

去梯言系列

QUTIYANXILIE

03

一本让青年人拥有高超社交能力的实用指南

社交

易犯的88个错误

SHEJIAOYIFANDE88GECUOWU

- 见微知 情世态
- 转败为 交之道
- 自我提升, 精粹点拨助你提高交际能力



赵凡禹◎主编



立信会计出版社

社交

易犯的88个错误

SHEJIAOYIFANDE88GECUOWU

- 见微知著，通过身边故事洞察人情世态
- 转败为胜，正反对比教你掌握社交之道
- 自我提升，精粹点拨助你提高交际能力



赵凡禹◎主编



立信会计出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社交易犯的88个错误/赵凡禹主编. —上海: 立信
会计出版社, 2010.5

(去梯言系列)

ISBN 978-7-5429-2518-3

I. ①社… II. ①赵… III. ①人间交往—基本知识
IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第056195号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 余 榕

封面设计 北京任燕飞设计室

社交易犯的88个错误

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本 680毫米×960毫米 1/16

印 张 19

字 数 330千字

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次

印 数 1-11000

书 号 ISBN 978-7-5429-2518-3/F

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

<<出版缘起>>

——诸葛不在,去梯言存

《三国志·蜀志·诸葛亮传》中记载了这样一则故事:

刘表有两个儿子刘琦和刘琮。刘琮为后妻所生,深受刘表的喜爱,对大儿子刘琦则多怀厌恶。刘琦内心恐惧,经常向诸葛亮请教安身自保的谋略;每次面对刘琦的请教,诸葛亮都搪塞应付,“顾左右而言他”。

一次,刘琦邀请诸葛亮赏游后花园,登上一处高楼后,摆设宴席落座共饮,并令人撤去登楼的梯子。然后,对诸葛亮说:“今上不至天,下不至地,言出于口,入于吾耳,可以言未?”诸葛亮这才低声面授机宜,并以战国公子重耳为例,指出刘琦言行中的错误,制定自保争胜的策略……

此故事广为流传,“去梯言”的典故不胫而走。

作为出版工作者,当我们重读这一典故时,心中不禁生发诸多联想。诸葛孔明早已“鞠躬尽瘁,死而后已”,现代社会高楼林立却无梯可去。倘若今天的年轻人有困惑如刘琦者,将又到何处去寻觅答案呢?于是,在编辑部各位同仁调查研究之后,“去梯言”系列图书的出版方案跃然纸上。

信息社会的发达,文化教育的普及,使今天的年轻人都可以通过读书来比照自己的言行、反省自己的错误、思考自己的答案。因此,我们有理由相信随着本系列图书的陆续出版,将会有很多读者视之为良师益友,或在灯下,或在枕边,或在旅途,或在精神抖擞的清晨……读之,品之,悟之。心有所动,行有所善,在开卷有益的同时,实现每天的进步。

为了方便读者之间交流阅读心得,为了出版者能够倾听读者的心声,也为了“去梯言”系列图书能够在读者的意见中完善,在不断的完善中延续,我们专门开辟了博客,作为交流互动的平台:<http://blog.sina.com.cn/u/1688458332>。欢迎您的登录。

缘起,实乃源起。愿这支源头活水,流淌进您的心田,滋化为智慧的绿色。

《去梯言》主编

赵凡禹

2010年4月

袤的地球上都能建立属于自己的小天地,但可以肯定的是,这些小天地一定是相互联系、彼此依靠的,其中联系和依靠的纽带就是人与人的相处。谁也不可能过与世隔绝的生活,谁都需要从别人那里得到承认和满足。

社交存在于我们生活中的点点滴滴,如何获得领导的赏识,同事的认可,下属的敬重,都需要强有力的社交技巧作为支撑。拥有高超社交技巧的人,知道怎样与陌生人一见如故,懂得怎样让朋友信赖自己并且避免发生矛盾,能够拥有高明的洞察人心和求人办事的能力。另外,熟练驾驭者定会通晓刚柔之道、方圆之道和进退之道等交际艺术,这不仅仅是技巧,更是谋略。

如何与人相处,是青年人面向社会首要面临的一大考验。当年轻朋友们从校园走进职场,踏入形形色色的人际圈,才发现这里并不是想象得那样美好,那样宽容。这里处处充满了各种“潜规则”,一不留神就会踏入“禁区”,轻者遭受白眼,重者被罚出局。

检查一下自己,下面的问题是否也发生在你的身上。如果你经常存在这些困惑,那就说明你的社交能力还有待于提升。

“我也明白与人相处的重要性,可就是不知道怎么和人沟通。”

“我没有得罪过谁呀?为什么大家都不欢迎我?”

“大事小事全包揽,结果却是费力不讨好。”

“为朋友两肋插刀就是够哥们吗?”

.....

也许交际的大门已经为你敞开,而你就只缺少那么一点点勇气;也许你的朋友很多,而你却从没有想过朋友也是可以分“等级”的;也许你已经意识到有一个好口才是多么的重要,却只是在巧言令色中还欠那么一点火候;也许你自认为仪表堂堂、靓丽多姿,却不曾想过一个小小的细节就能让你的风度尽失.....

关于本书

为了让更多的年轻朋友在人际交往问题上少走弯路,少受伤害,我们编写了这本《社交易犯的88个错误》。本书以帮助年轻朋友成功走向社会、拥有良好的人际关系为宗旨,以纠正年轻人的错误交际行为为根本,以提升年轻人的交际水平为目标,从实用角度出发,揭示现代社会生存所必备的人际交往新观念。本书不仅可以作为青年人的社交指南,更是成功路上难得的良师益友。

与其他社交类的书相比,本书有一个显著的特色,就是以“禁忌”做题,从正

面入手,直接点击年轻人最为普遍、最为常见的88种错误社交行为,鞭辟入里,一语中的。全书采用了“情景故事”、“社交讲堂”和“去梯言”的结构方式,循序渐进,深入浅出,真正做到了易读易懂、易学易用。虽然这是一本“禁”书,但语言朴实细腻,如唠家常,娓娓道来,如沐春风,完全摆脱了说教式口吻,符合年轻人的阅读心理。

年轻的读者朋友,希望你能够在阅读本书的过程中真正认识到社交的意义和价值,能够在字里行间中获得收获。社交活动并不是简单的待人接物、关系往来,社交实际上是一个人综合素质的反映,而阅读本书的过程就是一个对自身社交能力不断修炼、提升的过程。当你阅读完这本书的时候,相信你已经喜欢与人相处了,善于和人沟通了,再也不必为人际关系“发怵”了,成为一个处处受欢迎的人。

25. 不要疏远:不能对朋友“闲不烧香”	89
26. 不要束缚:“绑”住朋友“松”了友谊	92
27. 不要屈从:不能吃对朋友“过意不去”的苦	95
28. 不要庸俗:不能让金钱玷污朋友的真情	98
29. 不要随便:有的东西朋友是不能共享的	101
30. 不要软弱:不能用一味忍让满足朋友的要求	104
31. 不要频繁:交友不能零距离	107
32. 不要揭短:不要拿别人的“疮疤”当爆料	110
33. 不要炫耀:少在失意者面前自鸣得意	114
34. 不要失言:不许没有能力兑现的诺言	117
35. 不要究底:不和朋友“善意的谎言”较真	120
36. 不要抵触:不要反对批评你的朋友	123
37. 不要义气:交友不能忘了“正直”	126
38. 不要被动:真正的爱情不能靠等	129
39. 不要迷失:不能因爱情失掉自己	132
40. 不要冲动:不能让一时之气断送一生之情	134

共创双赢:与领导交往重在认清位置

41. 不要高调:别把自己当做大人物	138
42. 不要孤傲:领导面前别“摆谱”	141
43. 不要奉承:对领导不要蓄意“拍马”	144
44. 不要隐藏:不会取悦于人其实也麻烦	147
45. 不要轻蔑:不能贬低领导的“无知”	150
46. 不要越位:与领导共事不能超越职责	153
47. 不要愚直:与领导交谈不能心直口快	156
48. 不要抢白:与领导争论不能强词夺理	160
49. 不要纠错:“曝光”领导的失误后果很严重	163
50. 不要旁观:不会替领导解围	166
51. 不要越权:领导的决定不能擅自做主	169
52. 不要牢骚:领导的批评不能“不服”	172
53. 不要抢功:不能遮挡领导的光芒	175
54. 不要计较:与领导不能争论得失	178
55. 不要暴露:不能抢领导的“风头”	181

56. 不要狂妄:别在领导面前卖弄聪明	184
57. 不要蛮横:不能顶撞领导	186
58. 不要躲避:领导的接近不能有意躲闪	189
59. 不要敏感:别让领导的“灰色”情绪左右你的心情	192
60. 不要粗心:不能把领导的话当“耳旁风”	194
61. 不要迟钝:领导的“弦外之音”要心领神会	197

亦庄亦谐:处理好同事间的微妙关系

62. 不要蛮干:“团队精神”不是空口号	202
63. 不要嘲讽:取笑他人等于嘲笑自己	205
64. 不要议论:千万别做“长舌妇”	209
65. 不要造谣:让制造“八卦新闻”者住口	212
66. 不要多嘴:别轻易对交情浅的人诉苦	215
67. 不要泄密:对“隐私”问题负责	219
68. 不要单纯:别让“小人”的暗箭射向你	222
69. 不要冷落:同事之间不要彼此孤立	226
70. 不要虚伪:同事之间不要虚情假意	229
71. 不要分派:别和同事搞“同盟战线”	231
72. 不要树敌:办公室争宠夺位是幼稚之举	234
73. 不要独食:不懂得与同事分享荣耀	238
74. 不要随性:不能忽视的“职场潜规则”	241
75. 不要自私:不能把同事的帮助看成理所当然	244
76. 不要张扬:你的帮助当众宣扬没必要	247
77. 不要忍让:同事之间不要过度让功	250

自我保护:不能违背的社交原则

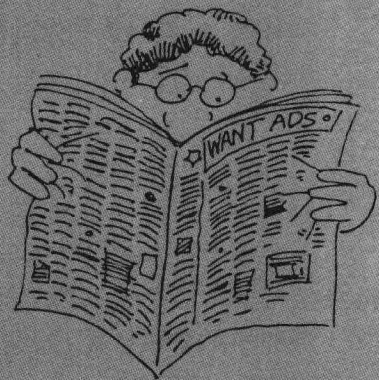
78. 不要欺骗:别丢了你的诚信	256
79. 不要轻信:场面话能说能听不能信	259
80. 不要幼稚:有点“城府”未尝不可	262
81. 不要耿直:“逢人全抛一片心”并不是善良	265
82. 不要逢迎:“随风倒”的人不受欢迎	269
83. 不要奴性:不做奴仆式“烂好人”	272

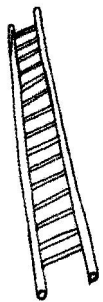
84. 不要懦弱:与人论功不能放弃应得之利	275
85. 不要勉强:帮人办事不能当“全能超人”	279
86. 不要强势:遇强不能“吃不得亏”	281
87. 不要偏激:不能说绝话做绝事	285
88. 不要失控:与人交往不能太情绪化	288



修炼心态： 社交先跨越心理的“坎儿”

拆除了心中的篱笆墙，走出了自我封闭圈，这是迈向成功交际的第一步。许多年轻人初涉社交场合难以适应，感到无所适从，是因为对自身存在的社交障碍缺乏清醒的认识，心态没有摆正的缘故。拥有良好的心态是保证社交活动正常进行的必备条件，它可以让你时刻充满自信，让你在人前充分彰显个人魅力。因此，心态积极一点儿，眼界放宽一点儿，行为主动一点儿，社交场上则无往不胜。





1.

不要自扰：别在心理障碍的樊篱中挣扎



情景故事

小张是刚踏出校门的大学生，今年他找到了一个不错的工作单位，但是工作不到半年，他却郁闷透顶，因为他总是不敢与领导和同事讲话，正因为如此，他常常觉得自己非常压抑。小张本身就是一个比较腼腆的人，一般跟陌生人说话声音都会很小，如果别人没听清楚就会脸红，显得手足无措，非常不安。但是没有参加工作之前，小张觉得一切都还好。虽然不是特别热情的人，但是总还是能交到朋友。只是现在到了工作单位，不知道为什么，一上班，一看到人就会觉得有些害怕。小张说：“我从来不敢和同事们交往，因为害怕他们发现我的不自在。其实我很希望跟同事搞好关系，但是总觉得非常别扭，我怕自己要跟他们刻意接近会更别扭。为了不让大家的关系更差，我只好忍着这种局促的情绪。反正现在还可以跟同事们打个招呼什么的，如果跟他们的关系搞不好，那我跟大家的关系会更僵，连招呼也不敢打了。我也知道要学会适度的表达，可是我就是学不会，我只是想要改变现在这种状态。”



问题分析

小张在社交中表现为紧张局促，常伴有回避行为，犯了“社交恐惧症”。因为他经常把自己内心的不满压抑下来，所以他的沉默导致同事对他的漠视，而他又认为是外界充满敌意。此外，他刚转入新的环境，不能很好融进去，就变得越

来越压抑。建议小张与朋友和亲人要多加沟通，不要压抑自己的情绪，而是需要和社会进行正常的接触，让一切交往都变得自然而然。如果对自己的情绪过分压抑，反而会引起新的心理隐患。



社交讲堂

每个人都有交朋友的愿望，希望自己的朋友越多越好，这也成为了社交的需要。每个人都是人类社会群体中的一员，要想在这个大家庭中很好地生存，就要学会社交之道。

其实，人们并非天生就讨厌社交的。只是往往对自身存在的某种社交障碍缺乏清醒地认识，因而在社交中难以做到左右逢源。年轻人在社交之路上遭遇阻碍，大多数是因为个人的心态没有摆正。害怕与人接触，不敢到人多的场合去，不敢当众发言，不喜欢别人干涉自己的生活，等等，这些不良的心态若长期发展下去就会形成严重的社交心理障碍。年轻人常表现的社交障碍有以下几类。

※ 腼腆

在人际交往中，拘谨羞涩、眉低脸红、说话声小、表情紧张等特点都可以看作是腼腆的表现。腼腆的人在与人初次交往时，对谈什么话、怎样保持目光接触，都感到为难、不自在。这些人不善于言表，尤其在人多的场合，咕哝半天也表达不出自己的意思，让人着急甚至引起误解，成为社交的一大心理障碍。

天生胆小内向，怕在人前出丑，有损自己的面子，不够自信，思想保守，等等，都是形成腼腆的原因。作为年轻人，过于腼腆容易使你丧失进取的机会，失去许多本可以交得很好的朋友，错过上司或老师赏识你的可能性，漏掉施展才华、发挥才能的时机等。

因此，建议性格腼腆的人：首先，要“解放思想”，跟上时代的步伐。抛弃那些封建教条和呆板的古训，要做超脱的一代，成为一个洒脱的人。其次，在人前鼓起勇气，自我鼓励。只要多给自己壮胆，多给自己鼓劲，随时注意调整好自己的情绪，腼腆就会被克服。在与人交谈时，训练自己看对方的眼睛，让人感觉到你是一个坦诚而又自信的人，给人留下良好的印象。当交流受阻时，可以问些开放性的问题，如“你是怎么形成这种爱好的？”等。轻松随意的话题能够表达你的友好，也可将注意力集中在对方，而不是自己身上。

※ 消极

消极是影响交际的第二大心理障碍。有消极心理的人常常说：“如果我能像某某人那样就好了！”这样的人不仅仅为未来的社交道路无端地忧虑，还总是让

过去交际关系的失败和失意的阴影所笼罩,在心里不只一次地重温昔日的打击所带来的伤痛,无止境地幻想着不可能的事,从而颓丧失落。有这种消极心理的人,往往拿自己的缺点与别人的优点去比较,结果越比越没有信心,越比较越觉得自己一无是处,最后深陷苦闷忧郁中难以自拔。“我还不够好!”

每个人都希望有用武之地,将自我最完美的一面呈现在别人面前,希望成功、被重视、有运气,希望自己聪明、漂亮、处变不惊,其实这种想法是不现实的。这种“完美”追求只能带来无尽的失望和自我贬值。

“人性非常丑恶!”相信我们每个人都曾将与人的一次不愉快的相处的经验广泛化、扩大化,这样一来使得人们在与人的再次接触中有了先入为主的坏预想,当情况极端化以后,就会对整个人性产生了怀疑。其实,这只是自己的偏见和意气在作怪。

有消极思想的人,无论成功或失败,总会暗地存在一种否定性的思考,这种思考方式往往会影响社交的质量。所以,你与人交往的时候,千万不要尽想那些曾遭失败的事情,这是非常重要的。你要尽量用肯定语来代替否定语并不时地激励自己,若能做到这些,你自然就会具备积极行动的姿态,在人际交往中充满自信,这对于你进行成功的社交活动至关重要。

※ 社交恐惧症

你不可避免地要与各种各样的人打交道,而社交是展示风采的重要方面,可能需要和重要人物交谈,在公众场合发表你的观点,出现在谈判、酒会、晚宴等各种社交场所。但是,你总是不由自主地退却,或硬着头皮去了,却因表现失态而让好机会白白溜走。你懊恼、后悔,可当下一个机会出现的时候,你又开始胆怯、犹豫、心慌、手颤,久而久之,自信心在一次次窘态中消耗殆尽。这就是通常所说的社交恐惧症。

对于许多刚离开家门步入社会的年轻人来说,结交新的朋友、融入他人的社交圈子是一种心理上的挑战。一开始总有一些手足无措的感觉,不知道怎样做才能和大家打成一片。

其实,人的交往能力并不是与生俱来的,而是在后天环境的熏陶和有意识地培养下形成的。为了远离社交恐惧,你可以采取以下几种积极的方法:

第一,不否定自己,不断地告诉自己:“我是最好的”、“天生我才必有用”。

第二,不苛求自己,能做到什么地步就做到什么地步,只要尽力了,不成功也没关系。

第三,不回忆不愉快的过去,过去的就让它过去,没有什么比现在更重要的了。

第四，友善地对待别人，助人为快乐之本，在帮助他人时能忘却自己的烦恼，同时也可以证明自己的价值存在。

第五，找个倾诉对象，有烦恼就一定要说出来，找个可信赖的人说出自己的烦恼。可能他人无法帮你解决问题，但至少可以让你发泄一下。

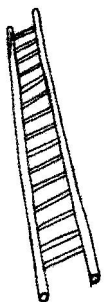
第六，每天给自己10分钟的思考时间，不断总结自己才能够不断面对新的问题和挑战。

第七，到人多的地方去，让不断过往的人流在眼前经过，试图给人们以微笑。

励志大师卡耐基曾说：“一个成功的因素，归纳起来15%得益于他的专业知识，85%得益于良好的社交能力。”不管你愿不愿意，人生于天地之间，为人处世在所难免。无论是帝王将相，还是凡夫俗子，也不管是工商巨贾，还是平民百姓，都需要社交。因此，成功地社交，就成了每一个人必须掌握的生存立世之本，每一个人都没有理由逃避它。

去梯言——

人一旦在心理上对社交有所抵触、有所排斥，就很难顺利实现社交的成功，久而久之，就会对社交形成逃避的思想。因此，放开心态，积极地走出去，才能与人结缘、结识、结交。



2.

不要任性：“率性而为”叫人很头疼



情景故事

嘉嘉是个任性的女孩，她喜欢无拘无束的生活方式，“蔑视”一切规矩和条条框框的约束。

在与人交往上，她更是推崇自由主义，凡事由着自己的性子来，也不管别人愿不愿意，总之一切都得满足她的要求。被别人管教，听别人的指使，是让嘉嘉受不了的。一天，嘉嘉又在朋友面前“发威”，“派”他去很远的地方买她最喜欢吃的冰淇淋。然而已经很晚了，朋友没有给她买来冰淇淋，她一气之下与朋友“绝了交”。

少了一个朋友，嘉嘉似乎并不在乎，依然我行我素，颐指气使。终于，朋友们都忍受不了她的任性脾气，一个个地疏远了她。走上工作岗位，由于太有“个性”的脾气，使同事们觉得她难以相处，让上司感到头疼。最后，嘉嘉发现，她的古怪脾气没有地方可发，她的话也没有人听，更没有人肯为她做什么事情。因为，她的“个性”大家并不喜欢。



问题分析

看看上面的这位“大小姐”的脾气，谁能受得了？怪不得朋友、同事、上司一个个地疏远了她，这样任性，当然不受欢迎了。

任性并不代表有个性。任性是一种情绪化的表现，但是与人交往，若常常表现出情绪化，就不能很好地与人沟通和适应人际关系。任性的人，往往给人一种