

日常生活中的心理学

PSYCHOLOGY

成功 姜志林 编著

人际 交往中的 心理策略



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

日常生活中的心理学

人际交往中的心理策略

成 功 姜志林 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

是什么让你在奋斗的路上疲惫不堪？是什么让你在与人交际的时候疑惑不已？又是什么使你对生活越来越麻木或是越来越没有信心？出现种种不尽如人意的状况，也许都是因为你没有很好地审视自己的内心，不清楚自身存在的巨大潜力。一个人对自己的判断高于任何别人的奉承，只有自己认可了自己，才能真正感受到自己价值的存在。

本书针对学习、生活和工作等方面展开论述，对处于困境或是疑惑的思想和行为进行客观正确的引导。本书在诠释道理的同时，还结合了一些具有精辟意义、富含哲理的小故事，向读者解说在生活、工作和交际中如何把握好为人处事的分寸和境界，从而使之从平凡的人潮人海中脱颖而出，收获一个精彩而又充实的无悔人生。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

人际交往中的心理策略 / 成功, 姜志林编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.9
(日常生活中的心理学)

ISBN 978-7-121-14545-2

I. ①人… II. ①成… ②姜… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 181506 号

策划编辑: 刘宪兰 徐蔷薇

责任编辑: 徐云鹏

文字编辑: 韩奇桅

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 216 千字

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 4000 册 定价: 33.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言



每个人都希望自己能够成功，然而并不是所有的人最终都能收获成功，一个人成功与否，主要取决于他的心态，面对成功路上的挫折与失败的心态直接关系到一个人的成败。当你能够用卓越的心态面对种种失败，永不放弃积极进取的决心时，你就是在一步一步地靠近成功。

实际上，我们大多数人在智力上并没有多大的区别，但是面对同样的一件事情，为什么人们却表现出千差万别的心理反应呢？原因就是每个人都带着各自截然不同的心态。心态决定一个人的命运，有什么样的心态，就注定会有什么样的人生，因为不同的心态，左右着不同的人生选择。

那么，对于生活中的所有，你是用什么样的心态去对待呢？一个人的成功或失败，卓越或平庸，并不是取决于这个人是否足够努力。许许多多的人都曾经为实现自己的人生目标而不懈拼搏过，有的人坚持努力最终取得了成功，而有的人则是因一时的失败而放弃了努力，为什么后者不能享受成功的喜悦，而前者却能登上成功的顶峰呢？这些人之所以会失败，也许并不是因为他们缺乏知识、能力和机会，也许他们懂得坚持的道理，却不知道怎样去做；也许他们知道机会的重要性，却不知道怎样才能创造机会，也许他们知道自己身上隐藏着巨大的潜能，却不知道怎样去挖掘……

也许你会这么说：这些道理我都懂。是的，也许我们都明白这些道理，但是又该怎么去做呢？在本书中，我们将向大家诠释一些做人做事的道理。本书的八个章节涉及处世、学习、礼仪、心态等话题，都是人们当下所关注的焦点，这些，也许是你走向社会，通往成功的精神导航。

人生没有多少平坦的大道可以走，人生路上总是充满了种种难以预料的坎

坷和崎岖。如何走出人生的泥泞，跨越所有的艰辛？希望你能在高兴、彷徨或闲暇无聊时翻阅本书，也许你会从中找到你想要的答案。本书将为你提供无穷的精神力量，助你扫除种种生活和心理上的障碍。

本书正文主要由成功、姜志林编著，其他参编人员有陈刚、王楠、邓杨慧、张鹏鹏、程秋平、庄树坤、杨飞、王海波、陈昀、曾苗苗。

编 者



目 录



第 1 章 世界因你而精彩——让人喜欢的心理策略	1
什么决定了你是否被人喜欢	2
你的态度影响着别人的态度	9
有关付出和回报的关系	13
一见倾心：首因效应与形象的塑造	19
迎合与批评：适当的伤害一样可以让你被喜欢	25
重视的力量	30
关心他人：关心本人还是关心他所重视的人	33
第 2 章 得道多助的人生——获得支持的心理策略	39
互惠原则：千万别认为天上会掉馅饼	40
社会认同原理：巧妙地利用周围人的态度	43
权威效应：塑造一个让别人信心十足的形象	47
逆反心理：你应该如何面对别人的错误	51
越描越黑的掩饰心理	54
负债心理：给对方施加心理压力	56
换位思考：不要盲目地做出假设	62
第 3 章 世界拜服在你的脚下——说服他人的心理策略	67
错位效应：适时地制造一种混乱的状态	68
从众心理：巧妙利用大多数原则	69



培养处事不惊的“抗干扰”能力·····	77
化解矛盾的妙方：满足对方的表现欲·····	79
激将：刺激别人硬着头皮去做·····	81
有关同情心理·····	85
不要太早亮出你的底牌·····	88
如何说服他人·····	91
第4章 如何克服沟通中的忧虑心理——和陌生人交往的心理策略 ·····	95
如何克服自身的恐惧心理·····	96
害羞：不要害怕显露自己的弱点·····	98
信心：利用信心让自己克服忧虑·····	106
立场原则：明确并坚定自己的原则·····	108
转换：尽量将话题向利于自己的一方转移·····	111
自卑感：其实你并没有想象中的那么差·····	114
明确并承认挫折感的存在·····	122
第5章 如何获得更多利益——利益冲突的心理策略 ·····	125
认同心理：尽量使自己被人认同·····	126
展示原则：倾听他人的见解·····	127
尊重原则：让对方觉得他是谈话的中心·····	132
主导性：引导对方到自己的方向上来·····	135
急性子：急于求成会浪费更多的时间·····	138
团体效应：让事情显得不可抗拒·····	140
拥护现象：当有很多人在场时候沟通技巧·····	143
语言是连接世界的桥梁·····	146

第6章 精神的家园——让你的家庭生活幸福快乐	151
关于隐私：每个成员都是相对独立的存在	152
面对错误：勇于承担比逃避更实在	156
遭遇误解：勿以其人之道还治其人之身	159
舍得：不要为失去的东西苦恼	161
关心：学会为家人着想	164
互动性：尽可能地多交流	167
避免家庭混乱的原则	171
利益原则：家庭中一样存在利益的冲突	173
家庭破碎，只会给孩子一个孤独的世界	176
第7章 展现完美自我——自我展示的心理策略	181
急躁心理：不要急于表现自己	182
适可而止：一次只展示自己的一部分	184
新鲜感：不要让自己一成不变	188
平衡心理：适当地赞美别人有助于消除抵触情绪	194
残缺心理：不要试图面面俱到	197
含蓄：适当放低自己的位置	200
错误：不可避免的时候就要勇于面对	204
没有完美的人，但有完美的自己	206
第8章 不要和任何人结仇——圆通处事的心理策略	211
拒绝心理：拒绝别人一定要有技巧	212
笨蛋心理：向别人显露自己的	214
弱势会对自己更有利	214

变通：要学会委婉地批评别人·····	220
适可而止：凡事不要等到无法·····	222
收拾的时候再去处理·····	222
心理预期：学会给对方一个更低的心理预期·····	226
平和：当你仇恨他人时想一想能从中收获什么·····	228
圆通的人际交往是一种境界·····	231

人际交往中的心理策略

第1章 世界因你而精彩
让人喜欢的心理策略

对于爱，每个人都有对它的归属和需要，这是人本主义心理学家马斯洛的看法。年幼的你会希望得到父母的关爱；入学后的你会希望得到老师同学的关爱；工作之后的你会希望得到领导同事的关爱；到了恋爱的时候，很自然地，你会希望得到伴侣给你的关爱。是的，我们总是希望被喜欢，或得到肯定。一旦这个基本需要得不到满足，内心就会充斥着强烈的孤独感、异化感、疏离感，变得脆弱，这是极其痛苦的情感体验。

如何获得肯定，让你自信，让你在这个大千世界明确地感受到自己价值的存在？这就是接下来本章从多个角度向你阐述的如何使自己被人喜欢的技巧。

什么决定了你是否被人喜欢

人的内心对自己周围的信息有一种特殊的敏感性，外在的信息会对人的视觉、听觉、嗅觉、触觉产生或深或浅的触动，尤其是当这些信息与自身形成某种密切关系的时候，大脑皮层就会进入一种对这些信息进行快速而精细的揣摩的状态。这说明我们十分在意外界传输进来的关于自身的评价信息，会很不自觉地就去搜集这些信息，从而再以自己已有的经验来判断自己是否被他人喜欢。在这种情况下，这些评价信息会很重要，是一个人判断自己是否被喜欢的根据。如果得出的判断是对自己肯定，此时这个人那关于爱的归属的需要就得到了满足，便相信自己被人喜欢，这样就算是获得了自信。

自信的魅力

日常生活中乐于和大家分享自己的一本书、一部电影或是一些不凡经历的人是自信的，因为他相信自己喜欢的事物也会被别人喜欢，别人会愿意分享自己的这种由自信带来的欣喜。那些总是担心和害怕他人的否定的人，一旦从他人的眼神或言语读出半点失望的意思，他们就会感到害怕而且孤独，行为上和心理上都会与别人保持一定的距离，时常让自己陷入孤立无援的凄苦状态。事

实上，对于拉近心理上的距离来说，拉近行为上的距离是极其重要的，否则长此以往，不自信的人只会越发远离自信，思想越发地极端化。

分享下面的这个小故事，也许你对自信魅力的体会会更深。

前几天，我应邀去参加一个私人聚会。随着夜幕渐渐降临，人们纷至沓来，渐渐的，原本宽阔的沙发变得拥挤起来。

这时，坐在我们对面的一个个头不高，其貌不扬的男子引起了我的注意。照理说，既然是来娱乐的，当然是穿着随便点的好，而那位男的衣着竟与舞会的环境形成了鲜明的对比，这让我想起一则好笑的短信：乌鸦说自己是孔雀里面烧锅炉的。虽然这个笑话用在这里有点言过其实，但他的另类穿着，让我觉得他有看客的嫌疑。

曲子一首接着一首，在舞池里大家转个不停。跳跳停停的好不自在，而对面那位男子也随着音乐声的此起彼伏开始在场上跃跃欲试，天啊！他的舞伴不但高出他许多，而且外八字的他跳一曲慢四活脱脱地像一只喝醉的大虾，蹩脚之极，滑稽之极，我看在眼里，笑得捂着嘴指给朋友们看，他们也附和着一起议论那位小丑似的男子。

当然，这不仅仅引起了我们的注意，周围的一些男女也发出了阵势不小的笑声，笑声里充满了鄙夷、嘲讽、冷漠……

但是，这些强烈反应丝毫没有影响男子跳舞的热情，相反，他跳得更欢畅了，场场不落，他生硬的舞步渐渐变得柔和了许多，就像是由线条粗犷的白描变成了风景秀丽的水墨画。现在的他已经成为一个风度翩翩的青蛙王子，娴熟的舞步、彬彬有礼的绅士风度，以及堆满灿烂笑容的表情，使得他整个人生动了许多，也高大了许多，而且似乎人们也开始不再议论他那条蹩脚的运动裤了，相反的，都纷纷侧目向他投去赞赏的目光。

接下来，他的舞伴走马观花似的换，那些女子个个美貌如花、杨柳细腰，他让在场的男士刮目相看，很是忌妒。



远处，有一个面容姣好的女子，但凡有请她跳舞的男士似乎都不合她的胃口，纷纷都被她拒之眼外，不屑一顾。

然而，往往越是高处不胜寒，越是有勇士敢于登攀，如此，就越能吊起在座男士的胃口，“你们说，我请她跳舞，她肯跳吗？”身旁高大俊朗的小王先生目不转睛地说。

“你这么帅，她高兴还来不及呢”，我们几个一块起哄将小王生拉硬扯地推了出去，谁知，那小王走了一半就打道回府了，任我们怎么说，他也不敢再迈出半步。平时看他牛气哄哄的，到了关键时刻就泄气了，真是马尾巴提豆腐——串不起来。

音乐声响起，那位男子四处找寻舞伴的目光似乎也发现了不远处的那个尤物。于是，他站起来，扯扯衣襟，昂首阔步地走到那位美女面前，左手背后，右手做请势，弯腰至 90° ，脸上堆满献媚的笑容，摆了一副优美的绅士姿态邀她跳舞。

谁料，那位高傲的冷美人打量了他一番后，缓缓起身，被男子牵着纤细小手，优雅地走到舞池中间亲热地跳了起来。此举，让在座的男士纷纷侧目，嘴巴张成一个O形。

舞会结束后，走在路上，我在想，一个人，他可以没有华丽的衣装，可以没有英俊的外表，但是他绝对不能没有一颗自信的心。

故事中的男主角，起初在别人看来只不过是不起眼甚至遭鄙视的“乌鸦”，可是他的自信和落落大方的举止最终让他赢得了众人羡慕的目光。这个故事告诉我们，自信就是对自己身体、心理和社会性的信任，表现得有信心，对自己没有怀疑。当自己的这种认同感是来自他人的时候，自信就演变成了他信，即他人对自己的肯定及信任。我们是社会中的一员，不可能孤立于社会而存在，这也是人类生活不可改变的性质。这种身份既决定了人会存在自信评价，也存在依据他人的行为表现做出对他人的信与不信的评价。

他信是自信的来源和反作用力

前面我们说自信的时候也暗暗提到了与之相对应的他信，可以说自信与他信存在相互补充和相互促进的关系。一个人自信心的深浅，与其之前获得的足够的他信有着绝对性的关系，因为自信不可能是凭空而来的，而是某些行为获得了他人的赞许或是得到一些能激发乐观情绪的外部奖励，建立起的一些对于自己的期待：我的努力总是能够获得成功，我会渐渐成为一个优秀的人。之后再通过一次次的努力去实现自己的期待，长此以往就会在意识里建立起积极的自我评价，这就验证了他信是自信的重要来源。

很自然的，每个人在自信的同时也都希望获得他信，只不过对他信感受和需求的程度不同罢了。得不到别人肯定，即使是很自信的人也有可能会失望。在判断他人对我们的评价和喜好程度时，他信是很重要的根据。当他人肯定我们，对我们建立信心的时候，会用一种信任并且欣赏的眼光来看我们。学生考出好成绩，老师会表示出喜爱之情；我们行事大方得体，父母会为我们产生自豪之情；哪怕是尖酸刻薄的老板，也会因为下属的出色表现而表示出赏识之意。其实，要获得他信，前提也是要有自信，一个连自己都不相信的人，用什么去感知和接受来自他人的肯定呢？

总的来说，自信建立在他信的基础上，他信让我们更自信。他人的认可和赞许让人萌发自信心，特别是对于处在青少年时期的人，父母、长辈、老师、同学、朋友对他的行为和优点的鼓励，是促成他建立自信心的关键因素，其实成年人也同样需要喝彩声的鼓舞。

电影《心灵捕手》中的威尔是一个落魄的清洁工，同时他却是一个数学天才，他偷偷地解答了麻省理工学院的蓝勃教授在黑板上留下的数学难题。好朋友查克深知威尔的才华，于是查克告诉他，他每天最幸福的时候只有10秒，就是每天他去威尔家接他出来时。每次，他都想象，这次见不到威尔了，那意味着威尔到了能施展他的才华的地方。然而，每次他都能

见到威尔开门，这种幸福感便消失了。在与心理医生西恩的接触中，威尔也开始慢慢接受自己，改变不良的自我认知。来自朋友查克、心理医生西恩和数学家蓝勃教授的肯定让威尔最终建立起自信，勇敢寻找自己生命中的伴侣，开始新的生活。其次，自信又能提高他信，自信的人对他人显得很有吸引力。那些自信的人具有积极、坚毅的品格。这些人的言谈举止中总是流露出信心，并且把这种信心传播出去，感染身边的人。人们会情不自禁地敬慕信心十足的人，对有强烈信心的人赢得成功的能力深信不疑，而对于那些缺乏自信的人则心存疑虑。

一个人有自信才能够和周围的人建立起良好的人际关系，被人们所喜欢和认同，但过度的自信会很容易让人错认为是狂妄自大。我们可以通过自信让别人对自己建立信任，他人的信任又在一定程度上促进我们的自信。只有将自信与他信很好地配合起来，才能让更多的人喜欢我们，并获得肯定，更使愉悦的心情持续下去。

想要别人相信你，首先要相信你自己，才能使人进一步地了解并理解你，才会为你做出或多或少的改变。所以，提高你自己的影响力的重要因素之一，就是建立你的自信。

是否被喜欢——你自己决定

自信，是一份忘乎所以的执著。红尘中，扪心自问，你会听到心灵发出的微弱呼唤。只有在这时候，才知道自己心里真正需要的是什麼。如果随波逐流，就会免不了被淹没在人群中，终究一事无成；只会让你落入俗套无法脱身，被别人的言行所左右，找不出真实的自己。只有摸索出一条适合自己的路，踏上自己的征途，才能实现自己的远大理想，感受到成功的喜悦。那样，你才会发现，不被外界扰乱，才能做回原汁原味的自己。那时，你才会明白，潜藏在体内的能量终有爆发的一天。而这一切，皆源于你的自信。

自信好比能够穿透世俗的音律，如一抹雨后彩虹在空中划出美丽迷人的弧

线，它让我们在这条时而平坦时而坎坷的人生道路上潇洒地走下去，不甘于被埋没，不屑于尘世间任何庸俗的声音，勇敢地奔向未来精彩的世界！

巧妙建立自信

如何建立自信呢？这其实是有方可寻的，下面就从自信的标准出发，向大家介绍一些建立自信的方法和技巧，便于大家学习和实际运用。

1. 自信的观察标准。

首先，我们得知道评价自信的可观察标准有哪些，可以参考下面几个要点：

- 面对任何人都不会觉得自己比别人逊色。
- 遇到怀疑的声音时不会有无所适从的不良感觉。
- 遇到问题首先想到的是可以解决，而不是盲目地以为自己做不到、做不好。
- 对于无理的指责不会火冒三丈，反而是坦然面对。
- 与他人同行时，不自觉地走在前面。

如果你具备了以上几点，那么说明你基本上是一个自信的人。

2. 建立自信的方法。

克服自卑。最起码，你要做到的是：即使不自信，也不要自卑。基督教提倡“人生来平等”，因此，根本没有必要认为自己不如别人。

自己创造成功。让自己成功，可以说是培养自信的最好方法，如果你仅是单纯地告诉自己要自信，一旦理念失去了事实的支撑，那份自信在你心中就会瞬间消失。当然，成功是不容易的，我们可以循序渐进，从小事做起，慢慢积累成功的条件，在适当的时机实现质的突破，进而达到成功。哪怕只是洗衣服、收作业、完成一些非常小的任务，都可以说是成功，当你的小成功积累多了，就自然而然地相信自己可以做好每一件事。自信就顺其自然地成为你的习惯。

勿盲目听信他人言语。古人说：尽信书不如无书，如果所有人说的话你都相信，就可以说你失去了自我判断的能力，你若没有主见，自然就没有自信。所以，对于他人的说法，一定要保持一些谨慎，要懂得在自己做过判断之后再下去定论。人云亦云者不能影响他人，只会反受其不良影响。

理性对待权威。权威者也是从小人物一步步成长起来的，没有必要畏惧他们，但保持适度的尊敬是应该的。

加强自己的实践。如果你并不盲目听信他言，对权威的话也没有言听计从，你还应该加强自己的实践，实践是检验事情的真理，实践能检验你所做出的判断正确与否。与道听途说比起来，这自然是很费力的，但如果你决心要做一个有影响力的人，那就必须要比别人辛苦一些。

时时反省。在注意培养自己的自信的同时，有些时候还是会有不太自信的感觉。为此，时时反省自己在哪些事情上应该自信却没有自信，下次遇到同样的情况就会警醒一些。

耐心等待进步。我们要不断地反省，了解自己的不足，慢慢地改正它们，切勿操之过急，耐心等待进步吧。其间不要因为出现一些失误和挫折就认为自己培养自信的工程是失败的，要懂得向前看，一旦不小心做错了一次，下次注意就好，不要自暴自弃。

上面阐述了建立自信的一些基本要点，但是每个人的情况各不相同，还需要你在各种行动中多加摸索，找到适合自己的那一条自信之路。

3. 这里列出一些小技巧，供大家参考。

- 与会鼓励的人共事：他人的一句夸赞往往会让你的自信成倍增长。
- 把自己打扮得干净整洁：整洁的外表让自己平添自信，也让他人对你有更好的印象。
- 挺直腰杆：你会感觉自己高大了不少。
- 写下你的成功：准备一个本子，专门记录你成功完成的事情，当你写满好几页，你就会有自己真的很了不起的感觉。