

青年 社交 100%

李佳伟 编著

社交包括了仪容、举止、言谈、为人处世等基本内容,但其本质是对人的尊重。

海潮出版社



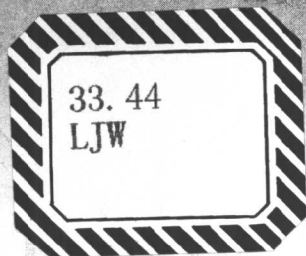
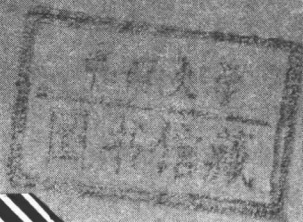
0987136

33.44

LJW

青年社交 100%

李佳伟 编者



海潮出版社

11-A35/06

图书在版编目(CIP)数据

青年社交 100%/李佳伟编著. —北京:海潮出版社, 2003

ISBN 7-80151-713-X

I. 青… II. 李… III. 人间交往-青年读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020920 号

● 青年社交 100%

编 著/李佳伟

责任编辑/陆羽白

经 销/新华书店

开 本/880×1230 毫米 1/32 印张/11 字数/300 千字

印 刷/中国文联印刷厂

版 次/2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-713-X/C·88

印 数/8000 册

定 价/26.80 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部:电话(010)66969738 传真:(010)66969749



目 录

第一章 初识社交	(1)
一、用社交充实你自己	(3)
二、不能错过的社交活动	(7)
三、社交必备五大原则	(11)
四、现代人的人际交往	(16)
第二章 社交,从自己做起	(21)
一、用知识武装自己	(23)
二、拥有一颗金头脑	(29)
三、积极向上的心态	(31)
四、保持身体健康	(45)
第三章 树立处世的信心	(53)
一、自信的力量	(55)
二、摆脱恐惧的束缚	(59)
三、忘记自卑	(63)
四、自信是这样炼成的	(68)
第四章 施展你的性格魅力	(79)
一、了解你自己	(81)



二、另类性格介绍	(85)
三、开展与你性格相符的事业	(87)
四、性格与爱情	(91)
五、方方面面看性格	(100)
六、改掉自己的性格缺陷	(103)
七、培养完美个性，展示迷人风采	(109)
第五章 注意你的言谈举止	(113)
一、说话之前的学问	(115)
二、因地制宜，因人而异	(120)
三、不要吝啬你的赞扬	(126)
四、善意的忠言	(135)
五、请幽默一点	(142)
第六章 超级交谈术	(149)
一、主动出击	(151)
二、争论要点到为止	(157)
三、倾听的学问	(163)
四、使用无声的语言	(167)
第七章 谈话高手速成法	(173)
一、从细微着手	(175)
二、交谈的要诀与忌讳	(188)
三、男女交谈	(196)
四、大庭广众下的交谈之道	(198)



第八章 保持愉快的心情	(201)
一、让微笑绽放在脸上	(203)
二、助人是快乐之本	(205)
三、原谅他人的过失	(209)
四、学会化敌为友	(215)
五、敢于对人说“不”	(222)
第九章 严谨快乐的工作	(229)
一、初出道者的礼仪	(231)
二、为自己的行为负责	(234)
三、让领导器重你	(239)
四、与同事和平相处	(244)
五、办公室交往的“陷阱”	(254)
第十章 朋友在哪里	(257)
一、拒绝孤独	(259)
二、把握交友的每一分钟	(263)
三、做“第一眼美女”	(273)
四、赢得朋友的信任	(279)
第十一章 “志趣相投”的快乐	(283)
一、找出你们共同的志趣	(285)
二、道歉的妙用	(288)
三、不让距离和时间影响友谊	(291)



四、与古怪的人交往	(295)
五、如何接近特殊人群	(298)
第十二章 体验爱情	(303)
一、勇敢地表白	(305)
二、把握好第一次约会	(308)
三、维系感情避免磨擦	(312)
四、学会善意地拒绝	(314)
第十三章 做一个优雅的人	(317)
一、公共场所的就餐礼仪	(319)
二、成功地拜访别人	(323)
三、待客之道	(327)
四、出行礼仪须知	(330)
五、探病人的学问	(334)
六、通讯的礼貌	(335)
七、注意你在公共场合的举止	(342)
第十四章 交际中的禁忌与绝窍	(345)
一、人际交往中的九大禁忌	(347)
二、活跃气氛的绝招	(351)
三、有效控制情绪的技巧	(354)
四、让呼吸轻松一点	(356)

第一章

初识社交



古希腊哲学家亚里士多德曾说：一个生活在社会之外，同人不发生关系的人，不是动物就是神。

早在距今 3000 多年前的《诗经》中就有“嘒其鸣矣，求其友声。相彼鸟矣，犹求友声；伊人兮，不求友声？”的诗句，表达了人类渴望交往的愿望。现代社会，人际壁垒正在瓦解，国际距离日渐缩短，人们愈加认识到交际的不可或缺。

我们每个人都生活在社会中，都要和人相处，包括父母、爱人、儿女、同事、邻居。为了维持生活，都得同各个部门、各种各样的人接触。报户口得去派出所，生病得去医院，买菜得去菜市场等等。我们每天的生活都得和人接触，都得处理人际关系。人际关系从我们一出生就伴随着我们，直到我们离开这个世界才离开。人际关系是我们谁也不可缺少的组成部分。



一、用社交充实你自己

E时代的来临告诉我们：每个人都希望在社会中充分地实现人生的价值，社会为你提供了这个舞台，但成功不是天上掉下来的馅饼，也不是一个自然而然的结局，它除了需要人的智力、知识、能力之外，还需要主体能动地去浇灌和培育，去营造一个好的氛围。

因此，个人为了在社会这个大舞台上最大限度地实现自我价值，对于如何做好新的群己关系，如何调整人和人相处的心态，如何建立一套新人际关系的价值观以及人际往来的一些技术问题等，应倍加关注。

张开你的人际关系网络

美国的一位演说家曾说：最强有力的事业发展工具就是网络，就是建立起一个固定的人际关系网。人际关系之所以在现代社会中如此被人看重，是因为人际关系确能产生巨大的功能。

首先，它能产生合力。我们常说，“团结就是力量”，“人多力量大”，“人心齐，泰山移”。人们相互结合所产生的合力，并不是每个个人力量的简单相加，哲学上讲整体大于部分之和就是此理。在一个集体中，如果人与



人之间十分融洽、亲密，成员都热爱集体，这就形成了集体的内聚力。每个成员对集体作出的努力也就越大，从而增强工作效率。

其次，形成互补。俗话说，“红花虽好，还要绿叶扶持”；“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。在人才学领域内，有人提出了“人才互补效应理论”，认为：具有不同知识、才能、气质、性格的科学工作者，组成一个研究群体，那么这个群体的知识结构和智能结构的合理程度和高超水平，是任何一个科学家所望尘莫及的。在现实生活中，金无足赤，人无完人，人的经历、知识结构、能力、性格特征各自有别，互有短长。家庭中夫妻的结合以及工作中团体的搭配都需要互补。

再次，联络感情。人有合群需要，不愿意孤独、独处。医学心理学研究的结果表明，长期孤独独处的人，慢慢会变得神情忧郁、变态，其寿命比乐观、开朗、爱交往者短。人通过彼此间的相互交往，诉说各自的喜怒哀乐，这样就增进相互之间思想感情的交流，产生一种亲密感，发生相互之间的依恋之情，从中吸取力量。甚至在夫妻之间，注意联络感情，互相关心、爱护，缩小心理距离，也是保持家庭和睦、夫妇感情常新的重要方面。一个不善于和人交往的人，他的人际关系一定很淡漠。他对人不能敞开心扉，自然得不到他人的关心和帮助，他的事业也一定不会成功。

最后，交流信息。古往今来，人们不断开辟交流信息的新途径，创造新方式。人类传播、交流信息的手段



和工具，出现过几次巨大的进步和飞跃。20 世纪以来，广播、电视问世，人类社会进入电子传播时代。尽管如此，人际交流信息作为信息传播的方式和手段仍是不可或缺的。每个人都是一个信息源。人既是信息的传播者，也是信息的接收者。他人是信息的一个重要来源。

事业成功需社交

从古到今，从中到外，任何事业的成功都离不开人，特别是人才，离不开上下同心、左右协作，因此当然离不开事业家的交际才干。

在信息爆炸、错综复杂、瞬息万变的当代，一个人要成就自己的大事业，不仅要具有“T”型的知识结构，而且由于生理心理等局限，要善于发挥群体作用，充分发挥人才优势，要在周围形成具有真正应变能力的智囊团。要和日本东芝电器公司的土光敏夫和松下公司的松下幸之助一样不仅和下属有“硬”沟通，而且要保持极其密切的“软”沟通，即集思广益，上下通气，注重上下之间的感情沟通，以激励他们的热情和创造力，避免对于个人权势的滥用以至产生上下隔离乃至众叛亲离的危险等。即使是从事文学、艺术事业，也离不开与读者、听众和观众的交流，离不开从相邻艺术和学说中吸取精神营养，像托尔斯泰和柴可夫斯基一样。

即使是一个普通人，要在自己的岗位上有所作为，也一刻不能脱离和父母、家人、同学、同事以及各行各



业人们的日常交际。如何在这种错综复杂的个体交际网络中尽可能做到正确地认识自己，了解他人，为自己寻找一个恰当的位置和理想的环境，从亲人和朋友那里得到真诚的理解、爱护、帮助和支持，并给予同样真诚的回报，这样势必会有助于你个人事业的成功。

要在工作中培养良好的人际关系，要遵循下面的四个原则：

第一，关心别人，赞美别人。随时关心别人，赞美别人，会使人觉得你待人热诚、亲切，对你产生向心力。

第二，常怀谦虚之心，不以傲慢态度对人，要有宽宏大量的胸襟。一个人工作能力强，再博得谦和有礼的好名声，前途肯定无量。再者，一个瞧不起别人成就的人，永远不会成为有成就的人。

第三，要有敬业、乐群的精神，给人一个有出息，易于相处的印象。

第四不要做“长舌妇”型的人物，不可无中生有挑拨是非。

记住：一个人的智慧、专门技术和经验只占成功因素的15%，其余的85%决定于良好的人际关系。

取其精华，充实自己

每个人多少都会受到周围人或环境的影响。交际是我们的一种重要的社会活动，更是对我们的生活、我们的人生有着不可忽视的影响。交际扩大了我们的接触范



围，开阔了我们的眼界，使我们有机会接触更多的人和事，从而使我们发现自己欠缺在何处，从而向比自己强的人学习，学习为人处事之道以及各个方面的积极经验。

曾国藩家书中有致弟书一封，其中说到“近年得一二良友，知有所谓经学者、经济者、有所谓躬行实践者，始知范、韩可学而至也是，司马迁、韩愈亦可学而至也”。所谓“范、韩”，即宋朝有名的贤相范仲淹与韩琦；所谓“司马迁、韩愈”，则是有名的大史学家司马迁与古文学家韩愈。由此可知，曾国藩在未进翰林院之前，不但对学问之道未得门途，而且胸无大志，只是一个碌碌庸庸的陋儒而已。而在他中进士做翰林之后，每天与良朋益友为伴，于是方得窥学问之门径，而有志于圣贤之学。朋友对曾国藩的影响，不可谓不大。交朋友就是一种交际。

二、不能错过的社交活动

在处世交际中，要与人接触，建立良好的人际关系网，就不能错过下面的各项交际活动。

同学会

这是一一直被人们所推崇和重视的正式社交活动方式。



由于都曾经是同学，大家少了陌生、拘束，彼此容易迅速进入交谈状态。当然，同学会的邀请函可能勾起旧创与不安，也可能引起“相互比较”的恐惧——像事业、社会地位、婚姻、财富等；但如果能抛弃这些直觉的反抗，可重拾友谊，开拓事业契机，共同拥有一段美好的回忆。

老同学相见一般是让人欣喜万分的，大家谈论的话题会很多，比如：过去的同学时光，有趣的往事，那个严肃的老师，曾经的恶作剧，某个同学被老师罚站的情形等等。现在同学的变化会让你有此一时彼一时的感慨：昔日郁郁寡欢的青少年，如今已蜕变成健康成熟的大人了；那个说话都害羞的女孩，现在已是某外企公关部经理了。昔日那个“捉襟见肘”、时常自卑的同学，今日一副老板派头，可能已是你们同学中最具“实力”的一位；过去那个成绩平平、有时难免“补考”的“差等生”，现在却在商海开辟了一番天地。

同学会是与旧友保持联系的好机会，因为人总是比较喜欢和自己认识、欣赏和信赖的人合作事业。

由于没有同环境下竞争的顾虑，又是老同学，大家可以说毫无秘密地“倾囊而出”，因此感到启发特别大。分别的时候，每个人不仅度过了几天美妙时光，发展了事业，而且因为和老同学重温昔日的回忆，也因为话题的拓宽，彼此的交情更进了一步。

当然，参加同学会有一点应该避讳：不要向别人证



明你已改变了多少，或如何飞黄腾达等等，这种话题会很扫大家的兴。带着开阔的胸襟参加，尽管你和某人有过节，经历这么多年主动地走上前去，伸出你的手说一声“好久不见”，你们仍能拾起那份失落的友谊。

联欢会

这也是社交活动中重要的一种，内容可以很丰富。主要有：

庆祝联欢会。企业为庆祝自己的建厂日、开竣工典礼、创收突破多少等，或庆祝个人学业或事业的重大成绩，或为了某个值得纪念的日子以及一项不寻常的事业而举行的晚会。

生日晚会。这是为庆祝自己或朋友的生日而举办的晚会，要准备生日蜡烛和生日蛋糕，参加者可准备一份礼物。

节日晚会。逢年过节，都可以用晚会形式庆贺一下，如元旦、中秋、重阳、国庆等。

告别会。毕业分配，朋友同事出国或去外地工作，或退出某一领域的工作，朋友们共聚一堂，为其饯别等。

舞会。现在社会上的舞厅很多，很多学校、单位都有。有单独的舞厅，也有各种娱乐在一起的娱乐中心。随着全民健身意识的加强，跳舞已经成为人们越来越喜欢的集娱乐、健身和交友为一体的社交形式，人们工作



之余活动一下，可以放松心情，活动筋骨，还可以认识不同的人，尤其是平时没有机会联络的人。通过参加舞会，可以交流信息，联络感情。

俱乐部、沙龙

俱乐部和沙龙是相近的社交集会形式，都是为大家提供一个互相认识、互相交流、共同度过闲暇时间的形式和场地。不过俱乐部大一些，有一些具体的明确的活动项目和章程，而沙龙随意一些。一般来说有这样的分类：

单项俱乐部和沙龙。是以进行单项活动为主的人们自愿组成的小团体，成员是对某一方面活动有特别的爱好和兴趣的人，如“集邮俱乐部”、“桥牌俱乐部”、“英语沙龙”等。近年来，随着人们业余生活的丰富多彩，各项活动广泛地开展起来，这些人希望有机会在一起切磋技艺，交流信息，提高能力。也由于现代人生活节奏的加快，人们不可能和每个人建立全方位的联络，因此这种专项俱乐部和沙龙受到人们的欢迎，不少人由此建立了深厚的感情。

以上是社交活动的主要形式。其实，真正懂得社交、重视社交的人都很清楚，社交并不仅仅存在于这些场合，只要你愿意，适合社交的场合简直无所不在。只要有人，哪怕除你之外，只有一个人，仍然可以通过交往为你带