

相处的艺术：让人际关系提升你的幸福感（原书第5版）

作者：（美）罗兰·福特

相处的艺术：让人际关系提升你的幸福感（原书第5版）

Human Relations:A Game Plan for Improving Personal Adjustment

（美）罗兰·福特（Loren Ford） （美）朱迪思·阿特（Judith Arter） 著

吴礼敬 吴进操 译

ISBN: 978-7-111-45086-3

本书纸版由机械工业出版社于2014年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.bbbvip.com

新浪微博 @言商书局

腾讯微博 @bbb-vip

目 录

前言

相处的艺术也需要学习吗

第一部分 了解你自己

第1章 基本原则和沟通

人类行为的一些基本原则

沟通

自信和人际沟通

电子通信

多样性、性别和多元文化

第2章 自我意识

自我观念和自尊心

自我披露

自我意识与获取关注

第3章 人格和舒适区

人格

舒适区

敢做敢当与假装无辜

以原则为中心的生活

第4章 情感和压力控制

理解情感

控制情感

体验各种情感

压力控制

第二部分 了解个体与他人间的互动

第5章 家庭影响

家庭怎样影响我们的身份

教养子女

不正常的家庭

正常的家庭

有继父或继母的家庭

第6章 社会影响和群体行为

社会感知与认知

[归因理论](#)

[群体影响](#)

[服从](#)

[偏见、成见和歧视](#)

[利他主义和亲社会行为](#)

[第7章 发展亲密关系](#)

[友情](#)

[爱情与亲密关系](#)

[同性婚姻](#)

[婚姻成败之谜](#)

[婚姻的谬论](#)

[离婚与分手](#)

[第8章 人类性行为](#)

[对性的认识](#)

[性对价值观念的影响](#)

[性强迫](#)

[性取向](#)

[第三部分 学会调节生活](#)

[第9章 健康、幸福与生活技巧](#)

[健康与生活方式](#)

[自败行为](#)

[应对策略](#)

[冲突管理](#)

[认识心理疾病](#)

[专业帮助求助指南](#)

[第10章 寿命延长和人生转折](#)

[生命发展的一些理论](#)

[事业发展](#)

[生命流逝](#)

[转折期](#)

[第11章 积极生活和人生满足](#)

[积极心理学](#)

[价值观和意义](#)

[幸福、激动和快乐](#)

[机会的构成](#)

[宽恕](#)

[结论](#)

[参考文献](#)

前言

考虑怎么介绍这本书的新版，不禁让我想起本书第一次出版时发生的一件有意思的事。和这家出版社合作了一段时间后，我随口问编辑为什么会选中我的这本书，得到的回答是他们把评论和反响最好的三本书交给一位心理学编辑去审核，编辑把三本书带回家，晚上依次阅读以决定取舍。第二天她过来说，只有我的这本书没有让她昏昏入睡。

从我开始着手写这本书到现在已经二十多年了。当初动手写这本书，很多方面是因为自己不想做光说不练的假把式，准备亲自上阵练练手。在我教的人际关系课堂上，我常常要求学生拓展自己的舒适区（comfort zone），考虑学习新的举止行为。我喜欢讲故事，在教室里和学生亲密互动。尽管这样，写作并不是我特别喜欢做的事情，但写作毕竟代表了一次冒险尝试的机会，可以拓展我的能力，同时在写作过程中我也可以获得自律。因此这本书代表了我的一块成长园地。

正是我的许多学生鼓励我把那些故事和讲课内容都写出来。这些年来，我不断从他们那里得到反馈，他们认为这本书生动有趣，经常把书借给家人和朋友去读。我原本设定的目标正是提供一本书，让影响力流出课堂以外，吸引大家，让人们热衷于亲身探索研究所带来的无限可能和巨大好处。很多学生都说，学期结束后他们还要把这本书留在身边，我一直都把这当成是对我的一种赞扬。加入会员 微信 whair004

在这种鼓励下，我激动地向大家推荐这本书的第5版。尽管书的内容次序有所变动，增加了一些新的概念，但这本书的关键和重点还是一如既往。尽管我们讨论的是大家深入理解人际关系所必不可少的专业题材，但内容呈现的方式则尽量显得亲切和个人化一点。了解当前的研究如何应用于人际交往固然很重要，但我们大多数人所关心的则是这项研究将会怎样改善我们的生活质量，让我们与自己关心的人和亲近的人之间的关系更让人满意。

我的目的就是让学习和改善人际关系的过程变得非常享受，但是也有一个现实问题不容回避，那就是自我探索（self-exploration）的旅程有一段难免要介绍和讨论许多概念，这些概念包含了生活中更为严肃、更有意义的许多方面。生活中有些领域，进行自我反省（self-examination）和评估必要的改变可能并不总是那么轻松容易，本书为大家提供一次机会来审视这些领域。我尽量在题材的严肃性和叙述的幽默感之间取得一种平衡。当理论和日常生活中的故事、实例和趣闻结合起来时，人们往往能学得又快又好。心理健康领域的很多人都认为，要保持心理平静和均衡，就意味着你要正确看待一切事物。在你探究本书的内容时，我希望你能记住下面这句话：善于自我解嘲的人最有福气，因为他们会活到老，乐到老。

我希望借此机会感谢过去35年来一直与我合作和共事的所有教师、培训师和主管，同时也要感谢其他科研人员，正是你们持续不断地为探究人类行为提供了更加坚实可靠的科学基础。本书展现的很多内容都综合和扩充了从这些资源中得到的想法。总之，我要谢谢你们，在我作为顾问和教师成长的道路上不断给予我帮助的人。

□

相处的艺术也需要学习吗

有没有人跟你信誓旦旦地说他一定要为你做什么事，然后不声不响地就这样不了了之？你是什么样的感受？你又怎么去回应？毫无疑问，你会有一些不好的想法，甚至在说起这个人的时候骂几句脏话、用几个醒目的形容词都说不定。当有人让我们大失所望的时候，我们常常会表达某种形式的不满。尽量避免别人的不满往往会促使我们很多人信守自己对别人许下的承诺。

有多少回你坚决兑现了自己对别人许下的诺言？这个比例是不是相当高？如果你和大部分同学一样，那你的答案大概也是在90%左右。现在我们要沿着这条推理线索走下去，但是会采用不同的视角，有多少回你坚决兑现了对自己许下的诺言？对大部分人而言，答案都是在50%左右。

每学期我都听到学生说，“从这学期开始我一定要去上所有课”或者“我要把所有看过的单元全部学完”。我们很多人都喜欢用这种“新年新计划”的方法来对待生活，给自己许各种各样的诺言，但是从来就不去兑现它们。

给自己许下诺言的时候千万要当心。你对自己的看法正和别人对你的看法同样重要。有意思的是，多数情况下，我们会费尽九牛二虎之力去避免别人的不满。但是，一谈到我们对对自己的看法时，我们就表现得好像靠不靠谱根本就无关紧要。再没什么比这个更不靠谱的了。那些经常跟自己做保证然后又反悔的人，再读一读下面这段话可能会大有好处：我们信守对他人的承诺是为了避免他人的批评，而自己对对自己的肯定与别人对我们的肯定同样重要，也许更加重要。

做出承诺的时候要倍加小心，还有另一个原因。有些人做出的承诺实在太多，而且会不惜一切代价去兑现这些承诺。这样的人难免会遭到别人的利用，大家知道这些人张不开口去回绝别人，而且，他们一旦答应别人，就是赴汤蹈火也在所不辞。

一方面，那些动不动就不守承诺的人需要从现在起信守承诺！另一方面，那些牺牲太多自身利益去成全别人的人，需要优先考虑兑现对自己的承诺。对后者而言，开口回绝别人也许会更有好处。总之，一个有用的指导原则就是轻易不承诺，言出必守信。

影响自尊的变数有很多，但是确保能增强自尊的一个方法就是明白要坚持一个决定不动摇，可以依赖的人只有自己。有时候，人生可以看作由一系列成就组成。如果你能从这些成就中不断学习成长，你的自尊也会随之不断增强。一旦你分出事情的轻重缓急，然后坚守自己的承诺去一件件地实现，你就更有可能去实现自己的人生目标。

学会相处的艺术给大家的一个成就，就是承诺对自己对他人都要更加坦诚，说出你真正想做和不想做的事情。对自己对他人都坦诚相待正是人际关系的一个重要部分。

说到坦诚对待自己和他人，人们经常会自欺欺人，其方法各不相同。首先，很多人说他们宁愿听真话也不愿听谎言。可是，有多少次你面对别人提出的要求不假思索地回答说“好的”，即使你的心里在大声呼喊“要我这样做的事绝对不可能”。这是“一级水平的自欺”。我们反复告诉自己说想要听真话，可是别人呢，还是让他们听假话比较好。

“二级水平的自欺”表现在对什么是废话，相信自己一听就明白而别人根本听不出来。别人明目张胆地对你说假话的时候是不是有点儿拿你不当回事的感觉？当你大言不惭地跟别人说着同样类型的假话时，双重标准就开始起作用了，以为别人都会拿你的假话当真。有时候我们大部分人都会找出十分蹩脚的借口，别人一望即知是假话。

“三级水平的自欺”是我们一开始为拒绝别人而编造了某个理由，后来为了圆谎而继续说假话。我们告诉自己说这样做是为了让别人觉得好受点。而事实却是为了避免别人的不满而保护自己。遗憾的是这样做往往不起作用。如果乔欺骗山姆说自己不能帮他搬家，因为他要出城去办点事，那假如他俩在商店里迎面碰上该怎么办？该说“不行”的时候你大胆地说“不行”，即便当时你可能要面对别人的不满，但是从长远来看，如果你说的是真话，你往往能从他人那里得到尊重，认为你是个诚实的人。其他人也会知道等

你真正说“行”的时候，绝对可以相信你。如果你从来都不说“不行”，那么你说的“行”又有什么意义？

第一部分 了解你自己

要做人，先定几条规矩

1.你会得到一副身体。你或许认为它是香饽饽，或许认为它是臭皮囊，但你在世间多活一天，这副身体就会多跟你一天。你爱怎样看它，那是你的选择。

2.你会学习很多教训。有一家全日制非正规学校，名字就叫生活，你会注册入学。每天在这所“学校”你都有机会学到很多教训。也许你很喜欢这些教训，也许你认为它们毫无意义，因此选择无视它们——没关系，接着往下读。

3.每个教训都会不停地重复，直到你学会为止。每个教训会以各种不同的方式展现在你面前，直到你学会为止。等你完全学会这个教训，然后你才能接着去学下一个教训。

4.这里没有错误，只有教训。成长就是不断尝试、不断犯错的过程，也是不断试验的过程。那些失败了的试验和最终成功的试验一样都是成长过程里不可或缺的一部分。

5.学习教训的过程永无止境。生活中任何一部分都包含自己的教训，只要你活着，就有无数教训等着你去学习。

6.“那儿”并不比“这儿”更好。等你的“那儿”变成了“这儿”，你不过是又多了另一个“那儿”，看上去又比“这儿”更好。

7.你的答案只会自己心中。人生诸多问题的答案只有在你的心里才能找到。你需要做的无非就是看一看，听一听，并对此笃信不疑。

第1章 基本原则和沟通

有一年，大概在圣诞节前后，我知道自己必须得过点儿和从前不一样的生活。我正在经历人生中一些重大的转折和改变，认为一场新的冒险可能有助于我跨过人生的这道坎。通常每年这个时间我都要不远万里地去和家人团聚，我在想，这次的旅程能不能来点儿新花样。我最终决定换一种交通方式出行，也许能给这趟行程多擦出点火花。这样，往返于波特兰和洛杉矶两座城市之间，我就和“美铁”——美国铁路客运公司，有了28小时的亲密接触。我想多花点时间和孩子们在一起，坐火车貌似是个完美的方案。在火车上，我们有时间沟通，有时间思考，还有时间一起经历一次冒险之旅。

我们到达火车站的时候，长长的乘客队伍已经从站台一直蜿蜒到车站以外。每拨乘客都被大包小包的行李“撑”大了几倍，大家一个个小心翼翼，生怕侵犯到别人的地盘。等我们全都上了火车，找到座位安顿下来以后，这种戒备的心态似乎还如影随形地弥漫在车厢的空气中。旅程的第一阶段，我们夹在一群人当中，大家各自专心致志，看书的看书，玩电脑的玩电脑，私聊的私聊，好像根本没人有兴致去和陌生人搭讪，都是一副“老死不相往来”的架势。但是，大概过了三小时，有些人的架势好像松动了一些，愿意找个人聊聊什么的。人们开始在车厢里走动，互相问问到哪儿下车之类的话，作为搭讪的一个由头。开始时大家相互瞄一眼对方，好像防备这个人随时大开杀戒，现在这种心理涣然冰释了。

太阳落山的时候，车厢里迎来大家态度和交往的另一次转变。沿途的风景随着太阳的落山已变得一无可赏。车顶的灯光把火车的窗户玻璃变成一面面镜子，大家看看返照在镜中的人影，看看这狭小密闭空间中的自己，感觉比任何时候都更强烈：同在天涯羁旅，相逢何必相识！这一幕，仿佛让所有人都变得更加放松，相互交往的方式也变得更加友好亲切。人们开始畅谈自己的人生，话题从到哪儿延伸到几乎无所不谈。

坐在火车座位上，想睡睡不好，一夜折腾，疲惫不堪的乘客之间又有了更深一层的交流。出发时干净整洁、纹丝不乱的一幕早成为历史，随之而来的是一片狼藉，仿佛遭受自然灾害侵袭等待联邦政府救援的重灾区。人们费了好大一阵时间，相互比较身体各个部位不同的酸痛和不适的感受。一整天下来，每个人都变得更加和蔼可亲，好像经过这一夜的共同煎熬后大家患难见真情。整列火车变得更像是一个大客厅，火车上的每个人仿佛都成了这个临时大家庭中的一员。加入会员 微信 whair004

随着旅程的延伸，人们的活力和互动的程度一步步水涨船高，直到火车上的广播宣布还有三小时就能抵达洛杉矶，这里的气氛达到了顶点。车厢里爆发出震耳的喧哗，人们争相欢呼，仿佛已经到了新年之夜。每个人现在仿佛都成了久未谋面的老朋友，这趟旅程的最后三小时转瞬即逝，火车在我们的一路狂欢中开进了终点站。下火车的人仿佛跟在波特兰上火车的不是同一拨人，火车上的座位安排好像早就变得无关紧要了，大家在火车上走来走去，帮别人拿行李，打招呼问候，一派欢乐祥和。乘客鱼贯走出列车，大家相互交换地址和电话号码，中间夹杂一声声“保重”和“祝你好运”，深情厚谊在这些交流中不断传递。我想如果人们在旅程开始的时候像旅程结束的时候这样，不知这趟旅程的经历又会是怎样一番情形。

我决定来试一试。面对回家同样28小时长的漫漫征途，我想知道自己能否早一点拨动这根互动交流的心弦。我和孩子们登上回家的列车，先等了一小段时间，估摸着大家都已经在自己座位上安顿了下来。然后我们就琢磨怎么才能让这趟回波特兰的旅程从一开始就和我们到洛杉矶的旅程结束时那样融洽。我带着曼陀铃，顺手就拿了出来，我在蓝草乐队（bluegrass band）担任演奏，旅行的时候常喜欢练练琴。我们就从唱圣诞歌曲开始，也许要归功于节日的欢乐气氛还飘荡在车厢上方，我们很快就得到一群孩子的附和，他们跟着一起唱起来。孩子们这种无忧无虑的态度最终把父母也感染了，他们跟着加入进来。在很短的时间内，我们就聚拢了一帮哈哈大笑的乘客，大家玩得非常开心。

我们在列车车厢的这头唱歌、讲故事，其他车厢的乘客往来于餐车、观景台和洗手间的时候，都要经过我们这拨人身边。多数人都会报以微笑和赞许，有人甚至会停下脚步，跟着唱上一两首歌。我们把会唱的歌几乎全都唱遍了，车厢另一头的一拨人也开始唱起歌来，所以我们打算休息一会儿。

我们开始并不知道这次小小试验取得了多么大的成功，直到我们前往火车另一头的餐车。在穿过不同车

厢的时候，我们惊讶地看到每一节车厢都有一拨人在唱歌，我们觉得非常开心。很显然，大家经过我们这个歌唱团的时候，也把我们的这个想法带回了自己的车厢，因此很快就产生了连锁反应。我们经过每个新的团队，都注意到那些曾停下来和我们一起唱歌的面孔。也许是受到我们开始的这个团体里孩子们无拘无束地追求快乐时光的鼓舞，大人也觉得根本不用担心自己看上去傻不傻了。有些人冒险打破局面，把欢乐和激情带回到自己的车厢。

从整列火车的车厢穿过，看到人们相互联系，互相交流，其情形和我们去洛杉矶旅程的最后几小时别无二致，这情形真让人激动无比——而这还只是回家旅程中漫漫征途的头三个小时而已。不用说，回家这一路上我们都会过得更加舒心，更加惬意。当人们克服开始时的犹疑，放开心胸和别人交往，他们就做了一件自己也许早就想做的事情：和周围的人相互交往，享受一段快乐时光。

讨论：

这个故事说明，将本章将要介绍的人类行为的一般原则（在这个例子里，即愿意克服担心别人怎样看你的恐惧心理、直面羞涩情绪、表现得坚定自信、主动开始谈话、敢于冒险）应用到现实生活中，会怎样影响日常生活的快乐和享受。

本章将介绍人类行为的一些基本原则，这些原则将会贯彻应用到整本书中。深入讨论沟通和交流，主要有两个原因，第一，人际关系主要是一门沟通和交流的学问——要和他人相处，就需要沟通交流。第二，沟通交流是探索本书许多观点以及它们如何应用到自己身上的有效方法。学习人际关系并将这些内容运用到自身的时候，你可能会遇到很多障碍。因此，我也会描叙这些障碍具体是什么，如何应对它们。本章的有些主题超出了沟通交流的范畴，如性别差异、自信、害羞、恐惧和多样性。在这一章中，我会讨论这些因素如何在沟通和交流中起作用。在后面几章里，我还会讨论它们怎样在人际关系的其他方面起作用。

□

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《相处的艺术：让人际关系提升你的幸福感（原书第5版）》（美）罗兰·福特 著.e

请登录 <https://shgis.cn/post/226.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

