



超给力的 社交心理学技巧

人与人的交往，实际上是人心与人心的交流。
一个人的人际关系状况不仅影响其成长与发展，
还决定其事业的成败与人生的高度

祈莫昕 编著



别怕，我是 社交心理学

Don't worry, 
I'm social psychology



别怕,我是 社交心理学

BI EPA, WO SHI
SHEJIAO XINLIXUE

祈莫昕 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

别怕，我是社交心理学/祈莫昕编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8834-7

I. ①别… II. ①祈… III. ①心理交往—社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第265064号

出版人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：张 力 于 潇

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元



化学家说世界是元素构成的，物理学家说世界是原子构成的，政治家说世界是权力构成的……而社会心理学家会告诉你，世界是人际构成的。法国哲学家萨特说：“他人即地狱。”但从社交心理学来看，没有他人才是地狱呢。在本书中你会看到，我们与别人交往，是为了满足自己的心理需要。不过，社交可没有我们以为的那么简单。从社交的意义到与人交往的诸多因素，从第一印象到经营人脉，从职场人际到人生真谛，本书不仅谈了社交心理，还结合人生智慧，给读者一种独特的处世之道。通过此书，我们不仅可以游刃于各种人事，洞察别人的心思，处理各种情况，更能品味社交的过程之美，提升自我修养。

其实社交心理学并不深奥难懂，它就是研究人们在社会文化活动中的心理和行为问题的科学。人们的社会交往就其本身而言，不仅是一项重要的社会实践活动，而且还是从事其他社会活动的基础和前提，因此，社会交往不仅具有普遍性和广

泛性的特征，而且由于社会交往体现的是一个人的素质和能力，这就使其成为人们所关注的问题。人与人的交往，实际上是人与人心理的交流。现代健康观把人际交往的心理健康作为身心是否健康的一个重要标志。一个人的人际关系状况不仅影响着其成长与发展，并且决定着其事业的成败。

本书包含了我们常碰到的社交难题以及处世的合适方法。不过，社交始终是个需要真刀真枪实践的事情，光靠理论是不够的。因此，本书中也加入了大量真实案例，让读者学习成功者的处世法则。要记住，任何成功者之所以是成功者，与他们高超的处世手段、丰富的社会交往经验是分不开的。作为一本需要实战的书，大家还是赶快翻开书本，边看边练吧，愿你早日成为社交高手！

Part01 了解社交原理，
做到知己知彼 / 1

- 聪明人都有好朋友 / 2
- 再坚强的人也有流泪的时候 / 6
- 士为知己者死 / 10
- 找朋友也暗藏法则 / 15
- 社交要会做也要会说 / 19
- 看一个人，就看他身边的人 / 24
- 无事献殷勤，看清动机很重要 / 29

Part02 学会察言观色，快速
获得人缘 / 33

- 不要做“第二眼人才” / 34
- 对方的名字很重要 / 39
- 投其所好是好方法 / 43
- 座位安排也是学问 / 47
- 注意观察对方的无意识动作 / 50
- 从肢体语言透视社交对象 / 54
- 看懂面具 / 57

Part03 掌握社交技巧，瞬间
获得对方好感 / 61

- 懂得倾听的力量 / 62
- 多运用他人熟悉的语言 / 66
- 打好友情牌，温暖对方的心灵 / 69
- 从对方感兴趣的话题谈起 / 72
- 在对方最在行的领域提问 / 77
- 接受别人特别的习惯 / 80
- 给别人恰如其分的赞美 / 84

Part04 看懂领导同事，自
如应对职场 / 89

- 换种思维，职场更精彩 / 90
- 面子问题不可小视 / 95
- 春天般的温暖，秋天般的含蓄 / 100
- 远离是非八卦，管好自己的嘴巴 / 104
- 对新人不要敬而远之，也不能倚老卖老 / 108



Part05 掌握客户心理，随心驾驭商机 / 113

设身处地为客户着想 / 114
苏格拉底教你给客户“催眠” / 118
悉心倾听客户的话 / 122
“洗钱包”不如“洗脑” / 126
真诚才是终极武器 / 131

Part06 社交中获取他人支持的“七种武器” / 135

换位思考才能打动人心 / 136
人人都有个性，找准你的谈话重心 / 140
示弱是聪明的表现 / 143
懂得自嘲的人最可爱 / 146
适当分享自己的秘密 / 148
让对方先提出问题 / 152
锦上添花不如雪中送炭 / 155

Part07 体会人生真谛，处理冲突问题 / 159

要朋友还是要金钱 / 160
多些沟通，少些偏见 / 164
醒来闻闻咖啡香 / 167
与其生活在别处，不如生活在当下 / 171
放一放，味道更香浓 / 175

多利用葡萄藤效应 / 179
要求加薪不必尴尬 / 183
精简问题，直入核心 / 187

Part08 巧妙化解社交中的敌意 / 191

适当地抬高对方，让他觉得敌视你毫无必要 / 192
避重就轻，转移他人的情绪焦点 / 196
以德报怨，赞美不友好的人 / 199
不要放弃那些能修好的机会 / 202
顺言逆意，让对手知难而退 / 205
自曝其短，效果斐然 / 208
有话好好说 / 211

Part09 完美说服，是社交中的艺术 / 215

先让对方答应点小事 / 216
钓鱼要像鱼儿一样思考 / 219
引导别人走入你的思路 / 224
找到彼此的共同点 / 230
层层递进，让对方放下心理包袱 / 234
让对方获得参与感 / 238
合理刺激对方的挑战欲 / 244



Part 01

了解社交原理，做到知己知彼

生活在社会中的每个正常人，都有着想与他人交往的需要。这是一种正常的需要，也是必需的需要。我们在社交中可以得到很多实际回报，更能得到别人的赞许和认同。交友也暗藏着许多法则，社交可不只是会行动而已，会说话更能让你稳稳操控局面。



聪明人都有好朋友

俗话说，“多个朋友多条路，多个敌人多座山”。看来，人们打心底里希望自己在友谊的道路上多栽花儿、少栽刺儿。可不是这样吗？当你在异地他乡，只身一人，若遇到什么棘手的事儿，真个是控天无路、诉地无门啊。但若出现一位朋友拔刀相助，让你逢凶化吉，你一定会无比欣喜吧。也难怪人们总说：“在家靠父母，出门靠朋友。”朋友确实很重要。

一位名人也曾不客气地说道：“没有朋友也没有敌人的人，就是凡夫俗子。”说起来，如果一个人既没有喜欢的人，也没有讨厌的人，恐怕问题还不只是凡夫俗子那么简单。想想那些可怜的“狼孩”吧。他们由于意外的缘故自小失去了父母，而被狼群抚养长大。当他们七八岁时，人们把他们接回人群里，却发现这些生理上与我们相同的“狼孩”，说话、思考、劳作、直立行走都出现了问题。他们像狼那样，昼伏夜动、吃着生食，甚至还发出嚎叫。“狼孩”之所以如此，正是因为脱离了人类社会的影响。

的确，世界上的所有人都处于社交之中，也唯有如此才能保证我们的正常。心理学家发现，在蛮荒时代，我们的祖先彼此依存，才能令族群生存下去。他们在狩猎或搭棚的时候，大家一齐合作要比一个人独干更好。可见，人类漫长的进化史，也是人



际交往的历史。正因如此，古希腊哲学家亚里士多德把人类称作“社会性动物”。“狼孩”和“人孩”的区别，便在于成长中必不可少的历程——社会化。

社会心理学中所说的社会化，指的是一个人在整个人生中学习社会或群体规范的过程。我们从小接受的家庭教育、学校教育，看到的各种媒体信息，当然，还有很重要的朋友交往，无一不是社会化的一部分。小到父母的只言片语、行为习惯，大到宗教信仰、民俗文化，都对一个人的社交模式起到影响作用。可以说，我之所以是“我”，与社会的塑造是密不可分的。正因社会化对人的强力塑造，我们才看到了与众人格格不入的“狼孩”，也才得到了一个有着深深社会烙印的“我”。

虽说人是社会性的动物，但人是怎么一步一步认识到这一点的呢？美国心理学家威廉·詹姆斯很早就提出他对自我的见解。他认为，自我就是自己所知觉、体验和想到的自己。而一个人在别人心目中的形象，包括他的名声和荣誉，则被詹姆斯称为社会自我。社会自我的重要性有多大，也许不用我们多想。有人在失败后觉得颜面扫地，有人为了名节而心疼欲绝，不都是因为这个别人眼中的自己而犯愁吗？可见，我们很重视他人对自己的看法。

诗人虽曾浪漫而孤寂地说，每个人都是一座孤岛，但人与人之间的联系却远非这般疏离。在澳大利亚黏土动画片《玛丽与马克思》中，我们甚至看到两个年龄跨度大、身处两国的人，竟在几十年的书信交往中，成为莫逆之交。在经典电影《拯救大兵雷

恩》中，一个小分队的战士，也不惜一切地在战地营救队友。电影《荒岛余生》里的查克，更与一只球交了朋友……这些看起来难以理解甚至不可思议的人际交往，无疑告诉我们：每个人都发自内心地希望与别人交往，以使自己不再寂寞。纵使我们都是一座座孤岛，我们也希望与他人联系在一起。设想一下，在如今这个分工如此明细的时代，全能型天才基本是不可能存在的，如果不与他人合作，我们能独立完成的工作还有几项？

随着学者对人类的进一步了解，社交还不仅仅是人们的需要，也是近年来衡量个体健康的一个标准。世界卫生组织在关于健康的定义中提到，社会适应良好也是健康的必备条件。也就是说，一个人在所处环境中，能保持正常的人际关系，受到他人欢迎，同样关乎个体的健康。有研究显示，良好的人际关系，甚至可以让工作成功率与个人幸福体验率提至86%以上。在个体成功的诸多因素里，人际关系的比重可达85%，而诸如技术、学问、经验等因素，却只占了15%。可想而知，一个想要成功的人，怎么可能是书斋里只会读书的书生呢？良好社交无疑是成功的决定性因素。

我们不仅无法脱离社会而存在，社会中的他人对自己的看法也非常重要。同时，人与人之间的连接又是如此紧密，我们的方方面面甚至连成功都无法离开社交。这些无不提醒我们，要想做一个健康快乐的人，搞懂社交心理学显然是必修课。当然，相信很多人是知道这个道理的，想要提升自己社交能力的人也应该大有人在。可是谈到具体操作，很多人却不知道要如何下手。



也有人把拍马屁、请客送礼、打小报告当作搞好关系的方法。实际上，这些都是对人际交往的种种误读。要搞好人际关系，就必须研究社交心理学。观察生活中那些朋友多、社交圈子广的人，我们不难发现他们或无意或有意地对社交心理学有所了解。怎么说话才讨人喜欢，怎么做才能博得同事的认可，怎么才能说服他人，如何把复杂的人际关系网理清……这些问题无不包含在社交心理学中。

世界上没有比交往更美好、更令人愉快的东西了，任何聪明人都不会孤独得忘了交朋友。社交带给人物质上成功，更给人心理上的愉悦。



人是社会性的动物，朋友和社交是我们一辈子的
重要课题。良好的社交能让人心理健康、事业辉煌，
创造良好的社交值得我们一辈子追求和学习。

再坚强的人也有流泪的时候

有道是，人在江湖漂，谁能不挨刀？再孤独的那个人，也难免有需要别人的时候。动画片《玛丽与马克思》中的主角马克思，是一个美国的中年男人。他一脸愁容、深居简出，从小就有孤独症的他，唯一的朋友恐怕就是鱼缸里的小金鱼了。真是无巧不成书。澳大利亚的小女孩玛丽，偶然间写了一封满是错别字的信给他，这封信奇妙地开启了两人的伟大友谊。马克思更在不断的书写中，悟到了人生的意义，渐渐开始悦纳自己。

自闭症患者尚且能借着社交，走出自己心灵的藩篱，我们一般人就更加离不开人际交往了。你大概还没听说，社交甚至可以促进身体健康呢。一个有趣的研究发现，朋友数目超过六个人，拥有更强的感冒病毒抵抗力，比朋友不足六个人高出四倍。所以说，以后看到身边那些三天两头生病、身体羸弱的“豆芽菜”们，可以建议他们多进行些社交。不过，社交为什么会有这样的奇效呢？要解释这个道理，我们就不得不提需要层次论。

美国社会心理学家马斯洛在二十世纪五十年代提出了需要层次理论。按照这种理论，人类的需要被分为五个不同的层次，分别是：（一）生理需要；（二）安全需要；（三）归属与爱的需要；（四）尊重需要；（五）自我实现需要。马斯洛指出，这些需要的满足必须是由低到高的。因此，一个饥饿难耐的孩童，是



很难专心读书的，更别说叫他去搞发明创造。因为他连最低的生理需求都尚未满足，就不可能跳跃式地去满足别的需求。

不难想象，我们每个人除了吃饱穿暖之外，一定还有很多别的需求。在那些最基本、最原始的需求满足之后，你不想去远方旅游一下，看一看旖旎的异国山河吗？不想去亲朋好友家坐坐，把酒话家常吗？不想跟阔别许久的故友见个面，谈谈彼此近况吗？……只要你继续想想，就会发现这些更高级的需求都与他人相关，都需要你去进行人际交往。正是在这些交往中，我们得到了安全和稳定的感觉，也在同伙伴的交往中得到归属感——这便是马斯洛需要层次里的第二和第三层。

从这个理论来看，如果一个人想要受到别人的尊重，并且实现个人理想的话，良好的社交是必由之路。

据说，西楚霸王项羽力大无比。有一天，他想要炫耀炫耀自己的孔武有力，于是他想出了一个独出心裁的办法。他挑选了军中的几名大力士，不是和他们掰手劲比赛，而是让每个人坐在一个椅子上，看看谁能用双手把自己抓起来。结果，



这些力拔千斤的大力士们，竟都举不起自己那区区百斤的身体。不过，项羽却用特别的办法把自己举起来了……显然，略懂物理学的朋友都会知道这个故事的问题，人是无法对自己同时施力又受力的，项羽也应该和其他大力士那样失败。即使一个人力拔山河，把椅子牢固的扶手提掉了，也无法把自己给举起来。其实，这个故事也让我们对人际关系有所领悟。一个人再有盖世神功，再厉害超凡，也需要借由他人，在沟通和交流中得到安全感和归属感。

2011年获得东京电影节最佳影片金麒麟奖、法国年度电影票房冠军的电影《触不可及》，跟我们讲了这样一个故事：因跳伞事故瘫痪在床的白人富翁菲利普，打算招聘一名全职陪护。高昂的薪酬吸引了众多应聘者，他们个个能说会道、学历甚高，却始终无法满足菲利普。没想到，黑人小子德希斯却被他看中了。

这位德希斯刚从监狱出来，家庭负担很重。他来菲利普这里工作也可以说是心不在焉，因为他只想弄张辞退信以申领救济金。在第一个月的试用期里，华丽的豪宅让德希斯感觉不错，但他还得学习一大堆东西，比如帮菲利普洗澡、灌肠、看信、穿丝袜。家境殷实的菲利普自然受过良好的教育，听古典乐、谈经典……而这些，却都是德希斯完全不懂的。两人大相径庭的思维方式和价值观一开始确实十分明显，但随着他们的不断深入，两人竟成了莫逆之交。

这部取材于真实事件的电影自然探讨了许多问题，但我们很明显可以感到：于千万人海之中，两个截然不同的人相遇了，你



改变了我，我改变了你，这是多美妙的一件事啊！电影名为“触不可及”，可最终两个人却跨越年龄、种族、地位、收入、身份……其乐融融地相处在一起。想来，我们每个人又何尝不是一个不可触及的人呢？或碍于身份、地位，或顾及颜面、世俗，我们也时常把自己关在一个高高的城堡里。可有趣的是，那些深深打动我们的刹那，又正是当我们与别人发生交往的时候。

是啊，人生来孤寂，赤条条而来，赤条条而去。最珍贵的莫过于和另一个人彼此悦纳。想想你心目中真正的朋友吧，你也许不在乎他们的金钱多寡、地理异同，也不会在乎他们的权势或利用价值。他们的关心并不需要刻意表现，也许会在你生日的时候送给你条围巾、一副手套，礼物本身没有多贵重，但也许都是你恰好所需的。你病了的时候，朋友会给你发一条短信叮嘱你要吃药。这就是我们的朋友，始终带给我们温暖的朋友。法国谚语说：“人没有朋友，犹如地球没有太阳的照拂。”这句话恰如其分地道出了社交给人的那丝丝暖意。

那青城山下的白素贞，法术够高强吧，她不也用洞中千年的修炼，换来与许仙的交往吗？我们身边的很多人却正好反过来，整日独居斗室，反倒像在修炼似的。这是一种很大的遗憾，因为他们失去了他人的悦纳，失去了安全感和归属感，更失去了太阳的照拂。

小

TIP

无论你是弱者还是强者，你都需要从社会交往中获得安全感和归属感，这是一种人的基本需要。

士为知己者死

古人云：“士为知己者死，女为悦己者容。”意思就是说，男的可以为知己献出自己的一切，包括生命；女的则可为赏识自己的人，打扮得漂漂亮亮。时过境迁，这句话被网友恶搞了一下，变成“士为知己者装死，女为悦己者整容”。不管是装死还是真死，不管是整容还是普通的化妆，我们都可以从这或仗义或戏谑的口吻中，看出社交的一大作用，那就是在他人那里找到对自己的认同。

看看那些网上的评论和日志吧，不论是小清新还是重口味，不管是怪叔叔还是小正太，人人都在争先恐后地说：

“我是悬崖上的一朵花，死活没人看见把我夸。”也许，他们要的并不是别人夸夸他们，不过只是别人的理解而已。正如海涅说的，我们交友，并不是要求别人赞同自己的行为，需要的只是理解。

张小娴在《荷包里的单人床》中写过一句话，被媒体大肆风传：“世上最遥远的距离，不是生与死的距离，不是天各一方，而是我就站在你面前，你却不知道我爱你。”这句话说得很唯美，听来叫人备感惋惜。但仔细一想，还是在说他人对自己的不理解。

曾在电视上看到一个节目。估计主持人事先没有准备充