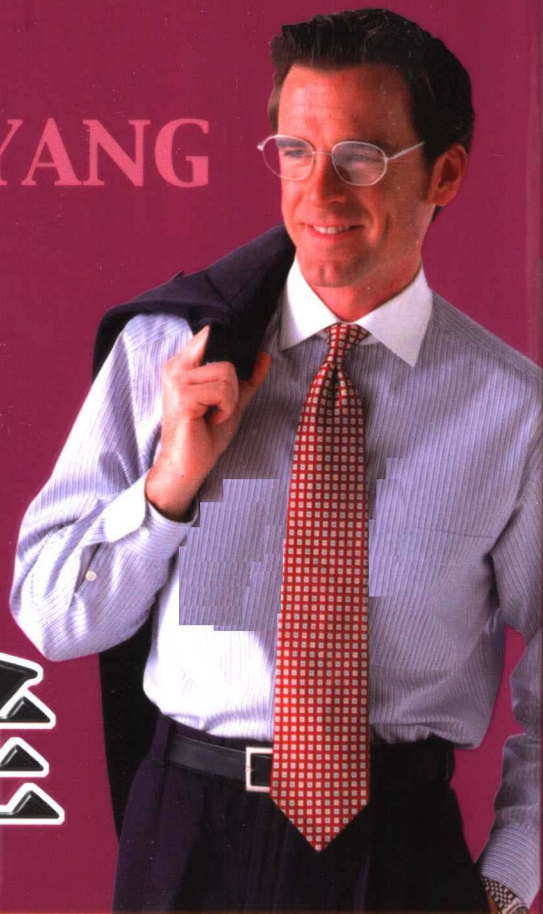


智慧
人生
REN SHENG

ZHIHUI

ZENYANG

TIGAO
JIAOJI
NENGLI



怎样

提高交际能力

ZENYANGTIGAOJIAOJINENGLI

交际是你来我往的智慧游戏。说别人喜欢听的话，引起他的兴趣，调动他的情绪，找到他的兴奋点，找到他的弱点，那么，你就是一个会与人打交道的人。

■米青/编著

广西民族出版社

智慧
人生
RENSHE



NYANG

TIGAO
JIAOJI
NENGLI



怎样

提高交际能力

ZENYANGTIGAOJIAOJINENGLI

交际是你来我往的智慧游戏。说别人喜欢听的话，引起他的兴趣，调动他的情绪，找到他的兴奋点，找到他的弱点，那么，你就是一个会与人打交道的人。

米青 / 编著

广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样提高交际能力/米青编著.-南宁:广西民族出版社,2003.10

(智慧人生丛书)

ISBN 7-5363-4587-9

I.怎… II.米… III.人际关系学-通俗读物 IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 093808 号

ZHI HUI REN SHENG

○智慧人生○

怎样提高交际能力

米青 编著

责任编辑 陆绍锋 封面设计 木又村

责任校对 何子 责任印制 蓝剑风

出版发行 广西民族出版社

(地址:南宁市桂春路3号 邮编:530021)

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 48

字 数 800 千

版 次 2004 年 1 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 册

ISBN 7-5363-4587-9/Z·529 定价(全四册):92.00 元

如有印装质量问题 请与本社调换

前言

还记得年少时吗？老师和父母总是教诲我们要好好读书，长大了才不为生计发愁。于是我们废寝忘食、如饥似渴地啃书本、做作业，希望将来能有一技之长，便于在社会上生存立足。离开校园、步入社会后，当我们面对精彩的世界、繁杂的人事感到无所适从、左右为难时，才忽然发现，知识、文化只是一种“硬件”，还有一种与人沟通、协作的“软件”在课堂上老师是无法教授的，那就是怎样与人打交道、怎样与人发展良好的人际关系。

著名诗人约翰·唐说过：“没有别人，你即是一座孤岛。”或许每一个人在广袤的地球上都能建立属于自己的小天地，但可以肯定的是，这些小天地一定是相互联系、彼此依靠的。其中联系和依靠的纽带就是人与人之间的交际。谁也不可能过与世隔绝的生活，谁都需要从别人那里得到承认和满足。

交际是一件很微妙的事情。虽然有的人好像天生就具有交际能力，他们总能在事业上找到成功，在经济上找到财富，不过，大多数人并不是天生就有这种受人欢迎的个人魅力，他们需要付出许多努力来培养这种受人欢迎的品

前言

QIAN YAN



质。这些人中说不定就包括我们的读者朋友。交际有点像中国戏剧中旦角甩水袖,外行人看来甩得很潇洒,也很随意,以为是兴之所至。内行人则清楚要想甩得一手好水袖,需要下很多功夫,“台上一分钟,台下十年功”。

怎样营造良好的人际关系?怎样才能得到身边的人的喜爱和尊重呢?这本书或许对你有些帮助。

本书从怎样塑造交际形象,怎样培养良好的人缘,怎样调整交际心态,以及怎样与恋人、爱人、家人相处,怎样与朋友、上司、下属、同事交往,使用哪些交际手段(幽默、应变、应酬、礼仪)等多方面入手,为大家讲述增强交际能力的方法和技巧,告诉你怎样让别人敬你、爱你、想你、念你、忘不了你。

首先成为一个受人欢迎的人,而后才能够打开成功的大门。希望本书为你推开成功之门助一臂之力。

目 录

前 言

第一章 怎样设计交际形象

穿出风格 · 3

表现出充分的自信心 · 5

平时举止要不失身份 · 8

保持自然可亲的个性 · 11

注意日常生活中的细节 · 13

保持精力充沛 · 16

认识自己的优点 · 18

从血型看性格 · 20

谈吐的好坏决定交往的深浅 · 24

戒除不受欢迎的坏习惯 · 26

第二章 怎样赢得交际人缘

搭建人际关系网 · 31

编织人情结 · 34

把自己变成魅力磁场 · 37

人与人相处,全靠互相信任 · 40

常问：我能帮你做些什么 · 43

保留别人的面子 · 45

记住别人的名字 · 47

称赞人们的每一个进步 · 49

君子成人之美 · 51

不斤斤计较 · 53

笑容常开福自来 · 55

第三章 怎样调整交际心态

为人处事以和为贵 · 59

小事不必太认真 · 61

得理也让人 · 64

与人为善,自己为善 · 66

运用理智支配情绪 · 68

独处的艺术 · 70

避免心存偏见 · 73

不要好为人师 · 75

第四章 怎样拥有交际幽默

幽默,你是什么 · 79

幽默的丰富层面 · 82

幽默属于乐观者 · 86

幽默的人有一颗平常心 · 89

幽默能调节人际关系 · 91

- 幽默使大事化小 · 93
- 幽默帮你取得成功 · 95
- 婉言曲说真幽默 · 97
- 歪解包袱,滑稽幽默 · 99
- 真假并用相映成趣 · 101
- 戏谑调侃左右逢源 · 103
- 含而不露尽显幽默 · 105
- 指鹿为马幽默一把 · 107

第五章 怎样学会交际应变

- 出门看天色,进门看脸色 · 111
- 入乡随俗 · 114
- 打破沉默 · 117
- 打破僵局 · 120
- 应付羞辱的方法 · 124
- 应付语言伤害 · 128
- 寻找积极的借口 · 131

第六章 怎样适应交际应酬

- 与人聊天 · 137
- 与人寒暄 · 139
- 大胆地敷衍 · 141
- 适时来几句客套话 · 143
- 多一点圆桌意识 · 145
- 调整好交际的距离 · 147

安慰的话要说到心坎上 · 149

第七章 怎样讲究交际礼仪

见面时的 5 种礼节 · 153

介绍时的礼貌 · 156

握手礼大有讲究 · 159

吃西餐的规矩 · 162

饮 茶 礼 仪 · 165

国外送礼的礼节 · 168

进入外国人的办公室或住所的礼节 · 171

在东南亚等国须注意的礼节 · 173

在中东等国须注意的礼节 · 177

第八章 男女怎样交际

男女交往的好处 · 181

男性的绅士风度 · 184

接近男性的方法 · 187

了解男性心理的办法 · 193

男性喜爱的女性 · 196

女性交际的天然优势 · 199

女性社交的 6 种类型 · 201

美丽女性怎样与人交往 · 205

不受欢迎的 50 种男性 · 208

不受欢迎的 12 种女性 · 211

第九章 怎样与恋人相处

- 珍惜每一次约会 · 215
- 尊重彼此的自由和完整 · 219
- 处理好恋爱中的复杂关系 · 221
- 怎样向恋人求爱 · 223
- 怎样面对失过身的女友 · 227
- 面对失恋的现实怎么办 · 229
- 为了爱,请保持一定距离 · 231
- 走出恋爱的误区 · 233

第十章 怎样与爱人相处

- 怎样适应婚前婚后的落差 · 237
- 情感沟通是夫妻关系的生命线 · 239
- 夫妻关系美满的定标 · 244
- 如何消除夫妻间的猜疑 · 246
- 缓和夫妻矛盾的策略 · 248
- 成为好妻子、好丈夫 · 251

第十一章 怎样与家人相处

- 理解父母,赡养父母 · 255
- 消除两代人之间的代沟 · 258
- 和子女一起成长 · 260
- 兄弟姐妹血浓于水 · 264

婆婆怎样对待儿媳 · 266

叔侄之间坦诚相待 · 269

第十二章 怎样与朋友打交道

结交各式各样的朋友 · 273

交志同道合之友 · 276

用时间来认识朋友 · 278

尊重朋友的自尊心 · 281

和朋友平等相处 · 283

朋友也分等级 · 285

哥们义气害人害己 · 287

友谊需要滋养 · 290

朋友间的默契 · 292

修补破碎的友谊 · 295

第十三章 怎样与上司打交道

善于与各种上司打交道 · 299

做一个上司喜欢的人 · 305

适应上司的工作习惯 · 308

工作上如何获得上司的器重 · 310

坦然接受上司的批评 · 313

女秘书与老板交往有技巧 · 315

第十四章 怎样与下属打交道

和队员一起解决问题 · 319

和员工进行有效沟通 · 322

鼓励员工表明个人的想法 · 327

试着欣赏部下 · 329

不摆领导的架子 · 331

平时多加指导 · 334

利用情感联络人心 · 336

第十五章 怎样与同事打交道

公司同事之间最难处 · 341

同事交往的基点 · 343

和同事保持合适距离 · 345

不刻意表现自己 · 347

适应同事间的请客方式 · 349

如何化解与同事产生的矛盾 · 351

第十六章 怎样与亲邻打交道

亲戚往来之道 · 355

远亲不如近邻 · 357

邻里交谈的 10 个怎么办 · 360

邻里交往的 4 个原则 · 365

邻里交往 7 戒 · 368

第一章

怎样设计交际形象

随着人的社会活动增加，人们愈益注重自身的形象美。形象，全面反映了一个人的素质、受教育的程度及能够被人信任的程度。一个人举止端庄文雅、落落大方，就会给人以深刻印象。“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”优雅的形象，帮助你得到良好的社会声誉。

穿出风格

一个打扮并不华贵却端庄严肃而美德的人
是令人肃然起敬的。

——培 根

衣装是人的门面,许多人经常因为他们不得体的穿着而备受指责。初看起来,仅凭衣着去判定一个人似乎肤浅轻率了些,但是衣着有时的确是衡量穿衣人的品位和自尊感的一个标准。渴望成功的有志者总是像选择伴侣一样谨慎地选择衣装。俗话说:“我根据你的伴侣就能判断你是什么样的人。”一个文学家也说过一句相当精妙的话:“让我看看一个妇女一生所穿的所有衣服,我就能写出一部关于她的传记。”

着装典雅的人给人的印象深刻,它等于向大家传递一个信息,他在做自我推销:“我是一个重要的人物,聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖我。我自重,你们也应尊重我。”反之,穿着邋遢的人给人的印象就差,它等于告诉大家:“我是个没什么作为的人,我粗心、没有效率、不重要,我只是一个普通人,不值得尊敬,我习惯不被重视。”

与人交往时,穿着打扮有很大的讲究:

(1)要适合自己的特点

每个人都有他特定的社会角色,这种角色又有特定的

言行、服饰。例如,社会地位较高的人应该外表端庄、衣着整洁,如果不顾形象就会影响交际效果。“穿衣戴帽,各人所好。”这话在日常生活里没错。但当参加社交活动,与人交往时你就不能简单考虑个人所好了,而应考虑自己这个角色的需要,尽量做到衣着与角色相协调。否则,当别人对你产生误会,带来不必要烦恼时,只有眼睁睁地吃亏了。

(2)要适应特定环境

有时,特定环境对衣着有特定的要求。这时,在衣着服饰上就应随着交际环境而变,不惜牺牲个性风格进行独具匠心的选择。许多演员穿着就是如此,一旦要演戏中的角色,则无一例外地严格服从角色的需要。

(3)要体现个性交际风采

在符合角色的要求下,可以适当提倡穿着的个性化。除了警察等统一着装的职业外,其他人在衣着上有广泛的选择余地。可以根据自己的爱好、气质修养、审美情趣进行选择,以展现自己与众不同的风采。

人不是由衣装造就的,但衣装给我们的社交生活带来的影响远远出乎我们的意料。别扭、寒酸、不合身的衣服不仅会使人失去自尊,还会使人失去舒适和力量感。得体衣装使人风度翩翩、谈吐自如。穿着得体的意识使人举止优雅,而低劣的衣服只会使人在交际中感到心情紧张。

表现出充分的自信心

我们的命运，理应由我们自己掌管和负责，
对此必须要有坚定的自信，不然就会无法胜任这
份责任。

——海伦·凯勒

与人交往时，需要彼此尊重，在比自己强的人面前，不要畏缩；在比自己弱的人面前，不要骄纵。学问有深浅，地位有高低，但所有的人，人格都是平等的。

世界名著《简·爱》中的男主人公罗彻斯特身为庄园主，财大气粗，对女主人公说过：“我有权蔑视你！”他自以为在地位既低下其貌又不扬的简·爱面前，有一种很“自然”的优越感。但有着坚强个性，又渴望平等的简·爱，坚决地维护了自己的尊严，她寸步不让反唇相讥：“你以为我穷，不好看就没有自尊吗？不！我们在精神上是平等的！正像你和我最终将通过坟墓平等地站在上帝面前。”这番话强烈地震撼了罗彻斯特，并使他对简·爱产生了由衷的敬佩。

一个人只要不是情操低下，行为卑劣兼酒囊饭袋，那就无论能力大小、地位高低、条件好坏，都应有充分的自信，而不应自感低人一等，这种平等观念是人际交往中所应具备的态度和风度。