壹心理NO.20：我想让你喜欢我 卷首语 做一个受欢迎的人，难吗？ 人是群居动物。一个人身处这个世界，最不能回避的就是各种各样的人际关系：和父母之间的关系、和恋人之间的关系、和朋友之间的关系、和同事之间的关系…… 无疑，人际交往是非常重要的，我们能从父母、爱人、朋友那里得到爱与归属感，得到情感的支持和生活的帮助。那么，如果我们处理不好这些关系，怎么办？当我们无法建立关系、关系中误解和被误解、以及遭遇关系的冲突和断裂的时候，这些常常成为我们痛苦的源头。 卡耐基说过：良好的人际关系不是现成的，它来自于你的经营。你是否懂得人际交往中的技巧，从而能够与他人和谐相处？你是否在人际交往中遇到了种种问题，却不知道如何解决？ 于是，壹心理编辑部策划了本期的主题：人际交往。心理测试能让你知道自己目前性格中的宜人性程度，心理专访告诉你人际交往背后深层次的心理规律，读心有术的文章给你一些人际交往过程中实用的建议与技巧。希望你能成为一个受欢迎的人，处理好自己的人际关系。 壹心理编辑 王子 心理自测 宜人性人格特质自评：你到底多让人喜欢？ 宜人性作为大五人格里面的一种，讲的是你在社会的亲和力，合作水平，让人喜欢的能力。亲爱的，你知道你自己有多让人喜欢吗？不知道，让这个测试告诉你答案吧！ 1、请依照真实情况，选出与你最相符的说法。 好的——0分 2、我对每个人都言辞和善 非常不同意——4分 有些不同意——3分 中立——2分 有些同意——1分 非常同意——0分 3、我是一个很毒舌的人 非常不同意——0分 有些不同意——1分 中立——2分 有些同意——3分 非常同意——4分 4、我相信人人都有好心肠 非常不同意——4分 有些不同意——3分 中立——2分 有些同意——1分 非常同意——0分 5、我对待别人可以不择手段 非常不同意——0分 有些不同意——1分 中立——2分 有些同意——3分 非常同意——4分 6、我是一个很尊重他人的人 非常不同意——4分 有些不同意——3分 中立——2分 有些同意——1分 非常同意——0分 7、我常常怀疑别人内心的真实动机 非常不同意——0分 有些不同意——1分 中立——2分 有些同意——3分 非常同意——4分 8、我倾向于不要求别人，而接受他们本来的样子 非常不同意——4分 有些不同意——3分 中立——2分 有些同意——1分 非常同意——0分 9、我倾向于支持他人 非常不同意——4分 有些不同意——3分 中立——2分 有些同意——1分 非常同意——0分 10、与人相处时，我希望让对方能很自如 非常不同意——4分 有些不同意——3分 中立——2分 有些同意——1分 非常同意——0分 11、我习惯于吐槽别人 非常不同意——0分 有些不同意——1分 中立——2分 有些同意——3分 非常同意——4分 结果分析： A、你非常受人喜欢：0——12分 大五人格测评里面，宜人性说的是你的社会化和谐程度以及你与他人的友好程度 高宜人性代表你是一个有礼貌、乐于助人有同情心的人。在别人眼里，你是一个充满同情心、乐于与人合作、慷慨大度的人。你容易觉得人人都是善良的，都是值得信赖的。因此，一般而言，你很容易与人相处。这样的你，也不容易遭遇社会拒绝。你容易原谅别人的错误，也不容易因为别人的错误而动怒。你不喜欢操纵别人，也不喜欢以任何形式利用别人。相反，你很容易为人着想，考虑别人的幸福。当你与人互动的时候，你也倾向于直来直往。而且，如果你是女性，你往往会很有同理心。你不喜欢与人发生矛盾，一旦发觉，你会努力避免。不过，一旦你卷入冲突，你似乎比他人更容易控制自己的负性情绪。你看起来，就像绵羊一样非常温顺。这样的你，实在不适合和人争论，因为你往往抓不住自己的立场，三两下就会放下自己的立场，被别人牵着走。不过，通常你并不觉得自己失去了什么，反而因为放下自己的观点，与人交好感到高兴。对于有些高宜人性的人来说，这种“以天下乐而乐”的天性，往往让自己成为Yes-man，而不懂怎么拒绝别人。从而很容易被人利用。也就是说，高宜人性的你不怎么可能成为一个自负或自恋的人。 你的心理健康水平可能会更好，每天也容易体会到更多正性情绪。 B、你和多数人一样受欢迎：13——25分 大五人格测评里面，宜人性说的是你的社会化和谐程度以及你与他人的友好程度 你的宜人性处于平均水平，这说明你会适时关心别人的需求。但是，你并不是“雷锋叔叔”的存在，牺牲自己，点亮他人。 你算是一个还比较礼貌的人，也倾向于乐于助人。但你是有底线的，这个底线就是自己需要。别人眼里，你是一个有原则的人，有同情心，可合作，但不是时时刻刻随叫随到。你有时候会变得愤世嫉俗，消极地觉得对他人的信任不能太多。 不怕神一样对手，就怕猪一样的战友，对于他人犯下的错误，你有时候可能难以原谅，心生怨恨。虽然你不是那种为达目的不择手段的人，但是需要的时候，你也不会放弃利用他人的机会。 你不害怕与人发生矛盾与冲突，你有时候会非常执着于自己的立场，即使这样做很伤人。不过，这个时候你往往会陷入负性的情绪里，变得面红耳赤，难以自己控制自己。 所以，与其说你是一个温顺的人，不如说你是一个温柔又有点难攻破的人。 你是一个知道分寸与拒绝的人，但一件事情的发展不符合你的预期的时候，你会很自然地表达你的拒绝。这成为你的保护伞，让别人利用你也不容易。 C、你似乎不是太受欢迎：26——40分 大五人格测评里面，宜人性说的是你的社会化和谐程度以及你与他人的友好程度 低宜人性的你，不是别人心中容易相处的人。在别人眼里，你可能没什么同情心、合作性，也不是一个慷慨大度的人。你觉得这世上是不存在什么大善人的，轻信别人的人都是傻瓜。颇有防备心的你，在别人看来是不怎么好相处的。你看起来是一个不好相处的人，所以大家似乎都和你保持距离。你很有自己的观点和原则，在你的世界里黑白对错似乎是分明的，你有很强的控制欲，也颇以自我为中心，因此当别人犯错时，你很难原谅他，而且你很有可能会发火。 你习惯于控制别人，或掌控事态的局势。你善于发现他人的优势与劣势，并加以利用。你是一个重视自己感受的人，别人的幸福与快乐，对你来说，是没有什么关系的。由于你难以与人建立信任关系，因此与人交往的时候，你通常是谨慎的。你可不是一个有同理心的家伙。 如果与人发生争执，你是不会妥协的。相反，你很在意争论时的输赢。为了赢得争论的胜利，你非常投入，你脸上往往挂着盛怒，一点即燃。你时时刻刻都渴望着强烈的掌控感，他人的服从对你来说很重要。因此，你气场强大，遇上与自己不相符的观点，你都会以理据争。这样的你，很难被人利用，反而能让你成为一个有效率的管理人员，也让更有赚钱的能力。由于，你不宜人，就给自负与自恋更多的空间。不过，容易动气的你也暗示着不太好的心理健康水平，每天也更容易感到不快乐。