

能否与别人融洽相处和一个人的性格没有太大的关系，决定因素在于你为人处世的方式，在于你对人与人之间一些细节的处理与把握。

天时不如地利，地利不如人和。
最受欢迎的人无往而不利。

做最受欢迎的人

与人相处能力是一个人综合素质的体现，它反映出你对社会、对历史、对人性的认识，以及在此基础之上的驾控能力与自我约束能力。

怎样提升你的人气指数

张笑恒/编著

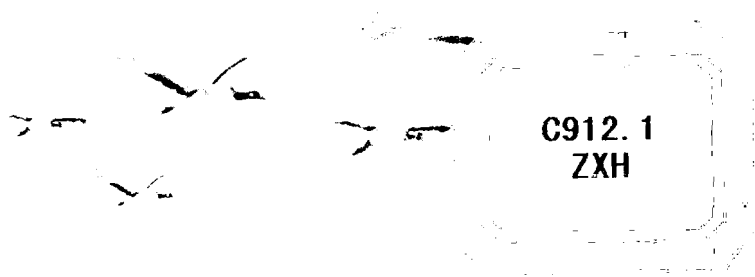


中国华侨出版社

做最受欢迎的人

怎样提升你的人气指数

张笑恒/编著



C912.1
ZXH

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最受欢迎的人 / 张笑恒编著. —北京: 中国华侨出版社,

2008.3

ISBN 978-7-80222-578-7

I. ①做… II. 张… III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 031114 号

●做最受欢迎的人——怎样提升你的人气指数

编 著 / 张笑恒

责任编辑 / 文一慧

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 700×1000毫米 1/16开 印张: 22 字数: 288千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-578-7/C·448

定 价 / 36.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编: 100029

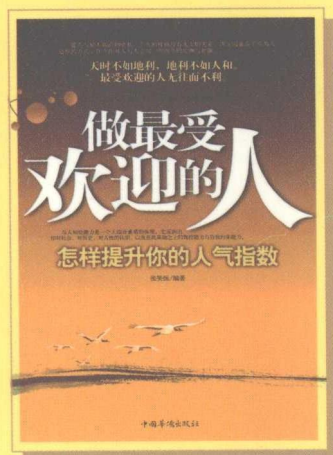
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.ovcaschin.com

e-mail: ovcaschin@sina.com



责任编辑 / 文 喆

封面设计 / 纸衣裳书装 · 孙希前
13911236075

前 言

别让与人相处能力成为你的弱点

与人相处能力是一个人情商最根本的体现，它决定着我們一生的成与败。

在过于推崇智商的年代，人们喜欢强调所谓的“真本事”，所以，与人相处能力常常被人忽视，甚至误以为是“旁门左道”之一种，其实不然，与人相处能力更能反映出一个人的综合素质，它体现的是你对社会、对历史、对人性的认识，以及在此基础之上的驾控能力与自我约束能力。

与人相处是一门艺术，其难点在于必须根据不同的对象采取不同的方式，不同的场合选择不同的策略，包括穿着仪表、行为举止、礼节程序、心态情绪等等都十分有讲究。这些都需要我们花时间去琢磨、学习和钻研。

与人相处能力对人生的作用是至关重要的。与人相处是我们每天



生活的主要内容之一，我们几乎所有的行为都与别人有着千丝万缕的联系。工作中我们要与领导、同事、下属相处；生活中我们要与朋友、同学、陌生人相处；家庭中我们要与父母、爱人、孩子相处。如果我们与人相处得好，在工作中，就能充分调动人力资源，实现事半功倍的效果，多出成绩早出成绩；在生活中，就能赢得朋友的友谊和帮助，真正做到左右逢源游刃有余；在家庭中，就能营造出美满和谐的氛围，享受到天伦之乐。反之，如果我们不善于与人和谐相处，外面的人际关系一团糟，家里面也搞得一片乌烟瘴气，那人生还有什么幸福成功可言？

本书分为上、中、下三篇，分别从礼仪、对象和技巧三个大方面来具体阐述与人相处时应该注意的问题以及方式方法，内容翔实，资料丰富，系统完整，实用性强。是一本集前人之经验，从生活中来又回到生活中去的、具有知识性与指导性的书。

上篇：礼仪篇

——与人相处实用礼仪

礼仪是文明、进步的表现，也是人与人相处长期以来形成的一种约定俗成的“规矩”。在社交活动中，交谈讲究礼仪，可以变得更文明；举止讲究礼仪，可以变得更高雅；穿着讲究礼仪，可以变得更大方；行为讲究礼仪，可以变得更有风度……总之，一个人讲究礼仪，就可以让自己更加有魅力。

第一章：着装礼仪

——大方得体，第一印象 80%来自于着装

得体大方的穿着，不仅能为一个人的外在形象加分，更是一个良好修养和独到品位的体现，同时，它还是对别人的一种尊重，对社会对生活的一种态度。试想，如果一个人穿着不合时宜的服装，或者一副邋遢的样子，怎么可能招人喜欢受人欢迎呢？

1. 着装得体五要素 / 018
2. 小小饰物，为你的形象添分加彩 / 021
3. 女士置衣，贵在“和谐” / 024
4. 男士着装礼仪应注意的细节 / 027
5. 职场女装，端庄比时髦优先 / 029

第二章：仪容仪态

——恰当修饰，美在和谐统一

如果说穿着是一种外在的装饰，那么仪容仪态则是一种内在的精、气、神的体现，它所传达给对方的信息也是一种内在的感受。仪容仪态在不同的场合有不同的要求，把握其中的分寸至关重要。

1. 化妆也是一种礼貌 / 033
2. 男士仪容从“头”说起 / 038
3. 优雅的姿态让你魅力无限 / 041
4. 站成一片风景，走出一段优雅 / 045

第三章：会客礼仪

——有礼有节，待人接物贵在热情周到

待人接物是日常生活中最平常的事情，也是最敏感、最难办的事情之一，其中的讲究并非人人都懂。它由众多的生活细节所组成，忽略其中任何一个细节，都有可能让客人心里觉得不舒服。

1. 让你的客人乘兴而来满意而归 / 050
2. 细小之处显精神，不要忽视握手 / 054
3. 让你在电话里的声音更具魅力 / 057
4. 接递名片有学问 / 059

第四章：交谈礼仪

——以诚为先，别碰触对方“雷区”

交谈是人们互相传递信息和情感、彼此增进了解和友谊的重要方式。然而，交谈要谈得“情投意合”，却不是件容易的事。讲究交谈中的礼仪是你取得“圆满成功”的前提。

- 1.学会寒暄是交谈成功的第一步 / 062
- 2.从称呼上提升你的亲和力 / 064
- 3.避免使用易引起别人反感的词 / 068
- 4.运用好眼神交流 / 070
- 5.记住别人的名字 / 071

第五章：宴请礼仪

——注重细节，吃出你的素质与品位

吃是人的本能，也是最基本的社会活动，但怎么吃却大有学问，特别是当你和其他人在一起吃的时候，吃就不再是你自己的事了。一个人在餐桌上的表现最能体现一个人的修养和风度。

- 1.做一位餐桌上的绅士 / 074
- 2.劝酒的礼仪 / 076
- 3.用“筷”十一忌 / 078
- 4.西餐礼仪知多少 / 081

第六章：馈赠礼仪

——礼尚往来，送礼送到人心坎

送礼是一项非常讲究礼仪的社交活动，其中的学问很深，不仅要把握好送礼的时机，要揣摩送礼对象的心思，还要考虑送礼的禁忌。如果你不能掌握送礼之间的规则往往会弄巧成拙，落得“赔了夫人又折兵”的结果。

1. 送礼要讲规则 / 085
2. 礼品的“面子”很重要 / 088
3. 给上司送礼要恰到好处 / 091
4. 授人“鲜花”，手留余香 / 093

第七章：舞会礼仪

——温文尔雅，展示独特魅力

无论国外或是国内的舞会，都是一项讲究礼仪的社交活动，也是一个展示个人魅力的场所。从选择服装到邀请舞伴，再到翩翩起舞以及下场送别，男士始终要表现出彬彬有礼的绅士风度。女士则要尽力让自己显得光彩照人，高贵大方。

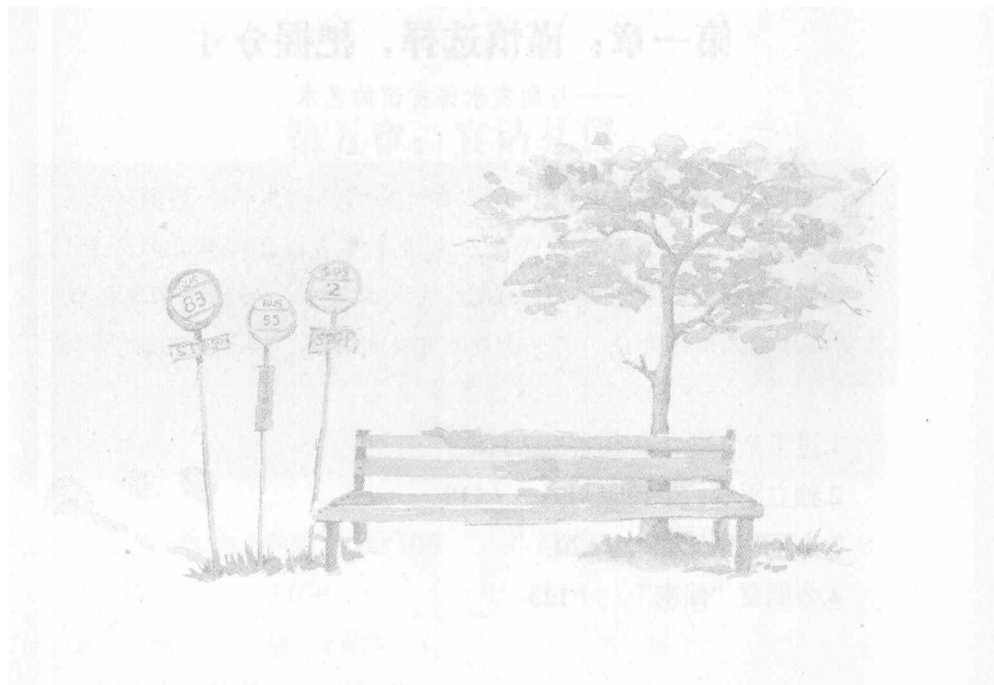
1. 舞会上的“皇后”就是你 / 095
2. 彰显舞会上的绅士风采 / 098
3. 舞会上的禁忌 / 100

第八章：涉外礼仪

——不卑不亢，彰显民族与个人的风采

如今，我们与外国人相处的机会愈来愈多。由于地区和民族的差异化，各个国家的风俗习惯是不尽相同的，所以，我们有必要学习一些与外国人相处的礼仪，提高我们的交际水平。

1. 实事求是，不必吹嘘也无需过谦 / 102
2. 热情要有“度” / 104
3. 尊重对方隐私 / 107
4. 涉外礼仪禁忌 / 112



中篇：对象篇

——与人相处要看对象

与人相处真正的难点在于必须根据不同的对象采取不同的方式和态度，而对象是个很宽泛的概念，工作中，有领导、同事和下属；生活中，有朋友、同学和老乡；家庭中，有父母、爱人和孩子……

第一章：谨慎选择，把握分寸

——与朋友永保友谊的艺术

“朋友一生一起走……一句话一辈子，一生情一杯酒……”
人生离不开朋友，朋友在每个人生活中都占据着相当大的分量。可是，与朋友相处也是要把握好分寸与尺度的，否则，不仅很容易破坏彼此间的友谊，而且会造成终生的遗憾，甚至是伤害。

1. 过于亲密是一种伤害 / 116
2. 独立平等，保持吸引力 / 118
3. 人至察则无徒 / 120
4. 为朋友“保密” / 123

第二章：低调务实，赢得信任

——与上司轻松相处的艺术

低调是一种境界，一种智慧，一种宠辱不惊的情怀。尤其是在与上司相处的时候，低调更是一条不可跨越的警戒线。如果你居功自傲，自以为是，甚至表现得比上司还聪明，这种无视上司地位、挑战上司权威的愚蠢表现最终会让你得不偿失并且自食其果。

- 1.居功不自傲，把鲜花让给上司戴 / 125
- 2.不要替你的上司做决定 / 128
- 3.不要表现得比上司聪明 / 131
- 4.以服从为天职 / 133

第三章：以和为贵，打成一片

——与同事和谐相处的艺术

在传统的处世哲学中，中庸之道被奉为经典之道，中庸之道的核心理念就是以和为贵。而和谐的人际关系不仅仅是一个人生存的基本条件，也是图谋发展的必要前提。

- 1.多给同事一些赞美 / 135
- 2.过分表现让你失去人缘 / 137
- 3.开玩笑要把握尺度 / 140

第四章：恩威并施，以德服人

——与下属交融相处的艺术

有些人把领导误以为是威严的象征，事实上，身为领导，不在于有多少人怕你，而在于有多少人敬你服你，有多少人愿意追随你。所以，领导一定要以德服人，要始终谨记水能载舟亦能覆舟。

- 1.以德服人 / 143
- 2.善于运用批评和表扬 / 145
- 3.随时表扬工作出色的下属 / 147
- 4.不要错过与下属联络感情的机会 / 150

第五章：相爱容易，相处不难

——与爱人保持吸引力的相处艺术

有首歌唱道：“相爱容易，相处太难。”恋爱的时候，亲密无间，卿卿我我，可是时间久了，爱情慢慢地变成了平淡无味的白开水。于是争吵来了，误会有了。其实，相爱容易，相处也可以不难，只要你懂得相处的技巧。

- 1.若即若离，保持神秘感 / 154
- 2.不一定要事事顺着女友的心 / 158
- 3.学会在无关紧要的小事上妥协 / 160
- 4.慢慢地给予，方能保持爱的长久 / 163
- 5.给爱情放个假 / 166

第六章：细心关爱，努力体谅

——与家人和美相处的艺术

血浓于水，什么都割不断血脉深情，但有时候，正是因为这种亲近的关系，很多人就不太注重相处的艺术，总以为“我们是一家人，随便怎么样都没事”。殊不知，家人之间、亲人之间的相处，也是需要技巧的。

- 1.婚前睁大眼，婚后闭只眼 / 169
- 2.顺着性子说话，减少摩擦 / 171
- 3.给对方留一颗“情人之心” / 173
- 4.男人要做好家庭的润滑剂 / 177

第七章：热情随和，自如交谈

——与陌生人“见面熟”的相处艺术

所有的朋友都有一个从陌生到相识再到熟悉的过程。与陌生人相处，第一不要恐惧，第二不要抵触，别忘了，你下一个好朋友可能就是他。

- 1.主动与陌生人交往 / 180
- 2.你的微笑价值百万 / 182
- 3.表现出对别人充满兴趣 / 184



第八章：预防为主，敬而远之

——与小人安全相处的艺术

这个世界上有君子，也就有小人。与小人最好避免正面冲突，斗赢了没意思，斗输了更不值，何况小人为达目的总是不择手段，即便你占了上风，他们也会暗中整你纠缠不休，让你得不偿失反惹“一身骚”。

- 1.防人之心不可无 / 187
- 2.慎听奉承之言 / 189
- 3.藏巧露拙，千万别对小人逞能 / 192
- 4.警惕别有用心的建议 / 194
- 5.运用好“拟态”和“保护色” / 197

第九章：避免冲突，构筑双赢

——与对手共存共进的相处艺术

一直以来，很多人都把对手视为冤家，非要拼个你死我活分出高低不可，结果往往是两败俱伤。其实，换个角度来看，对手也是志同道合的伙伴，如果双方都以互惠互利为基础，彼此的空间会更大，完全可以实现共赢。

- 1.择机择时，为对手付出 / 199
- 2.退一步海阔天空 / 201
- 3.认识对手的价值 / 204
- 4.寻求共同利益，化敌为友 / 205

下篇：韬略篇

——与人相处实用技巧

与人相处是人们在社会生活中的一种必然行为，每个人每天都要进行。有的人在与人相处的过程中，不仅愉悦了自己、愉悦了对方，而且得到了尊重和友善，同时还收获了自己想要的帮助；但有的人却相反，尽管人不坏动机也纯正，却处处不讨人喜欢，自己也郁闷憋屈。究其原因，其实就没有掌握好与人相处的技巧和策略。

第一章：摆正心态，胸阔路广

——与人相处要有一个好心态

良好的心态，是与人和谐相处的基础。人是复杂的，不同的环境、时间、对象往往会表现出不同的态度，进而产生不同的行为与结果。没有一个豁达、沉稳好心态，不仅难以有所作为，甚至会无法适应与接受，那样的话人生路就会越变越窄。

1. 心态平稳，方能从容应事 / 210
2. 低调谦虚，助你人气上升 / 212
3. 恰当放好自尊的位置 / 215
4. 心胸豁达方能成大事 / 217
5. 不要踩面子这个“雷区” 219
6. 别让情绪控制你 / 221