

ONE

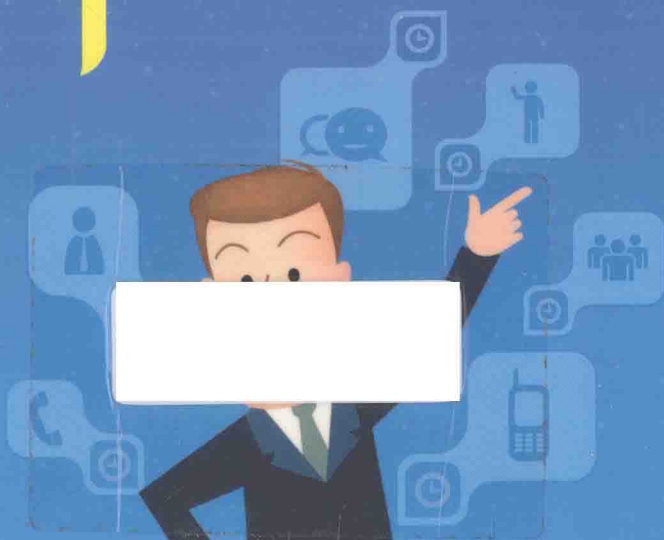
MINUTE

一分钟

聊出好前程

事情成与败，这次你说了算

王鑫 编著



北方妇女儿童出版社



一分钟 聊出好前程

ONE MINUTE



ISBN 978-7-5385-8823-1



9 787538 588231 >

定价:18.00元

日知图书

创造阅读享受



一分钟 聊出好前程

YI FENZHONG LIAOCHU HAO QIANCHENG

ONE
MINUTE

王鑫 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

一分钟聊出好前程/王鑫编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8823-1

I. ①一… II. ①王… III. ①语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第265478号

出版人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：熊晓君 于佳佳

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

Part01 谈前程，先从礼仪开始 / 1

- 你的仪容“礼”做主 / 2
- 交往礼仪要规范 / 10
- 私人出行礼当先 / 18
- 餐饮宴请须自重 / 26

Part02 奔前程，要练就好好口才 / 37

- 口才是成功的敲门砖 / 38
- 好话题是愉快沟通的开始 / 42
- 说话要迂回，层层递进达目标 / 47
- 有话就得好好说 / 53
- 赞美像一缕阳光 / 58
- 委婉说话才可爱 / 63
- 调侃与自嘲要适度 / 66
- 幽默的力量无可挡 / 72

Part03 看前程，掌握社交三十六计 / 77

- 尊重他人就是尊重自己 / 78
- 不要打断别人的话 / 82

- 投其所好是妙招 / 86
- 打造不抱怨的世界 / 91
- 我们要学会倾听 / 96
- 换位思考是桥梁 / 101
- 适当与人分享秘密 / 106
- 做能雪中送炭的人 / 111

Part04 让“硬实力”铸就好前程 / 115

- 优雅做事，礼貌做人 / 116
- 放得下面子，才会有面子 / 121
- 说话晓得察言观色 / 124
- 虚心与热心，一个不能少 / 129
- 给他人足够的私人空间 / 134
- 恰当恭维是“利器” / 139
- 背后勿论人短长 / 144
- 以德报怨显强大 / 147

Part05 一句话让上司改变你的前程 / 151

- “少说多干”已成过去 / 152
- 早让上司放宽心 / 155
- 爱别人等于爱自己 / 158

感恩的心，感谢有你 / 161
功劳让给上司，前途留给自己 / 164
上司有难题，你就当“百度” / 167
逆耳之言看时机 / 171
上司的批评是“苦药” / 175
“言轻”所以“人微” / 178
不能随便说出“不知道” / 181
宁说“试试看”，别说“没问题” / 184

Part06

巧借“东风”定前程 / 187

“秀”出你的工作热情 / 188
隔墙有耳，切忌巧言饰过 / 192
偶尔诉诉“忠”肠 / 195
不能说出的秘密 / 199
背后要说点好话 / 203

不要给点阳光就灿烂 / 206
别拿上司当情绪垃圾桶 / 209
传播流言成“庸人” / 212
自己排剧自己演 / 215
吃自己盘里的食物 / 218

Part07

听得懂，答得妙，有前程 / 223

随时准备做个好听众 / 224
让上司说个尽兴 / 227
不做一言不发的听话器 / 230
接住上司的“弦外之音” / 233
上司说错话，耳朵别太尖 / 237
切忌与上司“称兄道弟” / 240
谈话之前打草稿 / 244
谈话幽默不可少 / 247



Part 01

谈前程，先从礼仪开始

礼仪，不仅反映着一个人的外在形象和内在素养，更反映着一个国家整体的国民素质，反映着一个民族整体的精神文明状态。礼仪，作为一门人生必知的学问，对工作、生活都有着很重要的影响，是不同时代、不同人士为人处世的通则。遗憾的是，出于对礼仪的敬畏或不看重，很多人只是偶然学得一点皮毛便止步了。其实，礼仪就在我们身边，表现在一言一行、一举一动之中。只要我们掌握了一定的技巧和方法，就可以成为懂礼仪的社交高手。





你的仪容“礼”做主

在社交场合中，一个人留给他人的第一印象往往是由他的仪容仪表决定的，其中包括他的服装、佩戴的饰品、举止等诸多方面。在一个礼仪社会，很难想象一个不注重仪表的人会得到他人发自内心的尊重，好的仪表才能让人发挥自身的形象魅力，从而打开一扇完美的交际之门。



仪容的基本要求

一个人的仪容由三个方面组成：第一，人的先天条件，也就是我们的容貌、身材、形体等。这些方面是由遗传条件决定的，并不以人的意志为转移，虽然我们不提倡以貌取人，但是我们也承认先天美好的仪容仪表会给人带来赏心悦目的愉快感觉。第二，人的后天修饰。每个人的先天条件千差万别，但这并不意味着先天条件可以决定一切，通过对仪容的良好修饰，扬长避短地进行修护、设计和塑造，同样可以打造出美好的个人形象。第三，源自心灵的内在美，也就是每个人展现出



来的气质修养和文化素质。

社交中仪容一般有四个基本要求：卫生、自然、协调和美观。卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。一个人不论形貌多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，必然会破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣，不要在人前“打扫个人卫生”。自然是指人的外表表现得真实、生动，各种修饰与本人的气质、身份相应，而不让修饰“喧宾夺主”，破坏了自身的协调性。协调是指个人的仪表与所处的环境、场合相适应。比如在职业场所、办公地点需要端庄典雅，不可过分暴露；在休闲宴会上，淡妆浓抹可以随意搭配；在追悼会、庄严会议等场合，需要素衣淡妆等。美观是指在社交场合中保持一份漂亮、美丽的外观仪容，这需要在把握自己的脸部特征和正确的审美观下进行。



头发美化

发型是仪容的重要组成部分，是自然美与修饰美的结合，不仅反映了人的物质、文化生活的水平，还展现了一个人的精神风貌。一个好的发型能给人整洁、大方、庄重、活泼等感觉，所以仪容修饰往往应该从“头”做起。

发型的修饰和打理应该本着清洁第一、长短适宜和得体自然三个原则进行。首先，头发应该定期做好日常的清洗护理工作，特别是头皮屑多、油性发质的人，更是要对头发勤于

梳洗，这样既能保养头发，还能消除异味、去除异物。如果忽视了头发的清洁工作，整日蓬头垢面、满头异味，个人形象也就无从树立。其次，头发的长短应该适宜。虽然头发的长度是个人自由，但它不是一个简单的喜好问题，从社交礼仪的角度来说，头发的长短也受性别、年龄、身高、职业等条件的限制，也要遵循得体适宜的规矩。比如女性可以留短发，但是寸头和光头并不适宜女性的身份；男性可以留较长的头发，但披肩长发并不适宜男性的身份。最后，头发的修饰应该得体自然，不要过分修饰，也不要不修不饰。

在具体的发型选择上，应该按照脸形、身高等自身的条件进行发型设计。椭圆形脸的人，适合采用中分的发型，左右均衡、略显蓬松的发型可以衬托出脸形的线条，更添美感。圆形脸的人，适合将头发安排在头顶或前部，用刘海将双耳和一部分脸颊遮住，这样可以在视觉上冲淡脸圆的弧度。长脸形的人，适合用俏皮些的发型冲淡脸形过长的感觉，最好的发型是将刘海下梳，适当遮挡前额，两颊的头发可以适度蓬松，但千万不能将头发后梳，也不适合梳成中分发型，而要尽量将头发横向梳理，以发型的宽度来冲淡脸部狭长的感觉。方形脸的人，烫发是一种不错的选择，将头发尽量向下和两边梳拢，用刘海将额头遮住，营造出脸部较窄、柔顺的视觉效果。梨形脸的人，将头发均匀覆盖住前额和两颊，用带波浪的头发遮盖住前额，造成宽额头的效果。此外，发型和身材的搭配也很有讲究。身材高大的男子，应



避免样式复杂、呆板生硬的发型，尽量选用健康大方、简单洒脱的发型；身材高瘦的人，适合留较长的发型，还可以增加些头发装饰物，以增加横向的感觉，而不应当将头发盘起；身材矮小的人，适合留短发或者将头发高高盘起，增加小巧精致的感觉，而要避免留长发，避免对比性地凸显身高的劣势；身材较胖的人，适合将头发向上梳起，两侧头发削薄，露出脖子，给人以瘦些的感觉，而要尽量避免留波浪形头发或者两颊蓬松、过长的头发，这样会增加胖的感觉。



服装的选择

中国有句俗话“佛靠金装，人靠衣装”，这并不是在宣扬“先敬衣服，后敬人”的错误观点，而是说人的衣着服装在社交场合能起到巨大的作用。就像英国伟大的文学家莎士比亚曾经说过的“服装可以表现人格”，得体的着装可以帮助我们将自我形象和自我价值表彰于最外层，在心理学上会影响到自我激励和自我肯定的作用，帮助我们便捷地进行沟通和交流。这里的得体并不是指越昂贵、越华丽越好，而是要根据自身的身材、年龄、气质、修养而因人而异。一般来说服装的选择要采用以下四项原则：

第一，“TPO”原则，这里的TPO是时间（Time）、地点（Place）和目标（object）三个单词英文的首字母缩写，这个原则是日本男装协会在1963年提出的一个理论，是指人们在服装穿着方面不但要考虑自己的个性、风格和身体条件，还

必须适应不同的时间、地点和行为的具体要求。这里的T代表时间，泛指早中晚、四季的时间变化，穿着必须注重这些因素，早晨不能穿晚礼服、晚上不能穿晨礼服，春装、夏装、秋装和冬装也要按季节穿着，超前和滞后都是有损礼仪的行为。这里的P代指地点，穿着必须根据不同的地点和场所进行选择，在工作、社交和休闲状态分别选择正装、便装和休闲装。这里的O代表目标，是指根据你想达到的目标进行穿着，通过合适的穿着来促进融洽的气氛和目的的达成，比如参加酒会或社交晚会，应该选择成熟稳重、典雅端庄的服装；和朋友踏青游玩，应该选择休闲、轻便的服装，等等。

第二，适己性原则，也就是服装的选择要根据自身的年龄、体形和职业进行。从年龄上讲，年轻人适合穿着鲜艳、活泼、个性化的服饰；老年人适合穿着稳重、深沉、理性的服装。从体形上讲，体形较胖的人适合穿深色调或纵向条纹的服装，使人显得消瘦一些；体形较瘦的人适合穿浅色调或暖色调或横向条纹的服装，使人显得丰满一些；身高较高的人适合穿上下颜色不同的服装，身高较矮的人适合上下穿颜色一致的服装。从职业上讲，科研、教育、医疗工作者和公务人员适合穿着典雅、庄重的服装，切忌穿着妖艳暴露、新奇野特的服装；商务人员和企业高管，适合穿着优雅、稳重、干练的服装；文艺工作者、演员适合穿着时尚、浪漫的服装。

第三，整洁性原则，也就是不论穿着什么类型的服装，整洁都是第一要素，布满褶皱的衬衣、落满灰尘的皮鞋、油渍污



垢的外套都是邋遢的象征，是社交礼仪中的大忌。

第四，合理搭配原则，外衣、衬衫、鞋袜都不是单独存在的，而是要讲究呼应和搭配，这样才能产生和谐的效果。因此，着装要讲究合理搭配，遵循生活中约定俗成的规矩，比如穿着西装时应搭配皮鞋，而不能配运动鞋、拖鞋或布鞋。

服装选择除了要注重以上四项原则外，色彩搭配也相当重要。根据色彩学的原理，色彩因为色相不同，给人的视觉感受也不尽相同，红色、黄色能给人以温暖的感觉，所以被称为暖色调，蓝色、黑色能给人冷静、平息的感觉，所以被称为冷色调。具体到生活中的服装色彩选择时，体形较胖的人应该尽量选择冷色调的服装，这样能起到视觉收缩的作用，能够使体形显得苗条些；体形较瘦的人应该选择暖色调的服装，这样能起到视觉扩张的作用，能够使体形显得丰满些；皮肤较黑的人应该选择蓝色、绿色、银灰色、米色等浅色调的服装颜色，能增加整体的明快感；肤色发红的人应该选择冷色或浅色的服装颜色，而避免选择绿色、蓝色等颜色，皮肤较白黄的人应该选择红色、黄色等颜色，以映衬出皮肤的红润感。

● ● ● ● 西装的穿着礼仪

在众多的服装中，最具有社交礼仪用途的正装就是男士的西装和女士的西装套裙了。西装是一种国际性的正装，是男士必备的正统服饰，无论是办公场所，还是出入晚宴，抑或是去剧院欣赏音乐会，西装都是最佳的选择。

西装造型美观，很能展现男士的身材和风貌，所以穿着西装也有一些必须遵守的要求。第一，穿着西装必须搭配合适的衬衣。作为西装最重要的配件，衬衣一般有白色、纯色、浅色等几种，其中最为百搭的还是白色衬衫。无论选择什么样的衬衣，都必须保持整洁干净，不要翻在西服之外，衬衣的下摆要扎入裤腰之中，衬衣袖子的长度要超过西装袖子的长度。第二，穿着西装必须系好领带。领带同样是西装的重要配件，一般在正式的社交场合活动时，必须系领带。如果衬衣和西装之间还穿有毛背心或羊毛衫，领带必须扎在这些服装的里面，而不能扎在外面。特别要说明的是，如果穿着的是双排扣的西装，则不能扎领带，而要扎领结。第三，学会系领扣。一般来说，西装的领扣可以不全部扣上，两颗领扣的可以只扣上面一颗，三颗领扣的可以只扣中间一颗。第四，鞋袜搭配要适宜。穿西装时一定要搭配皮鞋，而不能穿休闲鞋、运动鞋、拖鞋。皮鞋的颜色应当与西服的颜色相配套，深色西服搭配黑色皮鞋，浅色西服搭配褐色皮鞋。

穿着西装有很多讲究，除了以上四个方面还有一些小细节必须注意。第一，袖口的商标要剪掉。名牌西装上衣的左袖口一般都有一个商标，一旦剪掉就不能再复原，按照国际惯例，穿上之前应该剪掉，否则就有卖弄品牌的嫌疑。第二，口袋里不要放太多东西。第三，穿西装时内衣不要穿得太多。衬衣外边可以穿一件毛衣或背心，但尽量选择紧身的类型，以免显得身体过于臃肿。



饰品佩戴礼仪

在社交活动中，佩饰是一种无声的语言，它不但可以展现佩戴者的过人风采，还可以体现佩戴者的知识、阅历和审美品位。在社交场合佩戴饰品一定要遵守礼仪规则，这样才能发挥饰品应有的作用。

戒指，是一种戴在手指上的古老佩饰，一般由黄金、白银、白金制成。在现代社会，戒指是爱情的信物，一般来说戒指应该戴在左手手指上。在西方社会，戒指戴在食指上表示正处于单身状态，戴在中指上表示已有意中人，戴在无名指上表示已婚，戴在小拇指上表示独身到底，大拇指一般不佩戴戒指。

项链是一种戴于颈部的佩饰，一般以金银、钻石、玛瑙、水晶、珍珠等材料制成。项链可分为四种，第一种是短项链长约40厘米，适合搭配低领上衣。第二种是中长项链长约50厘米，可以搭配各种服装。第三种和第四种分别是长项链和超长项链，分别长约60厘米和70厘米，适合于正规的社交场合。

耳环是一种较为普遍的佩饰，具体又可以分为耳钉、耳环、耳坠等。一般来说，耳环讲究成对佩戴，也就是每只耳朵上各佩戴一只，最好一只耳朵不要同时佩戴多只耳环。男性佩戴耳环，一般只在左耳上佩戴一只，右耳不戴。耳环的佩戴应该与整体的服装一致，穿着鲜艳服装时，应该佩戴同色调或浅色调的耳环，比如身穿红色的晚礼服时，适合佩戴红宝石的耳环或钻石耳环。



交往礼仪要规范

交往礼仪是社交礼仪中重要的一环，人们的一站一坐、一颦一笑、一言一语都在交往礼仪的范畴之内。一个合乎礼仪的称呼、一次合乎礼仪的握手、一个充满尊重的电话、一次和谐完美的介绍，都蕴含着很多礼仪规则，所以我们必须重视交往中的礼仪，做到以礼待人，以礼服人。



称呼他人要合“礼”

称呼是人和人交往时对对方的称谓语言，是表达个人情感的重要手段。在社交活动中，合适的称呼不但能体现自身的教养和对他人的尊重，还能促进双方关系的发展，所以称呼他人时要注意合乎常规和入乡随俗这两点。一般来说，称呼他人时要根据对方的年龄、身份、职业、地位以及和自身的关系决定称呼的方式。比如遇到德高望重的老人时，可以称呼其“您”“某老”，而不要称呼“你”或直呼其名；遇到领导、客人时，要采用尊称，而不要直呼其名；采用职务称呼有