

成功心理与交际艺术

中国的 PMA 学说·卡耐基著述之三

交 际 艺 术

李树荫 著

知 识 出 版 社

北 京

责任编辑 金 英
责任校对 靖 宇
封面设计 童行侃

图书在版编目(CIP)数据

成功心理与交际艺术/李树荫著. —北京:知识出版社,
1995. 7

ISBN 7-5015-1301-5

I. 成… II. 李… III. 心理交往 IV. C912.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13221 号

交际艺术

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码 100037)

北京第二新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所经销

1995 年 8 月第 1 版 1997 年 5 月第 3 次印刷

开本:850×1168 1/32 12.5 印张 312 千字

印数:25001—35000 册

本册定价:16.00 元 全套定价:48.00 元

我们这个时代最重要的发现之一，就是成功学(即 PMA 学说)，其基本思想是：

人人都有巨大的潜能，任何人都可以通过发展积极的心理态度，掌握口才与交际艺术，追求和表现自己的人格魅力与人生价值，从而主宰自己的命运，走向人生的成功之路！

目 录

序 篇 人的结构，就是要相互支撑	(1)
一、我们整天在干什么	(1)
二、天堂与地狱的根本区别	(4)
三、人际交往的功能与原则	(12)
四、怎样看待现实的人际关系的新变化	(20)
五、市场呼唤平等，交际超越交易	(25)
第一单元 人格魅力，在于表现真实的自我	(32)
第一章 交际的根本奥秘是什么	(32)
第二章 表现真实自我才有个性魅力	(41)
第三章 坦诚才会相知，扩大开放区域	(54)
第四章 讲求实效，避免不应有的偏差	(64)
第五章 自我开放，自由主动地交际	(70)
第二单元 重视情感，力求最佳交流效应	(80)
第一章 情感因素与交流效应	(80)
第二章 怎样赢得首次效应	(92)
第三章 不要轻视闲谈，也不要怕孤独	(109)
第四章 求人帮助和感情储蓄	(120)
第五章 求职面试怎样取胜	(130)
第三单元 移情交流要善于表达分歧	(141)
第一章 责怪别人是愚蠢的行为	(141)
第二章 力求了解他人，出于爱心说话	(152)
第三章 如何表达分歧，提出意见	(162)
第四章 永远不要争吵	(173)
第五章 再谈自由主动，讲求心理策略	(179)

第四单元 双方皆赢，树立容纳意识	(190)
第一章 分析比较几种交际模式.....	(190)
第二章 唯有心态积极才能双方皆赢.....	(197)
第三章 保持良好的自我状态.....	(208)
第四章 什么是容纳意识.....	(216)
第五章 容纳并非放任，美好需要距离.....	(226)
第五单元 协调欲望，把你渴望的东西献给对方	(235)
第一章 要确知对方最需要什么.....	(235)
第二章 赞美，具有不可思议的力量.....	(241)
第三章 赞扬不表达，就等于不存在.....	(248)
第四章 人生如同球赛，渴望人们喝彩.....	(253)
第五章 赞扬的艺术.....	(260)
第六单元 默默而语，奥妙的体态语言	(267)
第一章 体态——一种非语言的语言.....	(267)
第二章 体态语言的基本特性.....	(281)
第三章 空间语言和物体语言.....	(289)
第四章 “脸色”的奥秘和假面具.....	(298)
第五章 不要忽视触摸交际.....	(307)
第七单元 行为心表，请讲求礼仪风度	(313)
第一章 重视仪容仪表的美.....	(313)
第二章 仪态——正确运用体态语言.....	(327)
第三章 遵守人际交往的常规礼节.....	(341)
第四章 异性交往与谈恋爱的礼仪风度.....	(358)
第五章 唯有心态开放才会风度潇洒.....	(380)

序篇

人的结构，就是要相互支撑

我们整天在干些什么
天堂与地狱的根本区别
人际交往的功能与原则
怎样看待现实的人际关系的新变化
市场呼唤平等，交际超越交易

一、我们整天在干些什么

“人”字最容易写，但做人处世却最难。难在何处？难就难在人与人之间怎样交往和相处，这是一个我们整天都会遇到而又不容易把握和处理的复杂问题。

你和家人一起生活是否和谐亲密？这关系到你的生活是否安宁幸福；你和同事一道工作是否同心协力？这关系到你的事业是否顺利发展；你和朋友经常交往是否感情相通？这关系到你的社交是否愉快有益……总之，我们每个人都不能孤单地生活和工作，那么“一滴水怎样才能不干涸？”对于佛教创始人释迦牟尼提出的这个问题，人们早已认识到：一滴水只有汇入浩瀚的大海，才能获得长久的生命。我们每个人作为一滴水怎样和周围世界的大海溶为一体？这是一个人际交往与人际关系的问题，也是一个个

人有无发展和社会有无进步的问题。以往有一种习惯而普遍的观点认为，人的发展主要是一个人的自身素质尤其是智能的发展，或者认为一切都是命里注定，个人无能为力。其实，这两种看法都是片面的。正确的理解应该是：人的自由发展、走向成功是人的自身素质和人际关系的结合与发展。马克思说：“人的生活离不开友谊”，“真诚的、十分理智的友谊是人生的无价之宝。”

有一首小诗说得好：

我是多么渺小，
而我又是多么骄傲。
我是大海中的一滴水，
我和大海紧紧地拥抱！
当暴风雨来临的时候，
我是欢腾的浪花！
当风平浪静的时候，
我是静静的一滴水……

“人”的结构就是要相互支撑，彼此热爱就是理想的人生。然而，令人遗憾的是我们有许多人在实际生活中却往往忽视了这个最重要的课题。尽管知道它的重要，却不肯去努力追求它。

有一年，湖南某县一个乡在一年之中竟有十多名青年先后投水自杀。据《青年研究》发表的专题调查报告讲，其中多数男女青年，家境中上，生活比较宽裕。有的只因高考屡试不中，有的向往新的生活却又得不到。他们不愿再走老一辈走过的那条灰色的路。他们认为与其过着惨淡的人生，不如长眠大地。尽管这种走上绝路的人是极少数，但内心感到空虚，失去信心的人却并非少数，有的人即使是身在城市，上了大学，整天与别人朝夕相处，但却很孤独。一个自杀的大学生在留给亲人的遗书中写道：“我的死谁也不怨。……不知为什么我陷入了一种不可名状的孤独之中。我不愿意去找谁，谁也不愿意来找我。我希望别人理解我，却又

怕别人了解。为此我只好到极乐世界去寻求安慰了。……”人为什么会有孤独感？这是主体与对象相疏远所导致的一种铭心刻骨的精神失落感。这就说明人的生存和发展不仅需要物质的财富，而且需要精神的财富。人间需要友爱，友爱就是财富。这种财富的贵重可谓无价之宝，而其必要性又好比水和空气，须臾不可离开。试想，那些正当年华而自杀的青年，如有知心朋友与之敞开心扉谈一谈，相互鼓舞生活的勇气，他们怎么会感到孤独，走上绝路呢？

一个叫利奥·巴思格利亚的美国教师，他永远忘不了他第一天登台讲课时，那个坐在第五排的姑娘。那天，他忐忑不安地走进教室，带着尴尬的微笑向学生们问好，但全班学生谁也不作声，他一下子慌了，心情紧张，结结巴巴地讲起课来。慌乱中，他注意到第五排有一个身着夏装、坐得很端正的姑娘在全神贯注地听讲。他感到她那生气勃勃的样子和那温暖的笑容足以促使自己讲下去。她在听讲中，总是点点头，或轻声说：“哦，对。”然后记下来。他得到了巨大的鼓舞，他大着胆往四周一看，发觉别的学生也都开始认真听讲了，还做着笔记。总之，那个第五排的姑娘帮助他度过了第一天讲课的难关。

那个姑娘叫莉亚妮。利奥要和所有的学生轮流谈话，他特别期待莉亚妮的到来，他要感谢和赞美她的爱护、体贴别人的高尚品德。可是，莉亚妮一连好几天没来上课，后来他才知道莉亚妮驾车到绝壁，从那里直插海底自杀了。她才22岁，正当年华的好姑娘，上帝赐予她的美好品德也永远消失了。利奥去看望了她的父母，他了解到父母是爱她的。但事情很清楚，莉亚妮并没有感觉到别人在爱她。

“我们整天在干些什么？”利奥老师肺腑激荡，沉痛不已。他向自己，也向别人提出了一个很值得深思的问题。“我们如此忙于传授知识。如果我们没教给莉亚妮任何她真正需要知道的东西，如

何快乐地活着，如何有个人价值感和自尊心，而单教给她如何读书、写作、算题，这又有什么用呢？”从此，这位教师决心研究并开设了一门关于爱的课程。他通过上课、演讲和广播电视，也通过著书立说，向人们呼唤：人与人之间一定要友爱，而且要把友爱用你的语言和行动表达出来！如果你不表达，别人怎么会接近你？了解你？如果别人不表达，你又怎么能得到别人的理解、喜欢和帮助呢？

这就是我们提倡交际、呼唤友爱的指导思想；这就是我们驾驭生活、改善人生的关键所在。我们广交朋友不只是为了避免悲观厌世，我们追求友爱不只是为了与人相处平安无事。如果利奥老师没有得到莉亚妮的友爱，他怎么会顺利度过第一天讲课的难关？如果利奥老师不是出于对莉亚妮的友爱，他怎么会接受生活提出的挑战，在事业上开创了新局面？可见，友爱会使我们获得生活的热能和动力。今天，人类的历史已经进入了信息社会。世界正在“变小”，空间不断“扩展”，物质财富正在增加。有人曾这样问著名心理学家巴达斯小姐：“人类今天最基本和最深切的心理需要是什么？”她说：“人类需要爱，但这不限于男女之间的爱。从心理学观点看来，懂得爱的人永远是快乐的。”单从维护我们的身心健康的意义上讲，我们也需要交际，需要友爱，更不要说发展自己，有所进取了。但这一切不会在孤身独处、自私狭小的樊笼里实现，我们必须思想豁达、眼界开阔、主动去爱，具备口才和交际能力。

二、天堂与地狱的根本区别

我们每个人都会以绝不亚于作家和艺术家的想象力来勾画自己的伊甸园。对于一些人，乐园是广阔的绿草地和倒映着蓝色彩虹的湖水；对另一些人，乐园则是披罩在高楼大厦天际的一片绚

丽多彩的晚霞。有些人渴望成为权贵、富豪、明星，总有鲜花、掌声和笑脸陪伴；有些人则向往一块远离市场喧嚣和人事烦恼的幽静角落，那里飘荡着天使们深情抚慰的歌声；另一些人却愿意选择新的挑战、激烈的竞争，伴随着摇滚乐疯狂的节奏，恣意地嚎叫；还有一些人则希望在安宁和平静的环境中专心致志地做学问，搞研究，著书立说……显然，如果世界上真有天堂或乐园的话，那一定是非常个性化的创造物，绝不可能一模一样，完全相同。因为我们只能在自己的浩瀚无垠的脑海中寻求伊甸园，那是由我们每个人与众不同的生活经验和不断发展变化的心愿创造的。但是，有一点必然是相同一致的，那就是人与人之间必须是和谐交流、友爱相处。对于那些充满信心、热爱生活，能和周围世界沟通的人们来说生活本身就是天堂，友爱本身就是乐园。除此之外，还有什么天堂与乐园存在呢？

1992年7月20日，在莫斯科第33届国际数学奥林匹克大赛奖台上，6名中国学生同时获得了金牌。在这6名金牌队员中，有3个受益于同一位老师——清华附中理科实验班班主任邵光砚的辅导。那么邵老师是怎样启发这些学生用功的呢？

1991年3月，19个男孩从四面八方来到邵老师身边。开课的这天，邵老师没有讲课，没有出题让学生们做，而是先讲了一个《天堂和地狱》的故事：有人想知道天堂和地狱的区别，就去找上帝。上帝带他去地狱看，地狱里有一口装满食物的大锅，可这里的人却都饿得要命，因为他们每个人都拿着一个长柄的勺子，柄太长，送不到嘴里，他们吃不着食物。上帝带他再去看天堂，同样的大锅，同样的长柄勺，可天堂里的人们却快乐而满足。为什么呢？“因为他们相互喂着吃！”学生们一下子喊了起来，邵老师笑了。从此，理科班就立下了互助的习惯。教室里的黑板是用来征集最佳解题方案的。每个同学选自己认为最好的题写在上面，由班里解题最好的同学写答案。后来又有了新的发展，解题不再是

成绩最好的同学去揭榜，而是同学们互相比较讨论之后将最佳方案公布。这种讨论交流活跃了大家的思维，19 个人的数学水平逐渐形成了水涨船高的局势。

有一次，佛陀带领弟子们来到一条大江之上，江水涛涛，汹涌澎湃。佛陀俯身拾起一块石头，问弟子们：“我把这块石头扔到江中，你们说，它是浮着，还是沉没。”弟子们莫名其妙，心想：“这么简单的道理还用问吗？”只见佛陀扬手一掷，石头落入江水中，弟子们只得如实回答：“石头沉没了。”佛陀叹息道：“是啊，这块石头没有缘分啊！”这一来，弟子们更糊涂了。

佛陀又说：“有一块 3 尺见方的石头，放在江水上，不但没有沉没，反而过江而去，这是怎么回事？”弟子们苦思冥想，不得其解。佛陀说：“这很简单，因为那块石头有善缘。”什么是它的善缘呢？就是船。石头放在船里渡江，自然不会下沉，也不会被弄湿。人事也是如此，只有遇上善缘，才能做好事，成好人。否则就只能干坏事，成恶人。所以人生在世，应当选择一位好老师，多交一些好朋友，这些就是人的善缘了。”弟子们听了感慨不已，这才领悟了石头过江的深刻哲理。

《天堂与地狱》和《石头过江》之类的故事当然是寓言式、童话式的，但它们所揭示的哲理却有现实和普遍的意义。现在，人们越来越感觉到金钱的重要了，但也是认真讨论人际友爱的方式和力量的时候了。对于我们已经不愁温饱的许多人来说，只要感到人际友爱是真正存在的，我们原本空虚无聊的生活就会升起希望。如果人们都懂得彼此尊重和友爱、相互关怀和信任，哪里还会有什么伤害、欺侮、侵占和丑恶的事情呢？想一想吧，只有爱的力量才能在维护人的尊严、发展人际关系的同时，把人们联合在一起，共同改善人生。只有爱的力量才能超越各种观念和种族之别，而把人性置于人生的首位。也只有爱的力量才能帮助处境困难的人们战胜疾病、孤独与绝望的痛苦。

报刊上曾登载过题为《大上海的陪老女》的文章。所谓陪老女，就是计酬陪伴老人读书、聊天、散步之女子。有人说，她们是给人生最后的旅途带来温馨和快乐的天使。

人老了怕什么？有人说怕没钱，有人说怕没权，当然不无道理，但更多的老人则说最怕精神孤独。因此，上海的陪老女，天津的“老年聊天站”也就应运而生。平日，常听一些老人喟叹：退休下来真可怕！问其缘由，大都说呆在家里太孤独。在不少家庭，老人一天到晚很难与子女晚辈坐在一起聊上几句。孤独感已成为普遍性的老年心理病状，致使不少人脾气越来越古怪，不知不觉患上了“孤独忧郁症”和“老年痴呆症”。因而，许多老人自带凳子茶水，不约而同围成了街头聊天角或游艺角，夕阳西沉，意犹未尽。

巴金老人在一篇散文里说：“我常常想起狄更斯的《老古玩店》。我和外孙女小端端都看过根据这部小说改编的电视连续剧。剧中老外公和外孙女的形象常常在我的眼前出现。我摔伤后从医院回家，生活不能自理。我和孩子的两张床放在一个房间里，每天清早，她6点起身后就过来给我穿好袜子，轻轻地说声‘再见’，然后一个人走下楼去……她不会想到每天早晨那一声‘再见！’让我的心感到多么温和。……”

其实，关于陪老女的现象，在欧美发达国家早已盛行。近读一则资料，前苏联的社会保障部门也在招聘许多家访小姐，每人联系10名孤老，负责和他们谈天说地。……看来，老年孤独已经成为一个世界性的问题。这个情况提醒中青年人应当尽力孝敬老人，但借此也可以说明任何人都非常需要社会交往和人际友爱。人与人之间是多么需要交流思想感情啊！并不是人到老年才有孤独感，实际上，我们任何人脱离了人际交往与友爱，都无法健康地生存，更不要说有所发展了。

人的寿命在最近几百年内大大延长了，以美国人来说，1900

年平均寿命 45 岁，1/5 的儿童死于童年时代，而现在美国人平均寿命 75 岁，儿童死亡率仅占新生儿的 1%。一般人都把这个变化归功于生活的改善和现代医学的发展，这当然不错，但却未能完全解答这个问题。无数事例证明，当一个人感到孤立无助，一切努力都属枉然之时，往往会变得悲观消沉，易患抑郁症和其他难治的疾病，甚至死亡。各种形式的社会保险和医疗帮助减轻了灾难对人们的打击，但更重要的是人际交往的广泛和频繁创造了一种使大多数人不会感觉自己孤立无援的条件。今天，我们认为自己是命运的主人，可以自由平等地与别人交往，已经是十分自然的事，而人际交往和友爱相处则能帮助我们健康地生存。

心理学家指出：倘若人在儿童时期能得到父母的照顾和爱抚，并受到伙伴的喜爱和信任，那么他们成年后不易患心身疾病，生活与事业发展往往较为顺利。一般来说，人口多的家庭中的孩子比人口少的家庭中的孩子更容易染上疾病，遭受不幸，残废率也更高。因为人口少的家庭中的孩子能得到父母更多的疼爱。研究表明，如果只保障孩子物质生活上的需要，而缺乏人际的感情融合，那么孩子往往心身不够健康。有关专家做过这样一种试验，把从小住在孤儿院的孩子分成两组。一组一直放在孤儿院，另一组分给其养父养母。一年之后，后一组的孩子无论在智力上或体质上都发展得更好。我们懂得了人际交流与健康生存之间的联系机制，可以认定人际友爱对心身健康起着决定作用。

相反，人际关系的恶化也会人为造成许多厄运。我们从唐山大地震就可以看出人际关系的影响。唐山大地震发生在“文化大革命”尚未结束的 1976 年。由于众所周知的原因，当时的人际关系极其复杂紧张。这种不正常的人际关系导致了許多不幸的后果，有些可以得救的人在人为的厄运中命归黄泉。

唐山交通大学对面有个很大的居民院落。全院有居民 33 户，共有 106 口人，地震中遇难者 54 人，死亡率超过了 50%。院中有

一位爱动心计、不动声色地整人的人，他在单位和居民中声名狼藉，令人仇视。地震后，他全家都被压在废墟下，自己却奇迹般地爬了出来。他看见废墟前站着几位邻居，这些人都是自己多年的怨敌，实在难以启齿求助。可危急关头，不求人又怎么行呢？他徘徊片刻，强作笑颜地走上前欲开口说话，但所有的人都用冷冰冰的目光瞧着他。他象被当头敲了一棒，绝望地颓然倒在一块水泥框架上。就这样，他家里人除女儿被当即砸死外，妻子和儿子因长时间无人扒救，都活活窒息而死。

还有一位姓张的人家，男人脾气火爆，经常与人发生争执，一副专横跋扈的样子。女人更是泼妇气盛，经常恶语伤人。地震时，这对极为霸道的夫妇和两个儿女都埋压在废墟下，他们拼命向四邻呼救。一位好心的老太太指令自己的3个儿孙去救，但他们扒出了两个孩子便停了手。这一对恶棍夫妇因无人搭救终于丧命。由此可见，人际关系优化还是恶化，确实是人间的天堂与地狱的分界线。

我们再来思索一个日常现象。如今，不管我们情愿不情愿，随着高楼林立，邻里疏远，很少交往，已经成为一种城市“综合症”。有人对一座高层住宅的100户居民做过调查，发现不知道邻居姓名的占72%，不知其工作单位的占68%，从来不串门的达95%，经常串门的为零；经常互助的只有1%，没有交往的达93%。

新闻传媒曾有报道：邻居遭到不测，几天以至十天半月才被发觉。一位老公安对此感触良深：“犯罪分子在不停地研究人的心理。人际关系，特别是高层楼房人际关系淡漠，实际上给他们作案开了方便之门！”

过去，邻居间串门聊天，有时是有事商量，更多的时候是出于消遣的需要。现在呢？在家里闲下来，打开电视，就拥有了一个五彩缤纷的世界。有的家庭还可以在卡拉OK中自娱自乐。这样一来，邻里的关系也就疏远了，这对改善人生是很不利的。单就

治安来说，一些人对邻居发生什么事不闻不问，只想明哲保身，实际上自己也保不了身。你不管人家，人家也不会关心你。要过得幸福安宁就很需要互相关照、和睦友好的人际关系。在现代文明的进程中如何优化人际关系，实在是一个亟待重视的课题。何况优化人际关系不仅是为了健康生存，安全无恙，而且是为了得到发展和成功。既然人际关系的好坏直接关系到我们的生活是天堂还是地狱，那么人与人之间一定要相互理解，彼此热爱。

“彼此热爱”这句话早在两千多年前就已经为人们津津乐道了，但却又一直被许多人忽略。有些人常常挂在嘴上说，却很少指望有人真会这么做，自己也不去真做多，好象只有圣人和傻子才会如此实践。当然，生活是复杂的，人间之爱是彼此共同的。生活包围着我们，而不是我们包围着生活。我们主张彼此热爱，并不是要求自己和别人去做圣人和傻子，而是希望人们深刻地理解爱的真谛，真正地发现爱的威力。只要明白了这一点，我们就会把离间人们的各种丑陋抛弃到一边，就会把人际交往当作一种生活的乐趣，就会懂得自己所面对的每个人，即使是敌对者，也同样有一张脸和一颗心。这样一来，任何事情都会有所转机，也就能把自己的生活和别人的生活揉搓在一起。

美国人李·阿特沃德写过一篇《最后的“战役”》的文章，其体会是令人深思的。他说：“在我40岁前，我想做成两件事：组织一次成功的总统竞选；当上共和党的领袖。1988年，我37岁时，作为乔治·布什的竞选办公室主任，我实现了第一个目标。在竞选日，同这位信心十足的候选人漫步时，他问我：‘李，你喜不喜欢我干过的共和党全国委员会主席的工作？’我当然喜欢。这样，我的第二个目标也实现了。1990年3月5日，我宣誓就职——我已经站到了世界的顶峰。但是，地狱向我招手了：经CT检测，我患了脑瘤……我感到有一种不请自来的精神存在于我的生活之中。我以前曾很怕孤独，但当我独自坐在古怪的病房里接受治疗

的时候，我感到很安详。这种处境意味着我将要清理生活中那些不很高尚的事情了。

1988年，我曾说过迈克尔·杜卡基斯‘小杂种’之类的话。对此，我感到抱歉，因为第一，它令人痛苦；第二，它使我表现得象个种族主义者——而实际上我并不是。

我更多地是为自己看人的方式忏悔。我把每个不站在自己一边的人当成反对派……我曾说过一句最妙的话‘钻进你敌人的脑中’。现在，癌症把它用在了我身上。

我觉得我对政治有一种天生的直觉能力。我能辨别出别人生活中漏掉了什么。但是，我并不真正知道‘它’是什么。我的病帮助我看清，‘它’就是我所漏掉的：一颗友爱的心，很多兄弟般的情。

80年代是我收获的年代：财富、权力、荣誉。我知道，我比大多数人获得的多。但是，获得了想要获得的一切，却仍然感到很空虚。此时什么样的权力我也不愿拿来同我与家人聚在一起的一小会儿时间作交换！什么样的价钱我也不会把与朋友在一起的一个晚间卖给你！

过去我经常说总统应该更亲切、更温和，可我却没那样去做。我是多么愚蠢啊！在生活中，没有任何东西比人类更重要，没有任何东西比人与人之间的友好接触更甜蜜了。”

李·阿特沃德于1991年3月29日逝世，但他在《最后的“战役”》所获取的“成果”却永远充满生机。

因此，我们要深入思考彼此热爱的巨大无比的力量，不要简单地把它当成一种抽象的口号，而且友爱还有一种无声的力量，一种鲜为人知的神秘力量。生活中有许多真正杰出的人，他们尽管没有建树什么显赫的业绩，从未象明星名人一样在书本或照片上签过名，但他们却把自己的名字深深地铭刻在别人的心中，因为真正的友爱是铭心刻骨，不可磨灭的。

作为人，我们都有一种渴求与别人接近沟通的本能。一个人一生中若没有一两个知心朋友，他的生活便谈不上美好。然而，总是有些人不曾有过知音。表面上看来，我们周围总是人来人往——有初识的、巧遇的、朝夕相处的和匆忙相逢的。我们曾把其中许多人称作朋友，其实他们只不过是熟人。要知道，真正获得一个朋友是一件非同小可的事，正如亚里士多德所描绘的友谊是“两个身体，一个灵魂。”

友谊意味着两个人通过长期的交往，在一起经历过争执、快乐、苦恼和各种变故之后，达到互相理解、承诺和彼此信任、奉献的境界。许多人把交情、友谊视为理所当然、平淡无奇，因而毫不珍惜。他们常常听其自然，不作任何努力去维持它，发展它，根本忽略了友谊也需要栽培、扶植和关怀这个事实。

美国19世纪著名的文学家和哲学家爱默生在他杰出的《论友谊》一文中说得好：“我们谨慎地照顾着自己的健康，我们把房子装修得坚固美观，还给自己制做或选购许多漂亮的衣裳……可是何曾有谁英明地指出过，我们也该为人类最美好、最宝贵的财富——朋友付出一点什么呢？”到底交际在生活中处于什么地位？如果我们真的用心深思细想一番，就会不惜一切地让这特殊的财富不断增长、不断丰富，因为生活中很少有什么东西能比人与人之间的彼此理解与热爱带给我们更巨大的鼓舞与激励。

三、人际交往的功能与原则

人际关系就是社会关系，人际交往就是社会交往。关系与交往是同一个意思的不同表达。关系是静态表述，就是某种联系；交往是动态表述，指明了互动的状态。

人际交往包括两大方面，一方面是指以利益为基础的角色关系，这是一种狭义的社会关系；另一方面是指以感情为基础的个人