

## <<别让社交毁了你>>

### 图书基本信息

书名：<<别让社交毁了你>>

13位ISBN编号：9787802221055

10位ISBN编号：7802221056

出版时间：2007-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：方军

页数：271

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>

## <<别让社交毁了你>>

### 前言

有心人可能会注意到这样一个现象：人与人之间的感情似乎越来越淡漠了，而人与人之间的关系却越来越重要了。

的确，从工作角度讲，现代社会分工愈来愈精细，几乎没有人可以脱离他人而独立完成一件事；从人生状态角度讲，现代社会已经没有了世外桃源，通讯的高度发达，信息的快速增长，让任何个体都成为整个社会链条中的一环，想两耳不闻窗外事变得越加困难。

既然一个人要不可避免地与他人产生关联，那么社交就变得异乎寻常地重要。

毫不夸张地说，社交能力会成就一个人，同样也会毁了一个人。

重视社交，首先要从点滴小事入手打造全新的社交形象。

社交高手能够迅速与周围的人打成一片，能够与上上下下建立起良性互动的关系，能够轻而易举地解决一般人望之兴叹的人际关系难题。

想成为社交高手，首先要从社交的点滴小事做起改变自己，在众人面前呈现出一个全新的社交形象。

重视社交，还要掌握必要的社交技巧。

完全凸显个性的本色社交，固然能给人留下诚实、率真的感觉，但是也更容易触犯社交禁忌，对稍微复杂一些的社交问题会束手无策。

所以，本色社交只适合于亲朋之间，而在大多数社交场合，需要学习和运用必要的技巧和策略，这样才能让自己在社交之水中畅游。

重视社交，必须锤炼良好的社交心态。

不要把社交活动看作简单的待人接物、关系往来，社交实际上是一个人综合素质的反应，更是一个人的处世心态的外现。

很难想象一个惟利是图、急功近利的人会平等地对待每一个人，他的处世心态决定了其社交活动注定是不成功的。

由此看来，做个社交高手必须把处世心态的修炼放到首位。

别让社交毁了你，是悟透人生成败的谆谆告诫，是提高人生层次的警世良言。

重视社交，从社交入手检视自己的成败得失，进而改变自己、提升自己，你会发现，原来人生的道路并不总是沟沟坎坎。

## <<别让社交毁了你>>

### 内容概要

有心人可能会注意到这样一个现象：人与人之间的感情似乎越来越淡漠了，而人与人之间的关系却越来越重要了。

的确，从工作角度讲，现代社会分工愈来愈精细，几乎没有人可以脱离他人而独立完成一件事；从人生状态角度讲，现代社会已经没有了世外桃源，通讯的高度发达，信息的快速增长，让任何个体都成为整个社会链条中的一环，想两耳不闻窗外事变得越加困难。

既然一个人要不可避免地与他人产生关联，那么社交就变得异乎寻常地重要。

毫不夸张地说，社交能力会成就一个人，同样也会毁了一个人。

重视社交，首先要从点滴小事入手打造全新的社交形象。

社交高手能够迅速与周围的人打成一片，能够与上上下下建立起良性互动的关系，能够轻而易举地解决一般人望之兴叹的人际关系难题。

想成为社交高手，首先要从社交的点滴小事做起改变自己，在众人面前呈现出一个全新的社交形象。

重视社交，还要掌握必要的社交技巧。

完全凸显个性的本色社交，固然能给人留下诚实、率真的感觉，但是也容易触犯社交禁忌，对稍微复杂一些的社交问题会束手无策。

所以，本色社交只适合于亲朋之间，而在大多数社交场合，需要学习和运用必要的技巧和策略，这样才能让自己在社交之水中畅游。

重视社交，必须锤炼良好的社交心态。

不要把社交活动看作简单的待人接物、关系往来，社交实际上是一个人综合素质的反应，更是一个人的处世心态的外现。

很难想象一个惟利是图、急功近利的人会平等地对待每一个人，他的处世心态决定了其社交活动注定是不成功的。

由此看来，做个社交高手必须把处世心态的修炼放到首位。

别让社交毁了你，是悟透人生成败的谆谆告诫，是提高人生层次的警世良言。

重视社交，从社交人手检视自己的成败得失，进而改变自己、提升自己，你会发现，原来人生的道路并不总是沟沟坎坎。

## &lt;&lt;别让社交毁了你&gt;&gt;

## 书籍目录

别让社交细节毁了你第一章 一举一动之间塑造自己的社交形象1.从走路的姿势开始做起2.用礼貌表现出良好的个人修养3.“视线接触”中的社交形象4.一个笑容让你的社交形象熠熠生辉5.常敲门不一定会敲门6.别让小动作毁了自己的形象7.着装里面有学问8.“吃”出你的体面9.坐卧行止表现翩翩风度10.干净健康的社交形象十分重要第二章 迎来送往当中建立和谐的社交关系1.记住别人的名字2.注意与人握手的礼节3.第一次见面要会做介绍4.敬烟奉茶要礼节到位5.交换名片学问大6.致意时要显示出对对方的尊重7.男女交往讲礼节第三章 三言两语之后拉近彼此的社交距离1.日常打招呼的话不能省2.不要忘了说“谢谢”3.做到与周围的人愉快地交谈4.善于捕捉说服的时机5.培养出口成章的语言能力6.日常会话应注意的事项7.赞美是交际的润滑剂8.学会暗示的说话技巧9.男人说话要少一些脂粉气10.道歉是必不可少的社交语言11.会拒绝是社交语言技巧成熟的标志第四章 初次见面留下良好的第一印象1.正确利用第一印象效应2.会讲打破沉默的开场白3.尽快缩短感情距离4.给人留下真诚的第一印象5.消除与人见面时的自卑心理6.不断结交新的社交对象7.尽量给人留下深刻的第一印象别让社交技巧毁了你第五章 利用一些社交潜规则1.不能忽略面子问题2.小误会不消除会造成大误会3.交际判断力是交际成功的前提4.日常交往既要备敬酒也要备罚酒5.做个正确化解社交冷遇的聪明人6.别忽视重要人物旁边的小人物7.特定场合要有应付变数的妙招8.善于妙语斡旋9.社交中善于利用“第三者”进行沟通第六章 选择贵人作为社交对象1.借用名人的名望2.与重要人物经常沟通3.开辟连接贵人的社交通道4.主动接近,让贵人动心5.用“以柔克刚”的策略结交贵人6.老板也可以成为社交圈中的贵人第七章 多交朋友不如善交朋友1.不能不加选择地滥交友2.真诚相待才有真朋友3.世上没有永远的仇人4.朋友的力量是永远的财富5.别把同行当冤家6.从同乡关系入手拓展社交圈7.亲戚之间应常来常往8.远亲不如近邻9.交朋友不是做生意第八章 领导是人际关系中非常重要的一环1.获得领导器重的交际原则2.从容应对上司的指责3.结交仍有影响力的人4.到上司家拜访5.珍惜上司的信任6.不要总当“后排议员”7.居功自傲是应对上司时的大忌8.从容应对上司的指令9.巧妙应对糊涂上司第九章 和谐是同事关系中社交策略的出发点1.建立和维护和谐的同事关系2.同事之间既要竞争更要合作3.别让小矛盾毁了同事关系4.嫉妒是同事关系的癌细胞5.帮助同事也要把握分寸6.对同事间的应酬不能忽视7.对喜欢告黑状的同事要有所防范8.办公室社交要懂得避开忌讳第十章 与下属的交际策略讲究张弛有度1.了解下属才能驾驭下属2.通过坦诚交流了解下属的想法3.给下属足够的自由空间4.领导者要保持沉着冷静的心态5.对属下要有张有弛6.与属下交朋友7.策略性地安抚下属的不满情绪8.如何赞美下属9.批评下属有艺术别让社交心态毁了你第十一章 以平常心看待社交中的“交心难”问题1.志趣不同的人难以成为朋友2.立场不一难以相互包容3.义与利的失衡让友谊变质4.高压、快节奏挤走交友机会5.“不”字难说断送友谊6.难以解开的心灵枷锁扼杀友谊7.异性朋友难交8.让友谊接受考验9.自己也不要遇人全抛一片心第十二章 认识到人性中自私的一面1.认清自私才会少受自私的伤害2.长舌人无处不在3.要及时认识到对方的真实目的4.警惕笑里藏刀之人5.好心未必得到好报6.警惕“甜头”背后的“苦头”第十三章 用软招抵挡社交中的明枪暗箭1.锋芒毕露者最容易受伤害2.人生的风险无处不在3.审视自己的同船之人4.要学会用“拟态”和“保护色”5.是非之中要多算计6.防奸须先识奸7.把打击返还给对方第十四章 看清人才能走对社交之路1.对付可能遇到的四种人2.降服“头痛人物”3.凡事预留退路4.灵活应对各种合作者5.后发制人是必不可少的一种应变策略第十五章 平静地接受交际过程中的不和谐音1.怎样对待别人不知感恩的行为2.怎样对待成功后遭受的无端攻击3.怎样对待企图诱惑、改变你的人4.怎样对待别人的诬陷5.怎样对待别人的恶意挑衅6.怎样对待别人的“卸磨杀驴”之举7.怎样对待言不由衷的恭维第十六章 好心态是社交智慧之源1.宽容是解决问题的良方2.和善比愤怒与暴力更有力量3.成功了也别“高翘尾巴”4.失败了不必垂头丧气5.遇事多看好的一面6.帮助别人就是在帮助自己7.用理智维护尊严

## <<别让社交毁了你>>

### 章节摘录

“眼是心灵之窗”，眼的奥秘在于它会毫无保留地反映出人的喜、怒、哀、乐，反映人的思维活动。所以说，从一个人的眼睛中通常能够反映出他的整个内心世界。

我们常常说某位可爱的女孩子的眼睛会说话，这就是她的眼睛富于表情。

实际上，内心充实、情感丰富的人的眼睛都是十分动人的。

一个良好的个人形象，其目光是坦然、亲切、和蔼、有神的。

特别是在与人交谈时，目光应该注视对方，不应该躲闪或者游移不定。

在整个谈话过程中，目光要注意对方，专心、温和、充满热情。

人际交往中诸如疲倦、冰冷、呆滞、漠然、轻蔑、惊慌、敌视、左顾右盼的目光都是应该避免的，更不要对人上下打量，挤眉弄眼。

还有一种眼神叫“凝视”。

各种凝视都有不同的作用。

在洽谈、磋商、谈判等场合，凝视对方给人一种严肃、认真的感觉。

注视的位置在对方双眼或双眼与额头之间的区域。

各种社交场合使用的注视方式也是一种凝视，注视的位置在对方唇心到双眼之间的三角区域。

亲密凝视是亲人之间、恋人之间、家庭成员之间使用的注视方式。

凝视的位置在对方双眼到胸之间。

有一位女记者在对男性做采访时，常有这种体验：对注视她的男性要比不注视她的男性更有好感。

而且经过在面试时候的测验，也表明如何选择候选人也与是否注视着主考人有着很大的关系。

注视，或是看一个人，在心理学中被称为“视线接触”。

这种视线接触越频繁，对方也越会产生好感。

我们应该学会被对方注视。

把自己和对方换一个位置的话就会明白。

如果是讨厌的人，也不会想去看他一眼。

## <<别让社交毁了你>>

### 编辑推荐

《别让社交毁了你》指出既然一个人要不可避免地与他人产生关联，那么社交就变得异乎寻常地重要。毫不夸张地说，社交能力会成就一个人，同样也会毁了一个人。别让社交毁了你，是悟透人生成败的谆谆告诫，是提高人生层次的警世良言。重视社交，从社交人手检视自己的成败得失，进而改变自己、提升自己，你会发现，原来人生的道路并不总是沟沟坎坎。

<<别让社交毁了你>>

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>