

43 最佳生活 处世小学问
技巧丛书

CHU SHI XIAO XUE WEN

金峰 编著



农村读物出版社

最佳生活技巧丛书

处世小学问

金峰 编著

农村读物出版社

1990·北京

主 编 韩振峰
副主编 程 伟 刘 辉
 振 武 辛 平

最佳生活技巧丛书

处世小学问

金峰 编著

责任编辑：杨季明

寸读物出版社 出版
秦皇岛市卢龙印刷厂 印刷
新华书店首都发行所 发行

787×1092毫米1/32 3.25印张 70千字

1990年3月第1版 1990年3月卢龙第1次印刷

印数：1—22800

ISBN7—5048—1228—5/Z·137 定价：1.50元

编 者 的 话

人人都想使自己的生活更加美满、幸福，都想把自己的生活安排得更加科学、合理。怎样才能做到这一点呢？这就需要学习和掌握一些基本的生活技巧和方法。为此，我们编辑了《最佳生活技巧》丛书。

《处世小学问》：从九十多个方面介绍了待人处世的艺术和经验，教给你许多正确处理人际关系的方法和技巧。

《生活小窍门》：介绍了衣、食、住、行、用等各方面的生活窍门三百六十多种，读后定能使你受益无穷。

《食疗小偏方》：分粮、豆、菜、瓜果、肉等方面，介绍了一百一十多种食物的数百个食疗偏方和验方。

《医用小秘方》：介绍了治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等方面的近百种疾病的小秘方、小偏方。本书所收秘方、偏方大都简便易行，实用有效，患者不妨一试。

这套丛书的每一分册，除了编者自身的经验积累外，还参阅、摘录了不少书籍、报刊上的资料。在此，谨向原作者们表示衷心的感谢。

由于编者水平所限，书中难免会存在一些错谬之处，敬请广大读者批评指正。

愿这套小丛书给你的生活增添几分乐趣。

编 者

一九八九年十月

目 录

- 怎样搞好人际关系····· (1)
- 社交妙方····· (2)
- “社交恐慌症”的疗法····· (3)
- 交际的艺术····· (5)
- 社交活动九要····· (6)
- 交际时要注意自己的形象····· (7)
- 自我表现的技巧····· (8)
- 怎样才能得到别人的尊重····· (9)
- 出门打扮须知····· (10)
- 作客须知····· (12)
- 仪容十戒····· (13)
- 称呼人的学问····· (14)
- 作自我介绍的艺术····· (15)
- 自我介绍与忌讳····· (16)
- 怎样记住人名和面孔····· (17)
- 给客人提供亲切和谐的气氛····· (18)
- 学会幽默····· (19)
- 当你说话的时候····· (20)
- 善于言辞的秘诀····· (21)
- 会说话者的言谈特点····· (22)
- 交谈十忌····· (23)
- 消除对陌生人说话恐惧的方法····· (24)

交谈中的催化法.....	(25)
交谈时要尊重对方.....	(26)
说服别人的学问.....	(26)
提意见的艺术.....	(27)
怎样选择最佳批评方式.....	(28)
当你不知该怎样回答问题时.....	(29)
怎样应付尴尬场面.....	(30)
学会道歉艺术.....	(31)
道歉的五种方式.....	(32)
开玩笑的“规则”.....	(33)
道谢的艺术.....	(33)
拒绝闲聊四法.....	(34)
即席演讲四步.....	(35)
演讲的控场技巧.....	(36)
交友之法.....	(37)
怎样交异性朋友.....	(39)
馈赠的学问.....	(40)
怎样挑选礼品.....	(41)
怎样写请柬.....	(41)
邀舞的礼貌.....	(42)
怎样安排家宴的座次.....	(43)
聪明的告辞方式.....	(44)
送客须知.....	(45)
串门应注意什么.....	(46)
探望病人十知.....	(47)
与亲友通信须知.....	(48)
写信的礼节.....	(49)

折信的方法	(50)
书信末尾的礼貌语	(51)
怎样提高你的威信	(52)
要善于认识自己	(53)
成熟者的标志	(54)
学会控制自己	(55)
人生失败的教训	(56)
人生怎样才快乐	(57)
怎样保持乐观情绪	(58)
克服情绪不佳的方法	(59)
克服自卑感的秘诀	(60)
克服怯懦的法则	(62)
排除烦恼的十五条法则	(63)
怎样消除紧张情绪	(64)
克服害羞障碍的方法	(65)
假若你缺乏主见	(66)
你是否疑心太重	(68)
怎样克服嫉妒心理	(69)
怎样避免愚蠢的见解	(70)
爱生气的人须知	(72)
保持头脑年轻十大原则	(73)
事业成功的五大障碍	(74)
加快成才的五条途径	(75)
节约时间的方法	(76)
智力锻炼法	(78)
竞争的技巧	(79)
自荐时机的选择技巧	(80)

莫错过身边的机遇·····	(81)
爱情之忌·····	(82)
怎样回绝别人的求爱·····	(83)
解除失恋痛苦五法·····	(84)
夫妻间也要讲究“语言美”·····	(85)
夫妻对话的艺术·····	(86)
夫妻之间需掌握自由度·····	(87)
要让父母愉快·····	(88)
兄弟姐妹之间怎样相处·····	(89)
父母与子女之间要互相宽容·····	(90)
如果父母犯了错误·····	(91)
子女要帮助家庭缓解矛盾·····	(92)
婆媳相处的诀窍·····	(93)
教子经验 8 条·····	(94)

怎样搞好人际关系

一是增加“交往”的主动性。人与人之间的关系要密切，彼此的交往是前提。而一般来说，人际关系的亲密程度又是同交往水平成正比的。交往的主动性首先表现在工作上相互协作、主动照应。一个人即使为人热情、易于接近，如果工作上拈轻怕重，不负责任，使人觉得你是个累赘，也难以融洽关系。其次，应重视业余交往。如有人生病，主动去看望；谁有困难，积极去帮助；碰到什么问题，互相谈谈心；遇到有兴趣的事，大家讨论讨论，这些都可联络和增进感情。

二是增加“互酬”的无私性。这里的“酬”，不仅包括物质的内容，也包括精神、感情方面的内容。人与人相处，彼此的互酬水平越高，关系越稳定、密切。可有的人表面上热情，帮助别人只是出于“投之以桃，报之以李”的目的。有些人相反，帮助别人不露声色，也不求回报；对别人的帮助却铭记于心，必欲报答而自安。前一种人讲的是互酬的自私性，后一种人讲的是互酬的无私性，当然是后一种人的人缘好。

三是增加“包容”的广泛性。不但在相好的朋友之间能够互相包容，就是在关系一般甚至有意见的同事间也宽于待人；不但在没有明显的是非的问题上不斤斤计较，就是在明

显吃“亏”的事情上也应“以德报怨”。“难得糊涂”四字，用在同事相处中也有其合理之处。

四是增加“评价”的真诚性。主要是看人、议人，对人要尊、真、诚。尊，就是要尊重别人，不自以为是，自命清高；真，就是对人不应口是心非，当面说人好，背后说人不好，也不要无端猜疑；诚，就是对于别人的缺点、短外不讥笑，对于别人的优点、长处不妒嫉，而是虚心学习，化为己有。

社 交 妙 方

一、进入社交场合之前，必须保持冷静和充满自信心，先在门口站定一会，预备一下谈话内容，然后立即决定跟哪一个人搭话，随后迅速走向他。应该注意的是，你应找一些在会场内没有谈话对象的人作为自己的谈话对象，一般人在谈得兴起时，不便插进去。谈话对象不一定是你所熟悉的人。想认识别人时，应有礼貌地伸出右手，主动与对方握手，面带微笑，扼要将自己介绍给对方。在介绍自己名字的时候，应特别清楚地说出来，以免对方唤错名字或再问。

二、每一个善于交际的人，虽然他车轮似地跟许多人畅谈，但对每一个人，都能做到集中精神，眼望对方，令对方觉得他在注意着你。

三、如果你不是健谈之人，听比讲更重要。听人讲话

时,要不时点头,发出“哦”、“对”、“真的”?作回应,以表示你在留意倾听着。

四、社交场合比较人多拥挤,有时无意中会做出一些失仪的事情。最常见的是踩着别人的脚。一句“对不起”之类的道歉,往往不足以消除双方的尴尬。最好的方法是除了道歉之外,不妨把自己嘲笑一下,如“我真鲁莽,踩着你了,还不知道怎么回事,真对不起。”这样做,对方不但不会觉得你“鲁莽”,而且对方的心理障碍很快能从轻松的笑语中消除。

五、如果觉得与对方的交谈开始乏味,要找另一位交谈对象,处理得当的话,对方是不会介意的。“对不起,刚才见到一位久未重逢的朋友”。“我想你我都要与自己的朋友打招呼了。”这样,都能礼貌地离去。

“社交恐慌症”的疗法

克服“社交恐慌症”的方法很多,在这里介绍较主要的四条:

第一条叫做“相同类比法”。要想一想,我社交的能力虽然差些,但别人开始时亦然,不管什么事情,开始都不见得能做好,多实践几次就会做好了,大家都是一样。你这样想对于克服与陌生人交谈时的局促很有效果。

第二条是“不同比较法”。就是当你遇到对方的风度、

谈吐及其它都很出色，不要将自己盲目与他进行比较。心里不要这样想：他真棒，我比不上他，和他在一起，我是最无能的。而是应当这样想：他确实不错，但是人各有长处，我在这方面虽然不如他，但是在别的方面我也有自己的特点。人生来不是为着与别人盲目进行比较的，重要的是发挥自己的各种潜能。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”。明白这个道理，你就会变得自信起来。

第三条是“感情接近法。”这条对于克服与领导、长者、异性在一起时的“恐慌”能起很好的作用。具体做法是，当你与他们在一起时，不要过分考虑他们的身份地位、年龄及性别，而可以这样考虑：假如他是我的长辈……假如他（她）是我的兄弟姐妹……。要首先从自己的感情上与他们亲近起来，你就不会拘谨难耐了。

第四条是“难堪练习法”。日本的一些企业管理人员培训班，为了培养锻炼学员的自控能力和社交能力，专门让学员站在大街上和闹市中人多的地方，大声唱歌和朗读报纸，他们用这种使人难堪的方法克服学员腼腆、不善交际应酬，不敢大胆领导的缺点。我们所讲的难堪练习法并非也让你在闹市中唱歌、读报，而是要求你培养自己主动与陌生人交谈的能力，练习多了，你就再也不会腼腆了。

心理的毛病需要用心理的方法去医治，以上介绍的这几条，实际上都是“心理暗示”的方法，如果你按照去做，对于治疗你的“社交恐慌症”是会有帮助的，这样，你在今后的待人接物中，会逐渐变得洒脱起来，你的朋友会越来越多，你的事业会兴旺发达。

交际的艺术

初涉社会的广大青年，在交际场上异常活跃。他们为了追求事业而求助于他人。这就应该首先掌握交际的基本功，学会运用交际的艺术。

口才：交际是以口才为第一要素的。口齿伶俐，有助于事业的成功。其次是方法和技巧应该得当。

学识：一个真正的交际家，宽广的知识面是必不可少的，应该是大至天文地理，小到烧菜做饭都精通。

观察：在交际场上，应该学会察言观色。学会观察，是交际的必须本领。

应变：交际场上的应变能力，就是人类在社会上的适应能力，也就需要当机立断的魄力。

记忆：记忆是一个交际家极为可贵的素质。记忆的迅速性、持久性、准确性，把学识转变成口才，培养临场应变的能力。

社交活动九要

一要：不把自己的长处挂在嘴里。有许多人往往喜欢在人前炫耀自己的长处，有机会便说。这无形贬低了别人，而抬高自己，结果也被人看轻。

二要：竭力避免对人发议论，更要忌讳背后议论第三者。多发议论，往往容易失去谈话的目标，社交的目的是为了融合感情，而多发议论是最会伤感情的。

三要：说话要有条理，言简意赅。社交中谈话的时间是珍贵的，必须用最简洁而又明了的语言，清晰的声调，在短时间内说明你的意思，否则会使人茫然。

四要：多用委婉词句，力避蹇直的言语，要融合各方意见，不要只凭自己的主观意见讲出不近人情的话，这样得不到别人对你的好感和赞同。

五要：力戒攻击他人短处。在众人谈话的时候，尽可能避免说到别人的短处。有时，言者无意，听者有心，以至挫伤他人的自尊心而感到不愉快。

六要：不要说穿他人的秘密。更不要在别人前说穿。

七要：不显露出你是有恩于别人的态度。彼此做朋友，总不免有用经济和各种形式来接济帮助朋友的地方，在众人面前，你切不可显示出有恩于他人，这样会使对方难堪。

八要：不忘受人恩德的事。不论给你帮助多少和大小，

有机会应向人表示或提起他的恩德和对你的帮助。这样不但能增加你和对方的友情，而且也表示了“受恩不忘”的人格。

九要：不说谎，不失信。对朋友说谎失去信任，使朋友从此不相信你，这是最大的损失。所以在社交时，你与朋友交谈，要力避说大话，说到做到，做不到的宁可不说，最忌的是无中生有的说谎话。

交际时要注意自己的形象

一、保持外表的整洁、干净。不一味讲究华丽，追求时髦，但要适当地打扮自己。

二、要守约。跟别人约好或答应的事，一定要守信，否则就不要答应人家。

三、绝不能在背后议论别人，或在一个人面前说另一个人的坏话，挑弄是非。

四、待人要亲切，要有人情味。即使面对陌生人，在微不足道的小事和细节上，也要认真以礼相待，不要自视高人一等。

五、要有强烈的正义感，对就是对，错就是错，不要见人说人话，见鬼说鬼话。

六、做事要光明磊落，堂堂正正，不要以卑鄙、狡猾的手段去达到自己的目的。

七、在与人交往时，应客观地、谦逊地表示自己的意见，不要固执。

八、当别人需要你帮助时，只要不是非分的，要不加思索地答应，尽力而为。如超出了你的能力时，应直说原由。

朋友，对以上几条，不妨试一试。你会发现，这样做是大有裨益的。

自我表现的技巧

一、如何表现热忱积极的态度

自我介绍时，名字不仅最初要说，最后还要重复一次。名字写大些，可加强别人对自己的印象。

辅以手势说说，较易让对方了解你的热忱。

二、如何表现自己是诚实和可靠的

愈有自信的话，用愈小的声音，就愈没有强迫性。

对自己不利的事，如若直接进入主题，可令人觉得你有责任感。

预测到会令对方不悦，即先说出，可使对方的不悦感转变为好感。

对不在场的第三者表示关心，会令人觉得你是一个心细的人。

三、如何使人亲近自己

初次见面，采取位于旁边的位置，较能迅速建立亲近

感。

欲使对方笑，还不如听对方的笑话而笑一笑，更能表现亲密感。

不论多琐碎，只要强调和对方的共同点，便易于产生共同意识。

指出对方在服饰方面的变化，可令对方产生你很关心他的印象。

指出朋友的不是，反而会令对方感到你强烈的爱意。

四、如何表现爽快和开朗。

寒暄话说得大声一点，可强调你的开朗性格。

不要用故意贬低自己的做法来表示谦虚。

声音较尖锐的人，说话速度应尽量缓慢，才不会引起不快的感觉。

稍微华丽的服饰，可使穿着看来较开朗。

把内心的紧张坦白告诉对方，反而能引起对方的好感。

以幽默的语气来谈论自己的失败，可给人一种沉着印象。

怎样才能得到别人的尊重

人们都希望得到别人的尊重，但这只是个人的愿望，别人能不能满足你这个愿望，还得取决于你的行动。除了你自己必须自尊、自爱之外，很重要的一条，还得注意处处尊重