

怎样

使别人喜欢你

痛恨别人的过错，就等于把
房子烧了来赶走一只老鼠



卡耐基心理透视丛书

怎样使别人喜欢你



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基心理透视丛书/李平收主编. - 北京:中国致公出版社,2001.9

ISBN 7-80096-688-7

I. 卡… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061902 号

卡耐基心理透视丛书

编 著:李平收

责任编辑:于建平

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市通县金华彩印厂

开 本:787×960 1/32

印 张:66.25

字 数:900千字

版 次:2001年9月第1版

印 数:1-10000册

ISBN 7-80096-688-7/Z·31

定价:90.00元

版权所有 翻印必究

编者的话

卡耐基是美国著名的成人教育家。他教给学员的不是知识,而是技能,教那些有一定专业知识的人,甚至是某专门领域中的专家提高各种能力,提高工作的质量,提高生活的质量。

他在这一领域作出了杰出的贡献。上过他的课的人,都会感谢他。他使一个笨嘴拙舌的人成为讲演高手,他使孤独忧虑的人乐观开朗,他使心灰意冷的人意气风发,他使幼稚莽撞的人成熟、理性,他教大家怎样使别人喜欢你,他教大家怎样使家庭变成温馨的港湾。而这些,正是我们——向市场经济过渡过程中遇到一系列人生、事业、家庭方面的问题的中国人所急需的。

但是,卡耐基的方法、观点固然很好,却有一些不符合中国社会实际的地方。我们这套丛书,依据卡耐基的观点与方法,结合中国社会的实际,针对中国人在学习、工作、生活中面临的具体问题,提出适合中国人的解决

问题的方法,显得更实际、更有用。

读者朋友,假如你在学习、工作、生活中存在这套丛书论及的那些问题,请你不必担心。仔细阅读这套书,运用其观点与方法,一定会找到解决这些问题的利器。

编 者

2001 年 8 月

绪 论

人们都说今天的时代是个充满残酷竞争的时代,社会交往便成为我们竞争过程中绝对重要的,甚至是决定性的环节。今天的“社交”表现在我们的工作和生活中,其重要意义在于:它已经成为每个人的道德修养、知识蕴藏、技巧运用等诸多方面的综合体现。与他人吃饭、交谈等等的社会交往过程都显示出你的修养是否到位、你的胸襟是否宽阔、你的技巧是否灵活等等

试想如果你能凭借自身的社交才能,广交朋友,使你周围的人都喜欢你,尊重你,那你就等于征服了你置身其中的世界。你不会畏惧任何困难,因为你赢得了众多人的关心,有他们的支持、帮助,你就会成为人上之人。

要使人喜欢你,方法有很多,但就自己来说你首先要有自信心,要热情、开朗、大方,并且具备良好的素质修养。当你遇见别人时,要面带微笑;与人交谈时,举止言谈要得体,对朋友要以诚相待,要学会谦虚和忍让,即使对你的敌人也要宽容。要知道,你怎样对待别人,往往决定别人对待你的态度。

在社交中面对不同对象时,要掌握尺度。与职位很高者交往时谦恭而不卑微,这样才能赢得信任

与重用；与职位低者交往时威严而不专横，这样才能赢得下属的崇仰与忠诚；与同僚交往时坦诚而不招摇，这样才能赢得同事的尊重与友情……总之，社交行为丰富而繁杂，惟有掌握了社交绝招，才能在其中游刃有余。

目 录

编者的话

绪 论

第1章 踢开交往中的绊脚石

1. “自卑”只在愚人的字典中找得到 /2
2. 羞答答的玫瑰请你静悄悄地开 /9
3. 去做你害怕的事,害怕自然会消失 /15
4. 点燃热情把孤独和嫉妒赶走 /20

第2章 增加你的吸引力,留下深刻的第一印象

1. 微笑是穿过乌云的太阳 /31
2. 给自己一个精美的包装 /36
3. 举止得当是交往中畅通无阻的通行证 /42
4. 幽默到处都受欢迎 /46
5. 人的眼睛是心灵的窗口 /53

第3章 让人喜欢你的基本技巧

1. 牢记他人的名字 /64
2. 生活中最摧折心神的莫过于不真诚 /69

3. 他说你听 /75
4. 赞美别人,就是将你所希望别人给你的,给予别人 /82
5. 如果你错了,说声“对不起”,它不会让你损失什么的 /89
6. 痛恨别人的过错,就等于把房子烧了来赶走一只老鼠——学会宽容 /94
7. 是狮子便不必咆哮——要学会谦虚和忍让 /104
8. 尽量不要让别人的耳朵“起茧” /111
9. 保持距离能让你获得更多,损失更少 /115
10. 把朋友的秘密锁在心里,钥匙扔向大海 /122
11. 亲兄弟还要明算账,何况朋友 /127
12. 学会思考,少闹情绪 /130
13. 切勿揭别人的短 /136
14. 去谈论他感兴趣的吧 /140
15. 不要发号施令 /147

第4章 女孩让人喜欢的“二八法则”——二分的外表,八分的内在

1. “红颜”为何“薄命” /154
2. 虚荣使你远离幸福 /158
3. 性格温和而有见解 /162
4. 用热情点燃希望 /165
5. 开朗但不喋喋不休 /168

第5章 成为女孩眼中的“青蛙王子”

1. 一个真正的男人——深沉而不沉默寡言 / 174
2. 热爱工作,但别忘了你身边的女性需要你的温存 /176
3. 夸夸其谈会把人都赶跑 /180
4. 幻想既然不能实现,你只有脚踏实地 /183
5. 生活是美好的,但不是用金钱积累的 /186

第6章 做一个工作中受欢迎的人

1. 勇于竞争 /194
2. 尽量参加公司的活动 /198
3. 主动与上司交往 /201
4. 精明能干,上司才会器重你 /209
5. 领导要善于掌握“褒”与“贬”的技巧 /214

第 1 章

踢开交往中的绊脚石



“自卑”只在愚人的字典中找得到

1. “自卑”只在愚人的字典中找到

● 形成自卑心理的最主要原因是不能正确认识自己和对待自己。

▲ 首先要自己看得起自己,然后才能使自己不被人轻视。

■ 一个热爱生活的人,会用自己辛勤的汗水去换取自己所需要的一切。

在社交中,具有自卑心理的人表现为孤立、离群、抑制自信心和没有荣誉感,使自己成为不受欢迎的人,甚至受到周围人的轻视、嘲笑或侮辱。心理学中,自卑是一种性格上的缺陷,它表现为对自我的能力评价偏低,因而使人忧郁、悲观、孤僻,总觉得自己不如人,总感到别人瞧不起自己。他们事事回避,处处退缩,不敢抛头露面,害怕当众出丑。这是一种消极的心理状态,能导致一个人颓废落伍,产生心理扭曲。

自卑心理的成因很复杂,有的是由于生理上和智力上的缺陷;有的是由于家庭教养方式不当或缺乏家庭温暖;有的是由于过去遗留下来的心灵创伤或长期以来形成的压抑感和焦虑感;有的是由于性格古怪,不易合群或经常受人嘲笑所致;有的是由于原来自视过高,受到挫折后则自暴自弃;也有的是暗

暗同别人比较后发现自己的弱点而心灰意冷、自怨自艾……

克服上述自卑心理,自然也要因人因事而异。下面介绍一下具有规律性的、被实践证明了是行之有效的克服自卑心理的一些方法:

第一,正确认识自我、恰当评价自己,以克服思想上的自卑心理。

形成自卑心理的最主要原因是不能正确认识自己和对待自己,因此要克服自卑,须从改变对自己的认识入手,要善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,不要把别人看得十全十美,而把自己看得一无是处,要认识到他人也有不足之处。总之,要培养自己的自信心理是最重要的。

美籍物理学家钱致榕 1982 年参加南京大学建校 80 周年纪念活动时,曾说起他中学时代的一段经历,它说明学生的自信心对学习的重要作用。在解放初期,社会风气很坏,也影响到了学校,很多学生考试作弊,不求上进。有一位责任心很强的老师,为改变这种情况,从 300 个学生中挑选出 60 人组成了“荣誉班”。钱致榕当时是这个班的成员。荣誉班的学生被告知,所以被挑选上是因为他们有发展前途。因此,“荣誉班”的学生个个心里高兴,他们对自己的前途充满了信心,严于律己,勤奋学习。结果,奇迹出现了,这个班的大多数学生后来都成为了有成就的人。在一次很偶然的机会中,钱致榕教授

遇到了当初组织“荣誉班”的那位教师，一问才知道，原来这60个学生是他随意抽签决定的，并未经过什么专门挑选。为什么标上一个“荣誉班”的标签就会出现奇迹呢？因为“荣誉班”的学生被告知他们“很有发展前途”才被挑选出来的，这就使这些学生产生了强烈的自信心。他们自尊、自爱、自强，通过努力终于成才。由此可见，自信是社会交往获得成功的基础。只有满怀信心的人，才能在任何地方都自信地生活着，并在社会交往中成为大受欢迎的人。

第二，正确补偿自己，以克服在生理素质方面所造成的自卑心理。

盲人失明，耳朵就特别灵；腿有毛病，手就特别灵巧，这就是生理上的补偿作用。人的心理也同样具有补偿能力，当你因为自己生理上有缺陷时，就产生一种不如健康人的心理。同时自卑感也就出现了，可以这样想：虽然我的眼睛看不见，但是我的耳朵比你灵，单就生理素质看，咱们俩是一样的，我并不比你矮半截。其实，人是靠心理作用称雄的。社交场合的强者都是有修养、有知识的人。一个身体健康的人，如果头脑空虚，那他不过是空有躯壳；一个病残的人，如果内心世界丰富，就如同阴暗背景里发出闪光，更显得耀目，更能得到人们的爱戴。问题是，首先是要自己看得起自己，然后才能使自己不被别人轻视。

生活中“失之东隅，收之桑榆”、“勤能补拙”的事实屡见不鲜。亚历山大、拿破仑、纳尔逊，身材矮小，却立志要在军事上获得辉煌成就；苏格拉底、伏尔泰，因为克服自卑，而使他们在思想上有所见解，结果在哲学领域大放光芒。一位心理学家深刻地说：“伟大的生命其实就是一部奋斗史，借补偿作用可以获得很大的成就。我们如果读过达尔文、济慈、康德、拜伦、培根、亚里斯多德的传记，就不会不明白，他们的优秀品格和一生的辉煌成就，从某种意义上来说，都是个人缺陷造成的。”挫折、缺陷可能是懦弱者自艾自怨、自我毁灭的理由，也可能是强者奋发图强的动力。“自古英雄多磨炼，从来纨绔少伟男”。由此可见，人的缺陷和挫折失败并不可怕，可怕的是自己无信心，无志气，无毅力。

一个热爱生活的人，会用自己辛勤的汗水去换取自己所需要的一切。古希腊著名演说家德穆斯分幼年时口才平平，而且还有些口吃，在人际交往中也屡受挫折，第一次登台演说就被听众喝倒彩。面对挫折，他毫不气馁，立志要成为雄辩家。他面对大海、口含石子，反复练习。他每日披星而起，跑步登山、增强体质。果然，有志者事竟成，经过刻苦的磨炼之后，他终于成为古希腊闻名遐迩的演说雄才了。

第三，克服由于社会环境方面所造成的自卑心理。

有人因工作环境不好，从而产生一种自卑心理，

即职业自卑感。例如,有些清洁工、殡葬工、煤矿工以及个体劳动者等。职业自卑感是后天形成的,既有客观因素又有主观因素。从客观因素来看,主要是由于封建等级观念的影响,一些人对社会普通职业看不起;从主观因素来看,主要是由于人们心理偏差所致,表现为性格怯懦、意志薄弱、多愁善感、虚荣心强,等等。克服和消除职业自卑心理,可以从以下几个方面去努力:首先,塑造自己坚强的性格。一个人被自卑心理所困扰,丧失进取心,通常与其性格怯懦、意志薄弱有关。而那些自信心强勇于进取的人,往往性格比较开朗、大胆、意志坚强。对于有了自卑苗头的人来说要注意通过锻炼、自我教育等方法,培养自己坚强的性格。其次,要学会保持心理平衡。例如,我们可以试着自我平衡倾斜的心理:认识到任何职业都有特殊的作用,每一种职业都有着无穷的奥秘,能够胜任每一种职业都是很不容易的,也都是很了不起的。通过调整、改变生活环境和自我行为,自觉地克服不利的环境影响,培养出良好的性格。克服这种自卑心理,就是要增强性格的独立性,摆脱人们尤其是权威人士对自己的成见,使自己在交往中日益成熟起来。

科学巨匠牛顿,在学生时代是有名的“懒汉”;一生有 1000 多项发明的爱迪生,上小学时被老师认为“智力迟钝”,刚念三个月书就被开除了;爱因斯坦在学生时代被老师认为“懒狗”,“永远不会有出

息”，谁能料到，日后，他竟然创立了震撼世界的狭义相对论。这一切说明，社会的评价并不是完全正确的，我们切不可屈从于社会的贬低和鄙视，否定自己的过人之处。马克思曾说过，伟人之所以高不可攀，是因为你自己跪着。站起来吧！事实也正是如此，只要你勇于实践，你就会发现，别人能做到的，你经过努力一定也能够做得到。

第四，克服由于性格气质方面造成的自卑心理，即克服性格内向和性格孤僻。

性格内向者较沉静、稳重、处事谨慎，但反应缓慢，适应环境比较困难，顾虑多，交际面窄。内向性格和外向性格各有所长，各有所短，不能绝对地说哪一种就一定好。在社交方面，内向性格与外向性格相比则有更多的消极因素。例如，内向性格的人不喜欢把自己的悲欢告诉别人，他们宁愿独自去承受或享受，这就容易进入激情状态，导致意识的控制作用降低，使理智分析能力受到抑制，不能正确评价或控制自己的行为等等。要使内向性格逐渐变得外向些，一要积极适应和改造环境。环境作用于人，会使人的性格发生改变。我们要正确对待环境条件，使我们的性格不论在任何环境条件下，都得到良好的塑造。性格内向的人可以多参加一些集体活动，主动与别人接触。二是自我调节并解决心理冲突。内向性格的人常常把痛苦、烦恼统统闷在心中，时间越长，性格就会变得越内向。因此，要学会宣泄，把苦