

成果/编著

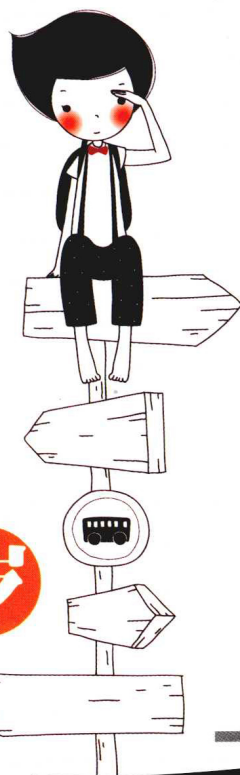
良好的人际关系是一个人通往财富与成功的入场券。

20

几岁

一定要学会搭建

人际关系



20 Jisui Yiding Yao
Xuehui Dajian Renjiguanxi

人际关系的深度和广度决定了
一个人的生存高度

 中国纺织出版社

20

几岁

一定要学会搭建

人际关系

20几岁肯铺路 30以后好走路

成 果/编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人际关系是人生中最重要资源,它不仅是日常生活中的润滑剂,也是事业成功的催化剂。人际关系就是财富,人际关系就是能力。独木难成林,20 几岁如果没有朋友,没有形成自己的人脉圈子,那么以后的人生往往更难成功。本书将告诉年轻读者怎样营造和维系人际关系,学习和掌握一些与人交往的实用技巧。愿每位读者都能明悟自己的人际关系脉络!

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁一定要学会搭建人际关系 / 成果编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5064-6763-6

I. ①2… II. ①成… III. ①人际关系学—青年读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162968 号

策划编辑: 李秀英 祝秀森 责任编辑: 魏 萌
特约编辑: 范 尧 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

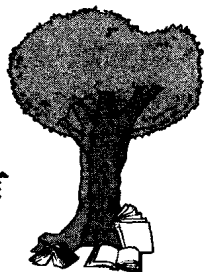
2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 205 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



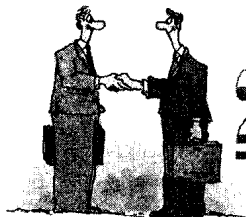
这是一个人人都希望成功的年代、一个沟通胜过教条蛮干的年代、一个人际关系决定输赢的年代。20 几岁，人际关系决定你的未来；20 几岁是积累人脉的最佳时期。如果你想早日成功，就应该从 20 几岁开始，充满热情地去构建属于自己的人际关系！

人际关系是一个人通往财富、成功的门票。对于 20 几岁而言，专业是利刃，人际关系是秘密武器。假如光有专业，不善沟通交际、构建人脉，个人竞争力就会脆弱得多，但若加上良好的人脉，个人竞争力将会是一分耕耘，数倍收获。

人际关系仿佛是一条看不见的经脉，又仿佛是一张透明的蜘蛛网，用“人际关系网”来形容人与人之间错综复杂的交际关系最为贴切。无论是“关系”、“路子”，还是“交情”、“人缘”，都不及“人际关系网”来得生动形象、意味深长。

经济的飞速发展，带来了人际关系的重新排列和组合。当今社会 20 几岁年轻人所面临的各种关系比以前更新鲜、更复杂，变化也更快。这就要求 20 几岁年轻人的头脑更灵活，更快地去适应社会，要善于运用多种途径去构建、经营好自己的人际关系。处理得好，这些关系就是你未来人生最宝贵的资源和财富，是你出人头地、走向事业顶峰的源源不断的助力；处理不好，则会给你未来的人生带来种种意想不到的障碍，造成极大的损失。

构建自己的人际关系，是一门学问，也是一种艺术。



20 几岁一定要学会搭建人际关系

构建好的人际关系，需要善于与良师诤友、上司、同事、下属、乡邻、同学等不同的人交往，并且与之保持密切的关系；构建好的人际关系，需要注意个人的服饰、容貌、仪表，更要关注自己在公共场合中言行的每一个细节；构建好的人际关系需要具有无私的心地、真情地投入与付出；构建好的人际关系需要主动地去关心别人、容纳别人、宽恕别人；构建好的人际关系需要宽广的胸襟，达观的态度以及拥抱敌人的气魄；构建好的人际关系，需要学习和掌握一些与人们交往的社交技巧和方法。而本书就为大家介绍了一些构建属于自己的人际关系的途径和方法。

本书以 20 几岁构建自己的人际关系为着眼点，主要讲述了 20 几岁的年轻人建立广泛人际关系的必要性、20 几岁人际关系的特点以及 20 几岁的年轻人应该怎样建立广泛牢固的人际关系等。这本《20 几岁一定要学会搭建人际关系》能让你从构建自己的人际关系开始，改变自己的生存环境，从而改变自己的人生。

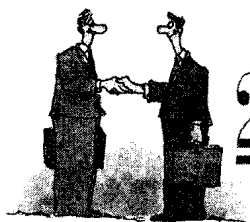
在此，愿每位读者都能精心构建成功的人际关系，也愿本书能使 20 几岁年轻人的生活和工作更加愉快、充满活力，愿 20 几岁的年轻人前途似锦，鹏程万里！

目 录

第一章 七种关系决定人生格局

在这个竞争日益激烈的社会里，20几岁的你仅凭一腔热情已经很难找到自己的立足之地。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”20几岁的年轻人在社会上闯荡，没有背景，缺乏经验，就更需要众人的鼎力相助，这样才会找到通往成功的捷径。多个朋友多条路，你的亲人、同学、朋友、乡邻、贵人、敌人等。这几种人际关系组成了属于你的关系网，这张关系网给你提供各种帮助，拓展你的思维，开阔你的眼界，必要时，也许能成为你在竞技场上的制胜王牌！

- 以亲情为基础的关系：人生的天然大后方 /3
- 以友谊为基础的关系：最真不过同学情和战友谊 /5
- 以魅力为基础的关系：寻找属于你的“fans” /7
- 以乡情为基础的关系：乡里乡亲好办事 /9
- 以人心为基础的关系：交人先交心 /12
- 以外力为基础的关系：好马也要伯乐识 /14
- 以对手为基础的关系：强敌是种绿色兴奋剂 /17

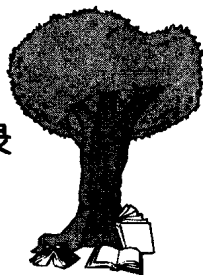


20 几岁一定要学会搭建人际关系

第二章 社交形象影响社交效果

初入社会的殿堂，忽略了为人处世中的社交形象，必然让自己处处碰壁，这是 20 几岁刚步入社会不久尤其需要注意的处世玄机。社交形象是一张代表你身份的通行证，通行证的成色如何，很大程度上将影响你构建人际关系的速度。一张出色的通行证能给你带来宝贵的发展机遇，就此迎来命运的转机。若想让你的通行证魅力动人，动力十足，不仅要改善你的外在社交形象，还要提高你的内在素质。

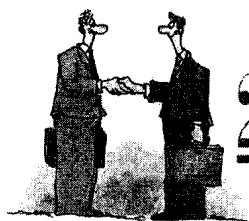
- 20 几岁要重学走路 /23
- 仪态的“强势”不容忽略 /24
- 礼貌是构建人际关系的一把利器 /26
- 笑是社交形象的万能钥匙 /28
- 说话手势一定要得体 /31
- 把着装当做一种社交语言 /34
- 用心记住别人的名字 /37
- 第一次见面要会做介绍 /41
- 打电话也有学问 /43
- 面对陌生人，主动是关键 /46
- 不要忽略敬烟奉茶的礼仪 /48
- 如何优雅地递送名片 /52
- 致意——赢得他人的瞬间 /55



第三章 职场人脉是人生的命脉

人脉如同一张网，20 几岁要想提升自我竞争能力，需要经营人脉，因为财富的积累最初是靠本领，然后靠资本，最高层次靠的是资源的整合与人脉的经营。无论是单一的人脉，还是由单一人脉延伸拓展的人脉，都需要长期的经营与维护，这样才能在看似不经意间逐步构建起自己的人际关系网。读懂职场规则，可了解该如何构建和拥有自己的关系，如何利用和拓展自己的关系圈，使之成为你人生中的一笔巨大财富。这样才能够找到自己的成功之门——谋说之巧策，谋事之成法，谋为人之绝道。也许它不会成为你可以依靠的那个“巨人”，但一定可以把你打成一个魅力十足的人脉之星！

获得领导器重的交际原则	/61
从容应对上司的指责	/64
不要总当“后排议员”	/66
从容应对上司的错误指令	/68
做到与周围的同事愉快地交谈	/70
建立和维护和谐的同事关系	/71
别让小矛盾毁了同事关系	/74
对同事间的应酬不能忽视	/77
对喜欢告黑状的同事要有所防范	/79
同事之间既要竞争更要合作	/82
嫉妒是同事关系的癌细胞	/84
谦虚是融洽关系的根本	/87
办公室社交要懂得避开忌讳	/89
应对不同类型同事的策略	/93

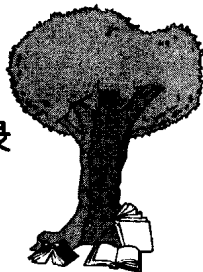


20几岁一定要学会搭建人际关系

第四章 做事分寸决定人缘密度

对于20几岁的年轻人来说，良好的人际交往能力不仅是其自身发展的重要部分，也是将来在社会上立足的重要保障。世界上最会做人的人，既能喜欢别人，又能让别人喜欢，他也是最成功的人。成功的人们大多交际广泛，形成自己的一张“友谊网”。20几岁，在社交的角斗场，不去构建纵横捭阖的关系，肯定寸步难行。构建关系是社交的宝贵资源，它是一个人通往财富、荣誉的门票。要想拥有这张打开你成功之路的门票，就必须掌握一定的社交艺术，待人接物的技巧，也需要智慧和真诚，并且不断努力。唯有如此，才能构建好属于你自己的关系。

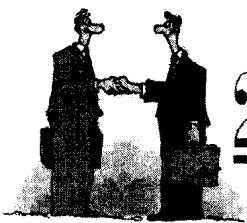
- 做“老好人”，结好人缘 /99
- 不要忽略“面子问题” /103
- 小误会不消除会造成大误会 /106
- 以聆听的态度关注对方 /109
- 日常交往既要备敬酒也要备罚酒 /111
- 特定场合要有应付变数的妙招 /114
- 将心比心，对他人多些理解 /117
- 坦白弱点，换取他人好感 /120
- 委婉地提醒对方的错误 /122
- 学会成全别人的好胜心 /124
- 有人情味的人才能获得人情效应 /127
- 保持联系是维持感情的前提 /129



第五章 主动结交对自己有帮助的人

第一印象在社交当中十分重要，因为先入为主的个人印象，决定了别人在相当长的时间里对你的看法与态度。在他人决定与你交不交朋友的同时，社交高手固然能够“水煮四海鱼，交往八方客”，但也绝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。你的关系圈里的人如果水平、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。领悟人脉奥妙的年轻人不论从事何种职业，都会得到众人的鼎力相助，使得自己能在人生的道路上不断地改变自己、突破自己，从而成为人生的大赢家。

- 寻找对自己有帮助的人 /133
- 与优势互补的人建立友谊 /134
- 与重要人物经常沟通 /138
- 寻找个人成功路上的帮手 /140
- 开辟连接贵人的社交通道 /143
- 巧用名人名望 /145
- 寻找“突破口”，让对方在感情上接受你 /147
- 以微笑突破陌生距离感 /150
- 对结交对象要逐步“加温” /152
- 正确利用第一印象效应 /154
- 用恰当的语言和陌生人“套近乎” /157
- 真诚是构建人际关系不可或缺的基石 /159
- 不断结交新的社交对象 /162



20 几岁一定要学会搭建人际关系

第六章 圈子决定你的位子

每个人都很难独自成功，建立或加入一个良好的人际圈子，将对你的一生产生重要的影响。圈子是一个人的势力范围，也是一个人的影响范围。20 几岁的年轻人都有自己的圈子，而你有什么样的圈子，在很大程度上决定了你会有什么样的人生前途。你只有在这个人际圈中游刃有余，才能提升自己的位子。20 几岁，如果想超越现在的自己，就从现在开始规划你的人际圈，积累好你的“关系存折”，扩大你的交际范围。几年后，你会惊讶地发现，在你身边到处都有可以帮助你解决在别人看起来非常棘手的问题。一个电话、一条短信，就可以帮助你解决在别人看起来非常棘手的问题。

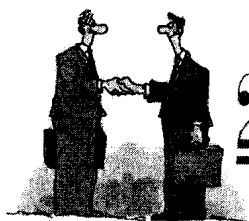
- 亲戚之间应常来常往 /169
- 远亲不如近邻 /171
- 交友不必太挑剔，但也要分层次 /175
- 交际有目标，建立互惠互利的关系 /178
- 播种“关系”的种子 /179
- 与圈中人交往就是要博采众长 /181
- 不能不加选择地滥交友 /184
- 近朱者赤，遇强则强 /186
- 时常丰富关系网络 /188
- 演好你的人缘角色 /191
- 交朋友要有选择性 /193
- 善于开发属于自己的金矿 /196
- 动用一切关系 /198
- 对朋友既要善于“识”又要善于“用” /201



第七章 拓展人脉目光宜远

人脉的建立是20几岁人生的必修课，是当今必需的一种基本的生存技能。靠个人力量以求发展，则发展有限，多与他人结缘，则发展的后劲没有止境。20几岁，在拓展你人脉资源的过程中，要从长远考虑，千万不要有人脉“近视症”。同样是一个圈子，有的人在圈中所拥有的人际指数，即所受到的欢迎程度与其他人比并不一样。这种差异从本质上来说，就在于人情世故。一个懂人情世故的人，才能在圈子中拥有好的人际关系，才能在不同的交际圈子中游刃有余。

- 建立你的关系储蓄 /207
- 冷庙也要常烧香 /210
- 感情投资要日积月累不间断 /212
- 不要随意挥霍你的人情储蓄 /214
- 人情话里有人情 /215
- 与其锦上添花，不如雪中送炭 /218
- 经常送出顺水人情 /219
- 关键时你拉人一把，人就助你一臂之力 /221
- “吃亏”是在储蓄人情 /223
- 事成之后要致谢，切勿过河就拆桥 /225



20 几岁一定要学会搭建人际关系

第八章 冷静对待人际关系中的不和谐音符

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，是人际关系中的基本准则。如果 20 几岁都以这个准则行事，社交活动就容易多了。但遗憾的是，并非都按规则出牌，面对这一不和谐音符，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。

宽容是解决问题的良方	/231
温和待人比凶猛的手段更有征服力	/234
用理智维护尊严	/237
降服“头痛人物”	/239
怎样对待别人不知感恩的行为	/242
怎样对待成功后遭受的无端攻击	/245
怎样对待别人的诬陷	/247
怎样对待企图改变你的人	/250
怎样对待别人的恶意挑衅	/252
怎样对待言不由衷的恭维	/255
怎样对待别人的“卸磨杀驴”之举	/257
参考文献	/260

第一章

七种关系决定人生格局

在这个竞争日益激烈的社会里，20几岁的你仅凭一腔热情已经很难找到自己的立足之地。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”20几岁的年轻人在社会上闯荡，没有背景，缺乏经验，就更需要众人的鼎力相助，这样才会找到通往成功的捷径。多个朋友多条路，你的亲人、同学、朋友、乡邻、贵人、敌人等。这几种人际关系组成了属于你的关系网，这张关系网给你提供各种帮助，拓展你的思维，开阔你的眼界，必要时，也许能成为你在竞技场上的制胜王牌！





以亲情为基础的关系：人生的天然大后方

“血浓于水”是人们常说的一句话，它说明了亲情的重要作用。亲情关系是每个人都具有的一笔宝贵资源，20几岁的你在生活中不懂得善加利用，可以说是一种极大的浪费。

亲戚，之所以亲，就是由于彼此有血缘关系或姻亲关系。由此，也就有了“一人飞升，仙及鸡犬”，蒲松龄在《聊斋志异·促织》里的这句话道出了“亲”的性质、精髓。

在战国时代，各诸侯国的相互联姻，其根本目的就在于寻找联合，寻找一种亲戚关系。

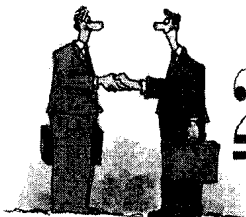
公元前287年，楚国陷入了秦、赵、韩等国的围攻，眼看楚国都城郢就要被攻陷了，楚王焦急万分，这时，一个叫钟和的大臣建议道：“大王何不派人去求助百越族呢？想当初大王不是嫁了一位女儿过去吗？”

楚王认真想了想，因为嫁的女儿太多了，想不起来具体是哪一位女儿给嫁过去了。但是，目前有一支力量算一支，于是，他派钟和带着礼物到百越族去求助。

百越族是当时居住在今广东、福建沿海一带的少数民族，虽人数不多，但个个骁勇善战，是一个战斗力极强的民族。

百越族首领在听到这个消息后，欣然允诺相助，立即下令调遣各个部落的士兵组成一支两万人的军队前去楚国。

最后，在楚国与秦国的交界处，秦、赵、韩三国军队与楚、百越的军队进行了生死决战，结果，在百越族的大力支援下，楚国不仅保住了都城郢，还一举击溃了秦、赵、韩三国联军，取得了决定性的胜利。



20 几岁一定要学会搭建人际关系

假如没有钟和的提醒，又没有百越族的这一层亲戚关系，楚国就有可能要提前几十年灭亡了。因此，在关键时刻，求助于亲情是很明智的选择，亲情在很大程度上不会受人情冷暖、世态炎凉的影响，求助的成功率是极高的。

为了有效地维护好亲戚之间的亲密关系，我们应该认识到亲情关系的复杂性，其主要表现在亲戚之间存在着多种差异，比如地域、性格、经济、地位的差异等。这些差异既可能成为彼此交往的原因，也可能成为产生矛盾的原因。

所以，亲戚之间在互相交往、互相求助中应注意以下问题，才能使彼此关系更融洽、更牢固。

(1) 一厢情愿、为所欲为是大忌

亲戚之间关系的远近决定了其密切程度上的大小，由此，在相处中要注意把握适当的分寸。

一般情况下，亲戚越走越亲。但是，亲戚交往也应讲究适当的方式，否则也会产生矛盾。亲戚之间交往，应该注意优化自己的行为方式，尊重亲戚的习惯，如果方式不当，就会得罪人，给亲戚关系蒙上阴影。

(2) 切忌居高临下或强人所难

虽然双方有着亲戚关系，但是，也应当相互尊重，平等对待。尤其是彼此之间在地位、职务上有差异的情况下，更应如此。

“穷在街市无人问，富在深山有远亲”。富足的人、地位高的人较贫困的、地位低的人对于亲戚更具有吸引力。因为，地位低的人总是希望从地位高的一方得到一些帮助，同时他们在提出自己的请求时，又有极强的自尊心。假如地位高的对比自己地位低的亲戚表示出不欢迎的态度，就很容易伤害对方的自尊。

一般情况下，地位低的人是很敏感的，只要对方有哪怕一点冷淡的表示，都会计较、不满，造成不良的后果。

在地位差异较大的亲戚之间最容易发生矛盾，特别是当地位高的一方