



德国少年精英培训全套课程独家引进

学会一项技能，只需30分钟



30分钟

学会与人相处



[德] 莫妮卡·孔茨 著  
哈迪·瓦格纳 著  
谢芳兰 译



GEMEINSAM



南海出版公司

# 30分钟

## 学会与人相处

〔德〕莫妮卡·孔茨◎著  
哈迪·瓦格纳  
谢芳兰◎译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

30分钟学会与人相处/[德]孔茨,[德]瓦格纳著;  
谢芳兰译.-海口:南海出版公司,2011.12

(30分钟学会应对挑战)

ISBN 978-7-5442-5227-0

I. ①3… II. ①孔… ②瓦… ③谢… III. ①人际关  
系学-青年读物②人际关系学-少年读物 IV.

①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第214708号

著作权合同登记号 图字:30-2011-069

Published in its Original Edition with the title

Gemeinsam erfolgreich- fit in 30 Minuten

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京文化传媒有限公司独家授权,全书文、图局  
部或全部,未经同意不得转载或翻印。

# 30分钟快速学习法

本书能够让你快速掌握与他人和谐相处的方法。我们写这本书的目的是，希望你能够尽快并尽可能从多个方面利用本书传授的知识来取得个人的成功。

- 每一章围绕着3个中心问题展开，这些问题在每一章中都会得到解答。
- 在每一章结束的时候，最重要的内容会被再次总结归纳一遍。

本书结构清楚明了，便于你随时拿在手中翻阅自己感兴趣的部分。



# 目录



开篇语 4

## Chapter 1 了解你自己 7

|            |    |
|------------|----|
| 自我了解：我是谁   | 10 |
| 发现自己的优势与弱势 | 12 |
| 自我分析的结果    | 15 |
| 你的优势与弱势    | 20 |
| 你也有缺点吗     | 23 |
| 不同优势的互补    | 26 |

## Chapter 2 清楚地了解对方 31

|                     |    |
|---------------------|----|
| 差异可能产生激励作用也可能产生干扰作用 | 34 |
| “抽屉次序”提供方向性指导       | 38 |
| 核对清单：对他人的评价         | 41 |

## Chapter 3 差异是一种财富 47

“我的真理”、“你的真理” 50

合作提高工作效率 53

接受反馈就是接受帮助 57

正确地给予反馈 60

## Chapter 4 礼貌地交流 63

你的行为会影响他人 66

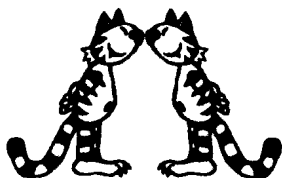
误解是可以避免的 68

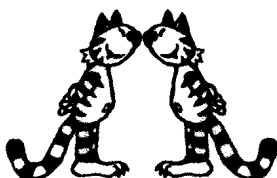
核对清单：避免误解 70

接受也意味着尊重 72

交流无时无刻不在 75

成功交流的行动计划 79





## 开篇语

每个人都想成为万人迷、与他人融洽相处并对自己的行为表示满意。只要你敢想，你就能够做到！

成功的前提是很好地认识自己、了解自己的优势与弱势。这是能够与他人融洽相处的最重要的前提条件，因为如果你对自己都没有一个清楚的认识，那么他人通常很快就会发现这一点，尤其是当一个行为不是发自内心而是装出来的时候。

在读完第一章之后，你会对自己的优势与弱势有一个大概的了解。你将知道什么是弱势及如何对待这些弱势，也就是说怎样规避弱势，不让它们成为你与他人和谐相处的障碍。

第二章讲述的内容是知人之明。也就是如何适应他人并让

他人信任你，还有在日常生活中你应该如何正确地评价他人。

在读完第三章之后，你会认识到人与人之间的差异是多么的可贵。你会发现矛盾实际上就是机遇，良好的信息反馈有助于交流双方利用这些机遇。反馈与感知及他人对你的评价相关联。

在第四章中，我们探讨的问题是在学生生涯中如何避免交流障碍与误解，以及在人与人之间存在差异的客观前提下如何与他人和睦相处。

最后，我们还将告诉你一个进一步提高自己交流能力的方法。

祝你阅读愉快！

莫妮卡·孔茨

哈迪·瓦格纳





Chapter



# 了解你自己

- 你知道自己的优势与弱势吗？
- 你知道自己的缺点是什么吗？
- 如何与他人相处？



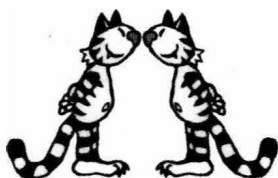
## 动物学校

有一天动物们决定建立一所学校，这所学校教授的课程有跑步、攀登、游泳及飞翔。当然，所有的动物都必须参加这些课程。

在游泳课上，鸭子表现出了它的游泳天赋，令它高兴的是它比游泳教练还优秀。但是在飞翔课上，它进步得非常慢，在跑步训练中它也表现得非常差。下午它必须待在学校进行攀登训练。因为攀登训练它的脚蹼损耗得太厉害，以至于它在游泳考试中表现平平，但是平均成绩还是可以接受的。不只是鸭子，其他动物也在为这些课程而心神不宁。

兔子擅长跑步，但是因为大量的游泳专业训练导致它的大腿肌肉痉挛。松鼠是攀登高手，但是它总是被打击，因为在飞翔课上它的老师总是要求它从地面飞上高空，而不是让它从树梢跳到地上。松鼠因为过度劳累导致肌肉疼痛，以至于在攀登与跑步这两门课程中取得的成绩非常糟糕。老鹰是一个难以管教的孩子，它因为不听话受到了最严厉的惩罚。在攀登课上，它总是第一个到达山顶，与其他的动物不一样，它不会听从老师的教导，而是一直坚持按照自己的方法到达山顶。





## 自我了解：我是谁

前面这则故事是一个美国老师为了鼓舞他的学生而虚构的，从这则故事中我们学到了什么呢？

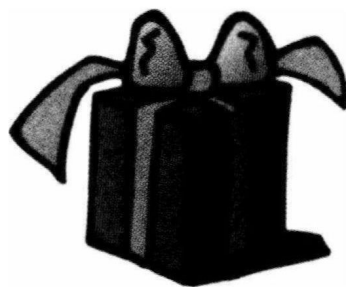


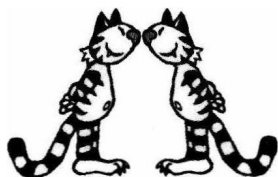
### 相信自己的特长

我们所有人也和故事中动物学校的小动物们一样，如果能够发挥自己的特长，就能够取得成功。也就是说，如果我们做自己擅长的事情，就可以顺利地完成这些事情并取得优异的成绩，同时，我们的积极性也会因此而得到很大的提高。

但是如果我们想在自己根本不会或者不太擅长的领域取

得成果，那么我们能够取得的成果会非常少甚至会失败，而且，我们的能力还可能因此被削弱或者丧失，就像上面那则故事中所讲的那样。





## 发现自己的优势与弱势

希望下面这个自我分析测试能够给你带来乐趣，能够让你对自己的特长有一些新的认识。



### 自我分析测试的步骤

自我分析测试请参见第 14 页，测试步骤如下：

1. 对每句话作出快速的判断并给出回答。
2. 一行一行地阅读，每行四句话的总分为 10 分，累计方法如下：你认为最符合你的为 4 分，最不符合的为 1 分，比较符合的为 3 分，基本符合的为 2 分。
3. 把每栏的分数加起来。如果没计算错的话，那么全

部四栏加起来的总和为 50 分。

4. 如果把四栏的总和乘以 2，那么得到的总和为 100 分。很多人喜欢利用百分数来进行计算，因为这种计算方法更简单直观，这里我们也采用这种方式计算各栏分值，即将各栏总和乘以 2 后除以 100，得出一个百分数。
5. 根据计算得出的百分数，对应第 15 页的自我分析结果，看看你自己有哪些优势与弱势。注意，在开始阅读第 15 页的自我分析结果之前，请一定先完成第 14 页的自我分析测试。

| 第一栏              | 第二栏                            | 第三栏              | 第四栏                        |
|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------------|
| 我从不轻易<br>放弃      | 我能够很好地<br>激起他人<br>对我的思想的<br>热情 | 我不喜欢<br>改变       | 我会三思<br>而行                 |
| 我容易与他人<br>发生争执   | 我想什么<br>就说什么                   | 我喜欢为<br>他人着想     | 有时我想一个<br>人待着              |
| 我知道我<br>想要什么     | 我很快就能够<br>找到新朋友                | 我喜欢<br>迁就他人      | 我不喜欢表露<br>出我的感觉            |
| 我好胜,比如<br>在体育赛事中 | 我喜欢尝试<br>新事物                   | 我不喜欢<br>争执       | 我不喜欢<br>出现失误               |
| 我一般都<br>很果断      | 我有很多想法                         | 我喜欢和朋友<br>在一起的感觉 | 我一般都很谨<br>慎,尤其是在<br>面对陌生人时 |
| 第一栏总和            | 第二栏总和                          | 第三栏总和            | 第四栏总和                      |