

· 成功的第一要素是懂得社交与处世 ·

告诉你最简单最有效的社交与处世智慧



女人的社交 与处世智慧

Nü Ren De She Jiao Yu
Chu Shi Zhi Hui

最新版

马银文 吴学刚◎编著

在女人的一生中，只有懂得社交与处世的智慧，才能从容穿越
生活的风雨，迎来七色的彩虹。

智慧女人第一项修炼

中国致公出版社

马银文 吴学刚◎编著



●
最新版
●

女人的社交 与处世智慧

● 智慧女人第一项修炼 ●

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的社交与处世智慧/马银文,吴学刚编著. —北京:中国致公出版社,2007. 11

ISBN 978-7-80179-622-6

I. 女… II. ①马…②吴… III. 女性—人间交往—通俗读物
IV. C912. 1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164764 号

女人的社交与处世智慧

编 著 者 马银文 吴学刚

责任编辑 李娟娟

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销 全国新华书店

印 刷 香河金鑫印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 开

印 张 19.25

字 数 230 千字

版 次 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-622-6

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言



一位著名影星曾说过：“做女人难，做名女人更难。”其实，做女人不难，关键看你怎么做，看你是否掌握了女人的社交与处世智慧。

我们生活在世上，每天都不可避免地与他人交往，高超的交际艺术是成功的资本，拥有良好的社交能力和高超的处世技巧，就等于拥有了成功的点金石。正如一位著名的心理学家所言：一个人成功的因素，85%来自社交和处世。

当今社会，女性已涉入社交的各个领域，而且社交活动越来越频繁。一个女人拥有了端庄的举止、优美的仪态、迷人的神韵、高雅的气质，再加上内在的品格力量，便拥有了打开社交之门的魅力钥匙。良好的处世能力有助于女人取得生活上和事业上的成功。

虽然人们不再将交际与“交际花”相提并论，但是由于历史原因，不少女性对这个问题的认识仍然存在着偏颇。有的认为自己在家相夫教子，在外一心工作，没有什么交际的机会或必要；有的认为人与人交往只要“坦率”、“真诚”就行，如果讲究方式进行交际就有“虚伪”之嫌；还有人认为交际就是打扮得光鲜靓丽，在一定的场合会说适当的话等等，其实这些都是对社交处世的一种误解。

社交处世是一种社会存在和生存必需，同时也是一门值得我们关注和研究的问题。比如，你在家相夫教子，就要学会应该怎样与丈夫和孩子进行平等而有效的沟通；你在工作，就要学会应该怎样与同事或上下级、顾客、朋友或陌路人相处等等。所以说，只要你不是生活在真空中，只要你在社会上生存，你就不可避免地会与人接触。于是，交际行为，包括交际心理、交际形象、交际方式就由此而产生了。

能够在交际中轻松赢得好人缘，还需要有一定的交际技巧。女人在



女人 的 社交 与 处世 智慧

NüRenDeSheJiaoYu
ChuShiZhiHui

2

交际中运用机智的技巧，会让人更加赞不绝口。机智的女人是聪明的，聪明的女人更加让人敬佩。

活力四射的新时代女性，善于塑造自我、肯定自我、提升自我，性别的主体性和独立性从没有像今天这样发挥得淋漓尽致。生存的智慧和生活品质，像竖琴一样在她们手中拨出美妙的声响：努力工作，但决不让脸色变得“狰狞”或枯槁；享受爱情，但更看重和朋友们自足自乐的“约会”；爱护家庭，但决不婆婆妈妈、拖泥带水；把握现在，但更懂得积极地设计自己的未来。

一个懂得和谐处世的女人才能在生活和工作中洒脱自如，充分展现自我。这样一个在各方面都如此得体、恰到好处的女人，怎么能不得到众人的青睐呢？

聪明的女人善于打造自己的交际圈，她们在多个交际圈中长袖善舞，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。以一种高尚的人格做人，以一种独特的魅力社交，丰富的人脉就自然掌握在你的手中。

“送你一件美丽的武器，让你的生活悄然碧绿”，假如你要寻找成功处世的捷径，本丛书将给你提供一个简单易行的蓝本；假如你要寻找一份事业成功的喜悦，本丛书同样为你提供有价值的参考；假如你要寻找浪漫四溢的生活，它也能让你尽随心愿。

我们真诚地希望所有阅读本书的女人们都能利用女人的优势，展现女人的风采，发挥女人的魅力，给自己全新的定位，然后闪亮登场。

我们骄傲，因为我们有幸成为女人！

我们欣慰，因为我们拥有女人的社交与处世智慧！

最后，请可敬可爱的女人们翻开这本书，给周而复始繁忙的生活加点营养，给千篇一律枯燥的日子加点调料吧！

目录 Contents



第一章

能说会道

——人见人爱的女人有诀窍

说话是社交处世中必不可少的内容，更是一门艺术。作为女人，光有一个好的外表和举止是不够的，如果再加上会说话的技巧，你的人际关系会处理得非常好。

- 诀窍一：幽默，女人的超级武器 /3
- 诀窍二：聪明的女人会赞美 /8
- 诀窍三：有些话不能直言 /12
- 诀窍四：女人应该做一个听话能手 /16
- 诀窍五：美化你的声音，先声夺人 /20
- 诀窍六：见什么人说什么话 /23
- 诀窍七：适时沉默使女人更有力量 /27
- 诀窍八：拒绝有方，感情不伤 /31
- 诀窍九：三思而后言 /36
- 诀窍十：女人要善于打开“话匣子” /40



女人

的

社交

与

处世智慧

第二章

灵气做人

——聪明女人做人有心眼

做人，是一门艺术，是一个永远的难题。在生活中，那些聪明的女人都是做人的高手，她们之所以在做人方面有所成就，完全得益于她们知道了人生的奥妙，懂得灵气做人之道。我们称这样的女人是有“心眼”的女人。

- 心眼一：自信是女性美丽的资本 /47
- 心眼二：女人要懂得放弃 /52
- 心眼三：温柔是女人的法宝 /57
- 心眼四：用真诚打动别人 /61
- 心眼五：女人，远离嫉妒 /65
- 心眼六：用微笑征服世界 /68
- 心眼七：女人要学会宽容 /72
- 心眼八：记住别人的好处 /76
- 心眼九：女人不能做“火药桶” /79
- 心眼十：灵活应对心怀不轨的男人 /82
- 心眼十一：女人不可强出风头 /86
- 心眼十二：做个完美的淑女 /90

第三章

智慧做事

——睿智女人做事懂手腕

做事，是一门学问，是一个说不完的话题。如果一个女人能在纷繁的环境中，措置裕如地驾驭人生局面，做到逢凶化吉，遇难呈祥，并把不可能的事变为可能，最后达到成功，那么她一定是一个懂手腕、会做事的女人。

- 手腕一：别忘了给别人留点面子 /97
- 手腕二：助人就是助己 /102
- 手腕三：女人一定要有热情 /106
- 手腕四：准确叫出对方的名字 /110
- 手腕五：让他人感到自己重要 /114
- 手腕六：会哭的女人才有“饭”吃 /117
- 手腕七：吃亏是福心中留 /120
- 手腕八：得理也要让人 /123
- 手腕九：“礼”多人不怪 /127
- 手腕十：明知故昧装糊涂 /131
- 手腕十一：做个左右逢源的女人 /134





女人 的 社交 与 处世 智慧

NiRenDeSheJiaoYu
ChuShiZhiHui

第四章

优雅社交

——高雅的女人知礼仪

营造一个温馨而充满活力、与人为善的融融世界，是女人与生俱来的使命。在这个日益文明的时代，女人作为世界风景的一部分，尤其需要礼仪来为这个世界缔造温暖和美丽。礼仪是一封通行四方的推荐书，它让女性主动地介入社会，与社会环境、秩序保持一定的和谐和亲近度，最大限度地提升成功的几率。礼仪让女人更成熟、更优雅、更精致。

礼仪一：得体的自我介绍体现女性修养 /141

礼仪二：恰当地称呼他人 /144

礼仪三：女性参加舞会有规矩 /148

礼仪四：做客的礼节 /152

礼仪五：注意握手的细节 /156

礼仪六：杜绝不受欢迎的坏习惯 /159

礼仪七：鲜花的选择与赠送 /163

礼仪八：女性的提问技巧 /167

礼仪九：电话礼节不可忽视 /171

第五章

游刃职场

——职业女人方圆有道

职业女性每天都得周旋于上司、同事和下属之间，上下疏通，左右打点，内外周旋。这些事情远不是想象的那么容易。哪方面的关系处不好、理不顺，都会给你的职业生涯造成不小的障碍。这就要求每一位职业女性必须通晓办公室人际关系的种种窍门，掌握好与同事相处的方圆之道。

方法一：与同事保持适当的距离 /179

方法二：平等对待每一个同事 /183

方法三：远离办公室禁忌 /186

方法四：正确处理办公室恋情 /190

方法五：巧妙化解与上司的冲突 /194

方法六：做个老板赏识的职业女性 /197

方法七：与上司“心心相印” /203

方法八：充分利用女人的温柔 /207

方法九：拥抱你的竞争对手 /210

方法十：做个明智的白领丽人 /214



目录

NüRenDeSheJiaoYu
ChushiZhiHui

第六章

从容生活

——交际女人应酬有术

交际应酬是世上最难以解说的事情，但它又常常缠绕人心，令人欲罢不能。其实应酬就是考验人的战场，聪明的女人总能打胜这场仗，因为她们懂得看透人心，巧用应酬的技巧和策略。应酬之术是生存之本，是做人的一种技巧、一种方法，是做事先下手为强的胆识，是抓住机会的眼光，是轻松把你推向成功的“助力器”。

招术一：树立良好的第一印象 /221

招术二：给谎言系上红丝带 /225

招数三：“背后鞠躬”有奇特效果 /230

招数四：编织女人自己的关系网 /233

招数五：“高帽子”不能自己戴 /237

招数六：巧取朋友的“心” /240

招数七：成为有魅力的女人 /244

第七章

经营爱情

——情感女人的驭夫诀窍

没有不重视感情的女人，有时候一个男人甚至成为女人的全部。俗话说，一生得不到一个男人死心塌地的爱，这个女人不能被认为拥有真正的幸福。女人要想得到这种幸福，就必须付出，学会理解、支持男人，甚至甘心做一个成功男人背后的好妻子，只有这样才能获得真正的幸福。

- 诀窍一：找个好丈夫 /251
- 诀窍二：用信任“取悦”你的丈夫 /256
- 诀窍三：家庭幸福需要宽容 /260
- 诀窍四：保留一份女人的容颜和体形 /263
- 诀窍五：吃亏越多，幸福越多 /266
- 诀窍六：挖掘自己的性感魅力 /270
- 诀窍七：把丈夫“吹”起来 /274
- 诀窍八：走出性观念的误区 /278
- 诀窍九：多给男人一些私人空间 /282
- 诀窍十：用你的心拴住男人的心 /286
- 诀窍十一：“撒娇”是女人的独门暗器 /290
- 诀窍十二：男人该“修理”就得“修理” /293

主要参考书目 /296



第

一

章

能说会道

——人见人爱的女人有诀窍

说话是社交处世中必不可少的内容，更是一门艺术。作为女人，光有一个好的外表和举止是不够的，如果再加上会说话的技巧，你的
人际关系会处理得非常好。



诀窍一：幽默，女人的超级武器

一个优秀的男人，一定是个懂得幽默的男人，那么女人呢？一个美丽的女人一样需要幽默来装点自己。幽默的男人是聪明的，幽默的女人是智慧的。

幽默是精神的缓冲剂，是女人社交中的超级武器。高尚的幽默，可以淡化矛盾，消除误会，使不利的一方摆脱困境。

一位年轻的厨师给他喜欢的姑娘写了一封情书。他这样写道：“亲爱的，无论是择菜时，还是炒菜时，我都会想到你，你就像盐一样不可缺少。我看见鸡蛋就想起你的眼睛，看见西红柿就想起你柔软的脸颊，看见大葱就想起你的纤纤玉指，看见香菜就想起你苗条的身材。你犹如我的围裙，我始终离不开你。嫁给我吧，我会把你当做熊掌一样去珍惜。”

不久，姑娘给他回了一封信，她是这样回复的：“我也想过你那像鹅掌的眉毛，像西红柿的眼睛，像大蒜头一样的鼻子，像土豆似的嘴巴，还想起过你那像冬瓜的身材。顺便说一下，我不打算要个像熊掌的丈夫，因为，我和你就像水和油一样不能彼此融合，你能明白我的意思吗？”

拒绝别人是一种艺术。幽默地拒绝别人，既不会让人难堪，也可以达到自己所要表述的意思。这就是幽默的力量。幽默，是社交场合里不可缺少的润滑剂，可以使人们的交往更顺利，更自然，更融洽。

幽默是健康生活的调味品。在公众场合和家庭里，当存在一种不协调的或对方不利的现象时，超然洒脱的幽默态度往往可以使窘迫尴尬的场面在笑语欢声中消失。夫妻间的幽默还有特殊的功能：在一方心情



女人 的 社交 与 处世 智慧

NüRenDeSheJiaoYu
ChuShiZhiHui

4

恶劣或双方发生冲突时，刺激性的语言无疑是火上加油。即使是喋喋不休的规劝，也会事倍功半。而此时一个得体的小幽默，却常常能使其转怒为喜、破涕为笑。

有一对年轻夫妇，一天因为某事吵了起来。由于年轻气盛，大家又都在气头上，所以彼此都不肯让步讲和。气急之下，妻子一边拿出包来收拾自己的东西，一边说要回娘家。丈夫也没有过多理睬，只是在一旁生闷气。妻子收拾完衣物后，气鼓鼓地向丈夫要路费，丈夫什么也没有说，便从皮夹里掏出20元钱递给妻子。妻子拿着钱呆呆地瞅着丈夫，并没有走的意思。过了很长一段时间，妻子终于忍不住生气地说：“我回来的路费你不给报啊！”丈夫瞅了瞅妻子，慢条斯理地说：“带着我这么大个钱包回娘家，还怕没有路费？”妻子听了，立刻破涕为笑。二人以幽默的方式解决了即将爆发的更深层的情感战争。

英国著名作家、短篇小说大师曼斯菲尔曾经说过：疯狂或死板严肃都是不对的，两者都嫌过度。一个人必须永远保持幽默感。

幽默往往是有知识、有修养的表现，是一种高雅的风度。大凡善于幽默者，大多也是知识渊博、辩才杰出、思维敏捷的人。他们非常注意有趣的事物，懂得开玩笑的场合，善于因人、因事不同而开不同的玩笑，能令人耳目一新。

一位青年男子在饭馆吃饭。已经吃完了饭，他才对经理说：“对不起，钱夹放在家里了，我现在不能付钱。”女经理不慌不忙地说：“那好吧！我相信你。为了使我记住此事，必须把你的名字写在门口的黑板上，同时记上你欠款的数目。”男士表示不满：“那不是每个人都看到我的名字了吗？我不是太难堪了吗？”女经理微笑着说：“不必担心，我们会用你的皮大衣把你的名字盖住的。”经理的幽默意图，在于让这位有赖账嫌疑的顾客用物质作抵押，以此逼迫他就范。这位男青年只好拿出钱来，如数付清了欠款。几乎没费什么力气，经理就维护了饭馆的权益。

由于某些客观原因，我们的计划常常会受到严重挫折。这种情形使



人心灰意冷，因为这并非我们的能力不够。不过，我们也可以充分发挥自己的主体人格力量，试着运用一下幽默去处理它，说不定会提高魅力，扭转局面。

一个懂得幽默的女人，她不一定美丽，但一定是智慧的，而且是善解人意的。这样的女人喜欢生活，懂得用自己的方式面对难解之情，用微笑放松自己，懂得用智慧的花香把自己熏陶得更加富有魅力。

现代女性已经完全走出了家庭，不再是专业的家庭主妇。在各个领域都存在着许多出类拔萃的佳人，经过岁月的冶炼，在生活中淘炼出达观的人生态度。这样的女人知道如何周游于社会的每个角落，无论在步行商场，还是在豪华餐厅，都传递着莺歌妙语。

幽默不是餐桌上低级的笑话，也不是舌根下无聊的怨言，幽默是一种尺度适当的娱乐。幽默的风采，使生活更加多姿。有人说，一个没有幽默感的女人，就像鲜花没有香味。只有形，没有神，即使再光鲜的外表，让人感觉还是少了一点灵气。

一个女人要想培养幽默感，就得以一定的文化知识、思想修养为基础；多学习那些诙谐、风趣的人开玩笑的方式、方法。至于那些性格比较内向、做事过于认真呆板的女人，要学会欣赏别人的幽默，在社交过程中尽量让自己轻松、洒脱、活泼，想办法把话说得机智、委婉、逗笑。当然，开始尝试会感到不大自然，但只要我们坦率、豁达地在与朋友的交往中不断实践，幽默感便会变得自如，使交往更加情趣盎然。

善于理解幽默的女人，容易喜欢别人；善于表达幽默的女人，容易被他人喜欢。幽默的人易与人保持和睦的关系。现实生活中常常不乏让人碰得头破血流仍然得不到解决的问题，但是，如果来点幽默，问题往往会迎刃而解，使同事之间、夫妻之间化干戈为玉帛。幽默还能显示自信，增强成功的信心。信心有时也许比能力更重要，生活的艰难曲折极易使人丧失自信，放弃目标，若以幽默对待挫折，往往能够重新鼓起希望的风帆。

女人在运用幽默时，一定要表情自然轻松，只有这样，您才能将幽