

微笑系列丛书

梦工场

非常人脉圣经

The Guidelines to Becoming A Popular Person

台湾写得最好的一本建立人脉的工具书

拥有丰富人脉的人往往是最后的赢家
成功不是一个人开创出来的
人脉也不是天生就能够拥有
掌握最强的人际关系
就掌握了最成功的人际枢纽

邓云晖 著

THE GUIDELINES TO
BECOMING A POPULAR PERSON



非常人脉圣经

The Guidelines to Becoming A Popular Person

台湾写得最好的一本建立人脉的工具书

邓云晖◎著

现代出版社

THE GUIDELINES TO
BECOMING A POPULAR PERSON



图字:01-2003-4199

图书在版编目(CIP)数据

非常人脉圣经/邓云晖著. -北京:现代出版社,2003

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80188-018-8

I. 非… II. 邓… III. 人间交往-通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042264 号

作 者:邓云晖

总 策 划:吴江江

责任编辑:吴庆庆

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:博通印务有限公司

开 本:880×1230 1/32

印 张:8

版 次:2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数:00001~10000 册

书 号:ISBN 7-80188-018-8/Z·040

定 价:18.00 元

本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究。

我是邓云暉的母亲。这些年来，女儿也陆续出了几本书，不过像这次这么认真地拜托我写序，还是头一遭。拿到这本书后，我仔细地从头到尾看了一遍。看完后的心情五味杂陈，有惊讶，有感动，还有着更深的体会。

在沉思了近半个钟头后，我开始提笔写下了这个标题：

“这可能是台湾写得最好的一本书。”之所以会这么说，并不是因为作者是我的女儿，而是真心地觉得现在的年轻人或是对人脉有兴趣的人，都应该试着去读这本书。哪怕只是其中一篇，相信都会对你的人脉观念造成很大的影响。

早年为了家计，以一个女

目前台湾写得最好的一本建立人脉的工具书。」

我都必须这么对你说：「你现在手上的这一本书，可能是不管你现在正站在书店翻阅，或者是坐在家中细细品味，

这是台湾写得最好的一本书

流之辈开始进入当时还是以男人为主的建筑业界。为了让公司的业务能够顺利推广，许多人际关系方面的事情，我一直都很谨慎小心地处理。在很多合作方案或是与客户的交涉上，往往愿意牺牲利益去换得一团和气。所以在地方上，说起“邓妈妈”三个字总算还有几个人认识。

以前没有人会告诉你该怎么去经营人脉，一切都是靠自己体会、摸索。常常看到一些刚步入社会的年轻人，锋芒外露、一副野心勃勃的样子，眼高手低地运作着自以为是的人脉哲学，仿佛以为这样的方式可以快速地换来现实利益，达到功成名就的结果。这些人往往要等到有人愿意给他一巴掌，他才能从这样的人脉迷思中惊醒过来。只是，如果今天没有人愿意给你这么一巴掌呢？

就像这本书里所提到的，人脉的经营与管理的技巧都不是那么难，只要愿意做，任何人都可以“相交满天下，知己遍天涯”。今天能读完这本书的读者，绝对都是有福的。你们可以从这本浅显易懂的工具书中，得到许多过去我们必须历练过才能获得的经验。相信在读完

II

The Guidelines to Becoming A Popular Person

它之后，你也不会笑我倚老卖老地帮女儿卖瓜还自卖自夸了。

这些年来由于周围这么多好朋友一路扶持帮助，使我常常怀着感恩的心情。在将生意的接力棒交到儿女手中之后，便开始全心投入公益事业。也感谢财团法人慈晖文教基金会的林长勋董事长，大力热情邀请我加入慈晖的行列，使得我能够有机会去回馈这个社会。

在得知女儿要将这本书的全部版税收入，捐赠给财团法人慈晖文教基金会所设立的“清寒学子奖助学金”用途时，身为母亲的我，心中充满了感动与骄傲。如果说这些年我真的教会了她什么，那么我希望她第一个学会的是“回馈社会”。无论今天她的成就如何，有一个懂得回馈社会并时时怀抱感恩心的女儿，是让我觉得最欣慰的一件事。

也希望各位读者在开始经营人脉之余，别忘了对身边的人，甚至于整个社会，多付出一份你的关怀与力量。

邓叶玉兰



IV

The Guidelines to
Becoming A Popular Person

终于有书可以教人际关系了！

现在的年轻人对人际关系的重视越来越淡，知道怎么面对人际关系，或是认同人脉的人，更是少之又少；就算了解其中的重要性，但在面对人际关系时，要如何沟通和经营更是一件难事，但邓云晖却是我在商场行走多年来，遇见的少数懂得如何经营人际关系和举止应对“合宜”的年轻女孩之一。

只有三十岁的她，在我们这群六十出头的妈妈当中，丝毫没有所谓的代沟，有时甚至“混”得比我们所有人都凶，无论是哪个年纪、性别的人，无论是哪个话题，满脸笑容、热情有礼又善于制造笑料的她，总是能在几分钟内，顺利融入这个圈子。

当我看完云晖的新书之后，在一篇篇简短却风趣的书信、轻松却富含深意的写作方式中，我似乎看到自己花了一辈子才参透的体会，就这样明明白白地写在这本书的几篇信中，而且表达得更深刻透彻。

尤其是其中描述年轻人准备婚姻的那一篇，更让我想起自己一个人帮三个儿子办婚事时的场景，在那段日子中，如果不是事前的规划、朋友的建议和帮助，甚至于所有人际的运作，凭我一个女子，实在不知道该怎么让我的孩子们，风风光光、体体面面地完成终身大事。

我觉得这本书真的很有趣，不仅浅显易懂，而且轻松、没有压力，字里行间更有着一份对朋友的热诚，很适合年轻的朋友们阅读。但我却想要推荐这本书给像我这种年纪的人，怎么说呢？因为我在看这本书的时候，勾起了好多年轻时的回忆，尤其是处理人际关系中的体会和经验，尤其是那些生活化的例子和心情，都是我曾经面对过的。想当年，如果也有这样的一本书，轻松地告诉我人际关系是什么、该做什么，我想，我也许会少走很多冤枉路。

何丽华

善用人脉好处多

所谓活到老，学到老，这句话真的一点都没错。

走过婚姻，到现在从工作岗位上退休后做晚晴协会的终身义工，从来不认为人际关系有多么重要的我，在越来越大的朋友圈中，尝试着用开放的心胸，重新学习了人际关系的沟通技巧和社交礼仪之后，才发现人际关系真的是很不简单的学问，它不但能够掌握你的前途发展，甚至会影响到交友、婚姻和子女教育。

在女性生活、人生安全与工作权利逐渐受到大众注意与重视的今天，人际关系对女性朋友们来说，更是非常重要的一项修炼。在我的婚姻咨询，甚至在私人朋友的聚会中，常会看到一些女性用一种“只要我喜欢，有什么不可以”的自我意识来做人处事，就算生活中发生了什么问题或困难，她们也从来不会自省，认为反正都是别人的错，是别人

对不起我。这些都不是现代女性该有的思维。在两性关系开放、竞争日趋激烈、人际关系复杂的现代社会中，女性朋友除了要有更高的智慧和 EQ 之外，开放的心胸和具有弹性的做人处事原则，更是非常重要。给别人多一点时间和容忍，有时真的是扩大自己的空间与视野的最好方式，虚心学习人际间的相处方式和适宜的应对进退，更是让自己保持年轻、充满朝气的秘方。

当我一字一句读完云晖这本有关人际关系的著作后，我非常肯定她在这本书的背后所尝试表达的正面含义，以及对朋友的重视和努力，并且诚挚地将本书推荐给无论单身或是已婚的女性朋友们。在这本人际教学书中，作者尝试用细腻和幽默的笔触，试图教授不擅处理人际关系的人，循序渐进地发现人脉的重要性、沟通方式、送礼技巧，甚至结合年轻人最感兴趣的星座、血型、相貌，来解释不同个性的朋友的相处之道。

祝这本书能够热卖长销，更祝所有看过这本书的有缘人，能够幸福长伴。

王亚珍



The Guidelines to
Becoming A Popular Person

作者序

其实，我相信每个人都知道人际关系的重要性，也没有人会反对良好的人脉互动，它能够帮助一个人在事业上取得成功，但是为什么有这么多人存在这方面的问题和困难呢？我想，心态与心情是最主要的原因吧！

去年年初，当我受邀在新光三越信义店演讲有关“如何经营人脉”的议题时，就对于现代人在人际关系上的困难与矛盾，有着很大的体会。

当时的演讲时间，是安排在周五的晚上七点左右，前来听讲的听众，以附近二三十岁的上班族为主，而他们的工作内容，主要也以静态上班族或是公务人员为多数，从入场开始，就看出来到场的听众们普遍都有些人际关系上的问题。

首先，无论座位的多寡，每个人都尽

量隔着一定的空间分散开来坐，就算是后来加入的听众，也宁可拿把椅子坐在一边，而不愿意和陌生人太靠近；大家的脸上都透露着社会的压力和疲倦，对于同坐在身边的听众，也保持着某种程度的防备与冷漠。

看着这样的状况，我不禁有点感慨，人际关系不是用两极化的定义设定在商业利益或是私人领域的。要经营人脉前，必须要先具备建立人际关系的基本知识。而只有具备面对人群的勇气和真心希望接近与认识他人的热诚，才能够真正体会人际关系的重要和它对自我成长的帮助。像这样抱着防备和自我设限的听众，是无法理解“人脉经营”这一理念的。

最后，我只好决定放弃原本准备多时的技巧和应用步骤，走到台下和听众们一起玩互动游戏，从如何向陌生人做一番充满吸引力的自我介绍和如何建立良好的第一印象开始，让大家在体会人际关系之前，先了解“主动交流”的重要性。

这次，通过书信式的写作方式，我试图能让读者们用



一种窥探的心态，在一篇篇私人信件中，看到一个女人如何从既客观又主观的角度，企图教导自己男朋友拥抱人际关系的过程，并用时下流行的相貌、血型、星座等个性分析工具，在轻松愉快的心情中，对各种个性的人进行解析与感觉的陈述。

而赶在自己生日前夕，出版这本与人脉相关的书，其实还有两个原因：第一，是因为在自己成长的道路上，从留学到现在，身边有太多优秀的好朋友，不断地给我鼓励，不但帮助我面对竞争和挑战，随时分享、提携和成长，更让我从未真正体会过孤独与无助。如果你在这本书中发现了某种熟悉，不要怀疑，我写的就是你。

而另外一个原因，是从小到大，有关人际的应对与礼节，其实都是从我母亲身上学到的，她对人对事的执著、热情与诚恳，是我最引以为傲的地方；母亲早年生活穷困，没有能力完成大学学历，父亲去世后，母亲积极投身于社会公益活动，帮助清寒学生招募奖学金。作为宝贝女儿的我，不但为母亲的义行感到骄傲，更希望以这本书微薄的版税

收入，为母亲热心的公益事业尽一份力，也借此表达心中的感恩与感谢。

最后，希望这本书带给您欢乐和认同，并希望您能在阅读之余，拨个电话给久未联络的朋友，交换彼此的经验 and 体会。

邓云晖@永和.tw



The Guidelines to
Becoming A Popular Person



目 录

基础篇 创造及开发人脉	1
人到用时方恨少	3
人脉的误解	11
人脉就在你身边	15
如何开创新的人脉	20
人脉成本的商业计算公式	24
不看人低,不欺人少	28
 入门篇 应对进退与沟通技巧	 33
尊重他人成长的历史	35
融入别人的人际圈	40

建立良好的第一印象	45
实事求是又如何?	50
正确的沟通方式	56
“三守”原则	60
赞美前,请先学会欣赏与珍惜	65
谢谢你给我面子	70
让微笑和礼貌帮你开路	76

应用篇 如何善用你的人脉 81

善用人脉不被人卖	83
拒绝的艺术	87
资源要分享才有价值	92
如何维系你的人脉	99
有“礼”走遍天下	105