

离你生活最近的
袖珍口袋书

实用珍藏版

FOLLOW ME

成功沟通的社交必备教程

跟我学社交



李建康 编著

社交中的基本方法和技巧，不同场合应注意的问题，
善于与人沟通，你的人际关系将产生令人惊异的变化。

中国言实出版社

江苏工业学院图书馆

藏 书 章

跟
我
学
社
交

成功沟通的社交必备教程

李建康 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学社交/李健康编著.

-北京:中国言实出版社,2004.6.

(跟我学系列口袋书)

ISBN 7-80128-531-X

I. 跟… II. 李… III. 人间交往—基本知识

IV.C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005348 号

责任编辑:张 青

责任校对:王一兵

封面设计:朴 磊

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/64 总印张 47.5

总 字 数 1500 千字

印 数 1-5000 册

定 价 100.00 元(全十册)

前 言

“人是社会关系的总和”。一个正常的人总是生活在各种社会关系之中,而正确处理各种关系,就需要不断地与人交往、沟通。这种社交活动往往是一个人维系正常生活所必需的生存技能。

善于社交的人会普遍赢得人们的尊重和喜爱,会比别人有更多的机会。在激烈的社会竞争中,成功的社交策略可以使你轻松做人行事,如鱼得水,在工作中游刃有余,在朋友圈里人见人爱,在出现麻烦、遇到困难时左右逢源,与难缠的客户打交道时能屈能伸……

需要说明的是,强调社交技巧绝不是说你得把自己“锻炼”成一个善于玩弄手腕、拍马溜须、欺骗蒙人的人物。

在竞争激烈的生存空间里,许多人都身肩重担,他们越来越意识到善于社交对自己的工作和生活的

重要性。本书将向您介绍一些社交的基本方法和技巧,希望能对您有所帮助。

编者

2004年1月

目 录

第一篇 初入社交圈的形象训练 ... 001

第一章 步入社交圈的条件 003

一、好人缘是成功社交的基础 003

二、良好的仪表是社交的通行证 006

三、注重培养自身气质 012

四、培养有助于建立良好人际关系的能力 014

五、树立客观的交际“期望值” 015

六、注意小节 016

七、克服社交恐惧症 018

八、学会在社交场合说话 022

第二章 妙语连珠的社交口才 026

一、巧妙机智的处世口才 026

二、对答如流的奥妙 037

第三章 礼尚往来的送礼艺术 047

- 一、了解送礼的规矩 047
- 二、熟悉送礼的对象 049
- 三、掌握送礼的技巧 051
- 四、送礼的时间和地点 054
- 五、学会选择礼物 055
- 六、超级社交十五招 057

第二篇 左右逢源的社交艺术 061

第一章 社交圈最受欢迎什么样的人 063

- 一、做个快乐天使 063
- 二、表现出积极进取的信心和姿态 064
- 三、家庭幸福会增加良好形象 067
- 四、工作出色显得更成功 068
- 五、同成功者合作 068
- 六、每天至少夸奖自己一次 069
- 七、心态愉快 070
- 八、让你的朋友显得更出色 070

第二章 轻松社交 072

- 一、讲究服饰与仪表 072
- 二、自我介绍的艺术 073
- 三、自我介绍的忌讳 074
- 四、记住人名和面孔 075
- 五、把握最初十秒钟 077
- 六、拉近彼此的心理距离 078
- 七、怎样让别人记住你 079
- 八、三秒钟内成功社交的诀窍 080
- 九、做个受欢迎的客人 088
- 十、涉外社交礼仪 092

第三章 与朋友交际的艺术 113

- 一、结交朋友的艺术 113
- 二、朋友相处的技巧 117
- 三、与不同性格的人交往 122
- 四、与朋友交际的误区 126
- 五、如何避免社交冲突 134

第三篇 成功的交际艺术 143

第一章 爱情与婚姻也需要交际 艺术 145

A. 与异性交际 145

- 一、与异性交际的艺术 145
- 二、年轻女性如何社交 148
- 三、博得男性好感的秘诀 150
- 四、令女性芳心大悦的方法 153
- 五、与女性交往的礼节 157
- 六、男女交往中的错误 159
- 七、如何区分友谊和爱情 160
- 八、如何向意中人求爱 168
- 九、求爱被拒绝怎么办 170
- 十、如何面对失恋 173
- 十一、恋爱成功的八条经验 175
- 十二、怎样进行第一次约会 178

B. 夫妻相处 181

- 一、善于维系双方感情 181
- 二、互相信任 183

- 三、经常沟通 186
- 四、丈夫维护家庭幸福的秘诀 192
- 五、妻子爱家的艺术 195
- 六、夫妻关系中的六种破坏因素 201

第二章 事业成功的社交策略 204

- 一、成功进行商业合作 204
- 二、如何说服别人与你成功合作 211
- 三、生意圈里的社交小技巧 214
- 四、令人生厌的社交小细节 217
- 五、巧妙拒绝不必要的交际应酬 220
- 六、什么样的应酬是不必参加的 221

第四篇 稳操胜券的职场社交 225

第一章 职场交际 227

- 一、做有威信老板 227
- 二、与员工交际的诀窍 231
- 三、老板的高明用人术 231
- 四、老板的“情感”筹码 235

- 五、帮助老板解决难题 239
- 六、有技巧地批评员工的失误 243
- 七、女老板职场交际策略 245
- 八、与老板建立良好人际关系 247
- 九、游刃有余地结交老板 254
- 十、处理职场危机的策略 257
- 十一、怎样才能获得老板青睐 260
- 十二、善于与各种老板打交道 261

第二章 同事间的交际策略 264

- 一、职场生存术 264
- 二、赢得同事好感 266
- 三、提高工作能力的技巧 268
- 四、职场防身术 268
- 五、升职后如何对待旧同事 271
- 六、警惕公司中八种类型的人 273
- 七、努力在工作中发展自己 276
- 八、要敢于面对被炒鱿鱼的困境 278

第三章 职场新人攻略 281

- 一、如何求职 281

二、面试时应该说什么、做什么	283
三、求职者应在意的重要问题	287
四、最常被问到的问题与回答技巧	293
五、寻找适合自己的工作	298
六、让雇主青睐的求职者	300
附：自我测试	303

第一篇

初入社交圈的形象训练

第一章 步入社交圈的条件

在生存与发展所需要的诸多能力中，社交能力越来越受到更多人的关注与重视。善于社交的人往往能够大事化小、小事化了；而社交能力欠缺的人，则常常因为一件小事陷入进退维谷、阻碍重重的境地，因此，要想让自己的愿望能够尽快实现，必须借助社交的力量。要想在社交圈游刃有余地活动，必须先具备以下条件：

一、好人缘是成功社交的基础

如果说建立相互信任、相互帮助的人际关系有什么诀窍的话，那么惟一可靠的办法就是在与人的交往中，需要长久而真诚的“感情投资”。比如在生意场中，就需要在生意之外多一层相知和沟通，能够在人情世故上多一份关心，多一份相助。即使遇到不顺利的情况，也能够相互体谅。“感情投资”应该是经常

性的,不可似有似无,从生意场到日常交往,都应该处处留心,善待每一个朋友和合作伙伴,而且要从细小处着眼,事事落在实处。

人与人之间如果没有彼此信任,则没有互惠互利。在人际交往与关系中重视感情因素,不断增加感情的投资,就是聚集信任度,保持亲密友情和加强互惠的关系。

诀窍 1: 列一张“关系表”

在社交大师范尔斯的办公室里,贴着一张长 1 米、宽 3 米的巨幅表格,这是他所制作的“交友名册一览表”。这张巨幅表格上,写满了 200 多个朋友的名字和电话。此外,还有一张格式相同而以公司名称为主的客户通讯表。这都是他工作上不可缺少的重要资料。由于他每天都要和这么多人打交道,因此,“交友名单”便成为他业务的重点所在,与许多人交涉、沟通的事项,都可以从这张名单上获得提示和灵感。譬如心中有了疑问,“这事究竟要找谁商量才能尽快解决?”最简洁、方便的方法,就是看看墙上的一览表——它可以帮助他找到答案。

要知道,只与对方交好是不够的,还必须经常保持联络,以维系友情真诚而长久。这样,才能确实强化你的社交能力。

诀窍 2: 常来常往

人际关系的往来必须是“经常性”的,接触越频

繁,彼此的交情就越深厚。因此,绝不可忽略了所谓的“礼尚往来”。

倘若有人在私下批评你,“这个家伙,只会在有事情的时候,才想到来找我。”说明你的人际关系已不及格了。长期下来,你是会吃亏的。尤其作为一个社交高手,更不可使互动往来的管道生锈,这样非但会阻碍彼此的沟通,也会削弱以往建立的良好关系。

万一由于自己的疏忽而发生了这种情形,你要赶紧设法补救。最好的方法就是亲自登门造访,若因为时间、地点和情况而有所不便,你可以直接以电话或书信与对方取得联系,及时向对方解释原因,以求得谅解。

诀窍 3:珍惜每个朋友

有不少急功近利的人,以为在偶尔的交际场合上露一下面,就可以广结人缘、联络感情了。这种观念,实在是非常错误而又缺乏远见的。事实上,只有珍惜每一次与人接触、见面的机会,才能建立交往广泛而又牢不可破的人际关系。

无论与哪种行业的人员交涉,对自己都是有利无害的。不应该有“跟这种人交往是不行的,和那位先生接触也没啥用处”的门户之见,那样将使自己目光短浅、毫无收获。一个目前对你毫无作用的人,在某种特殊的情况下,他可能就会成为左右你前途的决定者,这是谁也拿不准的。你必须为未来的许多