

你来我往有技巧

● 主编：弘 韬

为您服务丛书



你来我往有技巧

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

你来我往有技巧

弘韬 主编

出版发行: 中国工人出版社(北京安外六铺炕)

经销: 甘肃省新华书店

印刷: 宁夏中卫印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 毫米/32

印张: 6.25

印数: 10100册—15150册

版次: 1992年1月第一版

1992年4月宁夏第二次印刷

书号: ISBN 7-5008-0992-1/Z·79

定价: 3.00元

目 录

处世的艺术	1
忘年交	1
广泛交往是青年的重要素质	2
社交前的准备	3
以什么形象走进社交场合	3
受人欢迎的条件	5
怎样同朋友交往	5
试试这样结交朋友	6
人际间的默契	8
增进人际关系的途径	9
当你结识新朋友时	10
使用名片的学问	11
怎样获得更多的朋友	12

怎样接待初次见面的人	13
初进单位怎样获得同事的友谊	14
初进单位怎样对待新识的同事	14
怎样与新同志相处	16
能为你赢得友谊的 12 条规则	17
人际关系上的“互补”	17
对待领导的礼貌	18
对待部属的礼貌	18
怎样交异性朋友	19
友谊与爱情的界限	20
女子社交法	21
影响女性人际关系的因素	22
女性应如何对待上级	24
社交范围狭小怎么办	24
怎样认识周围的人际关系	26
怎样与同事相处	27
和上司相处的十条准则	28
表达爱情的最好方式是什么	31
长相不美择偶困难怎么办	33
夫妇相处之道	36
分居两地情益笃	36
夫妻发生了第一次争吵之后	39
什么类型的父爱母爱好	41
怎样对待对方的父母	43
爱上了已婚异性怎么办	47
怎样对待离婚后的姻亲关系	48

婆媳和睦之道	50
当小两口争执时婆婆该怎么处理	56
婆婆对儿女媳妇要一视同仁	58
怎样“讨”婆婆喜欢	61
怎样对待家里“古怪”老人	63
怎样处理成家后的兄弟姐妹关系	65
怎样处理好妯娌关系	67
怎样和“顶门户”的亲戚相处	69
邻里社交“五要”“五不要”	71
邻里关系紧张怎么办	72
碰上“死不讲理”的邻居怎么办	74
大院里的邻里之间相处应注意什么	76
怎样和名人交往	77
怎样同“狂妄”的人相处	80
如何同病残青年相处	80
同聋哑人交往,应注意什么	81
和一些人处不来怎么办	83
九种不受欢迎的人	84
淡化友情的十个隐患	85
结交朋友“三忌”	86
老人处世“三乐”可延年益寿	87
为什么会多疑	87
消除多疑坦然处世	88
怎样对待别人的缺点	89
不要打听和传播别人的私事	89
如何处理争执的局面	90

请重视交际中的第一印象	90
您会笑吗	93
开玩笑的学问	94
从笑声中看性格	95
让你的眼睛说话	96
让面部表情帮你说话	97
敲门与性格	98
当家里来了“不速之客”时	98
女性拜访时应注意事项	100
必不可少的拜访	100
送礼的艺术	101
如何给女人挑选礼品	102
怎样待客与接受礼物	103
怎样避免“张冠李戴”	104
招待客人要讲卫生	106
作客的学问	108
做客十戒	109
礼数周全话送客	110
如何对待婚丧嫁娶的种种礼节	111
握手的艺术	112
从握手方式看性格	113
当朋友远行时	114
谈话的艺术	114
说话与性格	116
谈话时的礼节	116
说话的标准	117

谈话前的准备	118
会见初识者的言语	118
当你面对众人讲话时	119
请您明确说话的目的	120
社交中的“距离语言”	121
“距离语言”的类型	122
打招呼的学问	123
注意选择和使用称呼语	125
发表不同意见的艺术	128
当你要中断对方的谈话时	129
拜访时谈话要领	130
善言会使你获得爱	130
婚礼司仪的口才	135
怎样与你的孩子交谈	137
称赞的魔力	140
“自嘲”在社交中的运用	143
五种表示拒绝的方法	146
夫妻之间怎样交谈	148
怎样做到愉快交谈	151
如何与客户谈话	152
当你介绍别人的时候	153
怎样和位尊者说话	153
慰问的语言	154
“谢谢”的用法	155
议论时的注意事项	156
使闲聊成为有意义的事	156

当你与人争论时	157
听人发牢骚的时候	158
做个善于倾听的人	158
道歉的艺术	159
如何接受别人的道歉	160
劝戒他人的时候	160
病时怎样交谈	161
吊丧时怎样交谈	162
怎样劝架效果好	165
不称职领导的言语特征	167
十种不好的交谈方式	169
电话交谈要领	170
电话中的语言美	171
拨错电话时怎么办	171
如何在电话里约定面谈	172
通话中无法了解谈话内容时	173
通话中对方生气时怎么办	174
如何在电话中拒绝事情	174
打电话中窥性格	175
怎样赠给鲜花	176
书信中常用的祝颂语	176
“此致敬礼”是什么意思	177
怎样给病人写信	178
拆信与个性	179
社交聚会	179
宴会种种	180

应邀赴宴,勿忘饮食保健	181
参加西餐宴会的注意事项	182
中式宴会的筵前礼仪	183
家庭请客十注意	183
怎样安排家庭宴会座次	184
家宴中上菜程序	185
怎样斟酒	186
家庭冷餐招待会	186
跳交谊舞的礼节	187

处世的艺术

一个人如果明智的话，他或早或晚，会发现生活是好日子和坏光阴、胜利和失败、给予和接受的混合。

他应该认识到对于什么事都过于敏感并不值得——应让有些事情从脑袋中滑过，就象水珠从鸭背上滚落似的。

他应该认识到爱发脾气的人往往会失败。

他应该认识到谁都会有不顺心的时候，因此，他不会对他人的牢骚过于认真。

他应该认识到最不得人心的做法是到处说别人的闲话。

他应该认识到别人大都也有雄心壮志和聪明才智，成功不仅在于聪明还要凭艰苦的劳动。

他应该认识到进展不顺利也不能烦恼，因为经验证明，如果已经尽了最大的努力，水平就会有所提高。

他应该认识到没有人能独自到达成功的终点，只有通过共同的努力，才能更上一层楼。

忘年交……

忘年交：打破年龄、辈份的差异而结为好朋友。

忘形交：不拘形迹的缺欠或丑陋，结成不分你我的朋友。

君子交：指道义之交，即在道义上相互支持的朋友。

莫逆交：指彼此心意相通，无所违逆。

刎颈交：指友谊深挚，可以同生死，共患难。

贫贱交：贫困潦倒时结交的朋友。

至交：友谊最深、不猜不疑的朋友。

世交：亦称世谊、世好。泛指两家世代交情。

故交：亦称故旧、旧交、故人。泛指有交情的老朋友。

一面之交：仅仅相识，但不甚了解。

市道交：指古代时以做买卖的手段结交的朋友，因其重利忘义，后称“小人之交”。

广泛交往是青年的重要素质

广泛而深入的人际交往，愈来愈成为现代青年的特有素质，而在青年的日常生活中占有重要的地位。

现代社会是一个信息交流和传播十分发达的社会。在这样的社会中，青年人求得知识，获取信息的一个重要途径便是横向和纵向、直线和曲线等各种类型的社会交往和联系。广泛交往，便能使青年以较快的速度和频率捕获新思想和新动态。把握了时代的流变，就能在一个更高的层次上来充实自己和提高自己。这种充实和提高，比起在一个闭塞的环境中独自思索，无疑有效得多和有益得多。

过去，人们往往对社会交往较广泛的青年有种议论，似乎善于交际是同轻飘浮夸联系在一起的。这种陈旧的观念应该改变了。对现代青年来说，善于广泛交往应成为青年所具有的重要素质之一。因此，在现代化建设飞速发展、思想观念不断变革的今天，提倡广泛交往，不能不说是当务之急。

社交前的准备

在参加社交活动之前可做一些有针对性的准备,比如你是去参加小型的讨论会、座谈会、招待会等,应事先准备好一旦让自己发言时,自己将讲些什么,起码在心里要大体构思一个发言提纲,必要时对有些问题要查阅一些资料,对重点内容甚至可以反复默想几遍,以增强记忆,免得因临场心慌而忘掉。其实,有社交经验的人所发表的“即兴发言”,不少是在事前早已想好了的,至少是思考过的,一点也不“即兴”。所谓“即兴”只是个样子。我们切不可把社交成功的“安全带”系在“即兴”的灵感上——对初进入社交活动的新手尤其忌讳这一点。在个人交往中,如果交往对象是陌生人,最好能在事前通过有关渠道了解一点对方的基本情况,如性格爱好、学识水平、有何特长和成绩、有什么样的经历以及此次交往的目的等,能了解多少算多少。这能使你心理上产生一种踏实感,知己知彼,临阵不慌。如果做不到这一点,则应在初次见面时注意通过别人的介绍和对方的言谈判断对方。

以什么形象走进社交场合

一个人社交形象的好坏,直接关系到社交活动的成败。那么,要搞好社交关系,取得社交的成功,该以什么形象走进社交场合呢?

1. 要有开朗乐观、生气勃勃的精神面貌。精神面貌是一个人的社交形象的核心。走进社交场合,要有充分的自信心,主动、

积极地与人交往,不拘谨,不忸怩。要象一团火,富于感染力,充满青春活力,使社交场合的人感到因为有了你的存在而更兴奋和活跃。

2. 要有是非分明、助人为乐的强烈的道德感。正确的道德观是塑造好的社交形象和取得社交成功的重要环节。这就要求大家有正义感。善于区别真、善、美、假、恶、丑,毫不犹豫地坚持原则,弃恶扬善。当别人需要的时候,应该毫不犹豫地伸出热情之手,去关心、支持和帮助别人。既是互相交往,就应当尊重他人的人格、权利,不去侵夺他人的幸福。尊重他人的事业选择、生活方式、志趣爱好。不随意支配他人,不轻率地伤害别人的自尊心、自信心。这样才会受到他人的尊重。

3. 要有合体、合时的衣着打扮。一个人的穿着打扮代表一个人的审美观,直接关系到社交形象的好坏。如果能根据自身的条件选择合体的服装,而不是为了赶时髦不顾自己的体型胡选乱穿;如果能分别不同的场合、地点、情境、季节恰到好处地选择一身合时的服装,显得自然、潇洒、合群,就会使社交圈子里的人产生一种愉快感和亲切感,美化和衬托你的社交形象。如果衣着打扮显得窝里窝囊或过分妖艳,就会破坏社交形象。

4. 要有稳重得体、谈吐大方的仪表举止。走进社交场合后,无论说什么,说什么,参加什么活动,发表什么演讲,都应该行则行,该止则止,该坐则坐,该说则说,该笑则笑,该让则让,谈吐幽默,举止大方,有板有眼,行为得体而端庄,做事稳重而有份量。

5. 要有理解宽容、谦虚诚恳的待人态度。只要走进社交场合,置身于社交的圈子,就得同人打交道,交朋友,就需要设身

处地理解别人的情感、行为，理解别人的痛苦和需要。要与人
为善，宽容大度。要配合默契，热情有度。要谦虚诚恳，真心待
人。以此来赢得大家的信任、尊重和友谊，获得更多的朋友，取
得社交的成功。

受人欢迎的条件

1. 要有看穿别人的弱点、缺点的眼光，同时也要具备认定别人优点的眼力。
2. 诉之于对方的长处，向对方的长处投以笑容。
3. 先相信对方，对方就会相信你。
4. 做个喜欢“别人”、珍惜“别人”的人。
5. 尊重别人如同尊重自己。
6. 做个诚实而能奉献于别人的人。
7. 只凭一时的好恶而想拥有多线的人际关系，无异缘木求鱼。
8. 关心别人的心若出之肺腑，你的关切之情必定从你的言谈中自然流露出来。
9. 以积极的寒暄向对方表示你的关切之情。
10. 家庭的圆满、和乐，会反映在所有的人际关系上。

怎样同朋友交往

1. 信任是友谊的桥梁。要让别人信任你，就要笃守一个“诚”字，诚心待人，以诚相见。这不仅是做人的本分，更为交友所必需。

2. 大度集群朋。只有心胸开阔气量恢宏的人，才能广交朋友。人非圣贤，孰能无过？你的朋友可能有这样那样的缺点，也可能会犯错误。要学会宽宏大量，能容忍别人的过失，同时要直言相劝，热情帮助。朋友间难免会有各种矛盾、分歧和误会，只要不是原则问题，就应该一笑了之，求大同，存小异。大度还表现为能虚心听取朋友的批评意见，要认识到，敢于直言批评的朋友，都是知心的朋友。

3. 患难之交见真情。真正的朋友应该经得起时间的考验，也经得起外界环境的考验。关键时刻，患难之际，一句简单的问候，一个有力的支持，都能表达出朋友的真情实意。

4. 千里送鹅毛，礼轻情义重。知心朋友之间尤其看重精神上的交往和联络，朋友之间礼品的赠与是必要的，但礼品不在轻重，而在于选择好送礼的时机。这样，一件小小的礼物，都会使你们朋友之间心心相印，加深情谊。

5. 绝交不可成仇敌。有些青年昨天还是好朋友，今天就翻脸成了仇人，这样做是很不明智的，传开来将会影响你与其它朋友的交往。因此，不论是什么原因使你和朋友绝交，都不要恶言相向，进行人身攻击，应当好合好散。君子绝交，不出恶语。

试试这样结交朋友

1. 希望成为他人的好朋友，先要尝试成为自己的好朋友。这不但有助于练习交朋友的技巧，亦能令你心身更为愉快，更加充满信心，使更多人愿与你为友。

2. 尝试将本身的优点表现出来，然后想象从朋友身上找

到同样优点时，你会有何感受。这样自然会欣赏本身的优点，也会喜欢自己。

3. 遇上烦恼时，不妨假设正处在快乐逍遥的状态，久而久之，自然可养成乐天的性格。

4. 尽量利用空闲时间，做自己喜欢做的事，参加不同的活动，或做些意义工作，这些都可扩大社交圈子，增长你的见识。

5. 将你的感受、愿望和梦想写在一本“秘密日记”内，这不仅有助于解除烦恼，还有助于学习如何表达你的内心感受。

6. 对自己不奢求十全十美，另外还要注意本身的幽默感。例如做错事时，不妨对自己说：“我做错了，但总算学到了一些东西。”

7. 在着手与他人建立友谊前，要想一想自己是否真正对他们感兴趣，他们能不能令你感到愉快。

8. 要持友善态度，如与他人作目光接触，记住他人的名字；要对他人的谈话乐于恭听，还有不要害怕微笑等等。

9. 放胆主动打开话匣。

10. 接纳他人的性格和观点，不可强求改变他们，除了应有共同的兴趣外，还要能接纳不同的意见。

11. 注意个人风格，不可一味向朋友作出奉献以讨他们欢心，朋友相交应以互助为原则。

12. 向朋友述说你的感受和想法，但应注意彼此相交的深浅程度，以免出现交浅言深的尴尬局面。

13. 不可期望朋友十全十美。

14. 尝试共享朋友的欢乐和分担他们的悲伤。

15. 尝试拒绝朋友的要求，不可为取悦他而强行装扮。

16. 要明白真正的朋友有这样一些特点：不会贬低你来抬