

最 实 用 的 处 事 技 能 最 有 效 的 社 交 法 则

中国女性读物经典系列



品位女人 的处事圣经

Women's Bible
grade way

最实用的处事技能 最有效的社交法则

周发玲◎编著

身处当今这个纷繁复杂、充满竞争的时代，女人若要打开人生的局面，

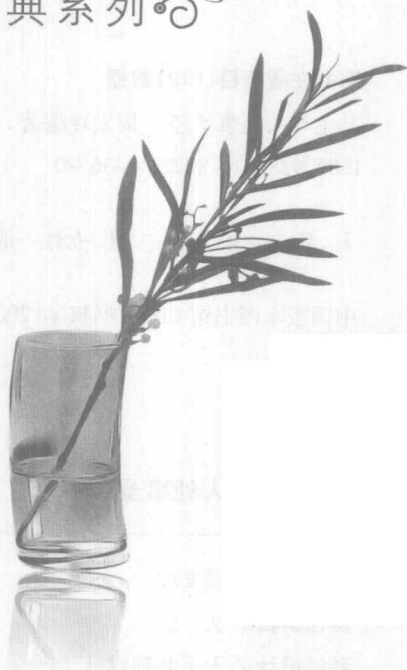
除了须具备一定的生存能力，还须具备一定的交际手腕和处事技能，

才能左右逢源，广结善缘，才能让别人热情洋溢地帮助你一步步向金字塔的顶峰攀登……

中国华侨出版社

最实用的处事技能 最有效的社交法则

中国女性读物经典系列



品位女人 的处事圣经

Women's Bible
grade way

最实用的处事技能 最有效的社交法则

周发玲◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

品位女人处事圣经 / 周发玲编著. - 北京:中国华侨出版社,2007.9

ISBN 978-7-80222-436-0

I. 品… II. 周… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 139544 号

• 品位女人处事圣经

编 者 / 周发玲

责任编辑 / 文 慧

装帧设计 / 天下装帧设计

版式设计 / 范志飞

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-436-0 / G · 341

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

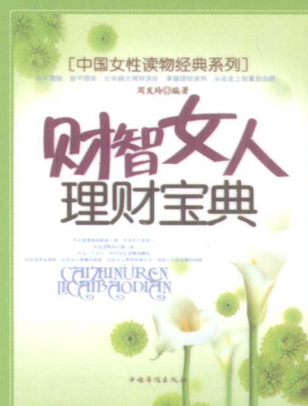
• 版权所有 翻印必究 •



作者简介

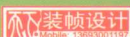
周发玲，生于河南，现居北京，酷爱写作，文风优美，多年来一直从事文字工作，曾出版的作品有《当女人不再年轻》、《婚姻的驾照》、《财智女人理财宝典》等，在业界引起了很大的反响，尤其是在知识女性中有着广泛的影响和好评。





责任编辑：文 慧

责任校对：王京燕

装帧设计：  裴帧设计 · 灏洋

前言

女人，是文人笔下至纯至性的精灵天使，可她在中华民族悠悠数千年的历史中，只能甘居男人的背后，被动而无奈地承担着相夫教子的责任，默默地无私奉献着……如今，流年的轮回转换给了女人新的生活空间，女人早已成为屹立着的半边天，活跃在各种舞台上。

然而，尽管女人的社会地位日益提高，但身处当今这个纷繁复杂、充满竞争的时代，女人若要打开人生的局面，除了具备一定的生存能力外，还需要具备一定的交际手腕和处事能力，才能逢凶化吉、遇难呈祥，才能左右逢源、安身立命，才能抓住契机、书写神话。

常常可以见到这样一类女人，她们成天独来独往，不愿与别人交往，不愿参加社交活动，对于一些必须应酬的活动也敷衍了事……她们与世界之间高高筑起了一堵墙，即使生命中偶尔闪一下光彩，也只能是孤芳自赏，引不起别人的注意，更别说得到赏识和重用了。

还有一类女人，倒是没有把自己封闭起来，而且也愿意与别人交往，但由于不懂为人处事的技巧，不懂如何化解与他人的矛盾、争端与摩擦，结果使人际关系变得紧张，甚至让人敬而远之。纵然抱负不凡、才华横溢，也难以采撷成功的果实。道理很简单：孤掌难鸣，独木不成林。

其实，这个社会是由众多的人编织而成的网络，这个网络上的每一个结都

是利益交织。只有那些善交际、会处事的人，才会掌握人们的心理，通过自己的笑脸，通过自己灵巧的口才，通过自己胜人一筹的处事本领，将这些利益聚拢在自己手里，包括财富、地位、名誉、美丽和一切与幸福沾边的东西。

所以，女人，尤其是那些想出人头地的女人，不应该只围着家庭和孩子打转，而应该走出自我封闭的小圈子，学会和不同的人打交道，学会从容应对各种事务，在不同的场合散发你与众不同的魅力，这样必能广结善缘，万事皆顺，也必能让别人支持并热情地帮助你步向金字塔的顶峰。

当然，怎样与形形色色的人打交道，怎样应对大事、小事、喜事、愁事、烦心事、苦恼事等各种事务，的确是一门很深的学问，要学好它并不容易。所以，您不妨用心研读并借鉴本书所提供的交际技巧和处事经验。

本书没有华丽的词藻，没有空洞的说教，只是通过实用的技巧、流畅的语言，并借助古今中外的生动事例来告诉您——

当身处熙攘人群之中时，应高雅“作秀”，凸现自我；当与形形色色的人交往时，应察言观色，左右周旋；当遭遇种种不如意的人和事时，应豁达宽容，微笑面对；当自己才华出众、春风得意时，应气敛神藏，低调做人；当己身所不能至时，应善假于物，以借制胜；当参加各种社交活动时，应遵礼守仪，自如应付……

所谓“开卷有益”，阅读过本书之后，您一定会受益匪浅，您将会发现，自己已经走上了一条迈向成功的捷径，平凡的您也将成为诸事皆顺的幸运儿、八面玲珑的社交明星、熙攘人群中的皎皎者！

目 录

第一辑 高雅作“秀”，赢得青睐	1
装扮是女人的第一张名片	3
高雅举止为第一印象加分	6
展现最迷人的个性	8
以微笑赢得他人相悦	12
用称呼体现个人修养	15
让自我介绍成为吸引人的“广告”	18
敢于醒目地表现自己	23
面试时要秀出“亮点”	26
测试：你留给别人的第一印象如何？	31

第二辑 口吐珠玑，舌绽莲花	35
善用言辞赞美别人	37
把握说“不”的技巧	40
幽默为言谈锦上添花	44
成功地说服别人	47
安慰话应贴心	50
批评要有分寸	53
忠告亦应不逆耳	55
巧言化解尴尬	58
编织美丽的谎言	61
会说还得会听	64
测试：你的说话技巧如何？	67
 第三辑 察言观色，慧眼识人	71
善于读懂他人的眼神	73
察看表情的“晴雨表”	76
不知言，无以知人也	79
学会“破译”肢体语言	83
衣服能袒露人的心迹	87
由坐姿也能知心理	90
用立体的眼光识人	93
慧眼识别君子与小人	96
测试：你具有察颜观色的本领吗？	99



第四辑 豁达宽容，气敛神藏	103
女人因宽容而更加美丽	105
宽恕别人等于解脱自己	107
多给别人留点余地	110
得理不妨也饶人	113
以豁达的心态笑对人生	116
坦然面对别人的嫉妒	119
请不要为小事生气	121
收敛起你的“锋芒”	125
做人要善于藏“巧”	127
测试：你是一个宽容的人吗？	131
 第五辑 巧借外力，轻松成事	133
善用“女色”达成己愿	135
把眼泪用作“武器”	137
借用他人的智慧	139
借钱生财要用智慧	141
亲情是可利用资源	144
同学关系要善加利用	146
多个老乡多条路	148
结交“有用”的益友	150
借名人打个“背景光”	153
找“边缘人物”相助	156

测试：谁是能帮助你“贵人”？	159
第六辑 八面玲珑，人兴家荣	163
与上司相处的艺术	165
建立融洽的同事关系	168
赢得下属的肃然景从	171
正确处理好夫妻关系	174
让婆媳关系变得亲密	178
妯娌之间应和睦相处	181
维系较好的姑嫂关系	184
拥有和美的邻里关系	187
测试：你是八面玲珑的人吗？	190
第七辑 遵礼守仪，尽显品位	193
注意你的手势礼仪	195
不可轻视的握手礼	198
电话礼仪知多少	202
西餐礼仪大全	205
花式的咖啡礼仪	210
跳舞也须守礼	213
接待来访的礼仪	216
拜访客户要有礼有节	219
给人送礼的学问	223
测试：你是知礼守礼的品位女人吗？	226

第一辑

高雅作“秀”，赢得青睐

装扮是女人的第一张名片

张爱玲曾说：“你不要指望男人会因为你的心灵美而爱上你。其实，心灵美固然很重要，但是，发现心灵美是需要时间的。如果找人办事，人们首先发现的并不是你的心灵，而是最直接的衣着打扮。”

巴尔扎克也曾指出：“衣着对于女子是一种语言，一种象征，一种内心世界的直接表达，反映对一个时代的态度。说话是有场合的，穿着也要看场合。说话要清楚、自信，有品位；穿衣表达也要整洁、大方，有尊严。”

衣着打扮是女人的第一张名片，它往往可以表现一个女人的身份地位和个性品位。衣着整洁、打扮得体能够让女人显得神采奕奕、光彩照人，自然能够吸引他人的注意，并给他人留下美好的印象。反之，不修边幅、邋里邋塌，不仅不会吸引他人的注意，甚至令人生厌。

一家软件公司的销售部门因扩大经营，需要招聘一位新的销售主管，由于条件相当优厚，报名应聘的人有很多。经过层层筛选，公司挑选了10名比较优秀的候选人，这些候选人在销售行业中大都有过骄人的业绩。接下来，公司又安排这些候选人参加为期一周的统一培训，培训结束后，经过考核，人事经理选择了一个女孩子。

负责培训的老师有点疑惑地问：“她是这批人里资历最浅的，也是最没有工作经验的，为什么你会选择她呢？”

人事经理笑笑说：“我注意到，培训的这几天，她一直穿着不同样式的职业套装，这在以黑、蓝、灰色为主的众人里面，显得别有韵味。而且在培训的时候，她也总是主动提出问题、主动发言。她充满智慧的话语、亮丽的形象，虽然只短短的几天时间，却给我留下了深刻的印象。”



“只是这样吗？”老师颇有点疑惑地打量着那个“幸运”的女孩，“可你确定她能胜任吗？”

“她最具有销售人员的潜质，她热情、有个性，懂得怎样突出自己，至于能力可以再培养。所以，我认为她是最优秀的。”人事经理用赏识的目光看着那个女孩回答。

“佛靠金装，人靠衣装”。每个女人都应该真正认识到衣着打扮的重要性，不论在任何场合，都必须注意装扮自己，这不仅是一种对交往对象的尊重，也是一种自尊自爱的表现，更是塑造完美形象、赢得他人青睐与信任的一剂必备良方。

在办公场所时

可选择富有质感和挺感的服装，以较好地表现职业女性自信、干练的职业风采。太薄、太透、太露、反光的服装在办公室要避免出现。

如果佩戴饰品，应戴一些精致小巧的饰品，如点状耳环、细项链等，而不要戴摇摆晃动的耳环或一走路就会发出声响的项链，这样对职业形象的杀伤力极大。

办公室妆容整体上应具有较强的包容性，能够与服饰和办公室气氛融为一体。妆面应洁净、自然、生动，妆容应讲究、精致，以适于对内外人士近距离的接触和交流，保持良好的工作形象。

在出席较为正式、隆重的会议时

可选择品质优良、做工精致的公务礼服，礼服的色彩应以黑色和贵族灰色为主色，忌用轻浮、流行的时尚色系。

这类服装的佩饰应小巧而精美，佩饰的宗旨是为了衬托出女人高雅迷人的气质。

另外，此类活动较少有互相之间充分交流的机会，因此随身携带的皮包、手袋就是你身份的显要表征，不妨选择质地优良、色彩和谐、款式大方的皮包或手袋。

在参加晚会、晚宴等交际活动时

在晚会、晚宴上，人们的交往空间距离相对会缩小，服饰给予人们视觉与心理上的感觉程度相对增强。因此，在衣着打扮上要讲究一些，最好身着晚礼服，披上披肩，佩戴首饰，以衬托和显示出女性高贵、优雅的姿态。

不过，猫眼、钻石不可与珍珠同时佩戴，金、银等贵金属的首饰，佩戴要自然，不刺眼。在社交场合或单独与他人交往时，除非别人问起你的首饰，否则不要用眼睛盯着自己的首饰，那样显然缺少风度。

通常晚妆着色较平日更浓重一点，较多用紫色、玫瑰红色、银灰色、蓝色等突出主题的色彩，并较多用带有荧光的眼影或用于突出眼部的高光色，在晚间的灯光下与有光泽的服饰相辉映，提高晚妆夺目的表现力。当然切忌浓妆艳抹，过于浓艳的女人，大多是粗俗或最不受欢迎的女人。

在外出休闲旅游时

如果是在酒吧消闲，可以选择色彩相对鲜明的服饰，相信一定能吸引眼球；如果是在咖啡厅或茶馆小坐，一身怀旧风格的长裙或线衣是你不可错过的选择；如果是在外出旅游时，建议选择舒适方便，易于吸汗，不需熨烫等复杂打理的休闲服，能够较多地体现回归大自然的生活理念。当然，你也可以根据自己的爱好来进行搭配，为工作之余的闲暇时光增添乐趣。化妆的色彩可以明快一些，与室外活跃的气息相适应。

处 事 箴 言

“佛靠金装，人靠衣装”。衣着打扮可称是女人的第一张名片，它往往可以表现一个女人的身份地位和个性品位。每个女人都应该真正认识到衣着打扮的重要性，不论在任何场合，都应该力求衣着整洁、装扮得体，让自己显得神采奕奕、光彩照人，这不仅是一种自尊自爱的表现，也是增加自身魅力、赢得他人青睐的一剂必要良方。

高雅举止为第一印象加分

良好的第一印象是人生道路上的一张“通行证”和事业上的“入场券”，给他人留下的第一印象一经形成，便像深刻的烙印很难改变。所以，女人要想处事成功，一定要给人留下美好的第一印象。

当然，女人要想给人留下美好而深刻的第一印象，并不只是穿得光鲜一点那么简单，还需要做到举止高雅，才可以为第一印象加分，也才可以让他人一见难忘。

试想，如果一个女人虽然相貌很美，穿着打扮也很入时，但一举手一投足却显得很粗俗，那么就会使人“敬而远之”，甚至令人生厌。反之，如果一个女人举止高雅，给别人的第一印象温文儒雅、落落大方，那么即使她长相一般，人们也乐意与之交往。

正如歌德所说：“行为举止是一面镜子，人人在其中显示自己的形象。”得体而高雅的举止，可以使人显得有教养，给人以美的好印象；反之，则显得粗俗失礼。这就要求女人一举手一投足都要有意识地锻炼自己，养成高雅的行为姿态。

高雅站姿

高雅的站姿要“立端正”，具体要求为：头正，颈直，两眼平视，嘴、下颚微收；双肩平且微向后张，挺胸收腹，上体自然挺拔；两臂自然下垂；双腿挺直，膝盖放松，脚跟并拢，脚尖张开成“V”字型；身体重心穿过脊柱，落在两脚正中。站累时，单腿可以后撤半脚，身体重心可前后移动，但双腿必须保持直立，从整体上形成优美挺拔、精神饱满的体态，而避免出现用一条腿支撑身体斜靠着的疲惫无力的形象，即“勿跛倚”。

另外，站立时将双掌轻轻搭在一起置于胸前乳房下方，肚脐上方的位置，会