

魅力是女人无上的修行

锤炼口才·雕琢气质
畅销珍藏版
提升女性吸引力

做个让人 无法拒绝的女人

59招180天
练就女神气质，
开启女性永不枯竭的魅力能量。

苏曼 | 著
Suman



中华工商联合出版社



做个让人
无法拒绝的女人

苏曼 | 著
Suman



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个让人无法拒绝的女人 / 苏曼著. —北京: 中华工商联合出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5158-1557-2

I. ①做… II. ①苏… III. ①女性—气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第292631号

做个让人无法拒绝的女人

作者: 苏曼

责任编辑: 胡小英 邵桃伟

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 北京中振源印务有限公司

版次: 2016年2月第1版

印次: 2016年2月第1次印刷

开本: 635×965mm 1/16

字数: 250千字

印张: 14.5

书号: ISBN 978-7-5158-1557-2

定价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



生活中，为什么有些女人总是那么幸运？她们似乎具备了一切迷人的特质：真诚、乐观、热情，周围的人都喜欢与她为伍。而她们人生中好像有太多的“刚刚好”和“不小心”。不小心升职了，意外找到了好老公，恰好就认识了贵人……

如果你真以为这些女人获得的成功只是一个意外，那我只能坦白地告诉你，你正在逃避现实，或者就是一个近乎愚昧的傻瓜。那些幸运的女人无不是善于修炼自身修为的强者。那些“刚刚好”和“不小心”都不是偶然，无不是她们努力经营的结果。正是因为她们在别人看不到的时间、地点努力地提升自己，才成就了自己让别人无法拒绝的魅力。

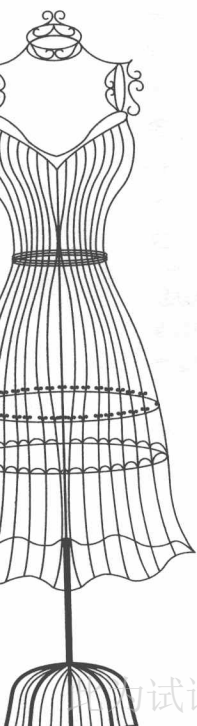
那么，如何做才能拥有别人无法拒绝的魅力？如何做才能顺理成章地把握住自己的幸运呢？

首先，谈吐要有魅力。虽然外貌也很重要，但事实却证明，一个风华绝代、倾国倾城的女人倘若没有伶俐的口齿，也不过是一朵即将枯萎的玫瑰。只要细心留意就会发现，那些受人欢迎的美女们，无不是口才比外貌更吸引人。和善解人意的女人交流是一种美好的听觉大餐和心灵盛宴。

真正富有极致魅力的女人，是一个灵魂有香气的女人。这样的女人，她的情感是温婉细腻、善解人意且成熟理智的。她的温婉体贴如夏日里的一抹清凉，给人清新舒畅的感觉；她的温柔善良如三月醉人的春风，给人暖暖惬意的味道。这样的女人，内心充满了爱与善。和灵魂有香气的女人交流会感受到由内而外流泻而出的超凡雅韵，令人赏心悦目，无法自拔。

“魅力”二字足够女人琢磨一辈子，学习一辈子，折腾一辈子。这样的女人轻易就获得了别人为之奋斗多年，甚至一辈子都无法获得的成功。一个男人碰到这样的女人，只能乖乖投降，拜倒裙下；一个女人碰到这样的女人，也会视为知己，为她折服。事实上，她是在你迟疑的时刻，自己从人群中浮跃了出来。这样的女人，怎能不是众人瞩目的焦点，怎能不成功呢？

《做个让人无法拒绝的女人》是为有自我提升意识的中国女性而写的智慧密帖，它可以给你无穷的信心，由内而外地打造你美丽人生的黄金资本，让你一生都在别人的羡慕中优雅地生活，轻易获得她人眼中梦寐以求的梦想、事业和爱情，成为一个让人无法拒绝的魅力女人，成为比别人更幸运的女人。





上篇 让人无法拒绝的说话技巧

Part 1 别让自己输在不会说话上

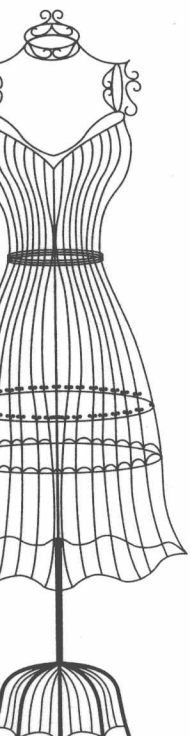
◎长得美丽，不如把话说得漂亮	004
◎巧用口才资本，经营自己的人生	008
◎女人会说话，活得必定幸福	011
◎女人要学点“变色龙”的本领	014
◎当争论开始的时候，你便输了优雅	017
◎不好的“口头禅”会毁了你	020
◎优雅指南：这样说话会变丑，你知道吗	023

Part 2 换种方式说话，自然更受欢迎

- ◎好话还是歹话，关键看怎么说 026
- ◎让批评听上去像好评 028
- ◎不要以“揭人伤疤”为乐 031
- ◎用对方能接受的方式说服对方 035
- ◎巧妙拒绝，“面子”是一种很累人的文化 039
- ◎优雅指南：拒绝别人的小技巧 042

Part 3 看对人、说对话，和谁都能聊尽兴

- ◎是什么让女人未语先羞 046
- ◎如何克服说话紧张症 049
- ◎拥有“让人感觉很不错”的特质 052
- ◎看清兴趣，聊出交情 055
- ◎善于倾听比能说会道更重要 058
- ◎不吝赞美，真心地说出别人想听的话 062
- ◎真诚而慷慨，提升赞美的高度 065
- ◎优雅指南：如何拉近与陌生人之间的距离 067



Part 4 有气场不冷场，巧解尴尬更吸睛

◎自我解嘲，化解尴尬的大智慧	070
◎让幽默风趣体现你的睿智	073
◎随机应变，把话说得恰到好处	076
◎用最快的速度弥补语言上的失误	078
◎善于为周围的人打圆场	082
◎优雅指南：巧妙应对十种令人讨厌的交谈	085

Part 5 绝不在该说与不该说上犯错

◎说话的余地要靠自己留出来	090
◎你说话太直，别人为什么不介意	093
◎切忌在背后论人是非	096
◎职场潜规则，办公室的谈话禁区	098
◎不要把抱怨的话留在办公室	101
◎优雅指南：区别说话对象，讲究说话分寸	103

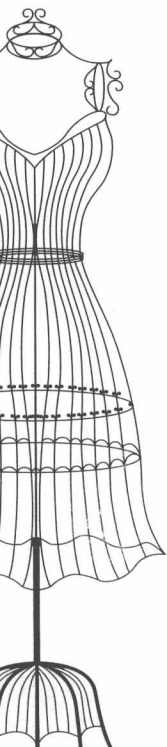
下篇 魅力女人的气质修养

Part 6 气质是女人一生的必修课

- ◎做一个有魅力的气质女人 108
- ◎博览群书，腹有诗书气自华 111
- ◎才情是一件穿不破的衣裳 113
- ◎仪态是魅力女人最美的外衣 116
- ◎良好的品性与修养是你的招牌 119
- ◎优雅指南：让自己成为最有“卖点”的女人 122

Part 7 善用性别优势获得成功

- ◎你可以比男人做得更好 126
- ◎发现女人特有的成功优势 129
- ◎改掉工作中的坏习惯 132
- ◎处理好工作与生活的关系 135
- ◎“魅力”也是一种竞争力 138
- ◎人情投资，人脉是你最重要的资本 141



◎远离职场损友，以防给人当枪使	144
◎你不可不知的职场“潜规则”	147
◎优雅指南：在最短的时间内做到“优秀”	150

Part 8 会爱的女人会选人，更会生活

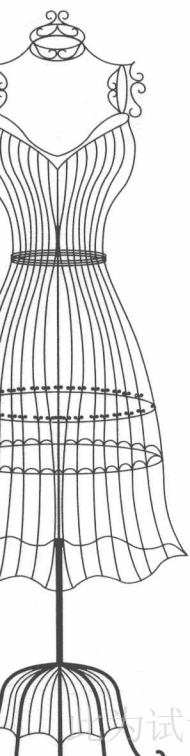
◎选好自己的人生伴侣	156
◎恋爱时不折腾，结婚后不动摇	159
◎哪怕收入再少，也不要婚后辞职	163
◎切记，婚姻不只是两个人的事	166
◎任何时候都不要伤了男人的面子	169
◎关起门来说事，家丑不可外扬	172
◎男人都怕“女唐僧”	174
◎争吵有“度”，和好有方	178
◎不要让自己成为“拆谎专家”	182
◎爱是恒久忍耐又有恩慈	185
◎优雅指南：做一个懂爱、会爱的女人	189

Part 9 内在强大，才能收获生活的完美

- ◎内在不较劲，外在不抱怨 192
- ◎让自己永远保持快乐的姿态 195
- ◎没有谁值得你嫉妒 198
- ◎留一个温暖的角落，让宽容栖身 203
- ◎走出不平衡的心理误区 205
- ◎不要被自己的欲望所绑架 209
- ◎优雅指南：学会疏导自我的痛苦情绪 212

后记

- 每个年龄段都能成为让人无法拒绝的女人 216





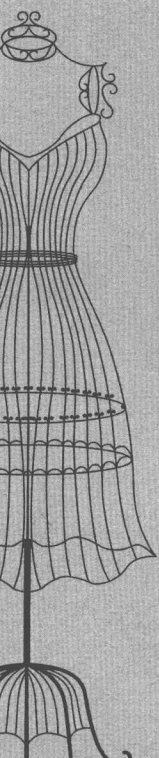
让人无法拒绝的说话技巧

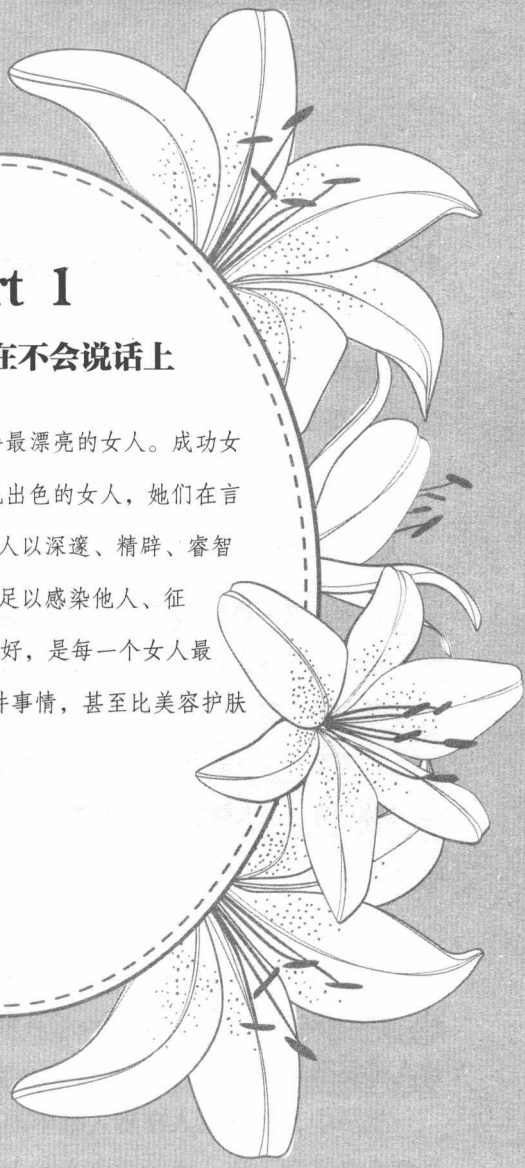
Language as a tool,
for we are important, as the horse of the knight's important.
The best horse suitable for best knights, the best language
suitable for the best ideas.

——Dante

语言作为工具，
对于我们的重要，正如骏马对于骑士的重要。
最好的骏马适合于最好的骑士，最好的语言适合于最好
的思想。

——但丁





Part 1

别让自己输在不会说话上

会说话的女人是活得最漂亮的女人。成功女性，必定是社交场上表现出色的女人，她们在言谈中闪烁的真知灼见，给人以深邃、精辟、睿智之感，那种气度和智慧就足以感染他人、征服世界。所以，把说话练好，是每一个女人最划算、最值得去做的一件事情，甚至比美容护肤更重要。

长得美丽，不如把话说得漂亮



本节要点

如果说美貌是女人的一种竞争力，优雅的谈吐则是女人的另一种竞争力。不管你长得多么漂亮，妆容多么精致，服饰多么大牌，如果不会说话，那所有的修饰都会黯然失色。

不要让自己成为一个“一心只知穿衣吃饭，两耳不闻窗外事”的女人，否则你一开口别人就能发现你的肤浅。

我们时常会听到人们议论某某说话不中听、不会聊天，是冷场王。同时，我们也会听到有人这样说：“真奇怪，她虽然长得不好看，但是跟她交谈让人感觉很舒服。”

生活中，有些女人在别人眼中的出身并不好，长相也一般，可为什么还会拥有良好的人缘、成功的事业和令人羡慕的家庭呢？她们的好运气当真是所谓上天赐予她们的补偿吗？事实当然不是这样的，会不会说话才是一个女人是否活得漂亮的关键之一。

如果说美貌是女人的一种竞争力，优雅的谈吐则是女人的另一种竞争力。不管你长得多么漂亮、妆容多么精致、服饰多么大牌，一个女人如果不

会说话，她身上所有的修饰都会黯然失色。

张笑笑生得肤白貌美，是那种走在人群里一眼就能看见的女孩，性格也极为开朗，然而她说话时却不像她的性格那样潇洒大方。笑笑情商不高、反应慢，如果突然问她一个问题，她总是不能及时回答。

比如你问笑笑：“笑笑，最近去哪玩了啊？”她会想半天然后告诉你：“呃……去哪儿玩啊……没有去哪儿啊……”“笑笑，推荐一些好听的音乐呗。”“呃……音乐啊……一下子想不起来……”“笑笑，你工作找好了吗？”“呃……还没……”

很多人都以为笑笑口吃，其实她只是喜欢宅在家里，不知道如何和别人打交道而已。笑笑其实也想健谈一点，于是家里来了客人笑笑便主动去陪客人聊天，但她常常问一些让客人尴尬的问题，弄得大家都比较尴尬，最后只好作罢。

如果能一辈子宅在家中倒也还好，但是现代社会中女人要生存、要工作、要恋爱、要结婚，一切的一切都需要与人打交道。在求职的时候，不会说话的笑笑可没少碰壁，最后好不容易找到了一个工作，却因为平日里不怎么会说话也不喜欢说话，工作小半年老板都记不住她的名字，更别说晋升了。

“唉，为什么我的嘴这么笨，如果我能像电视里的那些主持人一样口若悬河就好了。”每当看到电视里那些主持人妙语连珠的时候，笑笑都要自怨自艾一番。但是光抱怨也没用，下一次跟别人聊天的时候，笑笑依然会突然接不上话，最后只能装哑巴。

上帝赐予你靓丽的外表，却未必能给你一个“动听”的舌头，有魅力的言谈需要后天的修炼与培养。许多女人与他人交谈的时候都跟笑笑一样，常常觉得无话可说，于是就抱怨、哀叹自己天生不会说话，或者自己太胆小。其实，优雅的谈吐并不是天生的，也不是胆子足够大就可以优雅地表达，优雅的谈吐是需要足够的底蕴作为基础的，如果脱离了学识这个根本，那么言谈

就会成为“无源之水、无本之木”，语言淡而无味，哪里还有说话的魅力呢？

写文章讲究“读书破万卷，下笔如有神”，其实说话和写文章是同一个道理，只有自己眼里看的东西多了，心里装的东西丰富了，有了自己独特的思想，才能够信手拈来，说出有水平、有见解、有说服力的话。

知识、阅历、情感、生活等都能丰富一个女人的内心，这些“养分”是思想的源泉，透过一根根血脉、一条条经络滋润着女人的容貌，提升着女人的品位和内涵。所以，平日里我们应该关注生活，加强生活积累，多看书，关注新闻和一些世事的变化，增加谈资，不要让自己成为一个“一心只知穿着打扮，两耳不闻窗外事”的女人，除非你不说话，否则你一开口别人就能发现你的肤浅。

另外，我们最喜欢和能理解自己的人说话，因为他们清楚地表达出不只是关心你所说的话，也关心你的感觉。当你告诉别人你换了新工作，你希望对方会说：“哦！棒极了！”而不只是一句：“哦，真的吗？”

所以，我们在和别人交谈的时候，应尽可能地站在对方的立场去思考，理解对方，关心对方内心的需要与渴望。归纳对方说的重点并加以重复，让对方了解自己确实理解了他所说的话。做到这一点，对方就能感到你与他产生共鸣，并且接受你给予的肯定感，愿与你进行深入的交流。

最值得我们注意的是在与人交往中，说话的第一要义就是要让人听得懂、听得透，让他人明白你要表达的主要用意。“言不在多，达意则灵”，在语言的表达上应当力求简单明了，言简意赅地表达自己的观点和看法，切忌喋喋不休，这样不仅能提高办事效率，还可以体现你的干净利落，精明强干。

讲话简练有力，能使人不减兴味；冗词赘语，让人不得要领，必令人生厌。语言需要灵活运用，但更需要简洁明确、表达无误，这样才有利于双方顺利地进行交流，也容易使你在别人心中留下好印象。