

造你的人关系

送人玫瑰
手有余香



——你是一个擅交往的人？

在每的a, b, c 三者之其一，并所的画个号，如 “√”。

- 你是否常感到不达意？
a是. b. 有是 c. 从未
- 他人是否常曲解你的意？
a是. b. 有是 c. 从未
- 当人不明白你的言行，你是否有烈的挫折感？
a是. b. 有是 c. 从未
- 当人不明白你的言行，你是否不再加以解？
a是. b. 有是 c. 从未
- 你是否尽量避免社交合？
a是. b. 有是 c. 从未
- 在社交合，你是否不愿与人交？
a是. b. 有是 c. 从未

——你是一个擅交往的人？

- 在大部分里，你是否喜一个人独？
a是. b.有是 c.从未有
- 你是否曾因不善辞令而失去改生活境的机会？
a.常有 b.偶有 c.没有
- 你是否特喜不必与人接触的工作？
a是. b.有是 c.不是
- 你是否得很人了解自己？
a是. b.有是 c.不是
- 你是否极力避免与人交往？
a是. b.有是 c.不是
- 你是否得在众人面前是很得事？
a是. b.有是 c.不是

——你是一个擅交往的人？

- 人是否常常用 “孤僻”、“不善辞令” 等来形容你？
 - a. 常有 b. 有有 c. 从未有
- 你是否很表达一些抽象的意？
 - a. 有 b. 有是 c. 不是
- 在人群中，你是否尽量保持不出声？
 - a是. b. 有是 c. 不是

分：答 a得3分，答 b得2分，答 c得1分。将各得分相加得分。

——你是一个擅交往的人？

定：

- 分在 38-45 分之，表明你必采取措施改善自己的交能力。
- 分在 15-22 分之，表明你在人方面分极，也可能致消极后果。
- 分在 22-38 分之，表明你是一个善于交的人。

一、什么是人交往

- 人用言或者非言信号交流想法、表达情感和需要的程，反映的是人与人之的心理距离。



二、人关系的重要性

(一) 良好人关系是
人生成功的决定因素

- 人关系良好是心理健康的准之一
- 成功 = 15%技
+ 85%人世



（二）心理的需要

- 安全感的建立
- 高焦下，人的沟通需求增加
- 与他人接触，形成自我概念
- 分享最深的感受
- 足属和的需要

马斯洛的
需要层次论



（三）良好人关系是幸福的源泉之一

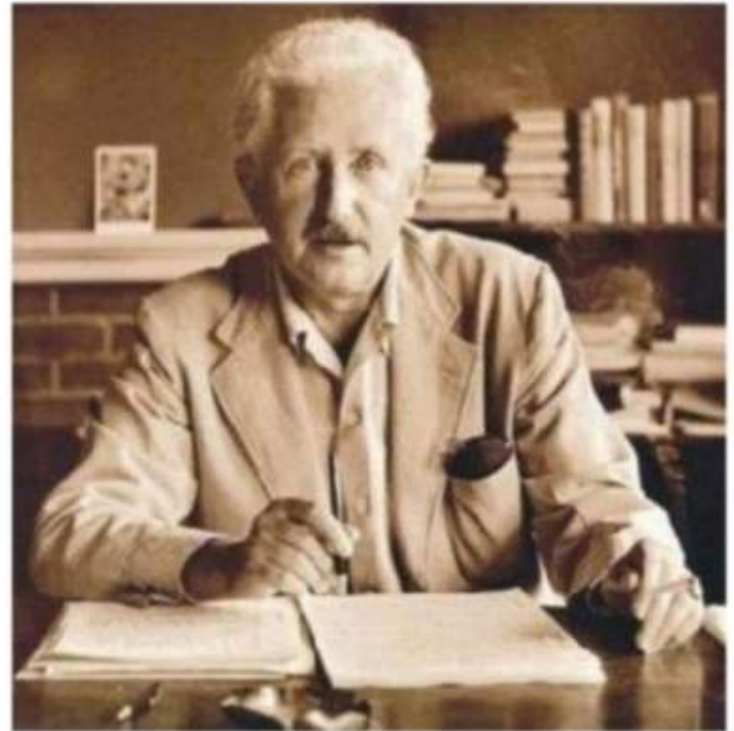
英国莱斯特大学 2006年7月28日推出了全球最幸福国家排名表，丹麦排名第一。丹麦人友好情，人关系良好，社会和。



（四）是心理健康展的需要

心理展段理（
艾

里克森）
- 不同年有着不同的心理展任
- 18—25的任：
展密感，避免孤独感，得的品



三、人交往中的心理效

- 第一印象
- 近因效
- 效
- 刻板印象
- “亡斧疑”
- 投射效



第一印象

- 首因效
- 人的印象的形成起着决定性的作用。
- 一旦形成很难改
- 重与人交往留他人的第一印象



近因效

- 双方已彼此十分熟悉的情况下，近因效会很大作用。



效

- 美国心理学家戴恩 •伯恩斯坦的一：
- 参加的人一些人物相片，些相片被分有魅力、无魅力和一般魅力三种，
- 者定几与外表无关的特征，如婚姻、状况、社会和上的幸福等等。
- 果，几乎在所有特征上，有魅力的人都得到最高的价，因得漂亮，就被具有所有极肯定的品。

效

- 在人做价的时候，常喜从或好或坏的局部印象出，散出全部好全部坏的整体印象，就像月（或光）一，从一个中心点逐向外散成一个越来越大的圈，所以有也称月效或光效。
- “屋及
- ” 情人眼里出西施

刻板印象

- 化程
- 以点代面，凝固地看人，容易生判断上的偏差和上的
- “生，生，老鼠的儿子会打洞”

“亡斧疑” 效

- 《列子》
- 循主印象去察、
了解、分析事物
生的偏差



投射效

- 在人知程中，人往往从自己的角度推推人是怎么想的，把自己的情感、意志、特征投射到他人的身上，以他人也是如此。
- “以小人之心度君子之腹”

勿以小人之心度
君子之腹!!!

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/336051121042010223>