

外世交往手册

CHUSHI JIAOWANG
SHOUCE

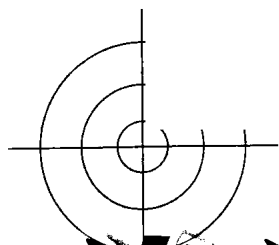
诡学生存术

蓝潮 主编

非常生存智慧大公开



珠海出版社



外事交往手册

诡学生存术

蓝潮 主编

非常生存智慧大公开

诡学生存术

蓝 潮 主 编
智 成 编 著

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

处世交往手册/蓝潮主编. —珠海:珠海出版社, 2001.6
ISBN7-80607-788-X

I. 处… II. 蓝… III. 人间交往-手册 IV. C912.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 028236 号

处世交往手册——

诡学生存术

◎主编 蓝潮

策 划:罗立群

责任编辑:力 群 帅 云

装帧设计:何 军

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:202.5 字数:4050 千字

版 次:2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN7-80607-788-X/G·33

定 价:330.00 元(全十五册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

目 录

第一篇 生存之本——塑造强大自我	1
1. 人也貌相	2
2. 我的中国心	10
3. 法令如山，知而后守	13
4. 以德为先	17
5. 少年心事当擎云	23
6. 君子有礼之一：日常交往	27
7. 君子有礼之二：宴会餐饮	36
8. 自信力	43
9. 幽默感	48
10. 惜时守时	53
11. 团队精神	60
12. 谦谦君子，虚怀若谷	67
13. 博览群书，多才多艺	73
14. 造就如簧巧舌	78
15. 插上想象力的翅膀	87
16. 担起你的责任来	92
17. 学会自我保护	97
第二篇 生存之道——商海搏击有法	101
1. 出奇制胜术	102

诡学生存术

2. 借鸡生蛋术	106
3. 推销成功术	110
4. 创意生财术	115
5. 商场速胜术	119
6. 顾客上门术	123
7. 无中生有术	128
8. 瞄准女人术	133
9. 瞄准儿童术	137
10. 节俭聚财术——存钱篇	142
11. 节俭生财术——服饰篇	146
12. 节俭生财术——居家篇	150
13. 公关造势术	154
14. 间谍探密术	159
第三篇 生存之器——工作结交有法	164
1. 求职必胜术	165
2. 合理建议术	170
3. 大智若愚术	174
4. 矛盾消除术——化解与上级的矛盾	179
5. 矛盾消除术——化解与同事的矛盾	184
6. 相交似水术	189
7. 排忧解难术	193
8. 凝聚人才术	197
9. 激励奋发术	202
10. 树立威信术	206

第四篇 生存之剑——社会交往纵横术	212
1. 广泛交友术	213
2. 化敌为友术	218
3. 宽以待人术	222
4. 以笑动人术	224
5. 诚信为本术	229
6. 自信强心术	232
7. 毅力不衰术	236
8. 赞人扬己术	241
9. 以问致胜术	245
10. 社交避讳术	250
11. 幽默趣谈术	254
12. 自我放松术	259
13. 魅力增强术	263
14. 远避陷阱术	268
15. 克服自卑术	273
第五篇 生存之根——强身健体有法	279
1. 合理饮食之一：善于营养	281
2. 合理饮食之二：一日三餐	287
3. 合理饮食之三：慢食运动	291
4. 合理饮食之四：四季调养	294
5. 香甜的睡眠	301
6. 执着锻炼之一：运动是最好的健康卫士	306
7. 执着锻炼之二：几种简单易行的锻炼法	310
8. 急救秘技之一：急救的基本常识	316

9. 急救秘技之二：特殊情况的处理	323
10. 当个家庭医生	328
11. 身体的美容与保养之一：亮泽头发与美白皮肤	335
12. 身体的美容与保养之二：塑造良好形体	340
第六篇 生存之魂——自我心理调节	346
1. 音乐调节术	348
2. 体育调节术	352
3. 态度矫正术	356
4. 行为矫正术	360
5. 积极心态术	364
6. 性心理调节	367
7. E型妇女心理调节术	372
第七篇 生存之港——作情感空间的成功者	378
1. 解读情感的人	380
2. 莫让缘分擦肩而过	384
3. 拥有的就是最好的	388
4. 和浪漫有个约会	392
5. 作一个情书圣手	396
6. 挽住悬崖边的爱情	401
7. 不是你的别再勉强	405
8. 夫妻相处术之一：相敬如宾，关怀礼让	410
9. 夫妻相处术之二：第三者，请走开	415
10. 夫妻相处术之三：爱也需要性的春天	419
参考书目	424

第一篇 生存之本—— 塑造强大自我

智多星格言：

“工欲善其事，必先利其器。”在未来社会中获得生存和发展的空间，最佳的策略是“以不变应万变”，将自己塑造成一个多面手，任你世事如潮，生存竞争如何残酷，我自笑傲江湖。

不具备强大优秀的自我素质，“生存”二字休要在人前提起，以免笑掉大牙。什么是生存？原始年代，我们的祖先采籽裹腹，取叶御寒，与自然顽强地抗争，获得了种族的延续，这是生存。古时达官贵人酒池肉林、声色犬马和普通百姓的“一箪食，一瓢饮”，“日出而作，日落而息”也是生存的方式。但是到了今天，人类文明的空前发展，带来了生存崭新的含义，它不再局限于吃饱穿暖，维持生活，而是包罗了社会生活的方方面面，从人们的言行举止、吃穿住用，到交往应酬，商海搏击，甚至是人们情感经历、娱乐生活……它是一个现代人

在社会上立足并取得成功的所有因素的总和。

我们所处的时代，竞争激烈，人际关系错综复杂，一个人要想在高信息量、高压力的社会选择中获得生存，获得成功，必须具备生存对他的基本要求。因此塑造强大的自我，便成为生存的第一条要务，这好比武学中的太极拳法，任你世事如潮，如何飞速更新；任你人心难测，如何尔虞我诈，我只要修好内功，减少破绽，以逸待劳，以不变应万变，自然能够见招拆招，应对从容。

一个现代人的自我素质主要包括仪表修饰、礼节礼数、自信幽默、乐观坚强、交游广泛、兴趣众多、守时善辩等，它是您在人潮人海中战胜强手、脱颖而出的法宝。俗话说得好，“金无足赤，人无完人”，诚然我们不可能成为万事皆通的完人，但我们完全能够成为“知百事，擅百技”的多面手。我们完善自己的目的是塑造一个强大的自我，获得新世纪新新人类高质量的社会生存。

不求最好，只求更好。

1. 人也貌相

谁说人不可貌相？

面容姣好、气质高雅的女性在任何时候都能赢得别人的好感，而相貌堂堂、风度翩翩的男士也能在各种场合以他独

第一篇 生存之本——塑造强大自我

具的魅力倾倒他人。相反，无论是求职应聘，还是交游经商，形象萎靡、邋里邋遢的人总是会吃闭门羹。这些现实说明现代社会对人的素质的要求是多方面的，是由内而外，由外而内的综合考察，个人形象和仪表已经成为社会生存中至关重要的一环。

注意个人仪表修饰，是对他人的尊重，也是赢得别人尊重的前提。譬如说，在一个非常正式的外交场合，诸位来宾都是西装革履，高髻长裙，端庄得体，唯独一位先生他“不为俗礼所拘”，穿着背心短裤，拖着凉鞋，蓬头垢面地在



人也貌相

厅里往来穿梭，高谈阔论。看到此景恐怕在场的每个人都会避之不及，保守一点的人甚或会认为这是对自己的莫大侮辱，厌恶都来不及，又怎会对那位先生有丝毫的好感与尊重呢？这种失礼恐怕是那位以“腹中有经纶，休管面容恶”为人生教条的男士所始料不及的。

建国初期曾有这么一则小故事：

那时候，人民政权刚刚建立，没有太多的治国经验，尤其是在外交知识方面，很多同志都不太懂行。有一次，当时兼任外交部长的周总理准备往东南亚访问，在出发前的准备会上，他发现拟随行的人员的着装打扮很不得体，有的甚至穿着一套在国内穿了好多年已经起毛球的中山装，而有的女同志则头发都没有剪齐，乱蓬蓬的披在肩上。于是总理特意让全体随行人员休假一天回家“梳洗打扮”，还拨了专款赶制了新的礼服。有的同志大惑不解：“我们是普通人民的代表，随意装束即可，又何必花大量的时间和金钱去装饰扮靓呢？”恩来同志知道后对大家说：“衣是人的脸，我们打扮得整洁美观，既能够体现我们中国和中国人民的风貌，更能表达对其它国家人民的尊重，赢得他们的好感。仪表的问题不是小事而是人生乃至国家的大事啊！”所有同志听后都大受教益。这说明注重仪表并非是舍本逐末。相反，它是将内在美和外在美统一起来，从而获得更广泛的认同。

很多时候，良好的个人形象还能够拉近和他人的距离，为事业的开拓、目标的实现打开方便之门。“以貌取人”，其实原本就是人们的本能。无可否认，男人普遍欣赏美丽的女人，而女人也更愿意与面貌清秀、谈吐尔雅的男人交往；就是在同性间，这种标准仍然在很大程度上决定了别人对你的

第一篇 生存之本——塑造强大自我

第一印象——人们总是对仪表较好的人士有着良好的感觉，面对仪表不整的人则自然地在心理上有道隔阂。于是，找工作时，往往是仪表出众的人占尽优势；谈恋爱时，更是“得仪表者得佳人”……凡此种种，举不胜举，这是我们生存的社会中普遍存在的现实，决不以任何人的意志为转移。

于是，有些长相平庸的朋友感到异常的苦恼，在他们眼中，社会是如此的不公平，单凭外观长相便优劣尽现。其实，他们本不应该如此多忧，因为我们所说的“人以貌相”，并非单纯地是指相貌的好坏，相貌是由父母生就，是由DNA决定的，自己能够奈何？我们鼓励大家注重仪表是指要注意面容的整洁、服饰的得体以及整个人表现出来的精神风貌，这些东西对于现代人的生存才是至关重要的，也是大有可为的。相貌难分仲伯的人，或许因为修饰不当而导致一个卓而不群，而另一个却乖张怪异；相貌平平的人经过得体的装扮，也能够带给人神采奕奕、整洁出众的好印象。每一个人，要得到社会的认可，必须学会塑造自己非凡的外表，在“以貌取人”的时代获得轻松自如、游刃有余的良好自我感觉。

不论你面貌如何，是英俊娇美，还是平常普通，只要你做好了以下几项工作，都能够拥有迷人出众的仪表。

* 整洁精神

俗话说：“笑脏不笑贫。”一个人任你穿金戴银，但脸不洗、面不修、牙不刷，恐怕没有人会觉得你“有型有款”，而有些人虽然着装朴素，但是面容、衣衫整洁干净，会令人颇有好感。所以说整洁的外表应该是立身处世的第一条。

要注意个人卫生，头发要常梳理，并以适量定型胶定

型，胡须应刮干净，指甲要剪至无法“藏污纳垢”，鼻毛应剪短。女士在夏季中，如果穿着无袖短衫，应将腋毛剃去，以免乘车举物时露出一蓬乌黑茂密的“尴尬”。内衣、外衣要保持清洁，不能留有汗渍、油污，尤其是衣衫的袖口和领口，绝不能允许自己脏至“斑斑点点，汗气四溢”。男士穿衬衫要将前后摆放入裤内，袖口不要卷起；女士则更要注意，衬衫的钮扣应时刻紧闭，切莫敞胸露怀，大泄春光。

在举止上，不要随地吐痰、不要当面擤鼻涕、掏耳朵、剔牙，在非吐不可、非擤不可的时候，应该用纸巾遮掩，将污物包好，放入废物桶。参加社交活动前，应该自觉洗面、漱口、忌吃葱蒜韭腥等有长久异味在口的食物。饮食时，应将骨头、鱼刺等余物放在盘中，切忌随地乱扔。进入干净的室内前，最好在门口胶垫地上将泥土踏尽，在主人许可下可以脱鞋，但是必须保证袜子是新换的，绝无异味。

做到了外表的清爽整洁，还需讲求人的精神面貌。人们不是常用“瞧，那小伙子（那姑娘）打扮得多精神”来夸赞别人的仪表么？良好的精神面貌能够反映人的气质，让人觉得健康，活力十足，当然也就乐于亲近了。首先是要做到“站如松，坐如钟，卧如弓，行如风”，走路就座都应身板挺直，昂首阔步，给人以坚韧自信的感觉，切忌弓腰驼背，整天垂头丧气，一副未老先衰，精神萎靡的病夫形象。在与人交往时，应该让“双眼永远闪动着光芒”，不能呵欠连天，双眼无神，如果是这个样子，别人看着都觉得累又怎么会认为你仪表非凡，是人中龙凤呢？在这方面，以阅兵式中的仪仗队做得最好，他们挺拔的英姿、炯炯的双眼体现了多么好的精神风貌啊！不要说你不行，只要平时多注意，你完全能

第一篇 生存之本——塑造强大自我

够拥有和他们不相上下的精神气，人人见了都会伸出大拇指说：“小伙子，大姑娘，真棒！”

* 修饰扮靓

有了整洁精神的外表还不够，要取得外在优势，现代人还必须学会追求美。“爱美之心，人皆有之。”这既说明人们都喜欢美丽的人和物，也说明人们自身对美丽也有着无尽的向往。相信自己，造物主虽然给了每个人不同的面貌，但他也给了大家平等的权利——每个人都可以通过修饰打扮，营造出自身的美感。

对于女士，首要是化妆和美容。化妆是一门深奥的学问，重要的是确定自己的风格，比如说自己是什么脸型？是线条润滑的鹅蛋脸，还是甜美可爱的圆脸？又如自己的性格是什么样的，是清纯玉女型、活泼可爱型、艳丽贵妇型，还是温婉淑女型？确定了这些后，便要“看菜吃饭，量体裁衣”。如果是圆脸，应该用腮红加深两颊的层次感，是长脸则要多留刘海；是清纯玉女，化妆应该恬淡宜人；是成熟女性，则应该“妆重”抢眼。同时还要选择适当的发型来表现美，长发飘逸，卷发浪漫，直发清纯，短发俏丽……化妆的总体要求是勾勒出一张楚楚动人、俏丽大方的脸，在第一眼的印象中，便赢得别人的好感。有句口诀应记住：“眼要自然不留痕，颊宜轻匀唇重形”，这是化妆扮靓中的“眼颊唇”三绝招。

至于美容，范围很广，重点是皮肤的保养和身型的塑造，古人常用“肤若凝脂，面若膏玉”来形容美女，可见好的皮肤能够增强人的美感，中国女性的皮肤追求的是健康、白晰、光滑、有弹性，这就要求她们根据自己不同的肤质来

保养；选用适当的化妆品、面霜、手霜、勤洗面，再用一些黄瓜牛奶面膜之类的洁面护肤秘方，相信能够有很好的效果。身型塑造则要注意体现女性的线条美，要以运动健身的方式，获得丰满的胸部、纤细的腰肢、浑圆的臀部和颀长的双腿，让身材苗条而又丰韵，达到现代女性“弗”字型体型的要求。

对于男士来讲，恐怕扮靓没有那么复杂，但也绝非不重要。现代青年男子，需要选择合适的发型、合适的衣着，还有专用的化妆品，如男士面霜、古龙香水等来塑造自己英俊潇洒的外形。在社会上，有些男士对于装修打扮嗤之以鼻，他们认为“女为悦己者容”，大男人也去追求打扮，太娘娘腔了！然而，非也，非也，美并不是女人的专利，男人也需要修饰。实际上古往今来，男人都是爱打扮的，长安的富贵子弟要穿当时最好的裁缝做的绣花袍，民国初年的高素质男士率先着西装打领带，这些事实不光是他们追逐时髦的结果，它体现的也是男人对美的追求。现代男士，不要害羞，要大胆地扮美，去展示自己俊朗的丰姿。

* 合理着装

“人靠衣衫马靠鞍”“佛要金装，人要衣装”，这些俗谚指的是衣着对于人的外在美有着很重要的作用。穿着得当可以在三分长相上添上七分品味，穿着不合体则会有损个人的形象。现代社会中穿衣打扮最关键的是做到分清场合，“到什么坡，唱什么歌”。在正式的交往中，如婚礼、宴请、商务谈判、正式拜访等，男士应该着庄重正式的礼服，以西装、中山装最为普遍，西装颜色应该庄严传统且要成套，一般以三件套的西装为首选；女士的着装选择范围较大，可以

第一篇 生存之本——塑造强大自我

穿晚礼服，也可以着套装，颜色方面“万紫千红，缤纷多彩”，但要符合年龄、身份和内在气质。在日常生活中，可以选用运动装、休闲装等多式样的服饰，这时，要体现个人魅力便是“八仙过海，各显神通”了，怎么顺眼怎么来。身材丰满的以穿紧身和束腰式为佳，瘦长的人适合穿宽松一些的衣服；少女应该穿小翻领，显得文静、自然，少妇可以用大翻领，显得高雅、成熟。性格活泼的人可以选用较为简洁的颜色来维持一种平静感，而性格内向的又何妨选择红黄蓝绿等色泽鲜艳的彩衣呢？这样可以给人以生气勃勃的感觉。

在着装的选择中，有些雷池绝不能擅越，否则会将自我形象炸得粉身碎骨：

- ①裤腿太短，裤管太大。
- ②穿西装或女士穿套装时，脚蹬一双运动鞋。
- ③领带颜色与西装格格不入，太刺眼。
- ④着装颜色太繁杂，犹如一只“花蝴蝶”。
- ⑤衣衫太薄、太露、太透，有失庄重。
- ⑥男士着女装，而女士则一副“老爷们儿”打扮。
- ⑦身上装饰太多，围巾、胸花、披风一大把，活像一个杂货铺。

国际著名影星索菲娅·罗兰曾说过：“我以为自己长相平凡，而且脖子太长，没有办法获取观众的好感。但是我后来发现自卑是没有必要的，我在服饰和个人仪表的保养上的独到之处让我掩去了弱点，变得如现在般的美丽。”所以相信自己，每个人都可以貌若天仙、玉树临风，如果你能接受以上的忠告的话。