

潇洒人生丛书

●周范林 主编

处世社交艺术



经济管理出版社

潇洒人生丛书

处世社交艺术

主编 周范林

经济管理出版社

责任编辑 苏全义

版式设计 蒋 方

责任校对 郭红生

处世社交艺术

主编 周范林

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同8号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司印刷

787×1092毫米 1/32 7.75印张 167千字

1997年3月第1版 1997年3月北京第1次印刷

印数：1—11000册

ISBN7-80118-359-2/G·14

定价：11.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

(凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。

地址：北京阜外月坛北小街2号 邮编：100836)

本“丛书”主编、副主编、编委名单

主 编	周 范 林			
副主编	童 琦	张 建 军	杨 晨	
编 委	周 范 林	童 琦	张 建 军	杨 晨
	周 德 彬	李 淑 清	蒋 建 明	袁 晓 春
	蒋 海 波	周 爱 华	蒋 海 燕	童 芹
	周 浩	周 爱 民	童 剑	杨 一 荷

怎样使你潇洒自如

(代序)

周范林

潇洒，是外在形象的整体美，外形的洒脱，是人们放大光瞳的刺激源。潇洒，是魅力翩翩的风度美，亮相的出众，是人们投放羡慕的聚宝盆。潇洒，是内涵深邃的力度美，品能的超群，是人们迷恋敬佩的发源地。外表的潇洒，可以成为吸引人的磁石。但潇洒仅仅表现到这里，或徒有外表，那也是浅层的，没有耐看的实力。真正有价值的潇洒，当有丰富的内涵。

感情的潇洒，应该是怒喜适当，冷热相应。品性的潇洒，应该是以诚为家，以羞立身。办事的潇洒，应该是干脆利落，科学有方。爱恋的潇洒，应该是落落大方，从容应对。生活的潇洒，应该是追求不懈，面对挑战。

当自己感到非常潇洒时，其实未必潇洒，自我感觉往往会使潇洒走样。当他人觉得你潇洒时，你不必过分表现它，潇洒超过了真实和自然，就有可能适得其反。模仿、粉饰、雕琢，往往与潇洒无缘。潇洒，不是男人的专利品，更不是命运的恩赐物。姑娘们如有一点潇洒，那更有迷人的气质。现代人，尤其是青年人，当以通过内涵的深化与聚积，辅以恰

当的外露与表现，去体现潇洒。那么，怎样才能使你潇洒自如呢？

1. 学会准备。无论参加什么样的活动，去什么样的场所，去之前应先准备一下，例如服饰、外表等都要保持整洁，以增强自信心，尤其是正规场合更要注意仪表。另外，还需要调查清楚活动的目的、内容及人物，事先准备一些话题，以作为和别人谈话时的内容，不至于到时候手忙脚乱。

2. 学会放松。假如你要出席一次外单位举办的讨论会，一踏进会场便发现全都是陌生面孔，你开始手心出汗，心跳加速，立即想躲在一角，这时你不妨深深吸一口气，告诉自己放松情绪。接着想象，场内的人并非陌生，当你身处会场便已是其中的一分子，你和其他人并没有区别。只要你抱着此种心理，学会放松，你很快便可以投入会场的气氛中。

3. 学会自慰。若参加某个联欢会，你千万不要蜷缩一旁看热闹。其实，每一次聚会都是锻炼自己的机会，你应该在心情稍稍得到缓解后，也试着朗诵一首诗，唱一曲平时最熟练的歌，不要还没开口就想着自己不行，越是这样担心，表演的效果就越糟糕。

4. 学会随意。若参加舞会，你不会跳交谊舞也没有舞伴时，怎么办？你尽管大胆地展示自己，只要踩着点子，随便怎么舞都行。青春的你，有的是青春的朝气，如节奏强劲的乐曲，会使人不自觉地被你的活力感染，或许正因为你这随意的清纯，使周围人羡慕不已呢！

5. 学会真诚。如果参加某个聚会，到了陌生的会场，你可以先环视四周，看看有没有较为熟悉的人，假如没有，便找一些也是单身独坐的人，他们也可能与你一样，正等候别人和他交谈。

6. 学会微笑。与陌生人交往，因为是初次见面，不要过分地奉承或认同，以免说错话而使自己更尴尬。但也不能失去仪态，最好是语调温和，别人说话时别无故插嘴，静心地聆听并回报以恳切的笑容。这会使别人如沐春风，也使你减低惶恐感。

7. 学会从容。一般说来，年轻人对生活有一种很完美的憧憬和向往。在他们的思维和眼光中，任何事物都是完美的、没有遗憾的。其实，生活中太多的不是奇遇和辉煌，而是不停地重复和平凡。刻意追求完美，无视残缺的存在是毫无意义的。所以，树立一种正确的生活信念和处世原则，以扎实、乐观、豁达、平凡的心理迎接生活的每一天，是使自己活得快乐潇洒的必要条件。这样，在遇到挫折时就会想：“生活本来就是这样，没什么了不起的。”如此，才能从容不迫，冷静处理，而不是陷于惊慌失措和忧伤中。

8. 学会调节。生活中常常看到这样一种情况，有的青年人始终很快乐，有的却总是愁眉苦脸。这种情形的根本原因不在于他们有无烦恼，烦恼人人都有，而是在于他们是否会灵活调节自己的心理、情绪的节奏。事实上，这种技巧是快乐潇洒的必要途径。如果一个情绪低落的年轻人总沉湎于忧伤，整天默默不语，他会感到这个世界越来越没有意义；如果他找个伙伴把心里憋着的话说出来或者简简单单把自己的苦闷写进日记里，他就会觉得轻松许多。这就是心理的自我调节。许多年轻人都是通过日记排遣内心的忧郁的。其实，自我调节的方法很多：忧伤时约一位伙伴去散散步，欣赏大自然的风景；心理压力小时转移一下思绪，想一些使你愉快使你笑的往事；烦躁时去跳场舞或去做一些全身心投入的事。总之，请记住一点：忧伤时千万别忘了自我调节，无论你用何

种方式。

9. 学会友谊。友谊是茫茫人生中一盏永恒的灯火，温暖我与我同行，为什么你不接纳它呢？真的，友谊在一个人的生活中是多么重要。苦恼的时候，朋友的一个问候电话，一句关切的话语会使你备感幸福；“飞来横祸”时，有朋友为你分担一半，有朋友陪伴在你身边，鼓舞你，让你欢笑逗乐，你会觉得人生原来处处有真情，生命并不满目凄凉。所以，没有友谊的人生是孤独的人生，也是残缺的人生。

10. 学会比较。有的年轻人由于其本身所具有的特点，往往喜欢比较，纵向的、横向的。有时通过比较，可以看到自己不够成熟的地方，增加自己的压力和动力。但是，盲目的毫无意义的比较是不可取的。有的人相貌一般却跟港台明星比，一味“致力”于涂脂抹粉，有的人收入平平却总和阔绰富翁的奢侈豪华比。这样比的结果，只能使自己显得无能、懦弱而丧失进一步奋斗的勇气和机会。其实，每个人的条件、修养、经历、机遇各不相同，仅作片面的表面的比较是可笑的。明智的做法，应该是和生活在周围的、和自己各方面差不多而生活得比自己充实快乐的人比较。这样，才能从中取得经验，改进自己的生活。

总之，潇洒是一种文明的精神境界，超越低级，远离庸俗。它是一种意境，一种风度，一种涵养。从本质上讲，它同“有理想，有道德，有文化，有纪律”是相通的。潇洒的人，应该是一个脱离低级趣味的人，有高尚道德的人。潇洒这种精神境界，是每个人通过努力可以达到的，重要在于提高思想修养和文化素质，树立正确的人生观，做到理想远大，道德高尚，严守纪律，再加上较高的文化素质，面对金钱名利的引诱不为所动，脱离低级趣味，才算真正的潇洒。

前 言

当代青年人的特点是，思想尚未定型，可塑性很大，他们一旦遇到艰难曲折、人生苦恼，就感到灰心丧气，丧失信心。有什么方法能使年轻人度过美好的人生呢？“潇洒人生”小丛书可谓是青年朋友的“知音”。该丛书分五册：《处世社交艺术》，着重介绍了青年人在社会交往中，如何加强自我修养，克服一些不正常的心理障碍，做精神文明建设的带头人。《学习成才艺术》，介绍了有关学习、记忆、科学思维等方面的要诀，能帮助青年人在学习中成长、成才，以便不断地充实自己，提高自己的工作能力和效率，成为建设社会主义祖国的栋梁。《欢度人生艺术》，介绍了青年人在当今竞争的社会中，如何开拓进取，增强信心，学会生活，正确选择人生道路，培养竞争意识，成为生活的强者。《谈情说爱艺术》，介绍了青年人如何建立美好的小家庭问题，正确处理好家庭生活中不可避免要出现的矛盾，使家庭成为青年人事业成功的坚强后盾。《增强魅力艺术》，介绍了青年人如何根据自身现有的条件以及生活环境，恰如其分地打扮自己，使自己在平时的学习、工作和生活中，更加潇洒自如。

本丛书在编写过程中，参考了众多的书刊杂志，限于篇幅，未能一一列出；苏全义教授为本书的出版工作付出了许多心血，在此一并致谢。

编 者

1997年1月

潇洒人生座右铭

自信——但不自负

自强——但不自骄

自尊——但不自高

自爱——但不自娇

自谦——但不自卑

自珍——但不自赏

自责——但不自辱

自知——但不自弃

自立——但不自私

自由——但不放纵

坚定——但不固执

活泼——但不轻浮

勇敢——但不鲁莽

沉着——但不寡断

机警——但不多疑

豪放——但不粗鲁

老实——但不愚蠢

忍让——但不软弱

谨慎——但不胆小

紧张——但不忙乱

严肃——但不呆板

随和——但不失度

幽默——但不庸俗

爱说——但不狡辩

爱动——但不越轨

单纯——但不幼稚

尊重——但不迁就

热情——但不轻狂

和气——但不盲从

诙谐——但不粗俗

玩笑——但不伤人

目 录

一、自我修养篇

怎样加强自我修养	3
怎样的人算有教养	5
怎样才能讨人喜欢	6
称得上美德的行为	10
怎样掌握说话艺术	11
学会说笑话的技巧	14
如何学会倾听	17
怎样学会开展批评	21
怎样学会面对批评	28
怎样学会给人提意见	31
学会培养优良个性	32
学会培养积极态度	35
怎样学会真诚赞美	36
怎样学会应付赞美	38
学会安慰他人技巧	38
怎样学会得体恭维	40

二、心理健康篇

怎样学会建立自尊	47
----------------	----

怎样赢得别人尊重	49
怎样学会开玩笑	53
怎样学会宽容大度	55
怎样学会自嘲技巧	57
学会控制自己情感	60
怎样学会婉言技巧	62
怎样学会诚恳道歉	63
怎样学会否定	65
如何学会拒绝	67
怎样学会有效抱怨	69
怎样应付别人抱怨	71
怎样学会避免误解	72
怎样学会消除误解	74
怎样学会自我解脱	76
怎样避免愚蠢偏见	80
怎样对付流言蜚语	82
学会自夸不让人嫌	85
学会克服优柔寡断	86
学会破除成见技巧	87
怎样对付不被理解	88
怎样对待别人整你	89
怎样学会对待不幸	91
怎样摆脱不良情绪	93
怎样消除紧张情绪	100
怎样克服失望情绪	103
怎样克服懊悔情绪	104
学会克服急躁情绪	105

怎样摆脱精神压力.....	106
如何保持最佳心态.....	108
怎样调节心理障碍.....	110
消除你的心理屏障.....	112
如何解除心理疲劳.....	114
怎样克服怯懦心理.....	116
怎样克服自卑心理.....	117
怎样克服害羞心理.....	119
怎样摆脱猜疑心理.....	121
怎样消除焦虑心理.....	122
怎样战胜恐惧心理.....	124
如何克服怯场心理.....	126
学会克服胆怯心理.....	127
学会克服畏惧心理.....	129
战胜孤独感有技巧.....	131
克服与对付嫉妒术.....	133
怎样摆脱忧伤心情.....	137
怎样克服沮丧心情.....	139
怎样学会对待挫折.....	141
怎样学会消愁解闷.....	143
怎样学会控制发怒.....	145
怎样学会摆脱烦恼.....	148
怎样学会摆脱困境.....	151
怎样学会克服恼怒.....	153
怎样学会摆脱寂寞.....	155
怎样学会摆脱困窘.....	156
怎样走出失意方格.....	157

怎样调适事不如意·····	159
如何学会忘却·····	160
怎样松弛精神紧张·····	161
对付刻薄话的妙方·····	164

三、处世社交篇

怎样学会与人相处·····	169
怎样搞好人际关系·····	174
学会进行社交活动·····	176
怎样增强交际能力·····	178
怎样掌握社交用语·····	180
怎样学会培养友爱·····	180
赢得好印象的要诀·····	181
给人留下个好印象·····	183
怎样获得别人好感·····	186
怎样学会美化自己·····	188
怎样学会表现自己·····	189
怎样学会推销自己·····	193
怎样学会自我介绍·····	194
与上级交际的艺术·····	196
与下级交际的艺术·····	198
与同事相处的艺术·····	201
与朋友交往的艺术·····	203
与异性交朋友五诀·····	205
与不同性格人相处·····	206
与不同类型人交谈·····	209
怎样与陌生人交谈·····	210

姑娘处世交友要诀.....	212
怎样正确运用目光.....	214
避免社交场合失态.....	216
怎样对付尴尬局面.....	218
怎样学会摆脱难堪.....	221
日常举止得体要诀.....	223
怎样学会礼貌迎客.....	229

一、自我修养篇

人生是一条崎岖的路，又是一朵多变的云；

人生是一首奇巧的歌，又是一本永远也读不完的书……



