

方军◎编著

别让社交 毁了你

Bierang Shejiao Huilun

社交细节：社交高手能够迅速与周围的人打成一片，能够与上上下下建立起良性互动的关系，能够轻而易举地解决一般人望之兴叹的人际关系难题。想成为社交高手，首先要从社交的点滴小事做起改变自己，在众人面前呈现出一个全新的社交形象。

【社交的高手才能成为
做人做事的赢家】



社交技巧：完全凸显个性的本色社交，

固然能给人留下诚实、率真的感觉，但是也容易触犯社交禁忌，

对稍微复杂一些的社交问题也会束手无策。

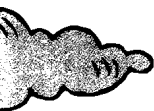
所以，本色社交只适合于亲朋之间，

在大多数社交场合，

要学习和运用必要的技巧和策略，

这样才能让自己能在社交之水中畅游。

國華僑出版社



别让社交 毁了你

Shijiao Huileng

C912. 1/F2051
(2022775049)

【社交的高手才能成为
做人做事的赢家】



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让社交毁了你/方军编著. —北京: 中国华侨出版社,
2006. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 105 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030710 号

● 别让社交毁了你

编 著/方 军

责任编辑/海 元

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/880 × 1230 毫米 1/32 印张 11 字数 300 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 105 - 5/G · 92

定 价/22.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

有心人可能会注意到这样一个现象：人与人之间的感情似乎越来越淡漠了，而人与人之间的关系却越来越重要了。的确，从工作角度讲，现代社会分工愈来愈精细，几乎没有人可以脱离他人而独立完成一件事；从人生状态角度讲，现代社会已经没有了世外桃源，通讯的高度发达，信息的快速增长，让任何个体都成为整个社会链条中的一环，想两耳不闻窗外事变得越加困难。

既然一个人要不可避免地与他人产生关联，那么社交就变得异乎寻常地重要。毫不夸张地说，社交能力会成就一个人，同样也会毁了一个人。

重视社交，首先要从点滴小事入手打造全新的社交形象。社交高手能够迅速与周围的人打成一片，能够与上上下下建立起良性互动的关系，能够轻而易举地解决一般人望之兴叹的人际关系难题。想成为社交高手，首先要从社交的点滴小事做起改变自己，在众人面前呈现出一个全新的社交形象。

重视社交，还要掌握必要的社交技巧。完全凸显个性的本色社交，固然能给人留下诚实、率真的感觉，但是也容易触犯社交





禁忌，对稍微复杂一些的社交问题会束手无策。所以，本色社交只适合于亲朋之间，而在大多数社交场合，需要学习和运用必要的技巧和策略，这样才能让自己在社交之水中畅游。

重视社交，必须锤炼良好的社交心态。不要把社交活动看作简单的待人接物、关系往来，社交实际上是一个人综合素质的反应，更是一个人的处世心态的外现。很难想象一个惟利是图、急功近利的人会平等地对待每一个人，他的处世心态决定了其社交活动注定是不成功的。由此看来，做个社交高手必须把处世心态的修炼放到首位。

别让社交毁了你，是悟透人生成败的谆谆告诫，是提高人生层次的警世良言。重视社交，从社交入手检视自己的成败得失，进而改变自己、提升自己，你会发现，原来人生的道路并不总是沟沟坎坎。



目 录



别让社交细节毁了你

上篇

社交高手能够迅速与周围的人打成一片,能够与上上下下建立起良性互动的关系,能够轻而易举地解决一般人望之兴叹的人际关系难题。想成为社交高手,首先要从社交的点滴小事做起改变自己,在众人面前呈现出一个全新的社交形象。

第一章 一举一动之间塑造自己的社交形象…………… (2)

社交形象的塑造不是一朝一夕的事情,而是在一个眼神、一个动作、一个表情等一举一动之间天长日久自然形成的,但恰恰这些细节处不为人所注意。如果在自己家里,这些细节确实是无关紧要的小事,但是在社交场合却会直接影响别人对你的印象,因此,它们又都是影响社交形象的大事。





1. 从走路的姿势开始做起 (2)
2. 用礼貌表现出良好的个人修养 (4)
3. “视线接触”中的社交形象 (5)
4. 一个笑容让你的社交形象熠熠生辉 (8)
5. 常敲门不一定会敲门 (10)
6. 别让小动作毁了自己的形象 (12)
7. 着装里面有学问 (14)
8. “吃”出你的体面 (19)
9. 坐卧行止表现翩翩风度 (21)
10. 干净健康的社交形象十分重要 (25)

第二章 迎来送往当中建立和谐的社交关系 (29)

迎来送往是社交当中不可避免的,因为常见,所以有的人不是很重视,当然也就容易出问题。其实人与人之间的交往正是在繁琐的你来我往当中越走越近;注意迎来送往的细节,有助于为自己营造一个和谐的社交环境。

1. 记住别人的名字 (29)
2. 注意与人握手的礼节 (31)
3. 第一次见面要会做介绍 (34)
4. 敬烟奉茶要礼节到位 (36)
5. 交换名片学问大 (40)
6. 致意时要显示出对对方的尊重 (42)
7. 男女交往讲礼节 (44)



第三章 三言两语之后拉近彼此的社交距离 (46)

社交场合的语言表达方式对于塑造良好的社交形象十分关键,把该说的话说到位能给人留下良好的印象;在日常交往中,会说话也是社交能力的重要体现,可以迅速拉近彼此之间的距离,让社交成为一件愉快的事情。

1. 日常打招呼的话不能省 (46)
2. 不要忘了说“谢谢” (47)
3. 做到与周围的人愉快地交谈 (49)
4. 善于捕捉说服的时机 (51)
5. 培养出口成章的语言能力 (53)
6. 日常会话应注意的事项 (56)
7. 赞美是交际的润滑剂 (57)
8. 学会暗示的说话技巧 (59)
9. 男人说话要少一些脂粉气 (60)
10. 道歉是必不可少的社交语言 (61)
11. 会拒绝是社交语言技巧成熟的标志 (63)

第四章 初次见面留下良好的第一印象 (65)

第一印象在社交当中十分重要,因为先入为主的个人印象,决定别人在相当长的时间里对你的看法和态度。为此,在与人第一次见面时,要尽量有所准备,在细节处有意识地调整自己不足的方面以增加对方对自己的印象分。





1. 正确利用第一印象效应..... (65)
2. 会讲打破沉默的开场白..... (69)
3. 尽快缩短感情距离..... (70)
4. 给人留下真诚的第一印象..... (72)
5. 消除与人见面时的自卑心理..... (74)
6. 不断结交新的社交对象..... (77)
7. 尽量给人留下深刻的第一印象..... (80)



别让社交技巧毁了你

中篇

完全凸显个性的本色社交固然能给人留下诚实、率真的感觉,但是也容易触犯社交禁忌,对稍微复杂一些的社交问题也会束手无策。所以,本色社交只适合于亲朋之间,而在大多数社交场合,需要学习和运用必要的技巧和策略,这样才能让自己在社交之水中畅游。

第五章 利用一些社交潜规则..... (84)

社交要讲技巧,但这些技巧应该以遵循社交规则为前提。社交场合有很多规则,这些规则没有成文的宣示,也没有人以之强迫你,可以称得上是社交潜规则,它需要你在社交过程中去慢慢学习、领悟。



1. 不能忽略面子问题	(84)
2. 小误会不消除会造成大误会	(87)
3. 交际判断力是交际成功的前提	(89)
4. 日常交往既要备敬酒也要备罚酒	(91)
5. 做个正确化解社交冷遇的聪明人	(94)
6. 别忽视重要人物旁边的小人物	(96)
7. 特定场合要有应付变数的妙招	(98)
8. 善于妙语斡旋	(102)
9. 社交中善于利用“第三者”进行沟通	(103)

第六章 选择贵人作为社交对象 (105)

社交高手固然能够“水煮四海鱼，交往八方客”，但也决不是见什么人交什么人，而是有所选择。俗话说，人往高处走，水往低处流，你的社交圈子里的人如果水平、地位都比你高，你的个人品位也会随之得到提升，反之亦然。因此，有所选择地进行社交活动，不仅可以提高社交效率，还能使自己的事业、人生得到意想不到的帮助。

1. 借用名人的名望	(105)
2. 与重要人物经常沟通	(107)
3. 开辟连接贵人的社交通道	(109)
4. 主动接近，让贵人动心	(112)
5. 用“以柔克刚”的策略结交贵人	(114)
6. 老板也可以成为社交圈中的贵人	(115)





第七章 多交朋友不如善交朋友 (118)

俗话说,“多个朋友多条路”,但事实上朋友也并非越多越好,因为社交圈子里的多数朋友,只不过是泛泛之交,与其花费时间、精力、金钱交往太多的酒朋玩友,不如深入交往一些感情、事业、生活上能互相支持的真朋友。

1. 不能不加选择地滥交友 (118)
2. 真诚相待才有真朋友 (120)
3. 世上没有永远的仇人 (123)
4. 朋友的力量是永远的财富 (125)
5. 别把同行当冤家 (128)
6. 从同乡关系入手拓展社交圈 (131)
7. 亲戚之间应常来常往 (134)
8. 远亲不如近邻 (136)
9. 交朋友不是做生意 (140)

第八章 领导是人际关系中非常重要的一环..... (144)

对于上级领导,不管你喜欢还是讨厌,是崇敬还是鄙视,他都是你必须面对和交往的人。重要的是,你职业生涯的前途大半操控在他的手上。因此,处理好与上司的关系是一个社交高手必须做到的。

1. 获得领导器重的交际原则 (144)



2. 从容应对上司的指责	(147)
3. 结交仍有影响力的人	(149)
4. 到上司家拜访	(150)
5. 珍惜上司的信任	(151)
6. 不要总当“后排议员”	(153)
7. 居功自傲是应对上司时的大忌	(156)
8. 从容应对上司的指令	(157)
9. 巧妙应对糊涂上司	(160)

第九章 和谐是同事关系中社交策略的出发点 ... (164)

同事关系是十分重要的社交关系。一个人走上工作岗位以后,接触最多的除了家人就是同事,维系和谐的同事关系一方面可以让自己心情愉快地完成八小时的工作,另一方面对自己的工作和整个职业生涯都大有帮助。因此,掌握一些与同事交往的社交技巧是十分必要的。

1. 建立和维护和谐的同事关系	(164)
2. 同事之间既要竞争更要合作	(168)
3. 别让小矛盾毁了同事关系	(171)
4. 嫉妒是同事关系的癌细胞	(174)
5. 帮助同事也要把握分寸	(176)
6. 对同事间的应酬不能忽视	(178)
7. 对喜欢告黑状的同事要有所防范	(181)
8. 办公室社交要懂得避开忌讳	(184)





第十章 与下属的交际策略讲究张弛有度…………… (188)

一些高高在上、自视清高的领导不重视与下属的交际,认为上下级之间就是命令与执行的关系,不存在什么交际。这实在是大错特错的危险想法,持这种社交观的领导也注定会失败。把每一位下属当作平等的个体,以张弛有度、收放自如的策略与其交往,才能建立起积极的上下级关系。

1. 了解下属才能驾驭下属…………… (188)
2. 通过坦诚交流了解下属的想法…………… (189)
3. 给下属足够的自由空间…………… (190)
4. 领导者要保持沉着冷静的态度…………… (193)
5. 对属下要有张有弛…………… (194)
6. 与属下交朋友…………… (197)
7. 策略性地安抚下属的不满情绪…………… (199)
8. 如何赞美下属…………… (201)
9. 批评下属有艺术…………… (202)





别让社交心态毁了你

下篇

不要把社交活动看作简单的待人接物、关系往来，社交实际上是一个人综合素质的反应，更是一个人处世心态的外现。很难想象一个惟利是图、急功近利的人会平等地对待每一个人，他的处世心态决定了其社交活动注定是不成功的。由此看来，做个社交高手必须把处世心态的修炼放到首位。

第十一章 以平常心看待社交中的“交心难”问题 … (206)

人们常有“交友容易交心难”的感叹，并由此视所有的社交活动为虚伪和利益的活动。其实这里就有一个心态问题，因为“交心”只适用于社交圈子中的极少数人，你却指望所有人都与你推心置腹，自然会因巨大的失落导致心态失衡。

1. 志趣不同的人难以成为朋友 …………… (206)
2. 立场不一难以相互包容 …………… (208)
3. 义与利的失衡让友谊变质 …………… (209)
4. 高压、快节奏挤走交友机会 …………… (212)
5. “不”字难说断送友谊 …………… (214)
6. 难以解开的心灵枷锁扼杀友谊 …………… (216)
7. 异性朋友难交 …………… (219)
8. 让友谊接受考验 …………… (222)



9. 自己也不要遇人全抛一片心) (225)

第十二章 认识到人性中自私的一面 (227)

我们提倡从积极的一面看人看事,但并不意味着凡事只看积极的一面,那势必导致不能准确判断社交对象,而走进社交活动的死胡同。也就是说,要首先以务实的心态来认识人性中自私的一面,在此基础上采取积极的社交姿态,这才算得上社交的高手。

1. 认清自私才会少受自私的伤害 (227)
2. 长舌人无处不在 (230)
3. 要及时认识到对方的真实目的 (233)
4. 警惕笑里藏刀之人 (236)
5. 好心未必得到好报 (237)
6. 警惕“甜头”背后的“苦头” (240)

第十三章 用软招抵挡社交中的明枪暗箭 (243)

必须承认社会的复杂性,在社交场合,你会碰到各种各样的人和事,如果没有一点防范意识,就很容易在明枪暗箭的攻击下中招落马。但是社交场毕竟不是战场,最有效地保护自己的方式不是立马横刀的硬招,而是于无声处听惊雷的软招。

1. 锋芒毕露者最容易受伤害 (243)
2. 人生的风险无处不在 (245)



- 3. 审视自己的同船之人 (246)
- 4. 要学会用“拟态”和“保护色” (248)
- 5. 是非之中要多算计 (250)
- 6. 防奸须先识奸 (252)
- 7. 把打击返还给对方 (254)

第十四章 看清人才能走对社交之路 (257)

做事总要与别人打交道,再好的做事方法也不能回避形形色色的人和事,有好人,有坏人,也有不好不坏的人。我们不能抱怨在工作、生活中总会遇到一些不愿遇到的人,给自己带来麻烦的人,因为这些人不以某一个人的意志为转移而事实地存在。解决问题要想“手”到擒来,我们惟一能做的就是找到对付这各色人等的最佳方法。

- 1. 对付可能遇到的四种人 (257)
- 2. 降服“头痛人物” (260)
- 3. 凡事预留退路 (264)
- 4. 灵活应对各种合作者 (265)
- 5. 后发制人是必不可少的一种应变策略 (269)

第十五章 平静地接受交际过程中的不和谐音 ... (273)

有困难,有帮助;有成就,有祝贺;有施恩,有报恩……这些都是人之常情,是社交过程中的基本准则。如果所有人都以这个准则行事,社交活动就容易多了。但遗憾的是,并非所有人都按牌理





出牌,面对这一不和谐音,首先要平静地接受现实、适应现实,才能找到最佳的应对策略。

1. 怎样对待别人不知感恩的行为 (273)
2. 怎样对待成功后遭受的无端攻击 (275)
3. 怎样对待企图诱惑、改变你的人 (278)
4. 怎样对待别人的诬陷 (280)
5. 怎样对待别人的恶意挑衅 (283)
6. 怎样对待别人的“卸磨杀驴”之举 (285)
7. 怎样对待言不由衷的恭维 (288)

第十六章 好心态是社交智慧之源 (291)

我们称在社交场上左右逢源的社交高手为聪明人,因为他们的社交智慧总让自己成为社交场上最后的赢家,让我们钦佩不已。如果要从深入探究这些社交高手到底高在何处,会发现其共同的特点是拥有良好的个人修养,拥有笑对人情冷暖的良好心态,这就是他们的社交智慧之源。

1. 宽容是解决问题的良方 (291)
2. 和善比愤怒与暴力更有力量 (293)
3. 成功了也别“高翘尾巴” (295)
4. 失败了不必垂头丧气 (297)
5. 遇事多看好的一面 (298)
6. 帮助别人就是在帮助自己 (300)
7. 用理智维护尊严 (301)

