

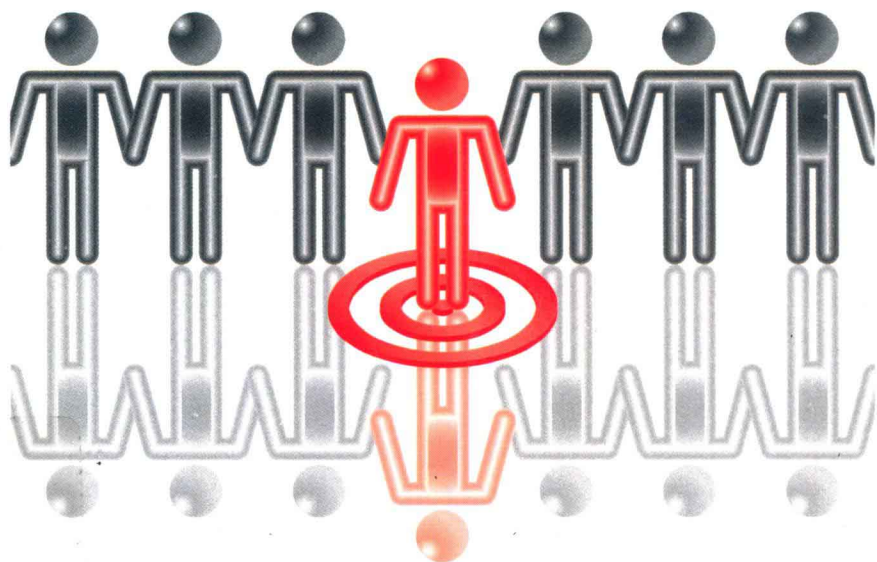
NI JIUSHI JIAOJI GAOSHOU

发展人际关系应当是你优先选择的事。

你就是 交际高手

成功的道路上，人脉比知识更重要

谢 娜◎编著

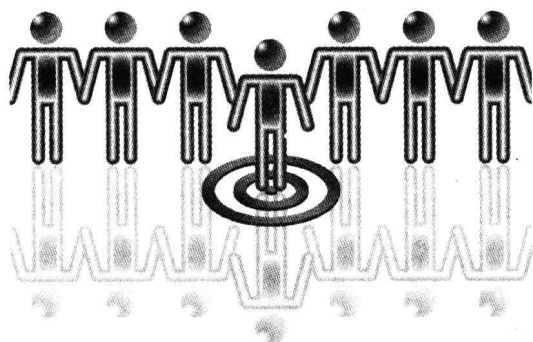


北京工业大学出版社

NI JIUSHI
JIAOJI GAOSHOU

你就是 交际高手

谢 娜◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你就是交际高手 / 谢娜编著. —北京 : 北京工业大学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5639-3228-3

I . ①你… II . ①谢… III . ①人际关系学—通俗读物
IV . ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195383 号

你就是交际高手

编 著: 谢 娜

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 260 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3228-3

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

每个人都属于社会，都是一名社会成员。人际交往能力就是一个人在社会组织、社会人群中与他人和谐相处的能力。人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样。一个人存在于社会，必须与别的人交往。只要我们走上社会，就会与各种各样的人打交道，我们能否得到别人的支持、帮助，这就涉及我们自身社交能力的问题。

无数事实充分证明：经营好人际关系是取得人生成功最重要的一个因素。一个成功人士，85%要靠他处理人际关系的能力，只有15%取决于他的专业知识和技能。一个交际高手，多半可以成为一个成功的人士。有的人学业平平却因精于社交而平步青云；有的人满腹经纶却因为不懂社交而怀才不遇，这是很残酷的事实。

阿尔伯特·爱德华·威根就曾经说过：“在失去工作的100人中，只有10人即总数的10%是因不能胜任工作而被开除的。其余的90%则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇的。”

当今这个时代是信息时代，当代社会的信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们都希望获得更多的、有价值的信息。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和分享成果，使自己增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

孔子曾说：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”人际交往可以帮助人们提高对自己的认识以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识对方，同时又从对方对自己的反应和评价中认识自己，从而



逐步地提高自己，完善自己。

一个擅长交际的人能够在生活和工作中洒脱自如，充分地展现自我。一个在各方面都做得非常得体、恰到好处的人，怎么能不得到众人的青睐呢？

聪明的人善于营造自己的交际圈，他们在自己的交际圈中长袖善舞，这不但是他们自信，也是他们魅力的表现。人际交往的核心功能，一是合作，二是沟通。人际交往能力是可以得到积累和培养的。培养人际交往能力首先要有积极的心态，要理解他人，关心他人，主动与他人交往，要敢于接触，不要消极地回避。其次，要从小处做起，注意社交礼仪，积少成多。再次，要善于去做，加强人际交往方面的知识积累，在实际的交往活动中去体会，把握人际交往的各种方法和技巧。另外，在与别人的交往中，要以真诚打动别人，以诚交友，以诚办事，只有真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。以一种高尚的人格做人，以一种独特的魅力社交，丰富的人脉就自然掌握在我们的手中。

为了提高读者的人际交往能力，这本《你就是交际高手》为大家提供了很有价值的建议和方法，相信会对有志于成为交际高手的你有所帮助和启迪。

囿于编者学识，书中难免存在某些不足，敬请读者朋友批评指正，以利改进。

目 录

第一章 塑造良好形象，成功打开社交之门····· 1

一、个人仪表	1
二、服装的选择	6
三、着装的艺术	11
四、男性着装的规范	16
五、女性着装的规范	19
六、佩戴服饰的要求	22
七、个人仪态	25
八、个人风度	31

第二章 练就好口才，搭建社交桥梁····· 32

一、要善于运用语言的力量	32
二、语言要简洁有力	34
三、说话要让对方感兴趣	37
四、要说出令人快乐的话	38
五、更好地切入谈话的主题	39
六、受人欢迎的说话态度	40
七、掌握赞美的艺术	42
八、既要会说，更要会听	44
九、交谈的礼仪	45
十、交际高手的十二则说话艺术	47

第三章 培养社交礼仪，展示社交风采····· 49

一、与社交礼仪相关的概念	49
二、社交礼仪的原则	51



三、社交礼仪的培养	53
四、社交中的称谓	55
五、社交场合的介绍	57
六、社交场合握手礼仪与禁忌	60
七、注意手势礼仪	63
八、馈赠的礼节	64
九、出行的礼节	67
十、住店的礼仪	75
十一、宴会礼仪	76
十二、敬茶的礼仪	91
十三、待客的礼仪	95
十四、做客的礼仪	98
十五、使用手机的礼仪	100
十六、洗手间的礼仪	102
十七、人际交往的“不宜”和禁忌	103
十八、社交礼仪的尊重隐私规则	115
十九、与外国人交往的基本礼仪	117
二十、与外国人交往的语言礼仪	126

第四章 掌握社交规则，创造社交好氛围..... 129

一、要重视近因效应的影响	129
二、人际交往的空间规则	130
三、现代社交的基本要求	132
四、合理地拒绝反而能建立信用	135
五、尽量避免和别人发生冲突	136
六、确定可以依靠的真朋友	139
七、越难亲近的人越值得信任	140
八、担心受伤害必将无法建立友谊	141
九、人际关系并非愈宽广愈理想	142
十、赢得别人信任的21个法则	144

第五章 社交有心机，赢在职场	150
一、与上司相处的艺术	150
二、与上司和睦相处的准则	154
三、把功劳让给上司	158
四、处理好同事关系	159
五、与同事保持适当的距离	160
六、办公室的生存之道	163
七、办公室工作的注意事项	165
第六章 社交讲技巧，拥有好人缘	167
一、社交中善用“自嘲”	167
二、开朗的人受人欢迎	168
三、学会说“不”	170
四、尽力支持落魄的人	171
五、常用的交际术	172
六、努力使自己成为专家	180
七、批评他人讲究技巧	181
八、表达友善的15个重要方法	186
第七章 女性社交技巧	190
一、塑造良好的自我形象	190
二、充分展示女性的交际魅力	194
三、女性如何应对不同的交际场合	198
四、女性为人处世的技巧	203
五、女性间的交际守则	204
六、女性在日常社交场合的“八不要”	207
第八章 交际高手的秘籍	209
一、塑造美好的第一印象	209
二、识透对方的心理	211
三、打好“人情”牌	213



四、微笑面对他人	216
五、用热情感染对方	217
六、经营好关系网	219
七、发挥个性的魅力	223
八、坚持换位思考	224
九、以幽默生辉	226
十、赢得别人的信赖	229
十一、注重人际“投资”	231
十二、要少说多做	233
十三、记住对方的姓名	234
十四、虚心请教	235

第九章 提高社交能力..... 236

一、社交能力支撑美好的人生	236
二、成为交际高手的55个步骤	237
三、提升自信的10个方法	249
四、列出想结识的100位人士	253
五、学会宽容	254
六、乐于助人	256
七、时刻顾全他人面子	259
八、己所不欲，勿施于人	262

第一章 塑造良好形象，成功打开社交之门

一、个人仪表

在人际交往中，交往对象对自己发自内心的好恶亲疏，往往都是根据其在见面之初对自己仪表的基本印象“有感而发”的，这种对他人仪表的观感除了先入为主之外，在一般情况下还往往一成不变，其作用可谓大矣。

一天，日本松下电器产业株式会社创始人松下幸之助到银座的一家理发厅去理发。理发师对他说：“你毫不重视自己的容貌修饰，就好像把产品弄脏一样。你作为公司代表都如此，产品还会有销路吗？”一席话说得他无言以对，从此以后他接受了理发师的建议，十分注意自己的仪表，并不惜破费到东京理发。

（一）仪表美的基本要求

一个人的仪表，大体上受到两大因素的左右。其一，是本人的先天条件。一个人相貌如何，通常主要受制于血缘遗传。不管一个人是“天生丽质难自弃”，还是长得丑陋不堪，都是一降生到人世便已“命中注定如此”，其后的发展变化往往不会与之相去甚远。其二，是本人的修饰维护。每个人的先天条件固然头等重要，然而这并非意味着一个在仪表方面先天条件优越的人便可以过分地自恃其长，而不去进行任何后天的修饰或维护。事实上，修饰与维护，对于仪表的优劣而言往往起着一定的作用。在任何情况下，一个正常人倘若不注意对本人的仪表进行合乎常规的修饰与维护，往往在他人的心目中就难有良好的个人形象可言。所以我们在平时必须时刻不忘对自己的仪表进行必要的修饰和整理，做到“内正其心，外正其容”，就是先要修饰、整理



自己的容颜。具体的做法有以下几点：

- 一是干净整洁；
- 二是去除分泌物；
- 三是定时剃须；
- 四是保持手部卫生；
- 五是注意口腔卫生；
- 六是保持发部整洁。

在职业活动中，适当地化妆不仅是职业工作的需要，同时也是对他人尊重的一种表现。做任何事情都贵在适度，化妆也不例外。过分地醉心于美容，化妆得过于浓艳，不仅有损于皮肤的健康，而且还有损于别人的观瞻。因此，化妆适度是仪表美的基本要求。

美容化妆必须坚持美化、自然、协调的原则。

（二）美发

发型是构成仪表美的重要内容。美观的发型能给人一种整洁、庄重、洒脱、文雅、活泼的感觉。根据不同人的发质、服装、身材、脸型等选择合适的发型，可以扬长避短，和谐统一，增加人体的整体美。

1. 发式与服装

一般来说，直而硬的头发容易修剪得整齐，故设计发型时应尽量避免花样复杂，应以修剪技巧为主，做成简单而又高雅大方的发型。比如，梳理成披肩长发，会给人一种飘逸秀美的悬垂美感；用大号发卷梳理成略带波浪的发型或梳成发髻等，会给人一种雍容、典雅的高贵气质。

细而柔软的头发比较服帖，容易整理成型，可塑性强，适合做小卷曲的波浪式发型，显得蓬松自然；也可以梳成俏丽的短发，能充分体现一个人的个性美。

在现代美容中，一个人的发式与服装有着十分密切的关系。什么样的服装应当有什么样的发式相配，这样才显得谐调大方。假如一个高贵典雅的发髻配上一套牛仔服就显得不伦不类。因此只有和谐统一才能体现美。

在前一时期，社会上流行不对称的服装，那么就必须有不对称的发式来相配，才会有种奇特美感。而端庄与娇俏的发式也应与相应式样的服装配合。再如，男士穿上笔挺的西服，再梳理个西装头，就会显得风度翩翩。在举行婚礼时，女子若穿婚礼服就必须配上波纹自然的秀发，这样就会显得高雅华贵、格外动人。

2. 发式与身材

身材高大威壮的男士，应选择显示大方、健康洒脱的发式，以避免给人大而粗、呆板生硬的印象。高大身材的女士，一般留简单的短发为好，切忌花样复杂。烫发时，不应卷小卷，以免造成与高大身材的不协调。

身材高瘦者，适合留长发型，并且适当增加些发型的装饰性。比如，梳卷曲的波浪式发型，会对于高瘦身材更有一定的协调作用。高瘦身材者不宜盘高发髻，或将头发削剪得太短，以免给人一种更加瘦长的感觉。

身材矮小者，适宜留短发或盘发，因露出脖子可以使身材显得高些，并且可以根据自己的喜爱将发式做得精巧、别致些，追求优美、秀丽。矮小身材者不宜留长发或粗犷、蓬松的发型，那样会使身材显得更矮。

身材较胖者，适宜梳淡雅舒展、轻盈俏丽的发式，尤其是应注意将整体发势向上，将两侧束紧，使脖子亮出，这样会使人产生视错觉，感觉你瘦些。如果留长波浪发型，两侧蓬松，则会显得更胖。

另外，如果人的上身比下身長，或上下身等长，则可选择长发以遮盖其上身；如肩宽臀窄，就应选择披肩发或下部头发蓬松的发式，以发盖肩，分散肩部宽大的视角；若颈部细长，可选择长的发式，不适宜采用短的发式，以免使脖颈显得更长；若颈部短粗，则适宜选择中长发式或短的发式，以分散颈粗的感觉。

总之，进行发式选择时，必须根据自己的体型选择一个与之相称的发型。

3. 发式与脸型

椭圆脸型：任何发式与它配合都能达到美容效果。若采用中分头，左右均衡、顶部略蓬松的发式，则会更贴切，以显示脸型之美。



圆脸型：接近于孩童脸，双颊较宽，应选择头前部或顶部略半隆的发式，两侧则要略向后梳，将两颊及两耳稍微留出，这样，既可以在视觉上冲淡脸圆的感觉，又显得端庄大方。圆脸型的人尤其适合梳纵向线条的垂直向下的发型或是盘发，使人显得挺拔而秀气。

长脸型：端庄凝重，给人一种老成感。应选择优雅可爱的发式来冲淡这种感觉，顶发不宜太丰隆，前额部的头发可适当地下倾，两颊部位的头发适当蓬松些，可以留长发，也可以齐耳，发尾要松散流畅，以发型的宽度来缩短脸的视觉长度。若将头发做成自然成型的柔曲状，则会更理想。

方脸型：前额较宽，两腮突出，显得脸型短阔。适宜选择自然的大波纹状发式，使整个头发柔和地将脸孔包起来，两颊头发略显蓬松遮住脸的宽部，使人的视觉由线条的圆润冲淡脸部方正直线条的印象。

“由”字脸型：应选择能够表现额角宽度的发型，以中长发型较好。可使顶部的头发梳得松软蓬松些，两颊侧的头发宜向外蓬出以遮住腮，在人的视觉上减弱腮部的宽阔感。

“甲”字脸型：宜选择能遮盖宽前额的发型，一般说两颊及后发应蓬松而饱满，额部稍垂“刘海”，顶部头发不宜丰隆，以遮住过宽的额头。此脸型适宜将发烫成波浪形的长发。

（三）护肤

护肤是仪容美的关键。皮肤尤其是面部皮肤的经常护理和保养，是实现仪容美的首要前提。

正常健康的人皮肤具有光泽，且柔软、细腻、洁净，富有弹性。当人处于病态或衰老的时候，其皮肤就会失去光泽和弹性，出现皱纹或色斑。对皮肤进行经常性的护理和保养有助于保持皮肤的青春活力。

皮肤一般分三种类型：干性皮肤、中性皮肤和油性皮肤。对于不同类型的皮肤需用不同的方法加以护理和保养。

1. 干性皮肤的护理

干性皮肤红白细嫩，油脂分泌较少，经不起风吹日晒，对外界的刺激十

分敏感，极易出现色素沉着和皱纹。有些干性皮肤的人苦于自己的皮肤少了一份“亮光”，使劲往脸上涂抹“增亮”的油脂，殊不知此举减少了皮肤的透气性。其实对这种皮肤，每天在洗脸的时候，可以在水中加入少许蜂蜜，湿润整个面部，用手拍干。坚持一段时间，就能改善面部肌肤，使其光滑细腻。

2. 中性皮肤的护理

中性皮肤比较润泽细嫩，对外界的刺激不太敏感。这种皮肤比较易于护理，可以在晚上用水洗脸后，再用热水捂脸片刻，然后轻轻地抹干。

3. 油性皮肤的护理

油性皮肤肤色较深，毛孔粗大，油光满面，易生痤疮等皮脂性皮肤病，但适应性强，不易显皱。洗脸时可在热水中加入少许白醋，以便有效地去除皮肤上过多的皮脂、皮屑和尘埃，使皮肤富有光泽和弹性。

皮肤的护理是必要的，皮肤的保健更是十分必要的。

精神愉快是最好的美容保健方法。俗话说：“笑一笑，十年少。”美国一位科学家曾说：“笑是一种化学刺激反应，它能激发人体各个器官，尤其是激发头脑和内分泌系统活动。”笑的时候，面部肌肉舒展活动，皮肤的新陈代谢加快，从而促进血液循环，增强皮肤弹性。我们应当避免过分的焦虑、忧愁和悲伤，当遇到困难和烦恼时，要善于排解。可以通过向他人述说的方法向外排解，也可以通过听音乐、看小说等方法进行自我排解，乐观的人始终是美丽的。

充足的睡眠是美容保健不可缺少的条件。在睡眠状态下，人体的器官能够自动休整，细胞加快更新，皮肤可以获得更多的氧。睡眠充足，精神才能振作，才能容光焕发。如果晚上经常熬夜，时间长了皮肤会干涩无光。

合理的饮食是美容保健的根本。人体需要多种养分，有了养分，皮肤才有自然健康的美。因此，我们在日常的生活中应注意饮食上的多种多样，多吃富含维生素的食物，少吃刺激性的食物，保持吸收、消化系统的畅通。

有的人可不这样认为，舍本逐末追求高档化妆品，结果适得其反。大学生孙洁就是一个典型的例子。小孙有着对“高档”化妆品的强烈追求，在她



每月的正常支出中，用于购买化妆品的支出几乎占了一半。她是同学们中最了解化妆品的人，每当有新品上市的时候，她总控制不住跃跃欲试的冲动，总会率先试用一把，然后把自己的感受以最快的速度向外传播。这是她感到骄傲的一点。然而，家里给的钱是个定数，买了化妆品，吃饭的钱相应就少了，于是，小孙省吃俭用，尽可能把吃饭的消费降到最低点。假如你也像小孙一样的话，那就请你和她一起调整一下支出比例。饮食是根本，小孙的做法恰恰是舍本逐末。一项研究表明：美好的容颜的养成，内在营养占 80%，外在因素仅占 20%。

二、服装的选择

人们总是喜欢那些看上去令人感觉舒适、有美感的人。美好的长相、匀称挺拔的身材、美观大方的服饰均能增添人的仪表魅力，给人以舒服、美好的感觉。如果说人的长相是天生的，身材高矮难以变更，那么服饰却是可以按照人的意愿变化的。

整洁美观的服饰是人们能用以改变自己或装饰自己的最好的、使用最频繁的“武器”。着装给人一个强烈、显著的信号，告诉人们一个原则：服装只要运用得当，就是最有力的沟通工具之一，也是最便捷的人际交往“名片”。通过进一步实验证实，着装能让我们得到不同的待遇。假如我们的穿戴像一个成功的人，就能让我们在各种场合得到应有的尊敬和善待。在任何事业上，成功穿着都能够帮助人们取得更大的成功。

美国商人希尔就清楚地认识到这一点，在商业社会中，一般人是根据一个人的衣着来判断对方的实力的。因此他先去拜访裁缝，靠着往日的信用，他订做了三套昂贵的西服，共花了 275 美元，而当时他的口袋里仅有不到 1 美元的零钱。然后他又买了一整套最好的衬衫、领带及内衣裤，这时他的债务已经达到 675 美元。每天年早上希尔都会身穿一套全新的衣服，在同一时间里同一位出版商“邂逅”相遇，希尔每天都和他打招呼，并偶尔聊上一两分钟。

这种例行性会面大约进行了一星期之后，出版商开始主动与希尔搭话，并说：“你看来混得相当不错。”接着出版商便想知道希尔从事哪一行业。因为希尔身上的衣着表现出来的这种极有成就的气质，再加上每天一套不同的新衣服，已引起了出版商极大的好奇心，这正是希尔盼望发生的事情。希尔于是很轻松地告诉出版商：“我正在筹备一份新杂志，打算在近期内争取出版，杂志的名称为《希尔的黄金定律》。”出版商说：“我是从事杂志印刷和发行的。也许我也可以帮你的忙。”这正是希尔等候的那一刻，他在购买这些新衣服时心中已想到这一刻。这位出版商邀请希尔到他的俱乐部，和他共进午餐，在咖啡和香烟尚未送上桌前，已说服了希尔答应和他签合约，由他负责印刷和发行希尔的杂志。发行《希尔的黄金定律》这本杂志所需要的资金在三万美元以上，而其中的每一分钱都是从漂亮衣服所创造的“幌子”上筹集来的。

因此我们要学会运用服饰这一武器来“武装”自己，获得成功。

（一）服装的种类

不同的社交场合对服装的要求是不同的，比如，参加宴会、晚会等重要社交活动的服装与郊游、运动或居家休息的服装就有很大区别。为了着装得体，就要了解在什么场合应穿什么衣服，什么服装适合在什么场合穿。

1. 正式服装

正式服装用于参加婚礼、葬礼仪式、会客、拜访等社交场合。这类服装的式样一般是根据穿用的目的、时间、地点而定的。现在的正式服装正在简化，但是保持着它的美感和庄重感。在穿着正式服装时，要注意与自身条件相协调，并慎重选择款式和面料，才能给人以雅致的印象。

晚礼服：用于晚间宴会或外交场合，有正式、略式之分，在款式上没有固定的格式，但都有高格调和正统感。欧洲女士晚礼服的特点是露出肩、胸，有无袖的式样，也有紧领、长袖的式样，长至脚边。多选用丝绸、软缎、织锦缎、麻丝等面料加工制作。如果装饰物合理，则会显得格外漂亮雅致。晚礼服只能在特定的时间、场合穿。

午后礼服：这是在下午比较正式的拜访、宴会场合穿用的礼服。有正式、非正式之分。正式的用于参加婚礼、宴会等场合，非正式的可用于外出或拜访。裙长一般较长，款式不固定，格调高雅、华贵。典型的午后礼服要配戴帽子、提包，还要佩戴项链。

正式服装中还有晚会服、酒会服、婚礼服等。参加结婚仪式的宾客应穿正式的酒会礼服，气氛轻松的场合则穿丝绸类套装、连衣裙等，以示对主人的尊重。其次为了表明结婚仪式的庄重，但应注意着装的色彩不要过于抢眼，以免喧宾夺主。

2. 便装

便装指平常穿的服装，其使用范围广泛。根据不同的用途和环境，便装又分很多种。例如街市服，它比礼服随便得多，上街购物、看影剧、会见朋友等都可以穿着。它在很大程度上受流行趋势的影响，是时装的重要组成部分。每个人可根据自己的爱好及自身的客观条件选择各式各样的街市服，但穿着时一定要注意到它是否符合将要去的环境与气氛。其面料可用毛、丝绸、化纤等，并可根据季节的变化而变换。

穿着旅游服、运动服等应当依据具体情况做准备，重要的是一定要舒适、实用、便于行动。

家庭装与家庭的气氛相称。在家里要做家务，还要休息，以便养精蓄锐，所以家庭装应随便、舒适，格调轻松活泼。早晚穿着的有晨衣、睡衣等，注意不能穿这类服装会客。

3. 补正装

补正装指贴身服装，可以起到保温、吸汗、防污垢、保持身体清洁的作用，还能成为外衣的陪衬，使外衣显得更美观。补正装包括胸衣、围腰、衬裙、马甲等，其主要作用是调整或保护体型，使得外衣的形状更加完美。这种服装应选伸缩性能好、有弹性的面料。法国服装设计大师费里有着肥胖厚实、强壮的身躯，一件小马甲背心对于他几乎成了一种规范，他说：“我的背部太厚，而且突起呈圆弧状，背后的衣服总容易弄皱，加上一件紧身背心，不仅遮住