

.....
让你左右逢源的交际策略
助你如鱼得水的心理战术
.....

社交中的77个 心理策略

成果◎编著



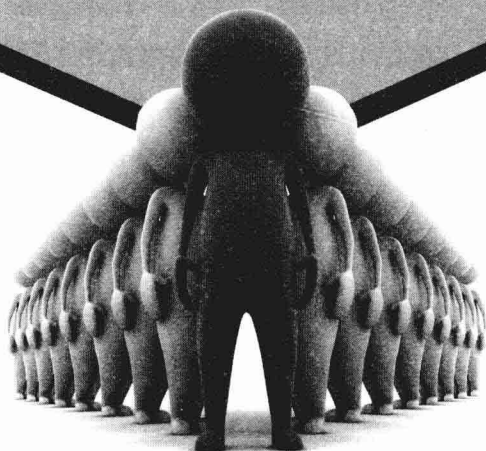
社交是一门学问，更是一门艺术。懂交际、会交际的人大都是心理学高手，不仅能够洞悉他人的心理，还能够运用一定的心理策略和战术，逢迎对方，成功交往！

中国商业出版社

.....
让你左右逢源的交际策略
助你如鱼得水的心理战术
.....

社交中的77个 心理策略

成果◎编著



社交是一门学问，更是一门艺术。懂交际、会交际的人大都是心理学高手，不仅能够洞悉他人的心理，还能够运用一定的心理策略和战术，逢迎对方，成功交往！

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交中的 77 个心理策略 / 成果编著. —北京: 中国商业出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5044-6798-0

I. ①社… II. ①成… III. ①人间交往—社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057286 号

责任编辑:刘毕林

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
三河市航远印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 18 印张 260 千字
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
定价: 32.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

社交中要懂得心理学

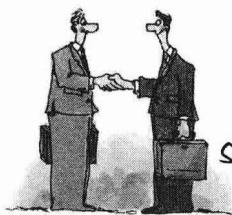
老子曾说过：知人者智，知己者强。了解了别人的心理，你就是智者；了解自己的心理，你就是强者。若能做到知己知彼，你就具备了对周围事物的掌控力和对生活的把握力，成功和幸福也就掌握在了自己手里，这才是社交心理学的实际意义所在。

在社会交往活动中，假如你能够把别人的心思像看书一样阅读的话，那么你交际将会十分成功。其实，人生就像一本书，如果你懂得了人们交际中的各种心理，自然也就读懂了这本书。社交本身就是一种心理上的博弈，只要你能读出对方的心理，你就能够在博弈中取胜。

社交不仅是人类特有的相互沟通和相互作用的基本行为方式，也是现实社会中的每一个人都不能脱离的活动。在生活和工作中，我们每天都要走出家门和办公室，去和熟悉的或是陌生的人交往。在这个过程中，有的人人际关系网越“织”越牢固，朋友越来越多，不管在什么场合，不管和什么样的人交往，都能洒脱自如，但有的人却没有朋友，而且还经常和周围的人闹矛盾，以至成了“孤家寡人”。为什么会出现截然不同的两种情况呢？这是因为前者能在社交中运用各种心理技巧，从而成功地赢得人们的信任和喜爱，而后者却不懂得在社交中运用心理学，以至于失去人心，也就无法建立起自己的人际关系网了。

我们与人的交往，实际上就是与人的心理交往，了解并掌握一些与社交有关的心理学知识，是成功社交的关键。但是，生活中很多人并没有具备优秀的心理判断和自我心理支配能力。而这一能力的缺乏，就是





社交中的77个心理策略

SHE JIAO ZHONG DE 77 GE XIN LI CE LUE

导致我们出现或轻或重的人际心理危机的主要根源。

俗话说：人心隔肚皮。了解他人的心理并不是一件容易的事情，毕竟每个人在社交场合，都会有意识地隐藏自己真实的想法和动机，或者用一些潜在的语言表达自己的想法。这就需要你主动地去观察和揣摩他人的心理，并采取适当的方式，这样才能攻破他们的心理堡垒，令自己立于不败之地。

本书以攻破各种常见的交际心理问题为主，通过简述最经典的故事，详细地阐述了与人交往的最有效的心理规则，并结合社交心理学的基本原理，给出了进行人际交往的实际指导方法。

阅读本书，你会发现自己在社交中遇到的难题都能在这里找到答案，同时，本书还能帮助你掌握一些改善人际关系的心理技巧。当你能娴熟地运用人际交往中的心理法则和效应时，你就已经具备了卓越的社交能力。

目 录

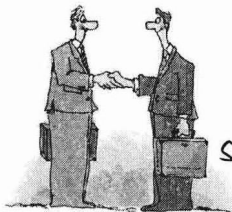
第一章

情感攻心术：合理发挥情感效应，赢得社交

社交第一步就是要攻破对方的心理防线，只有攻破了这道防线，才能更好地将人际活动进行下去。情感是社交心理学中的重中之重，也是人说人懂的话题。人们的生活无时无刻不在受着情感的影响，这对于每一个人来说都是相当重要的。它既是我们走向成功的前提，又是我们事业的保证。运用好自己的情感，你就能享受快乐，掌控自己的社交活动。

- 包容术——用宽容“消灭”敌人 /3
- 避讳术——不懂避讳必遭祸殃 /7
- 沉默术——一种无声的智慧 /9
- 诚信术——人无信则不立 /13
- 共情术——遇事要能为他人着想 /16
- 感恩术——要学会心存感激 /18
- 谎言术——善意的谎言是美丽的 /21
- 倾听术——善于倾听是赢得好感的关键 /25
- 忍让术——忍让创造人际和谐 /29





社交中的 77 个心理策略

SHE JIAO ZHONG DE 77 GE XIN LI CE LUE

- 示弱术——适时显示一些小缺点 /32
- “套近”术——聪明人善于套近乎 /36
- 微笑术——用微笑打动人心 /40
- 赞美术——人人都渴望得到赞美 /44

第二章

交友攻心术：如何才能朋友遍天下

真正的朋友，会在你获得成功的时候，为你高兴，而不捧场；当在你遇到不幸或悲伤的时候，会给你及时的支持和鼓励；当有缺点可能犯错误的时候，会给你正确的批评和帮助人生离不开友谊。但是若想得到真正的友谊是不容易的。因为，友谊总需要忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。

- 对等术——朋友交往要“对等” /51
- 攻心术——把话说到他人的心窝里 /53
- 规避术——别让钱财横在朋友之间 /56
- 糊涂术——该糊涂时就糊涂 /59
- 联络术——保持联络使人脉四季开花 /61
- 旁敲术——旁敲侧击不伤人 /65
- 谦虚术——谦虚但不让人感到虚伪 /69
- 认同术——认同让你广结人缘 /72
- 首因术——让彼此一见如故 /75
- 细节术——用细节来打动对方 /78



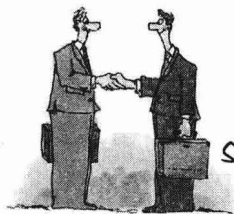
幽默术——幽默就是力量	/81
自嘲术——自嘲彰显个人魅力	/85
自评术——要学会自我批评	/89
忠言术——忠言诚恳不逆耳	/93

第三章

爱情攻心术：让爱情之树常青

爱情是世间最美丽的字眼，它带给人的不仅仅是心灵的荡漾，也有情感的洗礼。几乎所有人都在心底渴望过爱情、追求过爱情，但是，因男女有别，在心理上确实存在着差异。当两个生理和心理机制都不同的两个人要恋爱结婚时，就会产生许多矛盾纷争。因此，要想拥有完美的爱情，就要知道如何攻进对方的心理。这样才能增进了解，避免误会，让自己的婚恋生活更加幸福甜蜜。

保留术——为彼此保留一片私地	/99
崇拜术——在他自吹的时候假装很崇拜他	/102
距离术——距离是爱情最好的保鲜剂	/104
欣赏术——学会欣赏你的爱人	/107
眼泪术——用眼泪攻下对方的心	/109
远离术——勿扰男性的心理禁区	/112
装醋术——假装酸溜溜地吃他一回醋	/114



社交中的77个心理策略

SHE JIAO ZHONG DE 77 GE XIN LI CE LUE

第四章

职场攻心术：让你轻松应对职场交际

职场就是不见硝烟的战场，竞争残酷而激烈。怎样在职场中立于不败之地，怎样在公司中创下丰厚业绩、怎样获得上司青睐并获得晋升资格……所有这些，是每个职场人士都非常关注的问题。要想在职场上游刃有余，仅靠个人工作成绩的优劣还远远不够，在注重个人内外兼修的同时，还应该善于经营人际关系，利用社交攻心术，帮你解决职场上的问题。

- 暗示术——运用积极暗示激励下属 /119
- 褒贬术——从否定到肯定能让你赢得人心 /121
- 表扬术——巧妙表扬收服人心 /124
- 顶包术——要会推功揽过 /126
- 低调术——让同事表现得比你优越 /129
- 恩威术——恩威并施让下属心悦诚服 /133
- 反攻术——对付蛮横之人要“以毒攻毒” /135
- 风头术——不要在上司面前抢风头 /138
- 激将术——让人做他不想做的事 /142
- 情感术——真情对人，酌情对事 /145
- 抬高术——以独特的方式打动对方 /148
- 贴金术——别往自己脸上贴金 /151
- 自贬术——领导面前别逞强 /154
- 中立术——不阿谀，也不得罪小人 /157
- 装傻术——如何才能做到“大智若愚” /158

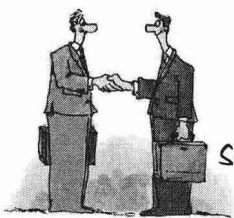


第五章

商场攻心术：纵横商场必不可少的利器

当今社会，发财机会普遍存在，有实力的能够日进斗金，没资金的亦能白手起家。同样的环境，就看你怎样施展自己的本领。如果你想踏入商海，做个时代的弄潮儿；如果你想生意兴隆、财源广进，你就要知道如何攻城拔寨的拿下他人的营地，为自己的事业开出一片广阔的天地。这就需要你运用心理学的知识，解析你的对手，为自己赢得更大的商机。

- 把柄术——牵着别人的鼻子走 /165
- 答疑术——让多疑的客户相信你 /173
- 反悔术——避免落入他人的圈套 /175
- 观色术——准确揣摩到他人的心理 /178
- 渐进术——不要急于求成 /180
- 守诺术——千方百计兑现自己的诺言 /183
- 先发术——先发制人，克敌制胜 /185
- 折中术——巧用折中求全心理 /188
- 制胜术——克敌制胜要用智慧与技巧 /191
- 自拔术——吹嘘一下自己的实力 /194
- 自豪术——一定要让客户感到自豪 /197



社交中的77个心理策略

SHE JIAO ZHONG DE 77 GE XIN LI CE LUE

第六章

应酬攻心术：如何掌握好常见的社交礼仪

礼仪，在社交活动中是一种行为的准则，可以帮助到我们社交活动的方方面面。利用此攻心术，可以加强我们与他人之间的交流，增进与他人的感情，能够更好的完成自己想要达到的目的。只要你能充分运用此攻心术，就可以让你在任何社交场合做到八面玲珑。就算是有紧急情况出现，也会让你不失绅士风度。

- 反讥术——反唇相讥巧自卫 /203
- 接待术——迎来送往时，细节最重要 /206
- 面子术——给人面子就是给己面子 /212
- 送礼术——送礼也要送得有学问 /216
- 宴请术——餐桌是公认的第二职场 /218
- 圆场术——打破人际交往中的僵局 /224
- 尊重术——尊重别人就是尊重自己 /228

第七章

制胜攻心术：做人做事，让你步步为营

人与人之间智力上的差异其实是很小的，世间其实并没有几个人是天才，但为什么每个人取得的成就差异那么大呢？为什么有的人拥有事业上





的成功，而另一些人生的人生却总是失败呢？一个人的成功与否，与其心理有着莫大的关系。你的心有多高，你成功的高度就有多高。如果你能够将对手的心理一一解析，了解自己所具备的心理特质，合理调整自己的心态，就能获得事业上的成功。

换位术——要设身处地，学会换位沟通 /235

借光术——借他人的声望搞关系 /239

留余术——见好就收，留有余地 /243

卖乖术——用最简单的方式打动人 /247

逆向术——逆向思维解决人际矛盾 /252

攀缠术——为达目的，软磨硬泡 /254

让步术——狭路相逢，应以退为进 /258

适应术——学会调整自己适应他人 /261

双面术——红脸白脸都要唱 /265

迂回术——曲径能通幽 /268

参考文献 /274



情感攻心术：合理发挥情感效应，赢得社交

社交第一步就是要攻破对方的心理防线，只有攻破了这道防线，才能更好地将人际活动进行下去。情感是社交心理学中的重中之重，也是人说人懂的话题。人们的生活无时无刻不在受着情感的影响，这对于每一个人来说都是相当重要的。它既是我们走向成功的前提，又是我们事业的保证。运用好自己的情感，你就能享受快乐，掌控自己的社交活动。



包容术——用宽容“消灭”敌人

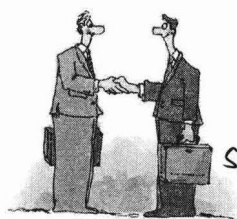
世界上只有一种人能够做到没有永远的敌人，那就是懂得宽容之道的人。宽容就是这样一种比天空更宽阔的胸怀，它能够化解世界上最顽固的敌意和最强烈的仇恨。

在《六度集经》中记载了一个故事：

长寿王仁民爱物、慈悲为怀，其国境内风调雨顺、财富民丰，却也因此引来邻国贪王的觊觎，出兵侵夺。获悉敌军压境的长寿王，不愿意为了保卫自己的王位而殃及索然无辜的百姓，就决定舍弃王位，与儿子长生相偕遁隐山林。贪王不费吹灰之力就拥有了长寿的国土，但他还是不肯放过长寿王，就重金悬赏捉拿长寿王父子。长寿王为了义助远来依投的梵志，自愿舍身，让梵志获得赏金，便被贪王所捕。残暴的贪王故意在长寿王国都通衢上，公然焚烧长寿王，以逞己能，警示民众。

临死前，长寿王看到儿子伪装成樵夫，混杂在人群中双眼冒着怒火，满怀仇恨地盯着贪王。长寿王便大声说：“希望我的儿子能以仁为诚，以德报怨，不要为我报仇。”虽然听到了父亲的遗言，但父亲惨死、国土沦丧的深仇大恨，还是令年轻的王子一心只想报仇。于是他利用在大臣家当仆役的机会，设法获得贪王的赏识，进而成为贪王的贴身护卫。

在一次伴随贪王出猎的途中，长生故意让贪王脱离随扈，在山林间迷了路。筋疲力尽的贪王将随身的佩剑卸下，交给他信任的长生保管，自己躺下来休息。在贪王熟睡之时，长生拔剑欲杀贪王，但忽然想起了父亲长寿王的遗言，他一时犹豫起来。这时贪王突然从梦中惊醒，说：“我梦见长寿王的儿子要杀我，怎么办？”长生安慰他说：“大王不必惊惶，我在



社交中的77个心理策略

SHE JIAO ZHONG DE 77 GE XIN LI CE LUE

这里护卫你呢。”等贪王再度安危入睡。如是者三，长生终于决定尊重父亲的遗言原谅贪王，便主动向贪王表明真实身份，并且说：“你快将我杀了吧，免得我报仇的念头又死灰复燃。”震惊的贪王被长寿王父子宽容的仁德深深感动，当下幡然悔悟，自愧如豺狼，于是将国土归还长生，两国结为兄弟之都。贪王自己也开始像长寿王一样善待人民，不再像从前那些残暴了。

正如圣严法师所说的：“慈悲没有敌人，智慧没有烦恼。”真正的宽容来自博大的胸襟，来自爱人如己的智慧。虽然我们可能做不到长寿王父子那样伟大，但是至少在日常生活里，当别人以恶劣的态度相向时，我们能忍耐一时之气，以宽容去对待他，以理智来处理问题。

林肯总统对政敌素以宽容著称，后来终于引起一议员的不满，议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当他们变成我的朋友，难道我不正是在消灭我的敌人吗？”

一语中的，多一些宽容，公开的对手或许就是我们潜在的朋友。

有位妇人同邻居发生纠纷，邻居为了报复她，趁夜偷偷地放了一个骨灰盒在她的门前。第二天清晨，当妇人打开房门的时候，她被深深地震惊了。她并非感到气愤，而是感到了仇恨的可怕。是啊，多么可怕的仇恨，它竟然衍生出如此恶毒的诅咒！竟然想置人于死地而后快！妇人在深思之余，决定用宽容去化解仇恨。于是，她种了一盆漂亮的花，也是趁夜放在了邻居的门口。又一个清晨到来了，邻居刚打开房门，一缕清香扑面而来，妇人正站在自家门前向他善意地微笑着，邻居也笑了。一场纠纷就这样烟消云散，他们又和好如初。

人非圣贤，孰能无过。妇人既然同邻居发生纠纷，说明她并非完美之人；但她的可贵之处就在于，她懂得省察自己，并能主动用宽容去消除仇



恨。宽容与惩罚是截然相反的，而就其达到的目的来看，宽容起到的作用往往胜于惩罚的结果。宽容是美德，是高尚的觉悟与情操，把敌人“宽容”成为朋友的结果是：消灭了一个敌人，多了一个朋友。在我们的生活中，往往有很多爱恨情仇，恩恩怨怨，那么，怎么才可以化解这些恩怨呢？唯一消除仇恨的办法就是宽容和爱！

唐朝大将郭子仪连年带兵征战，终于平定了安史之乱，朝廷上下文武百官无不感念其功德，惟有皇帝身边的太监鱼朝恩素与之不睦，大乱期间挖了郭子仪的祖坟，别人都以为郭子仪将依仗当下的地位与以报复，且皇帝也不敢不允。

没想到郭子仪面对皇帝哭诉道：“想我带兵打仗，杀人无数，今祖坟被挖，想来是上天对我的惩罚，此乃天意，实非人祸。”一语既出，非但惊了百官，连太监鱼朝恩都落下了泪来。后来，鱼朝恩惊恐与郭子仪日益巩固的地位，便设下了鸿门宴想先下手为强，幕僚皆劝郭子仪不要去，郭子仪轻车简从而至，面对鱼朝恩说出此行的目的：化干戈为玉帛。鱼朝恩感佩郭子仪的为人，从此成为至交。

由此可见，宽容才是破除隔阂、破解宿怨的最好方法。

有句俗语叫“有仇不报非君子，”于是，有人讲究“睚眦必报”，有人坚信“君子报仇，十年不晚”，仇恨就这样轻而易举的毁灭了他的一生。使人没有希望，没有快乐，没有理解。

满腔愁恨的人即使不寂寞，也会孤独一生，他们的心灵始终处于报复的煎熬之中，他们的精神处于崩溃的边缘，尽管他们自以为有着不达目的不罢休的顽强意志。在有限的生命中，他们的双眼充满着怒火中烧的仇恨，他们心底留下的是刻骨铭心的伤痛，于是终日在仇恨中耗费生命，在伤痛中沉沦。蓦然回首，他们才发现时间才是最大的敌人，它带走了青春，带走了健康，带走了值得珍惜的一切。也只有在这时，他们才会幡然