

现代青年

素质教育最新成果

百所名校倾力推荐

必备能力训练教程

成功社交^上

- 与人社交的心理战术
- 拥有人人称赞的个性口才
- 幽默在社交中的功效
- 校园里的语言礼仪
- 独特而具有个性的笑容
- 日常生活中的经典幽默范例
- 公共场所礼仪

肖卫/主编



让你拥有
超群的社交能力



内蒙古文化出版社

现代青年必备能力训练教程

成 功 社 交

肖卫 主编

(上)

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功社交/肖卫 主编. - 呼伦贝尔:内蒙古文化出版社, 2001. 8
(2009. 6 重印)

(现代青年必备能力训练教程)

ISBN 7 - 80675 - 006 - 1

I. 成… II. 肖… III. 人间交往 - 青年读物 IV. C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044351 号

成功社交

主 编:肖 卫

封面设计:杨 群

出版发行:内蒙古文化出版社

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:850 × 1168 1/32

印 张:11 印张

字 数:250 千字

版 次:2009 年 6 月第 2 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 套

书 号:ISBN 7 - 80675 - 006 - 1/Z · 001

定 价:59.80 元(上、下册)

凡本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

联系电话:(010 - 51222291)

前 言

一个人要想获得成功，首先的第一点就是，他必须具备成功的能力，这是事业成功的关键。

其实，每个人的潜在能力几乎都是差不多的，可是，为什么有的人表现出的能力却比别人强呢？这就是培养的结果，培养你的能力，不仅是一个学习的过程，同时，也是一个学会怎样发挥自己能力的过程。这需要一个人不断的努力，只要你努力去做，你的能力就能得到提高，成功的希望也就越大。

很多成功者都是从小就开始培养自己的各方面能力的，尤其是在青年时期，努力培养自己多方面的能力对我们一生都有着重大的作用。

因为成功不仅仅需要成就事业的专业知识，同时还要求我们必须具备其它各种能力，如说话能力、生存能力、交际能力等等。

当今社会是一个优胜劣败的社会，人与人之间的竞争日益激烈，如何在这种激烈的竞争中获胜呢？能力是唯一的决定因素。只有拥有超人一等的能力，你才能在竞争中脱颖而出。

想获得成功，你要具有**演讲能力**。很多成功者都是优秀的演讲家，如丘吉尔、如罗斯福，如林肯，如卡耐基等。演讲的力量甚至可以改变一个国家和民族的命运，因此，培养你的演讲能力吧！这将是一项对你一生受用的技能。

想获得成功，你要具有**论辩能力**。论辩是我们人类自生存以来就有的学问。在很多场合，优秀的论辩能力可给你带来成

功的福音。

想获得成功，你要具有**交际能力**。我们每一个人都生活在群体中，很多事情都不是我们一个人能完成的，而要借助群体的力量。因此，我们一定要协调好我们的人际关系。良好的人际关系对我们的成功有着不可忽视的作用。

想获得成功，你要具有**谈判能力**。人生就是一场谈判，你首先要明白你自己究竟有多大份量的筹码。而在我们的一生中将会遇到的谈判则更多，因此，掌握一定的谈判技巧对你来说也是十分重要的。

想获得成功，你要具有**生存能力**。这是我们必须具备的最基本的能力。一个连基本的生存能力都没有的人，怎么能够获得成功呢？

想获得成功，你还要具有**战胜自我的能力**。卡耐基说，心理上的忧虑是我们最强大的敌人，良好的心理状态是我们获得成功的重要前提。当我们从心理上打败阻碍我们的成功的最大一个敌人——我们自己时，我们已经获得了一半的成功。

为此，我们极力向你推荐《现代青年必备能力训练教程》，这是一套由《校园演讲》、《校园辩论》、《成功社交》、《成功谈判》、《挑战生活》、《挑战失败》组成的给现代青年的能力教程。但愿它能激励你、指导你、帮助你去努力提高你的各种能力，让你获得更大的成功。

青年们，从现在开始就培养你的各种能力吧。人生不仅仅需要你去拼搏，更重要的是要掌握成功的策略。只有具备了获得成功的能力，你的人生才会取得更大的胜利。

目 录

第一单元 社交心理课堂

课堂1 怎样消除紧张、怯场的情绪	3
1. 提高嗓门说话	
2. 用轻盈的步子驱走紧张	
3. 一定要守时	
4. 注视对方的眼睛	
5. 把自己的优点记在心头	
6. 放慢动作	
课堂2 怎样克服社交中的不良心态	8
1. 克服羞怯的心理良方	
2. 克服自卑心理的良方	
课堂3 挖掘你的潜在能量	11
1. 上帝赐给了你天赋	
2. 如果拥有一百倍的信心	
3. 把恐惧扔到垃圾桶里去	
4. 现在开始,你是世上最有力量的人了	
课堂4 与人社交的心理战术	17
1. 装作在某事上与对方达到“共鸣”	
2. 对对方自认为的优点加以赞扬	
3. 话题时常以“对方”为主	
4. 有时可以自然地让自己的缺点露出来	

5. 透过交谈了解对方心理
 6. 在“等待”中了解对方心理
- 课堂5 学会调节自我情绪 22
1. 学会理智地支配自我情绪
 2. 不要摆架子
 3. 忍人之所不能忍
 4. 冷遇也是一顿美好的晚餐
 5. 失败没有什么可怕的
 6. 培养你的耐心
- 课堂6 树立自信开始疯狂社交 30
1. 相信你自己
 2. 没有谁生下来就是天才
 3. 德摩斯梯尼的疯狂秘诀
 4. 练习、练习、练习
 5. 扩展你的知识范围
 6. 做一个生活中的观察者
 7. 训练你的记忆力
 8. 马克·吐温记忆妙法

第二单元 社交口才培养

- 口才1 开口说话前的准备 41
1. 一个谈话高手首先是一个优秀的倾听者
 2. 把握听者的心理
 3. 让每个听众对你心存好感
 4. 确定好说话的主题
- 口才2 开口说话的心理训练 47
1. 消灭恐惧的心理训练

2. 说话的自信心训练
3. 提高情绪心理训练
- 口才3 实用口才技巧点拨 52
 1. 学会用最佳的说话方式
 2. 选择最佳的开场白
 3. 旁敲侧击的经典技巧
 4. 寻找说话重点,做到有的放矢
 5. 一言定邦的经典口才
 6. 巧妙提问,获取需求信息
 7. 利用笑话把谈话推向高潮
 8. 语智训练,让你心口合一
 9. 积极地进行角色表演
- 口才4 拥有人人称赞的个性口才 69
 1. 艺术地赞美和批评他人
 2. 神侃海聊的入门捷径
 3. 利用身体语言塑造你的说话个性
 4. 有时你要学会沉默下来
 5. 要注意表情和神态
- 口才5 与人交往的分类说话术 83
 1. 与各种类型人的说话方法
 2. 第一句话说些什么
 3. 与陌生人的交谈技巧
 4. 与女士谈话的诀窍
 5. 和爸爸妈妈说话的策略
 6. 和老师说话要注意的几点

第三单元 实用社交战术

- 战术1 独特而具有个性的笑容 95
1. 我可不是随便对每个人微笑
 2. 检讨你的笑容一览表
- 战术2 排山倒海的笑容 97
1. 笑得快或是笑得巧?
 2. 如何调整你的笑容
- 战术3 拥有你的个人专用词库 101
1. 如何成为用词高手
 2. 个人专用词库
- 战术4 千万别毛躁 103
1. 如何让人百分之百信赖
 2. 说真话时也要小心,别露出说谎的表情
- 战术5 学会配合对方的情绪 106
- 战术6 讨价还价的唬人之道 109
- 战术7 让他人体会助人的快乐 111
- 战术8 让对手脑中的油箱漏个精光 113

第四单元 幽默社交技巧

- 幽默1 幽默在社交中的功效 117
- 幽默2 幽默三要素:时间、地点和人物 120
1. 人物
 2. 时间
 3. 地点
- 幽默3 幽默理论:语言幽默法 123
1. 语言岔断技法

2. 语言曲解技法
3. 对比技法
4. 本末倒置法
5. 词语联想法
6. 语意承转法
7. 意义转移法
8. 事物串述法
9. 矛盾
10. 诡辩

幽默4 幽默社交的心理训练 127

1. 思考方法训练

幽默5 优化思维能力训练 130

1. 排除成见法
2. 通盘考虑法
3. 事先预见法
4. 明确目的法
5. 分清主次法
6. 开拓思路法
7. 引发思维七种训练

幽默6 九种令人爆笑不止的绝妙动作 134

1. 像只被捕的苍蝇般
2. 若蝴蝶不易学,也可学毛虱
3. 投怀于女腹上的诙谐动作。
4. 模仿海狗的样子
5. 故作病态状
6. 模仿抓鳗鱼的动作
7. 在宴会上突然做出站着如厕的姿势

8. 以手势表达感情
9. 用眼睛说话
- 幽默7 喜剧大师卓别林六大逗笑处方 137
- 幽默8 校园生活中的经典幽默范例 140
 1. 在语文课上
 2. 在英语课上
 3. 在数学课上
 4. 在社会学课上
 5. 在化学课上
 6. 在历史课上
 7. 在物理课上
 8. 在作文课上
 9. 在地理课上
- 幽默9 日常生活中的经典幽默范例 146
 1. 在商店
 2. 在理发店
 3. 在鞋店
 4. 在食堂
 5. 在旅馆里
 6. 在医院
 7. 在餐厅里
 8. 在书店
- 幽默10 公共场所经典幽默范例 153
 1. 交通事故
 2. 问路
 3. 在车站
 4. 在飞机上

5. 在火车上
6. 在汽车上
7. 在宴会上
8. 在舞会上
9. 在电影院

第五单元 现代社交礼仪

礼仪1 校园礼仪 163

1. 校园服饰礼仪
2. 上课礼仪
3. 同学礼仪
4. 开学典礼时的礼仪
5. 毕业典礼时的礼仪
6. 校庆典礼时的礼仪

礼仪2 校园里的语言礼仪 168

1. 给老师提意见时的语言礼仪
2. 上课回答提问时的语言礼仪
3. 指出老师某些错处时的语言礼仪
4. 把握赠言的最好时机
5. 选择赠言的原则

礼仪3 公共场所礼仪 175

1. 乘车礼仪
2. 在影剧院、游艺厅的礼仪
3. 观看展览、体育比赛时的礼仪

礼仪4 求职礼仪 181

1. 形象求职——礼仪
2. 面试礼仪

3. 讨价的技巧与礼仪

礼仪 5 社交礼仪 188

1. 握手的礼仪
2. 介绍时的礼仪
3. 接打电话的礼仪
4. 拜访他人的礼仪
5. 出席沙龙的礼仪

第六单元 成功社交原则

原则 1 每个人都有尊严,不容人伤害 201

原则 2 用诚心与人交往 203

原则 3 宽容:拥有博大的胸怀 206

原则 4 朋友危难时伸出援助之手 209

原则 5 守诺:做个讲信誉的人 211

原则 6 讲义气:不要过于看重金钱 214

原则 7 为人要忠诚厚道 216

原则 8 做一个有教养的人 219

1. 教养,人际交往的必备钥匙

2. 体现教养的九条黄金要素

原则 9 办事要给别人和自己均留有余地 223

原则 10 忍者才能成大事 225

原则 11 面带微笑迎向人生 226

原则 12 修身立德,人生一大事 228

原则 13 退一步:海阔天空 231

原则 14 兄妹之间要情同手足 233

原则 15 师生之间要尺短寸长 235

原则 16 与异性交往要大方得体 237

原则 17 与人交往一定要讲究仪表	239
1. 穿着的规则	
2. 合适的衣着能增加对方的信赖感	
原则 18 校园交友八“互”原则	242
1. 互学	
2. 互通	
3. 互助	
4. 互责	
5. 互相激励	
6. 互促	
7. 互让	
8. 互敬	

第七单元 成功社交禁忌

禁忌 1 与人交往禁忌	251
禁忌 2 同学之间切忌发生冲突	252
禁忌 3 社交禁忌原则	253
禁忌 4 说话时的禁忌	258
禁忌 5 欲拒绝对方的禁忌	261
禁忌 6 听的禁忌	263
禁忌 7 与路人相处的禁忌	265
禁忌 8 年龄的禁忌	266
禁忌 9 问候时的禁忌	267
禁忌 10 邀请时的禁忌	268
禁忌 11 称赞与被称赞时的禁忌	269
禁忌 12 体态语的禁忌	270
禁忌 13 其他忌讳	273

禁忌 14 涉外禁忌	274
1. 数字禁忌	
2. 交往禁忌	
3. 男女禁忌	
4. 风俗禁忌	
5. 饮食禁忌	
6. 颜色禁忌	
7. 商标图案禁忌	
禁忌 15 民间禁忌	277
禁忌 16 民俗禁忌	280

第八单元 实用社交写作

写作 1 邀请书的写作方法	287
1. 邀请书的写作	
2. 要注意的问题	
3. 例文	
写作 2 寻物启事的写作方法	290
1. 寻物启事的写作	
2. 例文	
写作 3 征文启事的写作方法	292
1. 征文启事的写作方法	
2. 例文	
写作 4 海报的写作方法	295
写作 5 求职信的写作方法	296
1. 求职信写作方法	
2. 要注意的几点	
3. 例文	

写作6 申请书的写作方法	300
1. 申请书的特点	
2. 申请书的分类	
3. 写作方法	
4. 要注意的几点问题	
写作7 决心书和保证书的写作方法	306
1. 决心书的作用	
2. 写作方法	
3. 要注意的几点	
写作8 检讨书的写作方法	311
1. 写作方法	
2. 注意事项	
写作9 介绍信的写作方法	313
1. 概述	
2. 基本格式与写作	
3. 注意事项	
4. 例文	
写作10 证明信的写作方法	316
1. 概述	
2. 分类	
3. 格式及写作	
4. 注意事项	
5. 例文	
写作11 倡议书的写作方法	320
1. 概述	
2. 基本格式和写作	
3. 注意事项	

4. 例文	
写作 12 建议书的写作方法	327
1. 概述	
2. 基本格式和写作	
3. 注意事项	
4. 例文	
写作 13 怎样写贺卡词	333
1. 概念	
2. 基本格式及写作	