

实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

# 社交全书

Shejiao Quanshu

李 源 张书珩 / 著



远方出版社

# 社 交 全 书

李 源 张书珩 著

远方出版社

责任编辑 苏 文  
封面设计 贾艳斌  
王翠燕

## 实用生活文库

---

主 编 张 弘  
出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
邮 编 010010  
发 行 新华书店  
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司  
印 次 2004 年 1 月第 1 版  
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 180  
字 数 3500 千字  
印 数 1—1000 套

---

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296  
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《社交全书》，内容涉及社会交际的全过程，包括社交语言、社交礼仪、社交态度、社交策略、社交能力、社交禁忌以及家庭交际策略等，并附以社交能力自测。本书在介绍指导性理论的基础上加以生动的案例辅证，活泼实用，相信能在交际舞台上助您一臂之力。

编 者

2004.1

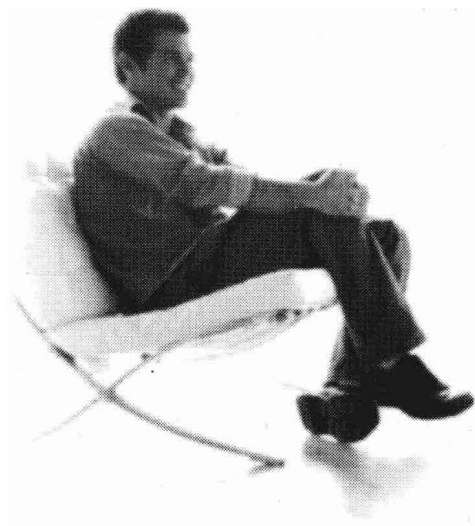
# 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 第一章 社交语言 .....       | ( 1 )  |
| 一、幽默是人际交往中的润滑剂 ..... | ( 3 )  |
| 二、真诚地赞美别人 .....      | ( 9 )  |
| 三、见什么人说什么话 .....     | ( 13 ) |
| 四、讨人喜欢的说话方式 .....    | ( 16 ) |
| 五、如何成功说服他人 .....     | ( 19 ) |
| 六、给良言包上糖衣 .....      | ( 24 ) |
| 七、学会说善意的谎言 .....     | ( 28 ) |
| 八、不要让牢骚轻易出口 .....    | ( 32 ) |
| 九、电话交际的 3 条原则 .....  | ( 36 ) |
| 十、善于倾听别人讲话 .....     | ( 40 ) |
| 第二章 社交礼仪 .....       | ( 47 ) |
| 一、初次见面时的礼仪 .....     | ( 49 ) |
| 二、自我介绍的方式 .....      | ( 51 ) |
| 三、握手的学问 .....        | ( 55 ) |
| 四、使用名片的礼仪 .....      | ( 58 ) |
| 五、仪容之美 .....         | ( 60 ) |
| 六、形态之美 .....         | ( 67 ) |
| 七、穿的礼仪 .....         | ( 73 ) |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 八、吃的礼仪 .....               | (77)         |
| 九、舞会礼仪 .....               | (81)         |
| <b>第三章 社交态度 .....</b>      | <b>(85)</b>  |
| 一、像关心自己一样关心他人 .....        | (87)         |
| 二、微笑是一种万能剂 .....           | (92)         |
| 三、牢记他人的名字 .....            | (99)         |
| 四、满足对方的成就感 .....           | (103)        |
| 五、谦虚能让你进退自如 .....          | (109)        |
| 六、拥有宽容的美德 .....            | (115)        |
| <b>第四章 社交策略 .....</b>      | <b>(121)</b> |
| 一、怎样与聪明的人打交道 .....         | (123)        |
| 二、怎样战胜虚伪高傲的人 .....         | (129)        |
| 三、怎样应付反对你的人 .....          | (133)        |
| 四、克敌制胜的四大法宝 .....          | (138)        |
| 五、如何与难以相处的人相处 .....        | (144)        |
| 六、如何与嫉妒心强的人相处 .....        | (148)        |
| 七、如何获得上司信赖 .....           | (153)        |
| 八、如何与同事和睦相处 .....          | (159)        |
| 九、赢得好人缘的 8 大诀窍 .....       | (165)        |
| 十、与朋友保持健康人际关系的 8 大要领 ..... | (170)        |
| <b>第五章 社交能力 .....</b>      | <b>(179)</b> |
| 一、摆脱社交尴尬的 5 条妙计 .....      | (181)        |
| 二、如何应付社交中的明枪暗箭 .....       | (185)        |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 三、如何应付麻烦人和麻烦事 .....      | (189) |
| 四、如何应对恶语相伤 .....         | (192) |
| 五、进退两难怎么办 .....          | (196) |
| 六、失去支持怎么办 .....          | (200) |
| 七、怎样拾回失去的面子 .....        | (204) |
| 八、同事关系不和怎么办 .....        | (207) |
| 九、和别人发生冲突怎么办 .....       | (210) |
| 十、克服社交自卑感 .....          | (213) |
| <br>第六章 社交禁忌 .....       | (219) |
| 一、人际交往的 4 大误区 .....      | (221) |
| 二、办公室 10 诫 .....         | (225) |
| 三、与朋友交往的 10 大误区 .....    | (230) |
| 四、影响同事关系的 12 种言行 .....   | (235) |
| 五、不必把同行当作“冤家” .....      | (240) |
| 六、人至察则无徒 .....           | (242) |
| 七、最不受欢迎的 8 种人 .....      | (245) |
| 八、不宜与之亲密交往的 9 种人 .....   | (249) |
| 九、应当禁忌的 5 种不良习惯 .....    | (254) |
| 十、影响事业发展的 9 个“雷区” .....  | (257) |
| <br>第七章 社交后盾——家庭生活 ..... | (261) |
| 一、认识婚后的男人心理 .....        | (263) |
| 二、安排好家庭的布局 .....         | (265) |
| 三、掐灭战争导火索 .....          | (268) |
| 四、丈夫“外遇”有征兆 .....        | (271) |

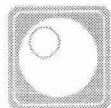
|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 五、战胜婚姻危机 .....       | (272)     |
| 六、妻子的宽容 .....        | (276)     |
| 七、夫妻感情沟通的六大技巧 .....  | (278)     |
| 八、尊重孩子自己的选择 .....    | (281)     |
| <br>第八章 社交能力自测 ..... | <br>(285) |
| 一、测测你的处世能力 .....     | (287)     |
| 二、测测你的“人缘”如何 .....   | (291)     |
| 三、测测你的交友能力 .....     | (295)     |
| 四、你是否是一个交际能手 .....   | (297)     |
| 五、测测你的自我认识能力 .....   | (299)     |
| 六、测测你的处理难题能力 .....   | (303)     |
| 七、测测你的领导能力 .....     | (308)     |
| 八、评估你的成功倾向 .....     | (310)     |



## 第一章 社交语言

SHE JIAO GUAN SHU

第一章 社交语言  
 第一节 社交礼仪  
 第二节 社交礼仪  
 第三节 社交礼仪  
 第四节 社交礼仪  
 第五节 社交礼仪  
 第六节 社交礼仪  
 第七节 社交礼仪  
 第八节 社交礼仪  
 第九节 社交礼仪  
 第十节 社交礼仪





## 一、幽默是人际交往中的润滑剂

幽默的谈吐，在社交场合是离不开的。它能使严肃紧张的气氛变得轻松、活泼，它能让人感受到说话人的温厚和善意，使其观点很容易让人接受。

人与人相处，有时难免会因故让双方心头蒙上一层霜，不但弄得气氛尴尬，而且这层霜如果不及时处理好，一旦结成了冰就难以化解了。这时候幽默的言词往往是最佳的润滑剂。

英王乔治三世有一次到乡下打猎，中午时感觉肚子有些饿了，就到附近的一家小饭店，点了两个鸡蛋暂时充饥。

吃完鸡蛋，店主拿来账单。

乔治三世瞄了一眼仆役接过来的账单，很愤怒地说：“两个鸡蛋要两英镑！鸡蛋在你们这里一定是非常稀有吧？”

店主必恭必敬地回答：“不，陛下，鸡蛋在这里并不稀有，国王才稀有。鸡蛋的价格必然要和你的身份相称才行。”

乔治三世听完不由哈哈大笑，让仆役付了账离去。

因为惹得龙颜大怒，店主本来完全有可能一命呜呼，但他幽默的言辞不仅让他保全了性命，还得到了高额的收入。

当人际交往的过程中遇到一些意想不到的尴尬局面时；当你在生活中陷入一种沮丧悲观、烦恼惆怅的不良情

绪中不能自拔时；当你想给无礼的对手一个不失风度的回击时，幽默是你最好的选择。

将 humor 译为“幽默”的“幽默大师”林语堂先生，生前有一次乘船旅行，在船上看到一个外国人正在看他所写的那本英文版的“生活的艺术”，那老外见林语堂身着大褂，以为是个乡巴佬，就鄙视地对林语堂说：“老兄，你看得懂吗？”林语堂不疾不徐地用英语对他说：“虽然我看不懂，但是这本书却是我写的。”说罢掉头就走，留下一脸愕然的老外。

世界著名的大文学家歌德有一天到公园散步。迎面走来一位曾经对他的作品提出过尖锐批评的批评家。这位批评家站在歌德面前高声喊到：“我从来不给傻子让路！”歌德却答道：“而我正相反！”一边说，一边满面笑容地让在一旁。不论是林语堂也好，歌德也罢，他们的幽默无疑地避免了一场无谓的争吵，同时也可以消除自己的恼和怒，充分显示了他们的心胸和气量。

一次，林肯正面对大众，滔滔不绝地进行着他的演讲。忽然，人群中有一位不知名的先生递给他一张纸条，林肯未加思索便打开了纸条，没想到，纸条上竟然写了这样两个字——“傻瓜”。当时，在林肯旁边有很多人看到了这两个字，他们都瞪眼盯着他们的总统，看他如何处理这一公然的挑衅。在诸多目光的注视下，林肯略一沉思，便微微一笑说，“本人收到过许多匿名信，全部都只有正文，不见署名，而今天却正好相反，这一张纸条上只有署名，而却缺少正文！”话音刚落，会场里便响起了为林肯的机智和幽默而鼓起的掌声。而那位“署上名字”

的先生却混入人群中，溜了。会场气氛由紧张变为轻松，演讲继续进行。

幽默在人们生活中的重要性，不亚于生物对于阳光、水和空气的需要。“对疲乏的人们，幽默就是休息；对烦恼的人们，幽默就是解药；对悲伤的人们，幽默就是安慰；对所有的人，幽默就是力量！”

幽默虽不是一种外显的武器或力量，但它是智慧与知识的综合，是一个飘浮在人类机智海洋上的精灵。它会使你在处于四面楚歌的绝地时，处于受人非难的尴尬场面时，助你走出“危险”，脱离“险境”。在这一方面，敬爱的周总理是行家：在一次谈判中，对方因为总理没有接受他的意见而极不礼貌地说：“真是对牛弹琴！”周总理马上机智地接口说：“对！牛弹琴！”总理把本不应分开来说的成语分开了来，改变了原意。不仅幽默诙谐，还有力地反击了对方不礼貌的行为。

在社交中，我们一定要与人为善，与人和蔼相处，但如果有人找乐子拿你开玩笑，对你进行辛辣的嘲讽，令你无法接受，你也可以运用幽默这一有力武器，进行回击，以扭转自己的被动境地，并向其他人展示你的机智应变能力。

宋代时，一女子生了一对双胞胎，左邻右舍去看望，一位教书先生不怀好意地同女子开玩笑道：“这两个孩子哪一个是先生的？”女子马上反应过来，幽默地回敬：“不管哪个是先生，哪个是后生，都是我的孩子。”众人一听哈哈大笑，教书先生只得灰头土脸地溜走了，以后不再敢仗着一点浅薄的学识讥讽邻人。

著名作家大仲马刚写完一本小说，大家都向他表示祝贺。一位贵妇人向来喜欢用尖刻的话贬低别人以抬高自己，她酸溜溜地对大仲马说：“我喜欢这本书，不过是谁帮你写的？”大仲马立刻回敬：“我很高兴你也喜欢，可是是谁帮你读的？”贵妇人碰了一鼻子灰，早早走了，其他被她嘲讽过的人都觉得大仲马的应对帮他们回击了这位贵妇人，不禁对大仲马的书更加赞赏不已。

擅长幽默的人，要从一种窘迫的情形中脱身出来，比一般的人要容易些。有一次，美国上院议员里德在一篇演讲将近结束时，听众都很认真地望着他，每个字都倾耳听着，但就在这时候，突然有一个人的椅子脚断了，人跌倒在地上。如果这时做演讲的不是像里德这样灵巧的人，恐怕当时这种局面就会对演讲产生一种破坏性的影响。但是聪明的里德马上说：“各位现在一定可以相信，我提出的理由足以压倒别人。”就这样，他立刻就恢复了听众的注意，而不使这事有一种破坏的影响。听众都愉快地笑着，很快地回到原题上去了，里德就这样取得了胜利。

如果你不得不做一件使人不快的事，你可以采用一点幽默来达到自己的目的，而不必用直接的攻击。

此外，能够想出一些关于自己的笑话，能够适当地自嘲，远远要比开别人一个玩笑重要得多。这可以使你对于世事抱有一种健全的态度，因为如果你能与别人平等地相待，就可以为你赢得不少的朋友。不要把你看得太重，这样，对你的身体也会有好处的。所以，西方哲人说：“幽默是逗人发笑的，而不是用来刺伤人心的。”

一次盛宴招待会上，服务员倒酒时，不小心将啤酒洒

到一位宾客那光光的秃头上。服务员吓得脸都变了色，全场人手足无措，目瞪口呆。没想到这位客人却诙谐地说：“老弟，你以为这种酒能治疗脱发吗？”在场的人闻声大笑，尴尬局面一下子被打破了，宾客的幽默向大家展示了自己的大度胸怀，又巧妙地为服务员摆脱了窘境，使招待会能愉快地继续下去。

另一则故事亦有异曲同工之妙：有两位同窗多年不见，一日相遇，一位大惊失色：“啊，你的头发怎么……”话未说完，自知失言。另一位余发可数却梳理有序的同学却泰然自若地回答：“我的头顶那些朋友劳苦功高，我岂敢怠慢，只能各赐封地，好生相待。”一番自嘲，气氛立即融洽。

美国著名学者赫伯·特鲁在《幽默人生》一书中，把自嘲列为高层次人的幽默，因为它需要开阔的胸怀和高度的智慧。嘲笑自己的弱点、缺点与过失，要有幽默感。

调侃自己的长处，更是幽默感的凝聚，即使是对自己的某种得意，也可以运用自嘲的方法而得以巧妙的表达。美国幽默大师作家班奇在一次演讲中说，他花了15年的时间才发现自己没有写作的天分，可惜这已为时太晚，他已无法放弃写作，因为自己太有名了。明明是一种自鸣得意，却要让听众在放松的笑声中，对其取得自然而然的认可。

幽默是思想、才学和灵感的结晶，有幽默感使一个人更富机智与灵感，它往往以温和宽厚的态度，夸张或倒错的方式，俏皮而含蓄的语言，使人们在领略诙谐的讥讽、揶揄并发出会心的微笑时有所警觉、有所感悟，采用恰当

得体的幽默谈吐会使针锋相对的谈判变得缓和，同时也能显示自己的风度、力量，为更好地与人交际打下坚实的基础。

幽默是润滑剂。在人与人之间，当矛盾发生时，只有那些缺乏幽默感的人才会把事情弄得越来越僵；而幽默者却不同，幽默在某些情形下会产生一种神奇的效果。正如高尔基所说：“愉快的笑声——这是精神健康的可靠标记。”

然而，同饮食不能过量，劳动不能过度，思想不能过激一样，幽默也是有分寸的，失去分寸的“幽默”，也就不成其为幽默。

那么，我们应该怎样培养自己的幽默感以增加在社交中体现魅力的砝码呢？首要的是加强自己的修养，要与人为善。日本学者鹤见佑辅说：“使幽默不堕于冷嘲，那最大的因子是在纯真的同情。”这一点十分重要；第二要热爱生活，要乐观。不可设想，一个厌倦生活的人会有什么幽默感，因为“幽默”本身就是一种热爱生活的表现；第三要培养自己的机智。这种机智表现在很多方面，迅速的联想能力即为其一。桑塔耶那说：“机智在于事物间相似的迅速联想。然而，在这里，借喻必须是有效的。相似必须是真实的，虽然是意想不到的。意想不到的正确构成机智，正如骤然显露的矛盾造成开心的傻话一样。”

总之，幽默是一种优美的、健康的品质，恰到好处的幽默更是智慧的体现，当你掌握了幽默这门社会交往的艺术时，你会发现与人沟通不再是一件困难的事情。