

一部让读者终身受益的社交学经典之作

影响你 一生的100个 社交法则

● 资深青年心理咨询专家 金伟力◎编著 ●

黄金版

*100 Social Intercourse
Principles That Affect You From
The Cradle To The Grave*

海潮出版社

一部让读者终身受益的社交学经典之作

影响你 一生的100个 社交法则

● 资深青年心理咨询专家 金伟力◎编著 ●

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的 100 个社交法则/金伟力编著. - 北京:
海潮出版社, 2004
ISBN 7 - 80151 - 854 - 3

I. 影… II. 金… 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(2004)第 028473 号

影响你一生的 100 个社交法则

金伟力 编著



海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)
北京密云红光印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 13 字数: 300 千字
2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80151 - 854 - 3/C·149
定价: 25.80 元

*100 Social Intercourse
Principles That Affect You From
The Cradle To The Grave*

黄金版

序 言

在实际生活中，每个人都离不开社交，而最难做好的也是社交，因为按照常人的理解：社交没有固定法则，都是“你有你的道，我有我的路”。果真如此吗？

卡耐基关于社交的准则有一段非常精彩的话，他说：“一个不能够彻悟何为社交，并且把它灵活用于自己生活中的人，一辈子都是一个新的“鲁宾逊”————孤独的单行者！”他还认为：“一个人成功的因素 75% 靠沟通，25% 靠天才和能力。学习沟通技巧，可以使人在工作、生活中游刃有余。”

的确，人生在世，就必然要参与社会交往，社交的范围与每个人的职业、爱好、生活方式及地理位置有很大关系。社交能力从来没有像现在这样成为现代人士成功的必要条件。但现实生活中，我们总会发现许多在社交方面犯下“幼稚病”的人，例如：

第一，有些人在社交中总交不上朋友，或者是交了朋友没多久，朋友又离他而去，平时和同事的关系也不融洽。究其原因，这种社交中的不良心理状态阻碍了人际关系的正常发展，也就是心理医生所谈到的社交病态心理。

第二，有些人涉世不深、阅历较浅、性格内向、不善言辞的人，由于怯懦，在社交中即使自己认为正确的事，经过深思熟虑之后，却不敢表达出来。这种心理别人也能观察出

来，结果对自己产生看法，不愿成为好朋友。

第三，有些人在社交中或是托朋友办事，往往爱用不信任的目光审视对方，无端猜疑，捕风捉影，说三道四，如有些人托朋友办事，却又向其他人打听朋友办事时说了些什么。结果影响了朋友之间的关系。

第四，有些人总爱与别人抬杠，以说明自己标新立异，对任何一件事情，不管是非曲直，你说好象就认为坏；你说对，我就说它错，使别人对自己产生反感。

第五，有些人对各种事情只要与己无关，就冷漠看待，不闻不问，或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是“人格”，致使别人不敢接近自己，从而失去一些朋友。

那么究竟该如何掌握真正的“社交准则”呢？显然，应当精准地判断周围每一个人，因不同人而打出不同的交际之“牌”，不可千篇一律，更不能不会对象。只有把应变能力发挥到极致，你才可能在社交中如鱼得水，为自己做事打下良好的人际关系之“根”。

说具体一点，假如你能了解社交的一些知识和秘诀，就会取得事半功倍的效果，例如有效利用肢体语言能提高表达效果；熟悉高效沟通的步骤、掌握人际风格沟通技巧、提高与上司的沟通质量、改善与下属的沟通方法、通过沟通改善与其它部门的工作关系、通过高效沟通赢得客户、掌握会议沟通技巧，等等这些技巧都有利于提高自身的社交能力。

本书以“影响一生的社交准则”为题，并非危言耸听，而是无数个案表明：一个不善于掌握社交准则的人，就不可能突破人生的难关。全书观点鲜明，可读性极强！

目 录

社交之诀：赢得人缘为至上

交际高明的秘诀	(3)
怎样使人立刻喜欢你	(5)
创造机会与人相识	(14)
人情投资要从长计议	(17)
成为语言赞美的行家	(19)
巧用人际关系网	(33)
在休闲生活中扩大交际面	(35)
与陌生人一见如故	(38)
不要触及对方的痛处	(41)
从眼神去领会人情	(43)
举重若轻做人情	(47)
尽量避免欠别人的情	(49)



不要总对别人说“我很忙”	(52)
互助还是利用	(54)
用利害来测量交情	(57)
用诚挚来感人	(59)
患难是人情的试金石	(61)
到“冷庙”去烧香	(64)
巧妙地运用赠礼	(67)
不要过分责备别人	(69)
以理服人的处世方法	(71)
戒除不受欢迎的坏习惯	(73)
留住友情的窍门	(82)

社交之道：掌握“引人注目”法则

设法让自己引人注目	(89)
以名字和品貌加深别人的印象	(92)
自我介绍的艺术	(95)
利用名片介绍自己	(96)
怎样把握最初7秒钟	(97)
工作出色增值形象	(98)
放射形象中的威慑力	(99)
幽默感能增加形象的魅力	(101)
同成功者合作能给形象加分	(102)

社交之心：睁大眼睛看清人

全方位识人的方法·····	(105)
洞察对方是否可交朋友·····	(107)
看人的学问·····	(109)
人如其表的穿着打扮·····	(112)
认清你周围的人·····	(113)
细心洞察身边的人·····	(116)
从对方眼神中识人·····	(118)
精英人物·····	(121)
将相人物·····	(125)
特殊贡献的人·····	(127)
勇于开拓的人·····	(129)
早慧的人·····	(131)
多功能的人·····	(132)
专家人才·····	(134)
海明威式的人·····	(136)
经验丰富的人·····	(140)
处世冷静的人·····	(145)
解救懦弱的人·····	(147)
热情的人大有用处·····	(149)
豪爽的人才可爱·····	(151)

社交之招：关于控制对方

把握相识的瞬间	(157)
展露你友善的微笑	(159)
让绿灯自己亮起来	(161)
赢得别人的信赖	(163)
与对方保持接触	(167)
让别人欠你一个情	(169)
重视工作的经验	(172)
不可锋芒太露	(173)
表现对方所重视的特长	(176)
放长线才能钓大鱼	(178)
用感情换取信任	(180)
冷静地分析别人	(184)
站在别人的角度想一想	(186)
改变他人的艺术	(189)

社交之谋：练就化敌为友的本领

忘记旧恶不计前嫌	(195)
憎恨会报复自己	(197)
按兵不动御恶言	(199)

你傲我更傲·····	(202)
让恶言自生自灭·····	(203)
合作才是发展之道·····	(206)
竞争对手是朋友·····	(207)
最厉害的对手是自己·····	(208)
如何防止误会·····	(209)
分析敌意的源由·····	(211)
让敌人主动消除恶意·····	(213)
撒把沙迷迷众人眼·····	(214)
一笑泯恩仇·····	(217)

社交之口：激活舌头的力量

寻找共同话题·····	(221)
打破沉默局面·····	(222)
避免索然无味的谈话·····	(225)
寻找恰当的借口·····	(227)
靠言辞树立形象·····	(230)
勿闯社交谈话的“地雷阵”·····	(234)
说话要看准对象·····	(242)
从对方得意的事情说起·····	(244)
多看多听少开口·····	(246)
说话留点神·····	(248)

注意选择话题	(250)
说话的方式	(253)
如何说服对方	(257)
吹拍不一定是成功的捷径	(260)
说话的禁忌	(263)
反驳的秘诀	(265)
说话留心对方的忌讳	(267)
消解怨言的方法	(268)
戏谑也要有本领	(272)

社交之法： 成为上司身边不可少的棋子

时刻记住他是你的老板	(277)
给领导留点面子	(279)
领会上司的意图	(281)
与上司交谈要谨慎	(284)
尊重上司的意见	(285)
如何受到上司的偏爱	(287)
迎合女性主管的诀窍	(289)
女秘书如何与老板相处	(289)
从女秘书到女总管	(291)
在薪水与守法之间正确选择	(298)

不要递上措词恶劣的辞职信	(300)
切勿功高盖“主”	(302)
不要甘心屈就	(304)
要把握表现自己的机会	(307)
学会欣赏你的上司	(309)
让上司认可你的能力	(310)
绕过老板的秘书	(312)
向老板汇报工作的技巧	(314)
能力超过上司时假装糊涂	(318)
不要和上司称兄道弟	(319)
与上司的真正关系始于挨骂	(320)
与冷静上司打交道	(321)
与懦弱上司打交道	(322)
与热忱上司打交道	(323)
与豪爽上司打交道	(324)
与傲慢上司打交道	(325)
与吹毛求疵上司打交道	(325)

社交之技：学会找准赚钱的金钥匙

精诚合作能获取财富	(329)
运筹帷幄能积累财富	(332)
集中力量能谋求财富	(334)

平等竞争能抓住财富	(338)
主动出击能创造财富	(340)
掌握规律能赢得财富	(341)
投石问路能发现财富	(344)
调整心态能保护财富	(345)

社交之礼：你来我往并不简单

礼物轻重的选择以对方为尺度	(349)
选择重要节日、喜庆寿诞日送礼	(349)
送结婚礼物时切忌送钟	(350)
礼物送给贫困者要实惠	(351)
礼物送给富裕者以精巧为佳	(351)
礼物送给恋人要有纪念性	(352)
礼物送给朋友要带趣味性	(352)
礼物送给老人一般以实用为佳	(353)
礼物送给对孩子以启智为佳	(353)
礼物送给外宾以特色为佳	(353)
送礼要送在前头	(354)
送礼时受礼人最好在家	(354)
切忌当着别人送礼	(355)
你送土特产品的最佳方法	(355)

社交之误：绝不可少一颗警惕心

待人的误区	(359)
玩笑的误区	(363)
贪欲的误区	(365)
狂傲的误区	(371)
巧诈的误区	(373)
谄媚的误区	(375)
小人的误区	(377)
名利的误区	(380)
交往的误区	(384)
用人的误区	(386)

目

录



社交之诀



赢得人缘为至上

