

不倒翁丛书

姜晓峰 主编

×××出版社

第十二卷

交际不倒翁

目 录

一、仪静体闲.....	(1)
(一)浩浩交际场 仪表必先行	(3)
三分长相 七分打扮	(3)
风度翩翩好交往	(4)
气质高雅好沟通	(6)
佛要金装 人要衣装	(8)
穿戴合宜显风度	(11)
穿戴礼节要注意	(21)
色彩和谐出效果	(24)
仪容秀丽得人心	(25)
(二)交际场上走 行动如风过	(38)
举止娴雅吸引人	(38)
行如风拂柳	(44)
细微末节别忽略	(47)
(三)特殊场合中 表情胜言语	(49)
附之以表情 辞必达意	(49)
微笑缩短人际距离	(58)
笑靥如花 一举两得	(60)
借微笑推销自己	(62)
微笑裨益无穷	(65)

二、言为心声 声可达意	(68)
(一)语不惊人死不休	(71)
绝妙口才 打动人心	(71)
(二)萍水相逢亦是友	(93)
(三)进入交际场 介绍是钥匙	(104)
(四)谈吐得体 相交甚欢	(109)
对人尊重 于己谦虚	(109)
气氛和谐 方式恰当	(111)
相逢一笑泯恩仇	(113)
语言文明受人敬	(114)
(五)交谈融洽 润滑关系	(116)
(六)巧语亦可画龙点睛	(119)
亲切主动打招呼	(123)
万事开头难	(124)
绕圈子说话有技巧	(126)
巧妙打断长话	(127)
保持缄默 巧过难关	(128)
稍加否定生乐趣	(129)
魔力词语说服人	(130)
见人说人话 见鬼说鬼话	(131)
含糊言语要得法	(132)
巧言激励有讲究	(135)
(七)言语忌讳莫轻视	(137)
讲话切勿粗鲁、刻薄	(137)
改掉说话的不良习性	(138)

说话不当易误解	(139)
(八)问得适宜 因人而异	(140)
找准对象 把握时机 问得适当	(140)
抓住契机 讲求方法 问得合理	(142)
(九)妙答生辉	(144)
认清本意	(144)
突破控制	(145)
接引得法	(146)
(十)兼听则明 偏听则暗	(147)
倾听的意义	(148)
听更胜于言	(149)
言多必失 听多必得	(150)
(十一)幽默诙谐 乐趣无穷	(152)
谈吐幽默富情趣	(152)
幽默之言何处来	(154)
幽默博一笑 法则自然有	(162)
谈吐幽默显涵养	(174)
幽默用途何其多	(176)
(十二)批评有方	(180)
批评讲究策略	(180)
迂回战术批评人	(181)
幽默风趣批评人	(182)
道歉要有诚意	(184)
模糊语言 博得满堂彩	(185)
要批评 不数落	(186)

(十三) 适度赞美巧沟通	(188)
赞美之词胜食粮	(188)
赞美要把握时机	(190)
赞美之语暖人心	(192)
把握赞美的“度”	(193)
切莫虚伪地恭维	(195)
赞美之语 奥妙无穷	(196)
赞美的方法和注意事项	(207)
三、无敌辩谈术 交际必胜法	(213)
一言扫数万雄兵	(214)
以子之矛攻子之盾	(216)
机敏善辩巧周旋	(217)
巧言化解 反戈一击	(218)
巧舌讥人胜利刃	(221)
转化多变 一鸣惊人	(222)
反败为胜 屡挫楚王	(224)
讲究原则 让步有度	(225)
牵制对方 借刀杀人	(227)
恩威并举 震服对手	(228)
犹抱琵琶半遮面	(229)
审时度势 选择有利时机	(230)
耐性十足 沉着应战	(232)
力避争论 赢得好感	(233)
山穷水尽时 柳暗花明处	(235)
把握时机 恰当发问	(236)

先小人后君子	(238)
互惠互利乃谈判准则	(239)
知己知彼 百战不殆	(241)
以退为进 攻防兼备	(242)
言必行 行必果	(243)
拉长战线 逐步“蚕食”	(245)
逐步升级 令人难以拒绝	(246)
因势利导 说服对方	(247)
唇枪舌剑 不辱使命	(248)
有备无患 谈判必胜	(254)
言简意赅 切中要害	(255)
以长击短 据“礼”力争	(256)
先“礼”后“兵” 谈判得胜	(257)
以诚动人 平息叛乱	(260)
谈和为上 不战而屈	(262)
临危请命 多谋善辩	(265)
四、社交场见面重礼节	(269)
介绍别人 自我介绍	(269)
见面时的三种礼节	(276)
探访礼节种种	(280)
出国旅行的六条礼节	(282)
进入外国人的办公室或住所的礼节	(286)
礼送之道 不可随意	(287)
礼尚往来人之常情	(292)
社交送礼 必不可少	(301)

出国特殊礼节要注意	(314)
日常交往礼节	(319)
五、交际的其他细节	(322)
交际场相处之道	(322)
自我推荐有巧招	(341)
礼交战术成功之处	(346)

一、仪静体闲

“仪静体闲”一语，出自曹植的《洛神赋》。《洛神赋》以浪漫主义的手法，通过梦幻的境界，描写了一个神女恋爱的动人故事。赋中在刻画一位秀美的女子形象时，有“环姿艳逸，仪静体闲”的词句。其中，“仪静体闲”传神地描绘出这位女子仪表文静、体态安闲、端庄优雅的风采。

中国素有“礼仪之邦”之美称。仪静体闲作为显示仪容神态端庄而优雅的一种仪表，一直为中国人民所称道、所追求；历史上许多仁人志士都是仪静体闲的典范。

《三国演义》第九十五回写道，马谡失街亭之后，诸葛亮不得不以“空城计”退敌。司马懿率大军赶至城下时，只见诸葛亮披鹤氅戴纶巾，“左有一童子，手持宝剑；右有一童子，手持麈尾”陪侍，“坐于城楼之上，笑容可掬，焚香操琴”。那仪静体闲的风度，令人感到诸葛亮成竹在胸，胜券稳操。司马懿观后认定：“亮平生谨慎，不曾弄险。今大开城门，必有埋伏”，遂急忙引军退去。

在严峻时刻保持仪静体闲是具有高度修养的表现。《张苍水集·附录》记载：康熙三年（1664年）七月，明末抗清将领张煌言被清军俘获。他身着明朝服装，神态自若，义正词严地拒绝了清军的宴请诱降。八月，他从家乡宁波被押往省城杭州，闻讯赶来送行的数千百姓失声痛哭，张煌言面色如常，举止从容，向父老拱手致意。在杭州，清廷对他用尽诱降的伎俩，均告失败。九月初七，张煌言被押到刑场，他端庄安然，慷慨就义，临刑前赋《绝命诗》一首：“我年适九五（时年四十五岁），复逢九月七。含笑从文山（文天祥），成仁万

事毕。”

在残暴的敌人面前，张煌言仍保持仪静体闲的气质，体现了无畏的民族气节，令人感佩、敬仰！

先贤们仪静体闲的风采，是中华民族传统美德的体现，为我们礼仪之邦的中国增添了一份荣光和自豪。

随着我国改革开放的深入发展，人们之间的往来和交流日趋频繁。在社会交往中，注重仪表是一件不容忽视的事情。一个人的仪表，不仅表现了他的外观，还表现了他的内心世界和文明程度；从一定意义上说，它从一个侧面反映了一个人对生活的热爱。

在社会活动中，仪静体闲会给人有教养、懂礼貌、稳重大方的好感；而在逆境中和风浪面前，仪静体闲会胜似闲庭信步，显示出高度的素养和过人的胆识。相反，衣衫不整、言行粗俗，则是对他人的不尊重，而遇到困难和挫折慌乱不安、举止失措，更是缺乏自信和无能的表现。

仪静体闲是展现一个人完美形象的重要侧面，是一个人大度从容，广交朋友，赢得信任，进而走向成功的重要因素。

那么，怎样才能做到仪静体闲呢？

风采是一个人内心世界的外在表现，仪静体闲是内心美与外在美的和谐统一。只有具备良好的道德修养和文化修养，才能做到仪静体闲。从孙中山先生和宋庆龄女士身上，我们可以深切地感受到这一点，那坚毅、沉稳、睿智、和善的仪态，既展示着伟大革命家的气度，又展示着文静而端庄的卓然神采。

良好的道德修养和文化修养，能够塑造人的高尚、美好的内心世界，形成良好的外在气质。为此，我们需要努力学习一些有关的礼仪知识、服饰美容知识，讲究必要的仪表。这样，可以使我们每一个人都能展示出自己仪静体闲的风采。

（一）浩浩交际场 仪表必先行

三分长相 七分打扮

仪表，就是人的外表。一般说来，它包括人的仪容、姿态、举止和风度。如果说，我们把一个人的思想感情、性格品质、道德情操、文化修养作为内在美的因素的话，那么仪容、姿态、举止和风度就可以称为外在的仪表美的因素。不要小看“仪表美”，它能给人留下深刻而美好的印象。

那种“讲究仪表美是‘虚伪’的一套，只有内心美才是真正的美”的认识是片面的。虚伪，是不真实、不实在，做假。一个为人师表、诲人不倦的教师，应当有端庄持重的仪表，一个具有为人民服务思想的售货员，应当对顾客彬彬有礼热情耐心……这种“讲究”怎么是虚伪的呢？那种接待客人或访友时穿着污秽、衣服揉皱，见了长者也不请坐、也不让茶的人，其内心难道会是对他人很尊重吗？美是形象的，美的生命在于它外形的显现，抽象的内在本质只有借助外在的美的形象才能表现出来。仪表美不仅是物质躯体的外壳，也反映人们的思想修养、精神风貌，反映社会文明的发展程度。内心美和仪表美不是对立的而是不可分隔的，只有它们互为表里，相得益彰，才是完善的美。

仪表美有自然的美和修饰的美之分。

四肢匀称、五官端正、色泽鲜明是构成人体自然美的三个基本因素。肌肉松弛，面色苍白，佝偻驼背，弱不禁风或者枯瘦如柴，都是不美的。青年人正是长身体的黄金时期，浑身奔放着的青春的活力会增进肤色的红润，健壮的肌肉能赋予你线条的优美。诗人马雅可夫斯基就曾歌颂过：“世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更

美丽的衣裳。”应当说，青春活力的美，健壮的美乃青年人所得“得天独厚”的自然的美。这种自然美有先天的因素，也有靠后天锻炼发展而得到的。如坚持体育锻炼，特别是坚持做健美体操、哑铃操等，经过训练使青年具有挺胸、收腹、梗颈、两臂自然下垂的形体，不仅可以促进心肺器官发育，也能发展脊柱的曲线美。

俗话说：佛要金装，人要衣裳。可见一个人的修饰（主要指打扮、服装、发型等）能丰富形象美或弥补某些缺陷。穿衣戴帽，除了保暖、护肤、遮盖外，还为美观。一身整齐、合体、漂亮的服装，一种大方、美丽的发型，不仅能使自己产生美感，成为他人的审美对象，还是为反映生活 and 美化社会尽了自己的一份力量。

当然，我们所说的修饰美，并不是为打扮而打扮，只有掌握了修饰美的“修饰即人”的指导思想及“和谐统一”的美学原则，才能使美的修饰映照出青年人蓬勃向上的精神风貌，映照出我们社会、我们时代和民族的精神风貌。

“修饰即人”是说修饰美能反映一个人的追求及情趣。《小二黑结婚》里的“三仙姑”，醉心于“老来俏”，可是：“宫粉涂不平脸上的皱纹，看起来好像驴粪蛋上下了霜。”这样的打扮如果说是跟她的年龄、身体不符的话，那么这和她这个人物的那种虚荣、轻浮和愚昧的人格倒是挺相称的。美的修饰要考虑被修饰者的年龄、身份、职业等，教师、医生就不宜打扮得过艳，学生应当讲究整洁。

“和谐统一”是说修饰不能片面追求某一局部的奇特变化或面面俱到，而应注意统一协调、统一装饰方法，否则会失去比例平衡，以至俗不可耐，弄美为丑。

风度翩翩好交往

人的社交风度是各自心理素质和修养的外在体现，它能反映出人的道德品格、思想情操、性格气质、学识教养、处世态度，以至

交往诚意。它又是人在交往活动中一切言行举止的概称，包括精神状态、待人态度、仪表礼节、行为态度和言辞谈吐等，它制约着一个人在交往对象心目中形成的印象，也制约着对方以何种方式对一个人作出反应。风度美囊括以下几个方面的内容：

饱满的精神状态。神采奕奕，精力充沛，显得自信和富有活力，就能激发对方的交往动机，活跃交往气氛。如若萎靡不振，无精打采，即使你有交往诚意，对方也会感到兴味索然。

诚恳的待人态度。不管对谁，都应平等相待，显得诚恳而坦率，切忌支吾其辞，或言语与表情动作自相矛盾。端庄而不矜持冷漠，谦逊而不矫饰作伪。“上交不谄，下交不渎”。

受欢迎的性格特征。性格是表现人的态度和行为方面的较稳定的心理特征。性格通过行为表现出来，因此与风度密切相关。如性格孤傲的人，风度就显得傲慢，孤芳自赏，咄咄逼人；性格软弱的人，风度就显得纤细、委婉、优柔寡断；性格强悍的人，风度就显得大略粗犷，叱咤风云；性格文静的人，风度就显得淡雅、恬适，文质彬彬；性格活泼的人，风度就显得洒脱，活络，挥洒自如；性格刻板的人，风度就显得呆滞，沉郁，缄默无言……那些故作姿态、用伪装的风度迷惑人的伪君子，当然不在此列。当然，人无完人，谁都有性格上的弱点、风度上的缺陷，坚强者易流于固执，果断者易流于粗率，活泼者易流于轻佻，严肃者易流于呆板，温柔者易流于怯懦，威猛者易流于凶残，自信者易流于刚愎自用，谨慎者易流于优柔寡断……我们要使自己的风度得到别人的赞美，就要加强性格的修养，努力做到：大方而不轻佻，喜功而不炫耀，自重而不自傲，豪爽而不粗俗，刚强而不执拗，谦虚而不虚伪，认真而不迂腐，活泼而不轻浮，直爽而不幼稚……

幽默文雅的风度也体现在谈吐上。豪放的人，语多激扬而不粗俗；潇洒的人，言谈风雅而不随便；谦逊的人，含蓄蕴藉而不猥琐；博学的人，旁征博引而不芜杂；宽厚的人，语多奖掖；刻薄的人，词

多贬抑；脚踏实地的人，声调沉稳；只图虚名的人，喜好浮词；好嫉妒的人，语言带刺……美的风度，在语言上体现着：言之有据，言之有礼，言之有物，言之有味。语言是风度的窗户，出口不逊、满口粗话，就不是风度美。

洒脱的仪表礼节。一个人风仪秀整，俊逸潇洒，就能产生使人乐于亲近的魅力。这种魅力不只取决于长相和衣着，更在于人的气质和仪态，这是人的内在品格的自然流露。得体的礼仪能使本来的顽梗变柔顺，使人们的气质变温和，使别人敬重你，和别人合得来。

适当的表情动作。人的神态和表情，是沟通人的思想感情的非言语交往工具，是社交风度的具体表现方式。以体势表情而言，略为倾向于对方，表示热情和兴趣；微微欠身，显得谦恭有礼；身体后仰，显得坦然随便，但有时会显得过于轻慢；侧转身子，表示嫌恶和蔑视；背朝人家，则意味着不屑理睬了。在面部表情上，自然的微笑，是一种轻松友好的表示；而若肌肉绷紧，脸似冰霜，或是出于过分的拘谨，或是含有敌意，则旁人就不敢接近了。在声调表情上，语气应柔和自然，诚恳友善，切忌阴阳怪气，冷嘲热讽。另外，朴实大方，温文尔雅的行为习惯，能正确地表达一个人的良好愿望，粗俗不雅的动作使人生厌，他人就会对你避之犹恐不及。

气质高雅好沟通

一个人具备什么样的气质，对其精神面貌有很大影响。人的容貌如同一朵花，季节性很强，它总有凋零之时，而人的气质所带来的风采，则是与日俱辉的。俗话说，风韵犹存，就是指的这个意思。的确，由气质带给人的美感，是不受服装打扮和年龄制约的，它总是随时随地自然地流露出来。所有这些，正是许多人看重气质的所在了。

那么，究竟什么是气质呢？所谓气质，一般而言是指人的相对

稳定的个性特点、风格和气度。气质有多种多样,如有的人性格开朗,风度潇洒大方,气质表现为聪慧;有的人性格沉稳,风度温文尔雅,气质表现为高洁;有的人性格直爽,风度豪放雄健,气质表现为粗犷;有的人性格温柔,风度秀丽端庄,气质表现为恬静……以上各种气质,是由每个人所处的不同环境及其心理因素所决定的。

良好的气质,是以人的文化素养、文明程度、思想品质为基础的,同时,还要看他对待生活的态度。一个怀有高尚理想和志趣的人自然也是一个朴素和谦虚的人,表现出一股旺盛的生活热情。许多青年将自己的理想和祖国的事业结合起来,他们感到充实;总是精神振奋,神采飞扬,给人以生气勃勃的感觉;有的在逆境面前,孜孜不倦,锲而不舍,给人以自强不息的感觉,使人敬佩之情油然而生!

在现实生活中,有相当数量的人只注意穿着打扮,并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然,美的容貌、入时的服饰、精心的打扮,都能给人以美感。但这种外表的美浅显短暂,如同天上的流云,倏忽即逝。如果你是有心人,则会发现,气质给人的美感不是受年龄、服饰和打扮制约的。

一个人的真正魅力主要在于特有的气质,这种气质对异性有着异常吸引力。

气质美首先表现在丰富的内心世界,理想则是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力和目标,没有理想和追求,内心空虚贫乏,是谈不上气质美的;品德是气质美的又一重要方面,为人诚恳,心地善良是不可缺少的;文化水平在一定程度上影响着家庭生活的气氛和后代的成长,此处还要胸襟宽阔。

气质美看似无形,实为有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。

气质美还表现在举止上,一举手,一投足,走路的步态,待人接物的风度,皆属此列。朋友初交,互相打量,立刻产生好的形象,这

个好感除了言谈之外,就是举止的作用了。要热情而不轻浮,大方而不造作。

气质美还表现在性格上。这就是要注意自己的涵养,要忌怒、忌狂,能忍让,体贴人。温柔并非沉默,更不是逆来顺受,毫无主见。相反,开朗的性格往往透露出天真烂漫的气息,更易表现内心感情,而富有感情的人更能引起共鸣。

高雅的兴趣也是气质美的一种表现:爱好文学并有一定表达能力,欣赏音乐且有较好的乐感,喜欢美术并有基本的色彩感等等。

有许多人并不是大美人,但在他们身上却洋溢着夺目的气质美;如工作的认真、执着;聪慧、洒脱、敏锐;精明、干练;这是真正的美,和谐统一的美。

追求美而不亵渎美,这就要求我们每一个热爱美、追求美的人都要从生活中悟出美的真谛,把美的形貌与美的气质、美的德行结合起来。只有这样,才是真正的美。

佛要金装 人要衣裳

随着人民生活水平的不断提高,人们对穿衣着饰越来越讲究,这不仅反映着一个人的精神面貌、文化素养、生活态度,而且还标志着一个国家的政治、文化、经济发展的水平。

一个对生活充满信心的人,他的衣饰往往是整洁美观的;一个文化素养较高的人,他的穿戴常常是端庄、高雅的,等等。社交的成功与否,与一个人的服饰美不美有很大关系,所以要讲究服饰美。

一、服装配色

色调是构成服装美的重要因素之一。衣服面料的各种色调的

协调、衣服和裤子、鞋、帽色调的协调固然重要,但这些又要与生活环境、穿着者的年龄、职业相协调,才能体现服装的色调美。总之,对于服装的色调来说,协调就是美。

服装配色的规律。同类色相配:指深浅、明暗不同的两种同一类颜色相配,比如青配天蓝,墨绿配浅绿,咖啡配米色,深红配浅红等,同类色配合的服装显得柔和文雅。近似色相配:指两个比较接近的颜色相配,如红色与橙红或紫红相配,黄色与草绿色或橙黄相配,近似色的配合效果也比较柔和。强烈色配合:指两个相隔比较远的颜色相配等,如红色与青绿色相配,黄色与紫色相配等,黄色与青紫色相配,这种配色比较强烈。补色配合:指两个相对颜色的配合,如红与绿、黄与紫、青与橙等,补色相配能形成鲜明的对比,有时会收到较好的效果。根据以上的配色规律,我们可以按自己的肤色、气质、性格、职业的特点来选择自己的服装配色,用最协调的色彩来装扮自己。需要注意的是,服装的色彩与人本身相比,它仅仅是个陪衬。服装的色彩要以能达到突出和烘托个人的独特的气质、风度、形象,才算是最佳效果。

二、服装款式与体型

款式新颖的服装可以给人增添魅力,能使原有的形体美、气质美愈加突出,也能使原有体型、气质上的不足得到弥补。以裙子为例:过膝的长裙、西服裙或六片裙使人显得修长;而膝盖以上的短裙、碎褶裙、百褶裙会加宽体型。因此,体型胖的人以穿过膝长裙、西服裙或六片裙为好,体型瘦的人则以穿膝以上的短裙、碎褶裙、百褶裙为佳。

对服装款式的要求,既要适合自己的体型,又要与自己所追求的风格统一起来。若是追求端庄、高雅,就可以选择线条简练、花色淡雅、面料柔软的连衣裙等;若要追求飘逸、洒脱,可以选择蝙蝠式上衣和裙裤;若想打扮得华丽、高贵,可以选择灯笼袖、蓬肩袖或胸