

One Minute 一分钟

交际



J I A O J I X I U L I A N

门朝纲◎编著

修炼

一分钟交际可以充分地表达您很想愉快、友好地与人交流沟通的心情。一分钟交际可以让你深刻了解对方的心境和魅力，一分钟交际是您的伙伴，一分钟交际是您的便利工具。



海潮出版社
HaiChao Press

One Minute

一分钟

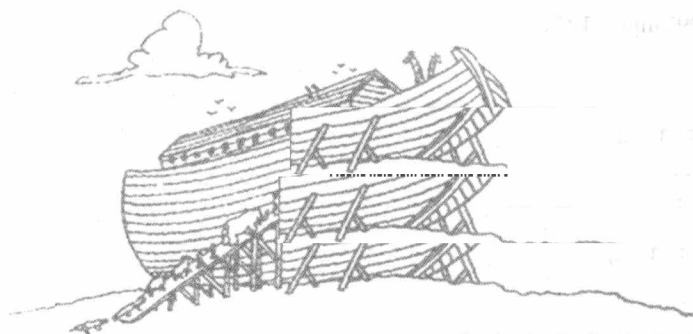
交际



JIA O J I X I U L I A N

修炼

门朝纲◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟交际修炼/门朝纲编著. —北京: 海潮出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 80213 - 883 - 4

I. ①一… II. ①门… III. ①人间交往—通俗读物
IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150250 号

书 名: 一分钟交际修炼

作 者: 门朝纲

责任编辑: 杨松涛

封面设计: 大象设计

责任校对: 周建平 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969747 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 883 - 4

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前 言

在人的一生中，能给我们带来喜悦、快乐、温馨等各种各样幸福感觉的到底是什么呢？那就是与他人的交际。可以不夸张地说，恰到好处的交际，一分钟之内就能打动对方的交际，是充实人生的必要条件之一，也是交际的魅力所在。

一分钟交际是一种什么感觉？复杂、麻烦、令人头疼？其实，与身边各种人的交际可以给我们带来许多美妙感觉。能让别人和自己在共同的时间和空间里享受幸福，是很快乐的事情。

一分钟交际可以充分地表达您很想愉快、友好地与人交流沟通的心情。一分钟交际可以让您深刻理解对方的心境和魅力，一分钟交际是您在生活中值得信赖的伙伴，一分钟交际是您创造美好社会生活的便利工具。

在现实生活中，人们互相间如何交往，怎样形成自己的关系网？结交哪些人，形成怎样的关系网？既体现了一个人的交往能力，也体现了社会对一个人的必然要求。

没有谁不想成就事业，没有谁不想显耀人生。我们在社交活动中，能充分地展示自我魅力，能广交朋友，拓宽门路，能让大家肯定你的综合素质与丰富才识，能乐于委你重任，能乐于与你结为伙伴、能乐于鼎力相助，如此一来，你离成功还会远吗？

谁都想拥有成功的人生，谁都想在人际交往中展现风采！其实想拥有这些并不难，只要你留心自己的一言一行，积极交际，那么你办事自然会游刃有余，人生受益无穷。



一分钟交际是一种能力，也是一种生存技能。会交际能让你在办事中少走许多弯路。但如何交际是一个现代人天天面对的问题，这就需要我们了解交际之道，掌握一分钟交际的技巧。

那么，如何通过最得体的一分钟交际手段，使自己的心贴近你周围的人们！阅读本书吧，它将为你解开你心中的谜！

本书就是专门为读者量身定做的，一本教你如何一分钟交际的书。本书内容涉及社交的方方面面，给读者缔造了一个全新的交际空间。重点在怎样培养良好的交际心态，提高交际社交修养、识别朋友、选择朋友、赢得友谊、维护关系等多方面，进行了全方位、多角度的阐述，目的是为读者提供一套获得社交成功技巧的方略。

学会这些礼仪和秘诀的目的，绝不是让您在日常生活中畏首畏尾，自我束缚；也不是为了维持表面的人际关系对人虚与委蛇，而是要让您充分享受与人际交往的快乐。

这是一本可以自然应用的礼仪词典，一份可以娴熟掌握的交际秘籍，是一份能给你的生活带来喜悦、快乐、幸福感觉的秘密，将让你在生活中与人交际恰到好处。

目 录

第一章 一分钟社交礼仪新技法

提高你的交际品位	2
克服你的心理缺陷	5
透过目光看心灵	8
培养自己健康的社交心态	9
失常的交际心理	11
掌握与各类人打交道的技巧	11
与外宾见面的礼节	12
表情决定你的成败	13
培养你的肢体语言	14
握手是一种语言	15
谈话中的礼仪	17
谈话忌讳不要说	19
掌握电话交谈的技巧	21
与外国人交往的基本礼仪	22
餐桌上的礼节	26
吃西餐的学问	28
开车也有讲究	31
参加舞会的礼仪	33
博物馆与艺术厅礼仪	37

如何让做客拜访的你更加出众	37
出席宴会或招待会要注意什么	38
懂得邀请客人的艺术	42
客人来访时的接待	43
安排客人就座	44
用鲜花表情达意	44
节庆习俗礼仪	47
中国人的赠送礼仪秘诀	49
在哪些场合可行鞠躬礼	50
得到关心和帮助时的致谢	51
如何表示歉意	52
向人询问和回答别人询问	54
向父母或长辈祝贺生日或寿辰	55
向亲友祝贺结婚	56
向亲友祝贺生儿添孙	56
向亲友祝贺生日	57
向亲友祝贺升学或毕业	58
在国际交往中要注意日常卫生	58
要注意社交活动中的仪态美	59
信函折叠更美观	60

第二章 一分钟自我推销

成为大家喜爱的人	62
教你赢得好人缘	63
点亮自己的风采	67
真诚是对别人最精彩的展示	73
有教养者最受欢迎	75

将自己的能力放大再放大	76
“吹”出你的锦绣前程	78
展现你的特长,彰显你的个人魅力	81
通过朋友推荐自己	82
为自己开个高价	83
面试原来可以如此简单	85
不温不火刚刚好	91
应付旁门左道型的面试官	92
解读招聘“经典七问”	94
电话自荐的技巧	95
开动脑筋找到好工作	96
求职并不是件很难的事	98
五种求职方法成功率最高	100
求职在两分钟内就失败	102
求职和“撒谎”的关系	104



第三章 一分钟,搞定你的同事



能力强还需人缘好	106
与同事和睦共处	107
与人说话要注意方式	108
实力胜过学历	111
实现双赢,共创和谐	113
办公室友谊的大忌	113
如何避免同事的排挤	116
晋升后你该如何处事	117
要不要向上司或领导反映他人的缺点	119
敌意,同事,特殊处理	120



要不要注重同事们对你的评价	121
妥善处理好职场三角关系	122
如何对待谗言	124
公司里还是好人多	127
如何对付办公室的小人	128
将自己打造成民主测评中的全优人才	130
平息与同事交往的怒气	133
发怒也要有技巧	134
避免与同事争吵	135
影响同事关系的言行	139
从容与美女共事	141
办公室谨记祸从口出	142
融入公司的主流群体	143



第四章 一分钟上下级沟通变简单



与上司相处融洽的秘诀	148
掌握上下之间的交谈技巧	150
学会适应 10 种不如意的上司	152
如何获取上司的信赖	157
如何让自己得到重用	162
献计献策	165
留给上司一个最佳印象	168
接受上司的责备	169
向上司提出建议	171
成为上司的好助手	173
与管理层进行沟通的 5 条原则	175
如何才能打动老板	176

学会适应各种老板经理	179
抱怨上司不如反省自己	180
当你被领导误解的时候	182
与上司发生冲突后怎么办	184
批评老板和上司的技巧	187
不做老板的密友	188
女上司最难对付吗	189
如何应对“糟糕”老板	190
老板不能容忍的三种人	192
如何听取部下心声	193
每个人都是重要的	194
如何委派工作	197
学会做教练	202
激励员工的方法	205
管理部属时不可使用不当的字眼	207



第五章 一分钟让朋友交往更亲近



编织一张友谊之网	210
交朋友要讲“层次”	214
获得更多朋友	216
知心密友很重要	217
如何善择良友	218
建立一个“朋友档案”	219
如何与人为善	221
请人帮助自己	222
要不要把隐私告诉朋友	223
如何使朋友喜欢你	224



化敌为友有高招	225
工作上的朋友就是你的财产	226
保持好朋友间的距离	227
善待别人的尴尬	229
如何给朋友面子	231
不要过于苛责朋友	232
练就与富人打交道的心态	234
结交名流对你未来大有裨益	235
不要刻意地结交社会名流	237



第六章 一分钟异性交往不再难



如何结交异性朋友	240
如何博取女孩子的芳心	241
异性交往是生活最好的调料	244
不能冒犯女性的死穴	246
与女性相处的诀窍	248
创造与爱慕的异性单独接触的机会	251
判断对方是否对你有意	254
让对方感情升温	257
婚恋的忠告	259
不要在情绪上被女人左右	261
兄弟姐妹之间的相处	262
兄弟姐妹要共同赡养好父母	263
婆媳和睦之道	266
妥善处理好家庭矛盾	270
如何与保姆相处	270
长辈要体谅小辈	272



第七章 摆平各类人交往的障碍



少女如何与人交往	274
与无反应型的人交往	276
与搬弄是非的人交往	278
与性情正直的人交往	279
与自私自利的人交往	279
与爱贪小利的人交往	280
与势利的人交往	281
与忠厚的人交往	281
与刻薄的人交往	282
与诚实的人交往	282
与懦弱的人交往	283
与谄媚的人交往	284
与妒忌的人交往	284
与强横的人交往	285
与孤僻的人交往	285
与记者打交道	286
与青年人交朋友	288
与独身女性相处	289
与年老的人交往	290
与残疾青年相处	291
与陌生人相处	292
邻里关系紧张怎么办	293
在集体宿舍与人相处	294
与外国商人交往	295
与外国游客交往	296



与外国留学生交往	297
----------------	-----



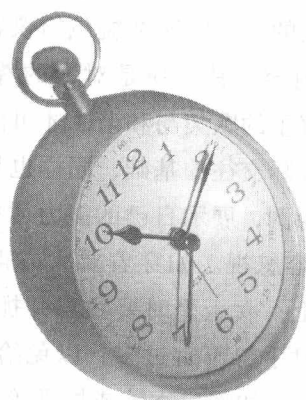
第八章 克服社交难题新技法



人际交往的 13 种心理缺陷	300
矫正不合群的症结	302
性格内向的人如何走入交际圈	305
战胜社交恐惧症	307
克服社交羞怯心理	309
消除交往中的尴尬场面	310
处理无意中发生的摩擦	311
交际中的最佳距离	312
如何避免误解	314
如何获得谅解	316
如何对付“揭短”	316
如何应对吹拍	318
避免结为冤家	320
约会时不善言辞怎么办	321
受到围攻时的“突围”	323
与有嫉妒心理的人相处	325
克服书呆子气	327
舍弃受害者意识	328
心理防卫是好是坏	330
抬高自己却不贬低别人	332
尽量避免欠别人的情	333
不要总对别人说“我很忙”	335
患难是人情的试金石	337
第一印象最蒙人	338

第一章

一分钟社交礼仪新技法



YiFenZhong JiaoJiXiuLian

提高你的交际品位



品位的本意指矿石中 useful 元素和它的化合物含量的百分数，含量的百分数愈大，品位愈高。由此类推，所谓交际品位，实际上是指文明、文化、情感、理智、精神等因素在交际中的含量，含量越大，则品位越高。那么，如何让您的交际更具有品位？从共性的要求和主要的内容来看，应注意把握以下几点：

1. 仪表举止——讲究文明礼貌。

文质彬彬，然后君子。一个人只有从外表到本质都是文雅有礼，才能成为一个受人尊敬的文明的人。文明礼貌包括仪容整洁、举止得体、用语文明、待人有礼等基本内容，其本质是对人的尊重。在人际交往的过程中，只有形成尊重与被尊重的默契与和谐，才可能让交际顺利进行和持续发展。文明礼貌是一切人际交往的基础，同样也是让您的交际更具品位的基本要求。以应聘面试为例，展示自己的能力才华固然重要。而仪容举止方面的细节问题同样不容忽视。如穿着要大方得体；坐时身体要略向前倾，轻易不要靠椅子背上；女士坐时要注意并拢双腿，否则在穿裙子时，会尤其显得难看；说话时手势不宜过多，以免给人留下轻狂不羁的印象；正式面试时应杜绝吃东西，如嚼口香糖或抽烟等；喝水不宜出声或不小心把水洒在桌面、地上；即便是打喷嚏，之前或之后都应该说声对不起等等，这些都可以说是文明礼貌方面的要求，看似简单和琐碎，实则是一个人的修养品位随时随地、简明而深刻的体现。仪容举止文明礼貌是一封四方通用的自荐书，一定能赢得他人的尊重和好感。如果我们不注意平时就养成文明礼貌的良好习惯，靠临时的刻意表演只会弄巧成拙。

2. 语言交流——渗透文化气息。

著名作家余秋雨在一本演讲集中曾谈到这样一段经历：“台北一位优



秀的中年企业家请我吃饭，他同时还邀请来几位著名的学者，没想到宴席间行云流水般的话题终于拐到了读书上，企业家神情一振谈起读《世界的征服者》一书的体会，在妙论迭出、精彩备至之间再也不愿离开这个港湾。在场的每一位客人都有很好的文化感觉，仅仅是几句询问和附和，大家的心就在很高的层面上连成了一体。谈话的主角是企业家，由他来谈读书，当然不会太酸涩迂腐。临别时大家都感到今天晚上太有意思了。第二天又收到企业家送来的那本《世界的征服者》”。秋雨感叹：“这座城市在杯盘夜色间居然能如此高雅，我从此对台湾企业家刮目相看。”由一本书引出的话题，使这顿饭充满了文化气息而且余味无穷。比之那些“感情深，一口闷”、“感情铁，胃出血”的胡吃海喝，秋雨先生的这顿饭无疑吃得文明、文雅、更具品位。文化渗透在我们的生活之中且为我们所喜闻乐见，激活生活中的文化沉淀或浓厚交际中的文化气息，的确是让您的交际更具品位的一种好方法。

3. 礼尚往来——蕴含真情实感。

来而不往非礼也，礼尚往来是人际交往中不可回避的事情，送礼送什么？这是一个颇费脑筋的问题。在我们日常的礼尚往来中，有一种“隆过而不杀不及”的现象，“隆”即高规格、富豪型，“杀”是俭省、从简之意，不少人认为礼送得越多越大，越能交到好朋友，越能说明关系不一般，殊不知礼仪过度，作为表情达意手段的礼尚往来就变成了一种不堪忍受的负担，如有人把请柬叫做“罚款通知单”，把回礼叫做“还债”就是一个很好的说明。古人有“千里送鹅毛，礼轻情意重”的说法，礼品只是一种形式或载体，真正的含金量在于其中是否蕴含深情厚谊、真情实感。如阿敏大学时同寝室的好友小文生小孩了，亲朋好友都前去看望，有的打一个红包，有的送小宝宝穿的衣服，有的送水果奶粉。阿敏为送礼的事动了一番脑筋，她是过来人，深知十月怀胎虽然辛苦，但要当好一个母亲更属不易，于是她买了簇鲜花和一套新书《发现母亲》送给小文，真诚地祝福她永远像鲜花一样美丽，并成为一名伟大的母亲。这份特别的礼物令小文十分高兴。此后两人见面交流做母亲的体会，常常说到那套书，双方都从中受益匪浅。



4. 面对矛盾——保持理智态度。

由于主观或客观方面的原因，我们常常陷入交际矛盾之中，这些矛盾是一些小是小非甚至无所谓是非的问题，可我们往往能躲过一头大象，却躲不过一只苍蝇，原因就在于我们在矛盾面前，失去了冷静的头脑，缺乏理智的态度，鲁莽冲动，意气用事，结果不但没有化解反而激化了矛盾，把原来容易解决的小问题变成了棘手难办的大麻烦，使自己陷入了被动难堪的境地，也给他人带来诸多不快。艾森豪威尔的母亲曾告诫他：“能控制自己感情的人比能拿下一座城市的人更伟大。”这句话对我们处理交际矛盾是很有启发意义的。如古希腊著名哲学家苏格拉底，有一次，正当他与友人兴致勃勃地高谈阔论的时候，他的妻子突然闯进来大吵大闹，并把一盆水泼在他的头上，把他淋得像个落汤鸡。朋友看到这个场面，不禁惊呆了，以为将会发生一场恶斗。然而苏格拉底并没有发火，反而风趣幽默地说：“我早已料到，雷声过后，必定是场倾盆大雨。”朋友听了，都哈哈大笑，使本来尴尬的场面顿时活跃起来，苏格拉底的妻子也惭愧地退了出去。一场似乎不可避免的家庭恶斗，在谈笑间，樯櫓灰飞烟灭，关键在于苏格拉底面对极易令人发火的矛盾和难堪，保持理智的态度和风度，采用幽默婉转而非针锋相对的处理办法，化尴尬为活跃，化被动为主动。如果当时苏氏意气冲动，一定要与妻子争个是非，斗个你输我赢，那么，与朋友的交谈就势必变成请朋友观看一场家庭闹剧，其后果的滑稽与可笑，令人难以想象。

5. 交人交心——增强精神引力。

人际交往的重要功能之一，是把我们的精神生活提到日常事物的枯燥单调之上，赋予平凡的生活以意义，使得它具有有一种精神投射、温和的超越、趣味的升华，要想交到知心的朋友，必须提供丰富的精神养料，创造精神上的愉悦体验，增强相互间的精神引力。C·塞茨提出一个观点，他说：“人们会接受任何一种变化，只要它创造了美感，至于它离平常的艺术观多远是不重要的。美感是一种高尚的个人感觉，像依赖艺术家一样依赖观众。”那些被传为美谈的“神交”，往往超越年龄、性别、地域、信仰等方面的限制，达到生死相依的地步，令人不可思议又无限神往。实际上