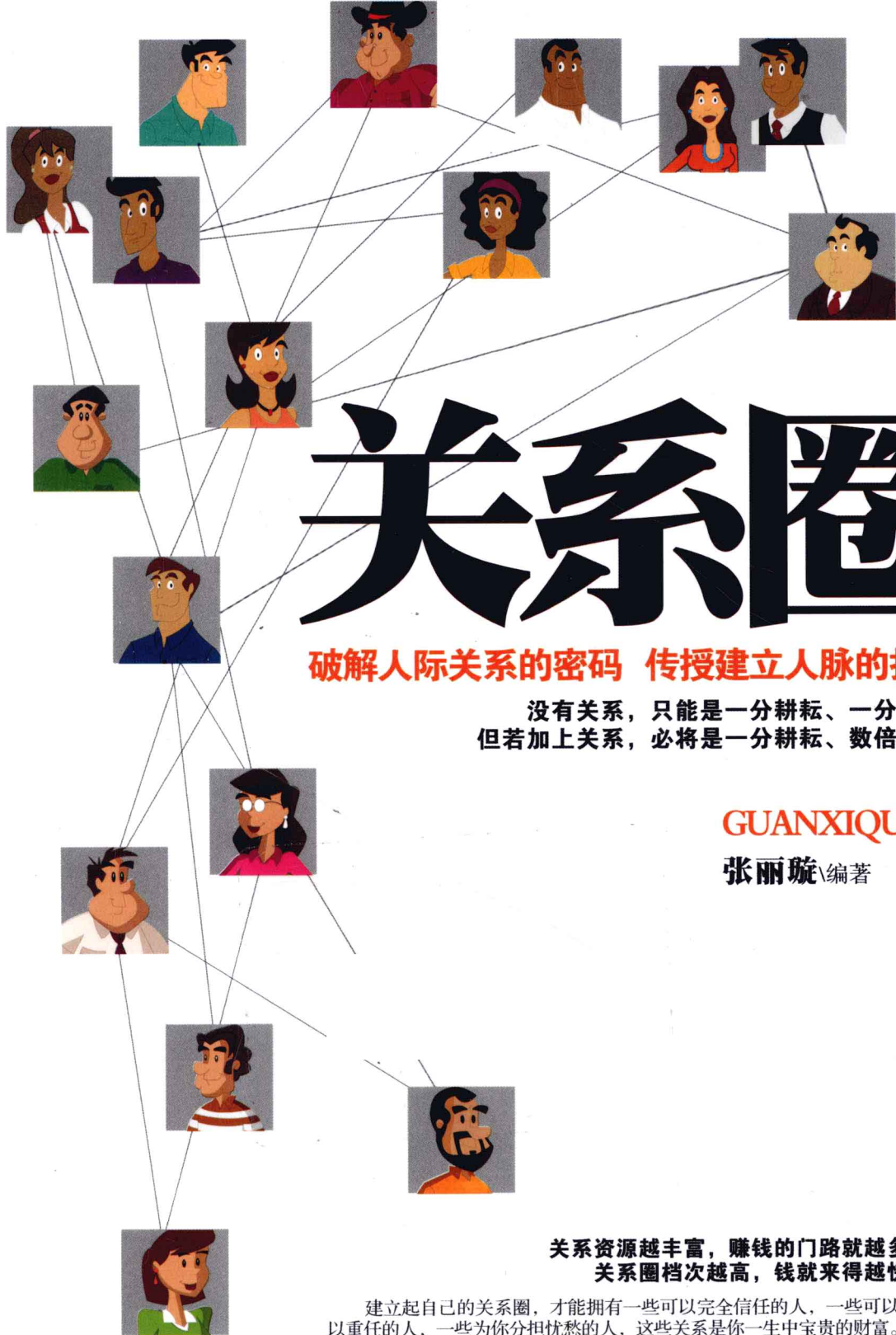




关系圈

破解人际关系的密码 传授建立人脉的技巧

没有关系，只能是一分耕耘、一分收获；
但若加上关系，必将是一分耕耘、数倍收获。

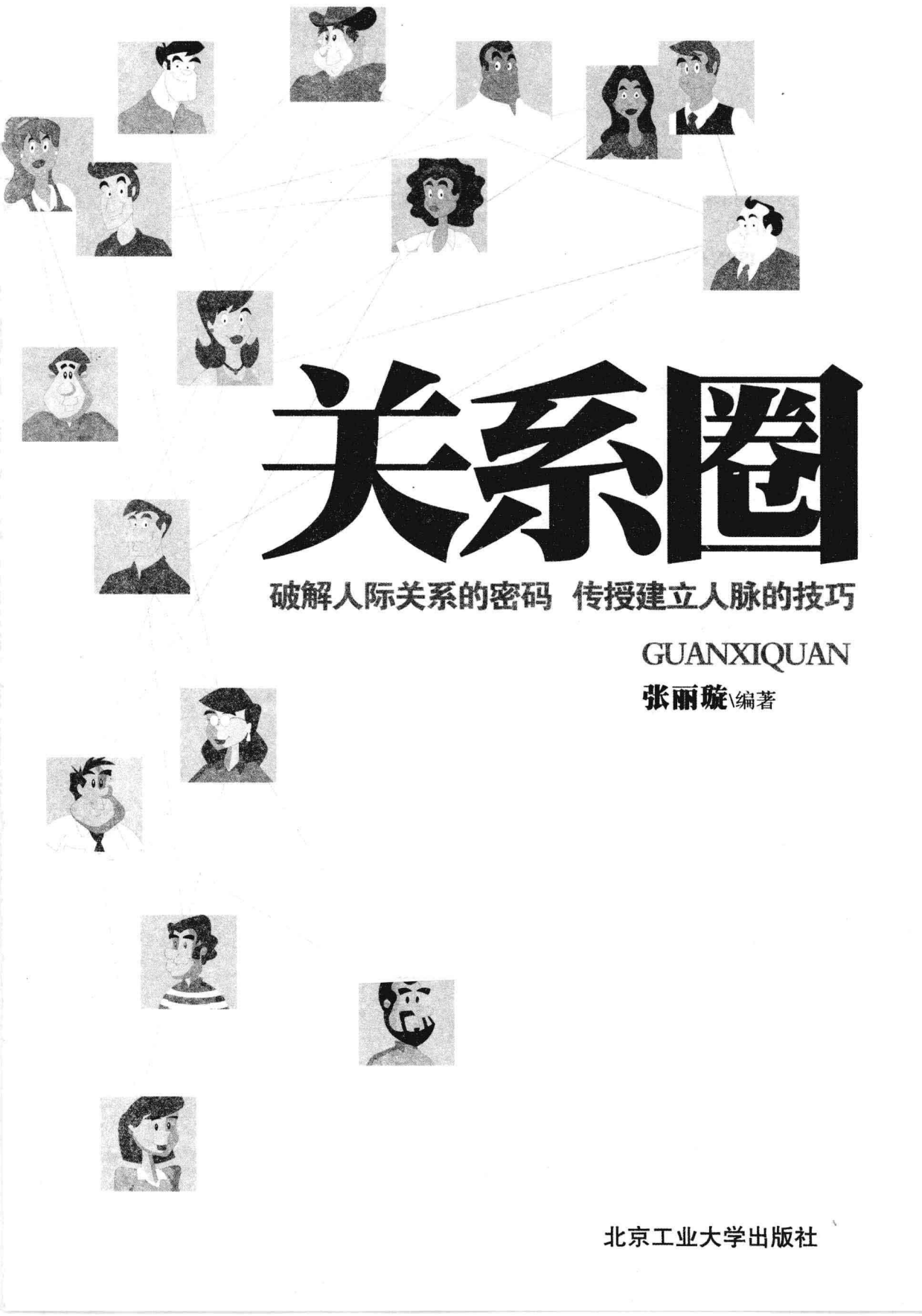
GUANXIQUAN

张丽璇\编著

**关系资源越丰富，赚钱的门路就越多；
关系圈档次越高，钱就来得越快。**

建立起自己的关系圈，才能拥有一些可以完全信任的人，一些可以委以重任的人，一些为你分担忧愁的人，这些关系是你一生中宝贵的财富。

北京工业大学出版社



关系圈

破解人际关系的密码 传授建立人脉的技巧

GUANXIQUAN

张丽璇\编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

关系圈 / 张丽璇编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5639-2792-0

I. ①关… II. ①张… III. ①人际关系 - 通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 134589 号

关系圈

编 著: 张丽璇

责任编辑: 初旭新 杨 青

封面设计: 天之赋设计室

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) E-mail: bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 河北省香河县宏润印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 235 千字

版 次: 2011 年10月第 1 版

印 次: 2011 年10月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2792-0

定 价: 28.00 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

人在追求事业成功和生活幸福的过程中，要营造一个关系圈。只有建立起自己的关系圈，才能拥有一些可以完全信任的人，可以委以重任的人，可以为你分担忧愁的人，这些关系是你一生最宝贵的资源。

正如人们常说的：没有关系，只能是一分耕耘、一分收获；若加上关系，必将是一分耕耘、数倍收获。关系资源越丰富，赚钱的门路就越多；关系圈档次越高，钱就来得越快、越多。因此，关系是一个人获取财富和成功的途径。

要建立自己的关系圈，在日常生活中，应选准对方的兴趣和闪光点，营造出良好的交际氛围，赢得他人的认可。与他人友好的气氛中聊聊天，一餐便饭，一封感谢信，一份小礼品，几句祝福语等，都是很好的选择。多进行感情投资，对他人多一分关心和帮助，多一些沟通，尤其对失意落魄、潦倒的朋友，趁自己有能力时，出手帮忙解决困难，你会被他视为患难与共的挚友，这样你将会受益无穷。与他人产生误会，要冷静客观地思考，不能冲动。要克服小肚鸡肠的性格缺陷，让自己成为有气度有度量的人。要与朋友相互激励，相互支持，取长补短，风雨同舟，患难与共。

在与人交往的过程中，不要犯了别人的忌讳，不揭人之短，不戳人之痛。因为这些都会伤害对方的自尊，轻则影响双方的感情，重则导致友谊的破裂，甚至导致关系圈的破裂。



每个人在为事业拼搏的同时，别忘了亲情，别忘了对家的那份责任，家是使你不再担心凄风冷雨的温馨港湾。要知道，父母是陪伴你、给你幸福的人，爱人是和你共度一生的人，孩子是使你感到亲切的人，兄弟姐妹是作为你后盾的人。

无论你是初来乍到的新兵，还是久经沙场的老将，在职场中打拼，要与上司建立良好的关系，必要时把功劳让给上司也是明智的选择。不要把同行当冤家，应该乐于合作，有钱大家赚，有饭大家吃。要把对手当做前进的动力，认清方向，不断进取。在生意场上应一诺千金，表里如一，使生意红红火火，财源滚滚。

本书从实用的角度出发，揭示了构建关系圈的技巧及手段，破解了赢得良好人脉关系的秘密，阐释了运用人脉关系的技巧，提出了开拓关系圈所必须遵守的法则。通过阅读本书，你会练就左右逢源、应付自如的交际本领，在最短的时间内将所有的关系都掌握在自己手中。

目 录

第一章

赢在关系圈：人脉决定命脉，关系即为能力

在现代社会，不论是要生存还是要成功，都要营造一个自己的人际关系圈。若缺乏非凡的交际能力，就无法聚集足够的人脉资源。只有建立起自己的人际关系网络，才能拥有一些可以完全信任的人，可以委以重任的人，可以为你分担忧愁的人。这些关系是你一生最宝贵的资源，为你出人头地、走向事业的顶峰提供源源不断的助力。

人际交往是一个人生存的基础	003
有人脉者独步天下	005
人脉决定命运	008
脱颖而出要拓展人际关系	010
黄金有价，人脉无价	013
关系是一种潜在的资产	016
人脉帮你扭转乾坤	019
人脉资源为你提供更多的机遇	022
人脉是成功路上的通行证	024
人际关系是隐形的铺路石	026

第二章

建立关系圈：善用沟通技巧，获得他人认可

社会不是封闭的，我们也不应该封闭自己。当别人排斥、拒绝我们时，我们要激发并引导对方的积极情感，使之对我们产生兴趣并予以关注。在社交过程中，善于与人沟通的高手，是那些面带微笑，具有幽默感并且善于倾听的人。在日常



生活中，我们要根据对方的性格、心理、背景、经历等因素，选准对方的兴趣和闪光点，营造良好的交际氛围，赢得他人认可。

建立关系网的秘诀	031
微笑缩短沟通的距离	033
幽默是人际关系的润滑剂	036
自嘲让你更有风度	039
巧妙利用中间人	041
倾听是对别人最好的尊敬	043
敢于真诚地道歉	046
善于发掘对方的闪光点	049
学会做个“和事佬”	051
诚信是为人处世的根本	054

第三章

拓展关系圈：平时广结善缘，结交八方朋友

《论语·颜渊》中说：“君子成人之美，不成人之恶。小人反是。”乐于助人者，也恰恰在无意中为自己创造着好关系、好机缘。当你有能力向别人伸出援助之手时，不要吝啬，不要犹豫。在职场中，无论是在我们的工作范围之内，还是在工作范围之外，要广结善缘，尽我们自身的力量帮助那些需要我们帮助的人。

利用 1 等于 250 高效拓展人脉	059
拉近与陌生人的距离	060
以心换心真诚交流	063
尊重别人，切勿妄自尊大	066
学会建立网络人际关系	069
摒弃私心，助人助己	071
通过交际平台扩大关系网	074



寻找建立人脉的捷径	076
三人行，必有我友	078

第四章

储备关系圈：注重感情投资，多去冷庙烧香

感情投资，说简单点，就是和他人多一些沟通，对他人多一分关心和帮助。培养感情的办法很多，平时和他人友好的气氛中聊聊天，一餐便饭，一封感谢信，一份小礼品，几句祝福语等，都是不错的选择。尤其对失意落魄、潦倒的朋友，趁自己有能力时，出手帮忙解决困难，你会被他视为患难与共的挚友，这样你将会受益无穷。

人情多大回报就有多大	083
感情投资落在实处	085
多伸援手，造就好机缘	087
用慧眼发现“潜力股”	090
热情对待并重视每一个人	092
雪中送炭要及时有效	094
好朋友也要常保持联系	097
注意言谈举止，轻松增加吸引力	099

第五章

修补关系圈：善于化解误会，大度赢得朋友

误会会阻碍人们之间的正常交流，致使隔阂产生。误会多因琐事而生，如果不能冷静、客观地去考虑其产生的原因，加之以冲动，便会造成较为严重的后果，一发不可收拾。因此，我们要克服小肚鸡肠的性格缺陷，让自己的心胸变得开阔，成为有气度有度量的人，这样才能真正获得人际交往的好人缘，建立广泛的关系网。

抛弃小肚鸡肠，保持宽宏大度	105
---------------------	-----



求同存异消除隔阂	107
及时消除误会，建立融洽关系	110
以宽容化解矛盾冲突	113
严于律己，宽以待人	116
记人之善，忘人之过	119
给别人的错误找个理由	123
豁达是美德，宽容是教育	126
宽恕使敌人变为朋友	129

第六章

经营关系圈：注意交往禁忌，把握关系尺度

人与人之间的差异是必然存在的，交往的次数愈是频繁，这种差异就愈是明显。如果一不小心犯了对方的忌讳，有心也好，无意也罢，都会伤害对方的自尊，轻则影响双方的感情，重则导致友谊的破裂。朋友之间要“相敬如宾”，也要“保持距离”。越过了“度”就会破坏彼此的感情。

学会维护他人的自尊心	135
同事之间不要相互拆台	137
信誉是个人的品牌	140
戒骄戒躁，虚心谦恭	143
切忌揭人之短、不可戳人之痛	146
莫要聪明反被聪明误	148

第七章

亲情关系圈：搞好亲情关系，一生幸福无忧

走进家门犹如走进了阳光里，心中充溢着欢跃、温暖，不再担心凄风冷雨的日子，因为这里才是自己的港湾。父母是陪伴你、给你幸福的人，爱人是和你共



度一生的人，孩子是使你感到亲切的人，兄弟姐妹是作为你后盾的人。每个人在为事业拼搏的同时，别忘了亲情，别忘了对家的那份责任。

别忘了对家的那份责任	155
以孝为本，时刻感恩	157
及时真诚地关怀父母	159
守护爱情的港湾	162
沟通要走进孩子的心灵	164
同辈人应心心相连	167
处理好婆媳之间的关系	169
莫以贵贱贫富论亲疏	172

第八章

朋友关系圈：朋友胜过兄弟，携手共创辉煌

俗话说：“单枪匹马难闯天下，寡助之人难成大业。”在人生的奋斗历程中，你会感到孤独、痛苦、困难重重。因此，你要有好朋友与你相伴，能相互激励，相互支持，取长补短。好的朋友不仅是良伴，也是一本好书，更是我们身边的有影响力的老师。朋友之间最难得的是风雨同舟，患难见真情。唯有能够与自己患难与共的朋友，才是真正的朋友。

近朱者赤，近墨者黑	177
做及时雨不做马后炮	179
朋友间要做到风雨同舟	182
广结善缘交各行业朋友	184
友情可以壮我人生之色	186
善借他人之力成就自己	188
把握朋友间交往的分寸	191
适当的距离可保友情永固	193



第九章

职场关系圈：搞好职场关系，前程一片光明

在职场中，无论你是初来乍到的新兵，还是久经沙场的老将，进入新的单位后，面临着一个新的挑战就是努力协调与下属、同事、上司等纷乱的关系。你既要做到人见人爱，又要坚持自己的原则。要与上司建立良好的关系，把功劳让给上司，这是明智选择。只要有能力，再掌握一些交往技巧，你就可以很快成为上司眼中的“红人”。

把聚光灯照到上司的身上	197
处理好同级之间的相处关系	200
一把手必须能统揽全局	203
二把手要给自己准确定位	206
同级和睦共事忌互相掣肘	208
同事间互相帮助关爱有度	211
使自己成为公司的顶梁柱	214
灵活应对同事的挑衅	216
切莫被功利熏昏了头脑	219

第十章

商场关系圈：搞好生意关系，财源滚滚而来

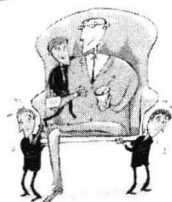
一个在商场上打拼的人，不要把同行当冤家，残酷地排挤同行，应该乐于与同行合作，有钱大家赚，有饭大家吃。要把对手当做前进的动力，认清方向，不断进取。在生意场上应一诺千金，表里如一，这样才能使生意红红火火，财源滚滚。

善于利用人脉创造基业	225
主动结识贵人开拓财路	227



同行非冤家，携手共赢	230
摒弃固执，合作为上	232
与别人共同品尝成功的果实	234
客户的口碑是最好的广告	236
诚信像一朵不凋零的鲜花	238
善待对手，增添人格魅力	241

第一章



赢在关系圈

人脉决定命脉，关系即为能力

在现代社会，不论是要生存还是要成功，都要营造一个自己的人际关系圈。若缺乏非凡的交际能力，就无法聚集足够的人脉资源。只有建立起自己的人际关系网络，才能拥有一些可以完全信任的人，可以委以重任的人，可以为你分担忧愁的人。这些关系是你一生最宝贵的资源，为你出人头地、走向事业的顶峰提供源源不断的助力。



人际交往是一个人生存的基础

在现代社会中,无论是个人成长还是寻求人生的成功,都与良好的人际关系密不可分。掌握卓越的人际交往艺术是迈向成功的开始!

美国成功学大师戴尔·卡耐基,通过长期的研究和对自己经验的总结,得出结论:“专业知识在一个人成功中的作用只占 15%,而其余的 (85%) 则取决于人际关系。”所以说,无论你从事什么职业,学会处理人际关系,你就在成功的道路上走了 85% 的路程了。也正因为如此,美国石油大王洛克菲勒在他事业的鼎盛时期曾经说过:“如果与人交往的能力就如同糖和咖啡一样也是可以购买的话,为了得到那种能力,我愿意付出更多的酬劳。因为,和世界上其他的东西相比,它所带来的价值是不可预估的。”很多成功的商界人士都深刻地意识到了人脉资源对自己事业成功的重要性。可见人际交往艺术在通向成功的康庄大道上起着无比神奇的作用。

在这个世界上,谁都不可能仅靠自己的能力获得成功。一个人能否成功,有时不在于你知道什么,也不在于你擅长什么,而在于你能否找到相关的人士来帮助你。一个企业家要取得成功,必须与别人合作,建立一支有效的团队;一个普通的职员要想在职场中如鱼得水,也必须学会如何与同伴一起工作。在当今社会中,不会与人交往的人,几乎寸步难行!

美国前任总统克林顿曾说:“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”事实上,不只是成功,生存亦是如此!在美国,曾有人向 3500 位雇主做过这样一个问卷调查:“请查阅贵公司最近解雇的三名员工的资料,然后回答:‘解雇的理由是什么?’”结果,无论是在什么地区,



无论是什么行业的雇主，其中约 2/3 的回答都是：“他们是因为不会与别人相处而被解雇的。”看来，即便你不想做一个成就卓越之人，但为了保住“饭碗”，人际交往也是一门必修课。

因此，不论你想要生存还是想要成功，都一定要营造一个自己的人际关系圈，包括家庭关系和工作关系。人是群居动物，人的成功只能来自于他所处的人群及所在的社会，只有在这个社会中游刃有余，才可为事业的成功开拓宽广的道路；若缺乏非凡的交际能力，就免不了处处碰壁。

在日常生活中，每个人都会有愉快、烦恼、缠绵、相思、感激、关怀、怨恨、嫉妒等“剪不断，理还乱”的复杂情感，这些情感无一不与人际交往有关。在漫长的人生旅途中，人不能不与他人打交道，人需要和别人建立一定的情感联系。这种情感联系可能使你获得快乐与幸福，也可能使你遭遇烦恼与不幸；可能对一个人的成功与发展犹如雨露阳光，使你茁壮成长，也可能如同雷霆万钧，使你经历坎坷或默默无闻，所以它对一个人的心理发展有着不可忽视的作用。

有文章曾指出，英国作家笛福写的《鲁滨孙漂流记》中的主人公原型，是一个名叫赛尔柯克的海员。他脾气不好，在一次航海中因为同船长发生争吵，从此滞留于荒岛，孤独地生活了四年。当这个漂泊儿回家后，他的脾气更怪了，四年孤独生活使他看到别人时怕得要命，老想方设法找个僻静的地方躲起来，结果在九年后死于他自己挖的地洞里。医学心理学研究表明，良好的人际关系是人们心理健康的重要标志之一。

综观古今，人类的历史可以说是人际关系史。西方学者中，最早研究人际关系的有柏拉图和亚里士多德，而在东方则有著名的思想家孔子及其思想的继承和发扬者孟子，他们都通过对人与人之间关系的研究形成了各自的思想体系。人是社会性动物，其自我意识和各种智能也都是社会性的产物。人只有置身于社会环境中，通过社会获得信息，才能不断得以发展。反之，如果剥夺其与人交往的机会，这个人的身心就会受到极大的伤害，甚至成为心理残疾的人。良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。可以毫不夸张地说，人际交往是一个人生存的基础。



有人脉者独步天下

也许我们每个人都有这样的感受：有了良好的人脉关系，难事变易事；没有良好的人脉关系，易事也难办。“有人脉者独步天下，无人脉者则寸步难行”，社会生活和交际也都不例外。“一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩”！就拿职场来说吧，要想出人头地，“能干”那只是基础，离“重用”还远着呢。最重要的是有人发现你，“扶你上马送一程”。

两年前，小孙初出校门，成为一名香皂推销员。

有一次，他到一家杂货店推销，老板客气但坚决地拒绝了他。小孙分析，这主要是他与自己不熟悉，因而不相信自己的缘故。

小孙是个有心人，他没有放弃，而是决心通过与老板建立良好的关系来说服他购买自己的香皂。

正当小孙和老板聊天时，一个15岁左右的女孩从里屋匆匆走出去，小孙顺口问：“这小姑娘是……”

老板说：“是我的二女儿，她可厉害呢，准备参加明天市里的体操比赛。电视台会直播这场比赛的。”

回家后，小孙马上查了一些有关体操的知识，并在比赛那天看了现场直播。

第三天上午，他又来到店里，一见到老板，就向他道贺，祝贺他女儿得了第二名，并把比赛情况很在行地评价了一番。老板的脸上绽放出得意的笑容，他拉着小孙聊了许多其他的事情。

在小孙要离开时，老板突然开口道：“请你给我先送两箱香皂来吧。”