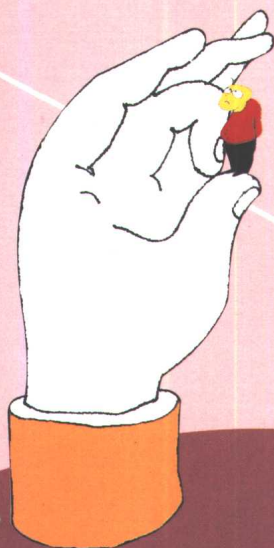




成大业训练营丛书

- **社交的最高境界——**
在45秒钟内让陌生人成为知己
- **学会社交 =**
你的事业已经成功了75%

□ 社交的最高境界——在45秒钟内让陌生人成为知己 □ 学会社交等于你的事业已经成功了75% □ 怎样与心狠手辣的人交往 □ 怎样与高高在上的人交往 □ 怎样与神通广大的人交往 □ 社交的最高境界——在45秒钟内让陌生人成为知己 □ 学会社交等于你的事业已经成功了75% □ 怎样与心狠手辣的人交往 □ 怎样与高高在上的人交往 □ 怎样与神通广大的人交往 □ 社交的最高境界——在45秒钟内让陌生人成为知己



社交

SHEJIAO

秘招

MIZHAO

全记录

QUANJILU

沈傲 编著

- 怎样与心狠手辣的人交往
- 怎样与高高在上的人交往
- 怎样与神通广大的人交往

中国出版公司

社交 秘招 全记录

沈 傲 编著

 中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

社交秘招全记录/沈傲编著. —北京:中国友谊出版公司,
2001.9

(成大业训练营丛书)

ISBN 7-5057-1727-8

I. 社… II. 沈… III. 人间交往—通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060142 号

书名	社交秘招全记录
作者	沈傲
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京兆成印刷厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 13.5 印张 300000 字
版次	2001 年 9 月第 1 版
印次	2001 年 9 月北京第 1 次印刷
印数	1-5000 册
书号	ISBN 7-5057-1727-8/C·236
定价	23.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话(010)64668676

社交是事业成功的第一学问

(代前言)

“社交”并非是简单的把酒言欢，迎来送往，它更多的是体现着一个人的道德修养、文化底蕴、技巧运用等诸多方面的水平高下。社交已经成了人们竞争成功与否的重要环节，有时甚至是决定性的环节。

没有谁不想成就事业，没有谁不想辉耀人生。如果我们在社交活动中，能充分地展示自我魅力，能广交朋友，拓宽门路，能让大家肯定你的综合素养与丰富才识，能乐于委你重任，能乐于与你结为伙伴，能乐于鼎力相助。如此一来，你离成功还会远吗？

社交可以通过举止言谈、请客吃饭来完成，但社交的过程却饱蕴着你的修养是否到位、你的胸襟是否宽阔、你的技巧是否灵活、你的目光是否远大。你在与位高者社交时是否谦恭而不卑怯，能否赢得上司的信任与重用；你在与同僚社交时是否坦诚而不招摇，能否赢得同事的尊重与友情；你在与位低者社交时是否威严而不专横，能否赢得下属的崇敬与忠诚；你在与君子社交时能否惺惺相惜，互相提携共勉；你在与小人社交时能否免遭戮伤，保护自己；你在与男人社交

时能否胸襟豁朗，不失气度；你在与女人社交时，能否洞开她的心扉，为你尽心尽力……一言盖之，社交行为丰富而繁杂，只有掌握了社交绝招，方可做到如上所言，方可一生不败。

社交是一门学问，更是一门艺术。没有谁的社交能力是与生俱来的，但社交能力又是可以提高与历练的。只要我们能不断地完善自身的社交本领，我们就能终生享用社交带给我们的无尽的快乐和辉煌的成功。

目 录

一、怎样在社交场合显现外在风采	(1)
1. 如何让自己风采外露	(1)
2. 如何让自己气质高雅	(5)
3. 如何让自己化妆得体	(9)
4. 如何让自己风度翩翩	(18)
5. 如何让自己彬彬有礼	(23)
6. 如何让自己举止合宜	(28)
7. 如何展示自己的“第一印象”	(32)
8. 如何让自己备受欢迎	(41)
二、怎样锻炼自己的社交本领	(47)
1. 要让自己胆识过人	(47)
2. 要让自己审时度势	(48)
3. 要让自己的失败变为经验	(49)
4. 要让自己有备而来	(52)
5. 要让自己戒除陋习	(53)
6. 要使用好交往的最佳工具	(59)
7. 要透析听众的心理	(63)
8. 要注意讲话的分寸	(67)
9. 要掌握说话的技巧	(72)
10. 要小心回避是非	(74)
11. 要用幽默博取欢心	(77)
12. 要学会拒绝的艺术	(79)

13. 要真诚地展现关爱	(87)
14. 要掌握好双向沟通的方式	(89)
三、怎样让周围人尊重自己	(92)
1. 不要伤害别人的自尊	(92)
2. 不要伤害别人的最爱	(95)
3. 不要专挑别人的毛病	(98)
4. 不要辜负别人的好意	(101)
5. 不要言而无信	(103)
6. 不要轻视别人的努力	(106)
7. 不要占别人的便宜	(108)
8. 不要拒绝别人的批评	(109)
9. 不要让好话言过其实	(111)
10. 不要让别人有敌意	(112)
11. 不要把感激放在心里	(114)
12. 不要把客套当事实	(116)
四、怎样与异性交往	(119)
1. 如何掌握男女有别的交往技巧	(119)
2. 如何观察对方的神态	(122)
3. 如何欣赏彼此的优点	(124)
4. 如何与男上司及男下属交往	(126)
5. 如何与女上司及女下属交往	(130)
6. 如何称赞异性	(134)
7. 如何处理两性的相互吸引	(137)
五、怎样与恋人交往	(140)
1. 如何界定恋人的标准	(140)
2. 如何考察恋人的爱意	(143)
3. 如何把握求爱的主动	(150)
4. 如何向对方吐露真情	(153)

5. 如何排解小矛盾	(165)
6. 如何巧用“逆反必理”	(170)
7. 如何走出失恋的阴霾	(175)
8. 如何变通局外的棒杀	(180)
9. 如何处置恋人间的嫉妒	(184)
六、怎样与上司交往	(189)
1. 要尊重上司	(189)
2. 要吃透上司的旨意	(192)
3. 要接受上司的批评	(194)
4. 要投奔赏识自己的上司	(196)
5. 要丢掉自己的虚荣心	(199)
6. 要领悟言外之意	(201)
7. 要做到荣辱不惊	(203)
8. 要多看女上司的长处	(205)
9. 要干上司喜欢的事	(207)
10. 要学习上司的优秀之处	(208)
11. 要只讲奉献不索取	(209)
12. 要看准时机提建议	(211)
13. 要认清自己的价值	(214)
14. 要明确上下级关系	(217)
15. 要给上司留下好印象	(219)
16. 要明白上司并不可怕	(222)
七、与上司交往的五大禁忌	(226)
1. 认为自己比上司本事大	(226)
2. 认为自己比上司威信高	(227)
3. 认为办事可以不请示	(229)
4. 认为做事可不征求上司意见	(229)
5. 认为提意见可不讲策略	(232)

八、怎样与下属交往	(235)
1. 原谅下属的过失	(235)
2. 爱下属甚于爱子	(238)
3. 出了问题主动承担	(241)
4. 用人不疑 疑人不用	(243)
5. 要树立自己的威信	(245)
6. 多跟下属唠家常	(250)
九、与下属交往的八大禁忌	(254)
1. 对下属颐指气使	(254)
2. 对下属赏罚不明	(258)
3. 给下属的纷争当裁判	(261)
4. 对下属公私混淆	(263)
5. 忽视下属的个性	(264)
6. 迁就下属的缺点	(266)
7. 责骂“聪明”的下属	(268)
8. 不满足下属的正当要求	(269)
十、怎样与同事交往	(271)
1. 了解秉性 区别对待	(271)
2. 学会与各种人物打交道	(273)
3. 互相借钱麻烦多	(275)
4. “心直口快”招是非	(276)
5. 不入派别 保持中立	(278)
6. 善于与特殊性格的同事交往	(280)
7. 善于与言行不一的同事交往	(282)
8. 正确对待职位出现空缺	(288)
9. 正确争取升职的机会	(289)
10. 不传闲话避是非	(292)
11. 如何面对同事的称赞	(294)

12. 正确对待同事的“自私”	(295)
13. 主动接近爱提意见的同事	(297)
十一、与同事交往的七大禁忌	(300)
1. 不热心帮助新同事	(300)
2. 遇事绕着走	(301)
3. 为了和气不竞争	(303)
4. 有意见不敢提	(308)
5. 不用发展的眼光看人	(311)
6. 不会表达同事间的关怀	(315)
7. 推却应得的荣誉	(318)
十二、怎样迅速化解社交中的难题	(322)
1. 你被当众羞辱怎么办	(322)
2. 你被朋友误解怎么办	(324)
3. 你被朋友不尊重怎么办	(326)
4. 你遇到烦心事怎么办	(328)
5. 你与朋友的观点不同怎么办	(329)
6. 你感到孤独怎么办	(331)
7. 你情绪不佳怎么办	(332)
十三、社交场上的七大禁忌	(334)
1. 不会打破僵局	(334)
2. 不敢在大庭广众面前讲话	(336)
3. 不做认真充分的准备	(340)
4. 不注重“开场”与“收尾”	(345)
5. 不懂好话能拉近距离	(351)
6. 不运用智慧的语言	(355)
7. 不掌握“错”字生奇效的表现力	(360)
十四、社交场上的八个小窍门	(362)
1. 让神情露出真诚	(362)

2. 记住对方的名字	(365)
3. 善于讲并善于听别人讲	(367)
4. 褒扬朋友的优点	(372)
5. 避免争强好胜	(373)
6. 不当面揭短并主动认错	(375)
7. 先让对方肯定你的意见	(379)
8. 甘为无名英雄	(384)
十五、怎样迅速成为一流的社交专家	(389)
1. 胸襟博大 容纳百川	(389)
2. 四面交友 大方得体	(391)
3. 待人诚恳 备受爱戴	(400)
4. 诚实可靠 宁呆勿浮	(411)
5. 巧设接触 亲密无间	(413)
6. 赞美他人 适时合度	(415)
7. 鸿书传情 把酒言欢	(419)
8. 言谈合辙 举止合拍	(421)

一、怎样在社交场合显现外在风采

在社交活动中，你的仪态形象是至关重要的。当你置身社交场合时，如果你拥有优雅的设计、高贵的气质、翩翩的风度，那你准是备受大家欢迎与喜爱的人，准能在社交活动中达到自己的社交目的。所以说，如何在社交场合展示自我、凸现魅力，是你参与社交的必修课，也是你社交能否成功的基础。

1. 如何让自己风采外露

虽然人们都说：“穿衣戴帽，各有所好”，但对于社交活动中的每个人来说，穿衣戴帽却绝不应该由着性子来。因为，服装实际上体现着装者的审美口味，从某种程度上还能揭示一个人的内心追求与精神格调。所以说，想要获得社交活动的成功，就不能不首先谈形象设计，不能不首先谈这种设计的外在表现之一——着装。

穿着是一门艺术。只有懂得这门艺术的人，才会根据不同场合的要求，选择适时、合体的服装，充分展示自己的才华和特点，显示出高雅的审美情趣。

着装的原则所包含的内容十分广泛。一般说来，以下几个方面都是选择服装时所必须考虑的。

①颜色相配。在服装颜色的搭配上，手法大致有这样几种：其一是统一法。就是使服装色彩获得统一色调的效果。这种配套方式，效果独特，富有迷人的魅力，对于男女老少和不同气质、不同性格的人都很合用。其二是点缀法。就是在统一完美的主色调的基础上加上非常醒目的小块色作点缀，使之起到画龙点睛的作用。这种以醒目色作点缀的配套方法，效果清新、雅丽，别具风韵。其三是对比法。即通过色彩的互相对比或衬托，来加强服装的美感。俗话说“红花虽好，也需绿叶来扶”，它所强调的就是对比或衬托的魅力。其四是呼应法。就是同种色或类似的彼此照应，引起和谐统



△配副眼睛充学者

一的美感效果。其五是衔接法。就是让对比色通过一种中性色的晕合，使人产生色彩连接的感觉。其六是分块法。就是把不同色加以巧妙的拼接，使服装产生既对比又调和的效果。服色配套艺术，手法千姿百态，但只要掌握住一般用色规律，就可以以简驭繁，做出最佳的选择方案。

②形体相配。人有高矮胖瘦，体型千差万别，而且许多人的体型往往并不十全十美，但如果掌握了着装与形体相配的原则，便可根据自己的身材特点选择服饰，以扬长避短，隐丑显美。如体胖者，服装的质地就不能太厚或太薄，太厚显得笨重，太薄则又过于暴露，不能穿大花纹、大方格、横条纹图案的服装，避免体型横宽的视错觉。腰部过粗就不宜穿紧身衣和连衣裙；粗臂，就不宜穿无袖衣服；大臀，不宜穿紧瘦的上衣；胸大，不宜穿高领口上衣或短夹克。体瘦者，不宜穿开口低领的衣服；窄肩，不宜穿无肩缝的毛衣或大衣，不宜用窄而深的V形领；窄臀，不宜穿太瘦长的裙子或过紧的裤子等等。

③脸型相配。着装与脸型相配主要是指上衣领要与脸型相配。因为衣领处于脸部下端，与脸部形成直接对比。领子的式样得当，可以衬托出脸庞的匀称，富有美感。圆型脸宜穿V字领或类似领型的衣服；长脸型宜穿圆领上衣；尖型脸的人配大翻领最美观，通过领子外翻加宽，可以弥补脸颊尖窄的不足。

④肤色相配。面色红润，宜穿茶绿或墨色衣服，不宜穿纯绿色衣服，那样会显得俗气；黑肤色，一般不宜穿黑色衣服；肤色黄白，宜穿粉红、桔红等柔和的暖色调衣服；白肤色者，宜选择色范围较广，但忌近似于皮肤色彩的服装，而且宜穿颜色较深的服装。

⑤年龄相配。年轻人在着装上几乎没有什么禁忌，但少

女应尽量避免穿过于华丽的服装，这样会使少女失去固有的纯真的美，反而显得俗气。而中老年尤其是女性的服装，则要体现出雍容、高雅、华丽、冷静的气度。

⑥季节相配。人是恒温的，但自然界四季气温却在不停地变化，所以人的服装就要随季节的变化而变化。夏季宜用冷色、浅色、吸湿性好、透气性强的纯绵、纯麻和丝绸面料；春季宜采用高明度、暖色调来体现这生机勃勃的世界；秋季宜多采用非原色的中间色和中明度色来体现秋天的成熟；而冬季宜用鲜艳、热烈的色彩，给人以温暖的感觉。

⑦场合相配。不同场合有不同的服饰要求，这是着装礼仪的重要内容，也是人们在社交过程中最易出差错的一个问题。在喜庆场合，服饰的色彩可丰富一些，式样也可随便一些，在正规的庆典场合，男性以深色为宜。女性在这样的场合中穿的服装的颜色、款式都有较大的选择余地，只要烘托出喜庆的气氛即可。但在一些庄重场合，服饰就不能随便了。在这种场合下的穿着，要十分讲究规范。而在悲伤场合，最好身着黑色或其他深色、素色的服装，款式要体现出一种庄严感。外表的肃穆要与内心的沉痛相一致，不要敞胸露怀，漫不经心，也不要使用花手帕、抹口红，不要佩戴装饰品。

选择服装时要切忌以下误区：假日休闲时系着领带甚至西装革履；色彩鲜艳的短袜与深色的服装搭配；V领毛衣外套一件夹克；短大衣穿在外套外面；穿着走丝或破洞的长统袜；一套条纹西服与一条条纹领带的斑马花形配装；新式西服与老式鞋或旅游鞋搭配；圆点花纹领带与条纹衬衫；夹克口袋里探出装饰用劣质手帕；闪闪发光的袖口链扣和奇形怪状的戒指与一套正统的办公服装；细高跟鞋的皮鞋与一条牛仔仔裤；毛衣扎束在裙子或裤子里；一只手戴着一枚以上的戒

指；办公室里戴着光灿环形的耳环；一件宽松飘逸的长裙与一件蝙蝠衫；颈短的人挂戴大颗的珠链；女性服装过于男性化；公务场合戴着色彩较深的眼镜或太阳镜；不合身（尤其是宽大）的西服；腰身细小的人系一条又宽又长的皮带（或腰身粗的人系一条细皮带）；几种不妥的配色：深蓝与茶色，红与绿，红色与茶色，蓝色与绿色，三四种以上的颜色混杂搭配。

2. 如何让自己气质高雅

广义的着装，应该还包括佩戴饰物。

饰物，一般是指能够起装饰作用的物件。它们有的是实用性 with 装饰性的结合，有的则纯属装饰品。与选择服装一样，佩戴饰物也有很多讲究，要因人而异，充分发挥自身的长处，掩饰其短处，以达到最佳的审美效果。

一般说来，选择和佩带饰物要注意以下几点：一是要注意在繁多的装饰物品中间，选择和佩戴要恰到好处，切不可画蛇添足；二是要注意佩带饰物应与自身的体型、发型、脸型、肤色及服装等协调一致；三是要注意佩带饰物应与此处的环境、场合相适应，不同的场合对佩带饰物的品种、款式、戴法等有不同的要求；四是要注意佩带饰物的季节性，由于季节不同，对于饰物的色彩、形式以及佩戴取舍的要求也不同；五是要注意整体的协调搭配，在配戴饰物时，既要考虑自身的特点和环境、场合的要求，又要考虑整体的效果，要注意到诸多因素之间的关系，协调一致的搭配、恰当的点缀，才能收到佩戴饰物的最佳效果。

①戴帽子。帽子的戴法要合乎规范，该戴正的不能戴歪，该偏后的不要偏前，不要给人留下“衣冠不整”的印象。有的人故意把帽子戴得七歪八斜，以此来显示自己的个性，其实这是对个性的一种误解。在有些影片中，电影导演为了揭示人物缺少教养，常常让人物敞衣露怀，歪戴帽子，可见这已经成为一种粗俗的典型表现。男性在社交场合，可以用脱帽向对方表示尊敬。遇到熟悉的人，如果对方相隔较远，不能握手致意，可以脱下帽子，向对方微微颌首，这也是一种礼节。在庄重场合，如参加重要聚会、奏国歌升国旗时，除军人行注目礼外，其他人都应脱帽。在悲伤场合，如参加追悼会、向遗体告别，在场的人也应一律脱帽。进入室内，一般来讲，男士要脱下帽子，女士可以视情况，如果帽子是服饰整体的一部分，也可以不脱。在礼堂、会堂、影院等场合，为了不挡住后排观众的视线，无论男女，都应当自觉脱帽。

②系领带领巾。领带是西服的重要装饰物，它处于服装的视觉中心，与衬衫、西服有机地构成着装的整体美。男子的西服款式变化缓慢，颜色也较为单调暗淡。而作为装饰物的领带却品种繁多，式样精美。选配领带时一定要根据西服的颜色、花纹来定，必须做到色彩深浅相宜，冷暖相适。如西服是深色的，领带的色调就应浅一些；西服是浅色的，领带的色调就应深一些。其中的冷暖色调也务求协调。另外，在选配领带时，还应考虑使用者的年龄、性格、肤色、体形以及使用的环境等诸因素。青年人活泼、老年人素雅；男子应偏重于花型精巧、雅致大方，女子则应偏重于色彩艳丽、鲜亮夺目。参加各种重大活动，领带要选用隆重与端庄的色调；参加舞会或宴会等欢娱场合者，领带宜选用愉悦与华丽的色调。