第一图书网, tushu007.com

<<我怎样讨人喜欢>>

图书基本信息

书名：<<我怎样讨人喜欢>>

13位ISBN编号：9787210039310

10位ISBN编号：7210039317

出版时间：2009-1

出版时间：江西人民出版社

作者：艾伦·罗·麦金尼

页数：221

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

前言

25年前，当丹妮和我在门阶发现《我怎样讨人喜欢？
》新书样本时，我们撕开包装，拿起书，一同欣赏封面；轻轻地抚摸它，翻阅它，充满喜悦。
我们翻来覆去地看，似乎不敢相信纸上真印有字。
我们将新书贴近鼻尖，轻嗅那特有的芳香。
过后，我们四下张望，看看有没有还在外面的邻居——真想让他们看看这本书。
“你认为销售多少册才算成功呢？
”丹妮问我。
“不知道。
我从没想过这个问题。
”“想想看嘛！
随便说个数字！
”我以前听说过，一本书的销量在一万册左右时，出版商就收回成本了。
奥格斯堡出版社信任我这么一个名不见经传、从未发表过作品的作家，让我很感激。
我可不想让出版商亏本，于是便说：“亲爱的，如果能卖到一万册，我就知足了。
”“会卖到那个数吗？
”“天晓得！
”

<<我怎样讨人喜欢>>

内容概要

我为什么要讨人喜欢？
我需要讨人喜欢吗？
　　这样的问题或许是某些人的第一反应，但正如英国诗人约翰·多恩那句著名的话：“没有人是一座孤岛，每个人都是大陆的一片。
”人性最真实的状况，是每个人，就算所谓的宅男宅女，其实都需要与其他人链接；每个人的内心都有最深切的渴望：爱与被爱。
　　本书作者透过温馨轻快的谈话式笔调，大量感人的案例，结合心理学的知识，精辟地讲述了加深友谊的五种方式，培养亲密友谊的五大指南，如何对付消极情绪而不破坏关系以及怎样挽救衰退中的友谊，更特别关注个体的自我价值感与友情的关系，帮助读者学习让自己变成一个更可爱的人，从而收获更健康快乐的人际关系与祝福满满的丰盛生命。

作者简介

艾伦·罗·麦金尼，美国加州山谷辅导中心负责人，长期从事心理辅导，是广受欢迎的心理咨询师、讲师和作家。
本书自1979年出版以来，已在全世界各地发行200万册，影响广泛。

<<我怎样讨人喜欢>>

书籍目录

修订版序言作者小语题献辞第1章 友谊的丰硕报酬第一部　加深友谊的五种方式　第2章 为什么有些人总不缺乏朋友　第3章 自我显露的艺术　第4章 怎样表达温情　第5章 爱是你所做的事　第6章 忽略这点，你的朋友便将弃你而去第二部　培养亲密友情的五大指南　第7章 愉快的抚触　第8章 称赞的艺术　第9章 谈话的重要　第10章 怎样改良你的谈话技巧　第11章 眼泪是上帝所赐的礼物第三部　如何对付消极情绪而不破坏关系　第12章 装作好人于事无补　第13章 使你的怒气无损于他人的五种技巧第四部　怎样挽救衰退中的友谊　第14章 为什么关系会恶化　第15章 创造性的饶恕第五部　承诺　第16章 忠实是主要的因素　第17章 拒绝及其后果第六部　身份与亲密　第18章 为什么一味迎合总是很危险　第19章 自我价值感：建立亲密关系的必备条件　第20章 适应的艺术第七部　结语　第21章 你也能成为一个可爱的人

章节摘录

第1章 友谊的丰硕报酬友谊可以加强生命的活力，爱人以及被人所爱就是生存的最大喜乐。
——薛尼·史密斯（Sydney Smith）你是否想知道，某些人是怎样赢得朋友们的钦佩和喜爱的？
有人长相平平，却大受异性青睐。
管理人员们或许看起来不是特别"有才"，但有时却到处吃得开，有许多交心的朋友。
他们在仕途上也因此攀升很快。
这样的人可能很富有、机智或者是受过高等教育，也或者并不完全如此。
但是在他们的人格中都含有一种特别的因素，使他们为人所尊敬和钦佩。
那就是我所谓友谊的因素。
心理治疗师的工作给予我一个非比寻常的机会，使我能观察到人与人之间的相互关系；我曾经和上千的人谈论到他们最亲密的关系，在观察成功恋人们如何相处时，我也学到他们的一些秘诀。
本书的目的就是要把这些秘诀传授给你。
友谊的因素使你成功地与他人建立亲密关系我和同事们最近在我们的诊所做了一项研究，发现友谊往往就是爱情的跳板，友谊会影响到人生其他的重要关系。
没有朋友的人，通常也很难维系任何一种形式的爱。
他们多半会一再结婚，和家人疏远，在工作上也很难跟人和睦相处。
另一方面，那些学会了如何关爱朋友的人，往往都是婚姻美满长久，在工作上跟人相处得很好，而且能享受到儿孙之福的人。
杰克·班尼（Jack Benny）逝世不久，有人在电视上采访乔治·布恩司（George Burns）。
"杰克和我成为挚交差不多有50年，"布恩司说，"当我唱歌的时候，杰克从来不离开我；在他拉小提琴的时候，我也不会离开他。
我们一同欢笑，一同玩耍，一同工作，一同吃饭。
我想在那些年问，我们差不多每天都会谈话。
"就算我们对此二人其他的情况一无所知，我们亦敢假定，他们在生活中的其他人际关系也很稳定。
为什么呢？
因为友谊就是各种亲密交往的模范。
社会学家安德鲁·格利莱（An-drew Greeley）认为，美满婚姻的基本因素就是"友谊加性"。
我们和父母及儿女之问的关系又是怎样呢？
时代生活杂志公司的创办人亨利·鲁斯（Hbnry Luce），也许可以算是在他那个时代对世界舆论最有影响力的出版商了。
他的杂志行销到1300万人的手中，在200个国家里有国际版。
他不仅构建了一个经济帝国，他也把现代新闻业革命化了。
鲁斯的父亲曾在中国山东省传教，他时常回忆起他童年的生活。
傍晚，父子二人经常在居住地外面长时间地散步，父亲把他当成大人一样，跟他无所不谈。
学校的行政管理问题及父亲思考的哲学问题都是他们的谈话资料，"他简直就把我当作朋友一样。
"鲁斯说。
他们的关系十分紧密。
因为他们是朋友，父子之情亦由此日益加深。
为什么女人的朋友比较多"你有没有很亲近的人呢？
"我问她，"有没有一个你什么事情都可以倾诉的人呢？
"她是我的一个新客户，受了离婚的打击，我正要决定看她是否适合接受心理治疗。
"哦，有！
"她很爽朗地回答我，"如果没有她，我简直就没法处理这不顺心的事了。
其实她比我大26岁，但是我们两人之间无话不谈。
我们是忘年之交啊！
"她真是一个幸运的女人，我们谈了一个钟头以后，认为如果她有这样一位知心的密友，她就不需要一

个心理治疗师了。
为什么在男人当中就鲜有这样的友谊？
当然这是和条件限制有关的。
在西方社会习惯中，男人除了握手以外，是不容许彼此触摸的。
迪克和波拉·麦唐纳（Dick and Paula McDo-nald）对这种状况解释说：大多数男人都在与人亲密的技术方面缺乏练习，他们也没有在这方面的楷模可以仿效。
小女孩子可以手牵手去上学，搂在一块儿溜冰，拥抱着大声喊："你是我最要好的朋友，我需要你，我爱你。
"小男孩却不敢这样做。
当然，最后也会影响到他面对要遇到的女人时的行为。
当被问及有多少男人曾经交过知心的朋友时，美国的一些顶尖的心理学家和心理治疗师们说："不多！"，"太少了！
"这是不容乐观的答案。
大多数人猜想只有10%。
旧金山人文心理学院的教授理查德·法尔逊（Richard Farson）说："在美国，成千上万的男人在一生之中，从来没有一分钟可以'放松'和别人分享一下他们内心深处的感情。
"因为能享受在交往中坦率而又不受轻视的男人实在不多，因此他们也就意识不到自己的情感生活中的空洞。
总之，他们不知道自己失去了什么。
英国社会学家玛莉安·克罗福特（Marion Crawford）在一项研究中发现，中年的男人和女人对友谊的定义极为不同。
绝大多数的女人都谈信任和保守私密，而男人却认为朋友就是"一个跟我出去玩的人"，或是"一个跟我合得来的人"。
大致而言，男人的友谊是以活动为主，而女人则以分享为主。
一个男人会把一个偶尔跟他打打网球的人，或是才认识几天的人形容为"我的要好朋友"。
然而他们真是朋友吗？
大概算不得是吧！
正如迪克和波拉·麦唐纳（Dick and Paula McDonald）所说的，年轻的妇女最近已经意识到这些问题，因而愈发地精挑细选。
"我想现在较多的女人偏向要找一种情感细腻的男人，"林恩·夏尔曼（Lynn Sherman）．说，"对我们来说，不管他是能用一只手或是两只手举起一张沙发椅，都没有多大关系。
我想，现在大多数年轻的女人，都是喜欢那种有回应且是朋友型的人。
"内向型亦无妨在我家乡有一个默默无闻的花匠，在前些日子去世，他是休伯特·贝尔斯（Hubert Bales），是我生平见过最害羞的人。
当他说话的时候，会局促不安地扭来扭去，眼睛眨个不停，面容紧张的微笑。
休伯特从来没有结交过什么有权势的朋友。
他用自己的一双手在父亲所留给他的一块土地上种植花草树木，他绝对不是一个外向型的人。
然而，休伯特死的时候，他的葬礼却是我们那个小镇有史以来最轰动的大事，来了许许多多的人，甚至教堂的阳台上都挤满了送殡的人。
为什么一个如此害羞的人能那么得人心呢？
答案很简单，休伯特虽然害羞，但他却晓得怎样去交朋友。
他掌握了关心别人的原则，六十多年来，他总是把人摆在最优先的地位。
也许大家都体会到，一个如此腼腆的人，能有那样慷慨大方的精神，必不是一件容易的事，因此都拿爱去回报他。
这才会有大批的人去加入送殡的行列。
当我鼓励你致力于交友的时候，我并不是鼓励你去做一个外向型的人。
有一些人以为害羞的基本性格就是问题所在。

有一天傍晚，有一位精神外科医生和我并立在窗前，俯瞰着城市的灯光。
开始咨询对他来说并非易事——从他端着咖啡小心翼翼的样子，而且以各种试探性的闲聊便可知晓。
我们把初次的约谈安排在晚上，为的就是避免在电梯中可能碰到别的医生朋友。
最后，他深深地吸了一口气，就好像将要跳进冰冷的游泳池一样。
"我想我到这里来，是因为我把所有的人际关系都搞得一塌糊涂。
这些年来，我历尽千辛万苦获得现在这个位置，心想这下子大家都会尊敬我，喜欢和我相处，但事实上却不是如此。
"说着，他还使劲地把手里那只空的舒泰龙泡沫塑料杯捏碎了，似乎要强调他的绝望。
"噢，我想在医院里多少还会受到尊敬，"他继续说下去，"然而，我确实是没有跟谁很要好。
我没有可靠的朋友，对你的帮助，我也没多大把握——我这一辈子都是一个腼腆、缄默的人。
我需要的是在人格上来一次整修才行！
"、人们如何改变假如我是在45年前出道的时候——刚从研究所毕业，性格毛毛躁躁，遇到这个人也许我就会尝试他那"来一次大整、修"的意见。
但是和人们打交道的时间越久我就越是尊重人类品格的极大复杂性，因此也就变得更不愿意试着去改变任何人。
干心理治疗这一行，面对的危险之一就是极易试图按自己的想象去改造所有病人。
但是上帝所造的每一个人都有自己的独特之处，人的灵魂散发着极大的神秘和美丽。
心理治疗学者们跟那些研究星宿的天文学者有点相似，他们穷其一生去探索某些星系，想要弄清楚恒星系统的原理以及为何有黑洞存在，而最终，他们对天体的灿烂辉煌更是懔然敬畏。
虽然我不可能完全了解我的病人，但是我的目标就是坐在他们身旁，陪着他们进行自我检讨，我们一同研究其人格的构成，观察动作，试着了解整个系统。
如果我想去改变那系统，就如一个天文学家想去改造太阳系一样的不知量力了。
如果我能够帮助病人明白上帝把他们造成的样子，然后再帮助他们去做那样的男人和女人，我便如愿以偿。
因此我便告诉我生性害羞的朋友，我并不打算把他改变成一个爱说闲话、喜欢交际、逢人便勾肩搭背的那种人；况且使他遭遇困难的并不是他那安静的性格，而是他与人交往的模式。
当他弃用不良的习惯，采取一些良好合理性的技巧以后，他整个人生也改变了。
他能够和病人们更为自如地交谈，其他医生也开始坦诚地与他交往。
今天他仍然是一个内向型的人。
但是他已经有了三四个要好的朋友，最后一次我看见他的时候，显然地，他已经是一个生活比较充实的人了。
你或许是，也或许不是宴会的灵魂人物。
即便你不是，也不会影响你学习爱和被爱。
事实上，在本书下文中我们就会说到，你可能比那个在大家聚会的时候，头上戴着灯罩耍宝、整晚逗人发笑的家伙还更容易和别人建立良好的关系。

媒体关注与评论

“如果你觉得批评你的朋友之时甚觉难过，你便不妨说出来。
但如果在你批评你的朋友时稍有几分快感，那最好闭口不言。
”　　——摘自本书，瑞士著名心理学家爱丽丝·米勒（AliceMiller）“不管一个人有多内向，不管他在以前的交往中表现得多笨拙，都能学会爱的技巧，只要具备爱的决心和学习爱之原则的意愿。
”　　——摘自本书“让我始料未及的是，许多人在本书出版后，邀请我在公司会议或是同业工会上开专题讲座……高级管理人员们告诉我，他们在组织管理过程中面临的最大挑战就是人群的互动——其难度远远超过了技术上出现的问题。
”　　——摘自本书“普通人对一个改良家总难免会持著怀疑的眼光，但是对于一位圣者，他们却是出于本能地去爱他。
其中的分别就是：那改良家专门注意别人的罪，而一位圣者所关心的是自己的罪。
”　　——摘自本书，作者语

编辑推荐

《我怎样讨人喜欢》销量200万册，在20多个国家持续畅销近30年，世界500强公司人际互动培训手册，比《人性的弱点》更温馨深刻，解读友情如何大幅提升幸福指数。

第一图书网, tushu007.com

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