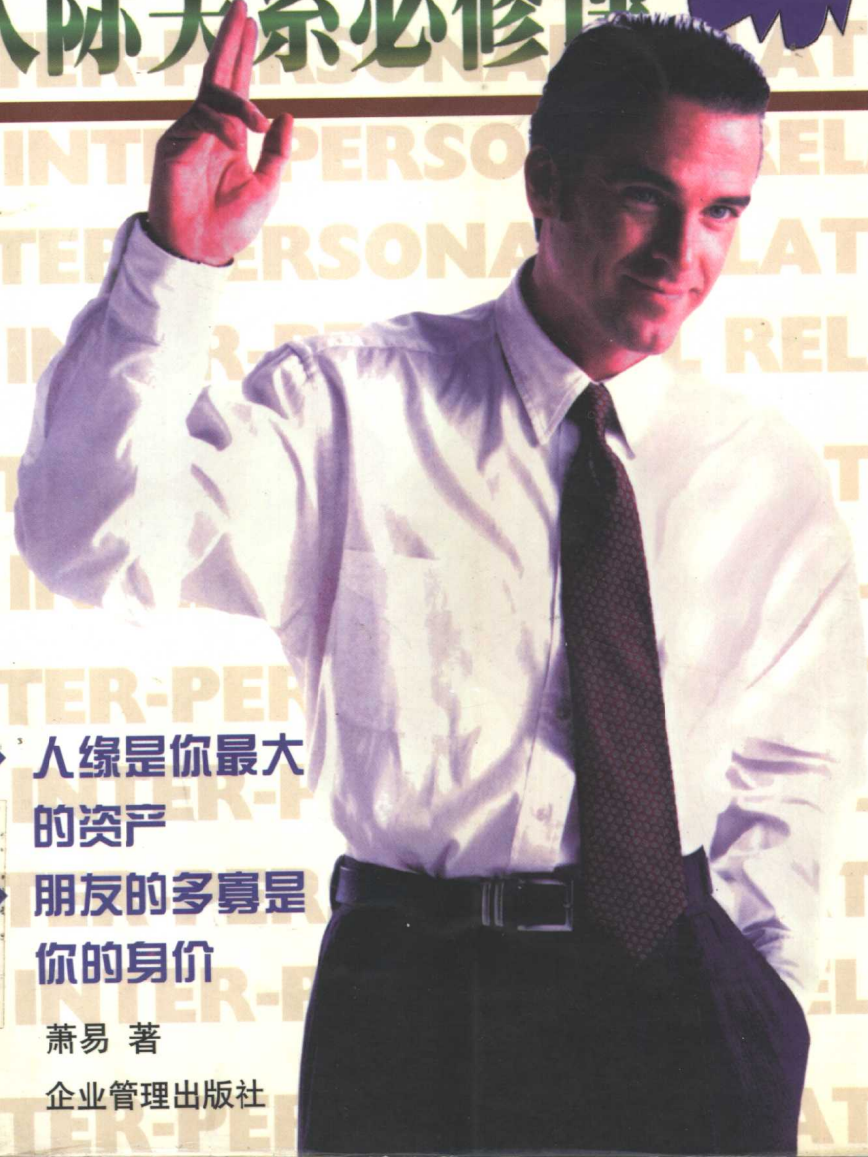


怎样建立好人缘

人际关系必修课



- ◆ 人缘是你最大的资产
- ◆ 朋友的多寡是你的身价

萧易 著

企业管理出版社

怎样建立好人缘

Effective Interpersonal-Relationship

萧 易 / 编著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样建立好人缘/萧易编著. - 北京: 企业管理出版社,
1999.4

ISBN 7-80147-204-7

I. 怎… II. 萧… III. 人际关系学-通俗读物
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 13846 号

怎样建立好人缘

萧易 编著

企业管理出版社 出版

发行电话: 6841544

(社址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 100044)

*

新华书店北京发行所发行

北京市光华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 11.25 印张 180 千字

1999 年 6 月 1 日第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

ISBN 7-80147-204-7/F·202

定价: 18.00 元

引言

也许，在日常生活中我们常常能听到下面的对话：

A：小王这人挺不错的，你看他每天满面春风的，好像从来没什么烦心事，而且他办事人家都愿意帮忙，大家都喜欢他。

B：这有什么奇怪的，人家人缘好嘛！

的确，现实生活中，谁都想有一个好人缘，有一个好人缘，到哪儿都受欢迎；有一个好人缘，办事就会省去许多麻烦；有一个好人缘，生活就充满了七彩阳光……

人缘，人缘，说到底是个个人与众人的关系。人活在这个世界上，免不了要跟各种各样的人打交道，无论身处偏僻的山村，还是安身于繁华的都市，无论是在工厂、企业、公司，还是学校、医院、商店，都是活生生的人来人往的世界，这个世

界是多姿多彩的，又是千奇百怪、千差万别的。处在这个纷繁复杂的世界中的人也是各种各样的，他们性格不一，志趣相异，他们或者由于工作需要，或者为了某种目的，发生着或大或小、或亲或疏的关系，由此形成了大小、各式各样的群体、组织、团体等。当你孤身一人首次来到一个陌生的都市，在川流不息的街道上，看着一个个擦肩而过的匆匆过客，你是否会为如何在此生存而迷惘？当你学成毕业或者工作调动，来到一个新的机关、单位、工厂、公司工作时，面对领导、上司、同事的一张张新的面孔，你也许会为能不能跟这些人和好相处而惆怅。当你刚进校园，渴望找到一些同性或异性的知心朋友时，怎么办？当你无意间说错了话伤了别人时，你会怎么办？当你初次与恋人约会，是否紧张、羞怯、甚至支支吾吾，话都说不出来？当你发现与某人格格不入时，怎样调整自己？……这一个个小问题，小烦恼你有、我有、全都有。不过，不必害怕、不必担心、不必忧愁，生活就是这样，五光十色而又充满矛盾，也许正因为这样，才有了生活的酸甜苦辣，才有了人生百味，也许只尝到生活甘甜而未知其苦咸的人生，不能算是一个完整的人生，所以就有了品味孤独，享受寂寞。“吃得苦中苦，方为人上人”，做人最怕的不是有太多

的烦恼，而是不能及时摆脱烦恼。

多一份人缘，少一分烦恼。生活是个大舞台，你我他都扮演着不同的角色，又不停地变换着角色，各个角色之间时刻进行着各式各样的人际交往。一个好的人缘就是一张广大而伸缩自如的关系网，用这张网你可以活得轻松自在，潇洒自如，塑造一个完美的人生。人际交往是一门学问，一门艺术，既然身处社会，如果你想潇洒走一回，就得好好学一些基本的技巧。特别是在瞬息万变的现代社会，人与人之间的关系日趋复杂，以致使许多刚踏入社会的新时代的幸运儿们摸不着头脑，要靠人际关系学方面的专家来指导。学一点基本的交际技巧是必要的，这已越来越成为现代社会生存的必备工具，就像厨师少不了菜刀，木匠离不开锯子一样。俗话说：张网提纲，拿衣提领。做事都有节骨眼，关键点，而一些小小的技巧正是你潇洒人生所要掌握的要害。

本书将为你扫除生活的阴霾，教给你一些基本的人际关系技巧，给你一个让别人喜欢你的良方；告诉你怎样获得友谊，从而帮助你建立一个好人缘，轻松、愉快、潇洒、自如地生活。本书没有空洞的说教，也不是一本人际关系学方面的理论书，而是通过一些活生生的具体事例来说明分析一

怎样建立好人缘 4

些实用的人际技巧、原则，可操作性强，无论你是公司老板，还是商人巨贾，或者学生、或者平民百姓中的一员……只要你在茶余饭后或上班途中忙里偷闲看完此书，必能获益匪浅。不过需要指出的是：此书不是搞好人际关系，建立人缘的万能钥匙，而只是一盏导航灯，它指引你前进的方向，帮助你建立搞好人际关系的信心，也许，它只是一枚小小的绣花针，利用它，你可以绣出人生绚丽的花朵来！

测测你的人缘儿？

你現在的人缘儿如何？希望在读这本书前，你先试着测一测，然后通过阅读本书，不妨试试书中讲的一些技巧、原则，实践一段时间后，再测一次，看看到底有没有变化？

请你就下面 15 个问题如实作答，并按后面的计分标准算总分，再参照评语鉴定，你就可以明白

自己是否有个好人缘。

1. 假如你应邀参加一次活动、一次比赛或者应邀在聚会上唱歌，你是否：

- a. 找借口不去参加
- b. 饶有兴趣地去参加这些活动
- c. 当场就直率地谢绝了邀请

2. 对你来说，下面哪一条是真实的：

- a. 我喜欢称赞和夸奖我的朋友们
- b. 我认为诚实是最重要的品质之一，所以我

常不得不持有与众不同的看法

- c. 我不奉承但也不批评我的朋友

3. 你是否发现：

a. 你只是同那些能够为你分担忧愁和欢乐的朋友相处得很好

b. 一般说来，你和几乎所有的人都能相处得比较融洽

c. 有时候你甚至想与对你漠不关心的人相处下去

4. 假如朋友们跟你做恶作剧，你是否：

- a. 跟他们一起哈哈大笑
- b. 感到气恼，并且溢于言表
- c. 可能和他们一起哈哈大笑，也可能恼怒发火，这都取决于恶作剧发生时你的精神状态和情绪

怎样建立好人缘 6

5. 假如别人想依赖你，你有什么想法：

a. 在某种程度上，我并不在乎，但是我想和我的朋友们保持一定的距离，有一定的独立性

b. 很不错，我喜欢让别人依赖，认为我是一个可靠的值得信赖的人

c. 我持着谨慎的看法，比较倾向于避开可能要我承担的某些责任

6. 当你有了问题的时候，你是不是：

a. 通常感到自己完全能够对付这个问题

b. 向你所能依靠的朋友请求帮助

c. 只有当问题确实严重时，才找朋友帮忙

7. 当你的朋友有困难时，你是否发现：

a. 他们马上来找你帮助

b. 只有那些和你关系密切的朋友才来找你

c. 朋友们打算不来麻烦你了

8. 你通常要结交朋友的时候，是不是：

a. 通过你已经结识的熟人帮助你

b. 在各种各样的场合不都能这样去做

c. 经过一段较长时间的观察、考虑，甚至可能经历了某些困难之后才交上朋友

9. 在以下三种品质中，你认为哪一种是你的朋友应当具备的：

a. 使你感到快乐和幸福的能力

b. 为人可靠，值得信赖

c. 对你挺感兴趣

10. 下面哪一种情况对你最合适，或者最接近你的实际：

a. 我通常让朋友们高兴地大笑

b. 我通常让朋友们认真地进行思考

c. 只要有你在场，朋友们都感到很舒服

11. 你和朋友们过得很愉快，是不是因为：

a. 你发现他们很有趣，既爱玩又会玩

b. 朋友们都挺喜欢你

c. 你认为你不得不这样做

12. 当你休假时，你是否：

a. 很容易交上新朋友

b. 比较喜欢自己一个人消磨时间

c. 想交朋友，但是发现这不是一件容易的事

13. 当你安排好要会见一位朋友，又感到很疲倦，却不能让朋友知道你的这种处境时，你是否：

a. 希望他能谅解你，尽管你没有到朋友那儿去

b. 还是尽力去赴约，并且试图让自己过得愉快

c. 到朋友那儿去了，并问他如果你早点回家，他有什么想法

怎样建立好人缘 8

14. 你和你的朋友们在一起的时间有多长:

- a. 一般情况下是几年
- b. 有共同感兴趣的东西时, 也可能呆上几年
- c. 一般都不长, 有时是因为迁居他乡

15. 一位朋友向你吐露了一个非常有趣的个人问题, 你是否:

- a. 尽自己最大努力不让别人知道
- b. 根本没想到把他传给别人听
- c. 当那位朋友刚离开, 就马上找别人来议论这个问题

做完上面 15 题后, 请你对照下表进行计分:

序号	a 项得分	b 项得分	c 项得分
1	2	3	1
2	3	1	2
3	1	3	2
4	3	1	2
5	2	3	1
6	1	2	3
7	3	2	1
8	2	3	1
9	3	2	1
10	2	1	3
11	3	2	1

12	3	2	1
13	1	3	2
14	3	2	1
15	2	3	1

假如你得到的总分是 36~45 分,那么,你对周围的朋友都比较好,你愿意和他们在一起,他们都喜欢你,你们相处得不错,而且你能够从平凡的生活中,得到许多乐趣,你的生活是比较充实而且丰富多彩的,你很可能在朋友中有一定的威信,他们比较信赖你,一句话,你的人缘儿很好。

如果你的总分是 26—35 分,那么你的人缘不怎么好,你和朋友们的关系并不牢固,时好时坏,经常处于一种起伏波动的状态中,这表明,一方面你确实想让别人喜欢你,想多交些朋友,尽管你自己也做了很大的努力,但是别人并不一定喜欢你,朋友们跟你在一起时可能不会感到轻松愉快。不过你只要认真地检查自己的言行,虚心听取那些逆耳的忠言,真诚地对待朋友,学会正确地待人接物,你的处境肯定会改观的。

如果你的总分是 15—25 分,那就有点糟糕,你很可能是个孤僻的人,思想很不活跃,不开朗,喜欢独来独往,但这一切并不意味着你不会交朋友,更不能武断地说你的人缘儿很差,其主要原因

怎样建立好人缘 10

在于你对社交活动，对人与人之间的关系不感兴趣，不过还是奉劝你投入到社会中去，因为人毕竟是社会的动物。

目 录

第一章 巧结人缘的基本原则与技巧 (1)

1. 首先争取第一次 (2)
2. 试探试探看 (6)
3. 创造机会与人相识 (8)
4. 巧用寒暄 (12)
5. 初来乍到 (20)
6. 利用工作之便结交朋友 (24)
7. 利用牵连关系 (29)
8. 多次见面和接触 (35)
9. 借鉴别人的交际经验 (38)
10. 有邀必赴 (40)
11. 注意自己的形象 (43)
12. 杜绝交际中的小毛病 (48)
13. 善于察言观色 (53)
14. 到什么山上唱什么歌 (57)

怎样建立好人缘 2

第二章 怎样让别人喜欢你 (61)

15. 自信别人会喜欢你 (62)
16. 笑脸的魅力 (65)
17. 多听少说 (68)
18. 记住名字很重要 (72)
19. 留下良好的“第一印象” (78)
20. 学会赞美别人 (81)
21. 压压性子 (89)
22. 幽默乐观 (93)
23. 让对方做主角 (96)
24. 该让步时就让步 (98)
25. 批评的艺术 (101)
26. 拿自己开玩笑 (105)
27. 投其所好 (108)
28. 勇于承认错误 (111)

第三章 获得友谊的方法 (115)

29. 在别人最需要的时候 (116)
30. 站在他人角度看问题 (120)
31. 多一分信任, 少一分猜疑 (124)
32. 原谅别人的过失 (128)
33. 重诺守信 (131)
34. 怎样与敌人交朋友 (133)

- 35. 赢得上司的信赖 (137)
- 36. 对别人负责 (141)
- 37. 有舍才有得 (144)
- 38. 了解对方 (146)
- 39. 利用好奇心交朋友 (150)
- 40. “捧”人的艺术 (154)
- 41. 用心感激 (157)
- 42. 消除误解 (160)
- 43. 开玩笑也不简单 (164)
- 44. 容忍朋友的“毛病” (167)
- 45. 学会道歉 (170)

第四章 语言艺术与人缘 (174)

- 46. 你的语言沟通有问题吗? (175)
- 47. 学会“插嘴” (178)
- 48. 请求的技巧 (183)
- 49. 把废话扔到垃圾桶里去 (186)
- 50. 恭维≠拍马 (189)
- 51. 巧妙的拒绝 (193)
- 52. “谢谢”的力量 (196)
- 53. 妙“语”生花 (198)
- 54. 让你的语言更具“降服力” (203)
- 55. 否定语的转换 (207)

怎样建立好人缘 4

- 56. 说错话的妙处 (209)
- 57. 批评的技巧 (212)
- 58. 会说不如会问 (217)
- 59. 不可小看的称呼语 (223)
- 60. 只说“你们” (226)
- 61. 打电话的技巧 (229)
- 62. 如何对人进行忠告 (233)
- 63. 让别人多说 (237)
- 64. 打破僵局 (241)
- 65. 言为心声 (245)

第五章 巧结人缘的“误区” (249)

- 66. 勿论人非 (250)
- 67. 勿轻视他人 (253)
- 68. 勿让人失望 (257)
- 69. 勿随便打断 (260)
- 70. 勿妒忌他人 (262)
- 71. 勿过于愚直 (266)
- 72. 勿用“角”伤人 (270)
- 73. 勿失去信心 (273)
- 74. 勿挑起是非 (276)
- 75. 勿说话“绕圈” (278)
- 76. 勿设置障碍 (280)