



饭是形式，局是精髓。
人是路子，事是主题。
吃顿饭，赴好局，
交好人，成好事。

饭局

上的

攻心术和 人脉学

全集



饭局不可怕，就怕饭局有文化。
通晓饭局文化，修炼成功秘籍。
世上本来只有饭没有局，吃饭的人多了，也就成了局。
历史纵横、文化长廊、
风土人情，上下五千年，尽在吃喝中。

Fanjushangde
DuxinshuheRenmaixuequanji

饭局千古事，得失唇齿间。

沫阳\编著

中国商业出版社

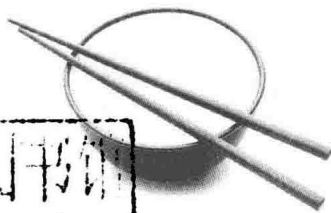


饭是形式，局是精髓。
人是路子，事是主题。
吃好饭，赴好局。
交好人，成好事。

饭局

上的

攻心术和 人脉学



饭局千古，得失唇齿间。



沐阳\编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

饭局上的攻心术和人脉学(全集) / 沐阳编著. —北京:中国商业出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5044-7139-0

I. ①饭… II. ①沐… III. ①人际关系(心理学) — 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055999号

责任编辑 / 四 海

中国商业出版社

010-63188647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市雨润印刷有限公司

710 × 1000 毫米 16开 18印张 268千字

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定价:32.80元

(如有印装问题可调换)



很多的外国人不理解中国人：为什么谈事一定要在饭局上完成呢？好像每天就是为了赶饭局，而最为惊奇的是，在吃吃喝喝中，事情就办成了。其实，那是他们不了解中国的大环境，不懂中国的饭局文化。

在我国，饭局文化源远流长，甚至“饭局”一词从宋朝就有了，到现在饭局文化已经有千年历史了。当年，我们的祖先之所以把“饭”和“局”做组合，是因为饭局中的学问、圈套太多了：春秋时代的齐相晏子，曾经在饭局上“二桃杀三士”；战国时代的蔺相如渑池会上屈秦王，开赵国数十年之太平；此外，“鸿门宴”、“青梅煮酒论英雄”、“杯酒释兵权”等诸多著名历史事件都是在饭局上完成的……

其实，不光古代，在现代社会，我们不论是帮人办事，还是求人办事，都必须经过饭局的“洗礼”。饭局，其实就是一个展现的舞台，这个舞台往往关乎着事情乃至人生的成败。

中国人的饭局是世界上讲究最多、礼数最多的，无论是座位的排放顺序，以及上菜的顺序，还是谁先动第一筷，以及什么时候离席，都大有学问。通晓饭局文化，我们不仅可以办成事情，更可以拓展自己的人脉。

饭局文化是一种重要的社交方式。如果我们想在这个社会中生活得如鱼得水，那么就必须深谙饭局文化。在这里，你可以察言观色，洞察到别人的心，然后才能办成事情；同时，在饭局中，我们搭建自己的人脉，可以通晓人情世故，达成自己的心愿。

身处饭局，我们就要用最大能力发挥饭局的作用，筑造我们的成功之路。学会在饭桌上读懂人心，迅速搭建自己的人脉，成功，就在你的身边。



上 篇

餐桌上读人，饭局里攻心

第一章 饭局，不仅是吃吃喝喝

饮食之道，在中华文明的几千年历史长河中，常常兼具融合人情、洞察利益关系的角色，“饭局”在中国承担了太多的社会功能，到了现代，其中的社交作用更是被人们利用发挥到极致。在很短的时间里，人们举杯邀约，觥筹交错，由素不相识变成相见恨晚，由点头之交变成肝胆相照，升华固有的关系，建立新的社交网络。如此一来，看似寻常不过的请客吃饭，便慢慢演化为“局”。

饭局，交流感情的所在 / 5

饭局，更是一种交流的文化 / 7

请客吃饭，社会生存的必备技能 / 9

餐桌如战场，宴请无小事 / 11

饭桌上的聪明糊涂学 / 13

第二章 对面的人不同，“饭局名片”也不同

饭局，既然作为“局”出现在现代社会中，作为社交手段不可或缺的重要角色，自然有其内在的规则和技巧。而请客吃饭也慢慢演变成为一种饭局学问，无论你准备了一桌多么丰盛而完美的佳肴，如果没有成功地邀约到客人，那么饭局的目的也自然无从谈起。而请客最重要的就是学会“看人下菜碟”，正所谓，对面的人不同，“饭局名片”也不同。

- 和上司吃饭，机警第一 / 19
- 和同事聚餐，亲切相处 / 21
- 和下属吃饭，注意分寸 / 23
- 和客户吃饭，谦让中不失原则 / 26
- 和朋友吃饭，边吃边谈 / 28
- 注意饭桌上的举止 / 30
- 注意饭局礼仪中的细节 / 33

第三章 慧眼识人，察言观色

餐桌，之所以能够成为人们社交的手段之一，恰恰是因为人在吃饭的时候，往往更容易泄露自己的信息，比如：性格、喜好、品味等。而通过观察用餐时的举止或者对食物的偏好，可以对一个人的脾气秉性有初步的判断和了解。这样，既可以让我们在饭局中占据有利的主动地位，也便于我们对对方加深了解，以便进一步地交流。

- 座位的力量一样不可小看 / 39
- 点菜，诉说着他的秘密 / 41

对食物的偏好反映一个人的性格 / 43

饭桌上的举止流露着他的内涵 / 46

外貌是心灵的写照 / 48

第四章 借酒品人，以酒会友

无论是正统的商务宴会或者是私人性质的饭局、宴请，酒往往是餐桌上最好的调味剂和润滑剂。饭局通常都是在人们的觥筹交错、推杯换盏之间，达到气氛的最高潮。在古代，很多文人墨客就喜欢聚集到一起喝酒，传为美谈的“竹林七贤”、“颠张狂素”都与酒有着不解之缘。如今人们把酒言欢，并不一定和古人一样吟诗作对，却渐渐演变成饭局中最有分量和精彩的环节。大家在餐桌上借酒品人、以酒会友，于不知不觉中达到饭局的目的。

喝酒，酒礼不可少 / 53

劝酒要有道、有礼 / 56

拒酒不要得罪人 / 58

酒桌上不要逞一时之强 / 60

酒桌上的话不可全信 / 62

酒桌上的言语禁忌 / 64

稳住酒桌危机，方能成大器 / 66

第五章 碗中有乾坤，碟中有奥妙

对于大多数人来说，饮食习惯是无意识的，甚至无法追溯其最初形成的时候。而饮食习惯，尤其是在餐桌上的举止细节，更容易泄露一个人的个性。参加饭局时，通过对宾客的用餐细节的留意，可以了解对方的内心，进而采取有针对性的交流方式和策略，将大大减轻你联络感情、求人办事的阻力。所以，准确地掌握这些信息，将会很大程度上帮助你成功驾驭饭局，达到饭局的目的。

吃相流露出可信度 / 71

从抽烟的细节看对方性格 / 74

夹菜中透露着人物玄机 / 76

汤像一面镜子般显示了你的性格 / 78

刀叉的使用反映做人的内涵 / 80

酒也能暴露你的信息 / 82

第六章 好的谈话开启成功饭局之门

无论什么场合和形式的饭局，都不是简单的吃吃喝喝。尤其在商务场合，它更多地被赋予了一种目的性和文化性。而在饭局上，如何做到和对方进行畅通、愉快的交流，则至关重要。对于真正的社交高手而言，他们深谙如何通过谈话使饭局既能有漂亮的开始，又能有个完美的收场。所以，恰当、得体的谈话是赢得饭局社交的第一步。

场面上要学会说场面话 / 87

不要让饭局冷场 / 90

饭桌上多夸对方，制造愉悦氛围 / 92

题外话帮你拉近彼此的距离 / 94

两只耳朵的作用胜过一张嘴巴 / 97

话语速度、语气是人心理状态的表现 / 99

第七章 学会控制局面，让自己成为宴会主角

中国素来是礼仪之邦，饭局上则体现得更为明显和集中。而在宴会场合，大多数时间人们没有深交的机会，一般都只是给对方留下初步的印象，以备后续做进一步的交流和接触。此时，你的仪表和举止就是递给他人的第一张无形的名片，无论宴会的性质如何，你都要尽量留给他人一个整洁、清爽、优雅、得体的印象，让别人愿意和你再次交往，从而使自己的人脉圈得以扩展。

千锤百炼，塑造绅士优雅风范 / 103

给别人一个无法拒绝的理由 / 105

饭局的设置也需要动心思 / 108

男人要懂得抓住时机，该出手时就出手 / 110

女人要提升内涵，自身魅力最可爱 / 113

抢单，不要抢了别人的风头 / 115

要有“人离席，心不散”的魅力 / 118

第八章 饭局中的那些事儿

饭局之所以成为“局”，不言而喻，其中大有乾坤。无论是在饭局上遭遇尴尬和酒桌危机，还是半真半假、半虚半实地逢场作戏，都是饭局特有的产物，仔细观察那些饭局中的社交高手，了解这些饭局中的状况，懂得如何应对，将有助于你避免在饭局中处于不利地位，也会提升自己处理危机的能力。

化解饭局尴尬体现一个人的能力 / 123

慧眼观察饭局中那些“饭局明星” / 125

不要拿“酒肉朋友”当真正朋友 / 128

巴菲特饭局，那些财富后面的秘密 / 130

下 篇

餐桌上交朋友，饭局中结人脉

第九章 存在即合理，饭局上不可言传的秘密

现代社会从某种意义上说，就是一个讲究人脉的社会，孤胆英雄的时代早已成为历史。社交圈和生意场上绝大部分事情都是在饭桌上解决的，不懂饭桌上的关系，不懂饭局社交，将很难做到事业上的顺风顺水。有句话说得实在：“人脉圈，其实是吃出来的。”饭局的特殊社会功能赋予其特殊的存在价值，利用好饭局，也就是在为你的人脉资源增加有益的砝码。

人脉圈是吃出来的 / 137

吃饭，不是浪费彼此的时间 / 139

多和能给你正能量的人吃饭 / 141

融入他人的饭局圈 / 143

不赴你的饭局的人，肯定不会帮你 / 145

第十章 吃饭事小，出局事大

饭局很多时候就是一个微型的社会，形形色色的人，怀着不同的目的和心思，凑到一张饭桌上，情况瞬息万变。只有懂得察言观色、随机应变，才能让自己在各种饭局中占据主动，为自己赢得更好的人脉，也为自己树立良好的社交形象。而且，饭局中的潜规则时时存在，一时疏忽或者误打误撞就能踩到“雷区”，可见，吃饭事小，出局事大。

- 让人情成为饭局的主旋律 / 149
- 请你吃饭，是对你的认可和尊重 / 151
- 饭局之上，月亮星星一起捧 / 154
- 饭局交谈，话要绕嘴三匝 / 156
- 和人“交底”看对象，不能看酒量 / 158
- 饭局上用理智拒绝诱惑 / 160
- 不能在饭局上为人开“口头支票” / 162
- 模糊话语，避开对方的锋芒 / 164
- 敬酒不要忽视每一个人 / 166
- 以茶代酒渐成餐桌文化新时尚 / 168

第十一章 “看人下菜碟”，吃饭一定要请对人

饭局在社交中的角色固然重要，但关键却在于饭局背后隐藏的真实目的。那么，在宴请他人或者应邀赴宴时，一定要分清场合，做到“看人下菜碟”，最大程度完成与对方的沟通、交流，使你参加的每一个饭局都能达到你理想的效果，让对方了解你，你也能通过饭局扩充自己的人脉资源，为日后的社交储备好能量。

- 饭局之上，不能一味“闷头吃” / 173

- 自我调侃拉近和对方的距离 / 175
- 饭桌之上要懂得理解宽容，和气生财 / 177
- 请异性吃饭，以礼为先 / 180
- 和客户吃饭，不妨带个小礼物 / 183
- 你的饭局，应该洗掉这些人 / 185
- 没话找话，缩短和陌生人的距离 / 187

第十二章 人在江湖，躲不开的饭局

饭局已经渐渐成为现代人无法回避和绕开的社交方式，面对饭局这样一个社交平台，如何让自己应对自如，处理得当，确实是一门学问。宴请的对象是谁，受邀的饭局应不应该参加，这一来一往皆有玄机。不同的圈子，有不同的饭局，也就自然有不同的饭局文化，掌握好其中的技巧有利于你处理好饭局社交，从而拥有一个好的人际关系。

- 饭局，该不该赴约 / 193
- 你利用了饭局，还是被饭局利用？ / 195
- 弦外之音才是真实的意思 / 198
- 和上司吃饭要谨慎 / 200
- 午饭，究竟和谁一起吃？ / 203
- 下午茶中蕴含交际哲学 / 205
- 自助餐，适可而止 / 207
- 设饭局要“有备而来” / 209
- 从工作出发，以商务结束 / 212

第十三章 饭局谈资，让文化成为主宰

中国的饮食文化源远流长，有人曾说“碗里有江山”，自古就有无数的文人墨客、帝王将相成为饮食文化中津津乐道的经典话题。蔡澜说：“吃的文化，是交朋友的最好武器，你和宁波人谈起鳊糊、黄泥螺、臭冬瓜，他们会大为兴奋。你和香港人讲到云吞面，他们一定知道哪一家做得好吃。”由此可见，饭局上的谈资，都和文化有着千丝万缕无法割裂的联系，掌握这些谈资，不仅能提高我们的个人素养，更能以此来拉近与对方的距离，有利于双方的进一步沟通。

- 鸿门宴，那场本可以改变历史的饭局 / 217
- 青梅煮酒，你我究竟何以争夺天下? / 219
- 杯酒释兵权，那场你我心知肚明的饭局 / 221
- 桃花美酒，结成莫逆之交 / 223
- 南北饭局有差异 / 225

第十四章 给足对方面子，成就自己的事业

一般而言，请客吃饭的目的，大多是为了达到某种明确的目的。那么我们就懂得利用饭局，从设宴到准备，从入席到谢幕，都要有精心的布置和考虑，尽量让对方满意，为进一步的发展空间做准备。既能让对方感受到自己的礼貌和尊重，也要通过饭局实现自己期望的意图和目的。

- 一定要明确：你为什么赴饭局? / 231
- 饭局分档次，“门面”有学问 / 233
- 餐桌绅士，展示优雅风范 / 236
- 名片，那是自己的面子 / 238
- 点菜有技巧，众口不再难调 / 240

第十五章 饭局中的博弈，赢得对方尊重

饭局交际，往往如同一场没有硝烟的战争。虽然席间大家你来我往、礼敬有加，但是每个人都有自己的心思和期望，这其中既有交际的技巧和策略，也有做人的气度和品德。小小的饭桌之上，经常会上演心理的博弈和较量，虽然没有剑拔弩张的紧迫和危险，却也少不了谨慎的应对和得体的处置。如何能在饭局的博弈中，既能立于不败之地，又能赢得对方的尊重，是要不断去摸索和学习的。

带着感恩的心态来赴约 / 247

适当施加压力，巧妙推进事情 / 249

饭局不仅要会吃，更要会装 / 251

借酒发挥，随机应变 / 254

饭局不仅仅是饭内之局，更是饭外之局 / 256

沉默，也是一种气场 / 258

诱导，让对方说“是” / 260

在饭桌上要低调，不能太张扬 / 262

酒后误会，酒醒及时解决 / 264

上 篇

餐桌上读人，饭局里攻心

