

- ◆ 怎样战胜社交恐惧症
- ◆ 为自己塑造一个良好的形象
- ◆ 如何编织自己的人际关系网
- ◆ 求人办事的技巧



- ◆ 社交应酬的学问
- ◆ 人情投资一本万利
- ◆ 快乐的人最让人喜欢
- ◆ 话要说得滴水不漏
- ◆ 社交禁忌

让你面对任何场合任何人都能左右逢源、人见人爱

赵普乐◇编著 中国华侨出版社



三天成为 社交高手



让你面对任何场合任何人都能左右逢源、人见人爱

赵普乐/编著



三天成为 社交高手

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

三天成为社交高手/赵普乐编著.-北京:中国华侨出版社,
2006.10

ISBN 7-80222-195-1

I.三... II.赵... 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 (2006) 第 125881 号

●三天成为社交高手

作 者: 赵普乐

责任编辑: 娟子

版式设计: 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销: 新华书店

开 本: 640×960 毫米 1/16 开 印张/18.25 字数/240 千字

印 刷: 北京朝阳区小红门印刷厂

版 次: 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80222-195-1/G·172

定 价: 25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

社交能力自测表

下面是一份社交能力自测表，共 30 道题，你可按照自己的符合程度进行打分。凡符合者打 2 分，基本符合者打 1 分，难于判断者打 0 分，基本不符合者打 -1 分，完全不符合者打 -2 分，最后统计总得分。

1. 上朋友家做客，首先要问有没有不熟悉的人 也出席，如有，热情就明显下降。
2. 看见陌生人常常觉得无话可说。
3. 在陌生的异性面前，常常感到手足无措。
4. 不喜欢在大庭广众面前讲话。
5. 文字表达能力远比口头表达能力强。
6. 在公众场合讲话，不敢看听众的眼睛。
7. 不喜欢广交朋友。
8. 要好朋友很少。
9. 只喜欢与谈得拢的人接近。
10. 到一个新环境，可以接连几天不讲话。
11. 如果没有熟人在场，感到很难找到彼此交谈的话题。
12. 如果要在“主持会议”与“做会议记录”这 两项工作中挑一样，肯定是挑选后者。
13. 参加一次新的集会，结识不了多少人。
14. 别人请求帮助而无法满足对方要求时，常感到难以处理。
15. 不是万不得已时，决不求助于人，这不是个性好强，而是感到很难对人开口。
16. 很少主动到同学、朋友家串门。
17. 不喜欢和别人聊天。

18. 领导、老师在场时,讲话特别紧张。
19. 不善于说服人,尽管有时觉得很有道理。
20. 有人不友好时,常常找不到适当的对策。
21. 与别人的友谊发展,多数是别人采取主动。
22. 不知道怎样同嫉妒自己的人相处。
23. 最怕在社交场合中碰到令人尴尬的事情。
24. 不善于赞美别人,感到很难把话说得自然、亲切。
25. 别人话中带刺,除了生气外,别无他法。
26. 最怕做接待工作,同陌生人打交道。
27. 参加集会,总是坐在熟人旁边。
28. 朋友都是年龄相仿的。
29. 几乎没有异性朋友。
30. 不喜欢与地位高的人交往,感到这种交往很约束、很不自由。

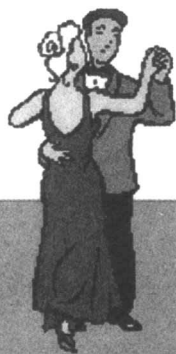
如果你的得分在 30 分以上,那么应该承认。你的社交能力是相当差的;如果你的得分在 0 ~ 30 分之间,说明你的社交能力较差;如果你的得分在 -20 ~ 0 分之间,意味着你的社交能力可以;以上的这些情况就必须在社交能力上有所提高了。得分低于 -20 分,那么祝贺你,你是一个比较善于交往的人。



第一章

怎样战胜社交恐惧症

1. 恐惧是纸老虎 / 003
2. 如何走出羞怯的困惑 / 007
3. 抛弃内心深处的自卑感 / 011
4. 用积极的心态来认识自己 / 014
5. 自信可以战胜恐惧 / 017
6. 必须克服的三种社交心理偏见 / 021



第二章

为自己塑造一个良好的形象

- | | |
|---------------|-------|
| 1、形象是成功的关键 | / 027 |
| 2、用服饰打造你的第一印象 | / 030 |
| 3、让饰品增添你的魅力 | / 033 |
| 4、男士穿西服的着装艺术 | / 037 |
| 5、微笑是最好的见面礼 | / 039 |
| 6、握手展示你的真诚 | / 041 |
| 7、学会用眼神表达感情 | / 045 |
| 8、良好的谈吐礼仪备受欢迎 | / 048 |
| 9、以独特的气质打动人 | / 051 |



第三章

如何编织自己的人际关系网

- | |
|---------------------|
| 1.善用贵人者得天下 / 057 |
| 2.如何编织自己的人脉网络 / 060 |
| 3.如何应用好亲情 / 064 |
| 4.如何应用好乡情 / 068 |
| 5.如何应用好同学情 / 072 |
| 6.如何应用好友情 / 075 |
| 7.如何把敌人变成朋友 / 078 |
| 8.如何与性格不同的人相处 / 081 |



第四章

求人办事的技巧

1.攻心为上 / 085

2.以情感人 / 087

3.软磨硬泡 / 091

4.“死缠烂打” / 095

5.因人而异 / 097

6.请将不如激将 / 099

7.利用好边缘人物 / 102

8.减少“碰壁”的诀窍 / 106



第五章 社交应酬的学问

- 1.巧用模糊语言 / 113
- 2.如何打破“无话可谈”局面 / 116
- 3.装糊涂的艺术 / 118
- 4.邀请客人的学问 / 121
- 5.投其所好找话题 / 125
- 6.酒桌上的说话分寸 / 127
- 7.寒暄是交谈的润滑剂 / 130
- 8.巧妙度过人际关系的磨合期 / 133
- 9.对方的姓名是最甜美的声音 / 136
- 10.小人得防，更要会交 / 139
- 11.与外国人交往的基本礼仪 / 142

人情投资一本万利



第六章

人情投次一本万利

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 做一个有人情味的人 | / 149 |
| 2. 送人情的艺术 | / 152 |
| 3. 人情需要精心呵护 | / 155 |
| 4. 帮助他人会拥有更多人缘 | / 158 |
| 5. 雪中送炭，情抵万金 | / 161 |
| 6. 冷庙烧香，用时一当十 | / 163 |
| 7. 人情投资别只顾眼前利益 | / 165 |
| 8. 君子应成人之美 | / 167 |
| 9. 送人情要顾及对方 | / 170 |
| 10. 送礼也要讲究方法 | / 173 |



第七章

快乐的人最让人喜欢

- | | |
|---------------|-------|
| 1.快乐就在身边 | / 179 |
| 2.如何走出孤独 | / 181 |
| 3.怎样告别烦恼 | / 185 |
| 4.完美是一种负担 | / 189 |
| 5.宽容别人也就是宽容自己 | / 192 |
| 6.以淡泊的心境看待人生 | / 196 |
| 7.学会选择、懂得放弃 | / 198 |
| 8.失败是上天的赐予 | / 200 |
| 9.身处逆境不悲观 | / 203 |
| 10.学会自我安慰 | / 206 |



第八章

话要说得滴水不漏

1. 恰到好处的自我介绍 / 213
2. 三言两语与陌生人一见如故 / 217
3. 自嘲，给自己搭一个台阶 / 221
4. 赞美的话如何说才不像拍马屁 / 223
5. 圆场的话如何说圆 / 226
6. 拒绝，但把感情留住 / 229
7. 善意的谎言如何说 / 232
8. 学会幽默，轻松处世 / 235
9. 婉转的批评更容易让人接受 / 238
10. 说服别人的妙法 / 241
11. 道歉的话如何说 / 245



第九章 社交禁忌

1.总是表现得比别人聪明 / 251

2.触碰别人的伤疤 / 254

3.开玩笑只图自己高兴 / 256

4.嫉妒别人比自己好 / 259

5.喜欢自卖自夸 / 262

6.乱插话 / 264

7.口无遮拦 / 268

8.背后说人的闲话 / 271

9.无端猜忌别人 / 274

10.不注重细节 / 277



第一章

怎样战胜社交恐惧症

研究表明，这种心理问题与人在童年时期的某些记忆有直接的关系。例如：小时候上台演讲，本来做了精心的准备，希望风光一把，可没想到，上台后竟把原先背得滚瓜烂熟的演讲词忘得一干二净了，引来大家的嘲笑。平时很喜欢去同学家里玩，有一天却无意中听到同学的母亲在教训孩子：“别让你的那个同学老到家里来玩，烦死人了，下次他再来你赶紧打发他走。”等等。这些情况都会让人变得害怕与人接触和交往，更不敢与人交朋友。

其实，这一切都只是心理问题，只要我们方法得当，就一定可以克服的。

1. 恐惧是纸老虎

社交恐惧心理是人们人际交往成功的最大杀手，它会扼杀一个人的活力、斗志和创意。但只要我们正确去看待，你就会发现恐惧只是一张纸，一捅就破。

在与人交往中，特别是在大型的集体活动中，很多人由于缺少社交经历与经验，总是有一种恐慌心理。从而直接导致了他们害怕在公共场合讲话，不愿意接触人，不愿参加集体活动等现象的发生。

恐惧本来是人们的一种正常心理反应，对某种现象有恐惧心理并不奇怪，问题是人们怎样正确地看待。

其实，造成恐惧的原因很大程度上在于不了解事实的真相及受到旁人的影响。

在第二次世界大战时，德国人做了一个惨无人道的心理实验。他们找了一位俘虏，然后告诉他将做一项实验，实验是在他的手腕上划一刀，然后观察他身上的血一滴一滴地向外流时的生理上的变化。

在上实验台之前，德国人告诉这个战俘有什么遗言赶快交代，然后让他吃了一顿丰盛的午餐。不久，这位俘虏被带到实验台上，首先用黑布蒙上了眼睛，然后用一块非常细薄的冰块，在他的手腕上划了一下，当然，冰块不会割伤人。