

Zisheng Dushu Jihua



一生读书计划



一生要有的 100种人缘能力

好人缘，是人们处理人际关系的润滑剂，也是为人处事的支撑点。人缘关系的好坏，对一个人的事业和生活有着重要的影响。人生不可能一帆风顺，人生中会碰到各种各样的难题，不要抱怨世界的不公，也不要长叹人生的坎坷，我们要学会适应，培养自己的各种生存能力。

编著/刘丹



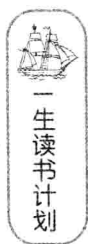
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一生要有的

100种人缘能力

刘丹 编著

Zisheng Dushu Jihua



新世界出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

一生要有的100种人缘能力 / 刘丹编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5104-2167-9

I. ①一… II. ①刘… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第270465号

一生要有的100种人缘能力

策划 * 北京华语世图图书中心

作者: 刘丹

责任编辑: 卜伟欣

责任印制: 李岩 北京

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 650mm × 940mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 12

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2167-9

定 价: 20.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

读书吧，少年！

少年朋友：

如果你想成为未来的科学家、文学家、企业家，有一个“智囊团”可以帮你！

如果你想成为未来的政治家、军事家，实现人生的远大目标与梦想，也有一个“智囊团”可以帮你。

那么，这个“智囊团”是谁呢？

其实，“他”就在你的身边，他的名字叫“图书”。

少年朋友，请你读书吧！请与神奇的“智囊团”交朋友，他会给你知识，给你力量，给你在成才之路上所需要的一切。

世界上公认最爱读书的国家是以色列。以色列人均每年读书 64 本。而占以色列全国人口 80% 以上的犹太人，人均每年读书甚至达到 68 本之多。犹太人有个习俗，当孩子出生时，母亲就会翻开《圣经》，滴上一滴蜂蜜，让孩子去舔，通过这一舔，让孩子对书产生美好的第一印象：书是甜的。当孩子稍稍懂事时，几乎每一个母亲都会问这样一个问题：“假如有一天家里突然失火，你首先会抢救什么？”当孩子回答是钱或钻石时，母亲会严肃地告诉他：“这些都不重要，你首先应该抢救的是书！书里藏着的是智慧，这要比钱或钻石贵重得多，而且智慧是任何人都抢不走的。”

据媒体报道，中国人年均读书 0.7 本，与韩国人均 7 本、日本人均 40 本、俄罗斯人均 55 本相比，中国人的阅读量少得可怜。这种状况着实不容乐观，亟需改变！

读书可以让你们增加知识、开阔眼界，可以使你们在知识的天空中翱翔。

读书可以让你们增长智慧和勇气，可以使你们打开人类智慧的宝库，点亮一盏人性的心灯，吹响德与智的号角，保持前行的勇气和精神力量。

读书可以让你们增加人生乐趣，创造美好生活。书籍可以使人跨越世俗的藩篱，睁开蒙昧的眼睛，打开紧闭的心门，走向光明的未来。

少年朋友们，让我们亲近书籍，多多地读书吧。让我们一起感受书籍带来的智慧，在阅读中快乐、幸福地成长。

前 言

有人说：“人缘，是事业的助推器，世间密密麻麻地结着人缘的网，我们每个人都生活在一个个网中，攀缘着网丝可以和许多人联系起来。如果建立了牢固的人脉，你就等于拥有了一笔无形的巨额资产。”

好人缘，是人们处理人际关系的润滑剂，也是为人处世的支撑点。人缘关系的好坏，对一个人的事业和生活有着重要的影响。好人缘是做人最宝贵的财富。有道是：“遇一知己，人生足矣。得人心者，天必助之。”

自古以来，得道多助，失道寡助。得人缘者势必赢，得人心者得天下。可见人缘对人生、事业是不可或缺的。在中国，历史传统造就了人们讲人情、重关系的习性，办事要讲人缘，成功要靠人缘，没有人缘就会处处碰壁，在社会上站不稳，吃不开。在这个社会里，孤胆英雄寸步难行，想要获得成功，好人缘就是你的资本、宝贵的财富。

要赢得好人缘，得靠你的智慧，靠你的修练，靠你洞悉世事的奥妙，这三大诀窍会使你塑造好形象、拥有好口才、拥有好人缘，并成为你一生成功的资本。

人生不可能一帆风顺，你会碰到各种各样的难题，遭遇意想不到的经历。不要抱怨世界的不公，长叹人生的坎坷，我们要学会适应，培养

自己适应各种环境和处事的能力，这样才能适应这个瞬息万变的社会，把握精彩的人生！

世界之大无奇不有，不要等待别人来适应你，做人要积极主动，要学会去适应这个世界、这个社会。不断提高自己，适时改变、调整自己，只有这样，才能捕捉稍纵即逝的人生机遇，跟上社会的步伐，达到人生的目标。

目 录

与上司融洽相处建立好人缘	1
与下属和谐相处建立好人缘	3
与朋友和睦相处建立好人缘	5
与同学亲密相处建立好人缘	7
与新同事平等相处建立好人缘	9
尊重别人拥有好人缘	11
与人分享欢乐拥有好人缘	13
在办公室里信赖、帮助他人获得好人缘	15
在社交场上留下好印象获得好人缘	17
人际交往中注意细节赢得好人缘	19
为朋友保守隐私赢得好人缘	21
学会关爱他人赢得好人缘	23
谈吐散发魅力赢得好人缘	25
学会“套近乎”赢得好人缘	26
严于律己赢得好人缘	28
懂得合作赢得好人缘	30
慷慨大方赢得好人缘	32
广交朋友赢得好人缘	34
对人真诚赢得好人缘	36
做事有原则赢得好人缘	38
为人厚道赢得好人缘	39
重诺守信赢得好人缘	41
巧妙拒绝赢得好人缘	43
化敌为友赢得好人缘	45

美好形象赢得好人缘·····	47
善于察颜观色赢得好人缘·····	49
巧用寒暄赢得好人缘·····	51
充满自信赢得好人缘·····	52
学会赞美赢得好人缘·····	54
记住名字赢得好人缘·····	56
投其所好赢得好人缘·····	58
性格幽默赢得好人缘·····	60
勇于认错赢得好人缘·····	62
站在他人角度看问题赢得好人缘·····	64
学会感激赢得好人缘·····	66
储蓄人际关系赢得好人缘·····	68
爱屋及乌赢得好人缘·····	70
保持联系赢得好人缘·····	72
懂得退让赢得好人缘·····	74
助人为乐赢得好人缘·····	76
彬彬有礼赢得好人缘·····	78
美好仪表赢得好人缘·····	80
善用自嘲赢得好人缘·····	82
给人台阶下赢得好人缘·····	84
杜绝交际中的小毛病赢得好人缘·····	86
常带笑脸赢得好人缘·····	88
多听少说赢得好人缘·····	89
常说“谢谢”赢得好人缘·····	91
良好的第一印象赢得好人缘·····	93
风度翩翩赢得好人缘·····	95
少开“空头支票”赢得好人缘·····	97
创造机会与人相识赢得好人缘·····	99
“因地制宜”赢得好人缘·····	101
优雅的走姿赢得好人缘·····	103

优雅的坐姿赢得好人缘	105
优雅的站姿赢得好人缘	106
对人热情赢得好人缘	108
学会变通赢得好人缘	110
巧妙化解尴尬赢得好人缘	112
好气质赢得好人缘	114
善于倾听赢得好人缘	116
重要关头拉一把赢得好人缘	117
爱干净赢得好人缘	119
不搞小圈子赢得好人缘	120
沉默赢得好人缘	122
容忍朋友的毛病赢得好人缘	124
借鉴别人的经验赢得好人缘	126
学会与人合作，获得别人支持的能力	128
适应不平等待遇的能力	130
学会变通的能力	132
构建助你成功的“关系网”的能力	134
正确对待别人不公正批评的能力	136
容忍别人的缺点，拓展交往空间的能力	137
确定自己人生坚定信念的能力	139
跌倒了再坚强地爬起来的能力	141
拥有超越自我的能力	142
克服自身心理障碍的能力	144
积极开发思维，充分利用特长的能力	146
培养信息意识和善于立新求异的能力	148
克服躲避困难的能力	150
把热情转化为巨大能量的能力	151
走出困境，扭转逆境人生的能力	153
培养承受挫折和压力的能力	155
扮演多重角色的能力	157

从新角度看问题的能力	159
适应不同环境的能力	160
培养化敌为友的能力	162
巧妙化解尴尬的能力	164
适时随机应变的能力	166
化解人际间矛盾冲突的能力	168
开拓创新的能力	170
信守承诺的能力	172
从失败中找寻成功起点的能力	173
控制自己情绪的能力	175
善于与人沟通的能力	177
学会换位思考的能力	179
拥有把握自己命运的能力	181

与上司融洽相处建立好人缘

人缘索引

职场中的人际关系往往非常微妙，与上司相处得好，会直接促进个人的工作业绩和提高工作兴趣。高质量履行自己职责、圆满完成工作任务，是与上司建立良好关系的前提。要做到这一点，了解上司的管理风格十分必要，这会有利于你决定与之沟通的方式，直截了当还是委婉措辞？事发时说还是事后再说？上司的所作所为并非完美，唯上司是从也无必要，要让上司接纳你的观点和方案，应在尊重他的氛围里，有理有节、有分寸地表述。不过，在提出质疑和意见前，一定要拿出详细的、足以说服对方的资料计划。

剖析运用

与女上司相处：对拥有青春的下属来说，穿得像女上司一样雍容华贵，是对她的成就感的一种微妙侵犯。情况不明时，勿问候她的家人，尤其是不要冒冒失失地问候她的丈夫和孩子，许多女上司的生活比我们

想象的要独特得多。

单身的女子，你何必去加深她的形影相吊之感呢？交换美容心得是女性之间增进亲密感的秘诀之一，不过这一手法不适用于女上司和女下属之间。除非被咨询，否则勿向她陈述养颜的秘方。女上司十有八九会容颜早衰，因为她为自己的晋升付出的太多。不管女上司是否严肃，记住在电梯里要对她露出微笑。

与男上司相比，女上司更关注你与他人融洽相处的能力，而不是单枪匹马创下的业绩。女上司生病时，要记着给她打电话表示问候，登门慰问倒不必，一些从不“素面朝天”的女上司或许并不愿意向你展露她那病弱的形象。

与男上司相处：不管他喜欢不喜欢小鸟依人型的女子，别在他面前“发嗲”。也许男上司并不讨厌你“发嗲”，但在旁观者眼里，你是心有企图的，随之而起的流言可能会使男上司有意利用你的这种“企图”。

如果你跟随男上司外出谈判或参加有关会议，衣着要恰如其分。对此，某公司员工曾有过深刻的教训。该员工只是事务性秘书之一，但有一次，她穿色调深沉并饰有金纽扣的名牌职业女装，让谈判对手误以为她也是决策层中的人物之一，一定要听她的意见，男上司当时脸色就十分难看。男上司往往对“职业身份”十分看重，人微言轻，何必去讨那个没趣呢？

与上司相处的确是一门学问，溜须拍马不一定会讨好。由于每个人的性格不同，所以如何与上司相处好需要因人而异。不管怎样，保持一份平常心，认真做好本职工作，与同事搞好团结，踏实勤奋，时间长了，你势必会赢得好口碑、好人缘。

友情提示

女士上班穿着一定要整洁、得体、大方。穿低胸衣、迷你裙，佩带夸张的饰物等，除了会影响周围同事工作时的专心程度，更会使上司怀疑你的工作能力。在工作环境中，化太浓的妆或在工作时经常补妆，对上司有失礼貌，也会妨碍工作。

与下属和谐相处建立好人缘

人缘索引

中国有句古话：“日久见人心。”下属对上司的评判往往是从长期的接触中得出来的，所以作为上司要特别注意自己平时的行为表现，做事情一定要坚持原则，让下属感觉你是公正公平的。如果你只与某些下属亲近，而与其他人疏远，会让团队协作失调。只有在工作中公事公办，经常与下属进行交流，才有可能在工作生活中赢得大家的尊重，为自己建立好人缘。

剖析运用

毫无疑问，事业成功的基础是渊博的学识和不断创新。然而，要想把一个概念变为成果，离开他人的合作是不可能成功的。任何人，无论是伟人还是凡夫俗子，都是这样。

有好人缘的上司应该是一个责任心强的人，他会尽心尽力、尽职尽责地做好自己应该做的事情，同时对下属的工作也进行明确分工，让大家对将要进行的工作有一个明确的认识；在工作中，创造一些机会让下属不断学习、成长。

任何人都希望得到别人的认可、关心。有好人缘的上司应该在生活中关心体贴下属，掌握下属的基本情况，及时了解下属的困难，在适当的时候给予关心和帮助。这样可以产生一种相互理解的感情，人们喜欢为他们崇拜的人做事情，这样也能提高员工的工作效率。

有好人缘的上司是一个赏罚分明的人，对待下属犯的错误不能姑息迁就，睁只眼闭只眼，这样做只能让其他员工纷纷效仿。对于犯错误者要及时指出错误，并给予相应的惩罚，但要注意批评的语气，不能乱发脾气。对于超额完成任务的下属，即使以前犯过错误，也要不计前嫌，给予鼓励。每个人都希望在自己所处的环境里被认为很重要，所以一个好的上司，要懂得适当地让下属觉得自己很重要。

有好人缘的上司是一个平易近人的人，经常会表现出人性的一面。在管理团队的过程中，非常重要的一点，就是要树立威信，让你的风范，对所有的员工具有一定的威慑力。只有让员工信服的上司，才有可能在工作中更好地处理事情。但这并不是说就不用和员工打成一片了，适度地展示自己生活中的平易近人，例如记住员工的名字，

每天上班的时候和下属打招呼，这些都可以让下属心情愉快。在生活中避免以领导自居，也可以拉近与下属的关系，使得大家在工作中更加默契和融洽。

友情提示

作为一个上司，不论你有多么聪明，都不可能在工作中完美无缺，因而要充分利用集体中取之不尽的智慧。好人缘不是与生俱来的，而需要在生活中不断学习，让别人发表见解，注意倾听“另外”的声音。

与朋友和睦相处建立好人缘

人缘索引

搞好人际关系是一门艺术。所有的人都需要不断地学习和实践，这样才能学会与人的相处之道，才能在与人的交流合作中日臻娴熟。要根据自己的具体情况，作一个分析，从而冲破自我封闭的篱笆，用虚怀若谷的态度，去建立和谐的人际关系。

剖析运用

俗语说：“你只需要花一分钟注意一个人，一小时内你们就能变成朋友。”朋友需要用心去交，用心去了解。在与朋友相处得过程中，别人有些伤害往往是无心的，帮助却是真心的，忘记那些伤害，你就会赢得更多的朋友。

想要在与朋友相处中建立好人缘，就要做到“聆听重于表达”，不想方设法去打听别人的隐私，尊重朋友的私人空间，珍惜朋友间在一起的美好时光。当他人遭到困难、挫折时，要伸出援助之手，给予帮助。良好的人际关系往往是互利的，您给别人的种种关心和帮助，当自己遇到困难的时候也会得到回报。

朋友间坦诚以待固然是一种美德，但也要掌握分寸，所谓的距离产生美，就是说朋友间的关系再亲密，但保持一定的距离仍然是必要的。

适当的距离能让对方感觉到你的尊重，从而赢得好人缘。胸襟豁达的人善于面对自己所面临的困境，乐观向上的人才能受到大家的欢迎。所有的人都希望得到别人的赞赏，因此要不失时机地给朋友以表扬，这是对别人的一种认可。但要注意不要一味夸奖，从而使人认为你非常虚伪，失去别人的信任。

要掌握与人交谈的技巧，要注意倾听他人的讲话，并给予适当的反馈。聚神聆听代表着理解和接受，是连接人们心灵的桥梁。注重这些小细节能让对方产生舒适的感觉，进而赢得别人的好感。在表达自己的思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁和生动。与人谈话时要感情真挚，这样才会以情动人。当然要掌握好表达的技巧，这需要不断地实践，并不断

地增加自己的文化素养，拓宽自己的视野。

友情小贴士

有好人缘是个人实力的证明，品学兼优、谈吐优雅的人才能受到身边人的喜欢。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”。你只有处处尊重别人，才能得到别人的尊重。一个人要想保持良好的人际关系，应尽量减少自己的过失。曾子讲：“吾日三省吾身。”为拥有好人缘，我们应不断地检讨自己的过失、提高个人修养。

与同学亲密相处建立好人缘

人缘索引

人的青少年时期一般是在学校里度过的，在这段时间内，青少年逐渐接触社会，了解社会。与同学相处的如何，会对以后的人生道路产生很大影响，拥有好人缘的人，在以后与人交往中也会一帆风顺；被同学孤立的人，将来也可能重蹈覆辙。