

# 人際關係的行動指南

林翎

書名：人際關係的奧秘 - - 四分鐘接觸

作者：里納德．蘇寧．娜塔莉．蘇寧

譯者：林燕珠

出版者：駿馬文化事業公司

頁數：二四五頁

定價：一四 元

每個人誕生後，便置身於由複雜的人際關係所交織而成的社會網絡之中，而在這網絡之中，我們時時得扮演著多重而遭變的角色。因此，如何適如其分地扮演自己的角色，如何在盤互錯綜的關係網絡中自如自在地活動，便成為每個人終其一生都無法避免的課題，也成為一個人「生命成就」與「事業成功」與否的關鍵。擁有良好的人際關係，便成為現代人追求的主要目標之一。

要擁有良好的人際關係，不是一件容易的事，大多數人都必須從一次再一次的衝突、挫敗和錯誤中，摸索、改正和學習，而仍然無法保證必然圓熟無失。我們總希望能找到一本類似「行動指南」的書，讓我們在處理人際關係時，能遵照施行而得以無過。「人際關係的奧秘」這本書可以說就是在現代人這種希望下的產物。

本書的內容主要分成五大部分：第一部分是—般性地介紹人與人「接觸」（溝通）的兩種主要形式，即所謂的「語言接觸」和「非對白接觸」（「肢體語言」）。

第二部分是介紹幾種特殊的接觸形式，如電話和書信的聯絡、握手和性的接觸形式。

第三部分則是介紹某些特殊的人際間的接觸，比如配偶間的接觸、和孩子的接觸，以及在教室和辦公室的接觸。

第四部分是接觸練習。

第五部分則包括如何表示或對應「拒絕」，以及其他一些概念的陳述。至於這本書的副標題「最初四分鐘接觸」所要顯示的意義，除了在第一章「突破四分鐘防線」中略見陳述之外，全書其實並未全然局限在所謂的「最初四分鐘」的接觸。

看完這本書，並且照著書中的「訓示」去做的人，是否就能擁有良好的人際關係呢？我想，並不盡然。

因為，不同的社會，會有不同的社會網絡以及人際關係的運作法則，而本書的一些「法則」乃是作者從其存活的美國社會中觀察、推繹所得，能否完全適用於其它社會，值得商榷。比如握手與擁吻的接觸方式，在臺灣社會所能發揮的效應恐怕就會和西方社會大有差異。

不過，人類社會畢竟還是有其「同質性」，所以，這本書的一些經驗法則也不必然無效。總之，這本書裏頭的一些看法，在我們處理人際關係的時候，仍不妨拿來做個參考，只是，不要希望它會是一本萬無一失的「祕笈」。

（檔名：8810a.doc）