# 英语如何表达人脉广

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-06-08

*第一篇：英语如何表达人脉广人脉对应的单词是connection。如果要表达“我人脉很广”，就可以这么说：I have a lot of connections.除此之外，还有一种表达方式：well-connected。I have a l...*

**第一篇：英语如何表达人脉广**

人脉对应的单词是connection。

如果要表达“我人脉很广”，就可以这么说：I have a lot of connections.除此之外，还有一种表达方式：well-connected。

I have a lot of connections.= I\'m well-connected.Someone who is well-connected has important or influential relatives or friends.也就是说有非常厉害的亲戚或者朋友，有非常优越的社会关系。那就是人脉很广啦。

例如：

He\'s not universally loved in Hollywood but they are well-connected.他在好莱坞并不普遍受人爱戴，但他人脉很广（有着良好的社会关系）。有人说，找工作时，What really counts is not what you know, but who you know（重要的不是你是谁，而是你认识谁）。

更多学习资料请见美联英语学习网

**第二篇：人脉用英语怎么说**

人脉用英语怎么说？

Donny在北京学汉语，他的中国朋友要是遇到了不知道用美语怎么说的词，就会来请教他。今天是方方要问的：人脉。

Donny: 方方，听说你找到一个特好的实习？

FF: 还不错啦!现在竞争激烈，多亏我人脉广!对了，美语里“人脉”怎么说啊？ Donny: I think you can use the word “connection”.c-o-n-n-e-c-t-i-o-n, connection.FF: 原来connection 就是“人脉”。那我说自己路子野，人脉广，就是 I have a lot of connections.对么？

Donny: That\'s right.你还可以说：I\'m well-connected.c-o-n-n-e-c-t-e-d, connected。FF: connected? 这词儿我知道，意思是“连在一起”，所以well-connected就是和很多人连在一起，也就是人脉广喽!

Donny: Right!Connections are important.有人说，找工作时，What really counts is not what you know, but who you know.FF: “Not what you know but who you know?” 不是看你知道什么，而是看你认识谁？ 我觉得，也不能这么绝对!关系固然重要，但自己还是要有真本事!Donny: Certainly!So it should be “what you know plus who you know”!

FF: 对，肚子里有学问，人脉又广，二者结合在一起，你就无敌了。不过，像我这种刚出校门的，社交能力还不行，需要磨炼!

Donny: Don\'t worry.You\'ll have plenty of time to work on your networking skills.FF: 哦，networking skills 就是社交技巧。

Donny: Right.With strong networking skills, you\'ll develop more connections.到时候，我找工作可得靠你帮忙了!

FF: 哈哈，我期待这一天!

Donny: 先别美!Tell me what you\'ve learned today!

FF: 第一，“人脉”在美语里就是 connection；第二，形容“人脉广”用 well-connected；第三，社交技巧，是 networking skills!

**第三篇：英语表达**

有关电视节目的英文：

TV show/program 电视节目 TV channel 电视频道 cable TV 有线电视 satellite TV 卫星电视 talent show 选秀节目 quiz show 智力竞赛节目 reality show 真人秀节目 variety show 综艺节目 sports show 体育节目 news program 新闻节目

sitcom(Situation Comedy)情景喜剧 game show 游戏节目 documentary 纪录片 online TV 在线电视

HD TV（High Definition Television)高清电视

definition 清晰度、分辨率 viewing rate 收视率 episode 一集

the 2nd season 第二季 loyal viewers 忠实的观众 TV guide 收视指南

home entertainment 家庭娱乐活动 a couch potato 懒散在家看电视的人 a live performance 现场演出

educational and entertaining 寓教于乐 time-consuming 消耗时间

常见经济类词汇：

government bond 政府债券； exchange rate汇率； appreciate升值； depreciate 贬值； capitalism 资本主义； inflation通货膨胀；

government regulation 政府调控； trade deficit贸易逆差； trade surplus贸易顺差

各种道路词汇：

国道:national highway 高速路:highway/expressway 收费路:turnpike road 隧道:tunnel 公交线路:bus route 单行道:one-way street 双行道:dual carriageway 内环路:inner ring road 外环路:outer ring road 人行道:pavement/sidewalk 人行横道:zebra crossing 地下通道:underpass

各种关于宴会的英文： party animal 舞会狂； ball party舞会；

house warming party 乔迁之喜的宴会；leaving party告别会； reading party读书会;wedding party结婚宴会

bachelor party单身派对 bachelorette/hens party单身女性派对 tea party 茶话会；

birthday party 生日宴会； fancy ball 化妆舞会； banquet 宴会；

cocktail party 鸡尾酒会； farewell party 惜别会； congress 代表大会；

symposium 讨论会、座谈会； study group 学习研讨会 关于各种爱情的英文： 初恋:first love 早恋:puppy love 黄昏恋:twilight romance 姐弟恋:romance with younger man 三角恋:love triangle 精神恋爱:platonic love 单恋:unrequited love 相思:lovesick 相亲:blind date 速配:speed dating 老情人:old flame 一夜情:one-night stand 网恋:cyber love

无所谓的英文表达： 1.I\'m ok(fine)with this.我无所谓的.2.Suit yourself.随你的便.3.As you wish./If you want.随你吧。

4.Do whatever you want.爱咋咋地。

5.I don\'t give a damn.我一点儿也不在乎.6.Anything will do.怎么都行。

7.I don’t care.我不在乎。8.Whatever.随你便。

解决拖沓的英文：

1.Don\'t think about it that much.不要想太多

2.Find alternative ways to do it.不走寻常路（发现替代选作去做）3.Do it as soon as you can 越快越好

4.Break the task into small pieces.能够分解任务

5.Praise yourself for starting the task 自我表扬

6.Remember your past experiences 善于回顾经验

关于工作的英文： resume/CV 个人履历

HR department 人力资源部 find employment 找工作 job hunting 求职

be out of work/out of a job 待业 work overtime 加班 overtime pay 加班费

double pay/triple pay 双薪/三薪 paid annual vacation 带薪年假 sick leave 病假 maternity 产假

compassionate leave 照顾性准假 related to my major 与我的专业有关 working environment 工作环境 company culture 公司文化 well-paid 高薪的 business trip 出差

promotion prospect 晋升空间

performance assessment 业绩评估 flexible working hours 灵活工作时间 be in charge of 掌管、管理 main responsibility 主要职责

关于旅游的英文：

solo travel 独自旅行

backpack travel 背包旅行 package tour 跟团旅游 travel agency 旅行社 tour guide 导游 tour leader 领队

take a package tour 抱团游 independent travel 自助游 self-drive travel 自驾游 backpackers 背包客 tour around a place 游览 go sightseeing 观光

be packed with travelers 挤满了游客 holiday-makers 度假者 holiday resort 度假胜地

show sb.around a place 带某人参观 enjoy the local delicacies 品尝当地美食 shopping paradise 购物天堂 take photos of...为某人照相 gorgeous view 极美的风景

share one\'s happiness 分享某人的快乐 local specialities 地方特产 travel destinations 旅游目的地 places of interest 名胜

places of historical attractions 名胜古迹

关于交通的英文：

traffic regulation 交通规则 guide post 路标

traffic light 红绿灯 traffic police 交通警 zebra crossing 斑马线 carriageway 车行道 bikeway 自行车道 rough road 不平整的马路 curve road 弯路

excessive speed 超速 speed limit 限速

dangerous driving 危险驾驶 rear-end collision 追尾 fatigue driving 疲劳驾驶 run red light 闯红灯 drink driving 酒后驾驶

dangerous lane change 强行超车 rush hour 交通高峰

aquatic sport 水上运动 go for a swim 去游泳 swim suit 泳衣

swimming goggles 泳镜 ear plugs 耳塞

swimming cap 泳帽 swimming ring 游泳圈 life jacket 救生衣

swimming coach 游泳教练 locker room 衣帽间 life guards 救生员 swim a few lap 游几圈 float on water 在水上漂浮 side through water 在水中滑行 a 5-meter ping platform 五米跳台 to cool down and wind down 镇定和放松下来 a great stress killer 一个很棒的减压方式

swimming lovers 游泳爱好者 water slide 水滑道

water play activities 水上活动 swimming strokes 泳姿 do the freestyle 自由泳 back stroke 仰泳 breast stroke 蛙泳 butterfly 蝶泳

dog paddle 狗爬式泳姿 No swimming 禁止游泳 have a fear for water 怕水 drown to death 淹死 关于骑自行车的英文：

ride the bike 骑车 cyclist 骑车的人

cycle to work and back home骑车上下班 to get around 出行 short trips 短途出行 economical 经济型的 eco-friendly 环保的

bike-friendly 适合骑着的 road conditions 道路条件 bike lanes 自行车道 to watch out 密切注视

a means of transport 交通方式 for the sake of health 为了健康

关于形容一天的天气：

sunny days 晴天

azure skies 蔚蓝的天空 crisp and mild 清新，温和 neither too cold nor too hot 既不太冷也不太热

The sky is clear and high.天高云淡 The air is cool and refreshing.空气凉爽 Weather varies from season to season.天气随季节的变化

关于食物烹饪的英文：

health food 健康食物 sugar free food 无糖食物 junk food 垃圾食物 snack 零食

food critic 美食家 big eater 能吃的人 light eater 吃的少的人 picky 挑剔

be particular about food 对食物很挑剔 be on a diet 节食中 appetite 胃口

have a sweet tooth 爱吃甜食 be big on hot food 爱吃辣的 mouth-watering 流口水的 have no appetite 没胃口 order takeaway 叫外卖 chef 厨师 recipe 食谱

cookery book 烹饪书 mix 拌 stew 炖

braise 小火炖 fry 炒

stir-fry 爆炒 steam 蒸 bake 烤 smoke 熏 sour 酸的 sweet 甜的 bitter 苦的 spicy 辣的 crisp 脆的 tender 嫩的

描绘室内装饰的英文：

2-bedroom apartment 两居室公寓 a bright and spacious sitting room 宽敞明亮的客厅

a reasonable-sized study room 大小合适的书房

a clean and tidy kitchen 干净整洁的厨房

curl up the curtain 卷起窗帘 be exposed under the sunshine 暴露在阳光之下

cozy and comfortable 温馨且舒适 decorate 装修

layout 格局，布局

exquisitely-decorated 精装修的 well-furnished 精装修的 luxurious 豪华的 cozy 温馨的

spotless 一尘不染的 terrace 露台

open-air balcony 露天阳台 creative laid out 格局新颖 interior decoration 内部装修 dinner table 餐桌

European-style furniture 欧式家具 antique furniture 古董家具

contemporary furniture 当代家具 fancy wallpaper 别致的壁纸 main tone 主色调 ceiling 天花板

French window 落地窗 windowsill 窗台 shutters 百叶窗 south-facing 朝阳的

chandelier 树枝形的水晶灯 floor lamp 落地灯 couch 长条沙发 tapestry 挂毯 oil painting 油画

landscape painting 风景画

Chinese ink painting 中国水墨画 Chinese calligraphy works 书法作品 wall clock 挂钟 rug 小地毯

carpet 大块地毯 wood floor 木地板

eight-training exercise 力量型训练 a brisk walk 快走 stair-climbing 爬楼梯

treadmill exercise 跑步机练习go hiking 远足 sit-up 仰卧起坐 push-up 俯卧撑

fitness level 身体水平quick response 快速反应

take a break from...从中获得放松 build up 建立，培养 team spirit 团队精神 strong will 毅力

ability to cope with failure 应对失败的能力 stress-reliever 减压

circle of friends 朋友圈子 great joy 极大的乐趣 sedentary 关于久坐的 overweight 超重 obesity 肥胖

back and neck trouble 背部和颈部问题 keep fit 保持健康

fitness center 健身中心 extreme sports 极限运动 rock climbing 攀岩 bungee jumping 蹦极 sky-ping 跳伞

team sports 团队运动

to develop team spirit 培养团队精神 to boost one\'s self-confidence 增强某人的自信心

football field/pitch 足球场 a marvelous stress reducer/killer 一个非常棒的缓解压力的方法 get a slim figure 拥有苗条的身材

关于颜色的英文：

bright color 亮色 light color 浅色 dark color 深色 warm color 暖色 wind red 酒红色 scarlet 鲜红的 reddish 淡红 coral 珊瑚色

baby pink 淡粉红色 peach 桃红色 cream 奶油色

moss green 苔绿色 emerald 祖母绿 olive green 橄榄绿 bronze 青铜色 navy blue 深蓝色 sky blue 天蓝色 iron gray 象牙白 ivory 象牙白 beige 米黄色 lavender 淡紫色 snow white 雪白色 natural color 自然色 translucent 半透明 transparent 透明

soothing color 令人舒心的颜色

关于工作境况的英文：

a new mode of working 新的工作方式 the Information Age 信息时代 reduce office rent 降低办公室租金 cost-effect 有最佳利润的

employment strategy 雇佣策略 mutual benefit 互惠

progress in working methods 改进工作方法

technological advance 技术上的进步 SOHO(small office & home office)小型办公室与家庭办公室 flexible schedule 灵活的计划 have access to 有权使用，接近

enjoy more freedom 享受更多的自由 flexible hours 弹性工时

flexible way of working 灵活的工作方式 suit personal needs 满足个人需要 boost employee morale 提升员工士气 working motivation 工作动力

the traditional nine-to-five office routine 传统的朝九晚五的办公时间 office-bound worker 束缚在办公室的工作者

desk potato 长期伏案工作的人 under the supervision of...在...的监督之下

slack off 放松，缓和

erroneous operation 错误的操作 slacker 懒人

absenteeism 矿工，旷课 the constraint of office work 办公室工作的约束

关于 水资源 和 节水 的英文 ：

water resource 水资源

water pollution 水污染 limited supply 限量供应 poor quality water 水质不好 tap water 自来水

water for industry usage 工业用水 take measures 采取措施

feasible way 切实可行的方式

raise public awareness 提高公众意识 form water-saving habit 养成节水的习惯

water-conscious community 节约用水的社会

water-wise life style 节水的生活方式 water and sewerage charges 水费和排污费

incontinent use 无节制使用 surface water 地表水

underground water 地下水 distribution of water 水的分布 abuse 滥用

discharge 排除，放出 sewage 污水，污物 sewage spill 污水溢出

sewerage 排水系统，污水处理 sewerage system 排水系统 drain 下水道，排水管

waste water disposal 污水处理 water treatment infrastructure 水处理设施

household chemical product 家用化学产品

washing powder containing phosphorus 含磷洗衣粉

synthetic detergent 合成洗涤剂 disinfectant 消毒剂

关于垃圾处理，环境问题的英文：

waste dump 垃圾倾倒

illegal dumping 非法垃圾倾倒 litter 垃圾，废弃物，杂物 litterbug 公共场所乱扔垃圾的人（美）dustbin 垃圾箱

waste disposal plant 垃圾处理厂 urban garbage 城市垃圾 household rubbish 家庭垃圾

disposable packaging 一次性包装 dishware 碗碟的总称 cutlery 刀叉和匙

disposable dishware 一次性餐具 crockery 烤箱用的碗碟 plastic cutlery 塑料餐具 packaging material 包装材料 plastic bag 塑料袋

undegradable 不可降解的 = hard to decompose 很难分解 = difficult to break down 难易分解

unsanitary 不卫生的，有碍健康的 = unwholesome 不卫生的

effluent 废气，废水

industrial waste 工业垃圾

industrial waste water 工业废水 industrial waste gases 工业废气

nonrenewable 不可再生的

waste disposal technology 垃圾处理技术 biochemical technology 生化技术 recycling scheme 循环利用的计划 environmentally-friendly material 环保材料

on-the-spot fine 当场处罚

conscious preserver 自觉的环保者 incinerate 焚毁

（v.)clean-up 清扫，清除(n.)

**第四篇：人脉就是命脉**

人脉就是命脉 人情练达即文章：世事洞明皆学问，人情练达即文章。“世事洞明”说的是懂道理，“人情练 达”讲的是识事理。《人脉就是命脉》这本书从人脉的建立和维护、人格魅力的形成、人际沟通、洞察人心、社 交礼仪、求人办事技巧以及人际交往误区等十个方面，将心理学、社交学的理论与大量社交 故事相结合，详尽地讲述了人际交往的各种策略，教读者顺利地扩展自己的社交圈子，增加 人脉常识和经验，利用人脉获得成功！第一章 你的命运掌握在他人的手中

朋友来自你的品德

要想知道你今天究竟值多少钱，你就找出身边最要好的三个朋友，他们收入的平均值，就是 你应该获得的收入。——俞敏洪 一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。人脉——由良好的人际关系而形成的人际脉络。

其实贵人离你并不远

六度分离理论（通过 6.6 步，就可以和一个陌生人建立联系）中，这个原本很大的世界其实 就是一个“小世界”，地球上的芸芸众生虽然很多，但通过人脉形成的关系网，他们每个人 其实都有可能成为我们的熟人，不管他呆在镁光灯照耀的舞台上，还是呆在地球的某个角落 里。只要你愿意沟通，你就有可能和他成为朋友，甚至成为知已。六度分离的理论对我们拓展人脉、经营人脉有着非常重要的启示，通过这个理论，我们应该 对我们生活的这个小世界有个更为清醒的认识： 1． 不要对结识成功人士存有畏惧心理，认为自己高攀不上。2． 不要没有区别地去结识所有的人，认为所有的人对你都是非常重要的。（朱者赤墨者黑）3． 要珍惜并把握每一次与人相遇、交往、沟通的机会，寻找自己可以信赖的朋友。

必须实实在在的付出（每个人都有遇到困难的时候帮人即帮已）。自助者人助，人助者天助

不要抱着独自打天下的幻想，一个人的力量毕竟有限，众人的力量才可观。让朋友帮助你寻 找机遇、发现机遇、创造机遇，并不代表你的能力不行；相反，这更说明你在经营人脉上做 得非常出色，而经营人脉出色，也说明了你的工作能力超过常人。

坐头等舱的梦想

第二章 人际的脉络究竟在哪里 清理你的人脉就像清理你的衣柜一样，将不合适的衣服清理出衣柜，才能将更多的新衣服放 入衣柜。——彼得·首鲁客

开始编织你的网

要确立自己明确的目标，并力争通过自己的人脉把自己和这个目标联系起来。即使最后我们 没有成功，但是在联系的过程中，你会发现，你找到了其他可靠的连接点，你的关系网因为 你的努力变得更加完善和结实，而这足以补偿你为此付出的辛苦。新建立的关系

网还需要不断维护，所以，你需要花费时间沟通交流，高质量的沟通交流会使 你将来节省很多时间。每次参与社交活动前，我们都要有明确的目的，这次活动我打算结识那些人，这些人有什么 举爱好，怎样让他们产生倾诉的欲望，等等。即使你初次到了一个完全陌生的场合，也不必 感到恐惧和害羞，大胆地和你见到的每一个人交流，不仅可以使你很快忘记你是一个陌生人，

而且可以有效地锻炼你的社交能力，展示你的良好形象。不管是高管高官，还是无名小卒，每个人都有倾诉的欲望，同时每个人手中都掌握着对自己 价值不大但对别人价值也许很大的信息，大家叠加起来，这里应该算是个少量的信息资源库。把你知道的信息和你的朋友共享交流，使每个信息都能找到需要它的人，而不是烂在自己肚 子里或都有看它白白过期作废，这应该是一件功德无量的好事，在共离的过程中，我们可以 收获友情、收获财富。

你在聚会中都做了什么

1． 不要轻易拒绝以联络感情、增进友谊为目的的聚会，聚会实际上是聚集人气、拓展人脉 的重要舞台。2． 参加聚会要有明确的目的，这个目的是要给与会的朋友留下一个美好的深刻的印象。3． 给朋友留下美好而深刻的印象，靠的是你的自信和良好沟通交流能力，而不是孤芳自赏 和放浪形骸。4． 聚会结束后，不要等下一次聚会时才想起这些朋友，要经常与朋友们联系。

人要有自己的交际圈子（多参加与自己专业密切相关的交流）多几个异性朋友（以培养人脉为出发点）

很多时候，异性朋友带来的帮助甚至会大于同性朋友，这是由于性别不同造成的性格互补带 来的。一般情况下，女性心思缜密、情感细腻、思考事情周全但过于谨小慎微；男性由表现 粗犷豪放、大开大合、遇事敢于勇往真前但常常会略显毛糙。

你的机会在别人手里面 人走茶不凉（别人失意的时候，对换角色，体会一下别人的内心，你会知道安慰的力量有

多大； 别人抑郁的时候，将心比心，你会明白鼓励是多么的重要。你的付出不是没有收益的，你的收益是你日益强大的人脉。）

找到你生命中的“贵人”

1． 要有深厚的基础知识和专业技能作为铺垫，并在工作和生活中体现出来。2． 要注意和贵人交往的方式和方法，做到不卑不亢，知恩图报。3． 要注意把自己也培养成一个“贵人”，以帮助别人为荣。4． 不要以贵人相助获得成功作为终点站，而要把它作为新的起点。

再穷也要站在富人堆里

你想要创造多少财富，就要接近拥有那些财富的人。要想成功，经常和已经取得成功的人打 交道是有好处的，少和

和不思进取的人在一起，这些人很可能为人都不错，然而对于你的成功 没有帮助，只有负面影响。第三章 吸引人的人格魅力 完美的人或物，让人感到可爱；有缺点的人或物，让人感到可信。当一个人或物基本上是美 的，但稍有点缺点，就会让人感到既可爱，又可信。——心理学如是说。容易赢得好感的品格：真诚/诚实/理解/忠诚/真实/可信

站在他人的立场是走近他人的捷径

要站在对方的立场上看问题，就要理解对方的心理状态，做到感同身受，同理心。襟怀宽广。待人接物，不要因为他人的背叛而放弃了你的忠诚。

尊重身边的每一个人

没有对手的存在，你将无法看到自己薄弱的一面，对手的疲惫或者坚持，都是你继续战斗上 去的兴奋剂。对手以另一种方式激励着你上进。没有他们，你的成功将推动意义，你的胜利 也会减少许多激动人心的乐趣。

打动人的幽默感

朋友的数量与胸怀成正比

敏感多疑心胸狭隘是培养人脉的大忌。

必须改掉自私的毛病

用知识充实自己的心灵 要有一颗宽容的心甘情愿

要有给别人带来愉快的能力

我们要把好的情绪传染给别人，尽量不要让自己的坏情绪影响到他人，从而影响到你的人际 关系。

令人生厌的高傲

高高在上，源于一种基于个人地位、财产、知识等方面高于普通人而产生的一种优越感，这 种优越感体现在人的表情、语言和动作上，它可能给你带来暂的心理上的满足，但却在不知

不觉中损伤你的人脉 事关重大的第一印象

首先，我们要用良好的个人外在形象打动对方 其次，要注意用儒雅幽默的谈吐和讲话策略的恰当来打动对方。第四章 交际中不可不知的要点 如果想引起他人的注意，首先应使其产生好奇心，截止是富有戏剧性、出乎意料的东西，越 能达到理想的效果。在运用这种策略时，你可以在他们熟悉的事物中加入一些“新颖”的东 西。

首先要有强烈的意愿

要克服胆怯，主动交往，把交往的激发点紧紧把握在自己手里，需要我们不断锻炼、培养自 己，这种培养和锻炼，要从以下三个方面做起： 1． 在交际场合，要敢于主动和陌生人打招呼。2． 对刚结识的朋友，表示出自己的诚意。3． 与人主动交往，即使没有机会也要创造机会。

怎么才能套近乎

不可急功近利，注意礼仪风度，一视同仁，拉近和对方的距离。

有事必须守口如瓶

1． 关于他人的流言，不信，更不传。2． 对于指向自己的流言，不怒，不失态。3． 对于爱制造和传播流言的人，谨记“莫谈私事”，不必深交。

记住别人的名字等于有效的赞美

名片中的学问 管理好你自己的名片。管理好你收到的名片

。及时更新名片。多种方式管理名片。常“温习”名片。

绝不丧失自尊

与傲慢者相处的王牌： 1． 勇敢的心态，2． 坚毅的眼神，要知道傲慢的人是没有底气的。3． 幽默风趣。

困境中的帮助最令人难忘

困难时帮助别人，要注意方式和方法： 1． 我们帮助别人，不要以揭别人的尚未痊愈的伤疤为代价。2． 我们帮助别人，不要附加任何。3． 帮助别人不要轰轰烈烈，而要润物无声。4． 不要非等别人落难了才去帮助，作为朋友，我们要提前提醒他。

沾沾名人的光

如何才能和名人建立起联系？ 1． 充分利用自己的人脉关系网，主动与名人取得联系。2． 要积极参加各种有名人参加的聚会，并在聚会上表现出个人的魅力，让名人记住你。第五章 必不可少的交际礼仪 人们用三个要领描述成功的领导者——性格、能力、形象。人们期望领袖有着杰出的优势，他高大、有魅力、有漂亮迷人的音质、有自信的手势、能充分利用身体语言进行沟通和交流。微笑的实验

不懂拒绝的人算不上成熟 穿着得体给人留下深刻的印象

根据场合决定着装。要根据个人的身体条件决定着装。着装不要超过自己的实际生活水平。

人际交往最忌讳的八种言行

1． 经常向别人诉苦，包括俱的健康问题、经济问题、工作情况等，但对别人的问题却从不 感举，不予关注。2． 经常唠唠叨叨，只谈一些鸡毛蒜皮的事，或者不断地重复一些肤浅色的笑话和一无是处 的见解。3． 言语单调，喜怒不形于色，对任何事都漠然，不做出情绪上的反应。4． 态度过分严肃，不工苟言笑，一派道貌岸然的态度。5． 缺乏投入感，在任何社交场合中，悄然独立，既不参与别人的活动，也不主动与别人沟 通。6． 反应过激，语气浮夸粗俗，满口俚语粗言。7． 过度以自我为中心，以自己的意志来决定他人的意志，要求别人对他唯马首是瞻。8． 过度热衷于取悦别人，以博得别人的的好感。

电话中的交际

第六章 察言观色看透他人 与人交往时，首先要观观察他的气质，然后再决定如何迎合适应他。无论是与严重的人还是 与轻松愉快的人相处，都要做到胸有成竹，方可顺水推舟，礼貌制宜。

衣如其人

看一个人是否衣着华丽——在大庭广众之下表现自我的人，表演欲望、炫耀欲望特别强烈，——夸赞；若刻意打扮朴素，可能是用外表的朴素来掩饰自己内心的自卑。看一个人的衣着是否新潮——接受新事物的速度比较快，同时也说明他做事不专注，没有自 已的主见。看一个人的衣着是否符合个人的收入水平

人心可测

谈话是最常用的交流方式，看透人心的第一条捷径

就是与对方交谈。眼睛可以直接通向心灵，因此，看透人心的第二条捷径就是注意对方的眼神。

肢体语言暴露内心世界

第六章 让关系更加紧密的沟通术 “沉默是金”的谚语，应随时代的变迁而重新评估。如何发挥语言魅力，是现代人由沟通走 向成功的必然。——卡耐基

把话说到心坎上 轻轻松松地打开话题

投其所好，从别人和自己的共同兴趣点开始。主动自我介绍，给别人靠近你的机会。恰当地运用媒介，拉近你和他人彼此间的距离。

说话要注意分寸 话不是随随便便说的 如何进行一次愉快的交谈

1． 说话的时候看着对方 2． 话题要能引起对方的兴趣 3． 多用商量的语气交谈 4． 口下留德，不要出口伤人。5． 说起话来要给对方留白。

在说之前先学会倾听

倾听就是这样一种姿态，是一种与人为善、心平气各、谦虚谨慎的姿态。这种姿态，能使你 倾听到最真实的话语，接触到最现实的答案。说话——言论一定要合理，要让别人能接纳领受，要有信用，要令人无懈可击。

站在别人的立场上

委婉的批评讲究语言艺术。批评就要指出对方的错误所在，并要让对方承认自己是错误的，前者似乎不难，后者却并不容易实现，一个人决定做一件事，肯定有他的理由，即合在做的 过程中失败了，他也会找出客观理由来证明这种失败并不全怪他自己。第七章 用对方法做对事 一个人将过多的注意力集中在自己的言词上，导致他似乎忽略了这样一个事实：他的动作、姿态和表情正讲述着他们自己的故事。

冷热水效应 做他人的“自已人”

在现在的交往过程中，很多人都是带着戒备心理，如果我们想结交新的朋友，就必须让对方 尽快消除这种戒备心理。1． 主动和对方交往，注意激发对方的表现欲。2． 找准双方都感兴趣的话题，循序渐进增进了解。3． 要在公众场合展现你优秀的人格，引起对方对你的关注。4． 要强调自己和对方是平等位置，取得对方的信任。

登门槛效应——一个一量接受了他人的一个微不足道的要求，为了避免认知上的不直辖

市，或想给他人以前后一致的印象，就有可能接受更大的要求。这种现象，犹如登门槛时要

一级台阶，一级台阶的登，这样能更容易更顺利地登上高处。用美言打动他人

1． 赞美一个人，最好从赞美他曾经取得的成就或者他现实的表现开始。2． 要切实氢握赞美的程度。3． 要做到“加一把火”

礼物要选得恰当

1． 送礼要送有实用，人家求之不得的东西。2． 送礼物要把握时机，注意场合。3． 送礼物时，不要附加条件。4． 送人礼物注意的一些禁忌。

锦上添花不如雪中送炭

第八章 拓

展职场人脉圈 不要让自己陷入公司里的人事斗争。千万不要有谋略跟哪个部门老板结成同盟的幼稚想法，公司的事情和秘密永远比你想象的还要复杂和深奥，在你成为某次斗争的牺牲品之前，你也 许还浑然不觉。

办公室里也可以如鱼得水：

1． 热情而不暧昧 2． 不要吝啬你的赞扬 3． 在领导面前态度自然

与不同性格的同事共处 让老板不再“老板着脸”

1． 熟悉一些处事规矩，并加以灵活运用 2． 适时展现自己能力，让老板对你刮目相看。3． 摸清老板脾气秉性，根据老板的脾气秉性对症下药

小心职场越位

做事不要嫌小，一定认真做好；热情应该有度，戒除浮躁心理。

人情味管理

1． 运用情感效应来激励员工。2． 运用人本观念管理员工。3． 做好表率感染员工 第二章 不能触碰的人际禁区 问候不一不定要慎重其事，但一定要真诚感人。——李嘉诚

贪小便宜吃大亏 帮人要帮到点心子上 忠言可以不逆耳

劝说他人接受正确意见的时候，要拉近关系，讲究策略，促其自省。

再深友情也有距离

朋友之间的距离，是可以为朋友提供真诚帮助的距离；是不会在无意间伤害到朋友的距离，

得饶人处且饶人 不可轻视前辈和上司 玩笑不要开过了火

看准对象、场合、要关注对象的情绪变化、不开不健康玩笑。

**第五篇：人脉管理**

人脉管理

【摘要】 有人用心编制自己的人脉图获得很好的回报，有人三重备份通讯录工作效率大大提高，有人认为别人的一句好话有时胜过自己的十年努力。。

职场中，常有人抱怨自己因为没有背景靠山，没有贵人提携，所以总是得不到提升，也碰不到机遇。其实，只要你用心去搭建自己的人脉网，你就会发现，生活中不缺贵人，你的朋友、同事、同学甚至是萍水相逢的人都有可能成为你的贵人。

人脉好比是八爪章鱼，总是在不断地集合着、交错着，究竟谁会成为你的贵人，你无法预料，而你要做的只有控制和编织好自己的这张网。采访中，多数职场人认可“人脉关系是推动成功的一种无形力量”。

编制自己的人脉圈

浙江移动温州分公司经理叶建明几年前就开始注重管理自己的人脉网，他的电子通讯录就是一张行业人脉覆盖图。他把所有认识的人的通讯方式作乐详细的记录，按行业、性别等不同组合进行分类，并在这些人所在的行业下面的栏目内标明详细的关系情况，比如男同学、女同学、中学同学、大学同学、普通朋友、重要朋友、客户、合作伙伴、老师等，随便输入哪个关键词都能快速找到。他会定期对这张人脉图作一次梳理，不断丰富”人脉图“中的内容。因为不可能和每个人都保持很密切的联系，这就需要根据各个朋友的情况，制定出不同等级的联系频率。联系办法也有很多种，打电话、寄明信片、电邮、短信、QQ、MSN等等，都可以成为保持\"温度”的有效方式。不同的节日，对不同的人群发合适的短信问候，加深彼此印象。这种方法，让他在运用人际资源时，得到很好的回报。

三重备份通讯录

经常听到一些朋友说自己的手机被偷，里面的通讯录也随之消失殆尽---如果因为手机遗失就丧失人脉实在是代价太大。如果你是一个职场有心人，也许早就会预料到发生这种事情的可能性。新丁香江滨大酒店的总经理李玲称自己从来没有遇到这类事，她把所有联系人的电话都分别做了手工、电子文档及手机保存，全方位备份自己的通讯录。生活中有很多一面之交的朋友，而在三重备份的过程中，可以加深对名片的印象，即使很久以后再次见面，她都能准确无误地报出这个人的名字及职务来。在对人脉网的整理中，李玲总会用心去发现和记录别人的生日，在他人生日当天及时发送祝福短心或送上礼物鲜花等，这一举动迅速拉近双方的距离。有了一张健全的人脉网，李玲不仅工作效率大大提高，生活中碰到的大小事也都能够左右逢源。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找