



实用社交学

●沙迺仪 编著

科学技术文献出版社

实用社交学

沙通仪 编著

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

社交能力是不可缺少的生活能力。本书讲述社交的作用和功能,社交的原则和方法,剖析影响社交的社会及心理因素,从提高个人修养的角度启发人以正常的心态进入交往过程,同时具体讲述各种场合的社交礼仪及社交文书。既有实际的社交理论,又有丰富的社交知识,深入浅出,通俗易懂,能为各层次人士的社交活动提供有效的帮助和指导,是人们社交中不可多得的良好良师益友。

实用社交学

沙蓬仪 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京市燕山联合印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 毫米 32 开本 8.375 印张 178 千字

1992 年 12 月第 1 版 1993 年 11 月第 2 次印刷

印数:3001—8000 册

社科新书目:325—019

ISBN 7-5023-1792-9/C·34

定价:5.90 元

序

北京大学社会学系教授

兼学术委员会主任

中国社会学会会长

袁方

北京社会学会会长

国务院学位委员会学科评议组成员

社会交往,自有人类以来就存在,并随着历史的发展而发展。社会交往的思想、观点和理论在我国有悠久的历史,它来自于历代人们的社会实践,在人们的社会生活中化为一定的道德规范,成为人们交往的基本准则。人们的交往关系能够世世代代协调发展,传统交往思想与理论在其中起了不可估量的作用。

我国以“礼义之邦”著称于世,人们在交往中讲文明、讲礼貌,注重待人接物的社交礼仪。但是,由于历史的原因,在过去一段时间内,一些好的传统在人们头脑中淡漠了。而今,随着社会的发展和人类文明的进步,社会交往已经成为人类自身研究的一个重要课题。近些年来,我国社会改革、开放程度不断提高,人们交往的范围不断扩大,交往的形式逐渐增多,交往的频率日益增加,社会交往也被纳入社会科学研究的学术视野。因为,它关系到精神文明建设,关系到整个社会风气和民族风貌。从宏观方面讲,它与社会生活、文化事业、经济事业、民族和睦、国际交往都有不可忽视的联系,离开社会交往,

任何事情也干不成。从微观方面讲，它与家庭、同事、亲邻、学友，与个人行为 and 进步也密切相关，会直接影响到人的思想、心态、生活、学习、工作，关系到人的事业、发展和成就。它本身就是精神文明建设中的一项重要内容。

现在，沙迺仪同志在教学基础上编著的《实用社交学》由科学技术文献出版社出版，我以为这是一件可喜的事情。全书七章内容，主要讲述当前社会交往状况、社交的特点和作用、社交的原则和方法，剖析影响社交的社会及心理因素，从提高个人修养的角度，启发人以正常的心态进入交往过程。同时，具体讲述各种场合的社交礼仪及社交文书。既讲实际的社交理论，又讲具体的社交知识。实质上，就是讲如何做人的问题，如何处事的问题，如何提高人的素质的问题，这也是现代人面临的基本问题。

社会的现代化，要求人的现代化。开放的社会形态，对人的思想素质、知识素质和社交能力都提出了更高的要求。弘扬我国文明传统，扩大交往，融洽人际关系，提高工作效率，学习和掌握社交知识无疑是必要和大有裨益的。《实用社交学》为人们的交往提出了行为规范，能为人们的社交活动提供有效的帮助和指导。

这是一本既有理论意义又有实用价值的好书，我乐意向广大读者推荐。

一九九二年九月十日于
北京大学社会学系

目 录

第一章 社交学概述	(1)
第一节 社交的重要性	(1)
一、社交是人生最重要的内容之一	(1)
二、人的需要通过社交才能得到满足	(3)
三、社会的发展离不开民族间、国际间的交往.....	(4)
第二节 社交的功能	(6)
一、信息沟通的功能	(6)
二、心理保健的功能	(7)
三、自我发展的功能	(9)
四、人际协调的功能.....	(10)
五、传递社会文化遗产的功能.....	(12)
六、推动国家建设事业发展的功能.....	(12)
第三节 社交的概念及特点	(13)
一、社交的概念.....	(13)
二、社交的特点.....	(13)
第四节 社交学的学科位置	(25)
第二章 社会与社交	(30)
第一节 中国古代社会与社交	(30)
一、传统交往思想与理论的形成.....	(30)
二、传统交往思想与理论的主要内容.....	(33)

三、传统交往的原则要批判地加以继承·····	(37)
第二节 中国现代社会与社交·····	(38)
一、现代社会的特征·····	(38)
二、我国当前社会交往状况·····	(46)
三、社交应遵循的原则·····	(50)
第三章 个人修养与社交·····	(54)
第一节 影响社交的因素·····	(54)
一、社会文化因素·····	(54)
二、社会因素·····	(55)
三、心理因素·····	(56)
第二节 加强自身修养·····	(69)
一、道德修养·····	(69)
二、文艺修养·····	(73)
第三节 完善自我形象·····	(99)
一、加强个性培养·····	(99)
二、建立美好的自我形象·····	(108)
第四章 言语与社交·····	(112)
第一节 言语是重要的社会交往手段·····	(112)
第二节 言语交往的原则·····	(114)
一、言语交往要精选准确表达思想内容的语句·····	(114)
二、言语交往要符合特定的交往环境·····	(114)
三、言语交往要符合双方的社会文化特点·····	(115)
第三节 言语交往的艺术·····	(115)
一、介绍·····	(115)
二、道歉与道谢·····	(118)

三、询问	(119)
四、称呼	(120)
五、赞美	(126)
六、交谈	(128)
第四节 非言语交往	(134)
一、什么是非言语交往	(134)
二、非言语交往的特征	(134)
三、非言语交往的内容	(136)
第五章 社交礼仪	(145)
第一节 日常生活礼节	(145)
一、握手礼	(145)
二、鞠躬礼	(147)
三、点头礼	(148)
四、站与坐的姿态	(148)
五、用名片的礼节	(149)
六、访友做客	(150)
七、迎客、待客、送客	(151)
八、送礼	(153)
第二节 公共场所礼节	(155)
一、行路	(155)
二、乘车	(156)
三、购物	(156)
四、阅览	(157)
五、看剧	(157)
六、游览	(158)
第三节 聚会的礼节	(158)

一、宴会	(158)
二、舞会	(160)
三、茶话会	(163)
四、婚礼	(163)
五、丧礼	(164)
第六章 涉外礼仪	(166)
第一节 见面时的礼节	(166)
一、招呼	(166)
二、合十礼	(166)
三、拥抱礼	(167)
四、亲吻礼	(167)
五、军礼	(168)
六、鸣炮礼	(168)
第二节 日常交往中的礼节	(169)
一、遵守时间	(169)
二、尊敬老人和妇女	(169)
三、吸烟要有节制	(169)
四、家庭舞会礼节	(170)
五、送礼和受礼	(170)
六、尊重各国风俗习惯	(171)
第三节 参加宴请的礼节	(176)
一、应邀出席	(176)
二、就餐礼节	(177)
三、告辞致谢	(180)
第四节 其他礼节	(180)
一、服饰	(180)

二、举止	(181)
三、谈话	(181)
第七章 社交文书	(183)
第一节 私人书信	(183)
一、信封	(183)
二、信瓤	(184)
三、写信应注意的问题	(186)
四、书信常用祝颂语	(187)
第二节 专用书信	(188)
一、介绍信	(189)
二、证明信	(189)
三、表扬信	(191)
四、感谢信	(192)
五、慰问信	(193)
六、贺信	(194)
第三节 电报	(195)
一、普通电报	(195)
二、礼仪电报	(196)
第四节 请柬	(198)
第五节 对联	(200)
一、春联	(200)
二、专用联	(202)
三、装饰联	(207)
第六节 涉外书信	(210)
一、英文一般书信的格式	(210)
二、专用书信	(213)

附录一 我国一些城市的雅号.....	(221)
附录二 欧美人婚龄命名.....	(222)
附录三 中国的传统节日.....	(223)
附录四 外国的主要节日.....	(226)
附录五 新年习俗.....	(239)
主要参考文献.....	(253)
后记.....	(255)

第一章 社交学概述

第一节 社交的重要性

一、社交是人生最重要的内容之一

社交,顾名思义就是社会交往,这个词对我们每个人来讲,应该说都不陌生。有人估计,一天 24 小时,除了 8 小时睡眠,其余 16 小时,人们几乎都在进行各种各样的交往活动,包括听、说、读、写等。在家,与亲人相聚;上班与同事相处;出门乘车,要向售票员买票;上街购物,要从营业员手中选购商品,去医院看病,要向医生主诉病状,接受检查治疗;忘路迷津,要向长者垂询,求民警相助。节假日,逛公园、游名胜、进剧场,与其他人摩肩接踵。就是坐在电视机前看新闻、听讲座、欣赏文艺节目,也是间接的社会交往。

在交往中,会与别人建立各种各样的关系。事实上,人从脱离母胎那天起,就生活在各种各样的关系中。人生下来就与父母、祖父母、外祖父母、叔伯姨舅等建立了关系(血缘关系);稍大,又与街坊邻居、同一居住地区的同辈、长辈建立了关系(地缘关系);上了学,工作了,还会与老师、同学、同事、上下级建立关系(业缘关系);每个人根据自己的兴趣、爱好,会有球友、棋友、牌友、舞伴、朋友等,与他们也建立了关系(趣缘关系)要想搞好这些关系,以利于我们的生活和事业,就离不开

交往。如果不会交往,不善交往,对我们的一切都是不利的。

美国卡耐基工业大学曾对一万多案例记录进行分析,结果发现“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的 15%,其余的 85%取决于人际关系。根据哈佛大学就业指导小组调查的结果,数千名被解雇的人当中,人际关系不好的比不称职的高出二倍。不少研究报告还证明,每年调动工作的人员中,因人际关系不好,无法施展其所长的占绝大多数,在美国是这样,在中国也如此。1988 年上半年,中国国家科委公布的抽样调查表明,在全国 1003 万专业科技人员(不含中小学教师)中,能发挥自己全部能力的只占 14.6%。在对 3.4 万名专业技术人员所作的问卷调查中,有一半以上的人认为领导不能择贤任能,39%的人把“人际关系难处”列为第一大烦恼。有关部门就“大学毕业生社会化问题”所做的专题调查,也得出了类似的结论。被调查的人在回答“您认为目前影响您运用知识施展才能的最大障碍是什么”这一问题时,回答“技术设备简陋”的占 18.3%,回答“论资排辈的习惯势力”的占 13%,回答“领导不重视”的占 11%,回答“专业不对口”的最少,占 8.9%,回答“因为人际关系的”人数最多,占 19.4%。如果站在社会学角度来研究青年社会化问题,回答“论资排辈、领导不重视”的实际上均属“人际关系”范畴。由此可见,良好的人际关系是一个人取得成功必须具有的一种素质。

实际上,我们的社会就是由一个多变化的、多层次的、无数的人际关系组成的立体网络结构。每个人都是这一网络结构中的一个“结子”,同上下左右、四面八方、形形色色、各种各样的人发生着关系。这些关系把孤立的个人连结起来,集成成各种各样的群体,组织为各种各样的社会生活。小到一家

庭,大到一个城市,乃至一个民族、一个国家,都是这样组织起来的。一个人在正式步入社会之前,生活历程基本上是被动地接受社会的哺养与教育,处在比较单纯的社会关系之中。但等到以成年人的资格踏入社会,就被织进了关系网,成了社会关系网络中的一个新“网结”,各种各样的人际关系“线”也就牵了过来,使得人眼花缭乱,无所适从。如果没有丰富的阅历,没有练达的处世经验,没有开合适度的豁达胸怀,总之,若没有很好的社交能力,在广阔的社会舞台上,就难于活动自如,来去自由,就不能充分发挥自己的聪明才智,在人生竞争中赢得应有的成功。

二、人的需要通过社交才能得到满足

人的行为是从需要开始的。人的吃、穿、住、行的基本需要须臾也离不开与他人的联系和协作。人的需要是多层次的,除了生理的需要,还有安全的、交往的、自尊的、自我实现的种种需要。40年代,美国著名的心理学家和行为科学家马斯洛提出了需求层次论,他把人类形形色色的需要分为五大类,并按它所发生的前后次序分为五个层次:

1. 生理的需要,指人对食物、水、氧气、性、排泄、休息等方面的需要。这是人为了维持生命、延续种族而产生的最原始最基本的需要。如果这些需要得不到一定程度的满足,人的生存就会发生问题。

2. 安全的需要,指人对防止身体受损伤、疾病、失业、经济上的损失和意外事故的发生等等的需要。

3. 社交的需要,包含两层意思:一是指个人需要与同事、同伴保持良好的关系,希望得到友谊、忠诚和爱情。人人都希望得到别人的爱,同时也需要爱别人。二是指人需要有所归

属,即成为某个集团或群体的成员,被团体接纳,能关心和帮助别人,同时得到别人的关心和帮助。这类需要如果得不到满足就可能影响人的心理健康。

4. 尊重的需要,包括希望有一定的社会地位和名望,要求使个人能力、成绩或成就得到社会的承认等等。这类需要又可分为自我尊重和外部尊重。自我尊重指人的自尊心,人人都需要学习知识,发展自己的能力,希望自己能胜任工作,在工作中能做出成就,表现自己的才华,等等。外部尊重指由他人给予的尊重,包括得到名誉、地位,自己的成绩得到他人的认可、欣赏,以及得到上级的赞誉等等。

尊重需要的满足会导致人产生自信心和威望感,会使人体验到自己存在的价值。人的尊重的需要一旦受到挫折,就会使人产生自卑感、软弱感和无助感,失去信心。

5. 自我实现的需要,是指人需要表现个人的感情、思想、愿望、兴趣、能力和个性特征,需要越来越完善地发展自己,实现自己的理想、抱负,充分发挥自己的潜力等等。

马斯洛认为,人的上述五类需要构成一个从低到高的阶梯,最低层的是生理的需要,最高层的是自我实现的需要,人的自我实现的需要是无止境的。当一个人连最基本的生活需要还未得到满足时,那么生理需要就是最主要的。而当他基本生活条件满足以后,就要追求更高层次的需要。正是这一系列需要,才驱使人与人进行交往,离开交往,不管是哪个层次的需要,都不能得到满足。

三、社会的发展离不开民族间、国际间的交往

社会要发展,民族、国家就不能闭关自守。我国历史上有过盲目排外的教训,也有过与国外进行有益交流的历史经验。

历史证明,中国要发展就必须实行改革开放。从国内说,经济体制改革打破了大锅饭、铁饭碗,这就必然出现竞争、流动、分化等多样化的动态交往形式。根据中共中央第十三次代表大会报告中的数字,到1988年,有八千万农民完全或部分地转为非农业人口,许多人纷纷涌入城市,新的城市不断出现,旅游业迅速发展。这些都使人口流动量大幅度上升,流动速度不断加快。人们交往的内容比过去丰富了,政治的、经济的、物质的、文化的、技术的、思想的、情感的,等等。人们交往的需要增多,机会也在不断增加。我们所进行的任何事情都必须在与他人的交往中完成。从国际上看,当今的世界是一个开放的世界,是一个十分需要交流和合作的世界。随着当代科学技术的迅速发展,新的技术革命的深入开展,工业生产技术日益复杂,新原料、新材料和新产品日益繁多。当代已找不到一个能够生产出自己所需要的一切产品的国家,也不可能有一个国家拥有发展本国经济所需的全部资金和所有的先进技术,即使世界上工业最发达的资本主义国家,例如美国,也不例外。因此,世界各国通过各种形式的合作和贸易往来,互相取长补短,已成为各国社会发展的客观要求。我国的对外开放政策,正是适应这种客观形势的发展和需要而产生的。在对外开放中,我们可以通过对比,既看到自己的长处和优点,又找到我们的问题和差距,更好地学习当代世界各国的先进技术和科学文化。现在,我们在和平共处五项原则的基础上和越来越多的国家进行多层次的交往,吸收发达国家的先进科学技术、经营管理经验,积极有效地利用国外资金,促进了经济的发展,有利于我们的现代化建设。

在深入改革的今天,学习、工作、生产和生活都需要人们

广泛开展社会交往活动。在现代这个信息的社会里，社交对我们每个人来说，都是至关重要的。

第二节 社交的功能

从个体角度看：

一、信息沟通的功能

一个人要生存、要学习、要工作、要发展，就离不开信息的沟通。当今时代，是一个“知识爆炸”的信息时代。据较新统计资料表明，现在全世界每年出版图书达 70 万种，期刊 15 万种，其它各种文献资料 400 多万件。总的出版信息量约 4 千亿字符。面对浩如烟海的大量信息，一个人即使一天 24 小时不休息，读到 80 岁，也难以看完他所接触的专业领域的文献资料的千分之一。有人做过这样的统计，认为许多专业科技人员的专业信息，只有 20%—50% 是通过文字材料得来的，大量的信息，则来自文字以外的渠道，例如在和朋友、同行的聚会、聊天、讨论和聚餐中获得等。曾经获得诺贝尔奖的著名美籍中国物理学家李政道教授在中国科技大学的一次讲话中说，他和杨振宁合作取得打破宇宙守恒定律的研究成果，就是在吃饭的交流中解决的。杨振宁在他的自述《读书、研究四十年》里，也曾谈到，他在普林斯顿高等研究院同一群学者经常聚会和辩论，这对他日后开展科研工作有重大影响。

其实，利用聚会、聚餐的形式切磋学问，进行学术交流，在科技史和文化史上是不乏先例的。我国古代的许多大诗人、大作家，在酒宴间乘兴赋诗，在游乐中推敲文章，就是很好的例证。历代许多名篇佳作，都产生于文人聚会之时。如王羲之的