

# 魅力交际

MEI LI JIAO JI

刘恩广 编著



山东人民出版社

# 魅力交际

MEI LI JIAO JI

◎刘恩广/编著

山东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

魅力交际/刘恩广编著. — 济南: 山东人民出版社,  
2007.1

ISBN 978-7-209-04152-2

I. 魅... II. 刘... III. 人间交往-礼仪-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000630 号

责任编辑:刘永平

封面设计:曲 展

## 魅力交际

刘恩广 编著

---

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

东营市新华印刷厂印装

规 格 32 开(146mm×210mm)

印 张 9.875

字 数 230 千字 插页 2

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-209-04152-2

定 价 22.00 元

---

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0546)6441693

# 前言

交际,词典上解释为“人与人之间的往来接触”。

戴尔·卡耐基则认为,“交际是一种满足人们需要的活动”。

一项关于人际交往的调查表明,现代社会中,人们平均有 70% 的时间用于传递信息或者接受信息,用于各种各样的交往、交流活动之中。

笔者无意对“交际”这一概念做深入的探讨,只是以此启发读者朋友:交际是一种现代生活的常态,了解更多的交际知识,掌握必要的交际艺术,已经成为各色人士尤其是职场人士不可或缺的基本素质。

当你环顾四周,你会发现不少机关、企业都存在着一种耐人寻味的现象:有人才气横溢,却在工作中四处碰壁,郁郁寡欢;有人业务平平,却在职场上平步青云,得意潇洒。而在美国哈佛大学,该校的就业指导小组经过大量追踪调查,发现在数千名被解雇的毕业生中,人际关系不和谐的竟然比工作不称职的高出了两倍。

“物理很单纯,人际关系很复杂”,爱因斯坦当年的感慨,对二十一世纪的我们仍然不乏警示意义——生活在现代社会而漠视甚至鄙视交际,既无法适应日益频繁的人际交往,更难以实现个人的顺利发展。

让人际关系变得更加和谐,让人际交往变得富有魅力,这不仅是个人的需要,也是一个社会走向和谐的需要。人是社会的细胞,和谐社会的基础首先是人际关系的和谐。一个充斥着误会和冷漠的社会,一个裸露着粗野和冲突的社会,无论如何也不可能成为一个真正意义上的和谐社会。每当看到生活中那些因缺乏交际艺术而引发误解的举止,每当看到工作中那些因碍于沟通和理解而导致隔阂的言谈,笔者就深感对人们进行交际艺术指导的必要和紧迫,而这也正是编著本书的主要目的。

本书涵盖了生活交际和工作交际的诸多方面,尤以现代职场交际作为中心和重点,突出实用性、通俗性,力图给读者提供一本全方位的交际艺术指导读物,真正实现“一书在手,交际不愁”。

本书摒弃了教科书式的枯燥和单调,采用生动活泼的问答形式,结合衣着、化妆、言谈、举止、办公、宴饮、馈赠这些日常交际行为,精心设计了七大类近三百个问题;同时采用“主题链接”的方式,穿插了能够形象阐释相关问题的数十个趣味小故事,力求知识性与可读性的有机统一。

本书在编写过程中参考了杨亦著《社交礼仪》、金良灏著《成功者的语言艺术》、拉里·金著、高卓译《说话是金》、“金正昆讲礼仪”等相关著述,在此一并致谢。

不足和疏漏之处,敬请各位读者指正。

编 者

2007年1月

# 目录

Contents

## 穿衣佩饰有讲究

### 和谐便是美

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 什么是女士着装的 TPO 原则 ..... | 2  |
| 什么是“色彩四季理论” .....     | 3  |
| 日常着装应注意哪些细节 .....     | 4  |
| 女士应怎样设计自己的场合着装 .....  | 6  |
| 为什么说套裙是女士正装的首选 .....  | 6  |
| ◆主题链接——裙子的来历          |    |
| 怎样挑选一套恰到好处的套裙 .....   | 8  |
| 穿着套裙应牢记的五个“口诀”是什么 ... | 8  |
| 怎样为套裙搭配一双合适的靴子 .....  | 9  |
| 连衣裙为什么被称为夏装“皇后” ..... | 10 |
| 怎样让连衣裙为你增添魅力 .....    | 10 |
| 女士着裙装的四大忌讳是什么 .....   | 11 |
| 牛仔裤为什么特受年轻女士的青睐 ..... | 12 |
| ◆主题链接——牛仔裤是牛仔们的发明吗    |    |
| 怎样让牛仔裤为你穿出一身修长美 ..... | 13 |
| 牛仔裤的四大搭档是什么 .....     | 14 |
| 怎样让腰带为你增添时尚 .....     | 15 |
| 如何让女士西服穿着更潇洒 .....    | 15 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 如何将衬衫穿得丰富多彩 .....      | 16 |
| 怎样达成服装与体形的最佳组合 .....   | 17 |
| 丰满女士怎样穿出风韵美 .....      | 18 |
| 丰满女士也能穿浅色服装吗 .....     | 19 |
| 娇小女士如何穿出玲珑美 .....      | 20 |
| 你了解戒指的种类吗 .....        | 20 |
| 纯金戒指和 K 金戒指有什么不同 ..... | 21 |
| 你了解戒指不同戴法的含义吗 .....    | 22 |
| ◆主题链接——谁发明了订婚戒指        |    |
| 选购戒指时应考虑哪些事项 .....     | 23 |
| 耳饰分哪些种类 .....          | 23 |
| 怎样根据脸型选择耳环 .....       | 24 |
| ◆主题链接——耳环的传说           |    |
| 项链有哪些种类 .....          | 25 |
| 怎样实现人与项链的“协调” .....    | 26 |
| 怎样佩戴胸针 .....           | 26 |
| 怎样让手包为你增添魅力 .....      | 27 |
| 你的脸型适合哪种款式的眼镜 .....    | 28 |

## 文质彬彬,然后君子

|                     |    |
|---------------------|----|
| 男士的交际着装有无原则可循 ..... | 29 |
|---------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 男士着装需要哪些“行头” .....        | 30 |
| ◆超级链接——T恤衫的得名             |    |
| 男士着西装应遵守哪些规范 .....        | 31 |
| ◆主题链接——西装的起源              |    |
| 何谓“三色原则”、“三一定律” .....     | 32 |
| 你的肤色适合哪种颜色的西装 .....       | 33 |
| 男士必备的三件衬衫是什么 .....        | 33 |
| 如何为你的西装选配一条合适的领带<br>..... | 34 |
| ◆主题链接——领带的由来              |    |
| 怎样正确系领带 .....             | 35 |
| 你会打领带、系领结吗 .....          | 35 |
| 你了解西装口袋的用法吗 .....         | 36 |
| 男士着西装有哪“十忌” .....         | 37 |
| 你了解休闲装吗 .....             | 37 |
| 如何让牛仔裤完美你不完美的身材 .....     | 38 |
| 如何让风衣穿出你的翩翩风度 .....       | 39 |
| 男士系皮带有哪些讲究 .....          | 39 |
| 怎样穿皮鞋更显阳刚之气 .....         | 40 |
| 为什么说手表是男人的珠宝 .....        | 40 |
| 矮个男士如何巧着装 .....           | 41 |



怎样的着装令男士最可笑 ..... 41

### 让职业形象帮你多收入 14%

作为职业女性,你的职场着装取向是怎样的  
..... 43

女性职业形象的两大标准是什么 ..... 43

怎样打造好着装的“形象工程” ..... 44

白领丽人的主流职业装是什么 ..... 45

白领丽人怎样体现行业风采 ..... 45

办公室内如何“扮靓” ..... 47

职场女性着装存在哪些误区 ..... 48

职场男性的标准着装是什么 ..... 48

如何让你的专业形象更成熟、更稳重 ..... 49

职场男士如何让着装更适合职业要求 ... 50

男士在职场上可以体现个人风格吗 ..... 51

## 化妆美容大学问

### 没有丑女人,只有懒女人

为什么说化妆是一门学问 ..... 54

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 女性化妆的心理动因是什么 .....    | 55 |
| 女性化妆的最高境界是什么 .....    | 56 |
| 你了解女性化妆品的种类吗 .....    | 57 |
| 常见的粉底有哪些种类 .....      | 57 |
| 选择粉底(霜、露)的三大定律是什么 ... | 58 |
| 怎样根据肌肤特点选择和使用粉底 ..... | 59 |
| 何谓“三庭五眼” .....        | 60 |
| 怎样用粉底修正脸型 .....       | 60 |
| 哪种发型让你更靓丽动人 .....     | 61 |
| 怎样根据脸型设计发型 .....      | 62 |
| 怎样根据体型设计发型 .....      | 63 |
| 怎样正确洗发 .....          | 64 |
| 怎样正确护发 .....          | 64 |
| 你的肤色适合染哪种发色 .....     | 65 |
| 染发时应注意哪些事项 .....      | 66 |
| 怎样让染后的头发保持亮丽 .....    | 67 |
| 油性头发怎样护理 .....        | 67 |
| 干性头发怎样护理 .....        | 68 |
| 季节变换怎样护发 .....        | 68 |
| “美眉”有标准吗 .....        | 69 |
| 怎样修正你的眉型 .....        | 70 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 你的脸型适合哪种眉型 .....            | 71 |
| 化眼妆的基本步骤有几个 .....           | 72 |
| 大眼睛也需要化眼妆吗 .....            | 72 |
| 怎样让小眼睛显得更大 .....            | 73 |
| 怎样让深眼窝更显丰满 .....            | 73 |
| 怎样消除黑眼圈 .....               | 74 |
| 怎样祛除眼角鱼尾纹 .....             | 74 |
| 怎样让镜片背后的眼睛依然美丽 .....        | 75 |
| 佩戴隐形眼镜的女性化眼妆时应注意什么<br>..... | 76 |
| 怎样让你的朱唇保持饱满、润泽 .....        | 76 |
| 怎样描出完美的唇型 .....             | 77 |
| 不同的唇型应该怎样来修饰 .....          | 78 |
| 你了解口红表达的心理语言吗 .....         | 78 |
| 你了解这些口红礼仪吗 .....            | 79 |
| 怎样让香水散发出属于你的味道 .....        | 80 |
| 怎样正确使用香水 .....              | 80 |
| 你属于敏感性皮肤吗 .....             | 81 |
| 怎样对敏感性皮肤进行养护 .....          | 82 |
| 中年女士护肤的重点是什么 .....          | 82 |
| 中年女士怎样化出自然的淡妆 .....         | 83 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 中年女士怎样掩饰面部皱纹 .....   | 83 |
| 怎样预防和祛除黄褐斑 .....     | 84 |
| 什么是激光祛斑 .....        | 84 |
| 什么是光子嫩肤 .....        | 85 |
| 什么是果酸祛斑 .....        | 85 |
| 怎样化一个清爽、优雅的职业妆 ..... | 85 |
| 怎样进行 5 分钟化妆 .....    | 86 |
| 中年女性化妆时存在哪些误区 .....  | 87 |
| 女性化妆时的“八忌”是什么 .....  | 88 |
| ◆主题链接——皮肤保鲜五法        |    |

## 做一个阳刚男人

|                      |    |
|----------------------|----|
| 男人比女人更需要护肤吗 .....    | 90 |
| 男士护肤的重点是什么 .....     | 91 |
| 男士面部哪些部位最需要呵护 .....  | 91 |
| 男士应怎样护理不同类型的皮肤 ..... | 92 |
| 怎样的发型更有“男人味” .....   | 93 |
| 中年男士怎样避免“聪明绝顶” ..... | 93 |
| 发生“秃顶”后怎样洗头 .....    | 94 |
| 你适合留胡须吗 .....        | 95 |
| 刮胡须仅仅是动动手吗 .....     | 95 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 刮胡须之前为什么必须洗脸 .....         | 96  |
| 怎样对付“草莓鼻” .....            | 96  |
| 怎样对付眼袋 .....               | 97  |
| 男士香水有哪些种类 .....            | 98  |
| 男士使用香水有哪四忌 .....           | 98  |
| 烟酒过度者应选择哪类护肤品保养皮肤<br>..... | 99  |
| 男士怎样避免邋遢 .....             | 100 |
| 男士护肤美容有哪些误区 .....          | 101 |

## 谈吐之间见修养

### 谈出礼貌和修养

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 交谈一般有哪些形式 ..... | 104 |
| 交谈有哪些特点 .....   | 105 |
| 交谈应遵循哪些原则 ..... | 105 |
| 什么是敬语 .....     | 107 |
| ◆主题链接——常用敬语     |     |
| 什么是谦语 .....     | 108 |
| 什么是雅语 .....     | 108 |

## ◆主题链接——常用雅语

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 怎样进行自我介绍·····   | 109 |
| 怎样介绍他人·····     | 110 |
| 怎样正确使用名片·····   | 110 |
| 交际场合应该怎样称呼····· | 111 |
| 如何避免不当的称呼·····  | 112 |
| 寒暄是多余的吗·····    | 113 |
| 寒暄有哪些常见的方式····· | 114 |

## ◆主题链接——周南的寒暄

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 寒暄应注意哪些问题·····             | 115 |
| 初次交谈中有哪些忌谈话题·····          | 116 |
| 怎样开启与陌生人的交谈·····           | 117 |
| 初次交谈怎样做才能给对方留下好印象<br>····· | 118 |
| 怎样进行访问式交谈·····             | 120 |
| 怎样进行商务交谈·····              | 121 |
| 怎样与异性进行交谈·····             | 122 |
| 怎样进行电话交谈·····              | 123 |
| 怎样向别人致谢·····               | 123 |
| 怎样向别人道歉·····               | 124 |
| 怎样在社交场合开玩笑·····            | 125 |

## “侃”出艺术和水平

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 交谈中如何寻找话题·····       | 127 |
| 交谈中如何有效地控制话题·····    | 128 |
| 什么情况下应该转换话题·····     | 129 |
| 怎样说话才不失分寸·····       | 130 |
| 怎样使谈吐更委婉动听·····      | 131 |
| ◆主题链接——朱元璋的穷朋友       |     |
| 交谈中为什么要多赞许别人·····    | 133 |
| ◆主题链接——最高明的“谈判”      |     |
| 交谈中应怎样赞美别人·····      | 135 |
| 赞美他人时应避免哪些问题·····    | 136 |
| 什么情况下应该“幽”上一“默”····· | 137 |
| 交谈中常用的幽默法有哪些·····    | 138 |
| 怎样把握好幽默的分寸·····      | 141 |
| 怎样避免将幽默搞成“油滑”·····   | 142 |
| 怎样化解谈话中的尴尬·····      | 143 |
| 怎样向别人提出请求·····       | 146 |
| ◆主题链接——敬一丹巧请朱镕基题词    |     |
| 怎样拒绝他人的请求·····       | 147 |
| 怎样说服他人·····          | 149 |

◆主题链接——张辽巧说关羽

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 怎样在交谈中批评他人·····   | 152 |
| 交谈中哪些行为最令人反感····· | 154 |

## 举手投足更潇洒

### 潇洒文雅看细节

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 怎样做到“站如松”·····             | 158 |
| 怎样做到“坐如钟”·····             | 159 |
| 交际场合应避免哪些不当的坐姿·····        | 159 |
| 怎样做到“行如风”·····             | 159 |
| 怎样避免不雅的走姿·····             | 160 |
| 男女同行时怎样体现“女士优先”原则<br>····· | 160 |
| 哪种场合应当行握手礼·····            | 161 |
| 怎样正确地握手·····               | 161 |
| 握手的先后顺序有哪些讲究·····          | 162 |
| 握手时应避免哪些不礼貌的细节·····        | 162 |
| ◆主题链接——握手礼的起源              |     |
| 怎样行鞠躬礼·····                | 163 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 怎样行欠身礼·····               | 164 |
| 进入顶头上司办公室应注意哪些礼节<br>····· | 164 |
| 怎样陪同上司参加交际活动·····         | 165 |
| 怎样做好公务接待·····             | 165 |
| 女士上下车如何保持姿态优雅·····        | 166 |
| 什么是交际空间距离·····            | 167 |
| 交际场合如何灵活使用“社交空间”···       | 168 |
| 男士在社交中怎样做到大方潇洒·····       | 169 |
| 女士在社交中怎样做到端庄优雅·····       | 170 |

### 掌握“体态语”,举止有魅力

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 体态语在社交活动中有哪些作用····· | 171 |
| 体态语有什么特点·····       | 171 |
| 体态语的交际功能是什么·····    | 172 |
| 什么是手势语·····         | 173 |
| ◆主题链接——常见手势语        |     |
| 怎样正确使用手势语·····      | 174 |
| ◆主题链接——反V手势         |     |
| 如何正确地举手致意和挥手道别····· | 176 |
| ◆主题链接——千奇百怪的各国手势语   |     |