

你如何才能打动别人？

只有从内心修炼好品格和习惯，
才能真正得到别人的尊重和喜欢。

汪 岩◎编著

忠实于你自己

让别人喜欢你的 18个理由



良好的人际关系，能让你在**赢得友谊**的同时，
更能**获得他人的信任**。

Rang Bieren
Xihuan Nide
Shiba ge Liyou

轻松叩开人脉黄金之门

人际交往
经典读本

和谐的人际关系是社会活动的基本要素，
不仅能提高竞争力，而且能给你愉快轻松的心情和幸福感。

 中国纺织出版社

你如何才能打动别人？

汪 岩◎编著

让别人喜欢你的 18个理由



良好的人际关系，能让你在**赢得友谊**的同时，
更能**获得他人的信任**。

Rang
Xin
Shi
Liyou

人际交往
经典读本

轻松叩开人脉黄金之门

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让别人喜欢你的18个理由/汪岩编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2010.11

ISBN 978-7-5064-6712-4

I. ①让… II. ①汪… III. ①人际关系学—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第152058号

责任编辑:苏广贵 特约编辑:方博昌

责任印制:刘 强

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

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第2版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:280千字 定价:29.00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

自身的利益,是在满足别人的利益中获得,这是
最扎实,同时也是最能带给你幸福感的处世方式。

一个人的社会交际圈越大,那么,他的社会资源自然也就越多,这些人也是最易成功的。因为和谐的人际关系是社会活动的基本要素,它包含了一个人的处世态度和利益博弈的尺度,从而能给他人带来愉快轻松的心情和幸福感。

在人际交往中,每个人都希望得到别人的理解、尊重和喜欢,想别人怎样对你,你就要怎样对别人,良好的人际关系,能让你在赢得友谊的同时,更能获得他人的信任。勿以善小而不为,勿以恶小而为之。

我们都说不能以貌取人,但谁能否定第一印象的重要性?从仪表打扮就能看出你的粗心大意,谁还愿意跟你合作?自信是别人喜欢你的前提,相信自己,喜欢自己,别人才能喜欢你。优良的品德是别人喜欢你的基本条件,正直、真诚、守信、谦虚、慷慨、努力、勇敢的人,让人信赖和尊重。热情、懂礼貌、尊重别人、爱别人、乐于助人、宽容让你结交真正的朋友。乐观、幽默为你得到别人的喜欢增加了砝码。感恩让我们大家懂得感谢社会,感谢亲人,感谢朋友,让我们更宽容,更幸福,更平和。



本书列举了得到别人喜欢的 18 个理由。任何一个方面都不是我们靠豪言壮语说出来的,而是行动表现出来的,细节体现教养,细节展示人格,只有真正从内心修炼这些好的品格和习惯,才能真正得到别人的尊重和喜欢。

希望这本书能帮助大家更好地处理人际关系。

编 者





第1章 庄重的仪表给人良好的第一印象

任何时候,只要在户外,你要抬头、挺胸、着装整洁,带着微笑招呼你的朋友,握手时要真诚,给人以坦诚和亲切的态度。

- 1 / 不要低估服装语言
- 3 / 着装恰当是关键
- 6 / 注意着装的细节
- 8 / 领带决定第一印象
- 9 / 外表的三个重点
- 10 / 如何打招呼
- 12 / 女性步态美的五要、六忌
- 13 / 化妆也是一种礼节
- 14 / 现代中餐礼仪
- 17 / 咖啡礼仪
- 18 / 斟酒碰杯的礼仪
- 19 / 各国饮食习俗大观



第2章 正直让你在朋友中树立威信

人类行为有一则必要的美德,如果我们遵从,我们几乎就不会惹麻烦,还会给我们带来无数的朋友和快乐人生。

- 21 / 正直是一种品德
- 22 / 正直是做人的本分
- 23 / 正直是做人的底线
- 25 / 正直成就人生事业
- 26 / 守住做人的原则



- 27 / 贪欲为众恶之本
- 30 / 打开名利的枷锁
- 32 / 舍利取义
- 33 / 私心和私情是万错之源



第3章 真诚是人际交往的最基本要求

人们常说菩萨心肠,说的就是对人生的觉悟,为人处世待己待人都应做到真诚。菩萨是句梵语,译成中文意为真诚,在佛家对觉悟所至者称其为菩萨。

- 35 / 真诚——敞开心扉给人看
- 38 / 真心诚意——来自对人的真挚关切
- 41 / 真诚是做人的起点
- 43 / 真诚与诚信
- 44 / 把握好真诚的尺度
- 45 / 真诚也需要艺术
- 46 / 用真诚打动别人
- 47 / 真诚赞美
- 48 / 说对不起
- 49 / 保持做人的本色



第4章 谦虚——人际交往的润滑剂

不管对什么人,都应以平等的态度相待,即便是自己顺风顺水时,更应牢记:谦虚使人进步,骄傲使人落后。

- 51 / 骄傲自大导致失败
- 52 / 谦虚使人进步
- 53 / 示弱是抵消嫉妒的妙方
- 54 / 自责是消除隔阂的桥梁



- 55 / 讥讽是一把双刃剑
- 56 / 淡化自己的优势
- 59 / 锋芒不要太露
- 60 / 谦虚为立世之本



第5章 自信是交际成功的敲门砖

机会面前人人平等。人与人各不相同,对机会的做法也各不相同。弱者、愚者总是等待和错过机会,而自信者却是自己主动创建人脉,改变命运。

- 63 / 自信的人懂得肯定自己
- 64 / 自信的人拥有坚忍
- 64 / 自信的人充满勇气
- 65 / 自信的人满怀信念
- 66 / 自信的人勇于改变自己
- 67 / 自信是追求目标的动力
- 67 / 自信造就的奇迹
- 69 / 自信是你内心的主宰
- 70 / 用信心支撑行动
- 71 / 自信的人才能抓住机遇
- 74 / 对健康要有信心
- 75 / 自我贬低等于给自己酿造悲剧



第6章 好声誉来自诚实守信

我们唯一能使别人为我们做事和乐于合作的方法,就是给别人所要的。

- 77 / 什么是诚实守信
- 78 / 诚实守信的历史渊源
- 80 / 诚实守信是一种美德



- 81 / 诚实守信是做人、做事的原则
- 82 / 为诚实而自豪
- 82 / 诚信从点点滴滴开始
- 83 / 诚实、守信的人将受益终身
- 84 / 那些讨厌正直诚实的人,机会同样也讨厌他们
- 85 / 诚信交友
- 87 / 诚实获得尊重
- 88 / 诚信是近德向善的人性追求



第7章 热情缩短人与人之间的距离

一个人有远大的理想,有着宽阔的胸襟,热爱自己的事业,那么,他的内心情绪和日常心境,自然也是无比乐观的。

- 89 / 用生活的热情改变命运
- 90 / 热情的人能够给自己减压
- 92 / 热情的人懂得微笑
- 93 / 热情的人有个好心态
- 94 / 热情的人不会悲观
- 95 / 热情的人敢于面对不幸
- 96 / 热情的人懂得知足
- 97 / 热情的人可以使自己快乐
- 98 / 热情的人不会过度紧张
- 99 / 热情的人懂得生活
- 99 / 热情是一笔财富
- 100 / 焕发热情的能量
- 103 / 过分热情让人厌烦



第8章 乐于助人可以广结善缘

如果你认为你是生活的强者,如果你热爱生活,那么,就该迈出宽容的第一步,去多做一些有益于别人的事。

- 105 / 困难处境见真情
- 107 / 帮助别人,快乐自己
- 108 / 互助心态的六大作用
- 110 / 乐于助人寿命长
- 111 / 主动伸出援助之手
- 111 / 学会关心助人
- 112 / 安慰是雪中送炭
- 113 / 紧急时刻可以求救的人
- 114 / 怎样看待亲戚求助



第9章 懂得爱别人

在这个世界上,没有哪个人不喜欢得到别人的爱。威廉·詹姆士曾这样说:人性中最深层的原则就是渴望被人感激。

- 117 / 爱自己才会爱别人
- 119 / 塑造博爱的个性
- 120 / 播撒爱的阳光
- 122 / 爱也是种能力
- 123 / 要对别人感兴趣
- 125 / 分享幸福与快乐
- 126 / 亲情能改变一切
- 127 / 对他人要有责任心
- 129 / 珍惜你所有





第10章 宽容是相互的

别再责骂别人,或总认为是别人的错,要学会理解别人,让我们试着去了解别人为什么这样做。这样做的好处会比批评多得多,它能培养人的同情、容忍和仁慈心。

- 131 / 宽容的力量
- 132 / 宽容是一种自律的美德
- 134 / 宽容会打开爱的大门
- 136 / 宽容不是软弱
- 137 / 学会宽恕自己
- 140 / 宽容你的对手
- 141 / 将自己放在对方的地位上
- 144 / 退一步海阔天空
- 145 / 像避免战争一样避免争吵
- 146 / 怨恨会让你失去快乐
- 147 / 不要播种仇恨的种子



第11章 尊重他人

爱默森曾说过:我遇到的每一个人,总有一部分强于我。这一部分,我向他学习。

- 149 / 尊重别人是很重要的
- 152 / 尊重的魅力
- 153 / 自重和尊重他人
- 154 / 尊重每一个人
- 154 / 学会被尊重
- 156 / 不要伤害对方的自尊
- 157 / 以别人的利益为先



- 158 / 赞同人们
- 160 / 聆听者
- 161 / “对不起”也显示尊重
- 161 / 谈话时不要排除他人



第 12 章 乐观让他人也愉快

人的心境会是一种比较持久的情绪状态,某种心境一旦产生,将使人的其他活动和体验,都染上持久的情绪状态和浓厚的情绪色彩。

- 163 / 在逆境中微笑
- 165 / 从失败中不断总结
- 166 / 逆境能磨炼意志
- 169 / 苦难是把双刃剑
- 170 / 乐观地面对人生
- 171 / 一笑解千愁
- 173 / 消极的心态会排斥财富
- 174 / 停止抱怨才有希望
- 175 / 向消极思想说“不”
- 181 / 让乐观主宰你自己



第 13 章 幽默——人际关系中的“调味品”

幽默要出自生活,更应该源于生活。林语堂大师说得好:要把生活看得宽一点、长一点、美一点、乐一点。

- 183 / 轻松的品格——幽默
- 184 / 幽默的神奇力量
- 187 / 幽默常相伴
- 188 / 掌握幽默的基本技巧



- 190 / 幽默语言的特点
- 191 / 幽默体现文明
- 194 / 幽默是智慧的体现
- 195 / 幽默是智慧的闪现
- 196 / 使用模仿语言
- 197 / 改变字词的特殊效果
- 197 / 颠来倒去的幽默美学
- 199 / 反语幽默
- 200 / 幽默的准则
- 201 / 培养幽默感



第14章 慷慨大气结交朋友

做人要大度,切勿鼠目寸光。二千五百年前,智者老子曰:江海所以能为百谷王者,以其善下之,故能为百谷王。

- 203 / 发挥合作的团体精神
- 205 / 不要被嫉妒所伤
- 207 / 不要再去踢椅子
- 210 / 别被烦恼累着
- 211 / 应该记住的和应该忘掉的
- 213 / 刻薄是一柄双刃剑
- 213 / 只要笑一笑
- 216 / 丢掉小气
- 217 / 吝啬影响健康
- 219 / 最完美的统治者
- 221 / 放弃自我的偏见





第 15 章 礼貌——展示你的个人修养

以谦逊的态度待人接物，一定会品德出众；以美善言行来保卫自己，一定会有力量。这说明一个道理，立身处事，要谦以待人。

- 223 / 恰当地赞美他人
- 224 / 记住别人的名字
- 227 / 尽快同意反对你的人
- 230 / 不要把意见强塞给他人
- 233 / 少说“我”多说“你”
- 234 / 出行时的礼貌
- 237 / 在商店和超市的礼貌
- 238 / 在洗手间的礼貌
- 238 / 怎样做一个行人
- 239 / 怎样做一个司机
- 240 / 当面记下时间或电话号码
- 241 / 以全名向人打招呼



第 16 章 懂得感恩是建立良好人际关系的前提

感激鼓励你的人，因为他调动了你的生活激情；感激信任你的人，因为他认可了你的人格。

- 243 / 儒家文化的感恩意识
- 245 / 对人要心存感激
- 248 / 生命要懂得感恩
- 250 / 满怀感恩之情
- 251 / 学会感谢人们是至关重要的
- 253 / 要真心表达感恩



- 254 / “谢谢”并非客套话
- 254 / 坦白表示你的高兴
- 255 / 感恩是一种健康的心态



第17章 勇敢让人信赖

人生本该就是一个通过不断调整为人处世的方式而达到自我完善的过程。

- 257 / 勇敢地承认错误
- 258 / 失败是人生的转折点
- 259 / 成功与风险同在
- 262 / 绝望之后必轻松
- 263 / 勇敢地面对压力
- 265 / 勇敢地说“不”
- 266 / 困难面前勇者胜
- 267 / 勇于冒险
- 269 / 敢于竞争



第18章 努力让人敬佩

一个人为人处世所表现出来的方式方法,实际上就是其内心修养的反映。

- 273 / 懒惰是成功的大敌
- 275 / 时时激励自己
- 275 / 腹有诗书气自华
- 278 / 像凸透镜一样专注
- 282 / 行动高于一切
- 284 / 尊重自己的工作
- 286 / 用挑战来激发自己
- 287 / 坚毅的人总会出头





第1章

庄重的仪表给人良好的第一印象

任何时候,只要在户外,你要抬头、挺胸、着装整洁,带着微笑招呼你的朋友,握手时要真诚,给人以坦诚和亲切的态度。



不要低估服装语言

俗话说:人靠衣服,马靠鞍。可见,服装给人的印象、特别是给人的第一印象有不可忽视的作用。现代社会中,服装更是一个人社会地位、经济状况、内在修养及气质的集中体现。

居里夫人——这位法国科学研究院的高级女院士,是一位把奖章当成玩具给孩子玩的女科学家,同时,她也是一位日常不修边幅的女性。她认为:搞这一行的形象并不重要,重要的是研究成果。

有一天,居里夫人应邀参加一场新闻发布会,是关于她们的研究在最近取得重大突破的事。

她全身心地投入在实验里,把参加发布会的事给忘了,后来还是发布会组委会的电话,使她想起了这件事。

她赶紧去参加发布会,根本没有顾及自身形象。可当她赶到了新闻发布会的大门口时,却被保安拦住了。对方把她当成是流浪者,不管她怎么说,都不让她进去。

居里夫人焦急万分,她不顾一切地大喊起来。这才把里面的组织者引了出来。

居里夫人连忙做了自我介绍,说她是来参加新闻发布会的博士。



居里夫人冲了进去,这时新闻发布会已经开始了。她不顾一切地拿起麦克风大声介绍起她们那个课题的研究情况来。

听众见到一个蓬头散发、穿着邋遢的女人竟然如此放肆,以为有好戏看了。顿时上上下下一片混乱。

大会主席看到主角来了,忙做了介绍,台下才慢慢地安静下来。

居里夫人也不多说,继续讲他们的工作进展,可她发现,下面的每一个人都用一种奇怪的眼光看着她,她并没在意。

说着说着,不知谁在下面咕哝了一句,顿时引起一阵哄笑。居里夫人还以为自己哪里说错了,停了一下,又接着往下说。不知谁又说了一句什么,台下笑得更欢了。

居里夫人环顾四周,发现大家都用一种有趣的眼光看着她,有点像在动物园里欣赏大猩猩。

居里夫人这才明白事情出现在自己身上。她低头看了看自己,一下子脸羞得通红,不好意思地把头转了过去,她终于明白了。

头发没有整理,乱得像个鸟窝,白衣服又脏又破。

发布会一结束,居里夫人就急急赶回实验室了,甚至连晚宴都没参加。

虽然居里夫人发誓要把个人的形象塑造好,可是她留给观众的印象,是很难纠正的。

无独有偶,北京一家大报的一名女记者下乡采访,为了减少当地政府的麻烦,她先坐公交车,然后步行到目的地,没有人陪同。谁料,雨后道路泥泞,等走到目的地时,已是狼狈不堪。乡村干部目睹这位女记者裤筒泥点斑斑,鞋底半寸厚泥的“惨相”,任凭她拿出记者证怎样说明自己的身份,也不肯相信。这位记者哭笑不得,最后只好当着他们的面给报社打了个电话,证实了自己的身份,这才扭转了尴尬的局面。

服装发展到了现在,可以说是一种无声的交际语言,它能告诉人们你的品味如何、身份如何、性格怎样等。所以在打造完美第一印象的规划中,要把服装高度重视起来。

