



访谈

“掌控关系”是一门人生必修课

现在年轻人对职场关系最多困惑

信息时报:这本书叫《掌控关系》，是不是意味着在关系中有哪一方要占据强势地位呢？

熊太行:其实，“掌控关系”更多是由我来掌控，来做我的决策，我们非但不去欺负、压迫别人，反而是教了一些怎样去对抗别人的办法，比如说把不确定性留给别人，或者通过冥想的方式让别人嚣张的气势发不出来，这些都是有策略的。其实我想教的是如何在关系中把握自己的主动权，可以继续，也可以退出，每个人都能够做到进退有据。

信息时报:在你的课程中和咨询中，哪类人际关系问题最多？

熊太行:20-40岁的人都有，其中职场人际关系问题最多，占四成左右，其他亲密关系、家庭方面的问题各占25%。因为社会变化太快，对很多人来说，这个世界变得很陌生，大家都有一种晕眩感，在这种过程中我们会各种各样的不适应，

做到内心自洽，你就会变得强大

信息时报:你在书中介绍了很多与人打交道的技巧，但如果是特别擅长处理人际关系的人，在一般人印象里可能是比较会“江湖套路”的，因为很难分辨到底他是真心还是技巧，对此你怎么看？

熊太行:对，我们经常会遇到行事特别得体的人，就会怀疑这人有没有诚心，但我一直以来劝人，如果我们一直可以扮演非常周到和体贴的角色，我们就可以无限接近这个角色，就是“人生导演法”。比如说礼貌这件事，有些小孩不喜欢跟人打招呼，但父母会不断教育，要讲礼貌，经过强化后他真的后来变成一个讲礼貌的人，这就是无限接近，真假难辨。我觉得这种努力是一件好事，人们常说“治本”是一件了不起的事情，但我相信“治标”也是一件了不起的事情，当我们可以帮一个人不断改善自己，这种

希望将来“人际关系”能成为一门学问

信息时报:你在书中提到，“人际关系”现在是一本书、一门课、一个专栏，以后希望它变成一门越来越完整的学问，一个学科”，怎么能达到这个目的？

熊太行:我们在做案例库的建设和研究，现在开始做一些专题研究，比如研究大学生宿舍关系，主要是通过案例的分析，解读，深度访谈，还有测评。希望将来这不仅是一门课程，更能成为一门学问。

信息时报:你觉得自己做人关系这门课程最大的特点是什么？

熊太行:我从事过新闻业，研读很多历史传记，发现了各种力量的关系博弈最终都要落回人和人之间的交流。我也

不知道该怎么办，我们的上一辈人也不知道怎么办，之前所有的经验失效了。在我出这本书之前，讲人际关系卖得最好的一本书是《人性的弱点》，这是1930年代的卡耐基写的，他是很聪明的人，他提出的准则现在还能用，但这个时代需要新的东西，需要有人重新归纳、总结和研究。我们通过研究和各种数据，能够给人提出一个比较好的策略，同时给予情感和心理支持，有时会轻轻推用户一把。

信息时报:你通过什么办法让咨询的人有所收获甚至获得成长？

熊太行:我比较认同的行为学派和认知学派，首先要提高认知，同时还要在行动中做到。很多人来上我的课程都是因为对自己在人际关系方面的自信心不足，所以一方面要让他们正确认识人际关系，一方面要鼓励他们做积极的改变。时间长了，认知和行为都会发生改变，就会变成能够很好处理关系的人。

事情就是有意义的。所谓真心和技巧，我认为真心要百分之百，但技巧也要成系数增长，当你有技巧的时候，你的真心就能发出最大的力量。同理，如果技巧不够，真心也会受损。

信息时报:你教大家处理人际关系，自己会遇到人际关系的困惑吗？你是怎么处理的？

熊太行:当然也会，比如有些人就是不喜欢我，觉得我的课很油腻，我要说服他们也很难，因为我觉得这件事有意义，你觉得没有意义，我没有办法说服你，不可能让所有的人都对我满意，但我可以做到内心自洽这种平衡。大部分年轻人如果能做到这一点，就能变得很强大，这在我们掌控关系里还只是第一阶段，进阶的还有如何经营点对点的关系。

如何在职场上更受欢迎？如何解决激烈的家庭冲突？如何拿回自己的人生掌控权？“关系”这门课，也许每个人都要终身学习，日前，人际关系洞察家熊太行携新书《掌控关系》亮相广州购书中心，和读者畅聊复杂人际关系的简单应对法则。《掌控关系》从自我关系、职场关系、亲密关系、家庭关系、社交关系五个领域出发，总结了大家在生活工作中会遇到的高频人际关系问题，以独到的视角剖析，教人们如何出击应对“关系”中的难题，让人们从人际关系开始，拿回自己人生的主动权。

花费了一年时间，共撰写200多篇文章，足有80多万字，其间收到了两万多条的留言，回复了读者们的许多苦恼和问题。熊太行说，“拆开、讲透，让天下没有阴谋，人人掌握其中的技巧，构建一个更光明的中国式人际关系。避免让人际关系成为禁忌和小黑箱，避免让人际关系成为家庭中父子相传、口耳相传的不传秘法，正是我心所愿”。

在新书分享会开始之前，信息时报记者采访了熊太行。



《掌控关系》
熊太行 著
北京联合出版公司
2019年1月

荐读

《看上去很美：整形美容市场在中国》



文华 著
刘月 译
薄荷实验·华东师范大学出版社
2019年5月

“上帝给了你一张脸，你却自己造就了另一张。”这句来自《哈姆雷特》剧本中的台词成为当下整形美容市场的一个生动注脚。越来越多不同年龄、不同经济背景的现代人，为了变得更美更年轻，像购买一项日常服务一样选择整形美容手术。这种“美貌的神话”如何在消费革命的推动下愈演愈烈？本书指出，从芭比娃娃到韩流，美容经济的背后是全球化背景下审美观的折射；而女性对美的认知和身体实践，则进一步呈现了社会文化史的意涵变迁。

《拉面：食物里的日本史》



(英)顾若鹏 著
夏小倩 译
广西师范大学出版社
2019年2月

拉面在中日关系，甚至在日本与世界的关系中扮演了什么样的角色？它如何成为今天风靡全球的现代日本料理的象征？作者通过对中日饮食历史的梳理研究，以及对喜剧演员、餐饮业专家、娱乐经理、拉面店主、食客和食品史学者的采访，清晰再现了日本饮食文化的演变脉络。而享有日本饮食帝国霸主之位的拉面，其发展过程几乎见证了日本各个时期的重大社会变革——政治的，经济的，历史的……这本书不仅为我们呈现了漫长的拉面史，同时也呈现了吊诡有趣的日本烹饪史和社会史。

本版采写 信息时报记者 陈川

快讯 王心钢长篇小说《大唐名相》研讨会在广州召开

近日，作家王心钢的长篇历史小说《大唐名相》作品研讨会在广东省作协举办。本次研讨会由广东省作协、韶关市委宣传部主办，专家和作家共三十余人出席了会议。

据悉，王心钢潜心五年打造了这部长篇历史小说力作，全面解读开元盛世最后一名贤相大起大落的传奇人生，生动描述了那个特定历史时期的政治格局和社会风俗，以及他的人格魅力对岭南文化形成的深远影响。研讨会现场，多位文学评论家围绕作品的思想性、艺术性和唐

朝名相张九龄在历史上的影响力等多个角度和层面，对作品进行了全面深入的解读。与会者认为，张九龄是为数不多的在政治与文化造诣上都达到一定高度的岭南籍诗人宰相，然而，国内至今没有一部记述张九龄的文学传记，本书填补了这个空白。

作家王心钢擅长写人物传记和长篇历史题材作品，已有《张发奎传》《薛岳传》等面世，《大唐名相》由花城出版社2016年出版，曾列入省文艺精品创作与生产重点“双扶持”项目。

