

陆凡·著 安妮·绘



生命的藤架
系列

Nice to
Meet You

认识你真好

7个秘诀助你
与人相处得心应手



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

014908113

陆凡·著 安妮·绘

C912.11
05



Nice to
Meet You

认识你真好

7个秘诀助你
与人相处得心应手



北航

C1694330

C912.11
05



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

811800410

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你真好：7 个秘诀助你与人相处得心应手/陆凡著；安妮绘。
北京：中国发展出版社，2013. 10

(生命的藤架系列)

ISBN 978 - 7 - 80234 - 997 - 1

I. ①认… II. ①陆… ②安… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 208635 号

书 名：认识你真好：7 个秘诀助你与人相处得心应手

著作责任者：陆 凡

插图作者：安 妮

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 997 - 1

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京科信印刷有限公司

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：16. 25

字 数：185 千字

版 次：2013 年 10 月第 1 版

印 次：2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价：29. 00 元

联系电话：(010) 68990625 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com//>

网购电话：(010) 68990639 88333349

本社网址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

评语 COMMENTS

读者评语

读这本书让人在乐趣中成长。作者不仅把与人相处这一庞大的题材写得生动有趣，又用贴近生活的故事把7个要诀条理清晰地阐述明白。生活中我们对自己人际关系中的弱点多少有些了解，却不知如何改进。读这本书让我对自己的习惯有了反思，更是知道了如何去改进，如何去调整，砸碎的是沟通障碍，得到的是诚挚友谊，让我受益匪浅。

——读者 伍志千

在网络信息化时代，我们习惯了通过QQ、Email等电子方式与人沟通，QQ好友列表上可以有上千个好友，但在生活中缺少真正的朋友，时常有孤独感。为什么呢？因为我们如果跟网上的好相处不来，可以随时拖黑，不需要有任何责任。这样的交友方式在真正的与人相处中，却是步履维艰。对我而言，书中的事例、

道理真实，简单可操作，读这本书不仅是在学习掌握与人相处的7个秘诀，更多的是一个自我认识、生命改变和选择快乐生活的过程。

——读者 肖微微

教师感言

在上本书第6章的“爱里有界限”这堂课时，学生们有内心困惑被瞬间击中
的感觉。对一位无论是在生活中陷入了泥潭，还是在思想上走入了盲区的人，这一
课题都有着使之灵光乍现、豁然开朗的疗效，它会推动人们重新审视自己的生
活，什么是“界限”？与人相处中有哪些界限？自己内在的八大界限（情感、金
钱、时间、话语等）又要如何恪守？品之有味、百读不厌，更是使人屡试不爽！

——教师 李雨徽

在知识经济时代，人人需要终身学习，本书所倡导的正是人生历练的根基。
学会相处之道，不只是学习知识、技能，还有人生态度、价值观念的养成，相处
不仅是指人与社会的关系，更意味着人与自然的和谐融入。而与自己内心的相处
是幸福人生的根基，内心的喜悦让成长的旅程充满温暖，不畏艰险。

——教师 袁晨超

本书围绕现代社会人际交往各类问题，用浅显易懂的漫画故事引出种种人际
交往的小困境，发人深思，给人以解决各类人际交往困境的疏导方法。非常适合
当代青少年在从学校进入社会的这个过渡阶段学习，让青少年能都拥有健康的
人际交往心理，培养正确的、积极的、向上的人生价值观。值得好好品读！

——教师 张蓉蓉

学生心得

通过学习与人相处的7个小秘诀，我感受到了与人沟通的重要性和巧妙性，在学习过程中我也清楚地明白我要改变我的很多坏毛病，因为在生活中我控制情绪并不好，脾气也有点急，没有做到快乐地过每一天，有时候自己还像一个怨妇一样抱怨这抱怨那，没有做到豁达……在与人沟通方面，我做得也并不好。但我会记住老师所讲的小秘诀，让自己以后做得更好。

——学生 刘启慧

用坦诚的心态对待朋友，真实地沟通；心里常想别人的需要；困难总是避免不了的，但也不是解决不了的。

——学生 韦梅

“与人相处，得心应手”课程，让我认识到了自己的很多不足。自己在处理事情的时候不会豁达，但学习了这些后我真的觉得自己应该要学习如何待人接物，认识自己的情绪，做情绪的主人，为自己的情绪负责。从这些课时里，我认识到自己应该要学会爱自己爱别人，每天多给自己鼓励多微笑，要记得快乐做好自己。

——学生 王休菊

从小学到中学我从来没有觉得自己自自在在活在自己的快乐里，没有自信心，不敢和别人相处，总是怕别人嫌弃自己，总是会担心别人怎么样对我，他们会不会不理我，他们会不会伤害我，这些一直都在我的脑海里转动，它们侵占了我的自由。但是自从来到这个学校学习了这些课程之后，在学习生活中慢慢地体

会，在老师的不断帮助和鼓励下，我努力做快乐的自己，不在意别人的说法和想法，活在自己的快乐世界里。经过不断的努力，我觉得我改变了，我也相信了自己是可以的，我也没有了从前的东西——不快乐，自卑，盲目的冲动，我现在很快乐。我也希望我学习到的东西，别人也能学习到。快乐做自己，别人也快乐。

——学生 岑国红

我学会了做情绪的主人。我觉得人生才短短的几十年，就应该快快乐乐地度过，不要总是抱怨。心情不好的时候，我就去做令自己开心的事；遇到困难时，我会冷静地去思考解决的办法，因为我知道急是没有用的，这样反而会影响情绪。我有了自己的座右铭：生活就像一面镜子，只有你对它笑，它才会对你笑。

——学生 赵海燕

我学会控制自己的情绪：通过这学期的学习，我了解到自己生气的时候应该怎样做，情绪低落时应该怎样做，心情不好的时候应该怎样做，遇到困难时应该怎样做，当别人遇到困难需要帮助时我又该怎样做……首先，生气的时候，我学会了冷静，先深呼吸，在心里默数10个数字，这样就可以冷静下来了。情绪低落时，我学会了如何发泄，先找个地方，再把好朋友叫过来倾诉。遇到困难时，我学会如何向别人寻求帮助。当别人需要帮助时，我会尽力帮助别人，帮助别人的同时还要学会保护自己。

——学生 王桂莲

前言 FOREWORD

生活质量，或更准确地说“生命质量”，已经悄然走进现今人们生活的各个细节。虽然先进的电子产品、发达的媒体网络、便利的交通条件等提升了现代人的生活质量，但客观条件指标（如消费水平、居住条件、教育卫生环境）在生活质量方面的贡献，远不如人际关系、社会结构、心理状况这些主观感受指标来得影响大。这些指标决定了生活满意度和幸福感。

“人之幸福在乎心之幸福”，这是歌德的名言，也是众人生命的体验和见证。在现代物质日趋发达的今天，怎样可以把生活的各种元素，都转化为增添生命质量的细节，已经无疑成为现代生活中的最大挑战之一。笔者认为，享受每一天的生活，已经成为现代人必须具备的一项生活技能。它并非指一定要出去旅游或大吃大喝，而是指无论顺境或逆境，也无论拥有或失去，我们都有好的心态，可以面对人生，活出我们的价值。

这也是《生命的藤架》这个系列希望带给读者的。这个系列从不同的角度，阐

述人内在的正确价值体系，可以撑起孩子的未来（参见《用什么撑起孩子的未来》），也可以撑起每一个人的生命。这本书所谈到的，是撑起每一个人的与人互动过程，使彼此认识成为祝福，成为可以转化为生活正能量的东西，遇到每一个人都可以说：“认识你真好！”

多年的品格教育和咨询辅导的经历，使我看到培育学生心灵强健的重要性。无论是中学生，还是大学生，在与他人互动方面、情绪处理方面、沟通和智慧地设立界限等方面，都需要长足的进步。我们编写的心理健康课程“与人相处，得心应手”，深受学生们的欢迎。他们认为该课程内容轻松、活泼、实用，课堂里充满着欢笑和思考。从这个课程出发重写这本书，令我也再次思考友谊与价值观的关系，希望给更多深陷于人际苦恼的朋友一些帮助。

这本书使用了大量活泼的图例，以案例进行分析，既有实情，又有方法，在轻松和欢笑之中，把与人相处得心应手的7个秘诀一一展现出来。这一个个秘诀，其实是一个个人们忽略掉的生活技能，它们可以把一切相关的人事物，都转化成增加幸福感的材料，使我们的生活变得更加美好。

这本书虽以对年轻人（大学生）的角度写出，但适用于多个阶层及年龄段。它的价值不仅在于给出了人际相处的一些技巧和秘诀，更重要的是把人性的各个基本点，例如向善性、自私自利、需要朋友等优点、弱点和特点向人展示，吸引人借着价值体系的生长，活出自己，活出馨香的品格特质。

作者

2013年8月于贵州

目 录 C O N T E N T S

Part 1 友谊的哲学

个人魅力来源于价值体系和外在生活技能。这些生活技能包括了对待朋友该用何种心态、如何化解冲突、如何正视自己、怎样增加个人魅力、人和人互动中有哪些界限和智慧、可否情绪平稳地对待朋友、到底友谊有哪几种……

引子 乐乐、美美与和和.....002

我们需要与人相处.....006

与人相处难在哪里.....010

友谊的本质.....017

友谊需要养护.....021

Part 2 豁达不自私

豁达是一种人生态度，也是一项展现成熟的生活能力，是与人愉快相处的第一秘诀。豁达不是一天就可以学到的，要从根本观念的改变开始，并在思想、反应、话语、行动中带出调整 and 改变，至终成为我们的习惯和品格。

引子 小张和小王的故事.....032

豁达的心.....036

人之幸福在乎选择.....041

选择祝福他人.....043

选择感恩与快乐.....046

管住自己的思想.....049

活出豁达的生活实际.....054

Part 3 快乐做自己

快乐做自己，就是享受自己的价值，认同自己的尊贵，不为别人活，豁达地对待别人的拒绝，不接纳、不认同，有“屏蔽”别人的拒绝和负面话语的能力。专心在自己的梦想，胜过自己，超越障碍，做一个正面去影响别人的高尚之人。

引子 吴晓的故事.....060

活出自我是成功.....063

不活在别人的眼光里.....069

活在自信和梦想中.....073

看自己合乎中道.....078

快乐大进步.....082

快乐做自己.....085

Part 4 人性化魅力

在与人互动中，若我们发现自己都在用人性的弱点与人相处，就该承认发现问题是好事情，因为那是改变的开始。人性化的基础是品格，认识品格的魅力是这章的重点，而活出人性的美善，特别看重互助和关爱能力的培养，会帮助我们与人相处，可以得心应手。

引子 篮球场上的故事.....092

人性化，人情味.....096

与生俱来的人格特质.....099

人性化典型表现.....103

品格端正朋友多.....109

Part 5 双向性沟通

在人际互动中，我们最需要恪守的，就是尊重对方的表达及含义。沟通不是为了解释清楚，以至于拼命想解释；沟通是联络感情，而非争个“你死我活”，争论只能破坏感情和关系。沟通双方愿意借着沟通，认识对方的价值，尊重彼此的友谊。

引子 围脖的故事.....116

怎样进行双向沟通.....120

沟通的核心价值.....127

沟通始于倾听.....	131
沟通中的回应方式.....	136
提高自己的沟通能力.....	140
沟通是乐事.....	147

Part 6 爱里有界限

要在智慧的里面，为自己设定爱的界限，这样的界限，使我们与人相处，可以最大限度、最有智慧地发挥爱心，真实地帮到人。设立爱里的界限，是我们在与人相处中，可保护好自己，并完成自己责任的一项必备生活技能。

引子 大马和小马.....	152
与人相处中的界限.....	157
先与自己立界限.....	164
如何与人立界限.....	176

Part 7 情绪的主人

任凭情绪这头怪兽“驰骋”在我们的内心，“漫步”在我们的生活和工作之中，还是现在就下一个决心，起来做情绪的主人？

情绪管控得好，使我们在人际互动中可以得心应手。更为重要的是，从此我们可以自由地享受生活，让每一天都可以在美好中度过。七个情绪管理能力和三个怒气处理技巧，可以带我们离开以往被动应付和苦恼面对的光景，让幸福快乐真实地成为人的生活实际。

引子 小宇的故事.....	182
---------------	-----

情绪这头怪兽.....	186
情绪管理七能力.....	193
怒气管理的技巧.....	212

Part 8 四阶赢友谊

友谊的四个阶段向我们展现了友谊发展的不同层次，及不同的特征和彼此的责任。如同莎士比亚的名言，我们应该和任何人都成为朋友，但专心建造几位知己，同时在爱里不亏负他人。友谊应当是一个有界限的关系，带给我们正向的能量。双方所植下的友谊之树所结的果实应当是甜美的。

引子 小敏的故事.....	218
友谊发展阶段.....	221
友谊的特质.....	224
如何赢得友谊.....	227
专心建造知己.....	230
亲密关系的维护.....	235
友谊中的界限.....	239
友谊处处都有.....	241

Part 1

友谊的哲学

引子 乐乐、美美与和和

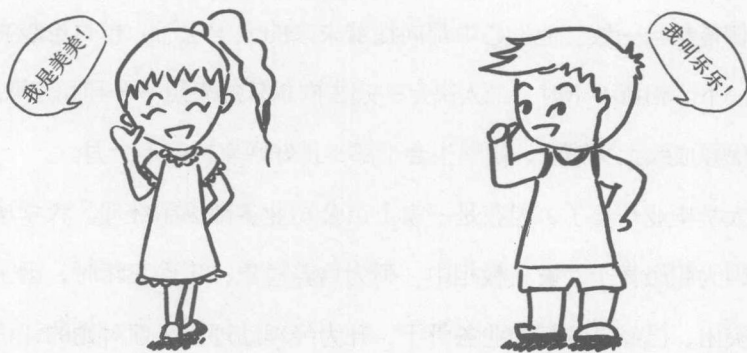


人的生活都需要友谊，但获得真正的友谊却并不容易。它需要用真诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。

——奥斯特洛夫斯基

真正的友情，是一株成长缓慢的植物。

——华盛顿



乐乐与美美既是同乡，又是同学，今年他们高中毕业了。美美的妈妈从小就教育她要学习为下一个阶段作预备，美美小学毕业的时候，妈妈把她送到姑妈家，因为堂哥已经在上初中了。美美询问了很多关于中学的问题，她初中三年过得可以说是得心应手。

初中毕业，妈妈又把她送到一个暑期班，让美美预先体验高中紧张的学习生活。美美因为心里有准备，所以三年的高中生活既紧张又充实，她顺利考上了大学。现在，她已经养成了习惯，主动要为大学的生活作预备了。她和乐乐说，自己想来想去，最怕的就是处不好同学关系。美美很坦白，她怕自己交不到朋友，担心大家了解之后，就不喜欢和自己做朋友了。美美特别在意别人是否喜欢自己。

乐乐对此却显得满不在乎。他说合得来就是朋友，谈不来也没必要成为朋友。现在的社会，谁离开谁都活得了。乐乐说：“与人处不好，能怎么样？他对我好，我就对他好；他不喜欢我，我也未必喜欢他。”他欣赏的一句名言是“分久必合，合久必分”——来自于一部古典小说。