。我问是从什么时候出现这种情况时，她说自己懂事的时候起，看到人就会紧张。她的父母总是让她在与人交流时，一定要说这些话，不能说那些话。有时，有些人她不想见，父母非要她参加不可；有时她打断了大人之间的谈话时，就会得到一段喝斥，并让她一定说对不起；有时不想去某些人家去玩，勉强去了以后还要假装说自己玩得如何开心；有时玩得正高兴时，却被泼了冷水：“不能这样跟大人说话”，“不能这样大声叫，你平时可是个乖女孩”，“你太主动了，这样不符合你的身份”等。就这样，她渐渐都不知道怎么与人交流，害怕出错，害怕被批评，导致现在害怕社交。

庆幸的是，行为科学的研究验证了这样的结果，那就是在人生的任何一个阶段，头脑清楚、意志坚定的普通人都是可以学到更好的社交技能。当然，这种学习不是一件容易的事，因为幼年至今形成的人际交流习惯已植根于我们的头脑，新的交流方法使人感到别扭，不自然。特别是当变化涉及必须改变自己与所爱的人、亲密朋友、商业伙伴的交流行为时，抵触心理尤其严重。这种抵触心理与自我保护的潜意识有关，在这个危险的世界里，我们需要一些保护自己的法则。

我接待过一位来访者，他的抵触心理就超过我的想象。他害怕与熟人接触，每次到了居住小区，总是用摩托车的头盔遮住脸部，透过头盔上的玻璃与人沟通。我让他把头盔拿掉，礼貌并自信地与人面对面交流，他却坚决不按照我的建议去做。理由是：“这样有用吗？我现在戴着头盔还是能进小区，与人还能说话。如果把头盔拿了，可能要等到天黑了，小区没有人了才能回家。你的这些社交技能可能让我出油锅、进火锅。”

人在变。心理学家埃里克森指出，从幼年到老年，人们都在经历不同的成长阶段，每个阶段都是不一样的，人不可能在

夜晚过着同早晨一样的生活；世界也在变，青山常在有沉降，明月长亮有圆缺；我们交往的人，所处的文化和环境更是在变，当我们今天从事昨天做过的事情时，其实在做不同的事。

事实上，我们有能力也能够改变自己的社交技能，但必须学会改变自己，因为改变是不可避免的。

② 我们需要人际交往

人际关系与我们的人生密切相关，良好的人际关系是实现成功人生的金钥匙。现代社会，需要人与人的交流和相互合作，个体能力和活力才能成倍提高。一个好汉三个帮。刘备的个人能力不在诸葛亮之上，但有了关羽、张飞和诸葛亮等人的协作，成就了一方霸业。所以，一个要想在社会上成功立业的人，需要通过人际交往得到他人的帮助。

人类是群居动物，我们内心最害怕孤独。有摄影家在俄罗斯的西伯利亚拍摄了一组人类遗弃的建筑群，因为这里远离莫斯科，人们渐渐地离开了这里，留下的人越来越少，最后一个人因为不能忍受孤独，也离开了。在现代城市里，我们一房难求，但如果让人孤独地住在无人的城市里，没有人会愿意。而有了人际交往，我们就减少了孤独和心灵的痛苦，增加了安全感，减少了心理恐惧，所以需要人际交往。

人际交往同时是一门艺术，我们在人际交往的过程中交流情感，在情感体验中获得真善美的感受，即使一般性的人际交往，也满足着不同人群不同的心理需要。

“人生不能无群”，在现代社会表现得更加深刻。在人类进入信息时代的今天，通信技术的发展把世界变成了一个“地球



村”。数字化、网络化使人与人之间的信息交流更为广泛，人与人之间的联系更加密切，打交道的机会更多了，人际交往变得比任何时候都更加重要。

交往的独特魅力来源于它服务于人类的多种功能。研究表明，交往具有信息沟通、心理保健、人际协调、认识和发展多方面的功能，这些功能确保人们顺利地适应环境，从而胜任自身所扮演的特定社会角色，并成功地实现人生目标。我们除睡眠之外，70%的时间用于各种人际沟通。沟通不仅使人增长知识，更为重要的是沟通可以实现思想的交流和碰撞，启迪人们的心灵。

交往具有重要的信息沟通功能，它不仅丰富我们的知识，扩大我们的视野，更重要地还在于为我们创造了有价值的思想。

社会心理学家认为，人际交往过程中，由于得到了他人的帮助，可以减少孤独和心灵的痛苦；与他人的交往，使人产生安全感，从而减少了心理恐惧；通过交往，人们可以宣泄自己的愤怒和不满，宣泄消极情绪，从而减少心理压力，减少诱发身心疾病的因素。因此，交往具有心理保健功能。

人际交往的协调功能表现在人与人的相互合作里。通过相互合作与协调，个体所具有的活力将会被“放大”，可以创造出良好的人际环境，有利于增强团体凝聚力，也有利于个人的发展。古往今来，一个要想在社会上成功立业的人，无不需要得到他人的帮助，所以善于交朋友、善于协调是一种聪明的表现。美国卡耐基工业大学对1万人的个案分析表明，智力、专业技能和经验只占成功因素的15%，其余85%决定于良好的人际关系。情商的核心内容就在此处。

人际交往，是一个古老而年轻的概念。说它古老，是因为自人类产生之日起，人们就开始感知它的存在。古代的一个阿拉伯哲人曾经形象地描述交往的重要性。他说：“一个不会交往的人，犹如陆地上的船，永远不会漂流到人生的大海中去”。说它年轻，是因为随着社会的文明和进步，人们对人际交往的要求越来越高。

人际交往实质是一种心理沟通过程。从沟通的类型来看，包括：血缘关系的沟通，这种沟通以家庭为中心，成员构成一个血缘关系网络；地缘关系的沟通，即生活于共同地理环境的人们之间进行的沟通，这种沟通具有近似的文化、心理和地域色彩；趣缘关系的沟通，即以情感和志趣为纽带的沟通；业缘关系的沟通，即不同的沟通模式和结构类型。

从人际沟通的方式来看，人们不仅可以用言语方式沟通，也可以用非言语方式进行沟通，而且非言语方式的作用不可忽视。人际交往信息的全部表达 = 7% 语调 + 38% 声音 + 55% 表情。为了克服沟通中的障碍，实现成功的沟通，交往者在不同的场合应选择相应的交往方式和技巧。

当我们与他人进行人际沟通的时候，人际知觉就随之产生。比如，我们运用言语或非言语方式和一个人打交道。最初，我们只是知觉他的外貌、衣着、行为表情等外部特征；随着沟通的深入，我们开始较为全面地知觉对方，从他的个别属性开始，逐步形成知觉的完整印象。这一过程就是典型的人际知觉过程。由于受种种因素的影响，人际知觉过程中很容易形成错觉印象。我们应该学会识别错误印象，防止在人际知觉中产生“不识庐山真面目”的感觉。

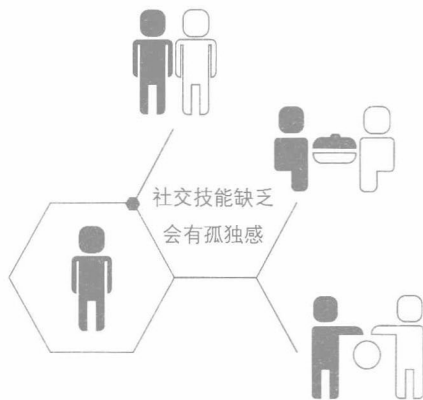
人际交往不会风平浪静，人际冲突是人际关系发展史中不可回避的困境，同时也是一种正常的社会心理现象。这种冲突



既可能出现在个人与个人之间，也可能出现在个人与群体之间、群体与群体之间。因此在发展人际关系的时候，我们应该对可能发生的冲突有所准备，只有冲破冲突构成的风浪，才会最终赢得有利于我们的良好的人际关系。

每个人的社交技能和自信心都是后天学来的，因此，所处环境 and 教育方式很重要。最具影响力的或许是自己的父母，我们从他们身上相应地学会了交流的方法；同时，我们的老师、伙伴、朋友，还有与我们相处的人都会产生影响。近年来，互联网、电视、其他综艺节目等文化或亚文化，也在改变我们的交流方式。

③ 社交技能缺乏会有孤独感吗



从人的社会属性来说，人需要相互交流。可是，当渴望与他人建立温馨良好有意义的关系时，却发现自己心有余而力不足，陷入深深的矛盾之中。

我在心理咨询工作中，接待过一位医师，他所在的科室有

6位医师，他是一年前从其他医院调进来的，很渴望这些同事能接纳他，周末能和他们一起旅游或一起喝茶。但是，他却没有勇气提出自己的想法，甚至连眼神也流露不出这样的愿望。他有一种莫名的孤独感，似乎被他们遗忘了一样，他不知道怎样做才能让同事满足他的要求。

眼下，我们交流的工具越来越多，交流的形式也丰富多彩，但我们的内心却越来越孤独。有心理学家就认为：现在人们最严重的心理问题就是孤独和孤立。如果说弗洛伊德早年的主要心理是性压抑，霍尼著书立说的20世纪30年代的心理问题是掩饰下的敌意，那么现在的心理问题就是孤独。

当然，有人愿意享受一个人的孤处，如古今的隐士、高士、修心者、艺术家、IT高手等，他们的独处可以是一种创造性、充满快乐、收获充实的境界和享受。但是，孤独不是这么一回事，它是一种清楚意识到自己与别人相脱离和相疏远的感觉，是一种痛苦、空虚的独身感受。

社交技能缺乏带来的孤独感不仅仅出现在朋友、同事之间，甚至还出现在婚姻中，那些曾经山盟海誓结婚的夫妻，最终也会在婚姻中过着同床异梦的生活，直到婚姻的破裂。

我在心理咨询工作中碰到很多这样的案例。一对夫妻，女的比男的大3岁。在恋爱时，他们无话不说，很快坠入爱河。他们的婚姻遭到了双方家长的反对，但这两个年轻人做出了勇敢的举动——私奔。在外生了孩子以后，他们的婚姻被双方家庭接受了。但从此，他们忙于各自的工作，两个人平时的交流也只限于柴米油盐。当孩子长大了，女方把大部分时间放在了照顾孩子学习与生活上，并承担了家中的全部家务。两个人的交流话题却越来越少，丈夫在家只能通过与网友聊天打发时间。



终于有一天，丈夫提出离婚，理由是感情破裂。双方打成一团，最终还是离婚了。

如果婚姻中双方的肉体接近而心灵疏远，爱的力量就会变成憎恨和敌意，结果就是频繁的争吵、伤人的嘲讽、不休的批评、冰冷的沉默和性冷淡。

良好的社交技能是所有人际关系的生命力所在，反之，人际关系就会出现恶化，最终使配偶、朋友、同事、父母、子女之间失去大量的爱。所以，要找到建立良好社交技能的方法。

④ 物化的人际交往

德国哲学家卡尔·西奥多·雅斯培曾说过：“人类在世界上的最高成就乃是人与人之间的交流”。当我们把嘟嘟之声变成口头和书面语言与人交流时，那是多么奇妙的事。在人际关系中，我们都希望自己提高与人交往的技能，使自己更加善解人意、更加直截了当、更加真诚坦率、更加热情实在、更加彬彬有礼。

但是，并不是所有的人都能把这最高成就发挥得那么好。我在心理咨询工作中，发现一对婚姻快要走到尽头的夫妇，他们结婚快要10年了，但他们平时的交流大多是靠短信，即使在家里的两个房间，也要通过QQ交流信息。在使用微信半年后，他们终于提出分手了。这真是莫大的讽刺：人类的交流手段可以从月球上传递信息，可以在火星上进行太空探索，却难以与自己所爱的人、亲密的人进行面对面的交流。

我们把这些问称之为人际的物化交流。这种借助于机械和信息的交流方式往往是欠缺的，因为它不能交流我们心灵真正所需的东西——敏感、脆弱的思绪，温柔、欲说还休的情感。

有些人，在进行面对面的交流，但没有专注地倾听别人在