

卡内基社交

训练大全



明山 编著

华龄出版社



卡 奈 基

社交训练大全

明 山 编著

华 龄 出 版 社

一九九八年一月·北京

图书在版编目(CIP)数据

卡奈基社交训练大全/明山著. -北京:华龄出版社,
1998.1

ISBN 7-80082-802-6

I. 卡… II. 明… III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28188 号

卡奈基社交训练大全

编 著 者:明 山

责任编辑:牟国栋

封面设计:冯海山

出版发行:华龄出版社

社 址:北京西城区大红罗厂街乙 3 号

邮政编码:100034

印 刷:北京密云红光印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:320(千)

印 张:16.25

印 数:1—25,000

版 次:1998 年 1 月北京第 1 版

印 次:1998 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7—80082—802—6/C·80

定 价:26.00 元

注:本书由北京欣资鉴文化艺术公司提供出版

垂询电话:66166846 传真:66167220

前言

社交,是人类的本能,到了现代社会,社交已是一种文明的体现,一种文化的形态,一种精神世界的展露,一种社会约定俗成的礼貌规范。

社交是一门值得研究的学问,因为它提供每个人在社会网络中表现自身素养的机会。可以说,文明程度和文化水准高的人,他的社交能力也高;精神世界丰富、重视礼仪和有教养的人,他的社交质量也是值得称道的。

于是,我们不妨说,人们进入社交领域,实质上是在舞台的脚灯前,进行一场文化素质和文明程度的竞赛。而精神世界的修养,性格品德的陶冶,生活阅历和人生磨炼,都会深深影响一个人在社交中的成败。

因此,不断提高自己的品格,充实自己的素养,加强自己的能力,锻炼自己的意志,便是重要的社交训练课程了。

现在好了,摆在你面前的这本《卡奈基社交训练大全》正是你梦寐以求、翘首以待的理想的良师益友。

戴尔·卡奈基,是美国著名的成人教育学家,是世界级的交际大师。长期以来,他运用现代心理学的研究成果,对人类共同的心理特点和语言行为进行广泛深入的探索和分析,开创和发展了一种融哲学、心理学、语言学、社会学于一体的崭新的交际学。

全世界数以百万计为不能很好地进行社会交往而苦恼的人,通过接受卡奈基交际学的训练,获得了自尊、自重、勇气和自

信,克服了心理弱点,开发了交际潜能,提高了社会交往能力,学会了社交的艺术和技巧,在事业上、生活上获得了成功。

本书集卡奈基交际学精华之大成,全面、系统、具体、详尽地介绍卡奈基交际学的原则和方法,既有精湛的理论,又有丰富的实例,更有行之有效的训练方法,针对性、实用性、操作性极强。

本书分“家庭交际训练”、“少男少女交际训练”、“女性交际训练”、“社会交际训练”、“经商交际训练”、“语言交际训练”、“涉外交际训练”和“交际心理训练”八个部分,几乎囊括了社交各个领域和各种场合。学完本书之后,你不管在什么情况下与人交往,是亲友聚会、商务谈判、学术交流、接待外宾,还是家庭宴会、朋友聊天、情人谈心;也不管交往的对象是谁,是上司、下属、同事、对手,还是师长、学生、亲人、朋友,你都会胸有成竹,应付自如,谈笑风生,潇洒超脱。

细心地阅读你手中的这本书,不折不扣地照着书中提出的原则和方法去训练,那么,待你读完本书,你会惊喜地发现,不知不觉中你已然成了受人欢迎的社交成功者。

不信?你不妨试试!

逸 文

1997年8月

目 录

前 言	逸 文
-----------	-----

第一章 家庭交际训练

家庭关系	(2)	家庭教育	(32)
家庭宴会	(6)	善待孩子	(34)
接待来客	(8)	培养子女	(36)
宾至如归	(11)	消除代沟	(40)
上门做客	(13)	婆媳相处	(42)
巧用客厅	(15)	妯娌相处	(45)
婚后生活	(18)	翁婿相处	(47)
爱情更新	(21)	尊敬老人	(49)
以和为贵	(22)	老人再婚	(51)
夫妻隐私	(24)	亲戚交往	(53)
婚姻误区	(28)	邻里相处	(55)
夫妻争吵	(30)	平辈相处	(57)

第二章 少男少女交际训练

仪表形象	(62)	交谈艺术	(68)
称呼礼节	(64)	祝福祝贺	(69)
招呼礼节	(65)	善开玩笑	(71)

校园生活	(73)	结交明星	(96)
同学相处	(75)	书信礼貌	(98)
师生交往	(77)	异性交往	(100)
交友之道	(79)	初次约会	(102)
朋友相处	(81)	防止早恋	(104)
珍惜友谊	(83)	面对失恋	(106)
相互帮忙	(85)	正确看性	(108)
热情待客	(87)	礼貌购物	(110)
送客礼节	(89)	文明乘车	(112)
拜访同学	(91)	生日晚会	(114)
家庭礼节	(93)		

第三章 女性交际训练

女性社交	(118)	恋爱禁忌	(145)
女性魅力	(120)	恋爱自测	(147)
内在魅力	(122)	写好情书	(148)
女性谈吐	(124)	求爱信号	(150)
交谈技巧	(126)	求爱技巧	(153)
优美步态	(128)	选择伴侣	(155)
选择发型	(130)	婚礼仪态	(157)
选择服装	(132)	告吹技巧	(160)
巧扮藏拙	(134)	聊天诀窍	(162)
回眸一笑	(136)	消除误解	(164)
恋爱约会	(138)	化解矛盾	(166)
约会技巧	(140)	道歉技巧	(168)
恋爱技巧	(143)	拒绝技巧	(170)

制造借口····· (172)	交际禁忌····· (176)
化妆艺术····· (174)	

第四章 社会交际训练

自我形象····· (180)	对等互酬····· (225)
社交气质····· (182)	如何赠花····· (227)
社交风度····· (184)	礼仪书信····· (231)
社交风格····· (186)	电话交际····· (234)
性格互补····· (188)	礼仪电报····· (236)
第一印象····· (191)	问路礼节····· (238)
注重体态····· (193)	公共场所····· (240)
社交注视····· (196)	舞会礼仪····· (242)
人际称呼····· (198)	许愿艺术····· (244)
社交介绍····· (200)	时间价值····· (246)
主动问好····· (202)	社交判断····· (249)
行为举止····· (205)	社交角色····· (251)
握手礼节····· (207)	社交尺度····· (253)
触摸交际····· (209)	探望病人····· (256)
保持冷静····· (211)	善结人缘····· (259)
交友距离····· (214)	告辞技巧····· (261)
学会谅解····· (216)	控制情绪····· (263)
增强意志····· (218)	赠送礼物····· (264)
克服失意····· (220)	走姿训练····· (267)
消除难堪····· (221)	站姿训练····· (269)
道歉艺术····· (223)	坐姿训练····· (272)

第五章 经商交际训练

商界会晤.....	(276)	接待顾客.....	(311)
谈判场所.....	(278)	成功推销.....	(312)
谈判程序.....	(281)	成功秘诀.....	(315)
谈判策略.....	(283)	商场交涉.....	(317)
谈判进退.....	(285)	老板口才.....	(319)
讨价还价.....	(287)	礼仪文书.....	(321)
心理服务.....	(289)	送礼技巧.....	(323)
服务礼仪.....	(292)	广告艺术.....	(325)
服务质量.....	(294)	餐厅服务.....	(327)
商场迎宾.....	(296)	庆典礼仪.....	(329)
尊重顾客.....	(298)	剪彩仪式.....	(331)
商品介绍.....	(300)	签字仪式.....	(333)
商品摆设.....	(302)	签订合同.....	(334)
商场服务.....	(304)	求职面谈.....	(336)
推销技巧.....	(306)	领导艺术.....	(338)
推销语言.....	(309)	交换名片.....	(341)

第六章 语言交际训练

思维训练.....	(346)	有的放矢.....	(356)
语言锤炼.....	(348)	成功交谈.....	(358)
语言美化.....	(350)	引入话题.....	(361)
学会赞美.....	(353)	表情达意.....	(363)
明确目标.....	(354)	语言词汇.....	(365)

言词得体·····	(367)	语随境迁·····	(390)
克服怯场·····	(369)	学会聊天·····	(392)
捕捉情感·····	(371)	克服语病·····	(394)
运用自嘲·····	(373)	不要揭短·····	(396)
领导语言·····	(375)	自我完善·····	(398)
空间语言·····	(377)	礼貌用语·····	(400)
问话技巧·····	(379)	劝慰艺术·····	(402)
答问技巧·····	(381)	聆听艺术·····	(404)
说服技巧·····	(384)	恭维艺术·····	(406)
批评艺术·····	(385)	临别赠言·····	(408)
话因人而异·····	(388)	恋爱心理·····	(411)

第七章 涉外交际训练

见面礼节·····	(416)	涉外信函·····	(441)
交谈礼节·····	(418)	数字忌讳·····	(443)
接待外宾·····	(420)	中美交往·····	(445)
宴请礼仪·····	(422)	中日交往·····	(447)
迎送礼仪·····	(424)	中法交往·····	(449)
签字礼仪·····	(426)	中阿交往·····	(451)
出国访问·····	(428)	中非交往·····	(453)
服装穿着·····	(430)	东欧习俗·····	(455)
服饰礼仪·····	(432)	欧美习俗·····	(457)
售货礼节·····	(434)	黑人习俗·····	(459)
西餐礼节·····	(435)	东南亚人·····	(461)
互赠礼品·····	(437)	伊斯兰教·····	(463)
支付小费·····	(439)		

第八章 交际心理训练

需求心理.....	(466)	嫉妒心理.....	(487)
应酬心理.....	(468)	忧郁心理.....	(489)
择友心理.....	(470)	孤独心理.....	(491)
紧张心理.....	(472)	怯懦心理.....	(495)
羞怯心理.....	(474)	健康心理.....	(496)
忧虑心理.....	(476)	心理耐力.....	(499)
自卑心理.....	(479)	身心舒畅.....	(500)
胆怯心理.....	(481)	悲观心理.....	(503)
偏见心理.....	(483)	恐惧心理.....	(505)
傲慢心理.....	(485)	幽默语言.....	(507)

第一章

家庭交际训练

家庭关系

一大堆器具用品并不能造就一个快乐的家庭，更主要的是，你自己要意识到爱心、谅解和温暖，而且在任何情况之下都要尽自己最大的努力。

——卡奈基《写给女孩子》

为什么一些家庭能和睦幸福，而另一些却崩溃了呢？为什么许多父母和孩子融洽相处，而另一些却不能呢？研究者称，一个家庭的强度和幸福度的关键在于成员之间感情联系的紧密度。

你的家庭关系能更亲密吗？以下十点劝告或许会有用：

• 全家人要留一些时间在一块儿。我曾问我儿子，你对家庭最美好的记忆是什么？他毫不迟疑地说：“那个夜晚，在我参加童子军活动回来的路上，您停下车帮我逮萤火虫。”我几乎不记得这回事儿了，但这却是他记忆中最美好的东西。

我最近拜访了有四个孩子的朋友。看见他们家厨房墙上贴着一张特大号日历。朋友告诉我，每个星期天晚上，全家人都要用铅笔填上未来一周所要干的工作，参加会议以及上学和运

第一章 家庭交际训练

动等事项。填完后，如果发现还有空闲的时间，他们就在上面画一个大大的“×”，意味着这段时间留给家庭，它是神圣不可侵犯的。

· 尽力相互了解。“我们一家人，不是早就互相了解了吗？”可能并不是这样！许多心理学家说，我们热爱并共同生活的人的真正重要的情况可能互不了解。通常父母只注重家庭事务，忽略了探索他们自己和孩子们的思想感情。

“家庭成员可能相互了解对方为什么发怒或饮食偏好，但在感情上他们可能是陌生人。”洛杉矶的一位婚姻、家庭咨询员这么说。“一家人坐下来谈论希望、抱负、担心和目标的时候有多少？这种讨论对家庭成员相互了解和密切关系是十分有益的。”

能增进了解的办法是相互问这样一些问题：你觉得怎样才感到自己被爱？你最美好的记忆是什么？最糟的呢？你长大后想干什么？什么使你担忧？你相信什么？为什么？

有空的时候就开始这些谈话吧。不要期望立即得到答复，你可以先提一个问题问家人。注意听，不要轻下结论或予以嘲笑。

· 分担问题。有些父母极力使孩子避开一些不好的现实，如疾病、钱财损失以及死亡等。精神医生指出，当孩子大到能理解现实发生的一切，而不被告知家庭烦忧的真相时，他们常常感到被忽略了。

一位丧妻的父亲告诉我，当他得知妻子将死于血癌后，“好几个月中我们把真相只保留在两人之间，没有告诉儿子。我们认为这样做可以保护儿子不受感情伤害。”他回忆到“这是一个极大的错误，我有时间调整自己，但我妻子的去世把儿子打晕了。过了好几年他才开始重新信任我。”

一位在加利福尼亚开业的心理医生说：“让孩子们经历死亡的现实是很重要的。当孩子的兄弟姐妹、父母或祖父母病重时，

卡奈基社交训练大全

让他们跑跑腿，接接电话会使他们觉得自己能帮点忙。即使是很小的孩子也能通过简短而又令人高兴的拜访使病中所爱的人感到欣慰。”

关于钱的问题，如果不把家庭遇到的经济困难告诉孩子的话，他们会做最糟的想象。比如，他们可能会认为自己将没有吃的，失去家庭，而现实仅仅是一些奢侈行为被迫取消。

• 使晚餐时间成为一种家庭聚会。即使最忙的家庭也要安排每周至少一到两次共享晚餐的快乐。一位医学社会工作者说：“怎样利用吃饭时间——是争吵还是交谈，是批评还是表扬——这是衡量一个家庭日渐疏远还是日渐亲密的晴雨表。”

你甚至可以鼓励孩子偶尔邀请朋友来家晚餐，给每个孩子以选择客人的机会。这不仅使父母逐渐了解孩子的朋友，也有助于孩子觉得自己是家庭中受尊敬的成员。

• 设计一种富有挑战性的家庭活动。试着开垦一块菜园地，或把一盒旧照片编成一本家庭影集，或学学如何烤制面包。

一位父亲回忆说，当他和儿子做好一个餐桌时，他们一起分享了胜利的喜悦。他说：“我们对望着，说‘哇呜！我们做成啦！’”

• 形成一些习惯。许多年前我去一个朋友家参加他的生日宴会。总共十个人围坐在餐桌旁，包括我朋友的三个十几岁的孩子。当我们等着吃生日蛋糕时，一个孩子站起来说：“大家注意了，开始行进！”全家人都笑着站起来，我们也加入其中跟在“领导者”后面绕屋走起来。

我朋友后来解释说：“这是一种家庭习惯。孩子们小的时候，不能安安静静坐着吃一顿饭。我妻子和我想出这个主意，让他们在主菜和甜点之间绕房子游行，以发泄过剩的精力。即使他们大些以后，我们仍坚持一些特殊场合这样做，这使我们大家

第一章 家庭交际训练

觉得更亲密。”

• 一起玩游戏。即使是小孩子也能参加中国象棋和简单的纸牌游戏，游戏或运动本身并不重要，重要的是它提供了家庭能呆在一起的几个小时的娱乐机会。

一位三个孩子的母亲说：“当我的孩子还小时，我们常常在周末去野营。雨天我们被困在小帐篷里的时候，我们就做纸牌游戏，模拟谷物交易所的交易。我们喊得声音很大，以致公园管理人以为我们在打架。”

• 不要忘记讲催眠故事。父母在身边以及他们的声音有助于减缓孩子睡觉时感到的烦躁不安。

如果讲故事能使父母和孩子更亲密的话，讲故事是个好方法，孩子们喜欢听熟人之间的故事——爸妈是怎样认识的，爷爷怎样创业的。这些故事使孩子有一种归属感。

对于更大些的孩子，父母可以用睡前闲聊代替讲故事，这使他们之间有机会在一种亲切和谐的气氛中谈天。

• 分享工作和学习生活。“当父母双方都工作时，孩子们会感到从父母身边分开了，他们可能觉得父母在外面干些神秘的事情。”

“通过和孩子谈你的事业和目标、挫折和成功，就和他们分享了生活中很重要的一部分。”这位作者说，与此同时，你在帮助他们形成他们自己的雄心。

同样，父母对孩子的学校生活感兴趣也能加强感情纽带。

• 不要让你们之间出现距离。当孩子离家外出上大学，或双亲一方出去旅游，或祖父母搬走时，有些办法可以加强感情纽带：

常发明信片和信件。包括照片、卡通片以及报纸或杂志剪辑，人人都喜欢收到邮件。

送录有信息的磁带。声音比信更亲切，有些父母把孩子生日宴会或家庭庆祝活动的录音送给远在千里之外的亲友们。

在这紧张忙碌的世界里，为你的家庭成员挤出时间无疑有些困难。这取决于你。问问自己“我把家庭放在什么位置？”如果你把它放在一切事务之首，那么你就能得到回报。

家庭宴会

使丈夫引起别人的兴趣和注意力，最简单的办法就是在自己家里举行宴会，安排机会让丈夫表现他所拥有的任何特殊才华。如果这些才华能够使别人得到乐趣的话。每天待办的业务工作，使人很能有展现出压倒大众的才能——但是宴会却是最完美的机会。

——卡奈基《写给女孩子》

现代社会，是信息的社会、交际的社会。而传递信息、社会交际的重要方式之一，就是举办各式各样的宴会。国家与国家、集团与集团之间需要如此；贸易往来、国事谈判亦离不开此；即使是社会的最小细胞——家庭之间，往往也会自立名目，巧妙地安排一些家庭宴会，约来同志友好、至爱亲朋，对诸如婚礼、丧仪、生日、升学、入伍、银婚、金婚纪念日，以及升迁荣转等所谓“红白喜事”举办宴筵，以表达关切之心，友爱之情。上述每种宴会，实际上都有一个主题，因此被习惯称之为“主题宴会”。当你被好客的主人邀请参加这类“主题家宴”