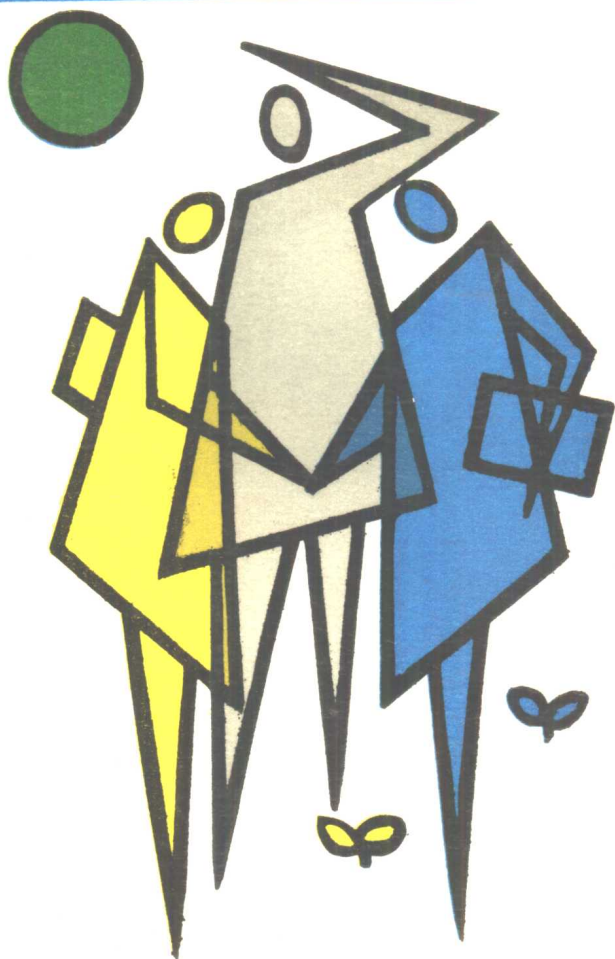


祝你社交成功

ZHUNI
SHEJIAOCHENG GONG

● 刘忠信

● 这本书将告诉你社交的作用、社交的类型、告诉你社交的艺术、社交的方法、社交的规则与礼带，帮助你获得人间的真善美，获得友谊，走向成功。本书可作为各领导层的、同志阅读，使你化结拜为学习，工作快乐。



大学出版社

祝你社交成功

刘 忠 信

吉 林 大 学 出 版 社

祝你社交成功

刘忠信

责任编辑：丛立新

封面设计：张述沉

吉林大学出版社出版

吉林省新华书店发行

（长春市解放大路85号）

长春市永昌福利印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

1988年5月第2版

印张：10.5

1989年11月第8次印刷

字数：233千字

印数：55 001—75 100册

ISBN 7—5601—0350—2/Z·13

定价：3.90元

前 言

在深入改革、开放、搞活的今天，生活、生产、工作和学习都需要人们广泛开展社会交往活动。大千世界，人海茫茫，你一定在寻求社会交往的途径、艺术和方法，愿这本书能成为广大读者、特别是青年朋友在社交中的一个小小的、多少有点用处的“指南针”。

这本书将告诉你社交的作用、社交的原则，告诉你社交的艺术、社交的方法、社交的规矩与礼节，帮助你获得人们的喜爱，赢得友谊，恋爱成功，家庭生活美满，领导赏识，同志拥戴，使你心情舒畅，学习、工作进步。

当然，由于编者的水平和时间有限，难免存在“挂一漏万”、“拣了芝麻，丢了西瓜”、“道听途说”等问题，敬请广大读者批评指正。

本书在编写过程中，参考、采用、辑录了一些报纸、杂志、图书中的文章和资料，~~因符类及中且较多~~，恕不一一注明。特此请作者和出版者鉴谅，并致诚挚的谢意！

编 者

一九八七年五月

目 录

前 言

开 篇

怎样当好社交角色.....	(1)
怎样克服社交的心理障碍.....	(4)
克服悲观心理.....	(4)
克服自卑心理.....	(6)
克服社交恐惧症.....	(11)
怎样掌握社交的尺度.....	(15)
自尊, 但又尊人.....	(15)
信赖, 但不轻信.....	(16)
显现自己, 但不贬低别人.....	(18)
坦诚, 但不粗率.....	(18)
谦虚, 但不虚伪.....	(19)
谨慎, 但不拘谨.....	(20)
活泼, 但不轻浮.....	(20)
老练成熟, 但不圆滑世故.....	(21)
严以律己, 宽以待人.....	(22)
投身社交活动, 不搞不正之风.....	(22)

美 学 篇

气质美	(24)
风度美	(26)
仪表美	(29)
仪表美与内心美	(29)
自然美与修饰美	(29)
姿态举止的行为美	(31)
服饰美	(32)
服装配色的艺术	(33)
款式与体型	(33)
服装面料的选择	(34)
语言美	(35)
声音美	(37)
步态美	(39)
色彩美	(41)

交 往 篇

男女交往	(44)
男性的内心世界	(44)
女性的内心世界	(46)
女性的社交优势	(49)
女性的社交类型与注意事项	(51)
朋友交往	(54)
择友标准	(54)

培植友谊之花.....	(58)
友谊的考验.....	(60)
友谊的天敌.....	(63)
恋人交往.....	(66)
求爱的方法.....	(66)
在求爱者面前怎么办?	(68)
恋爱中的文明.....	(69)
恋爱“五不要”	(73)
处理好恋爱中的复杂关系.....	(75)
夫妻交往.....	(76)
当好丈夫、妻子的奥秘.....	(76)
妻子如何对待丈夫.....	(78)
丈夫如何对待妻子.....	(79)
促使爱情升华的诀窍.....	(81)
现代家庭的感情生活.....	(83)
防止婚姻关系破裂的秘诀.....	(87)
初次与未来的岳父母交往.....	(88)
与父母交往.....	(90)
在父母面前.....	(90)
缩小两代人的距离.....	(92)
与子女交往.....	(95)
邻里交往.....	(96)
与领导交往.....	(98)
人际交往的空间距离.....	(101)
国际交往中的称呼.....	(105)
一些国家的三大姓.....	(107)
一些国家人的姓名的写法.....	(108)

艺 术 篇

称呼的艺术.....	(109)
姓氏种种.....	(109)
古人的名、字、号.....	(111)
传统的称谓.....	(113)
古代年龄代称.....	(115)
常规称呼.....	(118)
最初交往的艺术.....	(119)
发问的艺术.....	(120)
介绍的艺术.....	(122)
交谈的艺术.....	(124)
聆听的艺术.....	(127)
聆听的意义.....	(127)
聆听的障碍.....	(129)
聆听的方法.....	(129)
与喋喋不休者谈话的艺术.....	(130)
耳语的艺术.....	(131)
谈吐幽默的艺术.....	(132)
即席发言的艺术.....	(135)
被人发问时的即席发言.....	(135)
必须加以说明的即席发言.....	(136)
“灵感”勃发时的即席发言.....	(136)
被邀请时的即席发言.....	(137)
会议主持者的即席发言.....	(137)
参观访问或集会时的即席发言.....	(138)

演说的艺术.....	(139)
挑选适当的主题.....	(139)
有逻辑性的组合话题.....	(140)
单独预演.....	(140)
简短提纲.....	(141)
辩论的艺术.....	(142)
应酬的艺术.....	(143)
避免偏见的艺术.....	(145)
洞察别人“不”的艺术.....	(146)
“谢谢”的艺术.....	(147)
道歉的艺术.....	(148)
开玩笑的艺术.....	(149)
聊天的艺术.....	(151)
微笑的艺术.....	(153)
把握感情尺度的艺术.....	(155)
制怒的艺术.....	(157)
应付羞辱的艺术.....	(158)
劝慰的艺术.....	(161)
批评与自我批评的艺术.....	(164)
路遇打招呼的艺术.....	(168)
迎客的艺术.....	(169)
待客的艺术.....	(169)
送客的艺术.....	(170)
做客的艺术.....	(172)
请客的艺术.....	(174)
祝酒的艺术.....	(175)
赴宴的艺术.....	(178)

055933

招待来家小住客人的艺术.....	(178)
通信的艺术.....	(181)
书信称谓.....	(181)
基本格式.....	(183)
书信礼貌.....	(184)
书写信封.....	(186)
常用称谓、祝颂语简表.....	(187)
折信的艺术.....	(191)
打电话的艺术.....	(192)
送花的艺术.....	(195)
送礼物的艺术.....	(196)
生日礼物.....	(196)
结婚礼物.....	(197)
旅行归来.....	(198)
接受名片的艺术.....	(199)
祝贺的艺术.....	(199)
吊丧的艺术.....	(201)
探望病人的艺术.....	(202)
同记者谈话的艺术.....	(205)

须 知 篇

行路须知.....	(206)
乘车须知.....	(209)
购物须知.....	(211)
就医须知.....	(212)
阅览须知.....	(217)

看戏须知.....	(218)
看球须知.....	(220)
跳舞须知.....	(222)
旅游须知.....	(224)
宿舍生活须知.....	(226)
国际交往中送礼须知.....	(229)
与日本人交往须知.....	(233)
礼节种种.....	(233)
进餐须注意的问题.....	(234)
打电话须注意的问题.....	(235)
忌讳种种.....	(235)
日文汉字的不同意义.....	(237)
与美国人交往须知.....	(237)
礼貌用语.....	(237)
交往中须注意的问题.....	(240)
在苏联赴宴须注意的问题.....	(246)
在联邦德国打电话的常识.....	(247)

礼 节 篇

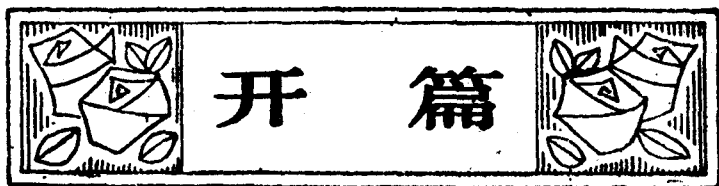
男女间的礼节.....	(249)
在路上.....	(249)
进出门.....	(250)
男女谁优先.....	(251)
女士在右.....	(251)
在公共汽车上.....	(252)
在电梯上.....	(252)

雨伞的使用.....	(253)
公共场合下爱情的流露.....	(253)
付帐.....	(253)
参加宴请的礼节及规范.....	(254)
出席文艺演出的礼节.....	(258)
进入外国人的办公室或住所的礼节.....	(259)
其他礼节.....	(261)
站与坐的姿态.....	(261)
行人的举止.....	(262)
吸烟的礼节.....	(263)
尊敬服务人员.....	(263)
嚼口香糖的礼貌.....	(263)
用名片的礼节.....	(264)
“礼”种种.....	(265)
握手礼.....	(265)
鞠躬礼.....	(268)
注目礼.....	(268)
点头礼.....	(269)
招手礼.....	(269)
鼓掌礼.....	(269)
致意礼.....	(270)
合十礼.....	(270)
拥抱礼.....	(270)
吻手礼.....	(271)
接吻礼.....	(271)
有趣的见面礼.....	(271)

习 俗 篇

佩戴装饰品的学问.....	(273)
戒指的戴法.....	(275)
服饰.....	(276)
西方国家的服装.....	(276)
我国的服装.....	(277)
几种特殊场合的服装.....	(278)
有关穿着方面应注意的事项.....	(279)
日常卫生.....	(279)
一些国家的手势语.....	(281)
交往中的眼神习俗.....	(286)
欧美的花俗.....	(287)
花的象征.....	(287)
送花的学问.....	(289)
花俗种种.....	(290)
我国少数民族的社交习俗.....	(291)
我国一些少数民族的忌讳.....	(298)
国外一些民族的忌讳.....	(301)
商标图案的忌讳.....	(301)
颜色的忌讳.....	(302)
数字的忌讳.....	(303)
饮食的忌讳.....	(305)
男女的忌讳.....	(305)
交往中的忌讳.....	(306)
其他忌讳.....	(308)

中国少数民族传统节日.....	(309)
国外一些主要宗教节日.....	(312)
圣诞节种种.....	(313)
复活节.....	(317)
开斋节.....	(318)
世界一些文化娱乐节.....	(318)
西方愚人节.....	(321)
情人节和情人节卡.....	(321)
慕尼黑的啤酒节.....	(322)



怎样当好社交角色

人在社会中生活，具有一定的社会角色。社会角色，就是确定某个个体在社会关系体系中占据的一定地位，是一种职能，一种对每个处在这个地位的人所期待的、符合规范的行为模式，是社会上所必需的一种社会活动和人的行为的一种方式。

有些角色是在人出生时就已确定的，如是男人或者是女人。

有些角色是按自然发展规律，自然形成的。人刚一出生，在社会上的角色是婴儿；后来，固定是儿童、少年、青年、壮年、老年，由小学生变为中学生，或者变为大学生，变为母亲，或父亲……

由于人在社会中活动，必然与他人发生关系，在社会交往中，人的角色则是多变的。例如，一位厂长，回到家里就

成了丈夫（对妻子）、父亲（对子女）、儿子（对父亲、母亲）或邻居（对邻居）；乘公共汽车时，他是乘客；看电影，他是观众；行路时，他是行人；到商店买东西，他是顾客；对局长，他是下级；对工人，他是上级；当他讲课的时候，他是老师；当他听课的时候，他是学生；对施工单位，他是本家；对工厂产品的买主，他是卖主……

可见，在复杂的社会生活体系中，每个人都是多种社会角色的扮演者，是多种社会角色的集合体。我们将多种社会角色集于一身的情况，叫做“角色集”。事实上，每个人都是一个角色集。

这就要求人们，在社会交往中，不能简单地、自发地去适应自己的社交角色，而要自觉地按照每一种社会角色的特定行为模式，即社会对角色的特殊要求去做。否则，或者不胜任自己的角色，或者犯了角色混乱的错误，这些都有害于社会交往的正常进行。

一个厂长，在家里对孩子可以讲一点长辈的尊严，带一点训斥的口气，但若拿出家长的作风来管理工厂则很糟了，厂长对待没有完成生产任务、造成了损失、严重失职的工人可以采取必要的行政手段，如扣发奖金、行政处分直至开除厂籍等，但却不能以厂长的权力来对待家人，——孩子学习不好就给他开除“家籍”，妻子烧菜烧糊了就罚她的款，岂不成了笑话？

一个姑娘，当她儿童的时候，天真活泼，爱说爱笑，爱玩爱闹，三句话可以逗得她在你身上拍打个不停，——这是一个天真可爱的形象。当她二十岁左右，长成了一个姑娘，还是象儿童时那样，见人就嘻嘻哈哈，说得高兴就打来打去，则会给人一种轻浮的感觉。

那么，怎样当好社交中的角色呢？

第一，增强角色意识。所谓**角色意识**，就是一个人对社会所要求的角色行为的认识。如果角色意识不强，就会对自己所担当的角色的认识不正确、不深入、不全面，以致于自觉或不自觉地以某种角色的行为要求去充当另一种角色，这样便容易发生角色混淆的错误。所以，要自觉地增强角色意识。增强角色意识，就是要了解社会对角色的特殊要求。例如，党员应当熟悉党章对党员的要求。厂长应该熟悉厂长的管理权限，工人应该明确自己的权利和义务，父母应该学一点“父母必谈”之类的知识，乘客应该懂得“乘客须知”……增强角色意识，还要自觉地、主动地按照社会对角色的特殊要求去做。党员按党章的要求去做，父母以父母的权利和义务去对待孩子，坐车就当一个好乘客……

第二，增强执行多种角色的能力。由于每个人都是一个角色集，那就不但要当好A角，还要当好B角、C角，等等。一个技术员，不但能胜任技术员的角色，还要胜任父亲的角色，行人的角色，不但能在本职工作或专业上应付自如，而且要在任何一个新的场合，都能应付自如。日常所说的只会啃书本的“书呆子”，是不利于开展有效的社交活动的。增强执行多种角色的能力，就要努力学习，努力实践，增强生活能力，丰富社会经验。

第三，解决好“角色冲突”。在一个人所承担的多种角色之中，常常具有相互矛盾的行为要求。比如，一个司法干部的儿子犯了罪，当这位司法干部执行父亲角色时，无疑带有相当浓厚的感情色彩，但他作为国家的司法人员，则要求公正无私，秉公执法。在诸如此类的角色冲突中，则要求分清主次，不能本末倒置。