# 第一章　人与社交

## 一、人离不开社交

1. 人的结构，就是要相互支撑

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

你和家人生活是否和谐亲密？这关系到你的生活能否安宁幸福；你和同事一道工作是否同心协力？这关系到你事业是否顺利发展；你和朋友时常交往是否感情相通？这关系到你的社交是否有效有益……总之，我们每个人都不可能单独地生活和工作，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：一滴水只有融入浩瀚的大海，才能获得永恒的生命。我们每个人作为一滴水如何和周围世界的大海溶为一体？这是一个社会交往与社会关系的问题，也是一个人有无发展和社会有无进步的问题。以前有一种习惯而普遍的观点认为，人的发展主要是一个人的本身素质尤其是智能的发展，或认为一切都是命中注定，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。马克思说过：“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。”

有一首小诗写得特别好：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

“人”的结构就是要相互支撑，相互热爱就是理想的人生。社会交往，就要像“人”的结构一样，彼此支撑，充满着爱。

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，我们也需要社交，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，具备口才和社交能力。

2. 天堂与地狱的不同

我们每个人都会以绝不逊色于作家和艺术家的想象力来描绘自己的伊甸园。对于一些人，乐园是广阔的绿草地和倒映着蓝天、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迷人的晚霞。有人想知道天堂和地狱的不同，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死，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。上帝领他再去看天堂，同

样的大锅，同样的长柄勺，可天堂里的人们却快乐且满足。为什么呢？因为他们互相喂着吃！”

《天堂与地狱》之类的故事自然是寓言式、童话式的，但它们所展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，但也是认真讨论社交友爱的方式和力量的时候了对于我们已经不愁温饱的很多人来说，只要感到社交友爱是真正存在的，我们本来空虚无聊的生活就会升起希望。如果人们都懂得相互尊重和友爱、互相关怀和信任，哪里还会有什么伤害、欺侮、侵占和丑恶的事情呢？想一想吧，只有爱的力量才可以在维护人的尊严、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，而将人性置于人生的首位位置也只有爱的力量才能帮助境域困难的人们战胜绝症、孤独与绝望的痛苦

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》一文中说得非常好：“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服……可是何曾有人英明地指出过，我们也该为人类最美好、最宝贵的财富——朋友付出一些什么呢？”到底社交在生活中处于何种地位？如果我们真的用心深思细想一番，就会不顾一切地让这特殊的财富不断增长、不断丰富，因为生活中几乎没有什么东西能比人与人之间的相互理解与热爱带给我们更巨大的鼓舞与激励。

作为人，我们都有一种渴望与别人接近沟通的本能。一个人一生中要是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。从表面上看，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为朋友，其实他们只不过是熟人。要清楚，真正获得一个朋友是一件非同小可的事，正像亚里士多德所描绘的友

谊是‘两个身体,一个灵魂。”

友谊意味着两个人经过长期的交往，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、承诺和相互信任、奉献的境界。很多人把交情、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、扶植和关怀这个现实。

3. 地震后的悲剧

社会交往的最小单位是两个人，有了两个人方可交往。如果再加入一个人或许多人，那么，社会关系就更复杂更激烈了，而我们的世界并不只有两个人、三个人，且有几十亿人。人的一生中，得和成千上万的人打交道，于是人们之间的交往就多了许多可以琢磨的东西。

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，而社会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，而缺乏人际感情的融合，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。我们懂得了社会交往与健康生存之间的联系机制，可以认定社交友爱对心身健康起着决定作用。

相反，不善于社交，人际关系的恶化也会人为地造成许多厄运。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，当时社交受到忽视，人际关系极其复杂紧张。这种不正常的人际关系导致了许多不幸的后果，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。他像被当头敲了一棒，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。

还有一位姓刘的人家，男人脾气火暴，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，他们拚命向四邻呼救。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。固然这里涉及到道德的问题，助人应该是提倡的。由此可见，社会交往的好坏，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。

如果你平时对邻居发生什么事不闻不问，只想明哲保身，实际上遇到问题时，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，就很需要进行社会交往和交流，建立互相关照、和睦友好的人际关系。

无数事例也证明，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，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，但更重要的是社会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

4. 节目主持人的故事

常言道：“一个好汉三个帮”，“三个臭皮匠，合成一个诸葛亮”中国这些世代相传的老话早已说明了社会交往会产生合力的功能。实际生活中，我们随时随地都在进行的各种各样的相互配合协作的活动，无不包含着合力功能的奥妙哪一个工程，哪一件产品，哪一种消费和哪一个信息的传播……不是依靠合力的功能而产生和完成的呢？只是由于司空见惯而习以为常，我们便很少去思索社交的作用了

合力功能意味着局部力之和产生整体力，而整体力往往大于局部力。这里有 3 种情况：$1+1>2$；但也有可能是 $1+1=2$；甚至是 $1+1<2$。一般来说，你和积极向上的人在一起，容易精神向上，力量增强；你和消极沉沦的人在一起，容易情绪消沉，力量削弱这就是说，并不是两个人只要构成一定关系就一定会产生合力的功能，而要看两个人之间的关系是不是能够协调配合、取长补短。比如有人比自己强了，你忌贤妒能，非要把人家拉下来、按下去不可。这说明你人格有严重缺陷，搞窝里斗。别人比自己强了，自己要奋起赶超，变得更强！这说明你心态积极，人格健全，敢于在竞争中取胜。前者是虚荣和愚昧的不良表现，后者才是进步与发展的合力功能。显然，社交的成功与否必然会产生不同的作用和效果。

社会交往有一个重要功能就是交流感情，沟通心灵。人的感情需要宣泄，也需要交流，这样才能维持心身的健康，感受生活的美好，尤其是感情的联系。而且人与人之间有了感情，加深了感情，会更加有利于在社会交往和关系中发挥合力、互补和相互激励的功能。

为了倡导爱心，让人间处处充满爱，北京人民广播电台办了一个《统一爱心》的节目。这个节目播出的内容没有惊天动地的英雄事迹，也没有振聋发聩的热点新闻，都是一些凡人小事，但这些平凡的故事由于充满了美好的感情，犹如静静的清泉，流入人们的心田，滋润着爱心的禾苗。《统一爱心》节目主持人刘真讲过许多爱的故事，其中有一段他自己的亲身经历——我也插过队。他说：

那还是 80 年代初的一天晚上，我到一个小饭店吃饭。凭着我曾在牧区插队的生活经历，一眼看出一个正在喝酒的人是蒙族牧民。我用蒙语与他攀谈，得知他是带女儿来京看病的，他的女儿被骨癌夺去了一条腿，今后怎么骑马？怎么嫁人？他不停地念叨，喝酒，不停地唱着忧伤的歌，终于酩酊大醉。我架着他回到旅馆。第二天一早，我来到医院。那是个星期天，病人都在和探视的亲友谈天，只有那一条腿的蒙族姑娘孤零零地躺在床上，焦急地等待着她的父亲。我告诉她，我是她父亲的朋友，特意来看望她。我陪她聊起草原，谈到家乡。她似乎忘了眼前的不幸，说到生活中的趣事，她笑得很甜。临别，我问她需要什么，她说想喝一碗羊肉汤。出了医院，我去买羊肉。售货员正专心致志地看一本杂志,头也不抬地回答:'没有清真副食本不卖。'我把蒙族姑娘的不幸遭遇讲给他听。他不解地抬起头：“她是你的什么人？'我说:'那是我一个新朋友的女儿。当初插队时,牧民待咱可是不薄啊！”售货员站起身，挑了一块好肉，过了秤交给我，自己却掏钱扔进了收款箱。这怎么行？我执意要付钱。他说：“好事别让你一人做,哥们儿,我也插过队。”

只有真情最动人。人际交往的真谛就是寻求彼此热爱，真善美的事物无论在哪里出现，也不管怎样细小，都会闪烁光芒！一个简短的问候电话能使电话两头的人消除一天的疲倦和厌烦，一句朴实的赞美则令人愉快、兴奋和感激。对于那些不惜以爱和关

怀让我们感觉到自身价值和生活美好的人们，我们会愿意和他们同甘共苦，为他们赴汤蹈火！

5.“知心姐姐”的自述

在社会交往中，通过互相了解、比较、刺激和影响会产生一种鼓舞激励的作用。有时候，这种通过交际而产生的激励作用非常强大而神奇，能够让你敞开心扉，走出低谷，重新开始生活。

邢颖是《中国青年报》中“青年信箱”的“知心姐姐”。她自述道：在高中毕业的时候，我不幸患了严重的类风湿性关节炎。自那以后，只能长期病休在家。对一个正值豆蔻年华的女孩子来说，这种身体和精神上的痛苦是难以言状的。

1984年的初春，报社的编辑、记者们很关心我，为了帮我振作起来，他们拿来许多有益的书籍和一些青年来信。阅信使我了解到了不少青年朋友比自己更不幸，更需要帮助。从那以后，我参加了《青年信箱》的复信工作，成了一名与青年朋友谈心的服务员。

四川的一位瘫痪青年急需外语学习信息，一位山东姑娘婚姻不幸亟待开导和安慰……有多少青年像我一样需要得到帮助啊！于是，我以极大的热情投入到复信的工作之中，剪资料、查书报、写回信……紧张和忙碌使我忘掉了自己的不幸，我的眼界开阔了，心情也开朗了。在帮助别人的同时我也受到了教育，得到了帮助。……

7年来，我一共给青年朋友们写了3000多封信，平均每天都要写一封。在这个过程中，我感到自己不幸的青春充满了生机！我感谢《中国青年报》以这样的方式拯救了我，使我获得新生。

“新新”就是受过邢颖帮助的人之一。

当年，新新是一名中学生，成绩优异，活泼开朗，深得老师的喜爱，但也因得罪了某些同学，在班里受到孤立。有些品行不

端的同学开始“关心”她，拉拢她；她“不识抬举”，便又面临着威胁和打击，还不准告状。她又气又怕，孤单苦闷，学习成绩也下降了。

她写信给“知心姐姐”，从邢颖的回信中得到了摆脱困境的鼓励和方法。于是她振作起来，积极努力，处境得以改善，学习成绩又上去了。几年后她大学毕业分到北京工作。她特地来到中国青年报社，寻找 107 号——这位陌生又熟悉的朋友，一定要认识和感谢这位陌生又熟悉的朋友，这是埋藏在她心底很久的愿望

见到了她——邢颖，新新惊呆了：难道那娟秀的字体竟出自这双病残的手？那充满热情与活力的语言竟发自这个瘦削、单薄而又残疾的躯体？她以自己的心温暖着别人的心，可她自己又是多么需要关怀和扶持啊！

邢颖与新新等青年朋友的交往充分体现了社交所具有的激励功能。尽管“青年信箱”的交往主要是通过书信和传播媒介，但说到底还是人与人的交流与相知。

6. 我来帮你们刷鞋子

《读者文摘》上登过一篇美国人的文章《我来帮你们刷鞋子》。这家女主人突然接到母亲的电话：她的兄嫂等好几个亲人在一次车祸中不幸丧生。她的惊慌和悲痛是可想而知的，她丈夫打算第二天启程去奔丧，可心里乱得不知做些什么。临走，她给几个朋友打了电话。过了一会儿，她的同事唐纳的丈夫爱默生看他们来了。

“我来帮你们刷鞋子。’爱默生说。

女主人感到迷惑不解，请他重复一遍。

爱默生说：“唐纳不得不在家照看孩子，但我想帮你们做点什么。记得我父亲去世时，我花了几个小时来刷洗、晾晒孩子们参加葬礼要穿的鞋。因此，我来帮你们刷鞋子。请把鞋子都拿给

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我——不光是比较好的,而是所有的鞋子。”

就这样，爱默生跪在地板上，开始干起来。女主人看到他专心致力于刷鞋子，她的头脑也恢复了正常，想到了该洗衣服、该给孩子们洗澡、安顿他们上床。后来，她去洗餐具，爱默生仍在刷鞋子，没说过一句话。这时，她忽然想起《圣经》里讲的耶稣给门徒洗脚的故事。这种跪在地上默默地为自己的朋友服务的友爱精神使她禁不住热泪盈眶。她心中的愁云惨雾被驱散了，她能集中精力，行动自如，承担起生活的重任了。她忙过一阵，回到厨房，发现爱默生已经走了。墙边整齐地排放着刷过的鞋子，一双双亮铮铮的，一尘不染。后来，她捆扎鞋子时才发现，爱默生甚至把鞋带都洗净了，使她可以直接放进箱子里……虽然她面临的是悲伤的日子，但爱默生使她有了精神力量。从此，她也知道该怎样关心帮助朋友了。

这件事看似平常，但其价值却不寻常，也是任何酒肉和金钱所无法换取的。生活和工作中，你周围的人如同门廊的支柱，有时他们支撑着你，有时他们依靠着你，有时你也只需知道他们站在旁边，心里就踏实了。社会交往中的每一种事情，甚至每一个细节，都蕴含着生活的哲理。因而，爱因斯坦说：“世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友。”我们之所以需要社交，并要善于社交，就是为了寻觅真挚的友谊。

进而言之，社交和友谊为人类的进步做出了极其伟大的贡献，其价值不可估量，绝非任何交易所能比拟。萧伯纳说：“假如你手中有一个苹果，我手中有一个苹果，彼此交换一下，那么你我手中仍是各有一个苹果；但是倘若你有一种思想，我有一种思想，彼此交流这些思想，那么每人将有两种思想。”这话给我们以深刻的启示：我们不必用一个苹果换另一个苹果，我们需要交流思想感情。财富不是朋友，而朋友却是财富！我们勇于社交、善于社交，就会获得这笔财富。

# 二、社交的奥秘

1. 社交成功主要依靠什么

社交水平的高低，处世能力的强弱，它根本的奥秘、主要的原因是靠具有强烈的与人交往、渴望友情的心愿吗？是靠具备较多的文化知识？是靠自己足智多谋，善于逢场作戏，会溜须拍马吗？是靠出身优越、条件优越，具有较高的身份和职务吗？是靠仪表堂堂、风度翩翩，言谈举止能够引人注意吗？是靠勤恳敬业、刻苦奋斗，在事业中有所成就吗？是靠善于察言观色，很会控制和修饰自己，凡事都表现得谦虚谨慎吗？是靠能说爱笑，大大咧咧，待人随和，遇事毫不在乎吗？……这种种表现的特点都有一定的作用，依靠这些都不能保证你和别人心灵沟通，成功社交，因为这些因素都不是决定性的因素，都不是其根本性的奥秘。根本性的奥秘是人格，是人格是否有魅力。人格即人的样子，是人的心态、品格、个性、气质和行为方式的基本特征。人际交往与相处，当然需要掌握有关的知识、方法和技巧，需要方法与技巧的高明而不是笨拙，尤其需要善于交流的能力，但这些必须依附于人格，必须有利于而不是有损于人格魅力的塑造和体现。为什么在社交中，人格魅力最为重要？因为从根本上讲，人们相互交往不仅是交流某种信息，处理具体事务，而且是在有意无意地表明各自的人生态度与追求，是在表现一种对于整个世界而不是仅仅局限对某个人的关系，总之是要表明各自的人格倾向。所以，人格如何对于社交的水平和效果必然要起决定性的作用，这并不是说交际的方法与技巧没有作用，但我们只有发展积极心态，塑造人格魅力，社交的方法和技巧才能有所附依，发挥作用，否则只不过是皮毛而已。

我们不妨把这样两件真实的事情比较一下：

一辆公共汽车进站停车，车门打开，一位抱小孩的妇女上了车，还没站稳，不留神将两张 50 元面值的人民币掉进了车厢里。还没等这位女同志腾出手，一个 30 岁左右的男青年弯下腰，拾起了那两张钱，往女同志身上扔了一张，另一张却留在了自己手里，嘴里说“这是辛苦费！”同时匆匆下车，溜掉了。

这位女同志抱着孩子，没有办法去追赶那个男青年，车厢里的人也没有谁吱个声儿。汽车继续行驶。从女同志的脸色可以看出，她心里有一种说不出的滋味儿。那个拿了“辛苦费”的青年就那么心安理得吗？这样的人格，他即使能说会道、脾气随和，有谁会和他真心实意地交往与相处呢？

为职称评定争吵了一天，真没劲！一位教师沮丧而疲惫地走出地铁站。他突然想起，早晨上班转地铁的时候竟忘了锁车，还是一辆新的赛车！准丢了！可是他很幸运，车子锁了，不知是哪位好心人替他锁上的，并把钥匙装进一个空烟盒丢放在他的车筐里。这位教师扶着车，久久地站在路边张望，想找到那位好心人。谁也没有意识到这里发生过一个平常而又感人的故事。这位教师深有感触：尽管常碰到一些不愉快的事，生活还是美好的。

试想，如果这位教师找到了给他锁车的那位好心人，将会对他多么感激！仅就这一点点爱心，两个人要是相识就会成为肝胆相照的好朋友。一个人能有这样美好的人格，有谁不愿意和他交往和相处呢？

社交的真正意义是为了寻求真挚的友谊与合作，是在于深入人生、改善人生。每一次思想“欢宴”、精神“会餐”都能使人开一次“胃口”，吸收些“营养”，以朋友和熟人为参照系，很容易找到自己的生活轨迹和奋斗目标，把社交当成人生的重要支柱，并且自觉地贯彻平等、互利、诚实、相容和彼此激励的原则，我们就能俯视美丽的人生，掌握自己的命运，走上成功之路。所以，我们从社交的意义和原则来分析，社交成败的根本奥

秘就在于人格如何，就在于人格有无魅力。

2. 课堂上的提问

在社会交往中，什么样的人格受人欢迎，令人信服，能够在交际中取得成功？这个问题会有很多种答案，比如，自信主动、开朗热情、真诚待人、尊重别人、对人一视同仁、为人正直、富有同情心、乐于助人、责任心强、严以律己、信守诺言、稳定可靠、进取心强、聪明好学、喜欢独立思考、兴趣广泛、富有探索精神、脾气温和、仪表整洁、谈吐文明、善于言辞、 举止文雅、风度大方、谨慎谦虚、有独到的审美的眼光和一定的幽默感等等，当然这些都是受人欢迎让人羡慕的人格表现，那么，与这些相反的品格自然是令人厌烦和反感的人格了。

这样的对照，人们都赞同，可是具备这么多优秀品质的人岂不是完美无缺的圣贤了吗？然而，这样完美的人哪里有？世界上根本不存在！于是，我们发现了一个带有普遍性的问题：许多人一旦考虑如何完善自己的人格，就会在思维方式上陷入形而上学、脱离实际的怪圈，用一种完美无缺的模式来衡量、要求自己。可是，做人处世脱离了真实自然，不是自我束缚、拘谨木讷，就是装模作样、虚情假意，这么一来还有什么人格魅力可言？

四海之内，芸芸众生，怎能是千人一面，万情一种？几乎每个人都像电视剧《杨乃武与小白菜》中小白菜一样性格独特，内心复杂，充满矛盾，具有两重性和多重性。随着社会的进步发展，人的素质和层次可以提高，丑行和悲剧也可以减少，但人有两重性是不会改变的。比如现实生活中，夫妻离婚率在婚后头几年是比较高的。因为婚后的夫妻有一个再认识、相适应的过程，在这个过程中，始终存在着一个矛盾，这便是社会属性与自然属性、公共人格面具与真实自我的矛盾。一般来说，作为社会属性的人，他要自觉或是被迫地遵守社会的法律、行为规范，按照公

认的道德观念和所担负的责任义务去做人处世，成为被社会认可的角色。当然，在这方面也往往要接受世俗观念、传统习惯的影响，难免有些墨守成规、从众流俗，但从人际关系方面来说，社会属性使人较多地表现出人格美好的一面，如待人友善、克己利人、正直、谦虚、勤奋好学等等。人与人在初步交往阶段，尤其是相爱的人在结婚前，相互表现和接触到的往往是对方的社会属性的一面，而对自然属性的一面则表现不多，了解甚少。绝大多数的情况不是出于欺骗，而是为了尽快地相互求同，接近，增进感情。所以，人与人长久相处，尤其是夫妻婚后一起生活的重新认识和适应，就是双方透过公共人格面具去重新认识一个真实自我的过程。这就容易发生一些问题和矛盾，甚至大失所望，相互挑剔和怨恨。

家庭虽说是社会的细胞，但它却具有很大的独立性。一个人在家庭中可以按照自己的意愿生活，甚至可以随心所欲、毫不掩饰地表现出自己的自然本性。有的人在单位里和社会 上为人 正派、工作认真、尊重他人；但在家庭里却有可能懒惰、自私、霸道、任性。由于人所具有的两重性，而且 是不可避免地具有两重性，我们就要了解和表现自己的另一面，而不能简单和笼统要求自己和别人完美无缺，面面俱到，只做君子，没有一点小人的东西。我们如果否定了两重性，就是脱离了实际，也就是不能真实自然地做人处世，这样的人格还有什么魅力可言呢？所以，只有表现真实的自我，人格才有魅力。

3. 销售科长被炒“ 鱿鱼 ”

塑造人格魅力的关键并不是追求完美，修炼成仙，而是发展积极的心态，展现真实的自我。

所谓真实自我是指人作为自由人在社会交往中的真实、自然的自我表现。这个概念当然包括表现一个人的自然本性，但是它与自然属性不是相同的关系，因为它也包括表现一个人的社会属

性。这里所强调的真实、自然，是指一个人表现自己本来的面目，表现自己自觉自愿想表现的自我形象，而不是迫不得已装出来的样子。就是说，表现真实的自我意味着老实承认本身有两重性，并且在自我肯定的基础上，真诚坦率、洒脱自如地体现自我形象，反对表里不一的伪善假象，也反对为了追求完美而避短藏拙、装模作样。

据报载，某人在某合资公司任销售科长，公司已经同一家商场签订了一批款色新颖的服装供货合同。后来，他却把这批货供给了前来高价提货的另一家商场。仅此一项，他为公司赚了 10 万元。谁知，他却被公司炒了“鱿鱼”。他实在想不通，百思不得其解。总经理对他说：“你虽然为公司赚了钱，却损害了公司的信誉，使公司造成的损失并非 10 万元能补回来的。”

赚了钱，却被炒了“鱿鱼”，这在许多经营者看来觉的不可思议。经营工商企业就是为了赚钱，只要赚到了钱好像就是本事。商无特不立，业无诚不远。经营的哲学也就是做人处世的原则。

每个人都在为自己画像！人生就是在社会生活中以自己的言行为自己画像的经过。无论是商贸交易，还是个性交往，信誉和形象都是至关重要的。社交的根本奥秘在于人格的魅力，也就是信誉与形象比什么都重要。

4. 李娜说出了心里话

在社会交往、社会生活中，究竟是什么原因阻碍许多人表现真实自我，缺乏人格魅力？大多数情况不是出于伪善和欺骗，而是被某些真诚信仰、习以为常的教条和观念所影响。比如：

（1）我绝不能暴露我的感受如何，我的欲望是什么，除非这些感受和欲望会使别人高兴和满意，会给人一个好印象。如我不能说“我很生气”“我很痛苦”“我不能信任你”“我想发财”“我想出名成家”“我喜欢结交异性朋友”等等。

(2) 我绝不能对别人表示不满，流露出厌烦的意思。我要把这种不赞成、不满意、不喜欢的意思隐藏在心里，不让别人知道，以免招惹是非，得罪什么人。

(3) 我不能暴露我的缺点和笨拙，不能让别人把我看扁。如果让人看到我的缺点毛病，人们就会讨厌我或贬低我，露怯多丢面子。

(4) 我不能表露"我认为怎么样""我想怎么样",以免让人以为我是个人意见第一。尤其在取得成绩、获得赞扬的时候，我不能兴高采烈表露自我，那会引起别人的反感，认为我骄傲自大。

(5) 我不能表现得与众不同，不能引人注目。枪打出头鸟，表现得突出了，就会脱离群众，遭到别人的嫉妒和攻击，只能随大流，和大家打成一片，挤在一起，这样安全……

这些想法有相当的普遍性，许多人以为这样安全保险，不会出问题。其实，这不过是一种自我束缚，既不利于表现自我，也不利于社交中的交流与沟通。

三位女大学生同住一个宿舍。星期天，那两个女孩子结伴进市区购物，没有邀请李娜。李娜回到宿舍一看，两个同伴不见了，只剩下她一个人，孤单单的，干什么都没意思，既伤心又气恼。那两个女同学回来的时候，她的第一个本能的心理反应是假装不在乎，想把不满憋在心里，以免显得自己软弱，被人轻视。不过，由于她实在忍不住，不善于掩饰，还是脱口而出地把自己的不满、难受和气恼说了出来。那两个同伴不但没有笑话她、轻视她、责怪她小心眼儿，反倒突然明白了她们之间的友情对于李娜是多么重要，便忙不迭声地向李娜道歉解释。于是，三个人在友谊方面上了宝贵的一课。此后，她们的关系更加亲密了。

如果李娜努力装作满不在乎，把不满憋在心里，又会怎么样呢？那么表面上、一时间似乎是平安无事，但实际上，她们之

的心理距离必然疏远，李娜有可能在别的小事上挑她们的毛病。其结果，相互之间只会搞得别别扭扭，各自都很烦恼。

由此可见，不要怕表露真实的自我，只有让人了解你的真情实感，别人才会觉得跟你的心理距离接近了，而不是疏远了。

5. 妻子的变化

人们经常感叹马老实了任人骑，人老实了任人欺。老实人吃亏，社会太不公平了。其实，这不能全怪社会不公平，有必要反思一下为什么自己没有勇气表现起初的自我？如果你发现自己常常扮演违心的角色，那么你不要指望别人改变，而要自己拒绝扮演。因为别人不尊重你的人格，总是要求你百依百顺，这是你自己一味忍让才让别人这样对待你的。尽管这是无意中教会别人这么做的。

一个女子的丈夫专横而又冷酷无情，她对丈夫的辱骂和摆布忍气吞声，连孩子对她也不尊重。为此，她已经是走投无路了。其实，造成这样的局面，主要是由于她的逆来顺受和忍气吞声。是她，在无意中教会别人这样对待她。她必须从自己身上寻求解决问题的方法。

她的新态度就是设法向丈夫和孩子证明：她不再是忍气吞声，任人摆布的了。她丈夫最拿手的伎俩就是向她发脾气，对她表示嫌弃。过去她不愿当众争吵，强求自己做一个善良、宽厚、完美的女人，因此对丈夫的挑衅总是毫无办法。现在，她要完成的第一个任务就是理直气壮地和丈夫抗争，然后拂袖而去。当孩子对她表现出不尊重的时候，她坚决地要求孩子有礼貌。采取这种新态度后，家人对她的态度发生了很大的变化。她确实体会到是自己教会别人怎样对待自己的。

表明新态度时，不仅要用言辞，而且要用行动。许多人以为斩钉截铁、干脆明确地说话和行动将会令人不快，或是蓄意冒犯，这又是强求完美，寻求一定之规。其实不然，这样做意味着

需要全本请访问 www.ertongbook.com