

别人不说 你要知道的 社交技巧



马银文◎编著

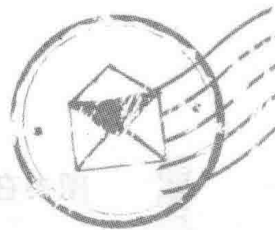
成功的第一要素是懂得社交与处世

社交是人的基本要求，更是事业成功和人生幸福的助推器。

成功的人生是从良好的人际关系开始的

中国商业出版社





别人不说 你要知道的 社交技巧

马银文◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别人不说你要知道的社交技巧 / 马银文编著. — 北京:
中国商业出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5044-9173-2

I. ①别… II. ①马… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253733 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥宏印务有限公司

* * * * *

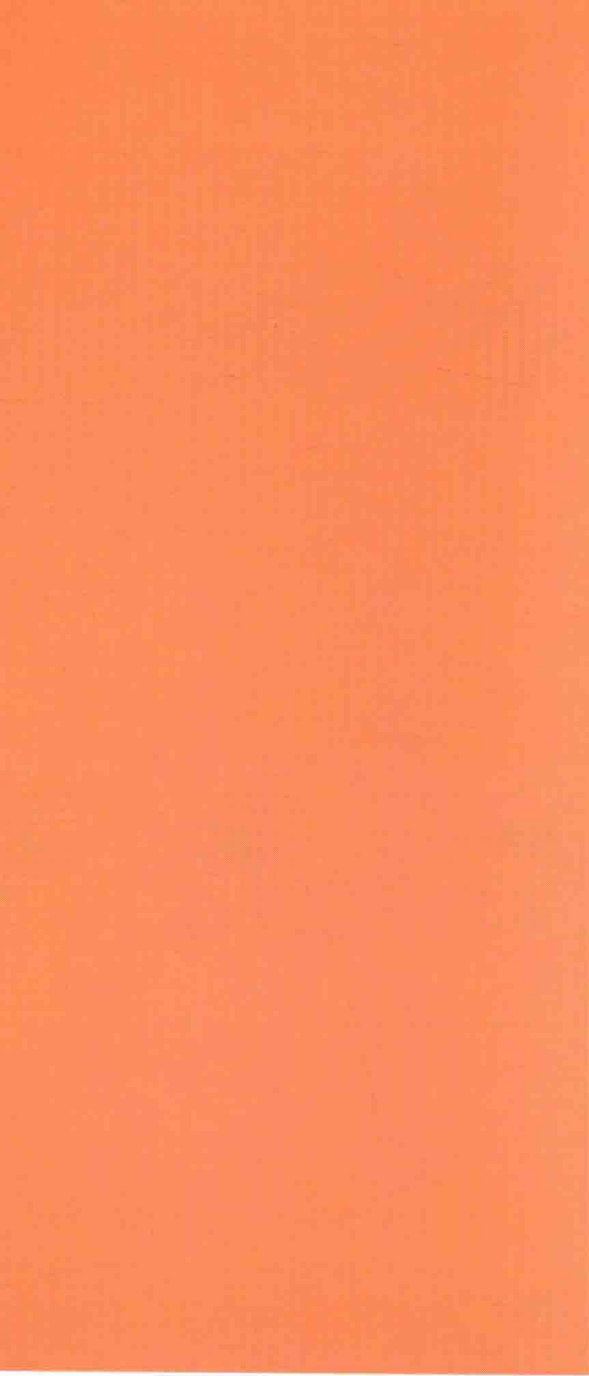
710×1000 毫米 16 开 17.5 印张 220 千字

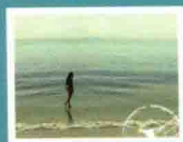
2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)





马耀文◎编著

别人不说 你要明白的 人生哲理

一字能洞悉天下，一语能道破天机

浓缩人生智慧精华，荟萃生活哲理经典
这种融人生哲理与智慧于一体的哲理智慧
多悟些哲理，少走些弯路，读一本好书，受益一生

中国商业出版社



别人不说 你要知道的 社交技巧



马耀文◎编著

成功的第一要素是懂得社交与处世
社交是人的基本需求，更是事业成功和生活
幸福的前提

成功的人生是从良好的人际关系开始的

中国商业出版社



责任编辑：郭 强

封面设计：朝聖設計 · 朱晓雷

前 言

21 世纪,日新月异,经济发展甚为迅速。随着社会分工的日益精细和人类需求的不断扩展,万事不求人的时代已经过去,如何公关办事显得愈发重要。

那么,公关办事的含义是什么呢?

公关办事主要是指一个人通过社会交往的方式达到把事情办妥的目的,它包括两方面的内容:一方面是如何建立良好的人际关系,另一方面是如何有效地利用人际关系。

要想成就一番事业,必须具备各种各样的能力,同时也包括一个人的交往能力。良好的交往能力可以促使良好的人际关系的建立,处理事情时就会左右逢源、游刃有余,而不会四处碰壁、寸步难行。

有些人已经认识到了公关办事的重要性,但在如何提高自己的公关办事能力方面,虽实践多次,仍然没有大的成效。如果一味地抱着“吃一堑,长一智”的想法,无疑会难以适应这个处处都体现出高效率的社会。

为了适应社会的发展变化和满足广大读者的需求,我们参考了众多有关公关办事的专业书籍,力求做到“取其精华,去其糟粕”,然后通过简单、客观的表现方式将各种抽象的内容具体化,真心希望给读者提供尽可能多的实用型内容,为读者留下更为深刻的印象。



本书全方位地介绍了公关办事的方法与技巧：注重形象，别让形象丢分；好事多磨，心急难成大事；因势利导，找准方法者赢；因人而异，根据性格沟通；融洽关系，发挥人脉作用；成功交际，恰到好处是关键；选择环境，把握办事时机；远离禁忌，坚守办事原则。读者心中的疑惑，几乎都能够在这本书中找到答案。

与其在黑夜里摸索着移动脚步，不如拿起火把大步前进。愿本书成为明亮的火把，为你的人生之路、为你的事业增光添彩。



目 录

第一章 锻炼好口才，是步入社会的第一张通行证

当代社会需要的是能力型的人才，而在一个人的能力中，良好的口才是至关重要的。有时口才往往会对一个人的一生产生重要的影响，“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”便很好地说明了这个道理。

1. 好口才是事业成功的保障 / 3

2. 培养良好的口才素质 / 5

3. 锻炼口才常用的 3 个方法 / 7

4. 好口才源于日常积累 / 9

5. 说话要看清对象 / 10

6. 讲话前来个寒暄 / 12

7. 寻找共同的话题 / 14

8. 交流中存在的忌讳 / 17

9. 错误的肢体语言 / 19

10. 多说一些得体的赞美话 / 20

11. 谈话中的人格魅力 / 23

12. 打破谈话的僵局 / 26

13. 如何给人好印象 / 28

14. 要学会使用幽默 / 31



第二章 巧说话、懂应酬，让你更讨人喜欢

一个人会说话，懂应酬，就能够准确自如、恰到好处地表达自己的思想和感情；就能够通过谈话，与他人建立良好、和谐的关系，增进彼此之间的了解。

1. 在批评中加点糖 / 35
2. 请人帮忙，该张嘴就张嘴 / 37
3. 一张笑脸打天下 / 40
4. “骂人不带脏字”，巧反驳 / 44
5. 不给对方机会说“不” / 49
6. 丑话说在前，事后少麻烦 / 52
7. 运用道歉，化解矛盾 / 55
8. 背后赞美更有好人缘 / 58
9. 让他人感到自己重要 / 61

第三章 智言妙语，让你在职场交际中游刃有余

职场是一个人独立生存、走向成功的第一步。一个人要想在职场中如鱼得水，灵活应变，则需要在说话中下大工夫。俗语说得好：“百人百性百脾气”，因此说话要看对象，不同的人说不同的话，你才能赢得好人缘，才能在职场上顺风顺水、游刃有余。

1. 滔滔口才，灵活应对面试 / 67
2. 交谈讲艺术，同事更和谐 / 70
3. 上下级之间沟通要讲细节 / 72
4. 指出老板过错要给足面子 / 74
5. 在公司里不宜讲的话 / 75
6. 说三道四的话不要说 / 79



7. 与下属沟通的语言技巧 / 80
8. 懂得变通, 升职加薪不能没有你 / 82
9. 与上司交谈要讲技巧 / 84
10. 一言既出, 驷马难追 / 88
11. 拒绝上司有妙招 / 90

第四章 低调做人, 人前人后莫张狂

为人处世要低调, 切忌成为他人的靶子, 毕竟爱出风头、性格张扬的人总是不受他人的欢迎。如果你在语言表达、行为举止上锋芒毕露, 树敌太多, 总有一天会为自己当时的行为感到后悔!

1. 不要让风头毁了自己 / 97
2. 低调做人, 不张扬 / 100
3. 锋芒太露易招祸端 / 103
4. 居功不做, 得意淡然 / 106
5. 放下“架子”才能赢得人心 / 108
6. 淡泊名利才能无私奉献 / 111
7. 收起你的优越感 / 113
8. 认清自己, 低调做人 / 116
9. 沉默也是一种能力 / 119
10. 贵而不显, 富而不炫 / 122
11. 低调是为了达成长远目标 / 124

第五章 善用人情, 朋友是成就你一生的社交资本

“在家靠父母, 出门靠朋友”。靠朋友什么? 靠朋友吃饭, 靠朋友谋事, 靠朋友结识朋友。朋友是一条线, 以线牵线,



以线织网，就形成朋友圈。而朋友圈则是一种挖掘不尽的资源，是一笔无价的财富，让你一生一世都享用不完。

1. 金钱有价，朋友无价 / 129
2. 好朋友间也要讲礼仪 / 132
3. 让异性之花常开 / 136
4. 充分尊重朋友的隐私 / 138
5. 诚实是人生永远的“绩优股” / 141
6. 尊重别人就是尊重自己 / 145
7. 不相疑，才能长相知 / 147
8. 朋友也要分三六九等 / 149

第六章 察言观色，读懂人心好处世

处世是考验人的战场，要想打赢这场仗，就必须读懂人性。在人性丛林里充满着无数的诱惑、险诈、争斗、陷阱，面对人性的阴暗面，“老实人”必须学会一些生存智慧，并熟练运用，才能在危机四伏的人生中机智生存。

1. 含蓄：内在力量的体现 / 155
2. 情面不能当饭吃，不可全抛一颗心 / 156
3. 害人之心不可有，防人之心不可无 / 159
4. 面子问题，就是尊严问题 / 161
5. 交友，当以“淡”字当头 / 164
6. 亲密并非无间，美好需要距离 / 167
7. 明白的心，糊涂的神 / 171
8. 红花要给上司戴，你要做绿叶 / 174
9. 秘密，听不得讲不得 / 177
10. 雪中送炭，最动人心 / 179
11. 投其所好，你不愁没钱赚 / 182



12. 救急不救穷，不宜透支友情 /185

13. 喜怒不形于色，让人读不懂你 /187

第七章 学会变通，水无常态随方亦圆

梁启超说：“变则通，通则久。”知变与应变能力是一个人的素质问题，同时也是现代社会考察一个人办事能力高低很重要的标准之一。交际时要学会变通，不要总是直线思考。放弃毫无意义的固执，这样才能在社交场上获得成功。

1. 行不通时就换招 /193

2. 不要总是直线思考 /195

3. 随机应变，做人要学会变通 /197

4. 办法是想出来的 /200

5. 学会另辟蹊径 /203

6. 不同思路带来大差异 /205

7. 求人办事，变直接为迂回 /208

8. 调整思路，找到适合自己的路 /210

| 5 |

第八章 懂取舍，拿得起还要放得下

拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。做人做到佳处，须是清心忘我，不计成败得失，不计荣辱功过，一切但求自然，切勿过分执著。拿得起，实为人生之可贵；放得下，才是处世之真谛。只有放得下，才能将该拿得起的东西更好地把握住。

1. 该放弃的时候放弃 /215

2. 造就一种“知足”的性格 /217

3. 学会放弃是一种解脱 /221

4. 有选择，就要有所失 /224



5. 放弃会让我们拥有更多的美好 /226

6. 放得下，才能走得远 /228

7. 生命之舟需要轻载 /231

8. 放弃才能专注 /233

9. 选择幸福 /235

10. 拿得起，放得下 /237

11. 不要让爱成为我们的枷锁 /241

12. 舍得是一种大智慧 /243

第九章 察禁忌，逆鳞千万不要碰

中国古有逆鳞之说：传说在龙喉下一尺的地方鳞是倒长着的，无论是谁触摸到这一部位，都会被激怒的龙吃掉。人也是如此，无论一个人的出身、地位如何，也都有别人不能言及、不能冒犯的角落，这个角落就是人的“逆鳞”。

1. 打人不打脸，骂人不揭短 /249

2. 别人的“逆鳞”不能碰 /250

3. 失意人面前不谈得意事 /253

4. 别替老板作决定 /255

5. 不做不速之客 /257

6. 他人的隐私一笔带过 /259

7. 求人办事，切忌强人所难 /261

8. 不要伤害他人的自尊 /263

9. 不要挡人财路 /265



第一章

锻炼好口才,是步入 社会的第一张通行证

当代社会需要的是能力型的人才,而在一个人的能力中,良好的口才是至关重要的。有时口才往往会对一个人的一生产生重要的影响,“一言之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师”便很好地说明了这个道理。

1. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

2. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

3. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

4. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

5. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

6. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

7. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

8. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

9. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

10. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

11. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

12. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

13. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

14. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

15. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

16. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

17. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

18. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

19. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

20. 在平地上，凡有山丘，其地必平。

1. 好口才是事业成功的保障

当代社会，口才、金钱和电脑技术堪称是最有力的三大法宝。其中口才列居“三要”之首，因为通过良好的口才和超强的交际能力，人们的素质可以提高，内在的潜能可以开发。

当一个满腹经纶的人站在大庭广众之下，心情紧张得满脸通红、哑口无言，一肚子的才学不能向世人倾诉，让世人受益。那么多年来他含辛茹苦的学习所换来的只能是一张空空的文凭，对社会根本创造不出应有的价值。因此，一个人在学习文化知识的同时，他更要学会的是锻炼好自己的口才，让自己拥有三寸不烂之舌。只有这样，他才会将自己的才能发挥得淋漓尽致，让自己的社会价值得以充分展示。

在日常生活中，口才往往决定着一个人生活乃至事业的优劣成败。如果一个人讲话滔滔不绝，在交际场上游刃有余，他在无形之中就会产生一种人格魅力。通常来说，一生成败于口才的人多如牛毛。很多人在相互接触时，往往根据他所说的话判断他的个人能力。一个说话流利并且井井有条的人往往会被人吸引、欣赏和佩服，而一个既有才干又有口才的人成功的几率会更大。一个人只有通过言语才会充分表露自己的思想，对方才会更深一层地了解你，才会愿意和你进行更进一步地沟通。而一个空有学问而没有口才的人在和人交流时，难以应付交际场面，在无形中他就损失不少。

一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”好的口才可以增加个人魅力，赢得别人喜爱和尊重，从而更好地实现自己的人生理想。



古今中外，凡是成功人士无一不是善于沟通的演讲家。中国是举世瞩目的文明古国，闻名遐迩的礼仪之邦。它不仅有四大发明、万里长城以及唐诗宋词等所代表的辉煌的传统文化，而且中国在口才与交际艺术的领域在世界上也是首屈一指的。

打开史册，春秋战国时期，孔子利用口语艺术展开教育；晏子凭借不凡的口才赢得了尊严；苏秦凭借雄辩的口才最终挂起六国相印；张仪正是靠着四处游说才得以建功立业。到了近现代，不论是启蒙思想家梁启超，还是伟大的革命家孙中山，不论是文化革命的主将鲁迅，还是民主战士闻一多，他们都是能言善讲的大师巨擘。

常言道：“听君一席话，胜读十年书。”人们之所以能够与那些知识渊博、口才雄辩的人交流沟通，是因为他们的话语发自肺腑，一针见血，给人带来无比的愉悦。除此之外，和有教养的人交谈，可以帮助你解开人生的谜团，增进感情的融洽。

现代社会，竞争与合作并存，机遇与挑战同在。在不同的竞技场，在残酷的竞争中，有失败者，也有胜利者。事实上，一个人的成功与失败往往和他的口才有直接的关系。在商界，能说会道的人才能够赢得商机，获得消费者的青睐；在文化界，一句点睛之笔、破题之语往往能够起到意想不到的效果；在生活中，生死荣辱往往系于一言。总之，在现代交际中，是否能说，是否会说，以及与言谈交际相关知识能力的多寡，对一个人的影响是巨大的。

现实中，人的能力有高有低，而衡量他们能力的高低，不妨看看他们的口才。一个人口语能力的高低，往往表现为说话的艺术。因为语言的力量是巨大的，它往往能征服世界上最复杂的东西——人的心灵。在谈判桌上，那些擅长辩论的人们往往会成为赢家。一个口才好的人，他会通过自己的三寸不烂之舌让不熟悉的人熟悉起来，让长期形成的隔阂得以消失，有时单位之间、社会集团之间以及国家之间的矛盾也可以最终成功化解。

