

50个 打动人心 的 交际技巧

快速提升交际能力的训练手册



严一冰◎编著

一个成功的人，专业知识所起的作用是百分之十五，而交际能力却占百分之八十五。

——卡耐基



海潮出版社
Hai Chao Press

50^个 打动人心^的 交际技巧

快速提升交际能力的训练手册

严一冰◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

50个打动人的交际技巧 / 严一冰编著.

—北京: 海潮出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-80213-507-9

I. 5… II. 严… 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(2007)第 205249 号

书 名: 50 个打动人的交际技巧

作 者: 严一冰

责任编辑: 魏 然

封面设计: 红十月工作室

责任校对: 刘秀丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80213-507-9

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

序 >>>>

一个擅于交际的人，往往会受到很多人的喜欢，在各种场合下办起事情来，也会如鱼得水，因为人们常常会愿意帮助自己喜欢的人。有的人认为自己性格内向，不擅交际，常常担心自己做错事说错话。其实，交际需要的是一些技巧，这些并不难，只需你用心体会和观察。如在人际交往中，为提高个人形象，你只需要说一两句简单的话，做出一两个简单的动作：

与别人交谈，不妨高兴时就扬起眉毛，严肃时就瞪大眼睛，疑问处率直询问，必要时听完后还可简要地复述。这样会给人留下头脑敏锐、率直认真的好印象。反之，如果你无动于衷，则可能给人反应迟钝的感觉。在适当时机，大胆亮出你的“技巧”，就能大大提高你的声望；并且这“技巧”离你所从事的专业越远越好。

在人际交往中，巧用逆向思维，勇敢地说出自己的弱点或失误，别人会在意外之余，油然而产生一种信任。向对方叙述重要事宜，或回答对方提问时，如果做到目不斜视地盯着对方的眼睛，不但会增强语言的说服力，还给人留下精力充沛、光明磊落的印象。

与别人握手,如果你用劲很大,那么对方由于条件反射,也会相应地加大力气。通过两手紧握,两心也紧连起来。对方会强烈意识到:你是热情的、坚强的。

在单位里,有些人很喜欢帮别人做事。譬如别人的自行车倒了,他看见后就主动将其扶正。有些人就瞧不起这种做法,说这样做又有什么好处呢?殊不知,这些爱帮助他人的人大都是深谙交际技巧的人。

与别人约会时,如果你将时间定在“7点15分”,而不按通常的做法,定在“7点整”或“7点半”,别人就会以为你不但时间观念强,而且效率高。

但是,如果对方刚刚说了个头,你就急切地道出下半句,这样做并不能显示你的聪明,相反会让对方不满。假如你即使知道事情的结果,也认真倾听对方所言,并不时地附和一两句,就会使对方高兴地感受到你的诚意。

人难免遭遇失败。失败时,如果能向胜利者伸出友好之手,表示热情而诚挚的祝贺,别人就会被你宽广的胸怀所感动。

.....

《50个打动人心的交际技巧》旨在向你展示切实可行的交际绝招,让你在人际关系中能够游刃有余,成为真正的交际高手。



目录 >>>>

1. 择善而交	7
2. 为朋友分类建档	11
3. 与人相处要亲切	15
4. 人与人之间需要距离	19
5. 聪明的人不说话	23
6. 尽可能地多交朋友	27
7. 尊重他人 才能自重	31
8. 留一点给别人	35
9. 当“喜鹊”而不要当“乌鸦”	41
10. 不要太过热情	45
11. 敞开心扉要讲适度原则	49
12. 别把“我”字挂嘴边	53
13. 不要被社交恐惧打败	59
14. 不要把自己孤立起来	65
15. 背后勿论人短长	69

16. 设他人之身,处他人之地	79
17. 君子之交淡如水	83
18. 背后鞠躬 效果奇佳	87
19. 大多数敌人是你自己造成的	93
20. 秘密不可泄露	97
21. 偶尔装点傻	99
22. 学会尊重你的上司	103
23. 学会拒绝别人	109
24. 说话做事切勿率性而为	113
25. 外圆内方	117
26. 从容与自己不喜欢的人结交	121
27. 小事糊涂,大事清醒	127
28. 因事制宜把事办	131
29. 营造回旋的余地	135
30. 收起你的喜怒哀乐	139
31. 要有自己的原则	143
32. 不要揽着荣誉不放	147
33. 合理分配自己的精力	151
34. “安慰”别人的 10 种原则	155
35. 给别人喜欢你的理由	159

*

*

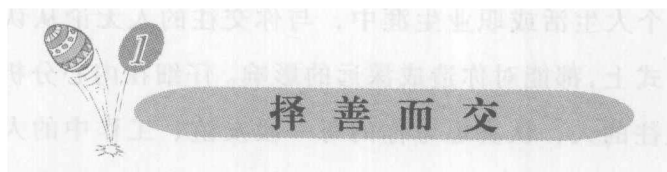
*

50个

*

打动人的
交际技巧

- 36. 当众拥抱你的敌人 - - - - - 163
- 37. 自我调节嫉妒的心理 - - - - - 167
- 38. 设立自己的底线 - - - - - 171
- 39. 不要告诉别人你更聪明 - - - - - 175
- 40. 表现得很诚恳 - - - - - 183
- 41. 做人要有宽容的品质 - - - - - 187
- 42. 有效沟通决定一切 - - - - - 195
- 43. 不要打断别人的话 - - - - - 199
- 44. 让自己拥有健康的心 - - - - - 203
- 45. 建立自己的心理优势 - - - - - 209
- 46. 借助台阶摆脱窘境 - - - - - 215
- 47. 不要做令人讨厌的人 - - - - - 219
- 48. 真诚地付出你的关怀 - - - - - 223
- 49. 忍让是获得人缘的关键 - - - - - 229
- 50. 别让表现过了头 - - - - - 235



一个人从别人那里所摄取的能量愈大，品质愈好，种类愈多，那他个人的力量就愈大。所以初入社会的年轻人应该多与比自己强的人交往。这并不是说，你应当去和比你更有钱的人交往，而是说你应当和那些人格、品行、学问、道德都胜过你的人交往，使你能尽量吸收到种种对你生命有益的东西。这样可以提高你自己的理想，激发出你对事业的更大努力来。

错过与比我们能力强的人结交的机会，实在是一种很大的不幸，因为我们常能从这种人身上得到许多益处。

在和一个人格伟大、意志坚强的人互相交往、接触的时候，他会挖掘出你身上存在的许多潜能，让自己拥有以前想都不敢想的能力。你会不知不觉地感到自己的力量会突然增加几倍；自己的智慧会突然提高几倍；自己的各部分机能会突然锐利几分。仿佛自己以前所意想不到的隐藏在生命中的力量都释放出来，你因此可独自去说从不敢说的话，去做从不敢做的事。

错过与我们的同辈，尤其是那些比我们更优秀的人交流的机会，这更将是一个极大的错误，因为我们本来可以从他们身上

学到一些有价值的东西。正是社交活动磨掉了我们身上粗糙的棱角,将我们琢磨成器。一个能够启发我们生命中最真善美部分的人相交接的机会,其价值要远大于发财获利的机会。

你的个人生活或职业生涯中,与你交往的人无论从认识还是行为方式上,都能对你造成深远的影响。仔细在内心分析每一个与你交往的人,认真思考你的每一段友谊、工作中的人际交往,以及你在任何其他场合产生的人际关系。那些同你有关系的人都会对你的思想产生意义重大的影响和冲击。

和消极悲观的人在一起,你也会变得消极。他们总是喋喋不休的提醒你不能做这个,不能干那个。他们还可能用一些令人沮丧的话语来阻止你行动,诸如经济衰退、他们遇到过的困难、你的生活中很快将出现的问题以及糟糕可怕的前景。如果你够“幸运”,他们还会对你说说他们的病。听完这些话,你可能会感到沮丧透顶,或是对一切感到倦怠冷漠,提不起精神。他们传递的消极信息、会腐蚀耗损你向前的动力和决心。

而同那些热情饱满、积极向上、乐于助人的人们在一起,初入社会的年轻人,你又是何种感觉呢?你会被他们所振奋鼓舞,然后学习采用他们对待人生的积极态度。你会感觉焕然一新,感到浑身又恢复了蓬勃的活力,鼓起信心继续追求你的目标。你自我感觉会更加良好、更具有成功的自信。你能变得更积极乐观,因而使人们乐于与你交往。

在发展人际关系上,成功人士总是尽力避免同那些会阻碍他们成功的人打交道。其中包括那些缺乏幽默感或心态消沉的人,那些总是试图改造别人的人,那些苛刻挑剔的人,那些会浪

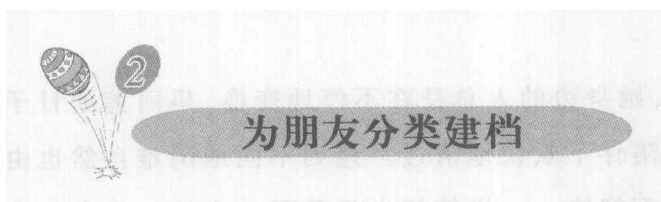
费他们太多时间的人。同时,他们也拒绝那些不守承诺的人,那些猥琐、不诚实或自私自利的人,以及那些总是作威作福、不可一世的人。

初踏入社会朋友应该学会多与这样的人交往:能够给你以激励的人,满怀好奇心、富有创造力的人,坚定目标努力工作的人,对他人富于同情心和尊重的人,而尽量远离那些使你沮丧消沉的人。你能因此更快地到达成功的彼岸。

择善而交是避免灾祸和提升自己品行的最关键的法则之一。



000000



玛丽莲的生活一直都是丰富多彩的。

上班的时候，经常和同事们聚在一起说说话，休息的时候聊聊天，工作似乎也变得轻松和活泼了许多。但是，玛丽莲有一个限度，她不会让同事过多地了解自己工作以外的个人生活。

她也有烦心的时候，这个时候，她就会打电话给自己的闺中密友，向她倾诉心中的烦恼。很多时候，她亲密无间的男友求她：“亲爱的，你为什么不对我说呢？难道你不信任我吗？我愿意倾听的……”

可是这些话没有用，玛丽莲依然故我，把自己锁在房间里和自己的朋友大侃特侃。

到了周末和假期，玛丽莲会挽上男友的胳膊，两个人就像突然被蒸发一样，电话、手机、邮件，所有的联系方式都不管用，任凭朋友们大骂她重色轻友。

还有更离奇的时候，玛丽莲谁也不告诉就和业余登山队的朋友出去了，两天之后，又兴高采烈地回来，别说男友，甚至是她

的爸爸妈妈都快认不出来了。

出去逛街的时候,她会拉着玛丽一同前往;去参观油画展览或者电影节,大学时那个和她年龄相仿的老师准会被她揪出来

.....

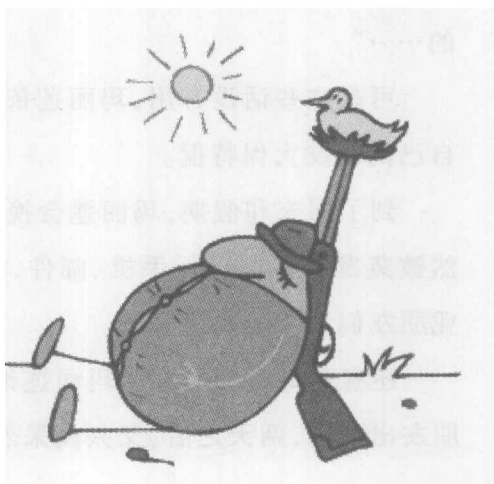
总之,她身边的人总是在不停地变换,玛丽莲的日子在不同朋友的陪伴下欢快地滑过。遇到不同地困难自然也由不同的朋友出面解决。一排篱笆尚且需要三个桩,一个好汉自然需要三个帮。一个人的力量有限,多一个朋友多一条路,朋友多了路好走。一个没有朋友的人,好比大树少了枝叶,鸟儿没了羽翼。

尽可能多地交友,这样办起事来才能“信手拈来”,对号入座,不至于到了真正需要别人帮助的时候却手忙脚乱,甚至一个朋友都找不到。

朋友也有种类之分,有建立在友谊基础之上的,以德交者,则德隆望重;以情交者,则情真意切;以志交者,则志同道合;以义交者,则义无反顾。

朋友有的是能够深入你心灵的能成为至交的知己;有的只是与你保持一定联系,似有若无的泛泛之交;有的则只有点头之缘罢了。

更多的时候,我们无法一下子就判断能否和一个人交往长久,有多密切。但是,



你可以保持“有容乃大”的心态,把那些投缘的也好,不投缘的也罢,把他们都归入你的朋友档案。凡是上过QQ聊天的人都知道,聊友列表里有“好友”、“陌生人”和“黑名单”之分,后来还有一个“好友分组”之类的组群栏目。虚拟空间中的交友尚且知道把遇到的人分类归档,看来这对于我们纷繁复杂的现实生活也很有必要。

——整理你同窗好友和老师的名单,他们的性别、性格、爱好和工作地点等资料都是非常重要的信息。大学、高中、初中,甚至是小学的同学几年之后,大家都各奔东西,在不同的地方生活,在不同的行业工作,有的可能小有成就。如果你遇到什么困难,基于你们以前的关系,别人会乐于帮忙的。当然,你必须经常和他们保持联系,毕竟朋友更多的靠的是感情,而不是拿来利用的。

——不要忽视你周围的朋友。你身边的同事、经常一起上上班的熟人、在某个地方邂逅而投缘的人、同乡、邻居,这些人和你的生活联系最为紧密。不妨对他们的专长做一番了解。如果他们的工作、住处和电话发生变动的时候,一定要及时修正,至少保证能够有一条稳固的渠道可以找到他。

——整理你收集的名片。许多应酬场合,人们都会交换彼此的名片,其实和这些人根本就谈不上什么更深交情,但是你千万不要随便地把这些名片扔掉。从现在开始,把它们收入你的名片簿,最好在名片上记下对方的特殊之处,包括外表的、性格的、职业的等,因为说不定哪一天这个人就会成为你的合伙人、客户……总之,现在各个行业的联系越来越紧密。

每个人都可能对你有所帮助！

每个人都是不可轻易放弃的。

