

汇集古今中外人际交往智慧精华，为渴望提高交际能力的人士度身打造



人际交往

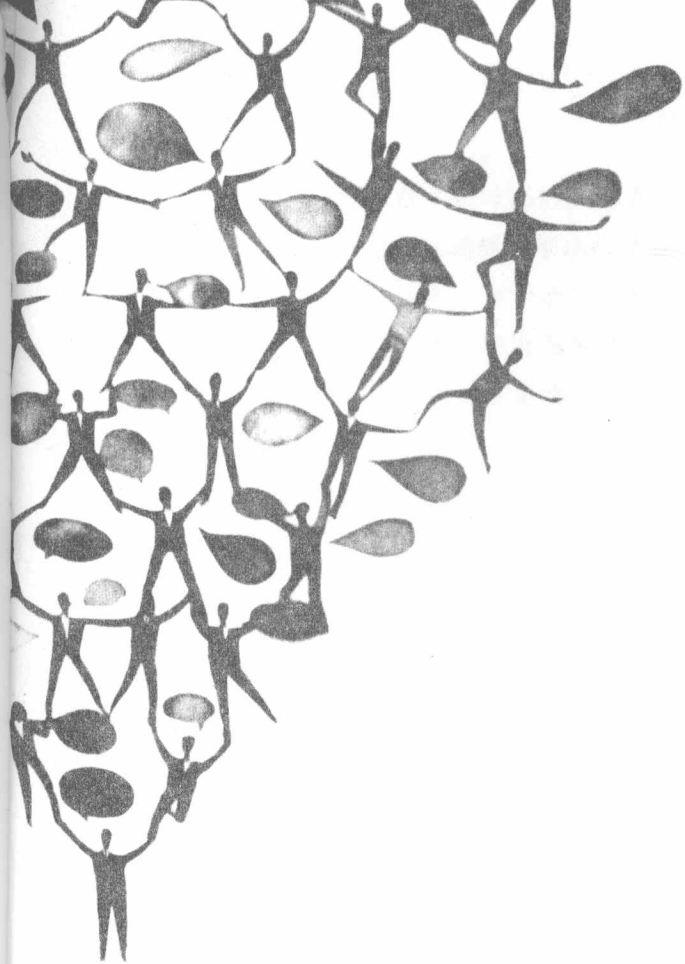
的 **智** **慧**

刘欣 ▲ 编著

处世的智慧 I



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY



人际交往

的  

■ 刘欣 ▲ 编著

处世的智慧 I



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY



目 录

CONTENT

打造最优雅的外在形象

- 让好形象为你加分 /1
- 让你的形象更“专业”/4
- “内外兼修”才能相得益彰 /6
- 我的仪容我负责 /9
- 别忽略了仪容的细节 /12
- 想成功从“头”做起 /15
- 佛靠金装,人靠衣装 /17
- 成功男士面试着装技巧 /21
- 走出韵味与风采 /24
- 站出挺拔与风度 /26
- 坐出文雅和恬静 /29

修炼最完美的内在素质

- 让你的幽默细胞再多一点 /33
- 宽容为你赢得朋友 /37



目 录

CONTENTS

- 谦虚为你赢得智慧 /40
- 学会用感恩的心做事 /43
- 用忠诚证明你的人品 46
- 正直是一座伟岸的山 /48
- 多一点人情味 /52
- 成功需要好习惯 /54
- 递上你最好的语言名片 /56

积极拓展人脉关系

- 人际交往助你成功 /60
- 增强自己的人际魅力 /63
- 记住对方名字 /66
- 用好人缘编织关系网 /68
- 认识完整的人际关系结构 /71
- 理顺关系网 /73
- 得人脉者得天下 /75

纵横职场：如何与上司相处

- 沟通方式最关键 /79
- 向上司说“不”的艺术 /82



目 录

CONTENTS

与上司保持良好的关系 /84

“搞定”上司的秘诀 /88

赞美上司的学问 /91

正确地面对上司的批评 /93

对上司要不卑不亢 /96

与讨厌的上司相处 /97

应对爱挑剔的领导 /99

纵横职场：如何与同事相处

拒绝不合理要求 /102

与同事交流的技巧 /105

在新单位站稳脚跟 /108

别打同事的小报告 /111

与难相处的同事过招 /113

细节上别得罪同事 /117

重视日常生活中的应酬 /119

纵横职场：如何与下属相处

尊重下属是相处的前提 /122

让下属自愿高效地合作 /125



目录

CONTENTS

把握好与下属的距离 /128

批评也要讲艺术 /130

不要轻易许诺 /132

化解下属的抱怨 /135

与朋友的相处之道

首先你要学会择友 /139

若想有朋友,先要够朋友 /142

朋友交往须有“度”/144

异性交往有“分寸”/146

该说“不”也得说“不”/149

巧妙应对异性的纠缠 /152

与朋友交往的常见误区 /155

与亲人相处

学会给车胎放点“气”/158

夫妻间少点指责,多点欣赏 /161

吵架也得“会”吵 /164

如何抓住恋人的心 /166

“情话”也要讲艺术 /169

与婆婆融洽相处 /172



目 录

CONTENTS

学会保护自己

锋芒毕露惹人妒 /176

别轻易替上司“背黑锅”/179

避开同事射过来的暗箭 /181

打造最优雅的外在形象

好的外在形象就是打开好的职业的金钥匙。

——职场箴言

良好的第一印象是登堂入室的门票。

——(美)戴尔·卡耐基

让好形象为你加分

现代社会频繁的人际交往中，人们首先通过外在形象对对方做一个基本评价：或干练，或精明，或高贵，或卑贱，或富有，或贫穷。所有这些，不仅仅是通过一件服饰或一处化妆来判断，而是通过它们的搭配后形成的整体形象来断定的。

因此，一个人外在的穿衣打扮十分重要，有时直接影响到社交的成与败。因此说在人际交往中，着装打扮也不可忽视。在与他人的交往中，在与人接触时，人们首先看到的也是你的外在打扮，如果你衣着随便，不修边幅，人家对你肯定不会产

生好感。在社交中，一个人的风度和气质，最主要的是靠衣着来烘托。所以，要树立一个良好的外在形象，就要学会适当地包装自己，使众人对你刮目相看，在无形之中增添你的人际吸引力。

俗话说：“人靠衣服，马靠鞍。”再漂亮的人，如果没有服装的包装，也不会显出他的美来，所以，一个人的着装十分重要，这就像一个产品一样，需要一个美丽、吸引人的外包装。一个人，面对千姿百款的时装，如何装扮才能引起别人的注意呢？



生活中，我们经常看到这种现象：有的女性，长得并不十分漂亮，而且体型也不十分优美，虽然她穿的衣服并不华丽，而都是一些简单、素雅的衣服，可是在这简单、素雅的装扮中，却能显现出她迷人的超凡脱俗的美丽来。

有一家服装公司的总监，是一个很会打扮的人，她的同事和朋友全都十分欣赏她，对她的打扮经常是赞不绝口。可是她并不追赶潮流，不是流行什么就穿什么，而是会选择适合自身特点的衣服来装饰自己。她的衣服从来都是与众不同，总是给人一种新意、一个亮点，让你耳目一新。她也十分重视不同衣服间的搭配。不同的服饰之间，交错地搭配，就会烘托出不同的效果。她走在哪里，都是一道美丽的风景。

世界上没有难看的人，只有不懂得如何把自己打扮得得体的人！对自己形象的关注也是在职场中添加筹码的一条捷径。形象是一种力量，也是一种竞争的资本，要想在职场的波峰浪

尖上不被淘汰，并立于不败之地，树立良好的形象是关键。

一些人花了无数精力和金钱专注地投资于内在素质的提升，可是却忽略了非常重要的一点，那就是让自己的形象也同样具有说服力、同样吸引人。这就好像穷尽毕生心血创作了一本专著，却将封面草草了事一样令人扼腕。

在这个讲求品质，更注重包装的时代，“不以貌取人”的观念已经落伍了，如果能让外观为你的内涵轻松加分，那么何乐而不为呢！

尽管形象不能决定一切，但是美好的形象绝对是通向成功的一块开山之石。因此，注重形象是每一个人应该从现在开始就必须密切关注的问题。有人认为，只要拥有一技之长的专业就可行走江湖。然而在职场中，在专业愈趋细密的分工下，没有人是不可取代的。相形之下，透过专业所反射出的个人职业形象，以及是否能将自己的形象传递到正确的人际脉络中，让人知晓，进而牵引出新的工作机会，往往才是决定一个人职场长期发展胜负的最大推动力。

因此，在加强自身修养之外，注重外在形象也是很重要的，在人际交往中是不可忽视的。一个人的着装往往能从一个侧面传递出一个人的修养、性格、气质、

爱好和追求。正如美国华盛顿联邦银行总裁辛克利告诫属下说的那样：“如果你要别人以专家对待你，你就必须穿得像一个专家。”



让你的形象更“专业”

专业形象，辉映出你的智慧与才华，良好的专业形象不仅能够提升个人品牌价值，而且还能提高自己的职业自信心。

如果职业人的职业形象不能体现其专业身份，不能给他人包括你的客户带来信任感，那么再高超的职业技能也都是徒劳。特别是对于日益发展的服务行业来说，客户对服务产品的认可，更多地来自于服务者本身。政府机关、事业单位工作人员的职业形象同样重要，若不重视就可能破坏与合作伙伴的关系，或者降低服务水平。

外表形象有时比内在还重要，在整个表现上旁人对你的观感，只有 7% 取决于谈话的真正内容；而有 38% 在于辅助表达这些话的方法，也就是口气、手势等等；却有高达 55% 的比重决定于：你看起来够不够分量，够不够有说服力，一言以蔽之，也就是你的“外表”。由此可见，在专业形象上，外表的重要性有时远比内在更胜一筹。



明天就要参加平生第一场求职面试，薇薇又是兴奋又是紧张，此时，最让她头疼的是着装。从衣服的质地、款式，到鞋子、提包的搭配，平时自认为在穿衣打扮上挺有心得的她，居然无法从偌大一个衣橱里挑选一套满意的面试装。

最后薇薇向做人力资源工作的表姐求助，表姐根据她应聘的是一家公司的前台，给了她如下的建议：米色带有小圆点的套装，A字裙，棕色半高跟鞋，棕色皮包。看上去端庄俏丽，落落大方。薇薇在镜子前打量着自己，自信又多了一分。



当今社会在职业生活中的竞争也日趋激烈，良好的职业形象往往成为人们在竞争中制胜的法宝。

所以，外表正是让内在得以与外界沟通的桥梁，唯有恰如其分的外表方能正确无误地将内在信息传出去，这座无形桥梁虽然没有嘴巴，声音却很大，往往一个人的内在很专业，而外在却不够专业或者毫不在意，都会直接地影响到别人对你能力的肯定。

三百六十行，行行都有其独特的职业形象。有的是由职业本身的特殊性决定的，如军人、警察、医生；有的则是由其所处领域的职业性质决定的。比如公务员需简洁庄重、IT从业人员比较随性、广告人突出个性等；保险顾问就必须打扮稳重，让客户产生信赖感；理财顾问则要让高级客户放心让你理财；另外也有个别公司特别制定的着装要求，或者发放制服。职业形象需与企业文化相融，是表现给上司、同事以及客户的印象。因此在出门上班前，花几分钟正确地选择穿什么服装，对你的工作绝对会有加分的效果。

从职业持续发展的角度看，职业人应该为自己希望从事的



工作选择着装，而不仅仅是为已有的工作着装。塑造良好的职业形象，要考虑到符合自己的职业气质、个人年龄、办公环境、工作特点与行业要求。对待职业形象不可肆意妄为，也不必过分刻板，要在遵循行业标准的基础上，针对不同的场合采用不同的表现方式，做到既尊重他人又展现自我。

在当今这个发展迅猛的商业社会里，一个公司必须在其从事的每一件事中表达出这个公司特有的个性来。而对于当今的个人专业形象塑造来讲也应如此。要想在单位里或作为一个自由职业者给人留下好的印象，就得学会推销自己，提高自己的知名度。

形象设计大师索尔比给热爱成功的商界男孩的忠告是：你的职场目标是什么，你就穿得像什么。如果你现在只是保险公司的初级文员，你想成为推销员，那就把自己打扮成一个十足的跑街先生。如果你的目标是公司的副总，那就像目前的那位副总一样，用国际名牌来武装自己。

“内外兼修”才能相得益彰

外在形象是帮助你开启社会交际、活动的第一把钥匙，良好的外在形象，能使你在别人心目中地位大大提升。我们平时就应该注意自己的外在形象。因为每个人生来就

有自己特定的面容，这个一般是不可以改变的，我们这里所说的外在形象，也不仅仅局限于人的相貌，而是重在于穿着、行为举止等方面。穿着大方得体，行为举止有板有眼，能体现个人修养与素质。

内在气质是与生俱来的，但后天的培养能使它更加散发个性魅力。它是由内发乎外的，外在形象、言谈举止彰显内在气质，内在气质引导外在形象、言谈举止。两者相得益彰。

人的衣妆打扮、内涵和个人形象的关系就如一份礼物。衣妆打扮是包装，而内涵就如包装下的那份礼物，个人形象就是整份礼物。一份昂贵而又精美的礼物，如没有包装或包装得不好，就不能第一时间引人注目，以及不能给人留下印象，甚至被忽略；但一份礼物包装得非常抢眼，拆开来一看，里面却令人大失所望，就会大大影响送礼的意义。

某公司一位业务经理，经中间人介绍，去同某位老总谈一笔合作的生意，而这位经理所销售的产品正是这位老总急需的，可以说这是一笔双赢的生意，而且做得好还会大赢。

看到合作的美好前景，双方的积极性都很高。在这位经理自我介绍并出示名片之后，老总也拿出友好的姿态，递上了自己的名片。但这位经理只用单手把名片接过来，一眼没看就放在了茶几上。接着他拿起了茶杯喝了几口水，随手又把茶杯压在名片上，那位老总看在眼里，明在心里，随意谈了几句话，起身送客。





事后，那位老总郑重地告诉中间人，这笔生意他不做了，当中间人将这个信息告诉这位经理时，他简直不敢相信自己的耳朵，一拍桌子说：“不可能！他们是非常需要我们的货的！”立即打通那位老总的电话，一定要他讲出个所以然来，那位老总不得已道出了实情：“从你接我的名片的动作中，我看到了我们之间的差距，并且预见到了未来的合作还会有许多的不愉快，因此，还是早放弃的好。”

闻听此言，这位经理放下电话痛惜失掉了生意，更为自己的失礼感到羞愧。

很难想像一个穿着邋遢、行为举止粗俗的人能靠什么来打动别人的心。自己穿着和言行都没搞好，怎么还可能搞好工作呢？一个接名片的动作的失礼，就丢掉了一桩生意。在生意场上，人们不是只看产品质量，更要看人的素质。

人的内在素质是天生就有的吗？当然不是，这需要长期积淀，需要有意识的培植。随着社会交往的日益丰富和复杂以及人们生活节奏的日益加快，人们在交往互动中，在重内容的基础上有越来越注重形式的趋势，交往互动日渐符号化、形式化，外在形象成为个体交往的“名片”。翩翩的仪表风度、不俗的言谈举止、得体的服饰穿戴等外在形象所展示的个人魅力，是一个人赢得他人亲近、认同、尊重的重要因素。

但是，经验的密度、知识的厚度、思考的深度、魅力的强

度，以及是否具有创造力和个性，乃至资质愚笨或聪敏，善良还是险恶，城府深浅，所有这些都能显示在人的相貌特别是眼睛和神气中。而这种相貌仪容，虽有先天的因素，但更多的则是后天由环境、精神、修养锻炼以及人格所塑造的。

人的内在形象与外在形象是有机统一的。内在形象通过人的实践活动将其内在世界对象化于外在世界，通过个体的仪表风度、言谈举止、服饰穿戴等外在形象而得以展露。内在形象以外在形象为载体，外在形象以内在形象为根据。二者的有机统一才可达内外同一的“圣人”之境。

因此，良好的外表打扮与精神美和谐的统一，这才是最好的个人形象。

我的仪容我负责

仪容是一个人的仪表容貌。在人际交往中，为了维护自我形象，有必要修饰仪容。个人良好的仪容卫生，能给人以端庄、稳重、大方的印象，既能体现自尊自爱，又能表示对他人的尊重与礼貌。

仪容主要是指一个人的容貌。它包括头发、脸庞、耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴等。

仪容的整洁与否反映了一个人的精神面貌。往往是这些无声的语言，最直接、最无保留地向别人传达着你的心情和状态。

所谓第一印象，也往往是凭借观察对方的



仪容和着装而留下的。

一个人的形象的外观就是仪容，“美的东西，永远令人心旷神怡。”而你的仪容，应是令人心旷神怡的东西，是你礼仪之美的外个基点。

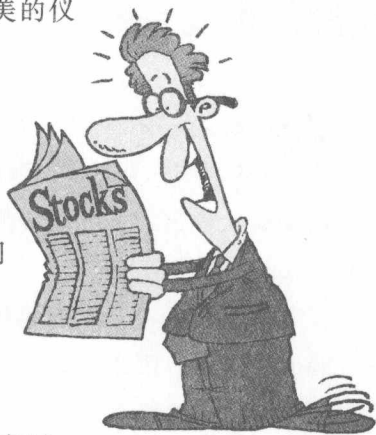
有人向林肯总统推荐一个人为内阁成员。林肯没有用他。林肯的理由是：“我不喜欢他那副长相。”“哦，可是，这不太苛刻吗？他不能对自己天生的面孔负责呀！”林肯说：“不，一个人过了40岁，就应该对自己的面孔负责！”

其实，不仅40岁以上的人应该对自己的面孔负责，每个人都需要对自己仪容负责并承担由此造成的事业的后果——成功或者失败。

那么，仪容美一定要天生丽质吗？当然不是，凡是符合礼仪要求的仪容就是美的仪容。美的仪容包含这三个要素：

1. 健康自然美

拥有漂亮的外貌，无疑会令人赏心悦目，感觉愉快。但是，即使没有娇好的外貌，我们也不要气馁，相信通过自我训练，也能获得令人喜爱的美的外表。



据统计，90%以上的人曾有过体相烦恼。此时，身体形象在自我意识中占有很重要的地位，他们认为身体形象决定着自己在同龄人中的威信和声望，对自己的长相容不得半点差错。

有了体相烦恼，正确面对是关键。