

社交36忌

新编36忌丛书
选题策划：杨岗



中国经济出版社

(京)新登字 079 号

责任编辑：杨 岗 (电话 8319291)

封面设计：叶志刚

电脑制作：张 良

社交 36 忌

杨 云 编著

李 欣 绘画

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京昌平三工印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 1/32 7.4375 印张 100 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数：01—20 000

ISBN 7—5017—1946—2/G·228

定价：9.20 元

目 录

1. 忌怒上心	(3)
2. 忌不苟言笑	(9)
3. 忌乱送礼	(15)
4. 忌贸然拜访	(21)
5. 忌如醴之交	(27)
6. 忌锋芒毕露	(33)
7. 忌自寻烦恼	(39)
8. 忌妒火中烧	(45)
9. 忌“太诚实”	(51)
10. 忌虚荣心太强	(57)
11. 忌不会推销自己	(63)
12. 忌忽略身势语言	(69)
13. 忌谈吐缺乏幽默	(75)
14. 忌轻言不求人	(81)
15. 忌叫不出对方的姓名	(87)
16. 忌懒于写信	(93)
17. 拒绝别人忌说“不”	(99)
18. 与人交往忌羞怯	(105)
19. 对待下级忌专横	(111)
20. 追求爱情忌盲目	(119)
21. 少女忌以貌自恃	(127)
22. 邻里之间忌冷漠	(133)

23. 招待客人忌敷衍.....	(141)
24. 婆媳之间忌存隔膜.....	(149)
25. 打电话忌忽略形象.....	(155)
26. 遇到窘境忌慌乱.....	(161)
27. 演讲忌紧张.....	(167)
28. 遇到不幸忌萎靡不振.....	(173)
29. 做客赴宴忌失礼.....	(179)
30. 探望病人忌多谈病情.....	(187)
31. 公共场合忌旁若无人.....	(193)
32. 交谈忌以自我为中心.....	(201)
33. 与外宾交往忌卑微.....	(209)
34. 同事之间忌论人非.....	(217)
35. 异性交往忌无分寸.....	(223)
36. 劝说他人忌无策略.....	(229)



1. 忌怒上心

1. 忌怒上心

林则徐有句座右铭：“制怒。”发怒，通常被认为是缺少修养的表现，但认真说起来，怒也是人类情绪之一种，只不过有些怒该发，有些怒不该发而已。该发的怒是大公无私之怒，义薄云天之怒，如：岳飞的“怒发冲冠凭栏处，潇潇雨歇。”如：“张衡击鼓，怒骂曹操，使一代奸雄为之心折”。人遇到该怒之事不能不怒。所谓修养，不是该怒而不怒，该怒不怒是懦夫、是乡愿。对于不该发的怒气是为小是非、私利益，为个人荣辱而怒，这种多是意气用事，其心理背景无外乎是“面子”和“利益”。我们所说的切忌怒上心正是指要避免卑微琐屑、胸襟狭窄之怒。

在现实中，很多人不懂得“制怒”，特别是血气方刚的小伙子。与人相处，常因一语不合，一事相争就唇枪舌箭，互不相让，甚至暴跳如雷，火冒三丈，闹到动武的地步，后果是伤了感情，破坏了团结，对己、对人、对社会都不利。其实事后想来，所争的不过是芝麻绿豆，鸡毛蒜皮。

一个人遇到不愉快的事，发点怒，本无可厚非，但是，不适当地放纵自己暴躁易怒的感情，则是有害无益的。遇事就发脾气，这是失去自我控制能力、缺乏文明涵养的表现。明代朱熹在《观微子》中说，一个有涵养的人，“能忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”这种涵养功夫实在是一

种操持稳重、宽容待人的美德。俗话说，有理走遍天下，无理寸步难行。有些人肝火大得吓人，遇到事就火冒三丈，怒不可遏。由于开始就没有理智地把握好情绪，所以当争吵不可避免地发生时，往往会置“理”于不顾。或有理道不出，被动地接受对方的奚落和嘲弄；或得理不让人，大大超出理智范围；或有理不讲理，一味地胡搅蛮缠；或无理也要争三分。

有火不冒，遇事沉着冷静，懂得平衡自己的情绪，这才是有修养的表现。同志之间，邻居之间，家庭成员之间，遇上闹点矛盾或误会，要善于火上泼水，切勿火上加油。只要冷静下来对待，心平气和，多做些解释工作，火气自然会烟消云散。另外，在自己怒火上来，想要痛斥某人，发作出来时，我们最好把要说的话推迟到第二天再讲，与此同时，找些你喜欢做的事来排解一下，如打拳、游泳、逛街等等。平息怒气，有助于更有把握地、理智地处理问题。很多教训告诉我们，盛怒之下是很难全面考虑问题、正确解决问题的，也有很多人在发怒之后回想起所说的话，所做的事追悔莫及。

在各种人际交往中，都有可能发生摩擦而导致一场冲突。如果对方是个情绪暴躁的人，当他肆意咆哮，怒气冲天时，我们千万不要以同样的态度对待。因为一个愤怒状态的人，若用以牙还牙的方式与之硬碰，只会火上加油，弄得更不可收拾。美国学者鲁高斯汀博士提出几种对付怒火中烧的人的办法：第一，当对方大发雷霆时，不要打岔，要心平静气的聆听。通常愤怒者的情绪不会持久，待暴风雨过后，再慢慢地跟他评理。也可用探索性地询问，获知对方发泄的原因，然后设法加以解决，对方怒火多能平息。第二，有人毫无理性地发泄愤怒情绪时，最好用以逸待劳的方式应付。要保持镇定、轻松的面部表情，不作相同的激烈反应，用以柔克刚的

平和态度，对方的情绪便会很快平复。第三，对愤怒者尽量显示出你对他的同情和理解，愿意给予合作并体谅他的困难。另外，有的人在盛怒之下难以控制自己的感情，但内心却知道行为可能过火。这时你若给他个体面的台阶让他顺风收篷，亦可避免冲突的发展而又不使对方难堪。所以，当上级、同事或朋友对自己大发脾气时，我们既不要甩手就走，把对方“晾”在那儿；也不要刀对刀、枪对枪地反唇相讥，应该拿出点涵养，以静制动，等他发完了火，再慢慢解释，这样往往会收到好的效果。

在社交中会遇到各种性格的人，某些人性格带有攻击性，常常会无端挑衅，有时甚至当众羞辱别人。被人当众羞辱是十分难堪的，自己的尊严受到了侵犯，对于任何人来说都是很难让人接受的事情。在这种情况下，被攻击，被羞辱的人极易丧失理智，性格急躁的人会勃然大怒，暴跳如雷。但是，要想挽回自己的尊严，最佳的应付态度是面对攻击保持清醒冷静的头脑。如果对方的行为还没有达到肆意污辱的程度，我认为最好的办法就是忍让。在社交过程中产生矛盾，双方都可能有责任，但身为当事人应主动礼让，让时间和事实来证明自己。社交中采取忍让态度可以使事情得到适当处理，摆脱无用的纠缠和争吵。忍让是一种美德，也是美好人格的一个标志，愤怒不会春风化雨，而一时忍让则能帮助你恢复应有的形象，得到公允的评价。清代有一个“六尺巷”的故事，那位宰相劝导家人“千里家书为一墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”这是何等宽广的胸襟。诚然，忍让不是懦弱，它是一种眼光和度量。如果有人带着恶意让你出丑，你也不必一再忍让，“君子风度”，完全可以反唇相讥。用你的能力、言辞、智慧给对方有力地一击，尽快

结束这种难堪的局面。在反讥中，要注意保持自己的镇静从容，不要骂人和无理取闹。

每个人有了烦恼都要宣泄，但宣泄的方式不尽相同，也不尽合理。有的人有了烦恼极易迁怒于人，结果把自己的人际关系弄得紧张，等平静下来，又会非常后悔。朋友，你是不是也有过这种经历呢？

其实，我们在向别人发怒时，不妨想想：自己的烦恼不是被你当作出气筒的那个人造成的，你为什么要向他发火呢？这样做有害无利，只能伤害别人而不能解脱自己，所以即使生气时也要理智冷静地对待别人。当你觉得人群中不能宣泄时，不妨离开大家，独处一段时间，度过为某种恶劣情绪控制的危险期。待平静以后再回到你的同事和朋友中间。自我克制是一种很好的修养，同时一个有自我克制能力的人在交往中会受到欢迎。

怒上心，会损伤身体，也会挫伤感情。忍让与宽容是“制怒”的妙方。有付对联讲得好：忍一时风平浪静；让三分海阔天空。



2. 忌不苟言笑

2. 忌不苟言笑

微笑是人际关系中最简单，最积极，最乐意被人接受的一种方法。微笑代表着友善、亲切和关怀，是社会中最一般的礼貌和最基本的修养。

嗨！朋友，今天你是否对每一个你遇到的人微笑了呢？微笑不用花费什么力气，却能使他人感到舒服，就象一股春风拂面而来，给人以阵阵暖意。不懂得利用微笑的人，应该说是很不幸的人。其实微笑在交际中的作用是很大的。无论在家里，在办公室，或是中途遇到了朋友，只要你不吝惜微笑，立刻就会显示出意想不到的效果来。不信，你就试试吧，试着利用微笑这一取之不尽用之不竭的资源吧。

有位政治家说过：“我的微笑价值百万美金”。这位政治家的成功，不仅是因为他有高尚的人格和出众的才华，经常展颜微笑也是一个不可忽视的原因。

日本著名电影演员山口百惠给世界观众留下深刻印象，在她息影多年后仍有大量的影迷想念她，渴望她的复出。她能够得到如此高的声誉当然与她卓越的演技分不开，但是也不能否认她那天真无邪，可爱动人的微笑以及笑时流露的两颗虎牙所具有的摄人魂魄的魅力，令多少观众醉心于她的表演。

微笑应该发自心底深处，足以温暖别人的心，使冰雪为

之融化。没有诚意的微笑不但不能打动人，反而令人生厌。在才智不相上下的人群中，你拥有更多的微笑，成功便在更大程度上属于你。笑口常开是社交艺术的真谛，是让别人喜欢你的秘诀。

纽约一家百货公司经理曾说过，在录用女店员时，小学毕业却经常微笑的女子，比大学毕业而面若冰霜的女子录用的机会更大。

世界著名的希尔顿饭店的创始人康拉德·希尔顿也说：“如果我们的旅馆只是一流的设备，而没有一流微笑的服务的话，那就象一家永不见温暖阳光的旅馆，又有何情趣可言呢？”从这个意义上说，微笑是一种无价之宝，没有微笑就没有财富。

有人说“不露出笑容的人，不能成为商人”。有位美国人曾写过这样一段有趣的广告词，您也许能从中领悟到微笑的哲学。

圣诞节一笑的价值

不要本钱，但利润无穷。

予人一分，自己并未减少，受者却心满意足。

虽然只存在瞬间，却能永远铭记心田。

富可敌国的人，缺少了它，便不能活下去。

家徒四壁的人，拥有了它，便觉得富裕无比。

它，可使家庭和乐，生意兴隆。

它，是友谊的象征，

使疲惫的人得到休息，让失意的人得到光明，是悲伤的人的阳光，也是困惑者的清醒剂。

它，用钱买不到，也无法强求；既不能借，更不能

倫；

只有免费给予对方，才能产生莫大的价值。

和别人交往，要使对方快乐，首先就要使自己觉得很快乐才行。用微笑来服务，用微笑来处世，世界将变得更温暖，事业将变得更顺利，生活将变得更如意。当你不小心碰倒别人的东西时，你不妨在致歉的同时微微一笑，它能告诉别人你不是故意的；当你感谢男士为你打开车门的同时，记得微微一笑，它能告诉对方，你的感谢是真心的；当你又一次走进办公室，见到同事时，问候的同时别忘了面带微笑，它会告诉你周围的人，你的心情愉快，希望与他们更好的合作。当你回到家里，见到家人也注意送给他们灿烂的微笑，使他们感受到你热爱他们，你为他们感到骄傲，感到幸福。出现尴尬和僵局之后，你宽容、自我解嘲的微笑一番，会使那尴尬悄悄溜走。不知道为什么，在谈到微笑的魅力时，我总会不由自主地联想起雀巢咖啡的广告：一位男士工作中遇到了点小麻烦，沮丧得很，他的同事这时递上一杯浓浓的咖啡并报以微笑，没有一句言语，然而这位男士以及电视机前的观众都有一种温馨的感动浮上心头。这则广告早已家喻户晓，生活中不如意的事很多，当别人疲惫不堪或心烦意乱的时候，适时给予微笑来鼓励他们，因为不再微笑的人更需要对方的微笑，这种感觉正如一杯香浓的热咖啡一样意犹未尽，充满温暖与体贴。试试吧，经常笑口常开，你会觉得生活更加美好，更有意义。

如果你生性忧郁，对什么事都提不起兴趣，打心底里不想笑；那怎么办呢？这时你就应该意识到自己性格中的弱点了，树立乐观的人生态度，逐渐使自己的性格趋于开朗。你一个人的时候，可以吹吹口哨，唱唱喜爱的歌，想想有趣的

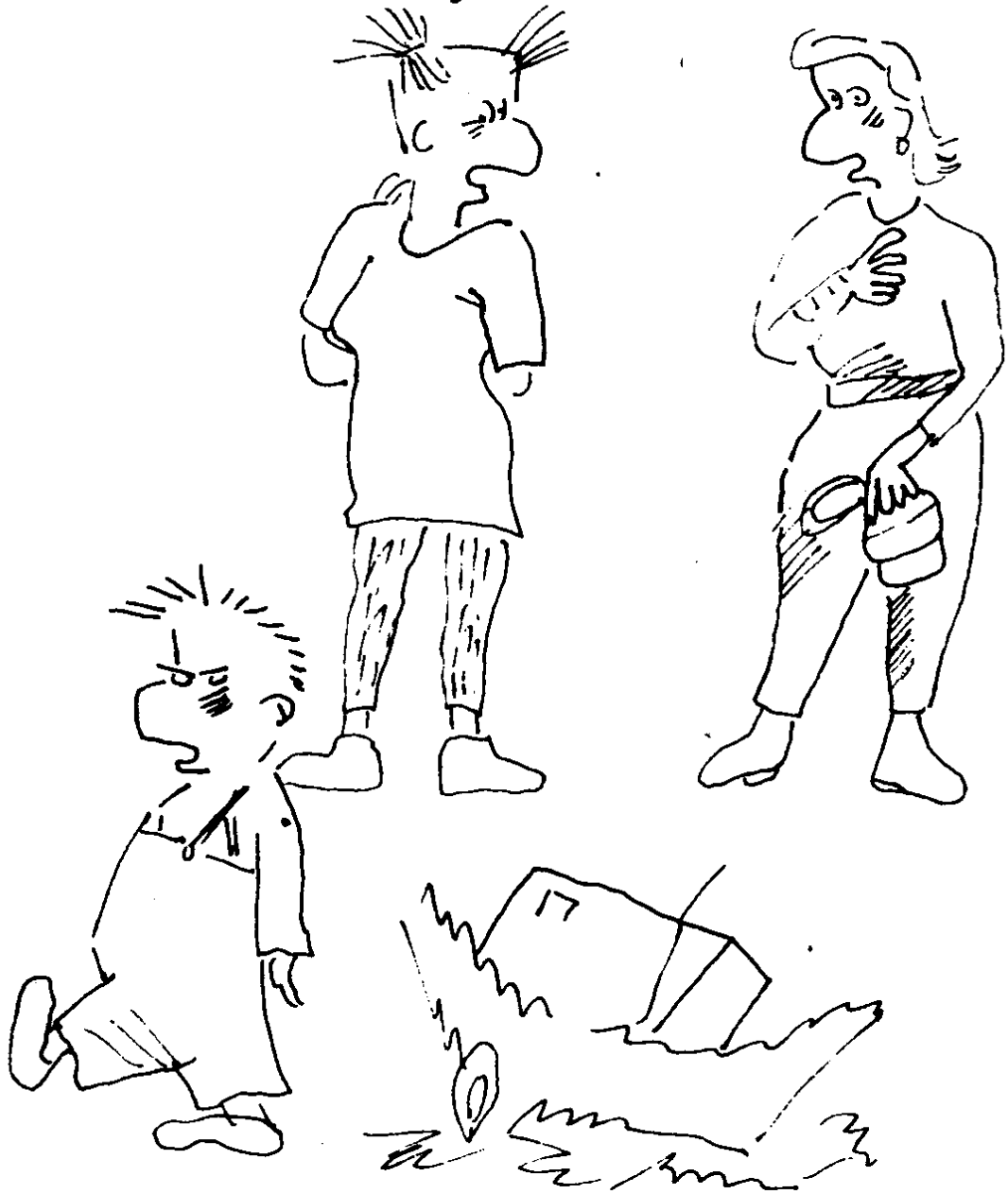
事，在不知不觉中，心情就会慢慢被影响，融入到快乐的气氛中。每天都坚持在日常生活中保持良好的心理状态。天气晴朗的时候，不妨对自己讲：“今天天气这么好，真该笑笑。”清理了居室，你可能会有新的发现：“看，我有这么好的安身之处，干吗不开心呢？”只要你稍加留意，你会发现身边有许多美妙的事物能够引发你的笑容。

快乐是微笑的原动力，只有心情愉悦，才能喜形于色。世上没有比快乐更可贵、更为人所普遍追求的了。我们常常不知道如何认识及把握快乐，又有时不知如何从不快之中发现或提炼快乐。人生意义在于尽量把握有生之年，发挥自己的所长，对周围的人、物和事发生兴趣，把自己的所知、所有、所得与别人分享，人就会觉得生活空间广大开朗，生活内容丰富多彩，日子也不再枯燥乏味了。

怎么样？努力创造一种快乐心情吧！从明天早上开始，离开家门，注意，先收紧下颚、抬头，挺胸，用力做一个深呼吸。走在路上，遇到熟人，别忘了展颜微笑。这一天你一定很具魅力，会赢得不少欣赏的眼光，日复一日地坚持下去，会有一天你将为一个再生的你而高兴的。

噢，这件礼物花
了我400元呀！

可惜，这件礼物他
已经有了。



3. 忌乱送礼