



中国关心下一代工作委员会
教育发展中心

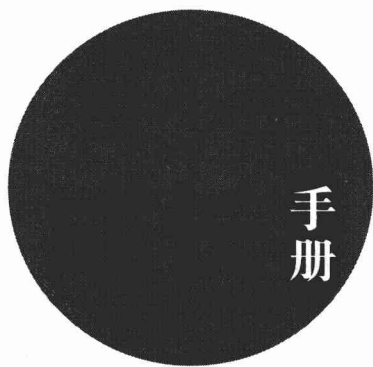


最成长：
青少年
成长手册

交际篇

中学生怎样和异性交往？
如何让你的友谊之树常青？
带你一起了解不可不知的人情世故，
掌握交际礼仪的技巧，构建广泛的人脉圈。

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



交际篇

卞庆奎◎主编

全国百佳图书出版单位
安徽人民出版社
时代出版传媒股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长手册——交际篇 / 卞庆奎主编. — 合肥: 安徽人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-212-06365-8

I. ①青… II. ①卞… III. ①人际关系学—青年读物 ②人际关系学—少年读物
IV. ①G479.49 ②C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058304 号

最成长

青少年成长手册——交际篇

主 编 | 卞庆奎

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 王其芳

责任编辑 | 王其芳 姚良良

责任印制 | 刘 银

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京正合鼎业印刷技术有限公司
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 700×1000 1/16

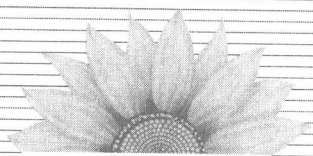
印 张 | 11

版 次 | 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06365-8

定 价 | 20.80 元

版权所有, 侵权必究



目 录

CONTENTS

1. 交际的基本常识

见面先打招呼	/2
注意你的视线	/3
与亲戚之间如何来往	/4
与年长的人交往	/5
设计你的形象	/6
学会悦纳他人	/7
与人交谈有学问	/8
探望病人常识	/10
显出你的教养	/12
拜年送什么	/14
“Party”中的你	/15
拜访的技巧	/16
道歉也有学问	/17
恰到好处地表达感谢	/19
讲话要“见机行事”	/19
与人见面要讲礼节	/21
别忘了握手的“规矩”	/22



致意的礼节要求	/28
西餐桌上的礼节	/32
怎样接受和保存名片	/35
使用电话有什么礼则	/36
恰到好处地称呼他人	/37
舞场上不要得意忘形	/39
礼貌待客	/40
假如你做客人	/43
送什么礼物好	/45
远亲不比近邻	/47
乘车须知	/48

2. 穿出你的酷

你打算背什么样的包	/52
穿衣巧配色	/53
生活流行色	/56
衣装弥补体型缺陷	/57
少女四季服饰完美展示	/59
休闲扮装点滴	/65
假日便衣巧搭配	/66
运动服饰	/67
冬天的女孩最漂亮	/68
夏季女孩服饰	/70
春风里的裙装俏女生	/71
男孩的风度	/73
穿出你的“帅”	/74
少女服饰“三戒”	/75
结识新朋友	/77

3. 让友谊之树常青

主动与朋友交流	/80
交笔友也有学问	/82
广交朋友的几条途径	/83
怎样称呼别人	/85
给亲密朋友一个空间	/86
时空不应成为友情的障碍	/87
开玩笑也要有分寸	/88
闲聊过分也烦人	/90
友情促进健康	/91
学会安慰	/93
出行礼仪	/95
与朋友通电话	/97
宽容是获得朋友的良方	/98
莫要斤斤计较	/100
信用为本	/102
冷静地提出抗议	/103
如何对待与朋友的争吵	/104
“分手”时该说此什么	/106

4. 异性之间如何交往

男孩与女孩正常交往的原则	/112
少女魅力与社交礼节	/113
少女如何使用“身体语言”	/114
如何赢得女孩的尊重	/116
性吸引是怎么回事	/117
正确区分友情与爱情	/119
吸引他人的资本	/121

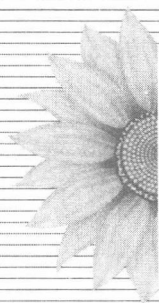




青少年男女如何交往	/122
如何防范性骚扰	/124
如何看待“性解放”	/126
与异性交往注意保护自己	/128

5. 交际成功秘籍

让怯懦见鬼去吧	/132
如何赢得同学的尊重	/132
增添魅力的几种方法	/134
与羞辱说再见	/135
用行动改变别人的看法	/137
抓住“最后印象”	/139
如何赢得别人的好感	/141
争取别人的信任	/142
注意你的“第一印象”	/143
如何在交际中独领风骚	/145
主动与别人接近	/147
在客人面前“穿针引线”	/149
从孤独中走出来	/153
与害羞说再见	/154
不可忽视的“社交恐惧症”	/156
练就一副好口才	/158
实际交往中，你能否说话得体	/159
找准“笨嘴”的症结	/161
测测你的交谈能力	/162
公共场合如何避免尴尬	/163
注意教养的十条建议	/164



青少年成长手册 ——交际篇

交际的基本常识



见面先打招呼

当听到朋友和熟人的一声声亲切的问候时，自己会不由自主地感到心情舒畅。假如不等对方先打招呼，抢先向对方寒暄的话，对方会感觉很好，自己也会感觉很好，双方便会更加融洽。

一直生活在一起的亲属或朋友，也有必要大大方的对他们说“早上好”“晚安”“谢谢”等，虽然是无意中的寒暄，但在这一瞬间则成了非常好的思想交流时刻，与亲人之间的情义更深了，同时也起到了礼仪作用。

你出门时是否会遇上住在附近的熟人就像看到了不认识的人，自己低着头，好像没见过似的，这是不对的。“早上好！”“你好！”仅仅一句话就使大家轻松愉快，虽然是一句很平常话，但是这一句话却使人们对你的评价一下子就提高了许多。另外，用“今天天气真不错”这样谈论天气的话题，也是对附近熟人常用的寒暄。用不着过多的话题，也是对附近熟人常用的寒暄。用不着过多地考虑，随便打打招呼就可以了。

如果是新同学，就应该比其他先人说声“早上好”，这样明快而又精力充沛的寒暄，会使你对周围的事物尽快地熟悉起来。在走廊里见到同学的时候，轻轻地点头行礼就可以了。遇到教师时要停住脚步，叫声“老师好”。

“连一句寒暄的话也不说的人”，实际是“刺儿头”的代名词。如果是亲属，还没什么关系，要是老师或前辈的话，恐怕你就要被与低评价连在一起了。相反，会说好听的寒暄语的人，容易从别人那里得到好感，结果是能创造良好的人际关系。寒暄是社会生活中的基本礼仪。要记住：无论在什么时候，都要先向对方寒暄致意。

1. 就握手来说吧，应该是年龄和地位较高的人先伸出手，或女士先向男士伸手。

2. 握手时必须用右手，男士应脱掉手套再握手。

3. 就女性而言，如果对方是亲密无间的朋友，则只需把右手的手套脱掉。原则上，戴着手套握手也可以。

注意你的视线

视线是有吸引力的，因此当你向对方强调诉说什么的时候，重要的是要一直目不转睛地看着对方的眼睛，听别人说话时也是这样。自己的身体要面向对方，一边注视着对方，一边随声附和，这样对方才知道你在认真听他讲话。

即使知道视线是有吸引力的，也会有暂时避开别人视线的人。自己目不转睛地看着对方，对方也凝视着自己，所以有不少人对此感到很不自在。如说重要话题的时候，再去看着对方的眼睛。而且为了便于言谈，重要的是要让对方的精神放松。一边看着对方，一边经常把视线转移到对方的衣领处，而不要给对方一种压力感，这也是一种风度。

和许多人谈话的时候，要毫无遗漏地看着大家，如果把视线全神贯注地盯在一个人身上，其他人会感到自己被忽视了，也许就会对你讲的话不感兴趣。

相反，当你变成听话人的时候，对正在说话的人略微看上几眼，也是一种礼仪。一边偷偷地和周围的人聊天，一边看着旁边，这是非常不礼貌的，应该引起注意。

不擅长交际的人中，也常有人这么说：“怎么说呢，因为我不會说话。”的确，谁也不会像笑星那样讲笑话，也不可能如播音员那样说话那么流利。

有的人越是想要认真地说，越是变得笨嘴拙舌，或者根本找不到自己说的话。

假如自己感到谈吐不佳、说话笨嘴拙舌的话，那就先好好听听别人谈话，做一名好听众。人都是对认真听取自己讲话的人抱有好感，而且一直在

听对方讲话的过程中，也会发现自己想传达的语言信息。所谓善于社交的人，实际是善于听讲的人。

与亲戚之间如何来往

建议利用空闲时间，经常到亲戚家走走。如果不走动，在自己有困难或者需要帮助时，即使登门，人家也不会帮助的。要记住，访问亲戚及对方来做客，都是一桩重要的礼议。

住在附近的亲戚，如果时常去玩的话，每次去时，没必要带礼品，但是一年只去几次或有事才去拜访时，就要准备些礼品。

买礼品，没必要花很多钱，实际上带些全家人都能吃的糕点和季节性物品就可以了。若到有小孩子的人家拜访，买玩具既经济又有面子，又能让对方心里高兴。带礼品去的时候，也给全家每人一份简单的礼物，他们会非常高兴的。

亲戚的家就是自己的家，以客人自居，傲慢地摆出架子，是不可以的。比如端茶倒水、整理家务等，凡是能做到的就要尽量帮忙去做。尤其是在伯父、伯母的家里，他们也是比自己父母年长的人。年轻人手脚灵便就多干一些，不要总觉得自己还小，要让别人照顾自己。

你也许认为伯父、舅舅、姑姑等人像父母一样，一边这个那个地教导，一边多嘴多舌，不是很叫人讨厌吗？可是听一听长辈说的事儿，与他们保持良好的关系会得到益处的。例如，让他们担任就职或出租合同的保证人，或介绍对象，这都是常有的事。此外，当父母摔倒的时候，首先赶到身边的也是叔叔、姑姑等。一旦有事的时候，才能看出平时来往密切的益处。

接受访问时，客人要离去了，也应该备些经济实惠的礼品让他们带回去。如在中秋节或岁末别人送的但还没有使用的东西，水果或糕点等可以分

赠的物品，或者用家里现有的东西就可以了。

比如入学祝贺、生小孩祝贺等，不仅仅赠送东西或金钱，而应该走动一下，直接去转达“恭喜了”的祝愿心情、面对面祝贺比打电话更能让对方高兴。

“又不是外人来，适当打扫一下就行了……”在亲戚来访的时候，很容易这么想。但要是同辈人来的话，暂且不论，如果是迎接长辈，那就失礼了。越是上年纪的人，对灰尘或污染越敏感，特别引人注意的是卫生间。把卫生间和门厅打扫得干干净净，洗脸间、厕所认真擦一遍，然后准备好清洁的香皂和毛巾。你可能是一个人生活，越是打扫得干净越会受到客人好的评价：“还是年轻，打扫得真彻底。”

与年长的人交往

与同龄的伙伴一般比较能说得来，但是要同比自己大5岁、10岁甚至岁数更大的人说话，就感到有很深的代沟，有不少人觉得不知与他们说什么好。尽管如此，躲避与年长者的交往，仔细考虑过后就会觉得有些过分了。不仅对方的年龄是自己年龄的几倍，社会经验也比自己丰富，而且还会为你提出很好的建议。作为一个社会人，如果能与年长者很好地相处，就可以把工作做得更出色。学习一些基本方法，以拓宽交际的范围吧！

不便与辈分不同的人说话的原因是难以寻找共同的话题。与其如此，倒不如当对方说了自己不知道的事情后，就老实地请教说：“那么，请指导我吧。”这样，不但自己增加了知识，对方也传授给你他的知识和经验，这应该是件好事，也是一种一举两得的交往方法。

当年龄不一样时，考虑问题的方法也不太一样。即使认为“事情应该是那样的……”也要一味地强调自己的想法。至少，要完整地听完对方的话



后，再心平气和地反问：“我是这样想的，怎么样？”如果说：“你的想法太落后了！”就不礼貌了，也太不应该了。

与年长的人交往，最大的窍门是尊敬对方。试想，如果你在学校的某次俱乐部活动时被低年级同学轻视了，是不是会很生气？尽管年轻人没有必要对老前辈一味地说奉承话，但说话时措辞尽量礼貌些是有必要的。

有时年长者和青年人一起吃饭或去喝酒，经常是年长者付钱，这无疑是好意而为，而年轻人得到实惠后一走出饭店就应客客气气地道谢。下次再遇见要找机会说：“前几天让您破费了。”不要和没有这回事一样，才会换来好感。

之所以这么说，是因为对方经常承担这种多余的负担，在也并不宽裕的情况下，并非理所当然，要懂得不好意思。

设计你的形象

1. 社会性：任何一个人都是社会的一分子，每个人的成功都离不开社会的理解、支持与合作。无论如何，给个人形象定位，都要以社会责任感、道德感为前提。

一位干部在为希望工程捐款的活动中拂袖而去，口中念念有词：“当官的少吃一顿饭就有了。”群众一片哗然。

他日后的讲演再精彩，仪表再注意也是枉然，因为他已为自己的形象做了最好的注脚。

2. 战略性：所谓战略性，是指形象设计要考虑到全局和长远，不能只顾及自己一时的感觉。

1994年，美国人把最差服饰奖颁给了克林顿总统夫人希拉里·克林顿。因为公众对她常在社交场合着裤装及色彩繁多、没有女人味的服饰颇有微

词。这种服饰可能和她是一位出色的律师有关，但作为总统夫人的外交形象，这不仅代表的是个人，更是代表国家。

为了战略性的需要，有时个人形象设计要牺牲一些个人的感觉。

3. 整体性：内在、外在的形象，对个体而言，有着同等的重要性，偏废了哪一方面都不能称其为完美的个人形象。

周总理的气质风度是公认的，他内在的道德、学识、修养和外在的语言、举止、礼仪形成高度的和谐统一，令举世折服。

4. 稳定性：个人形象表现了自身的一贯风格，至少在一个时期内，应保持在一个相对稳定的状态中，因为公众的认识结构一旦形成，就会自觉不自觉地排斥另一种形象。

一个游移不定、变幻莫测的个人形象，常常会动摇社会公众对自己判断能力的自信心。同样，这样一种风格的个人形象设计难以塑造一个较为成功的个体形象。

学会悦纳他人

既能正视自我，又善于悦纳他人，方可找到一片适合自己的天地。

纵观现实生活，那些总感到“处处不顺眼，事事不称心”的人，不仅无法尽到自己的社会责任，还会因此产生不良的社会效果，从某种意义上说还是一种性格的病态。这些人或自视清高、自命不凡，将自己游离于群体之外。气度狭小、猜疑嫉妒、挑剔苛求、锱铢必较，老把生活的视野固定在某一点上。由此带来的人际隔阂、心理上的负担和精神上的紧张，往往导致种种心理性疾病的发生。在美国心脏病协会的一次年会上，著名的精神病学专家雷德福·威廉斯教授就提出了这样的观点：“如果你工作废寝忘食，急于求成，富有很强的竞争意识，这一切倒并不一定会损害你的心脏。但假如你

经常对别人怀有敌意和戒心，动辄迁怒于人、难以相处，那将真正有害你的心脏。据此他认为：豁达宽容、与人为善是一种健康的心理素质。

要悦纳他人，首先得真诚待人、将心比心，多懂点心理学，多添点爱心，尽可能用微笑的、书情达理的目光去打量周围的人和事。举个例子，每天上下班，面对摩肩擦踵的挤车者，委实让人心烦，但如果静下心来细细思付一下：除了不怀好意者，在车上恐怕不会有人愿意这样拥挤的，要是你把这看作一次跑步那样的锻炼，一想着只要达到目的地就心满意足了，那么你就会把挤在周围的人看作同舟共济的朋友和同志，这时尽管由于拥挤而不舒适，但内心是平静愉快的，紧张敌意便也无影无踪了。此外，培养活泼、热情的性格，学会驾驭赞美、互酬的语言，亦能达到消融解僵、传情达意、同心共曲、琴瑟和鸣的效果。

总之，现实中不虞之事、不尽如人意的地方多得很，特别在生活节奏越来越快，生活时空显得越来越小的当今社会里，为避免人与人之间的摩擦和磕碰，减少“心理能量”的无谓消耗，人们彼此不妨多一分理解、关情和信任。当然，悦纳他人不等于取悦他人，并非违心地让自己去喜欢你实在不以为然的事情，更不是放弃原则、世故圆滑地去左右逢源。可尽管你不喜欢、不认同，也没有必要为此浪费情感、烦心、动怒。

与人交谈有学问

交谈，是人们互相接触、沟通、联系的最基本的方式。交谈，可以彼此了解，可以传递感情，可以建立友谊。

男孩从牙牙学语开始，就试图用语言来反映要求和愿望，表示心情和欲望，不过儿时的交谈，主要出于自身生存和发展的需要，不带有社会交往的性质。当你跨入学校，有意识地驾驭语言，交谈的意义就广阔了。

生活的每时每刻都离不开交谈。交流学习、讨论问题、拜访谈心、应聘面试，都要进行短暂或一段时间的交谈。

交谈，最重要的当然是内容，因为交谈内容是对方最为关注的，但是有了好的内容也要有与之相适应、相配套的交谈礼仪，才能使交谈顺利进行下去，并获得预期的成功。

有位男孩到一个陌生的地方去问路，遇到一位老大爷，开口就说：“老头子，某某路怎么走？”这老人一听，眼睛瞪着他，一会儿才回答：“小鬼，问路请先学会礼貌。”弄得他不知所措。交谈，不注意礼仪，非但不能交谈下去，反而会给人留下不好的印象。

那么，在交谈中，一般要注意哪些问题呢？

1. 首先应该开门见山地说明来意或交谈的目的，或是寒暄几句就较快进入正题。尤其是有事相邀、相求，应尽快告诉对方，不要闲扯了很久还是言不及义，使别人捉摸不定，不知所云。如到教师家借书，不必闲扯一大套，寒暄过多，而把真正目的掩藏起来，直到退出家门才托出“和盘”。现在大家都忙，生活节奏也在加快，时间十分宝贵，过多的闲聊不仅同交谈目的无关，而且会引起对方反感，怀疑你交谈没有诚意。最好在分钟内能切入正题。

2. 表露自己的观点要用坦率、明了的态度。向别人讲述一件事，要有头有尾，以讲清楚为准，开诚布公是最好的，那种讲一半藏一半，藏头露尾，过多暗示，会使对方产生怀疑，失去信任度。这样，难以使对方接受你的观点。

3. 要根据交谈对象，运用不同语言和语气。如与上了年纪的老人交谈，声音要重些，并可重复一次。对父母讲话，要掌握语气和分寸。对陌生人讲话，要注意礼节。与同龄人交谈，可以随便些，但不可轻视或侮辱。总之，对老人要敬重，对父母、师长要尊重，对同伴要和善。

4. 交谈要简练，注意倾听对方说话。如果自己有許多内容要叙述时，不要滔滔不绝，像连珠炮一样，不给对方以感受和询问的机会。实际上，对方插话和提问，可以加深对交谈内容的印象，即“输出”后，意在引起对方“反馈”。交谈中最好有对话产生，在对方讲话时，不要随意打断对方的讲话，即使有重复也不要嫌啰唆，更不可挥挥手说“我知道了”。尽量做到自



己讲话简短，对别人说话倾听。

5. 当对方讲话时，要全神贯注地倾听，思想要集中，眼神要落在对方身上。即使有时候话题不太投机，也不要贸然制止，或不耐烦，或心不在焉，或独自做其他事情，免得使对方产生不礼貌之感。彼此都有注重听取对方讲话的义务。

6. 在交谈时，如遇陌生人，作简要介绍是需要的，但不必把自己的优点夸奖一番，更没有必要炫耀自己，尽量少说我如何如何，一般说来，过多自我赞誉往往会引起对方反感，被人看作是骄傲。

7. 要视对方兴趣、反应而自动调节谈话内容，不能光顾自己发挥，无视对方反应。如果对方已流露出倦意，例如打哈欠、眼睛走神、看手表等，应尽快结束话题，不要无休止地拖延下去。如对方有客人到，应主动终止谈话，让主人先接待客人，如遇自己客人到，就先作些解释，离开一会。

8. 有时交谈并不愉快，目的没有达到，或对方有失礼仪，也不必当场马上流露出来，要有一点涵养。

9. 有时自己想结束谈话，因为还有事要办，但对方没有察觉，仍在叙谈，这时不要无礼地打断对方的话，而要抓住对方说话停顿的空隙，立即接过话茬，表示这个问题可以慢慢谈，然后起身告辞。总之要自然地、礼貌地结束谈话。

10. 交谈的时间选择最好不要妨碍别人学习或休息，如果话题比较重要或防止扑空，可事先约定一下。

探望病人常识

人生活在大千世界，免不了会染疾生病。患病的人，情绪状态往往会起伏不定，很需要别人的安慰。因此，探望病人也是安慰别人痛苦的途径，从