

主编\王 兮 侯安继

副主编\余安怀

编者\康 健



现代人健康系列丛书
——都市人系列

现代人人际交往与健康



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

现代人人际交往与健康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 余安怀

编 者 康 健

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人人际交往与健康/康健编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 12

(现代人健康系列丛书/王兮, 侯安继主编; 余安怀副主编)

ISBN 7-307-03590-1

I. 现… II. 康… III. 人间交往—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033199 号

责任编辑: 谢文涛 责任校对: 王 健 版式设计: 支 笛

出版发行 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件 wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.
whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 10.375 字数: 164 千字

版次: 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03590-1/R·82 定价: 13.50 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会
2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

如何正确地运用交际艺术?

1. 人际关系学包括哪些内容? 3
2. 人际交往具有哪些基本功能和特点? 4
3. 你了解人的性格与气质吗? 6
4. 什么叫做健康? 7
5. 人际关系与人的精神健康有何关系? 8
6. 信息时代有哪些点滴礼仪? 9
7. 你知道何谓“现代矫情”症吗? 10
8. 失恋后会产生哪些异样心理? 12
9. 你了解国际流行的 E-mail 礼仪吗? 13
10. 上网有哪些礼仪? 14
11. 如何看待“下岗”? 16
12. 灵活的交际策略有哪些? 17
13. 交友有哪些艺术? 18
14. 人际关系的四条经验是什么? 19
15. 如何有效地运用关系网? 21
16. 如何给人一个愉快的印象? 23

17. 如何使你人见人爱?	24
18. 给人留下好印象有哪十七个秘诀?	26
19. 面对新环境时有哪些交际控制?	28
20. 与初识者交谈成功六步骤?	29
21. 友谊可以从邂逅开始吗?	31
22. 如何真诚地展示自己?	32
23. 忍耐是一种策略吗?	33
24. 不合群怎么办?	35
25. 怎样说话才讨人喜欢?	36
26. 怎样使自己的话变得更好听?	38
27. 如何寻找交谈的话题?	39
28. 讲话开场白, 有哪些窍门?	41
29. 怎样把一件说不出口的事巧妙婉转地 表达出来?	42
30. 怎样巧妙地给他人提意见?	44
31. 安慰他人有哪些技巧?	45
32. 在说服他人时, 赞美真的很重要吗? ...	46
33. 交际中有哪十五种人不受欢迎?	47
34. 交谈中十种不宜说的话是哪些?	50
35. 怎样才算有魅力的女人?	51
36. 现代女性在交际中应具有怎样的 气质?	53
37. 女性交际能力真的不如男性吗?	54
38. 女性如何展示自己的魅力?	55
39. 女性如何创造自己的魅力?	56

- 40. 现代女性, 怎样为你的魅力加点分?..... 57
- 41. “女士优先”体现在何处? 59
- 42. 女性与生俱来的“武器”有哪些? 60
- 43. 事业失败女人的五个毛病是什么? 63
- 44. 女孩约会有哪些守则? 64
- 45. 女性在恋爱中应如何表现? 66
- 46. 美貌少女被多人追求怎么办? 67
- 47. 新鲜女人如何阅读老辣男人? 68
- 48. 漂亮姑娘寻找伴侣有哪八项注意? 70
- 49. 你知道少女社交中的两个
“巧妙”吗? 72
- 50. 女性社交, 如何处理好“刮大白”
和“套红”? 73
- 51. 男友离你而去有哪些个原因? 75
- 52. 这几种女性为何不受欢迎? 77
- 53. 女性社交中应注意哪“七不要”? 79

怎样处理好工作和学习中的

人际关系?

- 54. 怎样调整企业内部的关系? 83
- 55. 如何与新环境接轨? 84
- 56. 如何识别单位中的小人? 86
- 57. 老板怎么就不赏识我? 87
- 58. 当升迁的人不是你时, 怎么办? 88
- 59. 创业未成, 原因何在? 90

60. “得宠”但不受尊重怎么办？	91
61. 有哪六类个性影响职业生涯？	93
62. 哪六种人难升职？	95
63. 裁员季节怎样在职场中自保？	97
64. 你该辞职了么？	98
65. 你知道哪些与身体无关的职业病？	100
66. 企业不喜欢哪五种人？	101
67. 建设事业必须回避哪些“雷区”？	102
68. 白领如何接受 21 世纪挑战？	104
69. 二十一世纪白领，你掌握了最低 生存技能吗？	106
70. 如何成为 OFFICE 红人？	107
71. 职业女性应具备哪些基本功？	109
72. 职业女性新人入门应注意什么？	111
73. 女秘书的魅力误区有哪些？	113
74. 女老板的形象如何定位？	114
75. 办公室里的语言艺术有哪些？	116
76. 办公室的省时小秘诀有哪些？	118
77. 你知道婉拒录用七大密技吗？	120
78. 如何处理办公室里的罗曼史？	122
79. 你知道办公桌上的魔术吗？	124
80. 你理解“同坐办公室，说话各 不同”吗？	125
81. 不受欢迎的办公室女性有哪些？	127
82. 何谓办公室恶习“十戒”？	129

83. 办公室五大雷区是哪些? 130
84. 同上司搞好关系有哪十大准则? 131
85. 如何以健康的心态与领导相处? 134
86. 被领导误解了怎么办? 136
87. 男上司对你有非分之想怎么办? 138
88. 如何克服与领导交谈时的紧张
心理? 141
89. 秘书与上司怎样相处? 143
90. 与上司发生冲突后怎么办? 145
91. 如何巧妙提出加薪要求? 147
92. 面对平庸的上司怎么办? 149
93. 如何学会与猜忌多疑的上司相处? 150
94. 你会与厉害的上司相处吗? 152
95. 如何激励员工的工作干劲? 154
96. 下属向你诉苦时怎么办? 155
97. 如何处理职工迟到旷工的问题? 157
98. 上司如何知道自己的下属是否拥护
自己? 159
99. 如何使下属言听计从? 160
100. “小领导”如何统率“大部属”? 162
101. 领导干部为政待人“十要”是
哪些? 164
102. 如何做个受人欢迎的好同事? 166
103. 影响同事关系的言行有哪些? 168
104. 如何了解同事的潜在语言? 170

105. 女性在工作中如何与男同事相处? ... 171
106. 上司赏识你, 同事排斥你怎么办? ... 173
107. 如何对付有臭味的同事? 175
108. 你知道大学生人际交往“三步曲”
吗? 177
109. 大学生如何增强人际吸引力, 做一个
受欢迎的人呢? 179
110. 没有“样儿”怎么办? 181
111. 大学毕业生如何做到好形象换来好
印象? 182
112. 如何克服新环境中的不适应感? 184
113. 组织新生自我介绍演讲能一举多得
吗? 186
114. 班主任如何与早恋女生谈话? 188
115. 班主任怎样与学生家长谈话? 190
116. 青年人就业须具备哪四种基本
素质? 192
117. 如何让招聘者对你刮目相看? 194
118. 如何抓住使你应聘成功的最初 4
分钟? 196
119. 如何让你的简历更吸引人? 198
120. 招聘者的问话题是如何选择的? 200
121. 你了解求职面试时招聘者与你的十问
十答吗? 202
122. 求职面试时应答常规提问的策略有

哪些？	204
123. 求职面试时别说哪些话？	207
124. 毕业生应聘交谈须把握哪 五个“度”？	208
125. 自我推荐有哪十要诀？	209
126. 求职面试需要应对哪十个问题？	211
127. 你知道容易受挫的八种求职人吗？ ...	212
128. 企业招聘偏爱什么样的女性？	214
129. 女大学生如何在求职面试中获得 成功？	215

如何建立生活与家庭中良好的

人际关系？

130. 你会施放爱情的神箭吗？	219
131. 如何巧妙开口赢芳心？	220
132. 初次约会如何寻找话题？	221
133. 热恋中打电话的四项注意是什么？ ...	223
134. 女性交往中有哪些“求爱体 势语”？	225
135. 男性求爱体势语与女性有何 不同？	226
136. 约会时不善言辞怎么办？	227
137. 面对恋人的缺点，你怎样说？	229
138. 如何让恋人满意地接受你的不满？ ...	230
139. 恋人之间面对钱物交往怎么办？	232

140. 如何把握恋爱中的六个“度”？	234
141. 如何理解“话里有爱意，夫妻更 甜蜜”？	236
142. 夫妻争吵的“熄火术”，你 知道吗？	237
143. 为什么女强人在家中不要“强”？ ...	238
144. 丈夫忘不了初恋女友怎么办？	240
145. 工作下岗，夫妻感情如何不 “下岗”？	242
146. 怎样使丈夫更恋家？	243
147. 如何克服夫妻间的唠叨？	245
148. 婚姻陷入危机时怎么办？	245
149. 丈夫有了婚外恋怎么办？	247
150. 威胁夫妻感情有哪八个隐患？	249
151. 如何给婚姻的“病症”开个 “药方”？	250
152. 如何帮助孩子建立友谊？	252
153. 怎样培养孩子的自信？	254
154. 为什么说家教重在“树人”？	256
155. 怎样当好孩子的“第一任老师”？ ...	258
156. 怎样回答孩子“钱”的问题？	259
157. 容易挫伤孩子的话有哪几种？	261
158. 怎样说才能改变孩子见啥要啥的 坏习惯？	263
159. 单亲家庭，怎样与子女交流更	

合适?	264
160. 教育孩子有哪六个误区?	267

如何克服交际中的心理障碍?

161. 人际交往中有哪些心理?	271
162. “合群”的十大心理障碍是哪些? ...	272
163. 如何克服交际中的羞怯感?	274
164. 感到孤独怎么办?	276
165. 如何摆脱情绪低潮?	278
166. 怎样克服烦闷的情绪?	279
167. 怎样解除心理疲劳?	281
168. 如何调整交际中的不良情绪?	283
169. 你知道人际交往中的病态心理吗? ...	285
170. 什么是情绪反应?	287
171. 什么是心理健康?	288
172. 心理健康的情绪标准主要有如下 几点:	290
173. 什么是心理健康的智力标准?	291
174. 心理因素包括哪些内容?	292
175. 怎样培养良好的情绪?	294
176. 如何拥有好心情?	296
177. 心理健康有哪十要?	298
178. 你了解人际交往的心理缺陷吗?	299
179. 心理平衡有哪些要诀?	301

附 录

附录一	人性的陷阱	305
附录二	运用积极的心理态度	309
附录三	为人处世十要诀	311
附录四	成功的 17 条原则	314