

现代人不可不面对的社交和礼仪

*Learn to  
Communicate*

# 学会社交 学会礼仪



檀明山 编著

海峡文艺出版社

*Learn to  
Communicate*

# 学会社交 学会礼仪

檀明山 编著

海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会社交 学会礼仪/檀明山编著. —福州:海峡文艺出版社, 2004

ISBN 7-80640-958-0

I. 学… II. 檀… III. 人间交往—礼仪—基本知识  
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027287 号

学会社交 学会礼仪

---

编者:檀明山

绘图:翁志实

责任编辑:王顿顿

出版发行:海峡文艺出版社

社址:福州市东水路 76 号 14 层

邮编:350001

发行部电话:0591-7536724

印刷:福州市晋安文化印刷厂

邮编:350012

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:300 千字

印张:17.75

插页:2

版次:2004 年 5 月第 1 版

印次:2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80640-958-0/I·673

定价:22.00 元

---

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

# 目 录

## 上 篇

|                |      |
|----------------|------|
| 1. 家庭关系 .....  | (3)  |
| 2. 家庭宴会 .....  | (6)  |
| 3. 接待来客 .....  | (9)  |
| 4. 宾至如归 .....  | (12) |
| 5. 上门做客 .....  | (15) |
| 6. 巧用客厅 .....  | (18) |
| 7. 婚后生活 .....  | (21) |
| 8. 爱情更新 .....  | (25) |
| 9. 以和为贵 .....  | (28) |
| 10. 夫妻隐私 ..... | (31) |
| 11. 婚姻误区 ..... | (35) |
| 12. 夫妻争吵 ..... | (38) |
| 13. 家庭教育 ..... | (41) |
| 14. 善待孩子 ..... | (44) |
| 15. 培养子女 ..... | (47) |
| 16. 消除代沟 ..... | (51) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 17. 婆媳相处 ..... | (54)  |
| 18. 妯娌相处 ..... | (58)  |
| 19. 翁婿相处 ..... | (61)  |
| 20. 尊敬老人 ..... | (64)  |
| 21. 老人再婚 ..... | (67)  |
| 22. 亲戚交往 ..... | (70)  |
| 23. 邻里相处 ..... | (73)  |
| 24. 平辈相处 ..... | (76)  |
| 25. 仪表形象 ..... | (79)  |
| 26. 称呼礼节 ..... | (82)  |
| 27. 招呼礼节 ..... | (85)  |
| 28. 交谈艺术 ..... | (88)  |
| 29. 祝福祝贺 ..... | (91)  |
| 30. 善开玩笑 ..... | (94)  |
| 31. 校园生活 ..... | (97)  |
| 32. 同学相处 ..... | (100) |
| 33. 师生交往 ..... | (103) |
| 34. 交友之道 ..... | (106) |
| 35. 朋友相处 ..... | (109) |
| 36. 珍惜友谊 ..... | (112) |
| 37. 相互帮忙 ..... | (115) |
| 38. 热情待客 ..... | (118) |
| 39. 送客礼节 ..... | (121) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 40. 拜访同学 ..... | (124) |
| 41. 家庭礼节 ..... | (127) |
| 42. 结交明星 ..... | (130) |
| 43. 书信礼貌 ..... | (133) |
| 44. 异性交往 ..... | (136) |
| 45. 初次约会 ..... | (139) |
| 46. 防止早恋 ..... | (142) |
| 47. 面对失恋 ..... | (145) |
| 48. 正确看性 ..... | (148) |
| 49. 礼貌购物 ..... | (151) |
| 50. 文明乘车 ..... | (153) |
| 51. 生日晚会 ..... | (156) |
| 52. 女性社交 ..... | (159) |
| 53. 女性魅力 ..... | (162) |
| 54. 内在魅力 ..... | (165) |
| 55. 女性谈吐 ..... | (168) |
| 56. 交谈技巧 ..... | (171) |
| 57. 优美步态 ..... | (174) |
| 58. 选择发型 ..... | (177) |
| 59. 选择服装 ..... | (179) |
| 60. 巧扮藏拙 ..... | (182) |
| 61. 回眸一笑 ..... | (185) |
| 62. 约会技巧 ..... | (188) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 63. 恋爱约会 ..... | (191) |
| 64. 恋爱禁忌 ..... | (194) |
| 65. 恋爱自测 ..... | (197) |
| 66. 恋爱情书 ..... | (199) |
| 67. 求爱信号 ..... | (202) |
| 68. 求爱技巧 ..... | (205) |
| 69. 选择伴侣 ..... | (208) |
| 70. 婚礼仪态 ..... | (211) |
| 71. 告吹技巧 ..... | (214) |
| 72. 聊天诀窍 ..... | (217) |
| 73. 消除误解 ..... | (220) |
| 74. 化解矛盾 ..... | (223) |
| 75. 道歉技巧 ..... | (226) |
| 76. 拒绝技巧 ..... | (229) |
| 77. 制造借口 ..... | (232) |
| 78. 化妆艺术 ..... | (234) |
| 79. 社交禁忌 ..... | (237) |

## 中 篇

|               |       |
|---------------|-------|
| 1. 自我形象 ..... | (243) |
| 2. 社交气质 ..... | (246) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 3. 社交风度 .....  | (249) |
| 4. 社交风格 .....  | (252) |
| 5. 性格互补 .....  | (255) |
| 6. 第一印象 .....  | (258) |
| 7. 注重体态 .....  | (261) |
| 8. 社交注视 .....  | (264) |
| 9. 人际称呼 .....  | (267) |
| 10. 社交介绍 ..... | (270) |
| 11. 主动问好 ..... | (273) |
| 12. 行为举止 ..... | (276) |
| 13. 握手礼节 ..... | (279) |
| 14. 触摸交际 ..... | (282) |
| 15. 保持冷静 ..... | (285) |
| 16. 交友距离 ..... | (288) |
| 17. 学会谅解 ..... | (291) |
| 18. 克服失意 ..... | (293) |
| 19. 消除难堪 ..... | (295) |
| 20. 道歉艺术 ..... | (298) |
| 21. 对等互酬 ..... | (301) |
| 22. 如何赠花 ..... | (304) |
| 23. 礼仪书信 ..... | (308) |
| 24. 电话交际 ..... | (311) |
| 25. 礼仪电报 ..... | (314) |



|                |       |
|----------------|-------|
| 26. 问路礼节 ..... | (317) |
| 27. 公共场所 ..... | (320) |
| 28. 舞会礼仪 ..... | (323) |
| 29. 许愿艺术 ..... | (326) |
| 30. 时间价值 ..... | (329) |
| 31. 社交判断 ..... | (332) |
| 32. 社交角色 ..... | (335) |
| 33. 社交尺度 ..... | (338) |
| 34. 探望病人 ..... | (342) |
| 35. 善结人缘 ..... | (346) |
| 36. 告辞技巧 ..... | (349) |
| 37. 控制情绪 ..... | (351) |
| 38. 赠送礼物 ..... | (353) |
| 39. 走姿训练 ..... | (356) |
| 40. 站姿训练 ..... | (359) |
| 41. 坐姿训练 ..... | (363) |
| 42. 商界会晤 ..... | (366) |
| 43. 谈判场所 ..... | (369) |
| 44. 谈判程序 ..... | (372) |
| 45. 谈判策略 ..... | (375) |
| 46. 谈判进退 ..... | (378) |
| 47. 讨价还价 ..... | (381) |
| 48. 心理服务 ..... | (384) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 49. 服务礼仪 ..... | (388) |
| 50. 服务质量 ..... | (391) |
| 51. 商场迎宾 ..... | (394) |
| 52. 尊重顾客 ..... | (397) |
| 53. 商品介绍 ..... | (400) |
| 54. 商品摆设 ..... | (403) |
| 55. 商场服务 ..... | (406) |
| 56. 推销技巧 ..... | (409) |
| 57. 推销语言 ..... | (412) |
| 58. 接待顾客 ..... | (415) |
| 59. 成功推销 ..... | (418) |
| 60. 成功秘诀 ..... | (421) |
| 61. 商场交涉 ..... | (424) |
| 62. 老板口才 ..... | (427) |
| 63. 礼仪文书 ..... | (430) |
| 64. 送礼技巧 ..... | (433) |
| 65. 广告艺术 ..... | (436) |
| 66. 餐厅服务 ..... | (439) |
| 67. 庆典礼仪 ..... | (443) |
| 68. 剪彩仪式 ..... | (445) |
| 69. 签字仪式 ..... | (448) |
| 70. 签订合同 ..... | (450) |
| 71. 求职面谈 ..... | (453) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 72. 领导艺术 ..... | (456) |
| 73. 交换名片 ..... | (459) |

## 下 篇

|                |       |
|----------------|-------|
| 1. 思维训练 .....  | (465) |
| 2. 语言锤炼 .....  | (468) |
| 3. 语言美化 .....  | (471) |
| 4. 学会赞美 .....  | (474) |
| 5. 明确目标 .....  | (477) |
| 6. 有的放矢 .....  | (480) |
| 7. 成功交谈 .....  | (483) |
| 8. 引入话题 .....  | (486) |
| 9. 表情达意 .....  | (489) |
| 10. 语言词汇 ..... | (492) |
| 11. 言词得体 ..... | (495) |
| 12. 克服怯场 ..... | (498) |
| 13. 捕捉情感 ..... | (501) |
| 14. 运用自嘲 ..... | (504) |
| 15. 领导语言 ..... | (507) |
| 16. 空间语言 ..... | (510) |
| 17. 问话技巧 ..... | (513) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 18. 答问技巧 ..... | (516) |
| 19. 说服技巧 ..... | (519) |
| 20. 批评艺术 ..... | (522) |
| 21. 话因人异 ..... | (525) |
| 22. 语随境迁 ..... | (528) |
| 23. 学会聊天 ..... | (531) |
| 24. 克服语病 ..... | (534) |
| 25. 不要揭短 ..... | (537) |
| 26. 自我完善 ..... | (540) |
| 27. 礼貌用语 ..... | (542) |
| 28. 劝慰艺术 ..... | (545) |
| 29. 聆听艺术 ..... | (548) |
| 30. 恭维艺术 ..... | (551) |
| 31. 临别赠言 ..... | (554) |

# 上 篇







# 1

## 家庭关系

为什么一些家庭能和睦幸福,而另一些却崩溃了呢?为什么许多父母和孩子融洽相处,而另一些却不能呢?研究表明,一个家庭的强度和幸福度的关键在于成员之间感情联系的紧密度。

为什么一些家庭能和睦幸福,而另一些却崩溃了呢?为什么许多父母和孩子融洽相处,而另一些却不能呢?研究表明,一个家庭的强度和幸福度的关键在于成员之间感情联系的紧密度。

你的家庭关系能更亲密吗?以下十点劝告或许会有用:

1. 全家人要留一些时间在一块儿 我曾问我儿子,你对家庭最美好的记忆是什么?他毫不迟疑地说:“那个夜晚,在我参加童子军活动回来的路上,您停下车帮我逮萤火虫。”我





几乎不记得这回事儿了，但这却是他记忆中最美好的东西。

2. 尽力相互了解 “我们一家人不是早就互相了解了吗？”可能并不是这样！许多心理学家说，我们热爱并共同生活的人的真正重要的情况可能互不了解。通常父母只注重家庭事务，忽略了探索他们自己和孩子们的思想感情。

3. 分担问题 有些父母极力使孩子避开一些不好的现实如疾病、钱财损失以及死亡等。精神医生指出，当孩子大了能理解现实发生的一切，而不被告知家庭烦恼的真相时，他们常常感到被忽略了。

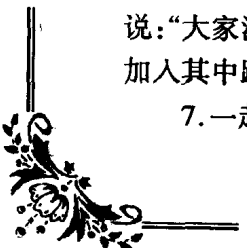
4. 使晚餐时间成为一种家庭聚会 即使最忙的家庭也要安排每周至少一到两次共享晚餐的快乐。一位医学社会工作者说：“怎样利用吃饭时间——是争吵还是交谈，是批评还是表扬——这是衡量一个家庭日渐疏远还是日渐亲密的晴雨表。”

5. 设计一种富有挑战性的家庭活动 试着开垦一块菜园，或把一盒旧照片编成一本家庭影集，或学学如何烤制面包。

一位父亲回忆说，当他和儿子做好一个餐桌时，他们一起分享了成功的喜悦。他说：“我们对望着，说‘哇呜！我们做成啦！’”

6. 形成一些习惯 许多年前我去一个朋友家参加他的生日宴会。总共十个人围坐在餐桌旁，包括我朋友的三个十几岁的孩子。当我们等着吃生日蛋糕时，一个孩子站起来说：“大家注意了，开始行进！”全家人都笑着站起来，我们也加入其中跟在“领导者”后面绕屋走起来。

7. 一起玩游戏 即使是小孩子也能参加中国象棋和简







单的纸牌游戏,游戏或运动本身并不重要,重要的是它提供了家庭能呆在一起的几个小时的娱乐机会。

8. 不要忘记讲催眠故事 父母在身边以及他们的声音有助于减缓孩子睡觉时感到的烦躁不安。

如果讲故事能使父母和孩子更亲密的话,讲故事是个好方法,孩子们喜欢听熟人之间的故事——爸妈是怎样认识的,爷爷怎样创业的。这些故事使孩子有一种归属感。

对于更大些的孩子,父母可以用睡前闲聊代替讲故事,这使他们之间有机会在一种亲切和谐的气氛中谈天。

9. 分享工作和学习生活 “当父母双方都工作时,孩子们会感到从父母身边分开了,他们可能觉得父母在外面干些神秘的事情。”

“通过和孩子谈你的事业和目标、挫折和成功,就和他们分享了生活中很重要的一部分。”这位作者说,与此同时,你在帮助他们形成他们自己的雄心。

同样,父母对孩子的学校生活感兴趣也能加强感情纽带。

10. 不要让你们之间出现距离 当孩子离家外出上大学,或双亲一方出去旅游,或祖父母搬走时,有些办法可以加强感情纽带:

常发明信片和信件。包括照片、卡通片以及报纸或杂志剪辑,人人都喜欢收到邮件。

在这紧张忙碌的世界里,为你的家庭成员挤出时间无疑有些困难。这取决于你,问问自己“我把家庭放在什么位置?”如果你把它放在一切事务之首,那么你就能得到回报。