

LiLei

成就一生的智慧全书

成功有很多方法，当然成功也是有秘诀的  
CHENGJIUYISHENG DE ZHIHUI QUANSHU

# 经典的 社交艺术



在今天这个时代，孤胆英雄寸步难行，独行大侠已鲜有踪迹。在一个更需要联系、更重视交往的社会中，人与人之间的沟通日益频繁，人与人之间的合作愈显重要，要想人生精彩，事业成功，就一定得掌握社交艺术。

轩辕楚/主编

经典珍藏版

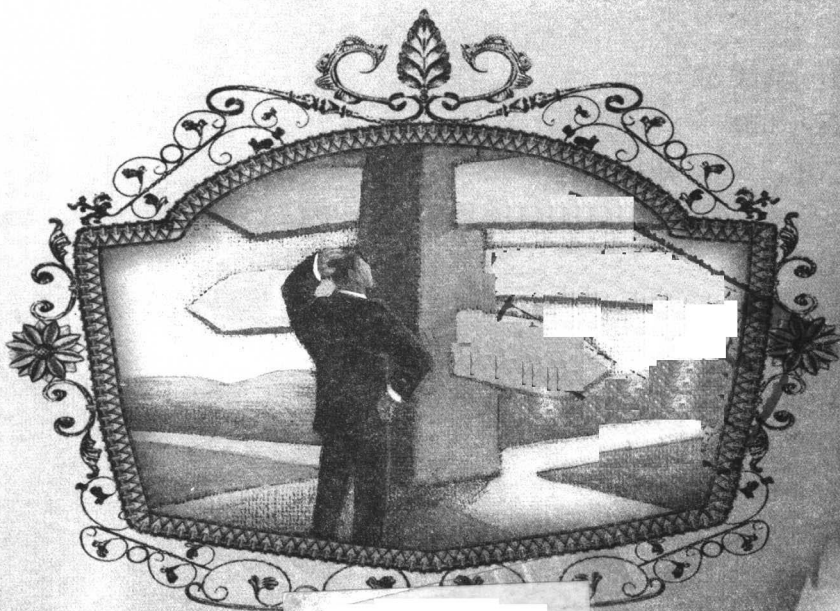
中国戏剧出版社

Liulei

成就一生的智慧全书

成功有很多方法，当然成功也是有秘诀的  
CHENGJIUYISHENG DE ZHIHUI QUANSHU

# 经典的 社交艺术



在今天这个时代，孤胆英雄寸步难行，独行大侠已鲜有踪迹。在一个更需要联系、更重视交往的社会中，人与人之间的沟通日益频繁，人与人之间的合作愈显重要，要想人生精彩，事业成功，就一定得掌握社交艺术。

轩辕楚/主编

经典珍藏版

中国戏剧出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

成就一生的智慧全书/轩辕楚主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02585 - 6

I. 成… II. 轩… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055825 号

---

## **经典的社交艺术**

**责任编辑:**万晓咏

**责任出版:**冯志强

**出版发行:**中国戏剧出版社

**社 址:**北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层  
**邮政编码:**100097

**电 话:**010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

**传 真:**010 - 58930242(发行部)

**经 销:**全国新华书店

**印 刷:**北京晨旭印刷厂

**开 本:**710mm × 1000mm 1/16

**印 张:**132

**字 数:**2039 千字

**版 次:**2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

**书 号:**ISBN 978 - 7 - 104 - 02585 - 6

**定 价:**228.00 元(全 6 册)

**版权所有 违者必究**

## 前 言

社会是一张巨大的关系网,我们都是通过各种各样的关系与人相联系。因此,要想在社会上游刃有余,就要学会在复杂多变的环境中保护自己,少一点棱角,多一些圆融通达,这样才能在社交中左右逢源。

在今天这个时代,孤胆英雄寸步难行,独行大侠已鲜有踪迹。在一个更需要联系、更重视交往的社会中,人与人之间的沟通日益频繁,人与人之间的合作愈显重要,要想人生精彩,事业成功,就一定得掌握社交艺术。

不要怀疑,社会上大多利益都是给擅长社交的人准备的,包括财富、地位、名誉等等。只有那些社交高手才能通过自己的笑脸,通过自己的三寸不烂之舌,通过自己胜人一筹的社交本领,将这些利益聚拢到自己手里。

可以肯定的说,一个人成功是需要多方面的能力的,而社交就是其中最不可缺少的一种。世界上的事情有时很奇怪,一旦你走出门户,结交大众,你就会觉得身边处处充满机遇,就会减少你走投无路的痛苦,一个人的社交触角越长,自己的才能展示得越充分,朋友就越多,机遇也就更多,所以社交这门必修课你一定不能错过。

——社交中的语言。社交的成败,常取决于对语言的运用与对交谈技巧的把握。一番话能说得出生动悦耳、幽默机智、准确得体,离不开出色的口才,出色的语言表达能力会使你交际畅通、仕途顺畅。

——社交中的个人魅力。个人的魅力来自于人的气质与修养,表现在形象与仪态上。举手投足间,反映着一个人的学识与人品,一颦一笑中,折射出人的修养与智慧,所以,表现出风度与魅力,是赢得社交的基本条件。

——社交中的人际关系。人缘是一个人成功的重要资本,能把握好社交中各种人际关系的,一定是了不起的聪明人。办公室是人际关系最复杂的地方,包括上下级关系、同事关系、团体和个人关系。办公室中,我们必须把握刚柔相济的原则,巧妙处理冲突和矛盾,点旺人气,维持办公室内的和谐有序。另外朋

友关系也是你必须小心处理的重点。朋友是幸福的资本,有了肝胆相照的朋友,成功之路就会越来越宽。

——社交中的失误。社交中的失败者有很多,他们是社交圈的弃儿,走到哪里都不受人欢迎。这是因为他们闯入了社交中的“地雷阵”,无视社交禁忌的人,只能无奈地吞下失败的涩果。所以,你一定要学会避开这些禁忌,走向坦途。

我们希望通过这本书,能让大家对社交有个全新的认识。希望每个人都能在广结人缘中树立良好的自我形象,能够在茫茫人海中寻觅知音、营造和谐关系,能够启迪每个人在社交中发现机遇、发挥个人优势、打造精彩人生。

# 目 录

## 第一章 冷静从容之社交心理调适

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 别做被情绪控制的人 .....       | 3  |
| 乐观大度养成计划 .....        | 5  |
| 让关爱为你再加一分 .....       | 7  |
| “忍”是百妙之门 .....        | 8  |
| 在心里种一棵“许愿树” .....     | 10 |
| 做人何必太精明 .....         | 12 |
| 和谐来自相互尊重 .....        | 14 |
| 做一个内在的赢家 .....        | 16 |
| 巧妙拒绝领导委托的某些事 .....    | 18 |
| 别太自负也别太自贬 .....       | 20 |
| 懂得进取也要善于采取曲折的方式 ..... | 22 |
| 不要让借口成为工作习惯 .....     | 25 |
| 向上司提出晋升要求和策略 .....    | 27 |
| 多才多艺莫如独精一门 .....      | 29 |
| 学会给他人授权 .....         | 30 |
| 乐在工作创造业绩 .....        | 32 |
| 积极主动承担分外的工作 .....     | 34 |
| 不为薪水而工作 .....         | 35 |
| 别把私人情绪带到工作上 .....     | 37 |
| 从错误中吸取教训而获得智慧 .....   | 38 |
| 换工作前先换一下心情 .....      | 39 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 做生意要保持良好的心态 ..... | 41 |
| 想发财不要太爱面子 .....   | 43 |
| 盈利赚钱是商人的本色 .....  | 43 |
| 做生意要遵循常规 .....    | 45 |
| 信任使买卖双方受益 .....   | 48 |

## 第二章 成竹在胸之社交策略技巧

|                  |    |
|------------------|----|
| 敬酒、罚酒都要备好 .....  | 55 |
| 爱“屋”还要及“乌” ..... | 57 |
| 别忘了给人留面子 .....   | 58 |
| 退一步天宽地阔 .....    | 60 |
| 拐弯抹角好办事 .....    | 62 |
| 如果你受到了冷遇 .....   | 64 |
| 在交际中“坐大” .....   | 66 |
| 有误会要及时开解 .....   | 68 |
| 交际需要高超的判断力 ..... | 70 |
| 随机应变出妙招 .....    | 71 |

## 第三章 如簧巧舌之社交语言艺术

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 称呼大有学问 .....       | 77  |
| 批评也要有人情味 .....     | 79  |
| “高帽子”不能送得太离谱 ..... | 81  |
| 没事儿“幽”他一“默” .....  | 84  |
| 得意事不要挂嘴边 .....     | 86  |
| 找到话题让彼此不再陌生 .....  | 88  |
| 有话好好说 .....        | 90  |
| 教你怎样说“不” .....     | 93  |
| 三言两语摆脱窘境 .....     | 95  |
| 投其所好巧说话 .....      | 98  |
| 做人的准则 .....        | 100 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| “方”是做人之本 .....      | 102 |
| 选择你的性格 .....        | 103 |
| 做人要堂堂正正 .....       | 106 |
| 选择人生的幸福 .....       | 107 |
| 做人要信守诺言 .....       | 110 |
| 控制情绪是圆满做事的方策 .....  | 111 |
| 做人要以德立身 .....       | 116 |
| 淡泊名利,不求奢华 .....     | 118 |
| 富贵不淫,贫贱不移 .....     | 119 |
| 怀疑自我的人难把事做圆满 .....  | 120 |
| 好的名誉就是财富 .....      | 122 |
| 保持正直的品格 .....       | 123 |
| 幽默的人最有方圆的力量 .....   | 124 |
| 靠忠诚、正直、勇敢赢得一切 ..... | 128 |
| 默默无闻地履行责任 .....     | 131 |

## 第四章 翩翩风度之社交行为艺术

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 别小看微笑的力量 .....          | 135 |
| 着装的事儿你不一定懂 .....        | 137 |
| 走出你的“邯郸步法” .....        | 139 |
| 你能叫出多少人的名字 .....        | 141 |
| 你的眼神会说话 .....           | 143 |
| 会说的不如会听的 .....          | 145 |
| 千万不要失信于人 .....          | 146 |
| 送礼物也是一门学问 .....         | 149 |
| 永远的“女士优先” .....         | 150 |
| “圆”是处世之道 .....          | 152 |
| 圆滑处世而不乱方寸 .....         | 153 |
| 做事要方而做人要圆 .....         | 155 |
| 要想方圆做人就得走出自我封闭的圈子 ..... | 157 |
| 方圆做人的成功秘诀 .....         | 160 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 真诚为人而要方圆涉世 .....      | 161 |
| 真诚不等于“实话实说” .....     | 162 |
| 在与别人的交往中保持适度的弹性 ..... | 164 |
| 能屈能伸要暂时低头 .....       | 166 |
| 让你的顶头上司了解和喜欢你 .....   | 167 |
| 让对方保住“面子” .....       | 168 |
| 不疏远落泊的朋友 .....        | 169 |
| 不要对敌人心存报复 .....       | 171 |
| 不必太在意别人的脸色 .....      | 176 |
| 做人要“难得糊涂” .....       | 177 |
| 不要嫉妒别人的成功 .....       | 180 |
| 谋求人和事的最佳结合 .....      | 183 |
| 及早编织事业上的关系网 .....     | 185 |
| 悄悄地为他人做点好事 .....      | 186 |
| 找到自己最可靠的合作伙伴 .....    | 188 |
| 处事不要太认真 .....         | 189 |
| 借别人的力量办自己的事 .....     | 191 |

## 第五章 与下属的关系要张弛有道

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 用宽容来打动人心 .....    | 197 |
| 不妨跟下属开开玩笑 .....   | 198 |
| 学会赞美下属 .....      | 200 |
| 责备下属要有技巧 .....    | 202 |
| 下属也可以是朋友 .....    | 204 |
| 做个高明的调解人 .....    | 206 |
| 用慈母的手握住钟馗的剑 ..... | 209 |
| 放下你的架子 .....      | 211 |
| 新官上任学问多 .....     | 213 |
| 松手让下属自己去做 .....   | 215 |

## 第六章 与朋友的关系要亲密有度

|                  |     |
|------------------|-----|
| 好朋友也要“明算账” ..... | 221 |
| 尊重朋友的隐私 .....    | 223 |
| 对朋友还是要客气 .....   | 225 |
| 不要盲目相信朋友 .....   | 227 |
| 对朋友保持忠诚 .....    | 229 |
| 同学还要常联系 .....    | 230 |
| 别伤了朋友的自尊 .....   | 233 |
| 别和朋友黏在一起 .....   | 235 |
| 天下没有永远的仇人 .....  | 237 |

## 第七章 与爱人的关系要把握“温度”

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 爱他(她)就要大胆说出来 ..... | 241 |
| 别把爱人绑得太紧 .....     | 243 |
| 相爱从约会开始 .....      | 244 |
| 当情海扬起了风波 .....     | 247 |
| 何妨夫唱妇随 .....       | 249 |
| 九招教你化解夫妻矛盾 .....   | 250 |
| 合格的妻子是这样的 .....    | 253 |
| 用赞美为爱情保鲜 .....     | 256 |
| 别让猜疑谋杀了婚姻 .....    | 258 |
| 在平淡中寻找幸福 .....     | 260 |

## 第八章 社交中不能碰的“地雷阵”

|                |     |
|----------------|-----|
| 别碰那片“逆鳞” ..... | 265 |
| 千万别越位 .....    | 266 |
| 是是非非别沾惹 .....  | 268 |
| 玩笑不是乱开的 .....  | 270 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 别在领导面前逞能 ..... | 273 |
| 社交中保持等距离 ..... | 274 |
| 热情也要有度 .....   | 276 |

## 第九章 社交中不要走的“独木桥”

|                |     |
|----------------|-----|
| 不做没信用的人 .....  | 281 |
| 从容应对惹厌的人 ..... | 282 |
| 不能只顾表现自己 ..... | 284 |
| 锋芒别太露 .....    | 286 |
| 不要随便指责别人 ..... | 288 |
| 千万别做榴莲 .....   | 290 |
| 说话不能张口就来 ..... | 292 |
| 闲谈莫论人非 .....   | 293 |

## 第十章 与上级的关系念好“敬”字经

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 领导跟前会做人 .....     | 297 |
| 向上司承认你的不足 .....   | 299 |
| 要给领导留面子 .....     | 301 |
| 怎样赢得领导器重 .....    | 303 |
| 别表现得比上司高明 .....   | 306 |
| 从容应对上司的指令 .....   | 308 |
| 识别四种糊涂上司 .....    | 310 |
| 把“红花”戴在上司胸前 ..... | 312 |
| 与上司“心有灵犀” .....   | 314 |

## 第十一章 与同事的关系要以和为贵

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不做对头做对手 .....   | 319 |
| 别用嫉妒来折磨自己 ..... | 321 |
| 初次交往加深印象 .....  | 323 |

she jiao shi yi men yi shu

• 7 •

## 第一章 冷静从容之社交心理调适

良好的心理素质,是获得社交成功的条件之一。人际环境通常十分复杂,社交中,你可能会遇到各种各样的问题,如果没有良好的心理素质,你就无法适应这一切。所以你需要对自己有恰当的认知,勇于突破自我,处险不惊,遇变不乱,自信、乐观,以一个成熟、沉稳的心理来面对社交。



## 别做被情绪控制的人

抑制自己免于愤怒最好的办法是：当别人愤怒时，你就冷静观察，那是怎样的一副德性。

——塞涅卡

一个人的情绪难免时好时坏，但无论如何你都不能把自己的情绪带到社交活动中去。要想适应不同的社交对象、人际环境，你就必须学会控制自己的情绪。

学会控制自己的情感、自己的行动，这在社交中是很重要的。在门被砰然地关上，玻璃杯被砸碎，一阵咆哮声以后；在被人无情地冒犯之时；当我们在办事儿时犯了一些不该犯的错误之时，我们的情感如何呢？

你是否会动辄勃然大怒？你可能会认为发怒是你生活的一部分，可你是否知道这种情绪根本就无济于事？也许，你会为自己的暴躁脾气辩护说：“人嘛，总会发火、生气的。”或者是：“我要不把肚子里的火发出来，非得憋出溃疡病来。”

尽管如此，愤怒这一习惯行为可能连你自己也不喜欢，更别说别人了。

同其他所有情感一样，这是你思维活动的结果。它并不是无缘无故地产生的。当你遇到不合意愿的事情时，就认为事情不应该是这样的，这时开始感到灰心，尔后，便是一些冲动的相伴动作，这总是很危险的，对你来说，它并没有什么好结果可言。

痛苦的感受会侵蚀掉我们的自尊。

我们也许会在早上起床时觉得自己像是个百万富翁，但有时候，只需花一秒钟的时间，一个不赞成的、一个轻视的表示，或想起过去失败的一件事，就可以使我们一念之间觉得自己一文不值。

我们也许有洞察力、先见之明、后见之明。然而只要有人碰触到我们敏感的枢纽，或是悲剧发生，这些都会在一瞬间逃得无影无踪。这时我们的每一根纤维就会充满了感情，把所有理智的声音都淹没掉。

我们之中绝大多数人都很熟悉下面这些症状：麻木、失眠、疲倦、沮丧、叹息，太多的事要做，但没有兴趣做它们，以致做事没有条理、悲伤、失去热忱、寂

寞和空虚。

令人感到欣喜的是,虽然我们不能防止坏的感受来临,但我们却能阻止它们停留下来。

比如说,如果你觉得伤心,而且知道是谁令你伤心,应该怎么办? 如果可能,就去找那个人当面直说他伤害了你、怎样伤害了你和为什么你有这种感觉。

如果你感觉焦急,就应设法确定你恐怕丧失的是什么——是不是别人的爱和照顾? 是你对境况和对自己本身的控制? 还是你自己做人的自尊心和价值感? 想一想有什么能帮助你防止损失,或帮助你准备应变。不要因为想来太可怕而把它撇开。躲避你所怕的事,只能把事情弄得更糟,问题更难解决:

倘若有人触怒了你,立刻对他讲明,大多数人都会表示歉意而仍要和你继续做朋友。

那么怎样对付内疚呢? 只要记住大多数内疚来自压抑的忿怒,而忿怒又是因心灵受伤害而产生的,那么解决的办法应该是查出心灵所受的伤害,并找出造成伤害的原因,再把忿怒引回原来它应该发泄的地方。

消极的情绪自然会给社交带来不良影响,但你若表现得过度亢奋、过于激动也未必是一件好事。

有这样一个例子:一个星期六的上午,贾尼去会见 ABc 公司主管,约见地点是他的办公室。主人事先说明谈话会被打断 20 分钟,因为他约了一个房地产经纪人,他们之间关于该公司迁入新办公室的合同就差签字了。

由于只是个签字的手续,主人允许贾尼在场。

这位房地产经纪人带来了平面图和预算,很明显已经说服了他的顾客,就在这稳操胜券的时候,他做下一件蠢事。

这位房地产经纪人最近刚刚与 ABc 公司主管的主要竞争对手签了租房合同。他大概是兴奋,仍然陶醉在自己的成功之中,开始详细描述那笔买卖是如何做成的,接着赞美那个“竞争对手”的优秀之处,称赞其有眼力,很明智地租用他的房产。贾尼猜想接下去他就要恭维这位公司主管也做出了同样的决策。

公司主管站了起来,谢谢他做了这么多介绍,然后说他暂时还不想搬家。

房地产商一下子傻眼了。当他走到门口时,主管在后面说:“顺便提一下,我们公司的工作最近有一些创意,形势很好,不过这可不是踩着别人的脚印走出来的。”

房地产经纪人在关键时刻忽略了对方的感受,只陶醉在自己胜利的喜悦情绪里,结果酿成了谈判失败的苦果。如果他能控制一下自己的情绪,也就不会

损失了这笔已经唾手可得的买卖。

学会控制情绪是我们社交成功和快乐的要诀,因为没有任何东西比我们的情绪更能影响我们的生活了。如果你能及时控制调整自己的情绪以适应社交的需要,那你就会成为一名社交高手。

## 乐观大度养成计划

与人交往时,性格开朗的人能使人感到其言行爽快,容易引起他人与之交往的兴趣。这种人就是心地宽广的人。

——本明宽

人际交往中,每个人都喜欢和乐观大度的人做朋友,而讨厌悲观论者。因此我们应当有意识地培养乐观大度的性格,做一个人人欢迎的交际明星。

与人吵了架,悲观者说:“唉,我又得罪了人,真没用。”乐观者则不同,他向前看,说:“又多了一次教训,以后我会做得更好些。”两者的思维方向迥然有异,导致相反的结果。

当生病卧床时,悲观者紧锁愁眉,忧心忡忡,说:“我真倒霉,这样发展下去可就完了。”乐观者却说:“上帝说我太累了,叫我休息休息,养精蓄锐好好干!”他的心情不坏,积极与医生配合,病情很快好转。

有一对双胞胎长的一模一样,但性格却存在巨大差异,一个极度悲观,一个极度乐观。圣诞节到了,父亲送了悲观者一大堆玩具,送给乐观的儿子一堆马粪。当父亲推开悲观孩子的门时,发现他正坐在玩具堆里哭,“你为什么要哭啊,孩子?”“哦!爸爸,我有这么多玩具,可是如果它们坏了怎么办?如果小朋友妒嫉我,不再跟我玩了怎么办?”父亲摇了摇头,想去看看另一个儿子。他看到了什么?那个乐观的儿子正在马粪周围快乐地跑来跑去。“哦,爸爸!快看啊,这有一堆马粪!我猜附近一定还藏着一匹小马。”一大堆玩具不能让悲观者快乐起来,而一堆马粪也没能使乐观者失望,看来左右他们情绪的并不是外力,而是他们自身。

这些事实说明,人们的不良心情往往与其思维方式、处事态度相联系。我们认识到这一点,就可以有意识地驾驭和改变自己的思维状态,创造出有利于身体健康,有助于推动事业成功的乐观态度。也正是从这个意义上,我们说乐