

<<年轻人必学的30堂社交课>>

图书基本信息

书名：<<年轻人必学的30堂社交课>>

13位ISBN编号：9787506487924

10位ISBN编号：7506487926

出版时间：2012-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：张振华

页数：278

字数：180000

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>

## <<年轻人必学的30堂社交课>>

### 前言

当今社会，大学生综合素质成了人们关注的焦点，而在诸多素质中，最重要的当属大学生的交际能力。

有的大学生在找工作时甚至出现了笔试过关、面试不过关的情况，究其原因，就是缺乏交际能力。

亚里士多德说：“人是一种社会性动物。”

人际交往体现人类社会性的基本因素，与人的身心健康密切相关。

然而，相关部门的调查研究发现，人际交往障碍成了大学生最为常见的心理问题，甚至有半数的大学生受到人际关系的困扰。

据《中国青年报》报道，高等教育出版社社会学习资源分社曾对我国28所高校的747名学生进行了问卷调查，结果表明，有59%的受访者出现了不同程度的人际交往障碍。

导致现代大学生人际交往存在重大问题的原因有很多。

首先是社会及文化背景的影响。

中国人的文化传统中，人与人之间的交往、沟通都比较含蓄，心中所想经常不会直接表达，这就给人际交往设置了障碍，就像一名刚入职的大学生所说的：“我想和同事走得更近一些，但是他们说话总是拐弯抹角，而我心直口快，经常得罪人，搞得自己说话小心翼翼，简直太累了！”

其次，与大学生自身的交往能力有关。

如今大学生多为独生子女，在成长过程中并没有学会如何更好地与人交往。

父母对孩子保护过度，本意是对孩子好，却使得孩子失去了人际交往的锻炼机会，有研究发现，有40%的大学生人际交往能力一般或者比较差。

再次，现代大学生更注重个性发展，很容易忽略别人的感受，在与他人交往中产生隔阂和误会，进而发生冲突和矛盾，因为没有一个人喜欢他人不顾及自己的感受为所欲为。

在这些因素的影响下，处于“断乳期”的社会新人面临着巨大的转型压力，人际关系较单纯、悠闲的校园生活被紧张的职场打拼和复杂的生活、人际关系所代替，因此心理承受能力差、不懂人际交往、礼仪文化缺失等问题成了大学生中的“流行病”。

心理咨询中心经过统计也得出，在刚刚踏入社会的年轻人中，出现社会适应不良症状的比例竟然高达90%。

事实上，社会上很多成功人士都曾有过社交恐惧，被人际关系搞得焦头烂额。

不管是政界名人还是当红明星，都曾遭遇过手心出汗、词不达意的尴尬局面。

然而，他们之所以成功，在大场合、小聚会上，面对大人物、小喽罗时都能够谈笑风生、如鱼得水、游刃有余，就是因为他们经过了历练，在众目睽睽之下无数次地克服一瞬间的羞怯，迅速理清思路，对不同的人采用不同的交际手法。

当然，不仅他们可以做到，刚刚步入社会的你也可以做到。

成功的道路上，人脉比知识更重要，扩展自己的人脉圈是每个人应该优先考虑的事，就连“85后”的当红女星杨幂都将人际交往比喻成一个人的“保卫术”，可见建立良好的人际关系是初出茅庐的社会新新人类的当务之急。

为了不成为社会上的“孤单小鸟”，为了不被人际关系所牵绊，为了能够实现自己的伟大理想，为了减少因“无知”而被人充当炮筒的几率，新新人类有必要从此刻起补上这30堂重要的交际课。

本书根据当今社会大学生面临的最实际的人际交往问题，结合生活中常会遇到的“交际窘事”，分别从自身打造，如气质、涵养、口才，以及与不同人的交往等方面入手，教给你最简便、实用的交际方法，从而让你迅速摆脱人际困扰，成为新一代交际达人。

张振华

## <<年轻人必学的30堂社交课>>

### 内容概要

很多年轻人走出校门后，不知道如何与人相处，不懂得人情世故，更不明白怎样才能在险象环生的职场中打拼出属于自己的未来。

本书正是为这些刚刚从大学校门出来，满怀憧憬，也满怀困惑，同时渴望认识自己、发掘自己、重用自己的年轻人量身打造的。

在这本书中，作者从六个方面分别介绍了学校没有教过的人际交往知识，为年轻人提供最佳的交际课读本，让其摆脱人际困扰，成为新一代交际达人。

## <<年轻人必学的30堂社交课>>

### 作者简介

张振华，中国鲁迅文学院学员，山东省作协学员，职业撰稿人，尤其擅长励志、文史类图书的编写。曾编写剧本《冷床》、《小刀子》，撰写畅销书《历史上非常君臣那些事》、《给大忙人看的历史真相》、《我最想要的轻松艺术课》、《百年中国》、《职场女妖日记》、《爱情无需潜伏》、《博弈人生的江湖艺术》、《人脉为鼎》等多部著作。

## <<年轻人必学的30堂社交课>>

### 书籍目录

#### 第一讲 外修气质——赢在交际第一回合

##### 第一堂 好形象带来好运气

1. 第一印象，永久的印象
2. 塑造形象，为自己加分

##### 第二堂 服装是你的形象代言人

1. 着装决定成败
2. 六个着装禁忌

##### 第三堂 言谈得体尽显好气质

1. 说出你的大方与主动
2. 从言谈举止看气质修养

##### 第四堂 站有站相，坐有坐相

1. 站出素质，站出魅力
2. 坐出修养，坐出优雅

##### 第五堂 赢在举手投足之间

1. 微笑是最好的名片
2. 得体的肢体语言，让你魅力倍增

最后.indd 1 2012-8-21 16:45:

#### 第二讲 内练涵养——修养是最强大的磁场

##### 第六堂 善于自制，喜怒不形于色

1. 冲动是交际中的魔鬼
2. 控制情绪的五大方法

##### 第七堂 自信人生二百年，会当击水三千里

1. 自信者人信之
2. 提高自信心的七大方法

##### 第八堂 量大好做事，树大好遮阴

1. 让礼一寸，得礼一尺
2. 最高的境界是宽容

##### 第九堂 人而无信，不知其可

1. 以诚感人者，人亦诚而应
2. 不要透支你的“信用”

##### 第十堂 虚心人万事可成，自满人十是九空

1. 谦虚日久人人爱，骄傲日久成孤人
2. “谦逊”要把握好“度”

年轻人必学的

最后.indd 2 2012-8-21 16:45:

#### 第三讲 口吐莲花——好口才编织好人脉

##### 第十一堂 巧说话方能成大事

1. 三寸之舌，强于百万之师
2. 如何练就好好口才

##### 第十二堂 见什么人说什么话，到什么山唱什么歌

1. 见什么说什么话
2. 说话要注意场合

##### 第十三堂 一句话把人说笑，一句话把人说跳

1. 给你的语言穿上花衣裳
2. 打人不打脸，揭人不揭短

## <<年轻人必学的30堂社交课>>

### 第十四堂 把“不”说得好听一些

1. 拒绝不一定是坏事
2. 用迂回战术拒绝别人

### 第十五堂 口才，拉近心与心的距离

1. 把话说到对方的心窝里
2. 幽默，拉近你我他

最后.indd 3 2012-8-21 16:45:

## 第四讲 择善而交——与朋友相处的技巧

### 第十六堂 朋友是一笔财富

1. 朋友的一拳，胜过敌人的一吻
2. 珠玉不如善友，富贵莫如仁友

### 第十七堂 拉近心的距离，朋友变知己

1. 投其所好，真诚相待
2. 锦上添花不如雪中送炭

### 第十八堂 二人同心，其利断金

1. 信任是一面检验友谊的镜子
2. 浇树要浇根，交友要交心

### 第十九堂 交友两大禁忌

1. 人要长交，账要短结
2. 与朋友保持一定距离

### 第二十堂 若知四海皆兄弟，何处相逢非故人

1. 朋友也有“三六九等”

年轻人必学的

最后.indd 4 2012-8-21 16:45:

2. 与人交往“树友不树敌”

## 第五讲 察言观色——与领导相处的艺术

### 第二十一堂 顺毛而摸，不捋虎须

1. 你了解你的上司吗
2. 关键在于服从

### 第二十二堂 “称赞”有道，前途无量

1. 恭维上司要讲艺术
2. 把“红花”让给上司戴

### 第二十三堂 距离适当才能进退自如

1. 别与上司走得太近
2. 怎样才能入上司的“法眼”

### 第二十四堂 自我约束，藏匿锋芒

1. 低调内敛，不抢风头
2. 准确定位，不越位

### 第二十五堂 审时度势，脱颖而出

1. 灵活应变，敢于担当
2. 进忠言也要顺上司耳

最后.indd 1 2012-8-21 16:45:

## 第六讲 八面玲珑——与同事相处的妙招

### 第二十六堂 人缘好，吃个饱

1. 多琢磨事，少捉摸人
2. 怎样与同事搞好关系

### 第二十七堂 舌为利害本，嘴为福祸门

<<年轻人必学的30堂社交课>>

1. 少说话，多做事

2. 怎样应对“八卦”

第二十八堂 好风凭借力，借梯能登天

1. 携手合作吃饱饭

2. 拥抱你所厌恶的人

第二十九堂 化敌为友，给彼此留有余地

1. 宽容同事的过错

2. 化敌为友的招数

第三十堂 与同事相处的潜规则

1. 当心别人藏在背后的刀子

2. 别给他人当炮筒

## &lt;&lt;年轻人必学的30堂社交课&gt;&gt;

## 章节摘录

第一堂好形象带来好运气夏斌是北京某高校的高材生，人长得很精神，高高的个头，聪明且有着很好的口才。

夏斌研究生毕业后踏上了回家乡的火车，希望在家乡的城市找一份不错的工作，这在别人眼中，对于夏斌来说并非难事。

回家的火车上，夏斌的身边坐了一位同样健谈的男士，他经营着自己的公司，而且做得非常成功，专业也和夏斌的对口。

夏斌觉得自己运气好极了，就要了对方的联系方式。

回家后的第二天，夏斌就迫不及待地给对方联系，然而，对方只是随意敷衍，后来也一直没有主动给他回电话。

接着，夏斌的父母给26岁的他介绍了一个女朋友，夏斌原本对相亲很反感，但是迫于父母的压力，只好前往。

没想到有惊喜，女孩子长得很漂亮、文静，是夏斌喜欢的类型，可是两个人还没聊上几句，女孩就借口说有急事，很快就离开了，并且没有留下自己的电话号码。

夏斌非常懊恼，觉得自己诸事不顺，便开始一门心思地找工作。

不久，一家世界五百强公司通知夏斌面试。

可是，好不容易轮到夏斌与面试官谈话的时候，面试官一见到他就皱起了眉头，还没等夏斌好好展示口才，面试官就草草结束了面试。

夏斌为何会接二连三地与好运气擦肩而过呢？

让我们来看看他的形象吧：火车上，夏斌胡子拉碴，穿一身脏兮兮的运动装，白球鞋成了黑球鞋，双肩背包上也尽是污垢；相亲时，夏斌虽刻意刮掉了胡子，但是头发乱糟糟的，趿拉着一双大号拖鞋，坐在女孩的对面翘着二郎腿；面试时，夏斌穿上了妈妈专门给他买的一身黑西装，却搭配了一件碎花旧衬衫，脚上穿的是一双帆布鞋。

电视中，我们看到外交官西装革履，给人一种干练、有素质、可信赖的感觉；在菜市场，我们看到卖豆腐的商贩，上身穿着满是油渍的T恤，戴着一顶运动帽，系着一条花布围裙，手里拿着一把蒲扇。如果将两种身份的人的形象来个大交换，让外交官系上围裙，头戴运动帽，摇着一把蒲扇，一副脏兮兮的样子，你会相信他是个外交官？

让卖豆腐的穿上西装、雪白的衬衫，脚踩擦得锃亮的皮鞋，你敢买他的豆腐吗？

得体而符合身份的形象会在他人心中留下好印象，尤其是第一次见面。

因此在交往中，首先要研究你给人留下怎样的印象，好印象往往会给人带来好运气，而不好的印象总是让人错失良机。

林肯是美国前总统。

一次，他的朋友向他推荐了一位人才，据说这个人上知天文下知地理，无所不通无所不晓，担任内阁成员一职简直绰绰有余。

林肯对此非常高兴，并且接见了这位才子。

然而，谈话很快就结束了，之后林肯很诚恳地谢过了朋友，并且表示这位才子无法担任内阁一职，因为他的形象实在对不起观众。

朋友听到这个原因后，很不高兴地说：“您不能以貌取人啊，形象不能代表一个人的才智，您难道不记得，您当初的形象也很平平？”

“林肯笑笑说：“一个已经过了40岁的人，难道还不知道注重自己的形象吗？”

“一个人的相貌虽不可改变，但是经过合理的修饰与服饰搭配，就可以让自己的形象大放异彩，如果本来就相貌不佳，再不注重形象，那么即使有再多的智慧，也难抓住好的机会。

第一讲 外修气质——赢在交际第一回合1. 第一印象，永久的印象人的第一印象，往往在人们第一次交往中的最初几秒就形成了。

你千万不要小看这短短的几秒钟，它决定着别人对你的印象和你运气的好坏。

“初次效果”是心理学上的一个专业术语，即初次见面的一瞬间决定成败。



## <<年轻人必学的30堂社交课>>

如果你给人的第一印象是良好的、聪慧的、稳固的，即使在接下来的相处中产生矛盾，对方也会因为良好的第一印象而信任你。

假如你给别人的第一印象是散漫的、邈邈的，即使第二次见面相谈甚欢，对方也会对你抱有很大的成见。

于是，有人认为在交往的前十秒钟就已经决定了你运气的好坏，办事能否成功。

人们往往通过与一个人见面的前几秒所获得的印象，快速地对对方作出相应的判断。

如果你给人留下了很好的第一印象，你就成功了一大半，否则适得其反。

一提到鸿门宴，很多人就会想起这几个名字：项羽、刘邦、张良、范增、项庄、项伯。

有人称他们为“英雄”，其实，鸿门宴中真正的英雄并不是他们，而是樊哙。

秦末，刘邦应邀赴项羽摆下的鸿门宴，宴会上杀机四伏，项羽的亚父范增一直主张杀掉刘邦以绝后患，他一再示意项羽发令，但是项羽犹豫不决，默然不应。

范增借口助酒兴让项庄舞剑，目的就是杀死刘邦，项伯为保护刘邦，也拔剑起舞。

就在危急关头，刘邦的部下樊哙一手持盾、一手持剑闯进来，卫兵前来阻挠，却被力大无穷的樊哙撞得人仰马翻。

&hellip;&hellip;

## <<年轻人必学的30堂社交课>>

### 编辑推荐

你有没有过这样的经历：明明记得清清楚楚的台词，上台后却忘到了九霄云外本来期待的会面，却被突如其来的社交恐慌搅黄了办公室每个人看上去都挺和气，而你却被人际关系搞得焦头烂额一遇到陌生人就手心出汗、词不达意、吞吞吐吐、扭扭捏捏&hellip;&hellip;翻开《年轻人必学的30堂社交课》，一切问题将迎刃而解！

<<年轻人必学的30堂社交课>>

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>