

The Useful Knacks to Being Popular

別因朋友吐槽 而抓狂!!

遨遊人際海的 81 招

趙仁宇 ◆ 著



你新井O×△...

朋友靠溝通，吐槽又何妨

多一個敵人不如多一個朋友
本書提供與朋友過招不受傷的81妙方
不再踢鐵板，不再碰釘子
助你輕鬆打造多元人脈
吃香喝辣八面玲瓏
歡喜來逗陣的人際相處學
讓交友輕鬆又自在

Useful Knacks to Being Popular

別因朋友吐槽 而抓狂!!

遨遊人際海的 81 招



趙仁宇◆著

序

●朋友，是開啓通往寬廣世界的門

人都是需要愛的，交朋友可以同時滿足我們愛人和被愛的需要，透過和朋友往來的經驗，我們會學習到如何與人相處，怎麼看待別人。同時，朋友也是一面鏡子，從他身上，我們可以看見自己的不足、自己的缺點，甚至也可以從自己的人際關係看自己與人相處的模式。

在人際相處中，大家都知道溝通是很重要的，但許多人最傷腦筋的卻也是：「我和別人怎麼老是有溝沒有通？」雖然對待不同的人需要採取不同的方式，但是我們仍由衷地盼望能與各階層的人和平常相處。因此，溝通可是一種技巧，也是一門藝術。在每一次的溝通中，我們若能做到少挑剔、多包容；少說點情緒性的怒詞，多給些鼓勵性的讚美；同時以自信樂觀的態度表達看法，肯定自己、欣賞別人，自然能成為人際溝通高手，使生命更充滿美好與喜悅！

The Great Movie to

Being Popular

Preface

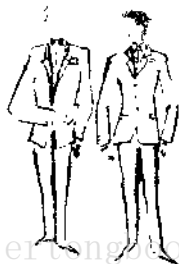
序

維繫人際關係的秘訣無他，就從滿足他人的需求做起，對別人所討厭的事則應謹慎處理，這就是尊敬對方及細心周全的表現。所以，不管是與朋友、親戚、同事、陌生人相處，試著去了解他們並且同情他們的問題，會為你贏得源源不絕的友誼。但是，事情有時候並不如我們想像的容易，我們都必須跟難以相處的人相處；有時候跟不快樂，需要幫助的人溝通時，也備感啓齒之難。

作者基於本身的生活體驗，於本書中提供了一些觀念和策略，所闡述的是生活在群居社會中的人們，應該秉持什麼樣的原則互動，以及如何使人際關係更順暢愉快的簡單法則，題材新穎，通俗易懂，讀了它，你會受益終身。

本書將告訴你如何建立起快樂的人際關係，而不再視「交際」為畏途，取而代之的是朝氣蓬勃的生活態度與方法。有了正確的態度之後，再困難與混沌的人際關係障礙，都能迎刃而解。當你跨出了第一步人際關係，自然而然地，你的態度便能充滿自信與沈穩，隨之而來的廣大人脈與無窮商機亦將就此展開。

作者 謹識



第一章◆拓展人際關係的行前教育

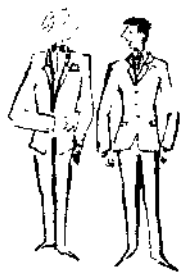
- 1▼多向有企圖心的人靠攏／014
- 2▼沒有敵人的人不會有作為，八面玲瓏的人不能成為好夥伴／016
- 3▼人際往來應重質不重量／018
- 4▼平時多積存一點人脈資金，交朋友不可以只是認識而已／020
- 5▼遵守平等互惠原則／023
- 6▼誰說如膠似漆才是好朋友？／025
- 7▼對不同交情的人要用「不等距外交」／027
- 8▼喜歡打太極拳的人不值得深交／029
- 9▼濫吞型的朋友，點頭寒暄就好／031
- 10▼別相信「臭彈型」的草包／033
- 11▼別理愛插嘴、不尊重別人說話的朋友／035
- 12▼喋喋不休又愛說教的人讓人受不了／037

Contents

目錄

第二章 ◆成功交友從這裡開始

- 13 ▼往自己臉上貼金的人只是空殼子／040
- 14 ▼當心動不動就要為你赴湯蹈火的人／042
- 15 ▼和自私自利的人保持距離／045
- 16 ▼選擇會為你投資時間的朋友／048
- 17 ▼故作姿態的偽君子，未必是朋友／050
- 18 ▼慎防樂善好施的濫好人／052
- 19 ▼將謊言與虛榮當作進步的力量／054
- 20 ▼不要逐漸喪失「發現」的能力／057
- 21 ▼激起人際共鳴的兩大準則／062
- 22 ▼記住別人的姓名是人際關係成功的第一步／065
- 23 ▼名片是深耕人脈的重要線索／067
- 24 ▼活用同鄉或校友的人脈網絡／070
- 25 ▼初次見面就熱烈交談的破冰招數／072



26 ▼微笑是讓人受歡迎的利器／074

27 ▼贏得他人的信任要有技巧／078

28 ▼接受偶爾食言的朋友／080

29 ▼敢做敢當的人才能成功／082

30 ▼從朋友的朋友判斷一個人／084

31 ▼讓頭腦不好的人跟隨你一輩子／086

32 ▼搞笑型的人工作能力不足，卻很會帶動氣氛／089

33 ▼別錯過能隨機應變的朋友／091

34 ▼腦筋靈活者與評論家的區別／093

35 ▼錢財散盡才是真正交友的開始／096

36 ▼忘掉過去，一切都從現在開始！／098

Contents

目錄

第三章◆朝交際高手之列邁進

○外在篇

- 37 ▼儀表是形象的最佳代言人／102
- 38 ▼舉手投足會顯露出內心的情感／104
- 39 ▼穿著不合時宜的人，搞不清自己的定位／106

○言詞篇

- 40 ▼與人溝通時，好感是成敗關鍵／108
- 41 ▼與人往來要投其所好／110
- 42 ▼用讚美搭起心靈交流的橋樑／115

○行為篇

- 43 ▼別用金錢的磅秤衡量禮物／119
- 44 ▼守時等於「我喜歡你」／122
- 45 ▼接待不速之客不須浪費太多時間／125
- 46 ▼要適度讚美，不要曲意奉承／127
- 47 ▼沒有承諾，就沒有永遠的友誼／130



48 ▼無私的奉獻會贏得好關係／134

49 ▼用主動的善意換取友誼／137

50 ▼交朋友靠一張嘴巴和一雙耳朵／140

51 ▼努力扭轉第一印象／143

52 ▼交友實在保密／146

○態度篇

53 ▼求人幫忙時的注意事項／149

54 ▼禮貌是良好人際關係的橋樑／153

55 ▼做人該有的「形狀」／155

56 ▼多為別人想一想／158

57 ▼忍讓是一種眼光和度量／163

58 ▼寬宏大量等於和諧關係／167

59 ▼對自己嚴格，就是幫助自己成長／170

60 ▼智慧的寶石用謙虛鑲邊會更絢爛奪目／173

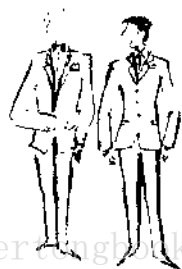
61 ▼糊塗是人際關係的潤滑劑／177

Contents

目錄

第四章◆遇有爭執時的應變之道

- 62 ▼吃虧又何妨？／182
- 63 ▼為人正直和阻止惡行一樣重要／187
- 64 ▼以正面肯定代替負面責備／190
- 65 ▼委曲求全不一定全盤皆輸／195
- 66 ▼真誠是最受歡迎的特質／197
- 67 ▼尊重自己，也尊重別人／199
- 68 ▼讓「第三者」適時介入／204
- 69 ▼別讓對方有機會說「不」／206
- 70 ▼勇於認錯，人生更美滿／210
- 71 ▼道歉是一種人際交往的藝術／213



72 ▼ 忘記過去，讓自己快樂／218

73 ▼ 幽自己一默，消弭危機於無形／222

74 ▼ 控制情緒，人氣百分百／225

75 ▼ 爭辯重要還是友誼重要？／228

76 ▼ 幫對方找個台階下／233

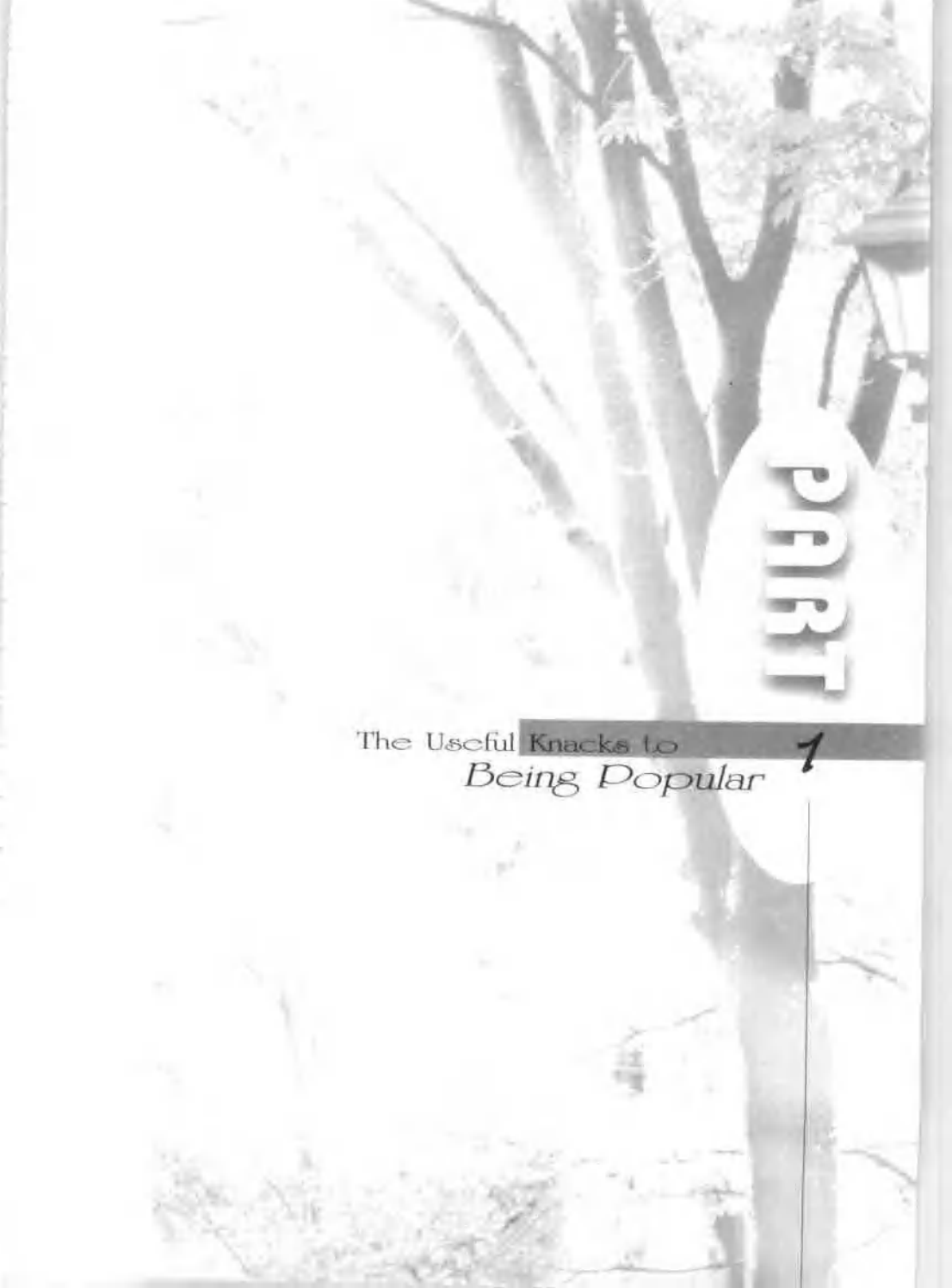
77 ▼ 以退為進，你會是最後的贏家／236

78 ▼ 吵架的朋友，聽我說句話／239

79 ▼ 製造與陌生人的浪漫約會／242

80 ▼ 理直氣和的批評藝術／245

81 ▼ 拒絕要怎麼說出口？／249



PART

The Useful Knacks to
Being Popular

1

第 一 章

拓展人際關係 的行前教育



1 ▼▼多向有企圖心的人靠攏

有些人的處世態度是「聽天由命，凡事不強求」，這其實也無可厚非，或許可說是一種樂天主義，未必全然不好。

因為人生無常孰人能料，一朝榮華可能轉眼間化為雲煙；相對地，身陷幽暗谷底的人，也有隨時翻身的可能。

同樣的道理，一無是處的平庸之人，突然有了一百八十度的逆轉或平步青雲；愚蠢之人竟然創下豐功偉業而留名青史；狂人瘋子反而對人類有偉大的貢獻……。這些都不是不可能的事。

不過這種例子畢竟只是鳳毛麟角，少之又少。而且在短暫匆促的人生中，我們似乎也沒有多餘的心力，甚至根本不想和那些人打交道。「平庸之人」、「愚蠢之人」、「狂人瘋子」，在我們平常人看來，簡言之就是「沒有前途」的人。然而，所謂的「沒有前途」究竟所指為何呢？



交往。

一般而言，人們似乎沒有必要浪費時間去和那些沒有企圖心的人

國外心理諮商專家曾指出，一般所謂沒有企圖和前途的人是指：

- (1) 沒有意志力 (will-power) 的人，
 - (2) 沒有責任感的人。
 - (3) 沒有人生目標（理想）的人。
 - (4) 只重視自我的人（自私自利）。
 - (5) 愚笨的人。
 - (6) 懶惰的人。
 - (7) 沒有自信的人。
 - (8) 沒有勇氣面對困難的人。
- 和這樣的人交往，簡直是浪費生命。試想，你願意和上述這種人交往嗎？





2



沒有敵人的不會有作為，

八面玲瓏的人不能成為好夥伴

有句話說：「友軍一人，敵千人」，的確如此，在這世上同志畢竟還是比敵人少得多。

尤其在職場上，辦公室內的同事、晚輩皆為競爭的對手，工作上的同行、生活中的情敵等，都可以算是自己的敵人。

然而，這裡所說的「敵」，並不是指精神上的競爭對手，而是指有強烈利害衝突且令人心懷恨意的人。

一般人認為人格滿分的人，應該沒有惹人厭惡之處，更不應該會得罪人或與人交惡。因為大抵上，偽善者或沒有人情味的個人主義者，會為了蒙蔽世人而偽裝自己。因此，我們通常很難去找出這種人的缺點或敵人，反而是一些敢做敢當不怕得罪人的人，才會讓人發現他有敵人，而且還為數不少。

