

人际交往心理学

别让不懂人情世故害了你 / 沐阳 韩沅辰 著



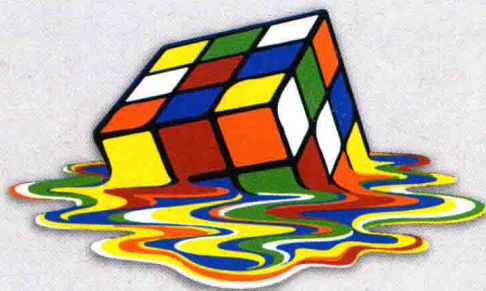
佳信昌宏



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

人际交往心理学

别让不懂人情世故害了你 / 沐阳 韩沅辰◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人际交往心理学 / 沐阳, 韩沅辰著. — 北京: 中央编译出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5117-3379-5

I. ①人… II. ①沐… ②韩… III. ①人际关系—社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206500 号

人际交往心理学

出 版 人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 曲建文

执行编辑: 程 彤

责任印制: 刘 慧

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612349 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612346 (馆配部)

传 真: (010) 66515838

网 址: www.cctphome.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

版 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)(010)55626985

本社常年法律顾问: 北京吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印刷质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 55626985

要想取得成功，必须先学会处理人际关系，必须处理好人际关系。当今社会发展的速度越来越快，人际交往越来越频繁，如果处理不好人际关系，我们就可能遇到很多麻烦。很多有志之士都为实现心中的梦想付出了辛勤的汗水，然而在付出与收获的天平上，却总是难以平衡，往往付出很多，收获却很少。这个问题不能不引起我们的深思。

人生在世，为什么有的人成功，有的人失败，有的人辉煌一生，有的人却碌碌无为？一个人成功的关键因素在于他是否懂得做人做事。做人做事是一门艺术，也是一种策略。纵观古今中外，成功者无不深谙“做好人、做对事”的真谛，从而达到无往不胜的高超境界。不会做人，做事常常会南辕北辙；不会做事，做人则无从谈起。只有在做人中才能体会到做事的意义，只有在做事中才能体会到做人的道理。

“理想很丰满，现实很骨感”是人们常说的一句话，形容人都有远大的理想，而现实却往往很无奈。那些刚走出校门不久、初踏社会的年轻人对这句话深有体会，因为他们昔日远大的抱负和理想在巨大的社会竞争、工作和生活压力下，变得越来越虚无缥缈。

或许很多人有时会觉得自已很委屈，但事实上，每代人都有挣扎和奋斗，正如祖辈们需要拿枪抵御外敌，需要在战场上抛头颅、洒热血；父辈们不得不经历物资匮乏、生产落后的时代。抱怨、自怜、愤怒都毫无意义，唯有找到处世良方，勇敢地面对，才有可能改变命运。

孔子曰：“三十而立。”二十几岁，是一个人真正开始经营人生的时候，但如果此时没有把握好自己的人生，整天浑浑噩噩，那么也许到了三十几岁时只能后悔莫及。

刚刚走出校门的人大都无畏无惧，敢想敢拼，这既是优点，又是

缺点。如今，许多初入社会的年轻人仅仅掌握了一点儿知识或技能，就骄傲自满；仅仅取得了一点儿成绩，就得意忘形。其实，一个人即使拥有多方面的才能，他在某些方面可能仍有缺陷；即使拥有多方面的专业知识，他对某些专业知识可能仍一无所知……可见，一个人的能力再卓越，学问再高深，经验再丰富，他也难以掌握所有知识和技能，难以掌控所有事态和情形。而对于刚刚走入社会的人来说，只凭在学校所学的知识和技能，很难在当今这个复杂多变的社会中生存、发展。因此，若想在竞争激烈的社会立足，就要学会如何去做人，如何做事，进而才能适应变幻莫测的社会，不被残酷的社会竞争所淘汰。懂得做人的人，才能赚得人气，建立良好的人际关系，为做事的成功积蓄更加雄厚的资本。方乃做人之本，圆是处世之道。如果说祖辈们打天下时凭借的是枪，讲的是忠诚，靠的是勇气，那么和平年代的人闯社会时，除了需要专业知识以外，还需要谋略以及处世的技巧。

处世其实很简单，即学会做人、懂得做事。赢家永远把会做人做事放在第一位。会做人的人，才能胸有成竹，气定神闲，谈笑间办成自己想办的事情。会做事的人往往目光敏锐，方法有效，态度积极，因此他们能够运用自己的聪明才智和各种资源扭转人生困局，使自己最终赢得人生的胜利。而且，做人做事做到位了，机会自然随之而来，事业自然也能成功在望。

本书没有枯燥的专业术语，是一本通俗易懂、操作性极强的“心理励志读物”。本书根据人际关系的内在结构，从心理学的视角，以具体、细腻、灵动、隽永的笔触，详尽地阐述人际认知、人际印象、人际魅力、人际冲突、人际沟通、人际交往等原理与技能，并以形象生动而又不失现实意义的故事加以说明，在做到实用性的同时又不失趣味性，是一本真正意义上的适合普通大众的人际关系学通俗读物。真诚地希望本书能帮助您解决很多人际交往中遇到的难题和麻烦。

第1章 · 告别自命不凡，我们都是俗人

一朵花要想常开不败，一棵树要想枝叶茂盛，都必须经过风雨的洗礼。我们也一样，身上的天真、稚嫩、单纯，终会被社会的现实历练成灵活多变、圆融通达。

世态有时候就是很炎凉 /2

告别自命不凡，我们都是俗人 /5

浮躁和冲动是稚嫩的标签 /7

醒醒吧，不要再做白日梦了 /9

天上不会掉馅饼，便宜不能随便占 /11

除了自己，没有人可以终身依靠 /14

现实不认可学历，只认可经验和努力 /15

立身处世忌清高，为人贵在藏锋芒 /17

让对方做主角，自己心甘情愿当配角 /19

第2章 · 社会是很残酷的，要学会去适应它

社会就像“江湖”，江湖之路充满是非非。要想立足，就必须摘下单纯的面具，学会去适应它，正视那些悲欢离合、世态炎凉，只有这样，你才能真正游刃有余、春风得意。

不去适应社会，你什么都不是 /24
与其抱怨现状，不如着手改变 /26
谨言慎行，你已过了童言无忌的年龄 /28
慢慢接受生活中的所有不公平 /31
学会把看不顺眼的人看顺眼 /33
不怕死定律：越怕死就死得越快 /36
灾祸和穷困是锻炼英雄的熔炉 /38
笑看世态炎凉，自私是人的天性之一 /40
脚踏实地努力，剩下的交给天定 /42

第3章 • 多点儿处世智慧，就不会处处碰壁

人生处处充满坎坷，只有多点儿心机，才不会步入死胡同，没有退路，找不到出口。相反，往往会发现柳暗花明、四处通达，不仅有路可走，还有更好的路选择。

用出世的态度，来做入世的事业 /46
人至察则无徒，做事别太较真 /48
遇事变通，不要总是直线思考 /51
肚子里要能搁得住事 /53
以责人之心责己，以恕己之心恕人 /56
红脸白脸都会唱，处事两边不得罪 /58
礼多人不怪，送礼有道好办事 /60
亏吃在表面，便宜占在暗地 /63
别戳人痛处，给他人留足面子 /66

第4章 • 不怕被人利用，就怕你没利用价值

其实，被人利用，说明你有利用价值，说明你“身价不菲”。千万不要因为自己被利用了就愤愤然，等到真有那么一天，别人对你不闻不问，那么你就真的失去自身的价值了。

人生的价值就是被需要、被利用 /70

问问自己，能为别人贡献什么 /73

不愿与人方便，自己也不方便 /75

资源多的人喜欢与资源同样多的人进行交换 /78

不断充实自己，积累为人所用的资本 /80

凸显自己的不可替代 /83

被利用可以，被当枪使绝对不行 /85

第5章 • 一个人是否成功，与认识谁有关系

一个人的成功约有85%取决于人脉建构与经营的状况。每个人都生活在盘根错节的人脉网络中，要想生活充满乐趣、事业一帆风顺，谁也离不开他人的帮助与扶持，因此，我们要不断拓展自己的人脉。

人脉，人生唯一不赔的投资 /90

交友别仅仅局限于同学圈 /92

贵人多“旺”事，织好你的贵人网 /95

积极主动，再穷也要站在成功人堆里 /98

雨中送伞，给落难朋友一点儿帮助 /101

善于套近乎，变陌生人为朋友 /103

朋友数量与你的胸怀成正比 /107

第6章 • 修炼个人魅力，瞬间 hold 住全场

要想 hold 住全场，受到大家的欢迎，就应该为自己树立起优秀的形象、修养、气质、品格……它们直接影响到你在其他人眼中的印象。只有具备了这些，你才具有影响力，才能增加自己成功的机会。

外表是你的第一张名片 /112

包装自己，塑造成功者形象 /114

言行举止，小细节有大文章 /117

以微笑示人，巴掌不打笑脸 /120

可以温和，但绝不软弱 /123

拥有打动人心的幽默感 /125

经营好自己的长处 /128

增强自己的“人格魅力” /131

第7章 • 宁可不识字，也不可不会识人读心

与人交往时，首先要观察对方，然后再决定如何迎合和适应他。无论是与严肃的人还是与随和的人相处，都要做到胸有成竹，这样才能在人际交往中获得更多的帮助。

衣如其人，装扮是性情的流露 /134

从谈吐风格洞察一个人的个性 /136

留意小动作，背后藏玄机 /139

要想做场面人，先听懂场面话 /142

破译对方的“暗语”，真意往往在话外 /145

与其阻止别人说谎，不如学会永远不上当 /147

第8章 • 所有人情世故，有一半是在说话里

说话，是人们最重要、最常用的交际手段。一个拥有良好人际关系的人，必有精湛的说话艺术。纵观古今中外，凡是成就大业者，大多是会说话的杰出典范。所以，只有学会说话，才能拥有一个良好的人际关系。

不懂拒绝的人算不上成熟 /152

做老实人说老实话有时不一定受欢迎 /154

用一分钟讲，用十分钟听 /157

把赞美挂嘴边，为别人贴金扑粉 /160

非必要场合，不玩辩论游戏 /163

言多必失，说话必须过大脑 /166

一句“对不起”，避免惹事端 /169

话不能说得太损，事不能办得太绝 /171

第9章 • 熟谙职场规则，让“职商”一路飙升

身在职场，规则不可不学。职场比的不是谁更厉害，而是谁能生存下去，谁能活得更久。只有将职场潜规则熟记于心，才能踏上从职场“穷忙族”到职场高手的康庄大道。

实力至上，职场不相信眼泪 /176

不想被排挤，就要尊重老前辈 /178

做好分内事，不揽办不到的活儿 /181

老板的话只信一半，画的大饼吃不到 /183

聪明人都懂得推功揽过 /185

做善事急于让人知道，不是真心帮助人 /188

维护上司面子，就是维护你的前程 /190

与不同性格的同事和谐共处 /193

对“办公室八卦”只听不评 /195

恩宜自薄而厚，威须先严后宽 /197

第10章 • 人性其实很复杂，交友切忌太单纯

生活中，有时难免会遇到小人，他们表面上照顾你，关心你，背地里却暗藏心机。如果你被表象所蒙蔽，那么最终受伤的就是你自己。所以，每个闯荡社会的年轻人，都应该给自己留个心眼儿，切忌太单纯。

轻信，被算计的开始 /202

走过同样的路，未必是同路人 /204

不推不迎，小心对待突然升温的友情 /207

交浅不言深，别随便吐露心声 /209

如水之交，再深的友情也有距离 /211

自信者不疑人，人亦信之 /214

安分守己，跳出是非漩涡 /216

第11章 • 别相信“零和博弈”，双赢才是硬道理

社会这个“江湖”变幻莫测，要想单独一个人获胜，概率可以说是微乎其微。我们必须告别单枪匹马的时代，走出小我，寻求互利双赢，那么你的力量才会变大，成功的距离也会越来越近。

双赢是人际交往的最高境界 /220

走自己的路，也听听别人怎么说 /222

不吃独食，给别人点儿甜头 /225

有自己的“节拍”，也要与团队“合拍” /228

与其拆台，不如把对手变成帮手 /230

利益可以两全，别信奉“零和博弈” /233

第12章 • 戴上“傻人”面具，大愚者最容易生存

看透而不说透，知根却不亮底。退可独善其身，进可兼济天下。大智若愚的人，大智在内，若愚在外，将才华隐藏得很深，往往给人留下普普通通的印象，实际上，他们用的是心功。

只做“傻中精”，不做“精中傻” /236

糊涂一张脸，聪明一颗心 /237

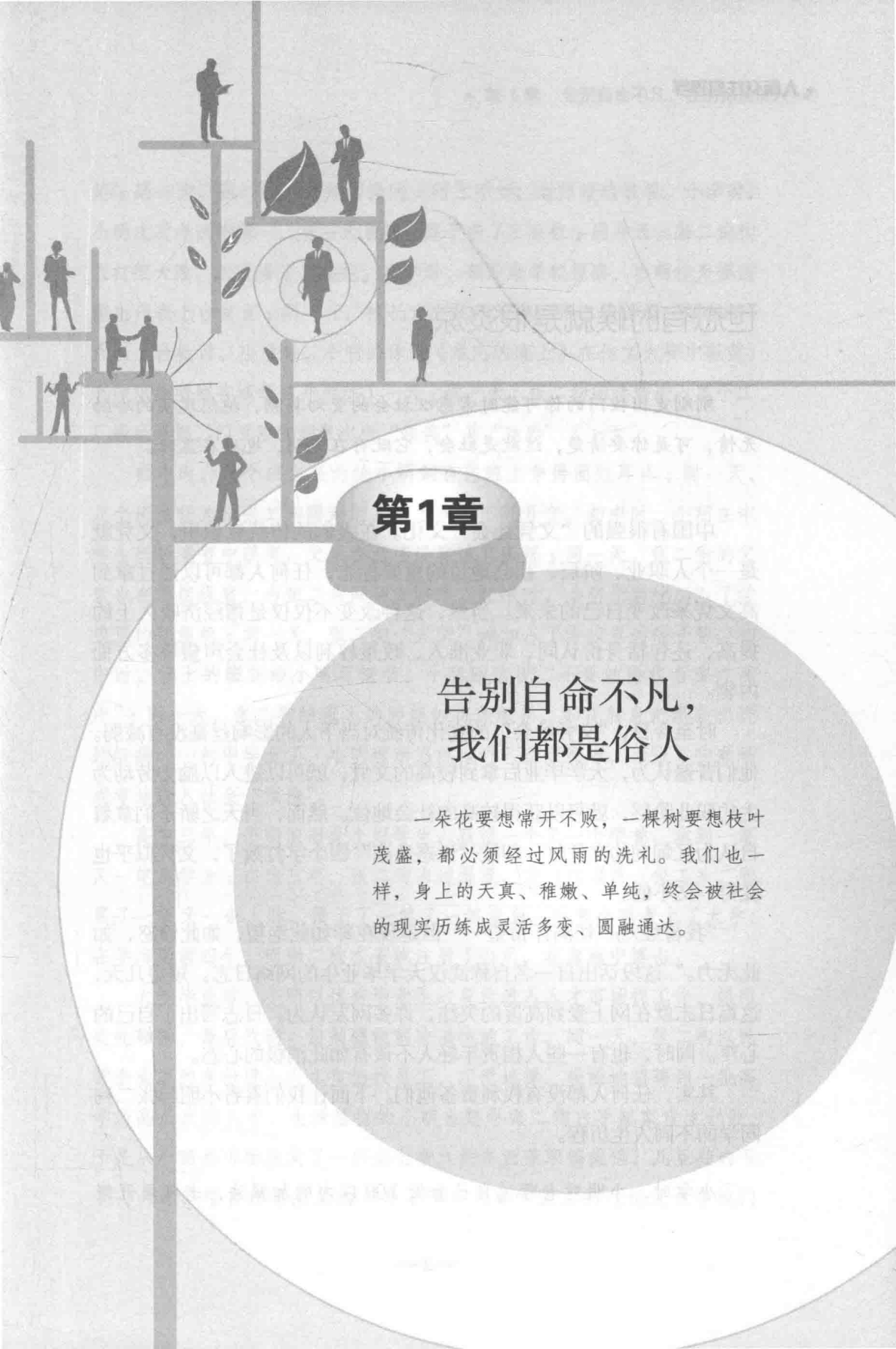
刚刚踏入社会，让人一步又何妨 /240

做事要高调，做人要低调 /242

做人要中庸，做事要一流 /245

低头示弱，为的是以后成功 /247

世事认真便是假，友情不密反成疏 /250

A stylized illustration of a tree where the branches and leaves are represented by human figures in business attire. The figures are positioned at various heights, some standing on branches, others holding leaves. The background is a light gray with faint, repeating text patterns. A large, dark gray circular shape is on the right side, containing the chapter title and subtitle.

第1章

告别自命不凡， 我们都是俗人

一朵花要想常开不败，一棵树要想枝叶茂盛，都必须经过风雨的洗礼。我们也一样，身上的天真、稚嫩、单纯，终会被社会的现实历练成灵活多变、圆融通达。

世态有时候就是很炎凉

刚刚走出校门的你可能时常感叹社会的变幻莫测，抱怨现实的冷酷无情，可是你要清楚，这就是社会，它既存在光明，也存在黑暗。

中国有很强的“文凭社会”文化。在人们的传统意识里，文凭就是一个人职业、阶层、社会地位的重要标志，任何人都可以通过拿到高文凭来改变自己的未来。当然，这种改变不仅仅是指经济收入上的提高，还包括身份认同、职业准入、政策权利以及社会声望等多方面内容。

时至今日，“文凭社会”的文化传统对当下人的影响丝毫没有减弱。他们普遍认为，大学毕业后拿到较高的文凭，就可以进入以脑力劳动为主的职业阶层，就可以获得较高的社会地位。然而，当天之骄子们拿着自认为沉甸甸的文凭时，却被“世态炎凉”四个字打败了，文凭似乎也变得一文不值。

“我曾经对一切满怀希望……但是现在却如此绝望，如此愤怒，如此无力。”这段话出自一名自称武汉大学毕业生的网络日志。短短几天，这篇日志就在网上受到高度的关注，许多网友认为，日志写出了自己的心声。同时，也有一些人指责年轻人不该有如此消极的心态。

其实，任何人都没有权利责备他们。下面让我们看看小明与张二狗同学的不同人生历程。

小学时，小明对老师说自己会做100以内的加减法，老师眉开眼

笑；同一天，张二狗对老师的提问一问三不知，老师暗暗皱眉。小学时，小明次次考试得第一，有一天肩膀上终于多了三条杠；同一天，张二狗和人打架大败，脸上多了三条疤。小学时，领导来学校视察，小明作为模范学生代表上台发言；同一天，校长宣布从严治校，张二狗作为“闯祸精”代表上台检讨。小学时，小明的作文《难忘的晚上》在作文大赛中获奖，老师陪小明到省城领奖并游玩了一天；同一天，张二狗因爬墙进入某个工厂搬运废铜，门卫陪他到派出所“领奖”并“休养”了一天。

初中时，几个班主任为抢小明到自己班上争得面红耳赤；同一天，几个班主任为把张二狗踢到别人班上闹得不可开交。初中时，小明在中学生奥数竞赛中获奖，父亲在酒店设宴请客庆祝；同一天，张二狗的父亲也在酒店设宴，为张二狗闯祸而赔罪。初中时，小明光荣地加入了学校里的团组织；同一天，张二狗“光荣”地加入了学校里的痞子帮。初中时，班上的班花给小明写情书，小明回信说“不要妨碍我考重点高中”；同一天，张二狗给班上的胖妞如花递纸条，如花转身把纸条扔进垃圾桶……初中毕业了，小明理所当然地进入重点高中，而张二狗顺理成章地进入社会“深造”。

高中三年，小明依旧是个好学生，获得一个又一个荣誉，拿到一笔又一笔奖学金；在这三年，张二狗当过混混，做过推销员、包工头，积累了一条又一条人脉，攒下了一笔又一笔资金。后来小明考上了大学，在学海遨游四年，而张二狗在省城注册了公司，在商海中搏击。

大学毕业后，小明以优秀毕业生的身份进入人才市场找工作，然而处处碰壁，最后找到一份勉强能解决温饱的工作。同一天，张二狗以民营企业家的身份进入人才市场找员工，广受追捧，轻松地招聘到一批高学历高层次人才。生活拮据的小明也想学张二狗白手起家自主创业，于是从小商品市场批发了一些杂七杂八的东西兼职搞推销，几星期内亏了一大笔，暗自伤感生活的不易；闲来无事的张二狗也想进大学校门

学习深造增加内涵，于是请教授吃饭，给领导红包，一年就拿到了 MBA 学位，暗自感慨生活的惬意。房价飞涨，小明发现在省城有一套房子只能是一个梦想，父母来省城看到小明租住的房子，回家后伤心不已；房价飞涨，张二狗买了一套又一套的房子用于投资，钱赚得越来越多，父母也跟着他过上了富足的生活。

小明的经历或许是当今很多年轻人的真实写照，寒窗苦读十多年，到头来依旧“一穷二白”。不是自己不够努力，不是自己不够聪明，而是现实有时太残酷。

随着人口的增长，市场经济的形成，竞争机制的兴起，人们对财富、利益、名誉的欲望也随之膨胀，它们几乎成为人们追求的目标，成为社会评价的重要标准。就这样，人与人的交往在一定程度上不再是基于道德、信仰或认同，而是基于彼此的利益进而构成了我们眼中这个“世态炎凉”的社会。

世态炎凉，古今共有之，中外皆如此。元曲《冻苏秦》中说道：“也素把世态炎凉心中暗忖。”不管是“暗忖”，还是明忖，反正你必须承认这个“炎凉”的事实。如果你依旧怀揣着象牙塔中的那份单纯，认为社会一切都是绝对公正公平的，那么必将会为自己的无知埋单。

美好的生活不会自己从天而降，是需要通过自身的努力取得的。学会挖掘内心的力量，以积极的心态和顽强的毅力面对生活，善待不完美的自己。同时，不要将你的文凭视为救命稻草，你需要的是更多的社会生存技能。记住，成功是需要将“完善自己”“接受自己”和“耐心等待”融为一体的！

告别自命不凡，我们都是俗人

我们都是俗人，没有理由也没有资本去肆意贬低别人、抬高自己。你的自命不凡，只会失去朋友、伙伴，当你察觉到只剩下自己孤零零一个人的时候，你便会发现失去他人的参照，你的位置也无所谓高低了。

现在的人，特别是高学历、出身好的人，大都持有这样一种态度：自命不凡。他们总认为自己学识多，能力强，能说会道，什么事都能做好，什么难题都能解决。但自感优秀的他们在现实生活中却尴尬地走向了两个极端：一种是自视过高，偏执己见，令人生厌；一种是能力颇强，常以领导的姿态凌驾于其他人之上，当然最终也难逃被人冷落的境遇。

在火车站，一个新上任的年轻军官想打电话，他翻遍了所有口袋也没有找到手机，才发现自己的手机丢了。他跑到站台外，希望有人能帮助自己。这时，正好有一位老兵走了过来。年轻军官拦住老兵说：“你有手机吗？”

“等一下，我找找看。”老兵连忙放下手中的包袱，翻找自己的口袋。

“难道你不知道对军官说话应该是什么样的态度吗？”年轻军官高傲地说，“现在让我们重新开始。你有手机吗？”

老兵迅速立正大声回答道：“没有，长官！”