

青年社交指南

QINGNIAN SHEJIAO ZHINAN

金盾出版社

青年社交心理
青年社交礼仪
青年社交的言谈技巧
青年社交形象
青年的为人处事
社交中的男女交往
组织社交活动



青年社交指南

吴世和 周胜彪 编著
刘君彬 朱兴波

金盾出版社

内 容 提 要

本书从当今时代的环境出发,在社交心理、社交礼仪、社交形象、社交谈吐、社交中的男女交往以及怎样组织社交活动等方面,较系统地介绍了现代青年社交的知识、方法和技巧。本书内容通俗实用,角度广阔,层面丰富,是社会各界青年必备的生活工具书,它将帮助你走向多姿多彩的社交世界,并获取成功。

图书在版编目(CIP)数据

青年社交指南/吴世和等编著. —北京:金盾出版社,1995. 9

ISBN 7-5082-0079-9

I. 青… II. 吴… III. 青年-心理交往-指南 IV. C912.1-62

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码 100036 电话 8214039 8218137

传真 8214032 电挂:0234

封面印刷:北京民族印刷厂

正文印刷:北京京安印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 插图:24幅 字数:126千字

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数:1 21000册 定价:5.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

青年是人类的春天,社会的精华。爱好社交是青年人的显著特点。青年人总是三五成群地聚在一起,喜欢交流,喜欢热闹,喜欢共度美好时光。

今天,我们正处于一个开放的、不断发展的时代,这个时代打破了社会的种种传统模式,青年人的生活方式也发生了很大的变化。彼此之间信息、情感的交流与沟通,学习与工作的互助,闲暇时间的共度以及种种社会流行物、时尚、潮流成了青年生活中的重要内容。这些,都与社交紧密地联系在一起。青年们在社交中,得到了心理的满足,能力的提高,友谊的发展,也得到了理解、成熟、成功……

然而,面对广阔而丰富的社交生活,青年又有困惑,有担心,有矛盾及种种这样或那样的障碍。什么原因?是由于社交知识的缺乏,对社交规律认识的不够及社交实践的不足,等等。青年朋友们一方面想进入多彩的社交世界尽情发展,一方面又缺乏足够的信心和能力。针对这种情况,为促使广大青年朋友能够潇洒自如地进行社交,我们编写了这本书。

本书针对青年的特点,介绍了社交的基本知识、方法和技巧,简练而实用,通俗而全面,可操作性较强,适用于各界青年。当然,由于水平所限与经验的欠缺,本书还有许多不足之处,在深度上还有待挖掘。

如果青年朋友们在读了此书后,能够有更强的自信心去参与社交,能够有更多的方法去进行社交,从而使自己的社交

生活更充实、更丰富、更成功,那我们预期的价值就得到了实现,编写此书的目的也就达到了。

本书由周胜彪策划和统稿,吴世和先生把关,朱兴波和刘君彬做了很多实际工作,谨在此一同向读者致意。在编写过程中,吕戎先生曾给予指导,并对部分章节润色修改,特此致谢。

编 者

目 录

第一章 青年社交心理	(1)
一、青年的生理心理	(2)
(一) 青年期及其划分	(2)
(二) 青年的身心发育	(3)
(三) 青年期的心理特征	(4)
二、青年的性心理	(5)
(一) 青年的性发育	(5)
(二) 青年的性心理特点	(7)
(三) 青年性心理卫生	(8)
三、青年的个性心理	(10)
(一) 青年的需要与动机	(10)
(二) 青年的兴趣与爱好	(12)
(三) 青年的气质与性格	(13)
(四) 青年的情绪和情感	(14)
(五) 青年的自我意识和自我行为	(15)
四、青年的社交心理分析	(16)
(一) 青年之间的朋友关系	(16)
(二) 青年的择友心理	(18)
(三) 青年交际的心理状态	(19)
五、青年社交的心理效应	(22)
(一) 青年社交的不良心理品质	(22)
(二) 青年社交的心理习惯	(24)
(三) 青年社交的特别心理	(25)
六、青年交际的基本条件	(27)
(一) 要认识社交的意义	(27)
(二) 要端正社交的态度	(27)
(三) 要提高社交能力	(28)

第二章 青年社交礼仪	(30)
一、日常生活礼节	(30)
(一)拜访邻居和访问朋友	(31)
(二)接待客人和送客	(32)
(三)送收名片	(33)
(四)打电话	(34)
(五)吸烟	(35)
(六)探望病人	(36)
二、公共场所礼节	(37)
(一)在街道上	(37)
(二)在公共汽车上	(38)
(三)在餐馆里	(38)
(四)在图书馆	(39)
(五)在影剧院	(40)
(六)游览名胜古迹	(41)
三、聚会礼仪	(42)
(一)舞会	(42)
(二)生日 party	(43)
(三)茶话会	(43)
(四)婚礼	(44)
(五)丧礼	(47)
四、宴会礼仪	(49)
(一)中式宴会	(49)
(二)西式宴会	(50)
(三)鸡尾酒会	(55)
五、社交书信礼仪	(56)
(一)书信规范	(57)
(二)如何写信	(59)
(三)如何写便函	(61)
(四)如何写柬帖	(63)

(五)如何接受或辞谢邀请	(66)
六、与外国人交往的礼节	(67)
(一)日常礼节	(67)
(二)交往礼节	(70)
(三)社会习俗	(73)
第三章 青年社交的言谈技巧	(76)
一、称谓	(76)
(一)亲属	(77)
(二)朋友、熟人	(77)
(三)一般人	(78)
(四)职务、职称和学位	(79)
二、问候	(79)
(一)问候的场合	(79)
(二)问候的方式	(79)
(三)忘了姓名怎么办	(80)
三、介绍	(81)
(一)自我介绍	(81)
(二)正式介绍	(82)
(三)非正式介绍	(82)
(四)怎么应对介绍	(83)
四、交谈	(85)
(一)交谈的基本规则	(85)
(二)交谈的技巧	(86)
(三)交谈的语调	(91)
(四)言词的应用	(92)
五、交谈中的非口语运用	(95)
(一)手势	(95)
(二)眼神	(96)
(三)面部表情	(97)
(四)姿态	(97)

(五)交谈的距离	(98)
六、听的艺术	(99)
(一)听的目的	(99)
(二)听的障碍	(100)
(三)做一个好听众	(100)
七、社交演讲	(101)
(一)演讲的准备	(101)
(二)演讲的技巧	(104)
(三)演讲的仪态	(106)
第四章 青年社交形象	(109)
一、保持最佳精神状态	(110)
(一)充满自信	(110)
(二)开朗热情	(111)
(三)锲而不舍	(111)
二、仪表举止	(112)
(一)仪表	(112)
(二)举止	(115)
三、待人接物	(117)
(一)真挚笑容	(117)
(二)理解尊重	(118)
(三)信守诺言	(118)
四、青年社交形象的个性特征	(119)
(一)青年知识分子	(119)
(二)青年干部	(119)
(三)青年工人	(120)
(四)青年农民	(121)
(五)青年商人	(122)
(六)青年学生	(123)
第五章 青年的为人处世	(124)
一、立身处世	(125)

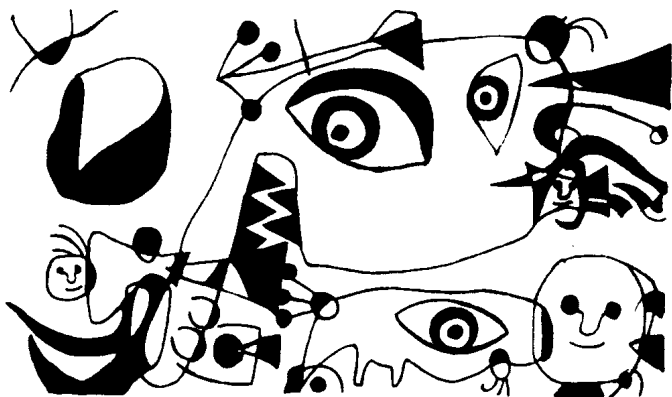
(一)识大体·····	(125)
(二)尊重别人·····	(126)
(三)自我慎独·····	(127)
二、交友待人·····	(129)
(一)如何交好朋友·····	(129)
(二)如何保持、发展友谊·····	(131)
(三)如何处理较难堪的事·····	(133)
三、如何与特殊人物交往·····	(135)
(一)与名人交往·····	(135)
(二)与肢体残疾的人交往·····	(137)
(三)与盲人交往·····	(138)
(四)与聋哑人交往·····	(138)
(五)与心理残疾的人交往·····	(139)
四、与同事交往相处·····	(140)
(一)上下级间的相处·····	(140)
(二)同事之间的相处·····	(141)
(三)上班族青年的基本修养·····	(143)
五、与他人的经济往来·····	(145)
(一)“亲兄弟”明算帐·····	(145)
(二)借、还钱款·····	(145)
(三)不可见利忘义·····	(147)
第六章 社交中的男女交往·····	(148)
一、正常的异性交友·····	(148)
(一)异性交友的社会地位·····	(149)
(二)异性交友的基础要素·····	(150)
(三)异性交友的道德扶佐·····	(151)
二、真挚纯洁的爱情·····	(152)
(一)初恋·····	(152)
(二)热恋·····	(157)
(三)驾驭情感需要把握的几个问题·····	(161)

三、共筑爱巢	(166)
(一)成熟的结婚时机	(166)
(二)适宜的结婚方式	(167)
(三)善待双方父母	(168)
(四)防范外遇和第三者	(168)
第七章 组织社交活动	(170)
一、丰富多彩的社交活动方式	(170)
(一)俱乐部、沙龙	(171)
(二)各种晚会、舞会	(171)
(三)聚餐	(172)
(四)联谊会	(172)
(五)旅游	(173)
二、怎么组织社交活动	(174)
(一)策划	(174)
(二)准备	(174)
(三)正式举行	(176)
三、组织社交活动的注意事项	(176)
(一)做东要细心周到	(176)
(二)安排好活动费用开支	(178)
(三)处理好活动内外的关系	(179)
(四)妥善处理意外事故保证安全	(180)

插图：关晓红

第一章

青年社交心理



作为社会人,不分性别职业,不分文化层次,不分经济状况,不分地域环境,也不管意识到与否,都毫无例外地生活在一定的人际关系之中,彼此需要互相关心,互相爱护,互相支持,互相帮助,也需要互相理解,互相尊重,互相制约。谁想不与他人发生关系,犹如天马行空,独来独往,就可以生活幸福,事业有成,到达人生进程的光辉峰巅,那他也就是一位空想者,不仅不能如愿,而且根本无法生存。正因为如此,社交就成为人们参加社会实践和日常生活中最为广泛也最为必要的需求之一。这种交际需求在青年时期表现得尤为强烈和突出。青

年彼此之间,信息和情感在交际中沟通,友谊在交际中增进,视野在交际中开阔,能力在交际中提高,理解在交际中升华。要取得社交的成功,必须具备多方面的素质,其中至关重要的,就是掌握交际心理和规律。

一、青年的生理心理

人的一生中,最美好、最浪漫的时期就是青年时期。这个阶段,青年的生理和心理,不仅发生了巨大变化,而且是独特和微妙的。了解这些生理及心理特点,才能更好地认识自己及他人,以便有所准备地走向社交界。

(一)青年期及其划分

青年,是一个很复杂的概念,其内涵不仅有生理的含义,而且有心理和社会的含义。青年期,即从少年到成年的过渡阶段。在这个阶段,个人生理开始发育成熟,道德品质逐步形成一定层次,世界观、人生观基本确立,具备了为社会服务的一定的知识技能,并获得了公民资格,成为社会的一员。

按照交际活动内容与方式的不同,按照心理发展水平的不同,一般将青年期划为五个阶段:

前青年期(少年期):十二三岁至十四五岁;

青年初期:十四五岁至十七八岁;

青年中期:十七八岁至二十岁左右;

青年后期:二十岁左右至二十五岁左右;

后青年期(前成人期):二十五岁左右至三十岁左右。

由于每个人所处的社会环境不同,生理、心理的发展变化也是不平衡的,所以从生理、心理上区别青年期和少年期、青年期与成年期,是很难确切划定时间界限的,往往要因人而

异。

(二)青年的身心发育

青年期是身心发育极为显著的时期,这不仅表现在身体外形的增长和内部生理的变化上,而且表现在活动能力和心理上的变化,并由这些变化而直接或间接地影响到青年人格行为的发展。

青年期,从身高、体重、胸围等形态方面,发育量最大年龄为:身高,男性在十四岁左右,女性十二岁左右;体重,男性十四岁,女性十二岁;胸围,男女都在十四岁左右增加明显。在青年期,男子的身体多是肌肉型的,女子的身体多是脂肪型的。持久力是肌肉、心脏、肺等机能组织的联合



作用的表现,这些方面男子明显优于女子。爆发力也同样,男子到十七八岁还不断上升,而女子在十四岁左右就开始出现停滞状态。敏捷性在青年期都随着年龄增长而发展,柔软性和平衡性,女子则比男子优越。

同性青年身体发育的个体差异是显著的,有的早熟,有的

晚熟,时间可相差几年。

(三)青年期的心理特征

青年的身体急剧发育势必影响到青年的心理变化,它是形成青年心理特征的原因之一。

急速的身体发育使青年对自己的身体暂时出现过分的敏感。他们异常注意自己的体形、容貌。爱照镜子就典型地说明了这个问题。他们常常由于发现了自己的优点而感到满意和自豪,也会因意识到自己的缺点和短处而产生烦恼和自卑感。到青年中期和后期,这种心理会有所减少。一般地说,青年期有如下心理特征:

成人感的产生。由于身体发育的急剧变化,他们会感到自己已长大成人了,产生成人感,希望参加成人组织的活动,并极力表现出自己具备成人那样的作用和气质。他们往往想摆脱家庭或集体的约束,独立处理问题。

自我意识增强。青年开始注意自己,不仅努力对自己进行自我观察,自我评价,自我体验,自我监督,自我控制,而且很在乎他人对自己的议论和看法。他们开始独立思考,并憧憬未来。

闭锁心理出现。青年开始对自己负责,有了自己的隐私,并对自己的隐私保密。为此,往往以写日记的方式倾吐自己的心事,对他人不轻易吐露真情。

世界观、人生观、价值观、道德观和成才观开始形成。一般说来,青年在探索人生与社会等问题上,思想比较活跃,受习惯势力与传统观念的影响比较小,接受新事物快,大多表现时代感较强。但此时,思想尚未最终定型,因而具有较大的可塑性,有可能接受形形色色错误思潮的影响。思想导向对他们至关重要。

矛盾性的存在。青年在情绪、智力、思维的发展,能力的形成,社会心理的具备,行为方式的确立等方面,都从不成熟逐渐地趋向成熟,在这过程中,心理上的矛盾性贯穿始终。

兴趣的内容与范围扩大。青年富于开拓性,好奇心强,因此兴趣爱好也相当广泛。随着交往增多和视野的扩大,他们的兴趣有了更大的选择性和相对稳定性。同时爱打扮自己,对发型、衣着都喜欢赶潮流。

二、青年的性心理

性成熟是青年期的一个显著特征,而且,性心理的发展直接影响到青年的身心健康。性心理的出现不仅是青年心理的重要标志,而且是青年心理的重要内容,它与青年的其他心理现象相比,具有更敏感、更迫切、更强烈的特点。

(一)青年的性发育

1. 性及其生理基础

性,是一种自然的生理现象,又是一种心理现象,还是一种社会现象。人生来就有性的差别。生理上的性分为雄性与雌性;社会学上称男人与女人;心理学称男性和女性。性的生理基础是生殖系统。生殖器官包括主性器官和附性器官。性有三个性征,生殖系统是人的第一性征。

男性生殖系统的主性器官是睾丸,附性器官包括附睾、输精管、精囊、射精管、前列腺、阴茎等。睾丸具有生精作用及内分泌作用,分泌雄激素,即睾丸酮。雄激素使男人之所以成为男人。

女性生殖系统的主性器官是卵巢,附性器官包括输卵管、子宫、阴道等。卵巢具有生卵作用,还分泌雌激素和孕激素。这

两种激素使女人之所以成为女人。另外,卵巢的活动有周期性,所以女性有性周期,叫做月经周期。月经周期一般为二十八天,月经周期中间或下次月经前两周为排卵时间。

2. 第二性征的出现

第二性征出现,标志着青年期的开始。第二性征的稳定标志着性的成熟。第二性征是在性激素的作用下出现的,是作为男性或女性发生显著变化的“第二次诞生”。

男性第二性征:包括长出胡须、腋毛、阴毛,长粉刺,喉结突起,声音变粗,阴茎和睾丸变大,出现射精、泄精,骨骼变硬,肌肉发达,形成男子上宽下窄的体形。

女性第二性征:包括长出腋毛、阴毛,长粉刺,声音变细,子宫及卵巢发育成熟,月经出现,乳房隆起,皮下脂肪增加,骨盆扩大,形成女子上窄下宽的体形。

第二性征出现的年龄,男性与女性之间差别显著,一般女性比男性早一两年。我国女性初潮年龄约在十二至十四岁,男性生精年龄约在十三至十五岁。同性个体之间差别也很大,女性初潮年龄从九岁起至十八岁止不等,男性生精年龄从十一岁起到十八岁止不等。另外,由于所处的环境不同、文化层次不同、生活条件不同等,性成熟的年龄差异也很大。但无论男青少年,性发育和性成熟大约都在十八岁左右完成。

3. 第三性征的出现

第三性征指的是由于性的发育和成熟所带来的心理变化,即性心理的产生。主要包括:男子气质和女子气质的形成;对自己体态、容貌的关注;对异性的关注;对文学作品中有关注性描写的关注;对影视及日常生活中青年男女互相拥抱、接吻等热恋现象的敏感;睡觉时往往做与性有关的梦,或在头脑中出现性爱念头等。