

人生智慧课

成就人一生的 社交好习惯



Rensheng Zhihui Ke

吴伟丽◎编著

**一盎司自己的智慧抵得上一吨别人的智慧，
但是没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。**

本书力图为大家献上一堂精彩的人生智慧课，滴水藏海，小中见大。

有许多人生智慧故事很精彩，可惜太长；

有许多人生智慧故事很精简，但已流传甚广。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

人生智慧课

成就人一生的 社交好习惯



吴伟丽◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就人一生的社交好习惯 / 吴伟丽编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8

(人生智慧课)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0548 - 8

I. ①成… II. ①吴… III. ①心理交往 - 通俗读物
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第176447号

人生智慧课

成就人一生的社交好习惯

编 著 吴伟丽

责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫

封面设计 飞展书装

版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街147号 710003)

E-mail: tbyx802@163. com

tbwyzbb@163. com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 198千字

印 张 15

版 次 2013年8月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0548 - 8

定 价 29. 80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前言

习惯有好有坏，好的习惯是你的朋友，它会帮助你成功。古希腊哲学家苏格拉底说：“好习惯是一个人在社交场合中所能穿着的最佳服饰。”而坏习惯则是你的敌人，它只会让你难堪、丢丑，给你添麻烦、损坏健康或者导致事业失败。

莎士比亚说得好：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”当坏习惯主宰了你的生活，它可不就是你“最坏的主人”吗？

习惯可以决定你的命运。即好习惯会使你活得更好、更精彩、更成功；而坏习惯会让你的生命大打折扣，甚至可能会让成功变成失败，

随着社会的进步和文明的发展，人与人之间的交往日益密切。社交渗透到我们生活的方方面面——出门坐车、买东西、上班……在我们满足吃穿住行的同时，我们就已经在和不同的职业、性别的人打交道了、社交成了我们每天的必修课。

既然一个人不可避免地要与他人产生关联，那么社交就变得异乎寻常的重要。可以毫不夸张地说，社交会成就一个人，同样也会毁了一个人。在我们周围，不乏相貌堂堂、胸怀大志、才华横溢的人，然而他们却始终郁郁不得志，其中相当大的原因就是他们不善交际，不善与人相处。因此，掌握一定的社交技巧，养成良好的社交习惯，是我们成就人生不可或缺的重要环节。

《成就人一生的社交好习惯》分别从打造形象、合理沟通、掌握心理、方圆处世、发展人脉等几个方面着手，为读者呈现出良好的社交习惯，其中穿插通俗易懂的事例，集知识性与趣味性为一体，是您社交处世的习惯导航。

倘若您已经在社会交往中游刃有余，请您继续保持下去，并不断提高；倘若您面对社交仍然困惑、犹疑，请您阅读本书，并合理利用其中的学问。

目 录

第一章 良好的形象是社交的铺路石

学会礼貌待人	3
注意自己的举止行为	5
优雅的进餐风度尽显魅力	7
穿着要得体	9
接电话的礼节要知道	11
乘电梯时不能忽视的小讲究	12
送礼是一门特殊的交际艺术	14
饭桌礼节要牢记	16
出席社交场合时要注意面部表情	18
微笑是办事的绝好通行证	20
把握好第一印象和近期印象	22
合理与异性交往	27
记住别人的名字，拉近双方的距离	29
赴约要准时	31
制作一张适合自己的名片	33
注重自己的形象，体现良好的修养	35

第二章 合理运用语言艺术进行沟通

具备优雅的谈吐	41
寒暄也是一门艺术	42

自以为是收起来	44
与人交往，少说多听	45
不要随意打断别人的话	47
坦率地表白自己	49
学会赞美别人	51
与陌生人沟通时掌握技巧	53
用幽默增添你的魅力	55
无声胜有声	58
将沉默运用得恰到好处	60
若是不懂，可适时沉默	61
闲谈莫论人是非	63
谈论对方感兴趣的话题	65
开玩笑时要掌握分寸	68
委婉表达，给对方留余地	70
批评时要顾及他人的自尊	73
给道理穿上情感的外衣	75
一样话，百样说	77
要适时对他人表示感谢	79
三思而后言	81

第三章 打好心理战，游刃社交领地

别让别人不耐烦	85
从服饰上读懂人心	87
警惕两面三刀的人	89
小动作出卖他的心	91
善于观察对方的肢体语言	93
窥探他人言语后的真实内心	95
不要以己度人	97

求同存异，和睦共处	100
欲扬先抑，博得好感	101
制造有利的交际氛围	103
不可把心全交出	105
娴熟运用互惠原则	107
他人之美，常记心间	110
别让猜疑左右你的思维	112

第四章 方圆涉世，变通为人

做人要内修外炼	117
做事情要把握分寸	119
合理化解同事间的矛盾	120
相容原则是重要的商界法宝	121
恕以待人，君子人也	124
主动消除误会	126
将心比心，宽以待人	128
学会“爱”你的对手	131
亦方亦圆的交际习惯	132
变则通，通则久	135

第五章 人脉资产，价值无量

人脉是人生的制胜法宝	141
知己知彼，方能百战不殆	142
建立人脉，不能坐着等	143
重视人缘的作用	145
与成功人士接触要有策略	148
重视“小人物”的作用	149
建立朋友档案	152

重视应酬的力量	153
好习惯是成功的第一要素	155
将人脉这张网织好	157
你认识谁比你知道什么更重要	159
从人脉资源中获得“人生资源”	162
构建人脉的实用技巧	163

第六章 社交法则，牢记心中

自己人效应：把“他”变成自己人	169
名人效应：借助名人的威望“炒作自己”	171
投射效应：己所不欲，勿施于人	173
登门槛效应：一步一个台阶	175
出丑效应：适时利用缺陷美	177
刺猬法则：距离产生美	179
邻里定律：人们易受周围人的影响	183
酒与污水定律：近朱者赤，近墨者黑	188
激将定律：激发潜在能力	194
自我推销定律：毛遂自荐很重要	197
自我暴露定律：缩小“秘密区域”	201
自我批评定律：担起自己的责任	205
特里法则：走出作茧自缚	208
情感与理性宣传定律：动之以情，晓之以理	212
欧弗斯托原则：善于洞察他人情绪	215
宽容定律：宽容别人，宽容自己	218

>>> 第一章

● 良好的形象是社交的铺路石

不管是在公共场所，还是私人聚会，只要你与人进行交往，你的着装打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并留下深刻印象。可以说，一个人形象的好坏，直接关系到他社会活动的成功与失败。

学会礼貌待人

古时候，有个年轻人骑马赶路，眼看看太阳就要落山了还没有找到可以落脚的地方。这时，前面走过来一个老农，他便在马上大声喊道：“喂，老头儿，离旅店还有多远？”老人回答：“五里！”年轻人策马飞奔向前驰去，结果跑了十多里还不见人烟。他暗想，这老头真可恶，看我回去怎么整治他！并自言自语道：“五里，五里，什么五里！”念着念着他突然醒悟过来，这“五里”不就是“无理”的谐音嘛！于是，他拨转马头赶到遇见老农的地方，看见那位老农还在路边等候。他急忙翻身下马，亲热地叫了一声：“老爷爷！”老人这时笑着说：“你已经错过了旅店，如果不嫌弃，可以到我家住一宿。”

如果你礼貌地与他人说话，他人也将回报你真心的帮助；但如果你恶言相向说话没有礼貌，那么最终吃亏受累做无用功的只能是你自己，故事中的年轻人如果一开始就礼貌地同长辈谈话，也不至于自跑那么多冤枉路了。所以，伤人的、不礼貌的话一定不要说出口。

礼貌是赢得成功人生的首要资本

用语礼貌是一种非常宝贵的习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会受到大家的欢迎，而且用语礼貌的人更容易成功；相反，谈吐粗俗就是一种恶劣的习惯。

语言是思想的衣裳，谈吐是行动的羽翼。礼貌的语言可以表现出一个人的高雅与不凡，这样的人在交际中很容易赢得别人的认可，获得好人缘，做事效率也会事半功倍，可以节省很多宝贵的时间去做更重要的事。在人与人的交往中，使用礼貌语言可以说是提高效率的法宝。实际上这也是我们通常所说的“会说话比

会办事更重要”，因为会说才能更有效率地做事。

某年，有一批应届高校毕业生30人，实习时被导师带到国家某部委实验室去参观，全体学生坐在会议室里等待部长的到来。这时，有一位秘书给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中一个还问：“有绿茶吗？天太热了。”秘书回答说：“非常抱歉，刚刚用完了。”当秘书给一位叫徐平的同学倒茶时，徐平真诚地说了一声：“谢谢，您辛苦了！”秘书高兴地看了徐平一眼，虽然这是很普通的一句客气话，却是她今天唯一听到的一句令她高兴的话。

门开了，部长进来和大家打招呼，不知怎么回事，会议室里却显得静悄悄的，没有一个人回应。徐平左右看了看，犹豫了一下带头鼓起了掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手，由于不齐，掌声越发地显得凌乱起来。部长挥了挥手，说：“欢迎同学们到这里来参观，平时这些事是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，关系非同一般，所以这次由我亲自来给大家介绍一些情况。我看同学们好像都没有带笔记本，这样吧，王秘书，请你去拿一些我们部里印的纪念画册，送给同学们做个纪念。”

接下来，尴尬的事发生了，大家坐在那里很随意地用一只手接部长递过来的画册，部长的脸色越来越难看，当走到徐平同学面前时，已经快没有耐心了。就在这时，徐平礼貌地站起来，双手接过画册，恭敬地说了声：“谢谢您！”部长闻听此言，觉得眼前一亮，伸手拍了拍徐平的肩膀：“你叫什么名字？”徐平如实回答。部长微笑地点头回到了自己的座位上。早已汗颜的导师看到此景，这才稍微松了一口气。

几个月后，只有徐平收到了该部委寄来的接收函。有几位填报了分配意向的同学非常不满地找到了导师，说：“徐平的成绩最多算中等，凭什么要他而不要我们？”导师说：“这是人家点名要的。其实你们的机会是一样的。不错，你们的成绩的确比徐平还要好，但是除了书本上的知识之外，你们需要学的东西太多了。做人要懂得礼貌，这是最起码的要求。你们能做到吗？”导师的话，说得几个同学哑口无言。

这个故事告诉我们，要做好事情先要学会礼貌待人，一个人是否有礼貌决定了一个人的本质如何。

礼貌的言谈举止是一种引人注目的细节，是给人的深刻的“第一印象”，是帮助你脱颖而出的一种品质。因此，时刻注意让自己的交际语言得体礼貌，尊重他人，这才是这个飞速发展、提倡效率的时代令交际畅通无阻的正确途径。

智慧锦囊

1. 经常使用文明用语

与人沟通时，要恰当地使用文明用语，它是说话礼貌的表现之一。文明用语有“谢谢”、“不用谢”、“对不起”、“没关系”等。

2. 说话要真诚

语言可以表现出一个人的人格。即使是口才比较笨拙的人，只要用真心关怀对方，也会得到对方的好感。相反，如果不是发自内心的关怀，即使用多华丽的语言，也会被对方看穿。

3. 优化自己的口头禅

几乎每一个人都有自己的口头禅，就像每一个人都有自己的习惯性动作一样。在不知不觉中，它已构成你个人形象的一部分，甚至是重要的一部分。所以，为了自己的个人形象，一定要注意优化自己的口头禅，给人以说话有礼貌的感觉，让人乐意与你交往。

注意自己的举止行为

举止在心理学上称为“形体语言”，是指人的肢体动作。它虽然无声无息，但在某种意义上，绝不亚于口头语言所发挥的作用。它能在无形之中将一个人的道德修养和文化水平最大限度地体现出来。所以，在日常生活中，人们要想知道一个人的品位是优雅还是粗俗，看其举止就知道了。

李维是一个小有成就的人，在商场打拼的这几年很顺利，也交了不少朋友。朋友们对他的评价普遍是能力很强，为人豪爽，唯一不足的就是举止不雅。对于此，李维也清楚，但他丝毫不以为意，他认为做大事者不拘小节，总是保持绅士的风度，太过约束自己。熟悉的朋友也就任由他去。李维没想到，自己不雅的举止，熟悉的朋友不在乎，不代表所有的人不在乎。

有一次，李维和一个对手争夺一位德国的合作伙伴。虽然这个对手实力强大，但与李维比起来还是稍逊色。拿下这项合约，李维信心十足。他很放心地去参加竞标公布会，喜滋滋地等待着佳音。没想到，结果大出所料，对手胜出。到底是怎么回事呢？李维不甘心，找到了那家德国公司询问究竟，对方告诉他，贵公司虽然实力雄厚，但是您的举止让人不敢恭维。

听到对方说问题出在了自己的举止上，李维赶快回到公司，调出那天竞标会录像。看完之后，李维满面惭愧，真是不看不知道，一看吓一跳。平时自己总觉得举止不重要，散漫一点儿没关系，但是与别人端庄得体的举止比起来，高下立见。录像中，大家都坐得笔直，唯独自己四仰八叉地坐在那里，一会儿看看手机，一会儿换换姿势，确实太失礼了。怪不得看好自己的客户选择了对手呢。

可见，举止是否优雅得体是一个人能否获得别人认同的关键因素。在社交生活中，举止优雅得体的人才会受欢迎。优雅的举止是一个人素质修养的体现，举止粗俗的人让人缺乏信任感，尤其在社交场上，粗俗的举止往往让人鄙视。所以，要想拥有好人缘，务必要在自己的举止上下工夫。自古以来，人们就对举止有一定的要求，要站如松、坐如钟、走如风。所以，我们无论在站姿、坐姿还是走姿上，都要严格要求自己，符合礼仪规范，才能显示个人文明。

（1）站姿要优美

常言道：“站有站相。”良好的站相展示给别人的是一种美感，人们无形之中会被吸引。这也就是那些刚毅洒脱、威武挺立的男士和亭亭玉立、优雅端庄的女士更容易吸引人眼球的原因。

要想有一个优美的站姿，首先要按照基本的站姿要领要求自己，具体来说就是：挺胸收腹，两肩平齐，双臂自然下垂。双腿靠拢，脚尖张开约60度，或双脚与肩同宽；抬头挺直脖颈，双目向前平视，面带微笑，微收下颌。

站姿也可以随着场合进行调整。为了避免姿势呆板、僵硬，可以在一定范围内灵活变动，但是身体要保持笔直。

（2）坐姿要端庄

优雅大方的坐姿向别人传达出的信息是自信、友好、热情，体现的是自身高雅端庄的气质。

轻、稳、缓是入座的基本要求。入座时要轻而缓，走到座位面前转身，轻稳地坐下。坐下后，上身要保持挺直，头部端正，目光平视前方。双腿轻轻并拢，双肩自然下垂，双手分开放在膝上。如果是女士就要把两足并在一起，并把两个脚后跟微微提起。这样，不仅姿势好看，而且会给人一种沉稳、大方的感觉。

（3）走姿要轻盈

所谓“走如风”，意思是走起路来要像风一样轻盈。行走时，步态应该自然轻松，目视前方，身体挺直，双肩自然下垂，不摇晃肩膀和上半身，膝关节与脚尖正对前进方向。行走的步子大小适中，自然稳健，节奏与着地的重力一致。走路的姿势要优美，体态轻盈、自然，使自己的外部形象能较好地表现出内在的涵养来。

优雅的进餐风度尽显魅力

中国有句俗语叫作：“民以食为天。”吃饭是件大事，它不仅能够满足人们的生理需要，而且还满足了人们的社会需要。随着社会的发展，吃饭的社会功能更加突出。很多人通过用餐拓展了自己的人脉，与人结下了深厚友情。不过，要想实现这些功能，餐桌表现是一个很重要的元素。

方小姐受邀去参加一次宴会。出发前她精心的装扮了自己，穿上了自己最喜欢的晚礼服。果然，她的出现让很多人眼前一亮。看着大家赞赏的目光，方小姐心里乐开了花。她甜甜地笑着坐了下来，大家愉快地享用着美味佳肴。这个时

候，方小姐的手机响了，她掏出手机，自顾自地在餐桌前和对方攀谈起来，说到兴致高的时候，手舞足蹈，完全没有了刚才文静的淑女形象。旁边的人皱起眉头，他们担心方小姐横飞的唾沫飞到菜里。

方小姐可能不明白，用餐期间如果接听电话，一定要先向别人表示歉意，然后离开餐桌，到外面去接听，以免影响别人用餐。她的行为让自己在别人心目中的好印象大打折扣。

餐桌上的表现最能体现一个人的修养。再精心的妆容，再得体的打扮，如果缺乏必要的用餐礼仪，也不会讨人喜欢的。

在用餐时遵守餐桌礼仪，保持良好的仪态修养，不仅能体现一个人的教养，还能拉近自己与别人的距离，获得别人的好感。鉴于餐桌礼仪在人们生活中的重要性，每一个人都很有必要掌握一些餐桌礼仪。

餐桌礼仪从入座开始，最得体的入座方式是从椅子左侧入座。坐下后，身体要端正，与餐桌的距离以便于使用餐具为佳，肘部不要放在桌面上。餐台上已摆好的餐具不要随意摆弄。将餐巾对折轻轻放在膝上。

用餐时，两只手都要放在桌面上。但要注意不能用手臂支撑身体靠在桌子上，也不能双手交叉在胸前，只是把手腕轻轻搭在桌上。手指要自然平稳地放在桌上，不可在桌上乱弹或玩耍餐具。

餐巾在用餐前可以打开。点完菜后，可以在菜送来前的这段时间把餐巾打开，往内折 $1/3$ ，让 $2/3$ 平铺在腿上，盖住膝盖以上的双腿部分。最好不要把餐巾塞入领口，也不要压在桌上盘碟的下面，餐巾在就餐期间始终应当放在腿上。

当食物摆上桌时，你可能是饥肠辘辘或者是禁不住美味诱惑，不由自主伸出筷子，这种行为是非常失礼的。用餐要讲究次序。要先请客人、长者动筷子，然后自己再吃。如果自己喜欢的菜离得比较远时，不要伸长胳膊去夹，暂且忍耐一下，等那盘菜转到自己面前时再去夹，且一次不要夹太多。

有的人吃饭总喜欢吧唧嘴，这在用餐时是最让人倒胃口的。一定要注意要细嚼慢咽，轻点儿咀嚼食物。喝汤时也不要发出声响，最好用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热时凉了以后再喝，不要一边吹一边喝。

如果不小心在餐桌上泼洒了东西，而且洒了很多的情况下，要叫服务员来清