

教会女性如何打造和谐人脉
让女性畅行天下的实用宝典

女性实用宝典
珍藏版

Niuren Jiaoji
youmiaozhao

女人交际 有妙招

王昕◎编著

交际是一种能力，交际是一门艺术，交际
给人带来幸福和欢乐。用独特的风格牵引他
人的目光，用充满魅力的机智使你成为社交
场合的中心人物。掌握经营人际关系的妙
招，在交往中撞击出令对方迷醉的音符。

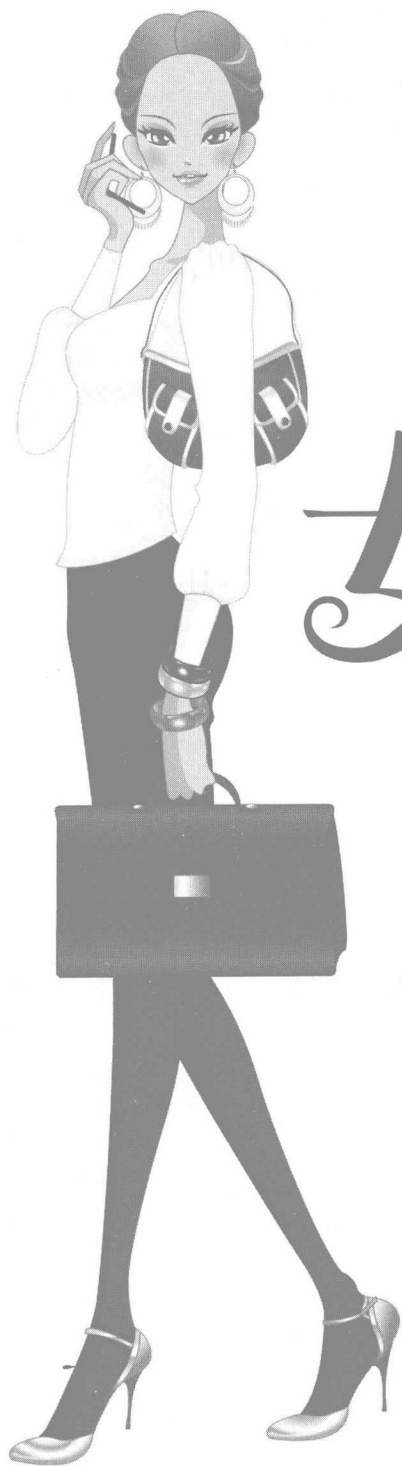
中国纺织出版社



*Nüren Jiaoji
youmiaozhao*

女人交际 有妙招

王昕◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人际交往不仅仅是一门学问,更是一门艺术,只有将科学性和艺术性结合起来,才能提高交往的效果,改善人际关系。女人的交际影响着整个社会的交际,在交际中做个讨人喜欢、拥有好人缘的女人,可以对你的工作和生活产生积极的影响。本书从女人的气质、形象、修养和语言艺术谈起,讲述了女人与朋友、领导、同事、爱人的交往妙招,教女性如何打造和谐人际,希望能帮助女性朋友拥有超级人脉,畅行天下。

图书在版编目(CIP)数据

女人交际有妙招/王昕编著. —北京:中国纺织出版社,2008. 12
ISBN 978-7-5064-5113-0

I. 女… II. 王… III. 女性-人间交往 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171594 号

策划编辑:曲小月 杨 婕 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:182 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

交际是女人一生的需要

交际是一种社会活动,交际是一种能力,交际是一种生存的具体活动。作为社会人,我们不可避免地要和周围的亲人、朋友、同事、领导甚至是竞争对手交往,因此,建立良好的人际关系是个人发展和生存的必由之路。美国的一位著名的公关专家李文斯特对此曾有精辟的概括:“建立人际网络是一个相互交换资讯、意见、想法,相互介绍朋友、熟人,资源共享,相互帮助、支持的过程。”由此可见,健康成熟的人际关系,不仅丰富了我们的生活,发展了我们的事业,也提升了我们的权力、地位、影响力和生活品质。

没有沟通,世界将成为一片荒凉的沙漠。交际给人带来幸福和欢乐。现代社会是信息化社会,人们要生存发展就必须进行广泛的信息沟通,这就要求人们必须进行广泛的交流和交往。我们的祖先早就意识到“独学而无友,则孤寡而寡闻”的道理。今天,社会上的人们也说:“在家靠父母,出门靠朋友。”可以说在今天的社会,没有朋友将寸步难行,缺乏主动积极的交往将会一事无成。

社会是个大舞台,如果你在这里仅止于叙述事实,以一副素面朝天的面貌出现,你就无法打动人心。现代社会是个演出的时代,并不是单单叙述着事实而已,你必须生动活泼地加以编导,增添情趣地表演。可以说,在社交

场合,没有个性的大众化女性是很难引起人们注意的,而所谓个性则是你体魄、装饰、举止、教养乃至天性的糅合体现。一个给人印象良好的女人,会有更多的成功机会和更高的成功几率。

女性被称为是天生的社交家,细腻、敏感、善解人意的心理特质,使女性在沟通过程中容易制造亲和的氛围,但许多时候,当我们诚心诚意去营造人际关系时,却又常常发现不经意间的良好的气氛不见了。心理学家指出:“每个人都有交往的需要,但是否达成良好的沟通,关键在于你能否在接触的过程中,让对方产生与你交往的需要,而做到这一点,则有一个魅力和沟通技巧问题。它直接影响彼此能否建立稳定的社交关系。”可见,建立一个良好的人际交往关系,并不是有一个良好愿望就可以,它还需要公关艺术的修养。只有把热情投入到审美情趣和文化修养的提炼上,才能在经营人际关系的过程中,撞击出令对方灵魂迷醉的音符。

人际交往不仅仅是一门学问,更是一门艺术,只有将科学性和艺术性结合起来,才能提高交往的效果,改善人际关系。本书的目的,就是要告诉你,女人的交际影响着整个社会的交际,在交际中做一个讨人喜欢、拥有好人缘的女人,可以对你的工作和生活产生积极的影响。本书从女人的气质、形象、修养、语言艺术谈起,讲述了女人与朋友、领导、同事、爱人交往的妙招,教女性如何打造和谐人际,希望能成为帮助女性朋友拥有超级人脉畅行天下的实用宝典。

编著者

2008年10月



目 录

第一章 外修气质——展现你的光鲜形象	1
1. 女人是一道美丽的风景	3
2. 可以不漂亮,不可以没气质	8
3. 衣服是女人的代言人	12
4. 选对饰品,为你美丽加分	19
5. 手是女人的第二张脸	26
6. 秀发是女人味的源泉	32
7. 热爱运动,美丽有方	36
 第二章 内练修养——提升你的优雅魅力	 43
1. 有主见的女人最美丽	45
2. 腹有诗书气自华	49
3. 自信却不傲慢	55
4. 宽容的女人受尊重	60
5. 敏感却不多疑	65
6. 做情绪的掌控师	70

- 7. 不做乖乖女,有点小叛逆 77
- 8. 适当留一点神秘感 81

第三章 妙语连珠——秀出你的语言艺术 85

- 1. 聆听你自己的说话声音 87
- 2. 懂得幽默的女人惹人爱 90
- 3. 优雅的谈吐提升女性魅力 94
- 4. 用赞美之词赢得他人欢心 97
- 5. 巧妙拒绝他人 101
- 6. 肢体语言也优美 106
- 7. 批评他人要讲艺术 111

第四章 择善而交——与朋友交往的妙招 117

- 1. 女人要学会善待朋友 119
- 2. 学会赞美比你漂亮的她 124
- 3. 倾听是一种有效的沟通 128
- 4. 人情要适可而止 132
- 5. 不要单纯追求功利性交往 138
- 6. 交际往来要有“度” 142
- 7. 不要将朋友理想化 145
- 8. 学会宽容是成熟的标志 149

第五章 察言观色——与领导交往的妙招 155

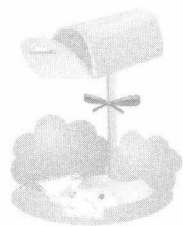
- 1. 与领导交往要把握尺度 157



2. 赞美领导而不是恭维	161
3. 与领导沟通的技巧	165
4. 认真应对领导的提问	171
5. 说服领导的技巧	176
6. 从容应对职场挫折	181
7. 离职不是和过去一刀两断	187
 第六章 左右逢源——与同事交往的妙招	 191
1. 像尊重领导一样尊重同事	193
2. 需要注意的办公室礼仪	197
3. 与同事保持适当的距离	202
4. 对同事的困难表示关心	205
5. 不在背后议论同事的隐私	209
6. 正确处理办公室冲突	213
 第七章 绵绵爱意——与爱人交往的妙招	 219
1. 发现绝世好男人	221
2. 爱要怎么说出口	225
3. 感情需要用心经营	229
4. 不要用冷暴力伤害彼此	232
5. 送给爱人的浓情蜜意	237
6. 给爱人留有自由的时空	242
 参考书目	 246



第一章



外修气质——展现你的光鲜形象





1. 女人是一道美丽的风景

常听到有人说,女人是一道风景。确实如此,女人正如风景,有山有水、有风有雨、有云有烟、有晴有阴……女人总是让人看不够,看不懂。

女人是山,层峦叠翠的山峰让人奋力攀登追逐,女人则用峰回路转让人欲罢不能;女人是水,水用自己的甘甜滋润人们的心田,女人则用自己的智慧给人以力量;女人是风,风的吹拂可以让人感到清醒,女人可以在你迷茫时给你及时的提醒,让你看清前路的坎坷与荆棘;女人是雨,雨水的冲刷让前路更清洁,空气更新鲜,女人则往往会给人以意想不到的惊奇,给平淡的生活添加佐料,让平静的心湖泛起涟漪,增添生活的乐趣……

云烟是风景的装扮,有了云烟的环绕,山水更显妩媚,风雨才会有灵犀和生命的绝美。女人的容颜和气质则是女人最好的装扮,聪明的女人都很重视这一点,将自己修炼成魅力女人,让内心和外表一样令人驻足。晴天和阴天是每道风景都会有的景象,大多数人更喜欢晴天给自己带来的好心情,可殊不知阴天也有另外一种独特的美丽。月有阴晴圆缺,开心时的女人可以给周围的人送去欢乐,而落寞时的女人也有一种说不出的味道,自有懂得的人会去欣赏。

其实风景无所谓美丑,每一道风景都有其独好之处,每一个女人也都有自己的独特魅力。有些风景得益于天地的造化,天生丽质,让人神往,但也有更多后天造就的风景让人流连忘返。作为女人,拥有超然的美貌固然是幸运之至,但如果没有,也用不着心烦气躁,甚至怨天尤人,因为我们完全有

自主权把自己塑造成有风景的女人！赞美女性的词语有很多，但温柔、优雅、灵性、独立却是流传最广的，

（1）温柔是女人的天赋风情

女人的温柔是一种境界。温柔是什么？温柔当然不是低眉顺眼唯唯诺诺，如果没有心灵的自然流露，温柔只能流于一种表面的形式，接触后让人感到索然无味。上帝是公平的，让平庸的女人和美貌的女人同样拥有温柔的天赋。温柔绝对不需要美貌的配合，正如江南水乡和塞外荒漠同样可以给人带来心情的愉悦，但遗憾的是，有很多女人执著于外表的装扮而不肯梳理性情，女人应该相信，温柔才是长久的美丽，这是一种境界，如白云舒展而风情万种，这样的女人距离幸福最近。

男人对女人的渴慕，说起来不过起于容貌终于温柔。每个男人都会在最初痴迷于女人漂亮的面孔，但在征服这张面孔之后，男人又会顿悟，温柔才是最珍贵的，而缺少温柔的女人，此时面对男人的冷落，只会暗自揣测，“他是不是嫌我人老珠黄了？”然后任时间、精力和金钱大把流失，宁可相信是自己脸上的皱纹让爱消失，也意识不到这一切只是因为温柔这一天赋能力。

“温柔”这两个字从古至今都用在女人身上，是对女人最美好的赞美，即使是在现代社会，温柔也从不过时。温柔的女人，绝不是顺从与依附，而是表现为亲切与善良的性情，善解人意，懂得换位思考，给予身边的人以温暖。女性的诱人之处，正在于有似水的柔情，为此，女性要戒怒戒狂，把那些不良性情彻底克服掉，做一个柔韧有度、柔中带刚的女人，让温柔的鲜花为女人的魅力而怒放。

（2）优雅是永不褪色的魅力

随着现代科技的进展，漂亮的女人随处可见，而举止优雅、仪态万千的





女人却少之又少。这是因为漂亮的外表可以借助化妆品或服装来打造,而礼仪素养的培养却需要用一生去坚持。曾经有一项名为“中国女性魅力十大关键词”的调查,吸引了近 34 万人投票,其结果显示,其中有 95% 的被调查者把“优雅”列为女性魅力的首要特征。优雅一词,彰显着一个女人的魅力和修养,它不是简单的夸夸其谈,而是流淌于知性女子的举手投足之间,那一颦一笑中让人感受到的分寸感和舒适。优雅是从骨子里不经意地流露出来的,优雅的女人必定是有品位的,它与学历和金钱无关,会随着岁月的流逝而更加迷人。

说到优雅,人们就会很自然地联想到一位明星,那就是奥黛丽·赫本。在美女如云的时尚界中,赫本的身材和容貌都算不得是最标致的,但是她以超出常人的优雅气质,让人们永远记住了她高贵的美丽。2004 年,《Elle》杂志评出了历史上最美的女人。奥黛丽·赫本艳压群芳,获得 76% 的选票而排在第一。《Elle》杂志美容版的专业指导表示:“赫本是自然美的化身,她身上有与众不同的魅力和内在美。当她笑起来就像阳光一般灿烂。她的皮肤看上去新鲜得像水果一样,她的性格也是那样光彩照人,她能让每一个人都感受到温暖。”她是优雅的代表,她是精灵的化身,她是坠入凡间的天使,她为世界影坛创造了一个清新隽永、纯真可爱的形象,并由此赢得了全世界影迷的爱戴。赫本曾给女性写过这样的美容建议:如果你想红唇诱人,请多说善意的话语。如果你想明眸善睐,请多看他人的优点。如果你想身材苗条,请将食物赠与挨饿的人。如果你想仪态优雅,走路时要时刻想着:你不会独行,总会有朋友陪伴着你。

(3) 灵性是女人最好的生存方式

灵性对于女人的重要性,并不是三言两语就能说清的。灵性是一种妙不可言的感觉,是一种只可意会而不能言传的感知,没有办法用一个字或者



一句话来概而论之,但是你可以感受到一个有灵性的女人给你带来的精神愉悦。

有灵性的女人一定是智慧的女人,是聪明的女人,是识时务的女人。有灵性的女人像一幅山水画,让人赏心悦目。灵性的女人很少世故,也没有城府,更不会势利。灵性的女人很少在意别人的看法,有一种不落俗套的超脱,不会让他人的言行左右自己。灵性的女人可以让寒冷的冬天变得温暖,可以让凝固的空气变得活跃,可以让没有朝气的生活充满活力,可以把沉闷变成欢乐,可以让枯燥的日子变得甜蜜。和一个灵性的女人在一起,没有精神上的压力,没有负担。有灵性的女人不会钻牛角尖,不会为一句话而耿耿于怀,更不会失去生活的热情。在灵性女人的眼里,一切事物都可以变得美好。灵性女人的周围弥漫着一种磁场,可以把人们紧紧吸引住,这种魅力是从骨子里散发出来的,而不是单纯的模仿或者做作的伪装。

一个女人可以装机灵,但那只是小聪明,不是灵性;一个女人可以很有文化,但那只是学识,不是灵性;一个女人可以很勤劳、贤惠,但这只是一个女人的良好品质,依然不是灵性。有灵性的女人是一缕馨香,只能用心体味,让体会到的人欲罢不能。香奈儿女士,被毕加索称为“欧洲最有灵气的女人”,她所创立的香奈儿品牌,不仅代表着一种时尚,也代表着一种自信、独立,是现代的新女性标志。翻阅香奈儿女士多年来的照片,你会发现令人惊叹的一点:她的嘴角永远是上扬的。那是一种乐观的表情,一种对生活从未失望的信心。每个认识她的人都觉得,她的唇无需说话即能表达她的微笑,那是令人无法停止陶醉的唇!这就是一个有灵性的女人的永恒魅力。

(4) 独立让女人活得更有尊严和情趣

作为现代女性,毫无疑问应该拥有一种独立精神。说到女人的独立,也许有人脑海中就要浮现出一个高举红旗、坚决与男人进行抗争的女人形象。



这可以说完全是一种误导。

女性的独立并不在于和男人的抗争,女性独立的的目的也不是消灭自己的本性,如果是这样,独立还有什么意义?女性的独立应该在于找准自己的位置,拥有完整的人格,而不是依附于任何人。

独立是一种很高的境界,它需要高素质的心态和全新的价值观。确实没有任何一个时代像今天这样,迫切要求女性具备独立人格和独立的经济意识。

拥有一项可以立足社会的资本,可以让女性在经济上拥有独立感,这也就能使女性的精神独立有相对坚实的基础。因为坚实的经济基础,是维护自我尊严的必需。但并不是说女性独立就是经济独立,对于女性来说,精神上的独立更为重要。女性的精神世界是无比神秘和丰富的,女性的精神独立也是对自我价值的确认。当女性在自己的精神世界建立起一个美好的王国时,当她可以自豪地感觉到自己就是这个王国的女王时,她就会在现实生活中找到自信。

女人要做到独立,就要首先学会不做男人的附属品,要懂得通过交友、读书、娱乐,充实自己的内心。遇到危情,不能吓得脸色苍白,痛哭流涕,将眼泪作为保护自己的武器。独立的女性有头脑,有智慧,懂得用自己的个性魅力征服危难,懂得相信自己,不依赖男人也能活得很好,更懂得在什么时候去安慰男人,并赢得彼此的真心喜爱。

也许要完全做到以上四点有些难度,但只有在心中有了这样美好的渴望,才会向着有风景的女人这个目标靠近。有的风景不是自然天生,也不会美丽常驻,所以女人一定要注意随时保护和及时休整,学会自我调节和保养,不光是表面的粉黛,更重要的是内在的品位,只有这样,才会像香奈儿女士说的那样,“流行稍纵即逝,但风格永存”。



2. 可以不漂亮，不可以没气质

作为女人，一生要追求的美好的东西太多了。女人怎样打扮自己，往往就是在告诉别人自己是个什么样的人。但是外表的美丽只是表象，如果不顾自身条件一味追逐时髦或仿效别人，只会弄巧成拙，不伦不类。而气质则是从骨子里自然流露出来的，也许你没有天生丽质，也许你韶华已逝，但气质永在，气质永远不会消失。就像有一句流行的话说的那样：“你可以不漂亮，但是不可以没气质。”如果你用心体会，充分地享受精神生活，发掘自己潜在的智慧和能力，使自己在每一次的表现中都能很美很完善，不就是一种很美妙的境界吗？

女人对自身的修饰本身就是一种文化。作为女人，可以不是天生丽质，但绝对不可以忽视后天的修养，将自己的内在涵养用较好的身体语言表达出来，这需要一个女人用一生来实践。当一个女人不断提高自己的内在素质，以打扮得体、谈吐优雅又不矫揉造作的高贵气质出现在人们眼前，相信别人的精神一定会为之一振。培养这样的气质，并不是一件简单的事，需要你拥有一种雅致的生活状态、深厚的文化修养和云淡风轻的坦然心境，可以从以下四点做起。

(1) 要学会充满自信

要拥有自己独特的气质，首先要做到的就是充满自信。在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已经日渐失去市场。男人不再是女人世界的主宰，女人也早已告别男人附属品的地位。女人已经懂得，



渴望男人赐予幸福永远是被动而不安全的，幸福可以通过自己的努力争取得来，自我拯救和自我完善才是通往幸福的捷径。

获得过无数影后头衔的张曼玉这样说过：“我觉得女人有自信的时候是最美的，我也是很晚才明白的。明白之后就你会觉得，有什么好怕的呢？怕也一样要面对，不怕也要面对，而怕的时候你的样子会很紧张，一点都不美丽。如果我说：‘好啊！四十岁了，那又怎么样呢？’我觉得放松，就美了。”

长达二十年的电影表演经历，正是她的成长日记。遥想刚入行时被人称作“花瓶”的张曼玉，即使华服在身，也依然让人觉得只是一种肤浅的美丽，而现在的地已入佳境，无论是在香港、威尼斯还是巴黎，她那综合了东方女子的含蓄和西方女子的激情的美丽，总是让人心悦诚服。因为现在的她美得自信，即使不施粉黛，依然散发出光芒。凭借这份美丽，她从容地生活着，不会被影后的桂冠和各种耀眼的称号迷住双眼，也不会被失败的婚姻击倒，这种人生境界，让四十岁的女人永远不老，让美丽焕发出光芒。

但是自信不是自恋，也不是自以为是、盲目地自我崇拜，那样比自卑的女人更可怕。男人会欣赏乐观自信的女人，但绝不会欣赏狂妄自大的女人。

（2）要拥有一份高贵

这里所说的高贵并不是指要出身名门或者拥有显赫的地位，这种高贵是指心态上的高贵。女人的高贵，是爱心、善良、宽容的心境反映到容貌仪态之上，封锁不住地光芒四射。许多西方国家的传统观念中，都认为女性的生命价值高于男性，端庄和高贵应该是女性与生俱来的品质。因此在社交场合，当男子对女子满面笑容地打招呼时，女子可以仅回报以微笑，女子也无须主动握手，而是由男子先伸手之后，再予以回应，这样做完全不用担心失礼。

小仲马的《茶花女》中男主人爱上女仆，只因为身为女仆的那个女人气

