



最有影响力的励志丛书

交际与口才

励志
畅销书



笨嘴拙舌，会使人四外碰壁，巧舌如簧，使你柳暗花明，左右逢源。

张现杰◎编著

延边大学出版社

最有影响力的励志丛书

交际与口才

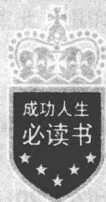
笨嘴拙舌，会使人四外碰壁，
巧舌如簧，使你柳暗花明，左右逢源。

励志
畅销书

JIAOJIYU

张现杰◎编著

本书在权威理论的基础上，以丰富的事例深入浅出地阐述了练就交际与口才的基本要领，以及提升效果的技巧，并通过在职场、推销、谈判、恋爱、交友等交际场合中的实际运用，帮助您获得高超的驾驭人际关系的能力和说话艺术。



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

交际与口才/张现杰 编著. - 延吉: 延边大学出版社,
2010. 12

(最有影响力的励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3499 - 2

I. ①交… II. ①张… III. ①人间交往 - 口才
学 - 通俗读物 IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244529 号

交际与口才

编 著: 张现杰

责任编辑: 李善姬

封面设计: 宋双成

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号

邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京旺银永太印务有限公司

开本: 120 × 185 毫米 1/32

印张: 8 字数: 80 千字

印数: 5000 册

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3499 - 2

定价: 15.80 元

前 言

当今社会，人们对于人际关系重要性的认识越来越深，如何协调人际关系成了一门必修的课程。从普通百姓到高层管理人员，尤其是年轻人，及早学习如何和人打交道、锻炼自己的口才，对于自身发展和生活和谐有着至关重要的影响。本书将口才、交际和人生融为一体，侧重于对读者综合素质的熏陶。从心灵深处启发读者体味生活，打开交际之门，进而掌握一套善于交际、能言善辩的本领，在人际交往中取得更好的效果。通过本书，读者能够掌握交际与口才的基本规律，学习人生交往的技巧，进而达到让交际与口才成就你的目的。本书通俗易懂，不仅在讲述道理方面比较透彻，而且善于利用事实说话，举例生动贴切，更利于读者借鉴和学习。



目 录

第一章 形象是交际中的敲门砖

以气夺人显精神	2
不要在形象上输给对手	5
戒除不受欢迎的坏习惯	7
良好的仪表体现你的修养	12
给人彬彬有礼的好形象	14
适当地打扮自己	19
不同交际场合对服饰的要求	26
善用优雅动人的肢体语言	33
女性参与社交的着装要求	38

第二章 礼仪是交际中的灵魂

社交中常用的礼节	48
交际中邀请和约会的方式与礼节	56



宴请要注意的问题	64
参加商务洽谈会的礼仪	67
商务演讲礼仪	71

第三章 出奇制胜的交际艺术

说话要注意场合	78
巧妙地表达不同意见	82
当有话不能明说的时候	85
工作与生活交流的技巧	89
批评也须讲艺术	94
化险为夷的说话技巧	97
适时恭维,出奇制胜	102
镇定面对尴尬局面	108
充分尊重对方	112
别道人之短	117
社交语言的忌讳	120

第四章 幽默让你的口才更出色

幽默使你更受欢迎	126
表现幽默的基本办法	133
幽默使严肃的话题变得轻松	145
巧用幽默	147



说话幽默的三个条件	152
利用幽默的说服力量	155
培养口才的幽默	157
怎样培养说话的幽默感	161
烦恼时别忘幽默	164
接受调侃和幽默	167
展示才华不忘幽默	171
尴尬场合轻松幽默	175
运用你的机智和幽默	179
发明创造需要幽默	182
幽默的语言彰显口才的魅力	186
高兴时不妨幽默	188

第五章 好口才才是职场中的润滑剂

口头承诺的妙用	194
我说的,就是你说的	199
面对上司巧“进言”	203
上下级交谈讲技巧	207
有话就直说千万别忍着	210
瞪人眼睛挑优点	213
火上浇不得油	216
当同事与你抢劫时	219



经典智慧口袋书

接受上司指示、命令时	221
该闭口时就闭口	224
同事面前莫自吹	227
既指出错误,又不伤面子	230
对下属多赞扬多鼓励	233
同事间交往的技巧	238
调到新单位时的说话	242
办公室中常见的说话方法	245



第一章

形象是交际中的敲门砖

合乎场合的打扮可以使你在办事时无往不利。正式的工作环境中，自然应选择庄重、文雅的服饰。即使平常喜欢穿着随意、不修边幅的人，在庄重的场合也不应随随便便，那样会使人产生不尊重别人的感觉。





以气夺人显精神

一个人具备什么样的气质，对其精神面貌有很大影响。人的容貌如同一朵花，季节性很强，它总有凋零之时，而人的气质所带来的风采，则是与日俱辉的。俗话说，风韵犹存，就是指的这个意思。的确，由气质带给人的美感，是不受服装打扮和年龄制约的，它总是随时随地自然地流露出来。所有这些，正是许多人看重气质的所在。

那么，究竟什么是气质呢？所谓气质，一般而言是指人的相对稳定的个性特点、风格和气度。气质有多种多样，如有的人性格开朗，风度潇洒大方，气质表现为聪慧；有的人性格沉稳，风度温文尔雅，气质表现为高洁；有的人性格直爽，风度豪放雄健，气质表现为粗犷；有的人性格温柔，风度秀丽端庄，气质表现为恬静……以上各种气质，是由每个人所处的不同环境及其心理因素所决定的。

良好的气质，是以人的文化素养、文明程度、思想品质为基础的，同时，还要看他对待生活的态度。一个怀有



高尚理想和志趣的人自然也是一个朴素和谦虚的人，表现出一股旺盛的生活热情。许多青年将自己的理想和祖国的事业结合起来，他们感到充实；总是精神振奋，神采飞扬，给人以生气勃勃的感觉；有的在逆境面前，孜孜不倦，锲而不舍，给人以自强不息的感觉，使人敬佩之情油然而生！

气质美首先表现在丰富的内心世界，理想则是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力和目标，没有理想和追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的；品德是气质美的又一重要方面，为人诚恳，心地善良是不可缺少的；文化水平在一定程度上影响着家庭生活的气氛和后代的成长，此外还要胸襟宽阔。

气质美看似无形，实为有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。

气质美还表现在举止上，一举手，一投足，走路的步态，待人接物的风度，皆属此列。朋友初交，互相打量，立刻产生好的形象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。要热情而不轻浮，大方而不造作。

高雅的兴趣也是气质美的一种表现：爱好文学并有一定表达能力，欣赏音乐且有较好的乐感，喜欢美术并有基本的色彩感等等。

有许多人并不是大美人，但在她们身上却溢露着夺目的气质美。如工作的认真、执著；聪慧、洒脱、敏锐；精



明、干练；这是真正的美，和谐统一的美。

人们往往认为这样的人是最富有魅力的，他们身上散发出一种特有的“人气”，使人不由自主地喜欢他们，愿意接近并与之交往，这种人办事的成功率往往比较高。





不要在形象上输给对手

合乎场合的打扮可以使你在办事时无往不利。正式的工作环境中，自然应选择庄重、文雅的服饰。即使平常喜欢穿着随意、不修边幅的人，在庄重的场合也不应随随便便，那样会使人产生不尊重别人的感觉。相反，在一些轻松、愉快的场合，或个人的业余文娱活动中，则可选择活泼、鲜艳、式样随意一些的服饰和装扮，使人感到富有生活情趣，不拘一格。

小乔和小 A 是同一天来到这家著名广告公司应聘美编的。单从两个人的作品上看，技术水平不相上下。小乔在思路方面略胜一筹，因为她在广州有过 3 年的工作经验，两个人一起参加试用，但最后只能留下一个。

小乔上班时间从来都是一身 T 恤短裤的打扮，光脚踩一双凉拖，也不顾电脑室的换鞋规定，屋里屋外就这一双鞋。不管是在工作台前画图，还是在电脑前操作，只要活干得顺手，一高兴起来准把鞋踢飞。刚开始，同事们还把



她的鞋藏起来，和她开玩笑，后来发现她根本不在乎，光着脚也到处乱跑。相反小A是第一次工作，多少有点拘谨，穿着也像她的为人一样——文静、雅致，带着少许灵气，她从来不通过怪发型、亮眼妆来标榜自己是搞艺术的，只是在小饰物上展示出不同于一般女孩的审美观点来，说话温温柔柔的，很可爱。

有一天中午，电脑室的空气中忽然飘出一股异味，弄得一班人互相用猜疑目光观察对方的脚，想弄清到底谁是“发源地”。后来，大家发现原来小乔正光着脚丫。

结果呢，试用期才进行了两个月，小乔背包走人，尽管她的方案比小A做得要好，但是老板不想因为留下这样一个太不修边幅的人，而得罪一大批其他雇员。临走的时候，老板对小乔说：“你的才气和个性都不能成为你搅扰别人心情的原因，也许你更适合一个人在家里成立工作室，但要在大公司里与人相处，该修边幅还得修。”

留意你的服饰和仪表吧。这并不是叫你穿上最流行的最高档的衣服，也不是让你留有最靓的发型，只是请求你穿得使人有整齐、得体之感，至于衣服新旧那倒不是问题。



戒除不受欢迎的坏习惯

办事难免要与他人打交道，只有在对方认同和接受你的时候，你才能顺利进入对方的世界，从而把自己的事情办成、办好，而这一切的获得在很大程度上决定于你是否受人欢迎。我们常会遇到一些人，由于一些微不足道的坏习惯使他们成为一个不受欢迎的人，以至在办事上大打折扣。所以要想成为受人欢迎的人，在办事中顺顺利利，我们就要戒除以下一些坏习惯。

(1) 不要挖鼻孔

鼻子位居脸部正中，注意要特别清洁。每天早晚要清净鼻子内外，及时用手帕擦干净。有些人鼻毛长得过长，甚至长到鼻孔外面，看上去不够整洁，有碍美观，可用小剪刀剪短。不要在人前拔鼻毛，这样不雅观。还有人习惯在陌生人面前用手指头挖鼻孔，这样做不卫生，别人看了也不愉快。



(2) 不要对着人说话

有些人有口臭的毛病，与人面对面讲话时，口腔里发出难闻的气味，会使对方不悦，自己也难堪。口臭可能是由内脏疾病引起的，也可能是由口腔疾病或不注意口腔卫生引起的，应该查明原因以治愈口臭。若是单纯口臭而没有其他疾病，就应多注意口腔卫生，坚持早晚认真刷牙，饭后漱口，不暴饮暴食，多吃清淡食物，戒掉烟酒。有口臭时，在社交场合应注意闭嘴呼吸，避免呼出的不良气味影响到他人。与人要保持一定的距离，千万不要凑到他人身边去，如必须在人耳边低声交谈，应用手加以掩盖。必要时可以用口香糖来减少口腔异味。

(3) 不要当众剔牙

人有一口洁白的牙齿是很美的，古人说“齿如扇贝”，就是标准洁白的牙齿。

保持牙齿清洁，首先要坚持每日早晚刷牙。多吃蔬菜、水果和粗糙的谷类，以清洁牙齿。不吸烟、不喝浓茶，以防牙齿变黄。不要当众剔牙缝。若餐后一定要剔牙，应用左手加以掩盖，右手轻轻剔牙，不要让人看到你龇牙咧嘴的样子。



(4) 不要留长指甲

手在人的仪表中占有重要位置。与人交往时，人总不免先看到你的手，手的形象与人的整体形象密切相关。手的卫生能反映一个人的修养和习惯。所以要随时清洗自己的手，洗手时应该用香皂轻轻搓洗，不要用碱性太强的肥皂，指甲缝里常常是最脏的地方，更应该认真清洗。

指甲要及时修剪整齐，有人认为指甲留得长长的，看上去很美，其实适得其反，长指甲对健康文明的年轻人来说，不仅缺乏时代美，而且对健康不利。涉外活动是不允许蓄指甲的，生活中也偶有发现个别男士蓄着很长的指甲，不论是出于什么心理，都是不妥的，除非是出于职业需要。还有人喜欢用牙齿啃指甲，这个动作既不卫生，也不雅观，同时还给人一种不成熟的印象。

(5) 不要飞短流长

人际交往，贵在一个“诚”字。正如一句外国谚语所说：“只要都掏出心来，便能心心相印。”那种在背后叽叽喳喳、飞短流长的做法，是一种旧时代小市民的低级趣味。它不但会破坏彼此之间的团结，伤害朋友之间的情谊，甚至会酿成社会的不安定因素。同时，它也说明了一个人品格的低下。因此，在社交生活中，我们一定要注意以下