

你不可不知的 社交常识

张宏◎编著



不得不掌握的沟通技巧,不得不学习的人情世故

快速摆脱“尬聊”之窘境
立刻提升社交能力

你不可不知的 社交常识

张宏◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书针对如何提高社交能力这一问题进行了全面的分析,并给出一些简单易操作的社交小技巧,旨在教会读者如何通过一个人的外表、言谈、肢体动作、面部表情、行为习惯等方面了解一个人的内心,如何远离无效社交,从而使自己成为一个高效沟通者,更好地处理生活和工作中的各种问题,离成功更近一步!

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的社交常识/张宏编著.—北京:中国纺织出版社,2018.3
ISBN 978-7-5180-4714-7

I.①你… II.①张… III.①心理交往—通俗读物
IV.①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 025495 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:194 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

社交是一门学问,也是一种智慧,在社会上经过打拼最后获得成功的人,往往都是社交高手。善于社交的人,不一定有很高的学历,但在社交场合上却能表现得游刃有余。丰富的社交经验,让他能洞悉人内心的真实想法,能与各种各样的人交往,能在社会上左右逢源,能周旋于各种社交场合。

年轻人懂得社交,就会让自己的工作更加顺利,会让自己和他人的关系更加和谐、融洽。这不仅直接影响到我们以后的人际关系,也直接关系到我们在工作、事业上的表现和成绩。因为一个人缘好的人,人们总是会不由自主地支持他。而一个不会社交的人,就会处处树敌。这样一来,不仅自己的人际关系处理不好,工作和事业也会受到很大的影响。所以,20几岁的年轻人要想让自己的未来一片精彩,要想让自己有所成就,就应该主动学一些社交知识。

社交也是一种展现个人魅力的方式,从外在形象到语言,从语言到心理,都会给他人留下一个深刻的印象,并直接影响到以后的交往。年轻人要想在社交中给别人留下好印象,首先应该知道什么样的形象是好形象,然后再朝着这些目标不断努力,直到自己拥有了这样一种社交形象。

但在社交活动中仅有好形象是不够的,人们在交往的过程中,有时也会运用社交心理处理社交问题。年轻人要想在社会上更好地生存发展,就要能参透人们的这些心理,并学会用这些心理来读懂对方的真实意图,更好地打造自己的人际网,同时更好地保存自己的实力,谋得更长远的发展。打心理战,不是阴险狡诈,不是意图不轨,反而是成熟的表现,这是人际交往中必

不可少的。

再次,要想人际交往愉快,仅仅知道这些还是不够的。年轻人要想让自己的社交更顺利,最应该掌握的是和不同人打交道的人际交往策略。要想在职场上一帆风顺、节节高升,就应该知道如何和上司交往;要想和同事处好关系,就应该知道和同事相处的原则;要想友谊长存,就应该知道维护友谊之道;要想家庭美满幸福,就应该懂得呵护爱情之花;要想在竞争中不断前进,就应该知道如何和对手相处。知道了这些知识,并将其灵活运用,年轻人才能更有效地和他人交往。

要想让自己的社交方式成熟,和他人之间的交往顺利,那么就请打开本书,熟读自己想要的内容,并将其应用于实践中,功效自然显现。

编著者

2017年8月



上篇:受人欢迎的交际原则

第一章 赢得人心的社交形象——20 几岁学会完美地展示自我	3
良好的形象助你赢得他人的好感	4
诚实守信是广泛交友的通行证	6
举止得体让人乐于亲近	8
幽默风趣让你成为焦点	10
主动热情易于和他人打成一片	12
克服缺点才能更好地展示自我	14
和人交往,微笑先行	16
第二章 拓展人脉的交际策略——20 几岁学会建立自己的交际圈	19
建立人脉,铺设财富之路	20
多一个朋友,多一种选择	21
深挖现有人脉,获得丰富资源	23
恩重如山,老师是强大的后盾	25
善待弱者,会收到意想不到的效果	27
随时挖掘生命中的贵人	28
多和成功的人接触,成功的机会就更大	30



第三章 占尽先机的社交计策——20 几岁学会应对形形色色的人	33
与搬弄是非的人保持适当距离	34
坦然面对猜疑心重的人	35
尽量不与尖酸刻薄的人来往	37
对于敏感者,说话要三思后言	39
不要和脾气暴躁的人起正面冲突	41
保护自己,谨慎应对城府深的人	43
对骄傲自负的人需敬而远之	45
和落井下石的小人划清界限	47
第四章 建立和谐的社交关系——20 几岁学会与人交往的技巧	49
与人方便就是与己方便	50
多给别人机会,才能赢得更多朋友	52
既扫自家门前雪,也管他人瓦上霜	54
勿以貌取人,不戴有色眼镜看人	56
不贪别人功,不抢他人风头	58
怀君子风度,善于成人之美	60
尊重——任何交往的前提条件	62
用包容化解他人的敌意	64
第五章 正确实际的社交导向——20 几岁懂得遮掩和改正缺点	67
爱说话但不做长舌妇	68
妒忌伤人又伤己	70
好面子只能让年轻人尝尽苦果	72
舍了小便宜,成了大事业	74
不把话说满,反而更中听	75
鲁莽行事欠思考,终有后悔时	77
做事切合实际,不盲目自大	79



中篇：不可不知的社交智慧

第六章 平步青云的社交智慧——20 岁要把握好社交节奏	85
低调做人,人生之路走得稳健	86
高调做事,生命之花开得精彩	87
避免纷争,低调中修炼自己	89
过分张扬,便会处处碰壁	91
思想高调,表现低调	93
工作可以细小,热情不可递减	95
先做人后做事的智慧	97
第七章 明哲保身的社交心计——20 岁不妨学会装糊涂	99
小聪明易招患,用“糊涂”明哲保身	100
明知故问的糊涂学	101
事事明白必然身心疲惫	103
会装糊涂的人更令大家喜欢	104
装糊涂可不是真糊涂	106
看破不说破才是真精明	108
第八章 洞悉人心的社交慧眼——20 岁要会观察会读心	111
从外表打扮看出对方的个性	112
下意识的动作是内心的真实表露	114
通过面部表情看出情绪变化	116
用心揣摩,听懂弦外之音	118
从各种姿势辨别对方的性格	119
个人爱好展露不同的个性特征	121



第九章 掩藏真心的社交谋略——20 几岁说话时要说三分留七分	125
说客气话,和对方保持距离	126
学会自嘲,自曝缺点反而更易被接纳	128
自然转移话题,回避不想回答的问题	130
适时示弱,不正面树敌	132
无论心情怎样都要保持微笑	134
适当隐藏自己的真实想法	135
控制好情绪,不让眼泪乱飞	137

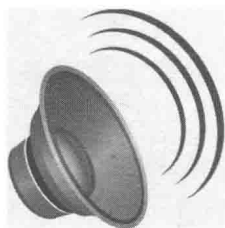
下篇:屡试不爽的交际策略

第十章 成就事业的社交方略——20 几岁懂得和上级交往	141
做上司的“粉丝”,让上司信任你	142
适时推销自己,引起上司的关注	143
推功揽过,给上司留下好印象	145
为公司着想,赢得上司的好感	147
紧急时刻不妨留个人情给上司	149
做越级报告是一种危险行为	151
上司的错误要私下里悄悄指出	153
第十一章 受人拥护的社交原则——20 几岁学会与同事愉快相处	155
“办公室话题”不可逾越的范围	156
静坐常思己过,闲谈莫论人非	157
背后赞美更有诚意,更打动人心	159
用欣赏的眼光看待同事	161
做好自己,不介入他人的纷争	163
同事有矛盾,做个和事老	164



和异性同事保持适当的距离	166
第十二章 知音相伴的社交之道——20 几岁学会赢得朋友真心	169
自己变优秀,才能结交优秀的朋友	170
友谊之花经常浇灌才能开得长久	172
患难是检验友谊的试金石	173
求同存异,尊重每个朋友的想法	175
对朋友不需要“一视同仁”	177
出现矛盾,主动道歉不吃亏	179
留出私密空间,不打听朋友的隐私	181
平等独立,不要依赖和控制朋友	182
第十三章 甜蜜爱情的沟通秘诀——20 几岁学会拴紧恋人心	185
距离是让爱情历久弥新的秘方	186
宽容理解让爱情之路更坦荡	187
让爱情融化在肺腑的甜言蜜语之中	189
亲密接触是爱情的升华	191
吃“醋”吃出甜味来的爱情	193
用宽容的心对待爱人的过去	195
参考文献	198

上篇



受人欢迎的交际原则

第一章

赢得人心的社交形象

——20 几岁学会完美地展示自我



对年轻人来说，社会是一个高深的学府，这个学府不像学校，因为它直接影响到年轻人以后的工作和事业、交往和生活。作为刚成人的年轻人，要想让以后的社交更加成熟，首先应该为自己打造一个良好的社交形象。因为形象的好坏，直接关系到他人对我们印象的好坏，并会影响日后对方和我们的交往。



良好的形象助你赢得他人的好感

个人形象的好坏往往决定一个人社交的成功与否。20 几岁的我们即将步入社会,甚至有的已经步入了社会,独立闯荡。要想让我们的社交有个好的开端,首先应该树立一个良好的个人形象。

我们中的很多人可能对此有疑问,个人形象真的有那么重要吗?想想那些和我们初次见面的人,他的形象会不会影响我们的判断?一个衣着得体、谈吐文雅的人和一个邋里邋遢、满嘴脏话的人,哪个更能唤起我们的好感?结论是毋庸置疑的。虽然人们经常说,人不可貌相,但是人与人在打交道时,尤其是初次见面时,只能从对方的外貌、打扮、谈吐上对其身份、职业进行大体的判断。

所以,要想让以后的人际交往更顺利,首先要塑造好自己的个人形象。良好的个人形象不仅仅是穿着的得体、打扮的适当等这些外在的方面,还包括我们内在的文化素养以及文雅的举止。因此,要想塑造良好的个人形象,我们需要做到内外兼修。那么,作为刚步入社会的年轻人,应该如何塑造良好的个人形象呢?

穿衣打扮要得体:20 几岁的年轻人大部分还处在上学阶段,所以穿衣打扮要符合学生身份。穿衣要干净整洁,尺码合身,颜色风格相协调。身为在校学生,不能打扮得太过前卫,也不能太过随便,应该恰到好处。20 几岁的少女参与社交活动时,应该适当地化妆,但是身为学生的少女,化妆时一定不能太过,略施粉黛的效果比浓妆艳抹更容易让人接受。进入职场后,很多公司要求女孩子必须化妆,化妆既是对自己形象的保持,也是尊重别人的表现。



言谈举止要大方:无论年轻人是身在学校还是社会,少不了要和别人打交道。不管是和什么样的人交往,最重要的就是举止大方。举止大方的人,别人才容易亲近你;举止大方的人,别人才愿意继续与你交往。一个人如果总是喜欢斤斤计较,总是喜欢占别人的小便宜,他的自私自利很容易伤害到其他人的利益。一个宽容大方的人很容易被人接纳,一个斤斤计较的人很容易被人排斥。基于这个道理,我们现在就应该树立起宽容大方的个人形象。

说话办事和自己的身份、地位相匹配:作为青年人的我们,应该有个和我们年龄相符的心理,所以无论说话、做事还是思考问题,都不能再从孩子的角度出发,而是应该符合自己的身份和地位。太幼稚,显得做作;太成熟,显得老成。只有符合身份、地位的谈话、做事才能彰显个人的成熟和气度。也只有在这个基础上的人际交往,才会让别人觉得舒服,并有继续交往下去的愿望。

良好的个人形象,是我们青年人进入社会、和他人进行交往的前提,一个形象不好的人,不可能赢得他人的喜欢和支持,不可能建立起强大而结实的人脉网,不可能成就一番事业。塑造良好的个人形象,不是一件不屑一顾、不值得花费时间和精力琐碎小事,而是一件关系到我们未来的大事。一个不经意的细节,可能会让我们功亏一篑;一句有失身份的话语,可能会伤害到别人。所以,虽然我们现在尚年轻,心理还不是很成熟,但是塑造良好的个人形象同样是我们应该做的。良好的个人形象,不仅可以展现我们的个人魅力,还可以引领我们走向人生的辉煌。

如果现在的你,还不知道怎么打造适合自己的良好的个人形象,可以咨询老师,可以请教同学,可以询问父母。当找到自己应该塑造的良好形象时,再不断地努力,终有一天,你会以一个完美的个人形象出现在人生的舞台上,终会实现人生的飞跃,实现自我的价值。



诚实守信是广泛交友的通行证

一个人立身处世,首先应具有的品德就是诚实守信。古人很早以前就告诉我们人无信不立,年轻人在踏入社会以后,首先应该树立起诚实守信的形象。只有讲诚信,才能交到更多的朋友;也只有讲诚信,才能最终成就一番事业。

诚信是我们为人处世、待人接物应当具备的品质。一个人是不是讲诚信与这个人的年龄、受教育程度无关,它直接反映出的是这个人的品德问题。古代的人们非常看重自己的诚信,我们熟知的那些经典语句就是最好的反映,“一言既出,驷马难追”“民无信者,行不果”“民无信不立”等关于诚信的古代名言,就是当时有志之士严格要求自己讲诚信的准则。

现代社会同样要求人们讲诚信。诚信不仅是我們进入社会、造福国家的保障,也是我们广交好友的通行证。没有人喜欢自己的朋友是个不讲诚信、不守诺言的人。不讲诚信的人始终在围着自己的利益转,在他们的世界里,朋友同样是可以坑害的人。除了自己,其他人都是不能信的,时间一久,有谁愿意和这种时时想着算计他人的人交朋友呢?

诚信是一种社会道德规范,它指导着我们的行为方向。它要求我们能够以知行合一的态度对待自己身边的人和事。所以我们一定要从小就养成诚实守信的好品质,督促自己做个诚实守信的人。

历史上的很多仁人志士都是我们学习的榜样,他们将诚实守信作为自己的人生信条,他们也因此得到了朋友的赏识和称赞,这样的佳话至今流传不息。

秦末有个叫季布的人,一向说话算数,许多人都喜欢和他交朋友,因为



季布非常讲诚信,当时的社会上曾流传着这样的谚语:“得黄金百斤,不如得季布一诺。”后来,季布由于得罪了汉高祖刘邦,被悬赏捉拿,结果季布旧日的朋友根本就不受重金所惑,他们冒着灭九族的危险来保护季布,使他免遭灾祸。在这帮朋友的帮助下,季布平安渡过了这一劫。

一个人诚实守信,自然就会有很多人愿意和他交往,也自然就会得道多助,能够得到大家的支持和爱护。相反,如果一个人整天就知道围着自己的利益转,经常贪图小便宜,时间一久,自然就会失信于人。长此以往,虽然他得到了很多的小实惠,但是他的名誉却因此而毁了。一旦失信于朋友,就算这个人再优秀,也不会再有人和他交往,因为他已经将自己最珍贵的品德丢失了。

年轻人正站在人生的岔路口上,如果让眼前的利益蒙蔽了双眼,就会做出错误的选择。很多年轻人在这个岔路口只看到了名利的辉煌,只看到了权力的耀眼,他们看不到自己以后的形单影只,看不到自己以后的人生凄凉。如果一个人对自己的朋友都不讲诚信,试想一下,他能对陌生人讲诚信?他能对只有一面之缘的人讲诚信?甚至是对和他有利益瓜葛的人讲诚信?这真的是天方夜谭。

朋友是一个人孤苦伶仃时的依靠,是一个人身处困难时的援助者,是一个人艰难打拼时的伙伴。朋友对自己的帮助,往往是不求回报的。我们年轻人现在正处在人生的关键时刻,此刻结交的朋友,往往是一辈子的朋友,因为彼此没有利益的干涉,没有权力的争夺,没有金钱的笼络,彼此之间的友谊是最纯洁、最纯真的,如果此时因为我们的不讲诚信,让朋友远离而去,等到我们备感孤独的时候,后悔已经来不及了。

诚实守信是一个人立身处世的根本,是一个广交好友的基础和前提,也是一个人以后能够幸福生活的根本保障。我们现在即将进入社会,未来的一切都等待着我们去开创,不管是工作也好,还是我们的日常生活也罢,都是以诚信为基础的。没有诚信,不管拥有多么耀眼的成就,终会是海市蜃楼,只有诚实守信,我们才能一步步地走向成功。