



找到贵人的社交诀窍

社交

SHEJIAO
RUMENYUJIQIAO

周楠 编著

入门与技巧

赢得人缘的交际智慧

卡耐基说：“一个人成功的因素，归纳起来15%得益于他的专业知识，85%得益于良好的社交能力。”社交能力是一种生存所必需的技能，是人在社会上行走并取得成功的重要工具。



中国华侨出版社

⑬

7
211



赢得人缘的交际智慧

— 81 —

社交

SHEJIAO
RUMENYUJIQIAO

周楠 编著

入门与技巧



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社交入门与技巧/周楠编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80222-394-3

I. 社... II. 周... III. 人间交往—基本知识

IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 151500 号

● 社交入门与技巧

编 著 / 周 楠

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 王京燕

版式设计 / 王军云

经 销 / 新华书店

开 本 / 700 × 1000 毫米 1/16 开 印张/19.5 字数/200 千

印 刷 / 北京市北中印刷厂

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-394-3 / G·308

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

QIAN YAN

美好人生从社交开始

孟子云：“得道多助，失道寡助。”这个“道”可以理解为“人缘之道”、“社交之道”。一个人如果不懂得这些道理，就会成为无源之水、无本之木。在这个社会上生存，社交是一个人必备的能力，没有出色的社交能力，你的人生之路就会布满崎岖和坎坷。

有一个亿万富翁，他在商海拼搏奋斗，经过多年努力，从一个默默无闻的小人物变成国内知名的财富精英。有记者采访他，问：“你今日的成功有目共睹，你有什么秘诀吗？”亿万富翁回答说：“我有三个最大也是最重要的秘诀，一是人才，二是人缘，三是人脉。”

人才、人缘、人脉，一句话道出了成功的真谛。而在这三种成功的因素中，人缘和人脉都与社交息息相关。由此可见，社交与人生的方方面面融合在一起，它是一个人智慧和能力的体现，社交绝非是简单的你来我往，而是一种交流的艺术、一门处世的学问。出色的社交能够帮助我们树立良好的形象，在茫茫人海中寻觅知音，营造良好的社会关系；能够启迪我们发现机遇，打造成功的人生。

在现实生活中，每个人都离不开社交，而最难做好的也是社交。的确，人生在世，必然要参与社会交往，社交能力已经成为成功不可缺少的条件。但是，社交能力并不是与生俱来的，而是



前

言

社交影响你一生





社交入门与技巧

社交影响你一生



2

通过不断地学习与实践培养出来的。为此，我们推出了《社交入门与技巧》，希望给我们的社交带来有益的启示。

本书从社交的不同侧面、不同角度，通过具体事例说明了社交入门的方法与技巧：从形象上入手，以魅力社交；从口才上突破，以沟通社交；从礼仪上自修，以风采社交；从心机上把握，依靠贵人社交；从技巧上学习，以人缘社交；从本质上认知，以遵循规则社交等。

美好的人生从社交开始，在人生的道路上，我们必须抓住这一要点，不断提高自己的社交能力，这是为人生增值最简单也是最有效的方式。只要你参透书中的入门方法与技巧，相信你一样可以成为社交高手。



第一章

会社交是大赢家

善于社交的人在社会上广受欢迎，成功的概率也较高。正如卡耐基说：“一个人成功的因素，归纳起来 15% 得益于他的专业知识，85% 得益于良好的社交能力。”社交能力是一种生存所必需的技能，是人在社会上行走并取得成功的重要工具。

1. 社交是一种必备的生存术	2
2. 善于社交是成功的资本	5
3. 社交为事业提供“人和”局面	8
4. 社交场是磨炼人的战场	11
5. 学会社交，让你处处受欢迎	14
6. 社交的核心：以诚相交	17
7. 社交的第一步：协调一切	20
8. 社交场要展示人性的优点，摸透人性的弱点	23
9. 社交场要主动出击	26
10. 在女士面前展现男士社交风范	29
11. 在男士面前发挥女士社交优势	32
12. 成为社交高手的四个窍门	35
13. 社交打开财富之门——包玉刚的社交之道	37



第二章

塑造良好形象，成功打开社交大门

常言道：“质于内而形于外。”良好的形象不仅体现了一个人的内在修养、自尊心和品位格调，也是对交往对象的尊敬。在社会中与人交往，尽管“人不可貌相”，但人际交往中外在形象所表达出的意义是无法用语言形容的，是一个人的内在品质的具体体现。

1. 良好形象是社交的通行证 40
2. 最初印象影响社交成败 44
3. 举止优雅能博得他人的欣赏 47
4. 微笑是最好的见面礼 51
5. 会说话的眼睛，开启社交之门 54
6. 注重内涵，提升交际形象 58
7. 热情是连结友谊的纽带 62
8. 守信容易给人留下深刻印象 65
9. 宽容是人们心灵之间的粘合剂 69
10. 注重细节的交往令人舒畅 72
11. 让自己引人注目的四个技巧 75
12. 给人留下好形象的五个建议 78
13. 形象成就社交人生——伊莎贝尔的社交魅力 80

第三章

练就口才，搭建社交桥梁

社交以语言交谈开始。离开了语言交谈，交流就失去了重要的基础，沟通就失去了意义。而良好的口才正是社交的基础与桥梁。在社交场上，成功的社交少不了好口才。只有练就好口才，才能挥洒个人的魅力，打造辉煌的人生。

1. 巧言妙语，成功游刃社交场 84
2. 良好的说话方式，让你处处受欢迎 87
3. 三言两语，与陌生人一见如故 90
4. 恰当的自我介绍，赢得他人青睐 93
5. 在社交中寻找共同话题的艺术 96
6. 适当的赞美沁人心脾 99
7. 把安慰送给最需要的人 102
8. 社交也需要善意的谎言 105
9. 委婉的批评更容易让人接受 108
10. 幽默的言谈，使社交更轻松 111
11. 迎合他人的口味说话 114
12. 话到嘴边留三分 119
13. 说话讨人喜欢的四个技巧 122
14. 社交言谈的五个禁忌 124

目

录

社
交
影
响
你
一
生

3



第四章

培养社交礼仪，展示社交风采

俗话说得好：“礼多人不怪。”在社会中与人交往，要想成为引人瞩目的成功人士，就需要通过礼仪来塑造自己。卓越的社交礼仪能够使你在社会中被接纳、理解和帮助，可以将你置身于社会竞争中的优势地位，能够为人生增添许多光彩，成功之路也会更加通畅。

1. 精通社交礼仪，让你如鱼得水 128
2. 恰当致意，让人喜欢你 131
3. 握手展现你的真诚 134
4. 在社交中控制好自己情绪转换器 137
5. 善解人意，从对方的角度出发 141
6. 与人交往时，要保全他人面子 144
7. 以低姿态出现在他人面前 146
8. 与人交往，尽量多用谦和的语言 149
9. 巧妙拒绝，维护他人自尊 152
10. 给人台阶就是给自己留余地 155
11. 送礼送进人心坎 158
12. 社交应酬的五个秘诀 162
13. 社交礼仪的四个禁忌 165

第五章

掌握社交规则，创造社交好氛围

俗语说：“没有规矩，不成方圆。”在与他人交往的过程中也是如此，掌握并恰当地运用社交规则，能与他人更好地沟通和交流，在社交中起到事半功倍的作用。

1. 掌握规则，社交事半功倍 168
2. 能方能圆是社交的大智慧 171
3. 谦虚是赢得牢固友谊的根本 173
4. 平等友善是保持长久关系的润滑剂 175
5. 不图近利，实现双赢 177
6. 与他人交往要信守诚信的原则 180
7. 真诚是打开他人心扉的钥匙 182
8. 让一分为高，宽一分为福 185
9. 与人方便，为自己铺就顺畅之路 188
10. 学会融通，吃点小亏也无妨 191
11. 克服好辩的毛病，创造融洽的社交氛围 193
12. 不轻易树敌，多个朋友多条路 196
13. 与人交往要成熟，但不要流于世故 199
14. 把喜怒哀乐放在口袋里 202

目

录

社
交
影
响
你
一
生



第六章

社交有心机

社交有心机，找个贵人做靠山

在社交方面有所成就的人，大都离不开贵人的鼎力相助。有贵人相助，往往能够缩短奋斗时间，为成功指点迷津；有贵人相助，可以为社交提供更多机会；有贵人相助，可以使事业一帆风顺、生活更为顺利……有心机的人，懂得寻找贵人作为自己的靠山。

1. 寻找支持你生命的贵人 206
2. 把握与贵人相识的机遇 210
3. 对症下药找贵人 212
4. 向贵人展示才华 214
5. 慧眼结识贵人 217
6. 常向冷庙烧香，贵人也许就在其中 220
7. 真情最易打动贵人 223
8. 尊敬贵人，能得到贵人的提携 226
9. 用实际行动，获得贵人的赞赏 228
10. 懂得借助贵人拓展关系网 231
11. 与贵人愉快相处的五个诀窍 233
12. 结识贵人的四种方法 236

社交入门与技巧

社交
影响
你
一
生

第七章

第八章

社交讲技巧，拥有好人缘

技巧是一种进退之道，处世之方。善此道者，可在社交中减少挫败，在人生中得到较多的帮助。因此通晓方圆练达的人情世故，掌握刚柔并济的社交技巧，是你通向事业成功的一条捷径。

1. 运用社交技巧，拥有好人缘 240
2. 多结交比自己优秀的人 243
3. 感情投资是最有效的社交技巧 246
4. 与人交往要适度收敛，别做出头椽子 248
5. 学会与不喜欢的人相处 251
6. 低调社交让你更受欢迎 254
7. 社交中多为他人着想 257
8. 社交要有长远眼光 259
9. 学会与他人分享荣耀 261
10. 不要轻易张扬个性 264
11. 拥有好人缘的六个秘诀 267
12. 处理社交难题的七个技巧 270

目

录

社
交
影
响
你
一
生





第八章

一生要记住的社交忠告

社交规则是指人们在交往过程中，各种外在行为表现的形式总和。要与朋友、同事、家人快乐交往，让自己的言行给人带来愉快，并使自己的能力得到认同，就需要掌握一定的规则。生活在社会之中，如果我们不懂得汲取别人的经验，与人交往没有一点技巧，就无法取得成功，了解并记住社交高手的忠告，能让你在社交中游刃有余，如鱼得水。

1. 适者生存，要随时调整自己 274
2. 与人交往要学会能屈能伸 277
3. 大智若愚，“装傻”也是一种交际本事 280
4. 深谙人情世故，在社交场上挥洒自如 282
5. 小糊涂中有大聪明，社交无需太精明 284
6. 与人交往，必须隐藏自己的弱项 287
7. 莲藕有心眼，污泥出白莲 289
8. 人情像“存款”，需时时储蓄 291
9. 多栽花少栽刺，不轻易得罪他人 294
10. 祸从口出，社交切忌口不择言 297

第一章 社交——社交书

会社交是大赢家

善于社交的人在社会上广受欢迎，成功的概率也较高。正如卡耐基说：“一个人成功的因素，归纳起来15%得益于他的专业知识，85%得益于良好的社交能力。”社交能力是一种生存所必需的技能，是人在社会上行走并取得成功的重要工具。





社交入门与技巧

社交影响你一生



1 社交是一种必备的生存术

社交是生活中的重要组成部分，是获得社会信息的重要途径之一，也是人们接受和学习社会生活规范的重要途径。掌握社交技巧，可以帮助我们找到生存的支点，能让我们更好地适应社会。

英国著名的小说家笛福曾经写过一部引人深思的小说《鲁滨逊飘流记》。

小说里的主人公鲁滨逊，因为所乘船只发生海难，流落到一个荒凉的孤岛上，不与外界发生任何接触。在孤独寂寞之中，鲁滨逊的身心受到极大摧残，他渴望着能有人来救他出去，渴望能有一个人来和他交流。鲁滨逊在内心深处呼唤着：“啊！哪怕只有一个人从哪条船上逃出生命，跑到我这里来，也好让我有一个伴，有一个同类的人说说话儿，交谈交谈啊！”他有时甚至捶胸顾足，用手抓自己的头发，有时干脆跑到大海边，对着大海大吼大叫，他甚至想到了死。后来，鲁滨逊从野人那儿救出了“星期五”，再后来又救出了“星期五”的父亲和一个西班牙人，这个孤岛终于有了一点生气。这时鲁滨逊才感到生活有了一点意思，他和他们交谈，回忆从前的生活。他成了小小孤岛的主人，孤岛成了一个小小的社会。

一位很有影响力的心理学家指出：人只要离开人群在孤独中生



活20天，他的心理就会产生障碍。由上例可以看出，人是群居动物，不能离群寡居。不论你走到哪里，也不论你干什么，都离不开社交。

在这个社会交往日趋频繁的时代，拥有高超的社交能力可以成就精彩的人生。要想拥有辉煌的人生，就需要重视社交这块王牌。

有一个美国人叫彼得，出生于贫苦的黑人家庭，在黑人的贫民区中长大。由于家庭的贫困，他只上过5年学。为了补贴家用，减轻父母的负担，他从小就到一家商店里当搬运工。

彼得是个内向的孩子，不善交际，经常受到人们的奚落和侮辱，在他内心深处，经常渴望有人来帮助他。看见同龄的孩子都在学校里上学，他的眼神里流露出羡慕。像这样的一个没有文化，家庭条件又是非常贫穷的孩子，很难想象他将来会有所作为。

但是在彼得16岁时，命运发生了转机。有一次，在他给客人搬运货物之后，一个好心的客人给了他一本书，书的内容是如何社交才能获得成功。他看过之后突发奇想，他想要和自己的偶像直接交往。于是他就给自己的偶像和其他著名人士写信，在信中他详细描绘了自己家乡的风光，并提出了许多问题，很多名人给他回了信。在这些名人当中，有一位将军非常善良，他了解到彼得的情况后，向他伸出了友爱之手，资助他去上学，一直到他大学毕业。

毕业后，彼得到一家出版社工作。由于这么多年来，他的社交网已经编织得很大，所以，他在工作时更是得心应手。为了扩大出版社的知名度，他特意邀请以前交往的名人为出版社撰稿，因而使这家出版社的书特别畅销。借助名人的帮助和自己的努力，彼得也成了出版界的名人。

从这个故事中我们可以看出：正是社交使彼得的世界发生了翻天覆地的变化，帮助彼得走过了人生的困境，并最终取得了事业的成功。



社交入门与技巧

社交影响你一生



4

社交是一种必备的生存术，只有将自己投入到社会中，拥有一个良好的交际圈，才能顺利地打开人生的棋局。那么在社交中，该怎样做才能让自己在社会上更好地生存呢？

(1) 学会适应社会

达尔文进化论的主要观点是：适者生存。在社会上生存，一定要适应环境，只有主动适应社会、适应他人的人，才能取得事业上的成功，否则就将碌碌无为或者处处碰壁。

(2) 掌握一定的交际技能和交际常识

交际技能和交际常识，会使交际活动变得丰富多彩，给我们带来生活的愉快和享受。掌握一定的交际技能和交际常识，可以让我们在社交过程中表现得潇洒自如，并为未来的成功增添砝码。

良好的交际能力能够帮助人更好地适应社会，而且随着时代的发展，越发显示出社交的重要性。



社交有心机

社交是人们思想和行为的互动，也是人们交流情感的方式。当今社会是一个以社交魅力展示自我的舞台。拥有良好的社交能力，我们才能更好地在社会上展现自己的才华，实现自己的梦想。