# 人际关系文章

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-04-28

*人际关系文章（通用3篇）人际关系文章 篇1 多年前，初进小报做编辑。同事中有位大姐，写作仍处于 今天天气真好，万里晴空飘着朵朵白云 的阶段。虽然文不如人，但大姐另有所长，每天上班搬出半尺厚的通讯录，开始拨电话： 张总，好久不见，哈哈。 李社...*

人际关系文章（通用3篇）

人际关系文章 篇1

多年前，初进小报做编辑。同事中有位大姐，写作仍处于 今天天气真好，万里晴空飘着朵朵白云 的阶段。虽然文不如人，但大姐另有所长，每天上班搬出半尺厚的通讯录，开始拨电话： 张总，好久不见，哈哈。 李社长，最近忙不忙啊。 我们出去开会，她总是拍着翅膀招呼打得满场飞，似乎所有人都认识，所有的遇见都是久别重逢，真是厉害!

认识久了，了解她经营友谊的方式：A的老婆得感冒，她会打电话联系C，请C帮忙找D挂个号。待C孩子出世了，她也会帮C去联系E，买到便宜的纸尿布。她用大量的时间照顾所有熟人的琐事，为自己攒人品和交情。

她的口头禅是：多个朋友多一条路嘛。

因我与她合住一套宿舍，有幸成为离她最近的那条路。没饭吃，上我这吃。没卫生巾，来我这拿。没衣服穿，也向我借。有一个春天，她说，今天这么热，我还没买凉鞋呢，你借我一双吧。说着拿走我一双全新的凉鞋。待春去秋来那双鞋终于还回，我一看，鞋底都穿掉了。

后来有一天她破天荒说，我请你吃饭吧。我以为太阳从西边升起了，结果跟着她到餐厅，发现一大桌陌生人坐在那里。

原来是她朋友的朋友请她的朋友，她朋友通知她，她顺水人情捎上我。我尴尬地加入这转了好几手的饭局，在回去的路上，我委婉地对她说，下回还是别请我吃饭了。

之后，离开那个城市，与她断了联系。前段时间在网上遇到同行，对方提起她。我问：你也是她的朋友?对方闻言嗤之以鼻：有的人相识遍天下，好友烂大街，还是做她的敌人物以稀为贵。

我才知道，她混了这么年，即将奔四，仍租房住，仍没有嫁，仍锱铢必较地占便宜，仍一间公司换一间公司地打工。工作，生活，文字都没有进步。她曾经结交过那么多朋友，铺过那么多条路，谁也没能把她拉上阳光大道。

她并不是不努力，只是她太迷信人际关系的力量，若把时间花在其他方面或许早有建树。

其实一个庸人对于友谊最大的利用，不过是蹭顿饭吃、蹭件衣服穿、占点微不足道的小便宜。朋友就算愿帮大忙推荐你去做CEO，也要你自己有料啊，你的表现不至于让对方蒙羞才是。

许多人只有一条路可走。那就是靠一己之力、一技之长、埋头苦干、自给自足，如果有朋友提携是锦上添花，没有也不会太糟。

网上有一条成功法则这样写：你的收入是10个身边常联系朋友的平均收入。我不知道这势利又武断的话出自何方，论坛微博上转的到处都是，可见很多人是相信的。于是大家越来越功利，削尖脑袋去结交比自己聪明、能干、有钱的朋友，以便帮助自己进步。可这句话是真的，马化腾、马云们出门不能随便交朋友了。以免不小心认识两个穷鬼，收入马上被拉下大半。

近朱者赤、近墨者黑有一定道理，但是不能本末倒置，更多时候不是你认识了有钱的朋友你才变有钱，认识了优秀的人你才变优秀。而是你有钱后，你才真正融入有钱人的群体，成为有钱人的朋友。你优秀了，那些优秀的人才自然而然地来结交你。友谊应源于个人魅力、人格、品德、才学的互相吸引而不是刻意的殷勤和巴结。你和谁在一起，和谁相遇，和谁有缘，上帝都已经先在可行性上给筛了一遍，这是物以类聚。

借用奥斯卡 王尔德的话，照顾好你的奢侈品，你的必需品自己会照顾自己。他的意思是如果你能养得起奢侈品，你的必需品自然会有，根本无需操心。我想说，照顾好你的工作，你的朋友也会自己照顾自己。如果我们不竞选总统，不卖安利和保险，那么对于朋友的功能我们无需奢求太多。

人际关系文章 篇2

最近看到一个有趣的统计，说如果有两个人在坐着交谈，那么如果是两个男人的话，多半喜欢肩并肩并排坐着，而如果是两个女人，则更喜欢面对面坐着。起初，我不是很相信，但四处走了走，竟然发现这个统计有着相当大的准确性。

仔细思考了一下，我发现了问题的根源，最根本的原因还是男人偏于理性，而女人偏于感性，男人的理性决定着他不愿目光的对视影响到内心的思考，而女人的感性决定着她们愿意对视着交谈感受到彼此的真诚。

我偶尔也会发现有一男一女在交谈，他们面对面与并排坐的概率竟然各占一半，但无论是并排坐还是面对面，总是女性注视着男性，而男性的目光总有些游离，似乎在思考着什么。

我问过几个朋友，男性朋友给了我这样的答案，他们觉得面对面坐似乎有种被控制的感觉，不是那么自由，好像一方在对另一方训话一样，而并排坐则显得平等了许多;而女性朋友则给了我另一个答案，她们觉得面对面坐更加亲切，注视着对方的眼睛，能更深切地感受到对方传递来的气息，而并排坐则显得没有安全感。

我试着从他们各自的角度出发，又分析他们各自的性格特征，发现无论男性还是女性，说的都有几分道理。事实上，这个有趣的现象虽然形式不同，但实质是一样的，都是为了拥有更真实的交流，为了达到更佳的交流效果。

别轻视这些看上去微不足道的学问，我们通过这些细致的观察，就能更好地掌握与人相处的规则，更好地处理好人际关系。

人际关系文章 篇3

古罗马皇帝马可 奥勒留在他的《沉思录》中写道， 不要浪费时间讨论谁是好人。要做一个好人。 在一般人的头脑里，好人的价值不证自明，毋庸置疑，似乎是好人多多益善。至于谁是好人，好人的心理和行为有些什么特征，则很少有人仔细想过。

然而，在美国有一个叫 好人综合症 (good guy syndrome)的说法，为人们细心思考好人和好人所做的好事提供了必要的心理分析与治疗视角。所谓的 好人 ，是那些对别人特别亲切和善、特别好说话、有求必应、想方设法帮助别人、毫不利己专门利人、并以此为荣的人们。对他们来说，当好人不仅是一种习惯或行为方式，而且更是一种与他人建立的特殊人际关系。

好人做的是对别人有利，令别人高兴的事，所以好人总是能够讨人喜欢。很少有人讨厌好人来替自己无偿地做好事的。可以说，接受好人助人为乐行为的其他人，都有意无意带有自私目的，利用和受益于好人的这一特点。而好人对此不仅不在乎，而且还乐在其中。好事未必有助于社会中善的累积，这是一个问题，但一般人只是把它看成一个无大碍的问题。

然而，20\_\_年布莱柯(Harriet Braiker)的《讨好的毛病：治疗讨好他人的综合症》(The Disease to Please Curing the People-Pleasing Syndrome)一书问世，宛如在好人众多的美国社会中投下一枚重磅炸弹，不仅一下子成为畅销书，在著名电视主持人奧普拉 温弗里的电视节目里成为讨论的专题，而且一直到今天仍然是一个大众心理学经久不衰的话题。布莱柯的书让读者看到，一心当好人原来不是一个无大碍的问题，而是一种有害的心理疾病，它源自 好人 对自己个体价值的信心匮缺，渴望用对他人做好事来换取外来的肯定和赞美，这种渴望一旦成为心理定势，就会严重降低行为者的判断力和自控力，变成一种可以称作为 癖 的习惯和依赖。

布莱柯所说的 讨好他人 综合症就是人们现在一般所说的 好人综合症 。好人综合症是可以自我测试的，心理学家们建议每个人不妨问自己几个简单的问题，例如， 你是否在想说不的时候却说了是? 你渴望所有的人都赞许你吗? 如果有人不喜欢你，你觉得难受吗? 自我检测的先决条件是对自己诚实，如果一个人对上述问题回答 是 ，那么他很可能已经患上了好人综合症。

好人综合症往往不仅是一种行为偏差，而且是生活或事业的某些方面出现了危机的征兆。例如，好人综合症患者一般都是事业平庸者，他们工作非常努力，但成就却相当有限，做好事于是成为他们博得他人另眼看待或赞扬的补偿方式。又例如，他们的家庭或家庭关系可能有欠缺，如孤儿、单亲，得不到父母或兄弟姐妹的关爱，这会使他们更加在意关系疏远者对自己的好感，不惜为之付出任何努力，有的甚至一面对家人恶言相向，一面对外人特别和蔼可亲(也就是俗称的 白眼狼 )。

当好人 并不是好人一个人的事，往往会弄得家人很困扰，甚至给他们带来跟着受罪的感觉。好人的亲疏不辨还会对家人造成伤害。心理学家指出，一个人要保持健康的心理，有合乎常理的行为，就必须保持一定的 健康界线 (healthy boundaries)。每一位个体的人都生活在某种身体、感情和思想的健康界线之内，这个界线帮助他判断和决定谁可以接纳，并接纳到什么程度，为谁可以付出什么，并付出到什么程度。人的负面感觉一般也是由这种界线意识所决定的。例如，你的孩子做功课需要你帮助，或者要求你周末带她到儿童乐园去，你若做不到，就会感到内疚。如果你单位的领导督促你在业余时间多做好人好事，你若做不到，则很可能感觉到的不是内疚，而是害怕领导不高兴，会记你的帐。

不顾一切地做好人好事，毫不利己专门利人，不计任何代价地要让别人接受你，喜欢你，在有这样的行为之前，或者在这样的行为成为你头脑中的 好事 之前，你的个人健康界线和亲疏意识一定先已发生了某种变异，因为在人类社会中，正常家庭所给予幼儿的自然教育，包括亲疏关系教育，并不是这个样子的。

与好人综合症伴生的往往是扭曲的幸福观。格勒弗医生(Dr. Robert Glover)是一位专门诊治好人综合症的权威，也是《不再当好人》(No More Mr. Nice Guy)一书的作者。他指出，几乎所有的好人在意识或下意识中都有类似于这样的想法：如果我把缺点藏起来，变成别人希望我成为的那个样子，那么别人就会肯定我，觉得我好，也会敬重我，重视我。这样，我的生活就有了意义，有了价值，我也就找到了幸福。其实，这种幸福的感觉或自我意识的满足取决于他人对我的看法，我自己并不能把握它，因此我实际上并不幸福。

对于患有好人综合症的人们来说，做好事不留名，不让别人知道自己是在做好事，那不仅是一件不可思议的事情，而且根本就是一个毁灭他们唯一幸福的灾难。对他们我们不应该去作道德的指责，而是应该给予理解、同情和怜悯。勃朗宁夫人在她著名的长诗《奥萝拉 莉》(Aurora Leigh)中写道， 愿仁慈的上帝宽恕一切好人 ，这个 宽恕 真是再确切不过了。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！