

北大清华

学得到

来自一流学府的成才课程

人际交往  
的艺术

凡禹 ◆ 主编

清华大学魏杰教授

北京大学仓道来教授

作序

北京工业大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

人际交往的艺术/凡禹主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2002.10

ISBN 7-5639-1183-9

I. 人... II. 凡... III. 人间交往 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 078208 号

北大清华学得到丛书

**人际交往的艺术**

凡禹 主编

\*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

保定市西城胶印厂印刷

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

850 mm × 1 168 mm 32 开 11.75 印张 221 千字

印数: 1~5000 册

ISBN 7-5639-1183-9/C·28

定价: 19.80 元

魏

杰

序 行健不息须自强

在中国乃至世界上，“清华”二字常在人们耳边轰轰作响。提起清华大学这所著名高等学府，人们不禁油然而生崇敬之情。

半个多世纪以来，跨入清华园，接受清华教育，是千万莘莘学子梦寐以求的理想，也是天下父母望子成龙的心愿。

清华园何以如此魅力四射？清华精神又何以名扬四方？

众所周知，清华大学的前身是清华学校。清华学校以“自强不息，厚德载物”为校训，以“造就中国领袖人才之

## 人际交往的艺术

“试验”为宗旨，培养学生钻研的精神和严谨的学风，学校教育质量很高。1928年正式成立清华大学，其后清华大学虽历经几个发展阶段，但却一直倡导一贯的校训、宗旨和学风，并以高质量、严要求闻名中外。前清华大学校长蒋南翔就公开说：“未来的中国部长、总理，就是要从清华出。”

清华大学一直倡导中西兼容、文理渗透、古今贯通这传统。“春风化雨乐未央，行健不息须自强”，多少青年学子陶醉于清华园这种“东西文化，荟萃一堂”的文化氛围，以青春的理想和行动努力体味和实践清华精神，这种精神就是著名学者王佐良后来所概括的：“做学问要有最高标准，而取得学问却是为了报效祖国。简单地说，就是卓越和为公。”

清华大学虽偏重于理工，但却一直全力改善不合理的教育制度，致力于“教育出一个真正懂得建设、懂得做人、懂得自己和人生的完善的青年”。

如此的清华园走出的清华青年，忘不了清华岁月，割不断清华情结，也就成了顺理成章之事。

“水木清华，春风化雨，教我育我，终生难忘”，这16个字，是新中国跨世纪总理、前清华大学经济管理学院院长朱镕基，在母校生日时，写下的广大清华学子的肺腑之言。

这就是清华大学的毕业生为什么总比同龄的青年，在撇开专业技能之外，具有更为全面和厚实的成功素质，具

有潜在的巨大可塑性，拥有更大成功概率的真正缘由所在。

当然，我们也要清醒地看到，在目前的中国，相当一部分人由于种种原因还不能完成九年义务教育，不能继续高中教育，能上大学接受高等教育者也是百里挑一，而能上清华这样的一流学府读书的更是凤毛麟角。因此，对于更多的人来说，则无缘在清华园研习不朽的书卷，体味和实践清华精神。但清华园之外的人们也渴望成才，希冀成功，这主要源于社会的激烈竞争和实现自我的驱动，这种驱动已经促使人们改变了传统的教育观念，“背着书包上学堂”的已不仅仅是“小儿郎”了，而立、不惑甚至年逾古稀的人们照样要学习充电。在清华等一流学府之外研修来自清华等一流学府的成才课程，已成为学校教育的延伸并日趋融于主流教育。

北京工业大学出版社出版的《北大清华学得到》这套丛书，正是顺应这种潮流，在清华等一流学府的专业课程设置之外，从认识自我、领导素质、经营技能、创业准备、人际技能、学习方法、个性塑造、人生规划等视角，从管理学、社会学、心理学、公共关系学、行政管理学等高度综合设计出的、来自一流学府的成才课程。

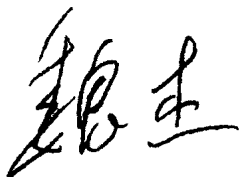
无论你是正在攻读学位的学生，还是已经迈出学校门槛的创业者；无论你是一个成功者，还是一个失败者，都可以从这套丛书中得到启迪。这套丛书告诉你如何成功地做人、做事，指导你更好地走在人生旅途之上。

你可能无缘在清华等一流学府学习，但你却可以通过

## 人际交往的艺术

这套丛书学得到来自清华等一流学府的成才课程。

是为序。

The image shows a handwritten signature in black ink, which reads '魏杰' (Wei Jie). The characters are written in a fluid, cursive style.

(作者系清华大学教授，博士生导师，著名经济学家)

来自一流学府的成才课程

百年以来，特别是改革开放以来，在学生、知识分子乃至社会大众中，言必称北大者比比皆是。北大是无数向往者永生永世的梦想。

北大，这座神圣的殿堂，以她坚实宽厚的胸怀，接纳了众多莘莘学子，并以她伟大的永恒魅力征服了无数青年。北大使千万求索者站在了一个新的立足点上重新审视自己，认识自己，并把自己成就为一个人，一个知识分子。

北大百年来一直在光大民主科学之传统。陈独秀先生宣扬“只有德先生、赛先生可以救治中国政治上、道德上、

## 人际交往的艺术

学术上、思想上的一切黑暗”；李大钊先生“以身殉了他的主义”；鲁迅先生举着标枪和匕首，扎向敌人的心脏……这是一批多么伟大的“先知苦行者和精神烈士”！

北大百年来一直开“会通古今，熔铸中外”风气之先；北大关注现实，以今人的见识审视古代的资料，由此得出新的见解；北大放眼世界，以国人的眼光扬弃外国的学问，从而开出一条新路；因此，北大自有一种高超的眼界、博大的格局和旷大的风度

北大这块圣地，百年来使人感受到的是一种浸濡，一种心灵的沟通，一种精神的传递。北大使每个人明白机会是均等的，只要你自信、努力，你同样可以成为优秀的人。

世纪之交的今天，北大成了无数向往者生命中一种挥之不去的情结，但能从向往北大到走进北大，亲身体味北大精神魅力的幸运儿毕竟是少数。对众多的北大向往者来说，北大还仅仅是一种向往，不能成为现实。

好在，北大和北大向往者在世纪初有着全然不同的社会经济背景：互联网络的出现使千里之遥的人们可以像邻居般迅捷对话；新闻媒体业的繁荣把世界变成了小小的地球村庄；教育出版业的发达使知识传播不再局限于校园和课堂。

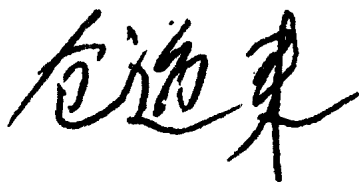
现在，我的书桌前正放着一摞小山似的书稿，这是十来个年富力强的青年人一年多来的钻研成果。他们都是北大、清华、人大、北科大这几所京西毗邻的大学里的教师。他们策划并执笔编纂的《北大清华学得到》这一套青年素



质教育读物，融会了他们在高校学生素质教育中的教学心得和工作经验，很好地体现了知识经济时代“人才”这一称谓的崭新内涵和知识经济时代对人才素质的特殊要求。

古人有“不拘一格降人才”的诗句来表达社会进步对人才的焦渴之情。同时也表明成才的道路不必拘泥于某一种，社会进步需要各种类型人才，各个人的情况不同，成才的道路也应该有所不同。因此，憧憬北大，却未必要迈进北大；向往清华，却未必要到清华。如果那是人生中的一个缺憾的话，那么这套丛书以及丛书中所揭示的成功道理，也许是对这一缺憾的可贵的弥补。

我的成才，你的成才，让我们一同来圆成才之梦。



(作者系北京大学教授)

来自  
一流学府的成才课程

一心向着自己目标前进的人  
整个世界都给他让路。

——编者

目 录

来自一流学府的成才课程

序言

- 魏 杰 序 行健不息须自强 /1  
仓道来 序 圆青年人的成才之梦 /5

1

- 克服人际交往的心理障碍 /1  
1.1 自我训练，战胜孤独 /2  
1.2 如何克服腼腆 /5  
1.3 如何克服嫉妒 /7  
1.4 如何克服猜疑 /9  
1.5 如何克服偏见 /12  
1.6 如何改变消极思维 /14  
1.7 远离社交恐惧症 /16  
1.8 克服自卑，自己救自己 /18

# 人际交往的艺术

来自一流学府的成才课程

- ☛ 用乐观态度面对失败 /21
- ☛ 用实际行动建立勇气 /22

## 2

### 人际交往中的气质美 /25

- ☛ 像雾像雨又像风 /26
- ☛ 优雅气质美的形态 /29
- ☛ 提升气质美的方法 /31
- ☛ 品质是气质的源泉 /33
- ☛ 气质是人的最外一层衣服 /37
- ☛ 用幽默促进人之间和谐相处 /40
- ☛ 经常对着镜子，调整你的面部表情 /49

## 3

### 人际交往中的服饰美 /53

- ☛ 人可貌相的时代 /54
- ☛ 云想衣裳花想容 /57
- ☛ 从“头”开始革命 /62
- ☛ 社交中男士的衣着 /66
- ☛ 社交中女士的衣着 /74
- ☛ 掌握化妆的窍门 /76
- ☛ 从“宏观”到“微观”：佩饰的革命 /82
- ☛ 特殊服装的穿着讲究 /89

## 4

## 人际交往中的礼仪美 /93

- ☞ 人无礼则不生 /94
- ☞ 行为举止的礼仪 /96
- ☞ 家人之间的礼仪 /100
- ☞ 招待客人的礼节 /102
- ☞ 做客的礼仪 /106
- ☞ 与人面谈时的礼仪 /109
- ☞ 与人见面时的礼节 /111
- ☞ 与外宾见面的礼节 /114
- ☞ 交通中的礼仪 /115
- ☞ 男性对女性的礼仪 /116
- ☞ 女性对男性的礼仪 /121
- ☞ 女性对女性的礼仪 /122
- ☞ 女性在社交场合的八个“不” /123
- ☞ 施礼要因人因事因地制宜 /124
- ☞ 保持适当的商业礼节 /125
- ☞ 推销礼仪 /132

## 5

## 准确地观察人 /137

- ☞ 从福尔摩斯想到的 /138
- ☞ 警惕光环效应 /140
- ☞ 学习眼神里的心理学 /141
- ☞ 透过视线的活动看心态 /146

- ☞ 透过视线的方向看心态 /147
- ☞ 透过眼睛移动的情况看心态 /148
- ☞ 从眼神看对方心态举例 /149
- ☞ 从走路的姿势观察男人 /150

## 6

### 积极地展示自己 /153

- ☞ 展现自己“是”成功者的形象 /154
- ☞ 展现自己可以信赖的形象 /158
- ☞ 展现自己心态积极的形象 /170
- ☞ 展现自己多才多艺的形象 /179
- ☞ 增加亲密，攻“心”为上 /197
- ☞ 做受人欢迎的人 /211

## 7

### 把握好说话分寸 /215

- ☞ 口才好的4个标准 /216
- ☞ 说话要准确 /219
- ☞ 如何选择话题 /220
- ☞ 如何开场白 /222
- ☞ 不要用重复的字眼 /222
- ☞ 不要用鼻音和尖音 /224
- ☞ 如何使用关联词和关联句 /225
- ☞ 商谈中发生争执时该怎么说 /226

- ④ 交谈涉及你的隐私或利益时该怎么说 /228
- ④ 问话的技巧 /229
- ④ 让对方补充你的话 /232
- ④ 善于利用错误的前提暗示 /233
- ④ 选择有利的说话地点 /234
- ④ 巧妙机智的交谈 /236
- ④ 常用交际语 /239

## 8

**把握好做事的尺度 /241**

- ④ 人际交往因人而异 /242
- ④ 这样做的人受领导欢迎 /247
- ④ 善与各类领导相处 /254
- ④ 坦诚接受领导批评 /258
- ④ “微妙”的同事关系 /261
- ④ 学会与同事打交道 /264
- ④ 面对各类同事游刃有余 /272
- ④ 男女交往的十条经验 /278
- ④ 亲属间交往的三个法则 /282
- ④ 和睦相处的邻里关系 /284

## 9

**人际交往中的批评艺术 /289**

- ④ 得体地指正别人 /290

## 人际交往的艺术

- ☛ 激励批评法 /292
- ☛ 以行动来批评他人 /293
- ☛ 用新的观点来看待批评 /294
- ☛ 批评他人的六个必须 /294

### 10

#### 人际交往中的赞美艺术 /299

- ☛ 吃不到葡萄，葡萄仍然甜 /300
- ☛ 鼻梁上架望远镜——目光要远大 /303
- ☛ 宰相肚里能撑船 /306
- ☛ 学会赞美，定会马到成功 /308
- ☛ 步入误区，人命关天 /311
- ☛ 什么样的山，你就唱什么样的歌 /315
- ☛ 赞美要恰如其分 /318
- ☛ 切忌“哪壶不开提哪壶” /321
- ☛ 细微处入手，润物细无声 /323

### 11

#### 避免人际矛盾的艺术 /327

- ☛ 该说“不”时请说“不” /328
- ☛ 从容面对指责 /332
- ☛ 真诚地道歉 /334
- ☛ 不可滥交朋友 /336
- ☛ 不要总对别人说“我很忙” /338



## 目 录

- 尽量避免争吵 /341
- 不拘小节不可取 /343
- 不要张扬别人的错误 /345
- 不要怕得罪小人 /347
- 不交酒肉朋友 /349
- 三思而后行，不要义气行事 /350
- 不做过河拆桥的事 /352

来自一流学府的成才课程