第一图书网, tushu007.com

<<怎样赢得好人缘>>

图书基本信息

书名：<<怎样赢得好人缘>>

13位ISBN编号：9787802234994

10位ISBN编号：7802234999

出版时间：2009-9

出版时间：中国三峡出版社

作者：徐运全 著

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<怎样赢得好人缘>>

内容概要

一个社会，有许许多多的角色，比如领导、群众、教师、医生等等。
每一个人也都扮演一定的角色，……因为角色不同，人际间总是发生冲突，不能相互理解，造成交际障碍。
要想克服这一障碍，就要进行将心比心，即：设身处地为对方着想，假设自己处在对方的位置上，会做何感想？
《怎样赢得好人缘》为我们介绍的就是有关这方面的知识。

第一图书网, tushu007.com

<<怎样赢得好人缘>>

书籍目录

第一章 以健康的心态融入社会正确处理利人利己的关系抛弃自卑心理战胜自卑和恐惧的方法如何唤醒自己的信心调整你的妒嫉心理控制好自己的情绪学会抑制愤怒克服失意的技巧克服狂妄自大学着善待自己第二章 低调处世低调：步入社会的必然要求以谦卑的姿态示人锋芒是一把双刃剑藏巧于拙方可致远大智若愚得饶人处且饶人糊涂中屈，糊涂中伸莫聪明反被聪明误收敛自己的过分言行第三章 懂得宽容你的宽容是别人的渴望宽容不是软弱保持宰相的气量心能容纳万事万物为人处世应坦坦荡荡无可无不可的胸怀宽能容人，厚能载物抛弃个人固执见解宽恕曾经伤害自己的人永远感激别人的宽容待人刻薄必招祸害有仇不报是君子给“敌人”一点宽容不把自己的意志强加于人第四章 学会忍让为人处事隐忍有度在忍让中走向成功一忍可以制百辱不必追求无益的所谓胜利面对高傲者适当地忍让避免正面冲突躲开“惹不起”的人忍小谋大克制自己的私欲外柔内刚才能成事难得糊涂顺其自然把握住忍让的限度让人一步，收获更大第五章 外圆内方，中庸处世外圆内方——为人处世之本做真正的“方圆”人方圆并用，刚柔兼济刚中有柔，柔中带刚圆中容方，不忘大原则善于战略退却避实就虚，巧于圆滑处世第六章 幽默感：为人处世的法宝幽默可轻松化解矛盾巧妙应对，隐蔽反击幽默的语言可轻松化解尴尬困境自嘲式幽默可增加自己的亲和力幽默的交谈可调节气氛谈吐幽默的常用方法和技巧幽默的注意事项第七章 善于取悦别人站在对方的立场想问题凡事不可太计较给别人保留面子将心比心调整好交际的距离掌握赞美别人的技巧不和人做无谓的争辩第八章 打动人心的社交口才受人欢迎的说话态度把握称赞与感谢的度拐弯抹角，以迂为直说安慰话要恰当得体勿闯社交谈话的误区谈话中学会忘记自己检点说话的小节学会不表达什么委婉表达实话千万不要揭人短不要逼别人认错责怪是捅破别人“面子”的尖刺

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

正确处理利人利己的关系　　人们从事社交，往往有目的而来：或寻求物质交换，或渴望充实感情，或弥补性格缺陷，或增强能力，等等。
毫无目的社交是不存在的。
由于人们的实际需求和心理需求不尽相同，一方拥有的，很可能正是另一方需求的，这种参差错位，使人们在社交中可以尽情地找寻自己所要找的，给予对方想拥有的。
当社交双方都得到了自己想得到的东西时，心理上就会获得极大的满足。
社交双方，既有付出，又有所得，社交关系才会继续维系下去。
与私心很重的人交往，无论你对他多么好，他也不领情。
他生病时，你照顾他；他能力差，你帮助他；他悲伤，你安慰他；他高兴，你也快乐。
可是你高兴时，他没有同感；你悲伤时，他也不在意；你生病时，他问也不问；你需要帮助时，他却躲得远远的。
一次两次，你也许不会在意，久而久之，你就不能不想：他是我的朋友吗？
越想越不对劲，越想越不是滋味，最后热度下降，心灰意冷，关系也就自然而然地结束了。
没有人一味地付出而毫无索取，也没有人总是索取而从不付出，因为这两种人在社交场合都是站不住脚的。
利人利己，是人们进行社交的原始动力。
利人，可以扩大社交圈子，结识众多朋友，为自己的需求提供更为广阔的场所，从而有选择的自由。
而利己，是利人的回赠，是付出后的所得，也是社交的终极目的。
正是存在着利己，人们才愿意做利人的事情，才觉得帮助别人有意义；正是为了利人，才使利己兑现，才能在接受利己的同时感到欣慰而无愧。
可见，这两者是相偎相依的。
利人利己，可以进一步深化社交关系。
你的行为将有利于他人，人家就会接受你，感激你，愿意和你交往。
你的行为也有利于自己，你就会喜欢这么做，高兴这么做，而且越做越有劲，越做越积极。
一个喜欢，一个愿意，一来一往，形成默契，从而产生社交关系的良性循环。
利人利己的心理效应，并非商场上的交易、一买一卖的关系，而是可以创造出崇高的事物和高尚的境界的。
因为利人利己，虽说有付出有回报，但二者不是对等的，也是不能要求对等的。
人们在做有利于他人的事情时，对利己的需求有两种：一是物质回报，体现在实物上；二是心理满足，体现在精神上。
我们应该具有利人利己的观念，以充实我们社交的内容和意义，但要正确处理好利人利己的关系，不可将其任意割裂或偏废。
抛弃自卑心理　　我们有时会对自己丑陋的外貌、矮小的身材，对自己的愚昧鲁钝、笨嘴拙舌、一无所能，对自己粗劣的服饰等都感到自卑，因此就无法积极地与周围的人进行交往，也就是无法妥善地处理自己的问题。
其结果，我们就会从对自己感到不满，发展到对自己感到厌恶和绝望，并在这个基础上，进一步发展成不喜欢其他人、嫌恶其他人。
这样，我们自己就不可能被其他人所喜欢。
无论是谁，当他遭到了些许的失败，因而没有受到期待中的表扬，或者没有被邀请参加期待中的会议时，很容易产生自轻自贱的心理。
这样的心理是一时半刻的、无足轻重的，它与心理学上的自卑感略有不同。
心理学上的自卑感是指：“ 认为别人什么都比自己强，并始终以这个观点支配自己的整个生活，而不承认自己的价值。
”　　这种自卑感之所以是“ 性格阴影 ”的祸根，那是因为它会使人失去至为重要的心理上的平静与安宁。

第一图书网, tushu007.com

为了弥补这一缺陷，有自卑感的人往往显得过分忙乱和急躁。
例如，有的女性为了弥补自己的缺陷，往往在服装、交往的朋友、晚上做的梦、说话的声调和选择男友等方面，都急于追求高标准。
不过，智力低下的人，据说不大会受到自卑感的困扰，倒是出类拔萃的人，反而容易产生自卑感。
这是因为“自卑感和其本人的智力、所受的教育、所处的社会地位等无关，而仅仅是对自己不如他人的确信”。
这种人常表现出如下特点。
（1）常常怀疑自己的能力，善于发现他人的优点，并拿来与自己的缺点进行比较。
可是，他们拿来与自己的一切进行比较的，往往是他人极个别的特长。
其结果，自己就会因此而气馁，自己有价值的部分就不能得到充分发挥。
比如，在对大学生进行智力测验时发现，大部分认为自己智力低下。
可是实际上，他们智力的发展都很正常。
这仅仅表明，他们还缺乏洞察自己价值的能力。
（2）希望得到别人喜欢或表扬的要求非常强烈。
也就是说，他们对自己的价值不能正确地进行认识，而只是急切地想使自己的这种要求尽可能得到满足。
（3）什么事情都想做得很完美，因此就会对自己的能力提出过高的要求。
一般来说，凡是人做的事情，都不可能是十全十美的，所以我们应采取宽容的态度来进行妥协。
可是，有自卑感的人认识不到这一点，而一味地对自己的无能灰心丧气。
（4）仅仅失败了一次，就觉得自己遭受的打击过于沉重。
也就是说，在某次竞争中一旦遇到了挫折，就认定自己已经不行了，而不想坚持下去。
（5）为他人的成功所折服。
当朋友取得成功、地位有所上升、财产有所增加时，就认为自己什么都不及朋友，而相应的，把朋友看得很完美，结果就忽视了自己的优点。
因此，只要不改掉对他人成功耿耿于怀的毛病，就甭想建立起自信心。
（6）宣扬自己的无能以推卸责任。
也就是说，认为自己不行，把自卑感作为推卸责任的手段来使用。
（7）把自己的些许过失，看成弥天大罪，结果是自信心变得越发脆弱了。
也就是说，为了些许的失败而失去了心理的平衡，极其神经过敏地老是以为别人都在笑话自己，并竭力想从别人的一切谈吐举止中找出蔑视自己的证据。
（8）为了弥补自卑感，有的人往往进行防御。
譬如说，故意在那些有可能使自己产生自卑感的人面前纵声大笑、夸夸其谈，来为自己壮胆；体力不佳却偏要虚张声势、充勇逞强；在讲述失败时故弄玄虚、强调客观等等。
不过，这样的补偿行为，不仅丝毫提高不了自己的人格，丝毫不会给周围人带来好处，而且还得不断地劳神费心，以免自己的弱点暴露在他人的面前。
还有一种人，他们不敢正视自己的无能，反而采取逃避的态度。
例如，他们不愿意与他人交往，喜欢离群独处，或者碰到难题就推托有病，不愿意亲自加以解决等等。
（9）为了克服这种自卑感，正确地认识自己的价值，有的人往往采用过度补偿的方法。
结果结巴的人成了一名雄辩的演说家；独眼的人努力练习射击，最后成了一名优秀的猎手；通过忍耐和勇气，把自己的缺点变成夺取胜利的动力。
（10）为了弥补自己的缺陷，在采取直接行动——过度补偿和置换作用的同时，还应该弄清自己的极限。
不过，弄清自己的极限后，不能因此而心灰意冷、万念俱灰，而应该最大限度地发挥自己的极限。
例如，从学力上看没有希望通过一流大学的入学考试时，还可以进普通大学，在自己感兴趣的方面大干一番，以发挥自己其他方面的才能。

第一图书网, tushu007.com

（11）贬低和蔑视自己，即对自己的评价过低也是不对的。
一个人没有必要认为自己反正长得不漂亮，就穿着破旧的衣服去参加聚会。
没有必要在听了别人对自己服装的颜色和式样的称赞后，不合时宜地回答说：“这是从地摊上买来的便宜货。
”也没有必要在别人夸奖自己菜烧得好吃时，回答说：“这完全是按照电视上介绍的菜谱烧的。
”这样做，不能认为是一种谦恭、客气的态度，而完全是自己在抹杀自己的优点。
一个人受到别人赞扬时，应该诚恳地加以接受。
只会自嘲，并不表明有能耐；意欲自吹，有时也未必行得通。
不过，你说的自谦话，倘若会使人产生你是一个懦弱、愚蠢、无能的人这种印象，那么别人不但不会赞赏你，反而还会小觑你。
其实，一个人不必在一切方面都出类拔萃，这在事实上也是不可能的，只要在某些方面做得比其他人突出，那就能把比其他人逊色的方面掩盖过去，从而使人产生好感。

第一图书网, tushu007.com

<<怎样赢得好人缘>>

编辑推荐

人脉是成功人士的重要资源。
人脉决定成败，要想在人生中处于优势地位，就要懂得获得人脉的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<怎样赢得好人缘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com