

<<社交达人>>

图书基本信息

书名：<<社交达人>>

13位ISBN编号：9787220084812

10位ISBN编号：7220084811

出版时间：2013-3

出版时间：四川人民出版社

作者：袁宏军,田本

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;社交达人&gt;&gt;

## 前言

好思路还需要好方法(代序) 梅雨霖 人类的知识,大概可分为两大类:一类是可以系统量化的“硬”知识;再一类是难以系统量化的“软”知识,我们的父母亲朋称之为“世务”。

前者可以从各级各类专业的院校中取得,后者则只能在耳濡目染的生活阅历中逐渐感悟了。

但为人立身处世,后者的作用常常又非常重要,重要到有时甚至超过了前者,所以古人早有言:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”

近10年来,美国哈佛大学更直接提出了“情商”的概念,全称“情绪智力”,简称“EQ”。

根据全美调查,近20年中,美国政界、商界的成功人士中,平均智商仪中等,情商却普遍很高。

成功大师卡耐基更断言:“一个人的成功,15%取决于他的专业知识,85%取决于他的人际关系。”

不管卡翁的这个比例是否精确,“软”知识对人生的作用看来是无可怀疑的。

“世务”也好,“情商”也罢,实质都是书本知识以外的更值得我们终生去认真品咂、捉摸的东西。

本人滥竽学教坛,也经常在全国各地、各机关、企事业开设讲座,更亲身感受割,每逢讲到这方面的知识、道理,听众们无不高度关注;有的听众更直接要求专门开设这方面的讲座,足见当代公焱对这方面知识的渴盼。

人生其实是需要经营的。

经者,经理;营者,营运。

简言之,经营就是有条理地管理、最大限度地科学营运,商业术语称之为“追求利润最大化”。

人生其实同样是在做生意,只不过我们所出卖的不仅仅是肉体,更多的是我们的技能与智慧。

经营离不开积累,积累经验,也积累教训,更积累智慧;经营需要反思,既向前看,也向后看,向前看是为了可见的目标,向后看则是为了约束自己的行为,以确保能早一点顺利地实现目标;经营需要调整,局部的小调整随时随地,整体的大调整也时有可见,事实上,也正是这种不断的调整,我们的生活才可能丰富多彩、永保新鲜。

而且,由于每个人所拥有知识和所处环境的差异,这种经营也必然是持久的,绝不可能一劳束逸。

应该说,在主观上是没有人不想经营好自己的人生的,但客观上的情况却常常难尽人意,其原因就在于人们处事方式的差异。

不同的处事方法,所得到的结果绝对是不相同的。

这一点,大家都心知肚明,用不着我来饶舌。

怎样去处事?

怎样来待人?

怎样来协调我们的心身?

这正是本书所试图告诉我们的。

感谢袁宏军、田本二位先生,他们顺应这些青年公众的要求,精心编撰了这本书,将日常生活中值得注意、必须注意的一些情况、问题,分七大方面,作102个话题,一一陈述出来。

立论客观公允,言辞敦厚灵动,并非居高临下的长者说教,只有挚友相知的促膝谈心。

应该说,改革开放试图为中国公民个人才智的施展、发挥提供出良好的社会环境,但真正要成就出一番事业则还有赖于每个人自己对机遇的抓牢和把握。

本书正有助于我们去探究、发现、把握,进而创造好种种有利的契机。

当然,理论的任务仅仅只是例举出一个大致的努力方向,并不等同于机械、教条的具体操作规程。

运用之妙,存乎其人。

无论哪一行业的公众,只要细细品读,都有望从本书中获取宝贵的启迪。

都说“最大的敌人是自己”,这话的确有见地。

能深刻地剖析自己并果断地战胜弱点的人,还有什么困难不能克服呢?

尤其建议涉世欠深的青年们在迈入社会之前能把本书好好研读数遍,毕竟人生成败靠的是自己。

有了得体的方法、思路,再加自己的刻苦与奋发努力,还愁没有掌声和鲜花吗?

2011年10月于九江



## <<社交达人>>

### 内容概要

本书通过一系列生动幽默、智慧哲理的小故事，告诉步入社会的年轻人，如何反观自己、正视自己、善待自己，进而学会经营自己，与人艺术交往，从而更好地在职场中打拼事业，在生活中奉献真情爱心。其内容既警策人，更激励人。

## &lt;&lt;社交达人&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 接受自己 自尊是人的本能与天性 接受自己的相貌 自信使你美丽 接受自己的特点 允许自己不如别人 追求但不苛求自己完美 平时多照照“镜子” 改进自己的弱项 真正悦纳自己 学会爱自己 在心中创造更多的爱 想改变别人先改变自己 在尊重自己的基础上寻求改变 不争气者无人敬重 发掘出自己的特长 记住比尔·盖茨的10点忠告 要经得起失败第2章 重视别人 重视每个人的价值 不要希冀对方完美 不必刻意讨好他人 看重自己也看重他人 让对方感觉他很重要 不要期望对方把你看得太重 尊重别人就是尊重自己 记住他人的姓名 请把别人的话重复一遍 赞美是一种力量 感谢对手 用友谊去消除敌意 你为什么讨人喜欢 谨慎与小人同事相处 拒绝冷漠 把别人当成别人第3章 爱是双向的 帮助别人就是帮助自己 把别人当成另一个自己 爱人者，人恒爱之 你怎么对人，人也怎么待你 对方在乎什么最重要 用自己的快乐使别人快乐 善小更应多为 该拒绝时就拒绝 热情也得适度第4章 宽恕别人也就宽恕了自己 我有资格批评别人吗 不要轻易批评别人 批评也要讲艺术 发脾气会在对方心中留下伤痕 世上没有绝对的公平 坦陈自己的错误 别受不公正批评的干扰 别太在意人家说什么 学会宽容对方 宽恕别人才能轻松自己 学会适时让步 温和友善更有力 爱需要包容 有疑贵在及时解 适度妥协，适时退让第5章 控制自己才能结交别人 控制好自己的情绪 不要自己伤害自己 生不生气取决于自己 快乐源自好心态 适时适度宣泄情绪 绝不能轻易被打倒 该低头时得低头 别被嫉妒所伤害 嘲笑别人等于嘲笑自己 你不微笑就别怪别人阴着脸第6章 人很容易被感动 不要把别人当傻子 把肚量放大点 贵有自知之明 倾听也是一种爱的方式 及时表达你的感谢 猜疑会把你我都变傻 多用语言去肯定别人 宽容他人的个性 用信任去赢得信任 人很容易被感动 要得到幸福请付出真爱 表达爱，不要等到明天第7章 重视与人交往的艺术 智商重要，情商更重要 先检讨自己 懂得付出，学会“吃亏” 以自信赢得爱情 勇敢地表现自己 让自己可爱起来 爱情无须刻意把握 以信念感染对方 用热忱去换取热忱 做一个懂得分享的人 索取也要讲艺术 给予也有技巧 别为冷漠付代价 先振奋自己，再激励别人 为自己的选择负责 与他人保持适当的距离 不注意规则是给自己找麻烦 棘手的事冷静办 说话是生存的基本功 关注细节，又不拘泥于细节 要埋头拉车，也要低头看路 掂定与同事相处的分寸

## &lt;&lt;社交达人&gt;&gt;

## 章节摘录

自尊是人的本能与天性 自尊是人的本能与天性，我们要活在对自我的尊重里，而不要去空等别人的尊重。

而要活在对自我的尊重里，就要尊重自己的生命与价值，不要虚度一生。

电影明星洛伊德正当红的时候发生过这样一个故事。

一天，他将车开到检修站。

接待他的是一位年轻女工。

这位女工容貌俊美、手脚麻利，一直认真仔细地检修车辆，连头都没有抬一下。

洛伊德纳闷了，整个巴黎全知道他，但这位姑娘却丝毫不表示惊异和兴奋。

“您喜欢看电影吗？”

“他禁不住问道。

“当然喜欢，我是个影迷。

”她手脚麻利，很快修好了车，“您可以开走了，先生。

”洛伊德却依依不舍：“小姐。

您可以陪我去兜兜风吗？”

”“不！

我还有工作。

”“这同样也是您的工作，您修的车，最好亲自检查一下。

”“好吧，是您开还是我开？”

”“当然我开。

是我邀请您的嘛。

”车行驶得很好。

姑娘问道：“看来没有什么问题，请让我下车好吗？”

”“怎么，您不想再陪一陪我了？”

我再问您一遍，您喜欢看电影吗？”

”“我回答过了，喜欢，而且是个影迷。

”“您不认识我？”

”“怎么不认识，您一来我就认出您是当代影帝阿列克斯·洛伊德。

”“既然如此，您为何这样冷淡？”

”“不！

您错了，我没有冷淡。

只是没有像别的女孩子那样狂热。

您有您的成就，我有我的工作。

您来修车是我的顾客，如果您不再是明星了，再来修车，我也会一样地接待您。

人与人之间不应该是这样吗？”

”他沉默了。

在这个普通女工面前他感到自己的浅薄与虚妄。

“小姐，谢谢！”

您使我想到应该认真反省一下自己的价值。

好，现在让我送您回去。

”“大人物之所以高大，是因为你自己在跪着。

”一个人能否受到别人的尊敬，并不是由他所处的地位和工作所决定的。

这位普通女工之所以能赢得著名明星的尊重，那是因为她重视自己的工作与价值。

换句话说，她恰到好处地保持了自己人格上的自尊。

在这个世界里，人与人之间要融洽地相处，我们要先学会尊重别人。

要尊重别人，先决条件就是要尊重自己。

## &lt;&lt;社交达人&gt;&gt;

一个连自己都不尊重的人，岂能懂得尊重别人？

又怎么能指望别人尊重你呢？

维护自尊是人的本能和天性，要活在对自我的尊重里，就要尊重自己的生命与价值，而不要虚度一生。

还只得童话故事《白雪公主》中善妒的皇后吗？

她对着魔镜，不断地问：“魔镜！

魔镜！

谁是这个世界上最美丽的女人？

”其实她忧虑的不是容颜而是“自我”；她不相信在逐渐老去的容颜背后，还可以有随着岁月而增长的智慧与灵性之美。

自尊是一个对自我价值的评量。

它通常来自日常生活中对自己的看法。

我们可能在某些事情上觉得自己很笨或很聪明，在某些行为上会觉得自己很拙劣或是很卓越，我们也可能很讨厌自己或很喜欢自己。

类似这些常在我们日常生活中出现的自我印象和经验，日积月累就成为我们对自己的评价，也就是自尊。

一个人若不拥有令自己满意的自我评价，他的能力必定难以充分地发挥。

一个满意自己的人，通常也对人生抱持着正面和积极的态度，能信心十足地接受任何挑战，并勇于面对自己。

怀疑自己的能力，往往是与别人相比较、对照而言的。

事实上，我们无法在能力上与别人比较，而可以与“过去的自己”比较，只要自己不断进步，尤其是在德行、学识、人格上日新月异，就应该对自己满意。

接受自己的相貌 相貌与生俱来，很难改变，既然很难改变，不如坦然接受。

毕竟，相貌只是生命构成中的一小部分。

接受自己的相貌，乃是接受自己的第一步。

这是一个真实的故事，发生在我进高中的那一年。

班上一共有50多个同学。

像初中一样，上课的时候都会有例行的“起立”，大家都很恭敬地站起来。

因为是新生，都站得很认真，很直。

教室里十分安静。

老师刚要示意大家坐下，突然发现有一名同学竟然没有起立。

“你，站起来，刚入学就这种态度可不行！”

”老师指着前排靠墙角一个看起来很朴素、很老实的男生，语气顿时严厉起来。

没料到招来的回答却是：“老师，我站着呢。”

”我仔细一看，是的。

他的确站着，只是由于他的个子太矮，看起来像是坐着。

“哦，对不起。”

”老师也被这突如其来的事实搞得不知所措，声音放低了很多。

周围同学紧接着哄堂大笑。

我想，那位同学当时一定很伤心，我甚至想象得到他以后会因此而受欺负。

然而，后来的情况并不像我想象的那么糟糕。

男孩并没有因此而自卑，并没有因此而放弃学习和生活。

每天我都能见到他阳光般灿烂的笑容；每天都能见到他埋头学习的背影；课余的时候，还常常看见他向别人伸出热情的双手。

慢慢地，我感觉他的形象高大起来。

我知道，那是因为他的自信，他如海一样宽广的胸怀，获得了别人的尊重。

相反，有些人终日为自己“其貌不扬”而长吁短叹，非常自卑，甚至产生厌世之念。

## &lt;&lt;社交达人&gt;&gt;

这其实是一种不正常的心理状态。

每个人的长相都是天生的，要想让别人能够接受你，首先要自己能够接受自己。

世界上相貌十全十美的人恐怕难找，但我们每一个人在性格和外貌方面，必有独特之处，只要扬长避短，就不难增加你的吸引力。

我曾经也因为自己的相貌而一度自卑。

在同龄人当中，我属于个头矮小的那一类，也曾经被人取笑，被人蔑视，找工作也屡次碰壁。

开始我埋怨自己的命运，甚至会因此跟父母发生口角，怪他们没有给我一副好身材，让我白白受了好多冤枉气，白白失去了许多好机会。

我开始封闭自己，逃避现实，只要碰到不开心的事，我都会把它跟我的个头联系起来；只要遇到困难和挫折，我首先就归罪于我矮小的身材。

慢慢地，我变得疲软消沉，不求上进，得过且过。

这样的日子也不知过了几年。后来有一天，我突然意识到自己再也不能这样了，否则，这一辈子就真的完了。

从此我抛开杂念，努力学习，又重新敞开自己的一扇窗，和朋友聊天、交流，接触各种各样的陌生人和事。

后来我才知道，其实当时根本没谁看不起我，是我自己给了自己一些不该有的压力，自己太在意那些本不该在意的东西。

抛开那些以后，认真地去学一些有用的知识，我的文章渐渐变成了铅字，专业知识与水平也渐渐显露出来。

我才觉得自己变得充实了，也赢得了别人的尊重。

人的相貌与生俱来，确实很难改变；也正因为很难改变，倒不如坦然接受。

毕竟，相貌只是生命构成中的一小部分。

接受自己的相貌，也就迈出了接受自己的第一步。

P2-6

## <<社交达人>>

### 编辑推荐

袁宏军、田本编著的《社交达人(人际交往中的自我塑造)》通过一系列生动幽默、智慧哲理的小故事，告诉步入社会的年轻人，如何反观自己、正视自己、善待自己，进而学会经营自己，与人艺术交往，从而更好地在职场中打拼事业，在生活中奉献真情爱心。其内容既警策人，更激励人。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>