

为人千百诀 处世

B/60



舒明
志山
选编



(京)新登字 188 号

为人处世千百诀

舒志明山编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店经销 淮阴新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 138 千字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—40,000

ISBN 7-5015-0735-X/E·4

定 价: 3.80 元

目 录

处世篇

处好人际关系 10 诀	(1)
掌握社交尺度 8 诀	(2)
克服“社交恐慌症”4 诀	(3)
运用身体语言增强自信 4 诀	(4)
社交中目光运用 16 诀	(5)
与异性交朋友 5 诀	(7)
避免交往中的不利因素 25 诀	(7)
非主角社交 5 诀	(8)
把握社交中的次序 4 诀	(9)
用眼睛打动对方 6 诀	(10)
电话谈话美 10 诀	(11)
在电话中拒绝对方 5 诀	(11)
避免在电话中与人争吵 4 诀	(12)
探测对方是否骗你 4 诀	(13)
探测对方能否守密 6 诀	(14)
自我表露 5 诀	(15)
最初交往 3 诀	(16)
与朋友保持联系 7 诀	(17)

让对方发生兴趣 10 诀	(18)
与内向型的朋友相处 5 诀	(20)
与外向型的朋友相处 5 诀	(20)
与不同性格者相处 4 诀	(21)
初见面驱除畏怯 5 诀	(21)
说实话而不伤对方 6 诀	(22)
判断何时该终止友谊 8 诀	(23)
讨人喜欢 6 诀	(24)
辨别各种类型朋友 9 诀	(26)
迅速缓和紧张 5 诀	(27)
闲聊而使人不烦 6 诀	(28)
摆脱无聊者 5 诀	(28)
与人搭话 8 诀	(29)
给人留下良好第一印象 4 诀	(31)
恭维 7 诀	(31)
消除交往中尴尬场面 5 诀	(33)
摆脱无益闲聊 9 诀	(34)
由身体语言妙解心意 8 诀	(35)
和朋友友好相处 8 诀	(36)
赢得朋友 14 诀	(37)
辨别可信赖的朋友 4 诀	(39)
和谐亲人关系 4 诀	(40)
培养幽默感 5 诀	(40)
巧妙调节紧张气氛 5 诀	(41)

运用语言文字与人沟通 10 诀	(42)
社交中风度翩翩 8 诀	(43)
选择最佳交往时机 5 诀	(45)
对付他人言语伤害 6 诀	(46)
在突发压力下迅速思考 8 诀	(47)
避免他人忌讳 4 诀	(48)
弥补过失 7 诀	(49)
妥当拒绝别人 4 诀	(50)
与下属和谐相处 12 诀	(50)
善于与上司相处 8 诀	(52)
应付上级指责 5 诀	(54)
获得同事理解 16 诀	(55)
与同事和谐相处 6 诀	(56)
与新识同事更亲近 12 诀	(57)
巧妙寻求借口 6 诀	(58)
轻松度周末 6 诀	(59)
使问题顺利解决 8 诀	(60)
克服工作上的孤独感 6 诀	(61)
不把工作压力带回家 6 诀	(62)
判断对方是否存在警戒心 7 诀	(63)
获得他人尊重 9 诀	(63)
成功使用激将法 3 诀	(65)
对付搬弄是非者 3 诀	(65)
巧妙回避难题 7 诀	(66)

说“不”16 诀	(67)
善于争吵 5 诀	(68)
保持身心健康 7 诀	(69)
用较少时间发挥较大效能 7 诀	(70)
减轻工作压力 7 诀	(71)
战胜迟钝 4 诀	(72)
反击诬陷 5 诀	(73)
婆媳和睦相处 5 诀	(74)
节省时间 21 诀	(75)
面试成功 7 诀	(76)
起步顺利 6 诀	(77)
保持优雅风度 8 诀	(78)
处好邻里关系 15 诀	(79)
使邻居不讨厌你 10 诀	(81)
与家中老人和睦相处 10 诀	(82)
在舞厅里受人欢迎 8 诀	(83)
与亲友通信 13 诀	(84)
行事避免他人反感 9 诀	(85)
劝慰他人 5 诀	(86)
向人借东西 4 诀	(87)
请人带口信 5 诀	(88)
有效的抱怨 10 诀	(89)
防扒 6 诀	(91)
遭扒应急 4 诀	(92)

赠言 4 诀	(92)
否定而不使对方尴尬 6 诀	(94)
发表不同意见 6 诀	(95)
让对方体面地下台阶 8 诀	(96)
避免偏见 4 诀	(96)
劝架 5 诀	(98)
贴心赞美 6 诀	(98)
使用吊唁语 7 诀	(99)
交谈使病人高兴 4 诀	(101)
探望病人 10 诀	(102)
写信使病人愉快 5 诀	(103)
善于批评 8 诀	(104)
批评让人心服口服 12 诀	(105)
克服难堪 6 诀	(106)
化误解为理解 6 诀	(107)
应付讨厌的人 5 诀	(108)
求人帮忙 6 诀	(109)
求人不碰钉子 7 诀	(110)
开口借钱 6 诀	(112)
向亲友讨债 6 诀	(113)
父母吵架时儿女劝架 4 诀	(114)
乘车时举止得体 6 诀	(115)
说服“顽固者”4 诀	(115)
购物讨价还价 9 诀	(116)

选择最佳批评方式 7 诀	(117)
从口头禅观人性格 8 诀	(118)
与名人交谈 6 诀	(119)
掌握应回避的话题 12 诀	(120)
保证对方有问必答 4 诀	(120)
鼓动他人 5 诀	(121)
问路 6 诀	(122)
餐桌上举止得体 9 诀	(123)
安排家宴座次 4 诀	(124)
欢宴劝酒 4 诀	(125)
酒量不大者谢酒 4 诀	(126)
掌握社交专用语 13 诀	(127)
与对方握手不失礼貌 6 诀	(127)
让赴宴者高兴来满意归 12 诀	(128)
送客有礼 5 诀	(129)
称呼使对方爱听 6 诀	(130)
礼貌中断对方讲话 5 诀	(131)
不忘掉对方姓名 6 诀	(132)
记住生人名字 5 诀	(133)
强化记人意识 5 诀	(133)
做客不使主人难堪 3 诀	(134)
拜访不使对方为难 11 诀	(135)
得体道谢 6 诀	(136)
得体告辞 5 诀	(137)

使来访者高兴 5 诀	(138)
拜访 7 诀	(139)
诚意道歉 5 诀	(140)
自我介绍 6 诀	(141)
交换名片 9 诀	(142)
得体接受名片 5 诀	(143)
恰到好处打招呼 4 诀	(144)
见面寒暄 4 诀	(145)
赠送礼品 6 诀	(146)
选择礼貌语言 10 诀	(147)
称呼他人有礼 8 诀	(148)
把握书信颂语使用 4 诀	(149)
在车站迎候客人 5 诀	(150)

言谈篇

轻松愉快与生人谈话 8 诀	(151)
消除对生人说话的恐惧 5 诀	(152)
婉言表述 8 诀	(153)
说话口语化 7 诀	(154)
对话中克服怯场 10 诀	(154)
巧妙提问 5 诀	(155)
善于聊天 10 诀	(156)
初见面提起话头 4 诀	(157)
讲话开好头 8 诀	(158)
与人愉快结束交谈 4 诀	(159)

用尖刻的质问打动对方 4 诀	(160)
打破沉默 4 诀	(161)
聆听他人讲话 5 诀	(162)
话说得幽默 5 诀	(163)
善听“弦外之音”3 诀	(164)
说话不易被人误解 5 诀	(165)
对付即席讲话 7 诀	(166)
约人谈话 5 诀	(167)
善于听人说话 16 诀	(168)
选择插话时机 3 诀	(169)
辩论中立于不败之地 6 诀	(170)
说话声音动听 9 诀	(171)
尽快将谈话转入正题 3 诀	(172)
避免交谈坏习惯 11 诀	(172)
巧妙寻找闲谈话题 6 诀	(173)
成功说服他人 6 诀	(174)
善谈 11 诀	(175)
同女士融洽交谈 8 诀	(176)
养性篇	
培养良好教养 6 诀	(178)
克服不雅社交仪态 4 诀	(179)
美化自己 8 诀	(180)
宽恕 5 诀	(181)
自夸而不惹人嫌 6 诀	(182)

克服羞愧 4 诀	(183)
戒除拖延习惯 6 诀	(184)
使自己更加可爱 8 诀	(185)
潇洒自如 6 诀	(186)
给人以老练感 19 诀	(188)
女性培养高雅气质 5 诀	(189)
挨骂时保持冷静 6 诀	(191)
戒除恶习 8 诀	(192)
相貌平平女子展示魅力 4 诀	(193)
使你更像淑女 11 诀	(195)
避免大发雷霆 9 诀	(196)
克服怯懦 8 诀	(197)
克服自卑感 8 诀	(198)
避免与人争吵 5 诀	(199)
开玩笑不伤和气 5 诀	(200)
制怒 4 诀	(201)
应付别人抱怨 8 诀	(202)
消除恨意 6 诀	(203)
让自己不生忌妒 4 诀	(204)
克服急躁 3 诀	(205)
改变拖拉 8 诀	(205)
对待批评 7 诀	(206)
吸烟优雅 13 诀	(207)
克服苛求心理 4 诀	(208)

自我放松 13 诀	(209)
解除心理压力 7 诀	(210)
避开嫉妒的暗箭 4 诀	(211)
战胜羞怯感 6 诀	(212)
使自己振作 10 诀	(213)
辨别是否有自卑倾向 15 诀	(214)
增添生活情趣 4 诀	(215)
寻求独处之乐 5 诀	(215)
心理平衡 7 诀	(216)
摆脱烦恼 6 诀	(217)
克服失望 5 诀	(219)
战胜沮丧 6 诀	(220)
快乐 10 诀	(221)
战胜恐惧 5 诀	(221)
克服懊悔 8 诀	(222)
摆脱困境 6 诀	(224)

处 世 篇

处好人际关系 10 诀

- 1、记住别人的名字，否则对方认为你对他重视不够。
- 2、举止大方，这样使别人不觉得别扭，自己也坦然。
- 3、培养轻松活泼的个性，让对方觉得与你在一起是愉快的。
- 4、切忌自以为是，做出“无所不知”、“无所不能”的样子。这样除了更加暴露自己空虚无能外，也使别人反感。
- 5、培养幽默风趣的语言风格，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮。
- 6、经常检查自己的不足，敢于承认并纠正自己的缺点。
- 7、不乱发牢骚，做到心平气和，不仅自己快乐，也令别人感到舒服。
- 8、学会喜欢别人，多看别人的长处，能与和自己意见不同的人融洽相处。

9、不要吝啬恭贺的语言。

10、永远朝气蓬勃，切忌暮气沉沉。

掌握社交尺度 8 诀

1、自尊但又尊重他人。

自尊是可贵的，但在社交中不能只尊己而不尊人，应把自尊和尊人统一起来。

2、信赖但不轻信。

信赖对方是获得对方信赖的前提条件，但是，信赖要有一定限度，切忌轻信盲从，否则往往上当受骗。

3、表现自己但又不贬低别人。

社交中适当表现自己是可以的，但若清高自负，贬低别人，就会使社交变得没有意义。用矫饰的表情、夸张的动作来表现自己，会使人反感。

4、坦诚但不粗率。

与人交往需要坦诚，但坦诚不等于简单粗率，信口开河。

5、谦虚但不虚伪。

社交中必须保持谦虚的美德，但谦虚应以坦诚为基础，决不可陷入虚假的泥潭。

6、谨慎但不拘谨。

谨慎从事是获得社交成功的一个重要条件，但谨慎并不等于拘谨，怯懦和忸怩都不利于社交。

7、活泼但不轻浮。

谈吐幽默风趣，举止愉快活泼是交往的良好触媒，但活泼不是轻浮，不能在社交场合随意表现出轻浮、庸俗的行动。

8、对己严对人宽。

对自己要高标准严要求，对别人要宽宏大量。

克服“社交恐慌症”4诀

要克服“社交恐慌症”，首先要克服自卑情绪。自卑像根受了潮的火柴，再怎么使劲，也很难点燃前进之火。因为你总是表现得犹犹豫豫，缩手缩脚，“足将进而趑趄，口将言而嗫嚅。”旁人自然以为你真的无能，不愿与你交往。这样，你会更感到孤独，感到心理压抑。

1、相同类比法。

你可以这样想：我社交的能力虽然差些，但别人开始时何尝不是如此？万事开头难，开了头以后就容易了。这样想想对于克服与陌生人交谈时的局促很有帮助。

2、不同比较法。

有时遇到对方的谈吐、风度等都很出色，不要盲目地将自己和他比较，总想他真棒，我自愧弗如。而应当这样想：他确实不错，但尺有所短，寸有所长，你有你的优势，我有我的优势。我在这方面不如你，但你在其他方面也可能不如我。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段

香。”这样想想，你就会自信起来。

3、感情接近法。

这一方法对于克服与领导、长者、女性在一起时的拘谨有一定作用。你和他们在一起时，不要过多考虑他们的身分、年龄及性别，而可以这样考虑：假如他们是我的同事、长辈或姐妹。首先从感情上和他们接近，就不会感到拘谨难耐了。

4、难堪练习法。

日本一些企业管理人员培训班，为了培养锻炼学员的自控和社交能力，专门让学员站在大街上人多的地方，大声唱歌或朗读报纸。这种使人难堪的举动，对于克服腼腆、不善交际很有好处。你可以经常有意识地主动与陌生人交谈，锻炼自己的胆量，慢慢地就不会羞涩了。

运用身体语言增强自信 4 诀

不少性格内向的人，尽管才学兼备，但由于个性偏于懦弱，因此人际交往中常表现出自信心不足。这可以利用一些比较鲜明的“进逼性”体态语言来补救。

1、随时准备行动的姿势。

站立时，双手后置于臀部，这种姿势能显示出一种进取的心理。坐着时，则双手平放于膝上，同时身体略向前倾，这种坐姿可显示有足够信心，并随时接受挑战。

2、双手互锁置于脑后。