

与任何人都能处好关系，别输在不懂有效社交上

人际关系

应用心理学

INTERPERSONAL RELATIONSHIP

贾海泉◎著



人际交往教你：快速认识陌生人，
处理与他人的矛盾，经营优质人脉。

文匯出版社

人际关系

应用心理学

贾海泉◎著

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人际关系应用心理学 / 贾海泉著. — 上海 : 文汇出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5496-2721-9

I. ①人… II. ①贾… III. ①应用心理学 - 通俗读物
IV. ①B849-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 211291 号

人际关系应用心理学

著 者 / 贾海泉

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 三河市龙林印务有限公司

版 次 / 2018 年 10 月第 1 版

印 次 / 2018 年 10 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 152 千字

印 张 / 8

书 号 / ISBN 978-7-5496-2721-9

定 价 / 38.00 元



前言

五花八门的心理障碍（疾病）已经成为困扰大众最普遍的健康问题之一，其危害和影响绝不亚于任何已知的身体疾病。看似不是病的心理疾病，让无数人陷入痛苦的泥沼，甚至告别了世界。

比如，抑郁症已经成为最危险的健康杀手，世界范围内每年有上百万人因抑郁症而自杀。

日趋紧张的人际关系让人们彼此貌合神离，甚至连亲情都变成了赤裸裸的金钱关系。

“压力山大”、焦虑、失眠的职场中人，成了神经症的高发人群。

一夜情，闪婚闪离，居高不下的离婚率，使很多年轻人徘徊在婚姻的“殿堂”之外。

人格障碍波诡云谲，让意气风发的年轻人颓废消沉。

孩子的厌学问题让家长和老师伤透了脑筋，青春期叛逆的他们让本应和谐的亲子关系变得剑拔弩张。看似阳光的花季少

女，竟成为施暴者。一个个稚气未脱的青少年，因为犯罪走进了未成年犯管教所。而那些绝望的孩子，随着他们的纵身一跃，给家长和社会留下了一大堆问号。

人们在反思，到底怎么了？遗憾的是，谁也给不出令公众信服的答案。

环境的问题吗？性格的问题吗？三观的问题吗？似乎都有关系，但似乎又都不全面。

从求学到踏入社会工作，我们都处在各种相互交错的关系网中，而自己就像网上的一个结，不能逃离，也注定无法逃离。

一个人的成功注定是人际关系和谐的结果。所谓的人脉，就是人际关系的张力，“关系网”越大，占有的资源就越多，成功的几率就越高。

和谐的人际关系也是人体健康的润滑剂。从心理健康的角度来看，情绪决定心境，而和谐的人际关系能决定情绪的优劣。从肌体健康的角度来看，情绪也能决定人体各个系统的运转质量。

所以，良好的人际关系不但能决定人生的成功，还能影响身体的健康，说它是必修课决不为过。

那么，怎样才能营造理想的人际关系，让人生精彩、事业有成呢？

这是一门大学问，需要我们不断学习、总结和领悟。

答案就在书里，开卷寻找吧。

目 录

Contents

一、人际关系应用心理学： 戴着各种面具演绎“人生如戏”

1. 亲属关系：一奶同胞从相互猜忌到最终和解 / 003
2. 朋友关系：真正的朋友其实不需要你做什么 / 007
3. 同学关系：一种比较干净的“阳春白雪” / 011
4. 师生关系：老师，在人与文化之间 / 015
5. 雇佣关系：长达三年之久的“保姆之争” / 018
6. 战友关系：“老班长军人服务社”的故事 / 021
7. 异性关系：男女之间那些说不清道不明的事 / 024
8. 个人与集体之间的关系：大河涨水，小河满 / 028

二、职场关系应用心理学： 徘徊在写字楼里的“迷茫一族”

1. 把工作当成自我发展的平台 / 031
2. 快速地适应新环境，谋事和“谋人”同等重要 / 035

3. 有效应对职场的不利局面 / 038
4. 《劳动法》遭遇的尴尬 / 041
5. 实现高效的“智慧工作” / 043
6. 同行是冤家 / 047
7. 适度的恭维也是一门学问 / 050
8. 关键时候要懂得放低姿态 / 052
9. 合理地制订工作规划 / 056
10. 用秘方去缓解工作压力 / 059

三、婚恋关系应用心理学： 那些骑在“围城”城墙上的人

1. 利益与美貌缔结的婚姻——爱情多少钱一斤？ / 065
2. 洞洞裤与露脐衫——被感官激活的本能 / 068
3. 个性张扬下的婚姻实况——我的舒服我做主！ / 072
4. 在指尖飞舞的隐形杀手——手机 / 076
5. 恋爱中的“面子工程”——孔雀屏效应 / 080
6. 被忽略的“丑石”——人品遭遇的尴尬 / 083
7. 陶醉在自己编织的梦里——他为什么不爱我？ / 086
8. 压力与偏见——没有能力的爱何去何从？ / 090
9. 女权盛行的时代——被妻子推出家门的男人 / 093
10. 多重压力下的人性扭曲——家暴 / 097

四、亲子关系应用心理学：

亲情遭遇的大难题

1. 女童莹莹为什么尿床——“改造孩子”的后果 / 102
2. 中学生娇娇的偏执为哪般——溺爱的后果 / 105
3. 沙沙冷漠的根源在哪里——父母要懂得转换身份 / 107
4. 小刚为什么神经过敏——父母是孩子最好的榜样 / 109
5. 慧鹏是怎么变为“鸽派”的——“鹰派”父母的弊端 / 111
6. 中学生健健的“恋母”倾向——正三角形家庭格局的建立 / 113
7. 多愁善感的中学生小强——离异家庭对孩子的影响 / 116
8. 陪伴是最好的关爱——留守儿童问题 / 118

五、人格障碍和人际关系应用心理学：

桎梏成长的精神枷锁

1. 被公司炒了鱿鱼的“犟货”秦浩——偏执型人格障碍 / 122
2. 不合群的女大学生叶敏——分裂型人格障碍 / 125
3. 在工作中迷失方向的李康——人格特质的匹配规律 / 128
4. 总是与同事发生冲突的祥子——冲动型人格障碍 / 130
5. “我型我秀”的紫竹女士——表演型人格障碍 / 132
6. 升职失败的彭帅——理想化人格障碍 / 134

7. 大脑里有两个“我”的张娟——双重人格障碍 / 138
8. 神神叨叨的李涛——人格障碍与精神疾病 / 141
9. 不能客观看待自己的李建——自我评价失衡 / 143
10. 死要面子活受罪的孙涛——杨树效应 / 146

六、神经症和人际关系应用心理学： 健康杀手中的一匹“黑马”

1. 被恐惧和失眠困扰的年轻人——焦虑性神经症 / 150
2. 莫名的恐惧源于不幸的经历——恐惧性神经症 / 154
3. 不是病却能把人折磨疯——失眠症 / 157
4. 总是感觉自家的门没锁上——强迫性神经症 / 159
5. 把一家人折腾垮的老太太——疑病性神经症 / 163

七、青春期和人际关系应用心理学： 成长路上的第一道坎儿

1. “小公主”小敏的蜕变——习惯的力量 / 170
2. 爱跟同学吵架和动手的小虎——自卑与超越 / 172
3. 小雅的“明星梦”——理想化的另一面 / 174
4. 圆圆的遭遇——校园暴力 / 176
5. 小河顶撞老师始末——师生间的沟通 / 180

6. 迷恋高年级“男神”的依依——早恋问题 / 181
7. 自杀未遂的邵洁——安全感缺失的问题 / 185
8. 报了很多特长班的燕子——“因材施教”问题 / 189
9. 莹莹为什么不爱说话了——镜子效应 / 191
10. “知—情—意—行”：从心理动力学的角度去看厌学症 / 195
11. 形成厌学症的家庭原因——“内归因”模式 / 202
12. 形成厌学症的个人原因——千人千思想，万人万模样 / 207
13. 形成厌学症的社会原因——功利思想会害了孩子 / 214

八、情绪和人际关系应用心理学： 把情绪关进智慧的笼子

1. 《三国演义》里的大人物——情绪决定成败 / 219
2. “路怒症”女司机——把情绪关进智慧的笼子 / 222
3. 范进中举后为什么疯了——情绪与欲望 / 225
4. “阉割”情敌的背后——情绪与“力比多” / 227
5. 中了彩票大奖的王军——情绪摧枯拉朽的杀伤力 / 229
6. 世上真有“骂死人”的事——情绪绞杀大脏器 / 233
7. 张三“人财两丢”的故事——情绪的多米诺骨牌效应 / 236
8. 身心健康才是人生最大的成功——情绪与压力及对应的行为 / 239



一、人际关系应用心理学： 戴着各种面具演绎“人生如戏”

人们时常会感叹：“人心不古”“人心叵测”“知人知面不知心”。

“人际关系复杂”这个问题已成为当代人的共识，而复杂的人际关系已成为导致神经症高发的主要原因。

人是感情动物，也是群居动物，和谐的人际关系是工作的重要基础，也是生活的必备条件。那么，什么是人际关系？它都包含些什么内容？怎样才能构建和谐的人际关系？

社会学将人际关系定义为：人们在生产或生活活动过程



中所建立的一种社会关系。心理学将人际关系定义为：人与人在交往中建立的直接的心理联系。

简单来说，人际关系就是人与人之间的交往和联系，也称“人际交往”。它包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、异性关系、雇佣关系、战友关系以及个人与集体的关系等。其中，朋友关系涵盖的意义最广，甚至所有的人际关系都可以归为朋友关系。

人是社会动物，每个个体均有其独立的背景、个性、态度、行为模式及价值观。人类出于自私的本能（实际上是占有欲），都希望他人能顺从自己的意愿，于是这种排他的共性极易在沟通上导致误解和矛盾的产生。而所有的误解和矛盾，均会对人际关系造成伤害。

一个人的人际关系（环境）会直接影响自身的情绪，而情绪又能左右个体的行为方式和结果，对个人的工作和生活，甚至组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率等都会造成重大的影响。

所以，构建和谐的人际关系是每个人的必修课。

1. 亲属关系：一奶同胞从相互猜忌到最终和解

亲属关系是个集合体，站在成人的角度来看个体与长辈（包括父母、岳父母等）、兄弟姐妹等亲属之间的关系，大家肯定会有不同的答案。

那么，亲属关系还需要再重新谈谈吗？

圣人孔孟早就给出了标准答案，什么“孝子之养也，乐其心，不违其志”（《礼记》），“孝有三：大尊尊亲，其次弗辱，其下能养”（《礼记》），“父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以惧”（《论语》），“长幼有序”（孟子）“孝悌大莫过于尊”（孟子），等等。

先贤们字字珠玑、掷地有声，两千年前就开始呼吁孝道了，可现实怎样呢？有些“利益至上”“一切向钱看”的血缘至亲，可以为了蝇头小利不顾廉耻地对簿公堂，甚至父子反目、手足相残。尤其在某些农村地区，不尊不孝不悌已经见怪不怪了。



这就需要我们再做研究了。央视一套《今日说法》栏目曾报道过这样一个案例：一位白发老人把自己的七个子女告上了法庭，子女中最大的有六十多岁，小的也有四十多岁了。原因竟让人瞠目结舌：七个孩子互相推诿责任，“攀比”着不赡养老人，把一个孤零零的老头子撇在一间破旧的老屋里，任其自生自灭。

法庭上，七个子女相互指责，恶语相向，手足亲情已荡然无存，让在座的法官们大跌眼镜。

在某卫视的一档情感调解栏目中，兄弟俩为争夺老人留下的一块宅基地慷慨陈词，丝毫不理会坐在一边年逾花甲的老人的眼泪。

当年，鲁北地区曾有一出名叫《墙头记》的吕戏家喻户晓，说的就是兄弟俩都不赡养老人，把老人“逼”到墙头上的故事。而现实比《墙头记》中的剧情还要生动、丰富——子女不养老，兄弟反目成仇，让祖先们倡导了几千年的“孝悌文化”再次遭到严峻的挑战。

我曾参与调解过社区里的类似问题。实际上，那个问题并不复杂，说来说去还是“私”字当头——大家为了一点蝇头小利相互猜忌，彼此中断了沟通。

在一次家庭关系调解中，我提前收集了这家人二十多年前的一张合影。调解中，我把照片放在他们面前，让他们仔

细回忆照片中的情形，再让他们想想眼下的手足关系。结果，大女儿忍不住痛哭失声，其他兄妹几人也都陷入了沉默。

我趁机对他们说：“照片中的老人已经走了一位，若是老人在天有灵，你们现在的情况是不是会让老人难以合眼？你们是不是还想让剩下的这位风烛残年的老人也带着遗憾离开人世？如果你们逢年过节连一个亲戚都没得走动，是不是感觉很有面子？你们也都有孩子，你们的一言一行都是在给孩子做示范，所以别从小就给孩子输入负面影响。”

我一席话说得他们颜面扫地，他们都表示不再争执了，以后会好好相处。

我也曾与几位国学老师商讨过“孝悌不兴”这个问题，大家一致认为“罪魁祸首”是过重的生活压力。表面上看，我们的生活条件的确改善了不少，但压力并未减小——房子、教育、疾病这老三样问题，还是让人感到焦虑。

“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”所以，失去物质基础的孝悌，实际上很像无源之水，难以为继。反之则不然。比如，国家目前推行的“脱贫”战略，能从一定程度上消除贫困带来的一些社会问题，当然也包括孝悌。

经济账好算，无非就是一加一等于二，可是大家算过精神上的账吗？比如不孝的账。我们还是从精神得失的角度来



给那些“不孝”的人算算账吧。

一个人是否真的安逸、快乐，只有在卸掉伪装后的夜深人静之时他才能体会到。我曾问过一位处于赡养纠纷中的当事人：“为赡养老人与一奶同胞怒目相向，你感觉好受吗？”

他低头不语，思忖良久之余，只是一个劲儿地摇头叹息。

试问：快乐一天值多少钱？痛苦一天值多少钱？我们的日子不就是这样一天天积累起来的吗？你愿意积累快乐还是痛苦？这个问题不能等到临终时再去参悟吧？

得了小便宜便沾沾自喜，是小人所为，如果你认可自己是小人，那就没办法了。因为，你已经没有廉耻感，基本上不能算人了。可是，你在潜意识里不会撒谎，我不相信一个众叛亲离的人还能感受到快乐和安宁。

山东卫视有一档《寻找最美儿媳》的栏目让我颇受鼓舞，并看到了希望。我看到有很多儿媳在默守孝道，她们感觉这很应该，很正常。她们身上体现出了中国百姓的朴实、善良，让我在这个物质时代看到了人性之美。

人世间最大的遗憾莫过于“子欲养而亲不待”，最糟糕的人际关系莫过于“父子反目”“手足相残”。人应该有灵魂，而灵魂也应该有安放之处。一个人丧失了亲情的呵护，就会变成孤魂野鬼。

2. 朋友关系：真正的朋友其实不需要你做什么

可以这样讲，所有的人际关系都能用“朋友”做注解，但我感觉“朋友”这两个字如今被亵渎了。友谊固然有深浅，但也不能轻易拿这两个字开玩笑。

这是二十多年前的事情了。我有一位开广告公司的朋友，他在一场突如其来的暴风雨面前差点破产：一场罕见的台风把他辛苦搭建的一块超大广告牌从楼顶刮了下来，砸坏了十几辆摩托车，还砸伤了几个人。

那时是晚上十一点，他在现场打电话让我过去。我远远地就看到了他站在马路边的孤独背影，在冷风细雨中甚是凄凉。

我走过去，站在他身边轻轻地问了一句：“我能做什么？”他并没回头，只是望着那堆破烂不堪的瓦砾说：“不需要你做什么，你站在我身后就行。”

就在那一瞬间，我重新定义了“朋友”这两个字的意义：