

成就女人生活与事业的经典读本

成功女人

这样

说话办事交朋友

马银文◎编著

行走社会的基本功，拓展前途的
杀手锏，事业成功的点金石。



成功的女人懂得“话不说满、事不做绝、谨慎交友”的原则和底线。无论是生活、感情还是事业她们都处理得游刃有余。

中国致公出版社

成功女人

这样

说话办事交朋友



成功女人为了能在社会中，完美地扮演各种角色，练就了独到的说话、办事的技巧，修炼了平衡人际的境界与智慧。她们凡话能说得入木三分，凡事能办得圆融完善，在任何情况下，都是魅力四射的焦点。

成就女人生活与事业的经典读本

ISBN 978-7-80179-720-9



9 787801 797209 >

定价：36.00元

马银文◎编著



成功女人

这样

说话办事交朋友

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功女人这样说话办事交朋友/马银文编著. —北京:中国致公出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80179-720-9

I. 成… II. 马… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
②女性—修养—通俗读物 IV. B848. 4-49 B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131131 号

成功女人这样说话办事交朋友

编 著 者 马银文

责任编辑 章 纫

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

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 20

字 数 250 千字

版 次 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-720-9

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究

前言

女人一生三件事，总结起来无非是个人、家庭和事业。现代成功女性以其美丽和智慧，自如地游走在家庭与社会中，用精明和技巧扮演着各种不同的角色。

成功女人有非常明确的目标，知道自己要什么，不会轻易被别人的看法所左右；成功女人专注、果断，不左顾右盼，不拖泥带水；成功女人不找借口，不发牢骚，不吐苦水……她们意志坚定，对事情有主见。也正因为如此，她们最后才会把自己的才华、精力、知识发挥得淋漓尽致，收获丰硕的果实。

成功的女人乐天开朗，善于说话、办事。她们不是传统礼教约束下的女人，而是抛弃了不合时宜的老调旧曲的成功女人。她们更具有个性、魅力和品位。

女人的人际关系比男人的社交圈子还要复杂：在工作中，成功女人能坚强独立地出色完成业务；在家庭里，又以贤妻良母的身份相夫教子，或作为孝顺的女儿对父母关怀备至；在社会上，女强人的形象太强硬，过于柔弱又会让人觉得没有能力……这其中哪一个环节处理得不好，都会带来无穷的烦恼，让自己陷入僵局，难以自拔。

成功女人为了能完美地扮演这些角色，练就了独到的说话、办事的技巧，修炼了平衡人际的境界与智慧。她们凡话能说得入木三分，凡事能办得圆融完美，在任何情况下，自己都是魅力四射的焦点。

成功女人这种收放自如的状态、巧妙经营人脉的境界，绝非一个不懂

种

如

前

言

1

1

1

处世之道的女人所能掌握的。要知道，只有把话说好、把事办成的成功女人，才会得到别人真正的尊重，才能取得令人艳羡的成就。

当然，成功女人这种说话办事的本领也并非来自天赋，而是通过用特有的敏锐洞察力去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，最终把它与自己的生活融会贯通，才掌握了人际交往的艺术。

本书正是通过向大家展示成功女人成长、成功的过程，剖析成功女人心路历程，让广大读者在了解她们这样说话、办事背后的自我提升方法的同时，能联系自身，意识到一个女人掌握说话办事的必备技巧是多么重要的事。让我们向成功女人看齐，着手改造自己，让自己在说话、办事方面有所获益，成为左右逢源、从容自信的魅力女人。



成功女人 这样说话办事交朋友

目 录

第一章 敢开口，成为说话高手的第一步 /1

一个女人如果只知道化妆打扮，就难免落个徒有其表、空洞花瓶一样的印象。但凡那些成功的女人都是口才好，敢于开口说话的人。她们即使没有靓丽的外表、高贵的华服，也能凭借智慧的语言，把话说得滴水不漏，把事办得无可挑剔。

1. 成功女人的魅力源于自信的谈吐 /3
2. 自信的声音比美丽的外貌更重要 /6
3. 不卑不亢好印象 /10
4. 胸有成竹不辩而胜 /13
5. 不要羞于赞美 /16
6. 从称呼上寻找人际交往的突破口 /19
7. 用“谎言”为自己圆场 /22
8. 道歉不是一件丢面子的事 /25

第二章 有内涵，有品味的女人说话显智慧 /29

大多数女人每天都忙于打理自己靓丽的容貌，搭配适合自己风格的服饰，却忽略了自己的内在。成功女人当然不会如此。虽然她们不能琴棋书画样样精通，但仍然会恰到好处地把“魅力源于内在美”的道理发挥到极致。

1. 女人在书香中寻获金玉良言 /31
2. 才艺为女人带来更丰富的话题 /34
3. 女人有“才”，方能妙语连珠 /37





4. 言之有物，在谈话中展现人格魅力 /39
5. 有技巧的谈吐，成功女人的语言智慧 /42
6. 真诚源于修养，发自内心才有感染力 /44
7. 求人办事，出口须有“礼” /47
8. 看人下菜碟，成功女人懂变通 /51
9. 字字珠玑，内涵女人说话寓意颇深 /54

第三章 巧说服，说服力是女人成事的关键 /57

成功女人不仅口才了得，还有主见，有能力。当她们想要说服别人为自己办事，或者想要改变别人的某些想法时，总是能轻而易举地达到目的。当然，这均与其巧妙的语言技巧是脱不了关系的。

1. 不动声色地暗示，让人心悦诚服地接受 /59
2. 说服之道，成功女人会攻心 /62
3. 态度决定女人的说服效果 /65
4. 把说服建立在恭维的基础之上 /68
5. 曲言婉至，拐着弯儿地说服 /70
6. 博同情，“弱女子”才是真说客 /72
7. 成功女人会劝架，设身处地效果好 /75
8. 既要说服对方，也要给对方留足面子 /78
9. 说服追求者知难而退 /80
10. 诱导式劝服是成功女人常用的规劝手段 /83

第四章 亲和力，居于高位但不打“官腔” /87

能在社会中称得上成功的女人，不仅声名显赫、居于高位，而且往往平易近人、受人爱戴，让很多女人羡慕不已。其实，这都是她们善于利用亲和力的功劳。无论是在社交里还是在工作中，她们时刻谨记高而不炫、华而不显的道理，以此为自己说话

办事打开方便之门。

1. 语带善意，受人爱戴 /89
2. 体恤员工，用女性特有的优势去感染别人 /92
3. 说话贴近百姓，才能更受欢迎 /95
4. 鼓励让你成为人心所向 /97
5. 不要打断下属说话，避免造成尴尬 /100
6. 表扬下属，让上下级之间的关系会更亲密 /103
7. 学会倾听能帮你走进他人内心 /106
8. 让甜美的微笑，缩短彼此距离 /109
9. 如何成为人人喜欢的女上司 /112

第五章 和为贵，职场女强人的言行艺术 /115

“竞争强、压力大”似乎就是现代职场的真实写照。身在其中的成功女性，在为工作争取更大的发展空间的同时，也会更艺术地与不同的工作伙伴交流，为自己创造一个和谐、愉快的工作环境。

1. 会干更要会说，才能赢得上司器重 /117
2. 不与同事发生正面争吵 /120
3. 成功女人会淡化自己的优势 /122
4. 对待下属需一视同仁 /125
5. 体贴老板，在工作中尽展女性所长 /128
6. 成功女人如何与男同事和谐相处 /130
7. 喜新不厌旧，老同事也要常联系 /133
8. 批评要得法，小心下属产生抵触情绪 /136
9. 避免做出疏远同事的行为 /139

第六章 高情商，成功女人的交际法宝 /143

对于一个女人来说，情商的高低直接影响着她错综复杂的人



际关系。而成功女人也正是凭借自己的高情商在现代人际交往中左右逢源、营建人脉，并最终取得事业和人生的成功。

1. 情商打造女人左右逢源的交际艺术 /145
2. 心态好，积极努力地面对生活 /148
3. 高情商，操控情绪并不难 /151
4. 别让愤怒破坏完美的形象 /154
5. 成功女人的情绪不由男人左右 /157
6. 没有怨恨的女人，心中充满阳光 /159
7. 时刻保持快乐的心情 /162
8. 完善性格，有助融洽人际关系 /165
9. 成功女人会给自己减压 /168

第七章 柔克刚，发挥女人自身的独特优势 /173

在说话办事方面，成功女人都是“独树一帜”的。她们会利用女人天生的优势来克服人际交往中遇到的种种困难，实现以柔克刚的局势逆转，不能不让人折服。

1. 借助女性魅力优势，摘取人生的桂冠 /175
2. 温柔，女性独有的武器 /178
3. 四两拨千斤，成功女人善于以柔克刚 /181
4. 刚柔相济，人际交往中的女性战术 /184
5. 嘴甜如蜜，化百炼钢为绕指柔 /187
6. 一句软话就能把事办成 /190
7. 红粉佳人打造怀柔兵法——成功女人更会示弱 /192

第八章 懂忌讳，恰当的言行敲开办事的大门 /195

俗话说“人有逆鳞”，在说话办事的时候如果不够谨慎，触犯别人的忌讳是非常容易发生的事情。成功女人正是时刻谨记这一点，力求每一句话都说得恰当，每一件事都办得得体，才能顺



成功女人

这样

说话办事交朋友

利走入成功之门。

1. 适当说“大话”才能敲开成功之门 /197
2. 为人低调，给他人留下余地 /199
3. 死缠烂打说服“牛人” /202
4. 说话迂回，先“软化”再开口 /205
5. 人际交往中要给男人留足面子 /207
6. 开口说话，忌生硬无礼 /210
7. 避免言语冲撞了对方的“逆鳞” /214
8. 小心说者无心，听者有意 /217

第九章 用人情，熟谙求人办事的潜规则 /219

办事是一门艺术，并非自己一厢情愿就能把事办成。尤其对于女人来说，想顺利地把事办成，难免需要借助人情。在这方面，会办事的成功女人总是能恰到好处地发挥人情优势，难办的事也就变得简单了。

1. 人情，成功女人永远的春天 /221
2. 积累人情，在小事上体贴他人 /223
3. 厚养人情，成功女人没有办不成的事 /226
4. 帮忙帮到底，“半截人情”不讨好 /228
5. 做一个放人情贷的女人 /231
6. 助人于危难，让人铭记一生 /234
7. 人情虽小实惠多，一本万利好投资 /236
8. 借力办事，不能强人所难 /239

第十章 有自我，成功女人拥有自己的交际圈 /243

成功女人办事干练，行事作风自有一种风格。在她们的社交哲学中，营建人脉就像美容保养一样重要。比起漂亮的脸蛋，强大的人脉更能帮助自己成功办事、成就人生。





成功女人

这样说话办事交朋友

1. 人脉，女性后天修炼的武器 /245
2. 女人要拥有良性的人脉网 /248
3. 心胸豁达，学会设身处地替他人着想 /250
4. 广结天下宾朋，增加人脉储蓄 /253
5. 乐于助人的女人人缘好 /255
6. 用诚信去换取对方的友谊 /257
7. 平时乐于助人，遇事自有人帮 /260
8. 友情有度，不要越过朋友的距离 /263
9. 学习成功女人的交友之道 /266

第十一章 慎选择，择优而取结交真朋友 /269

朋友，是始终伴随成功女人的一道选择题。人际交往对未来的影响，在你向人伸出友谊之手的那一刻就开始了，所以选择什么样的人做朋友，要比维系关系更重要。不能否认，结交一个优秀的朋友，有时甚至会成为人生的一个转折点。

1. 能给自己带来机会的朋友，永远是不错的选择 /271
2. 能否成功，取决于你所结识的人 /273
3. 千里马更需要有赏识自己才华的伯乐 /276
4. 小女子成大事，需得贵人相助 /279
5. 利用贵人的能力，是女人成功的捷径 /281
6. 拉近与成功人士的距离，学习成功的经验 /284
7. 让优秀的员工为我所用 /286

第十二章 会投资，维护朋友比认识朋友更重要 /289

也许你由于工作繁忙，已经有很长时间没有问候你的朋友了，这实在是一个不太好的征兆！关系是需要维护的。成功女人深谙此道。即使在工作紧张的情况下，她们也会经常打个电话，发个邮件，偶尔小聚，以加深彼此的感情和友谊。

1. 经常灌溉，让友谊之树长青 /291
2. 好人脉，离不开日常的经营和维护 /294
3. 老朋友间也不忘礼尚往来 /296
4. 不张扬，长期与同事保持和睦关系 /299
5. 联系老朋友，吃饭聚餐不能少 /302
6. 莫让友谊随着谈话的终止而结束 /304
7. 维系友谊，不同类型的人也要不同对待 /306

参考书目 /308

目
录



第一章

敢开口，成为说话高手的第一步



一个女人如果只知道化妆打扮，就难免落个徒有其表、空洞花瓶一样的印象。但凡那些成功的女人都都是口才好，敢于开口说话的人。她们即使没有靓丽的外表、高贵的华服，也能凭借智慧的语言，把话说得滴水不漏，把事办得无可挑剔。

1. 成功女人的魅力源于自信的谈吐

成功的女人生来谈吐自信、敢于开口。自信的她，犹如发光的宝石，其他人都成了让她灿烂发光的底座。成功的女人无论是在演讲还是在闲聊时，总是精神焕发、神采奕奕、信心十足，绘声绘色地为听者描绘出自己的内心想法，让对方不禁折服在自己的语言魅力之下。

自信的女人是魅力最大的女人，而自信的谈吐真是这种魅力的表现形式之一。谈吐自信的女人，活得舒展、洒脱。她们不会整天张狂霸气，高呼女权至上，而是以独特的性格魅力征服对方。她们相信：美丽的外表可使女人骄傲一时，自信的谈吐却可使女人魅力一生。

乌克兰的“美女总理”尤利娅·季莫申科，是一个当代灰姑娘。她出身寒门，自幼丧父，和母亲相依为命。但她凭借着女人的魅力、自信和口才，并借助勤奋和天赋，先后成为经济控制学专家、企业家、政治家。

她以钢铁般的意志征服政坛。在曾经的竞选活动和抗议游行中，她的声音永远是最有力的，她的谈吐也永远是最自信的。2007年12月18日，季莫申科再度在乌克兰举行新的议会大选中胜出，出任乌克兰政府总理。

谈吐自信的成功女人，不惧怕失败。她们用积极的心态面对现实生活中的不幸和挫折，她们用微笑面对扑面而来的冷嘲热讽，她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气质，一种坦诚、坚定而执著的向上精神。

其实，每个女性都有属于自己的那一份魅力，只是因为太自卑，太缺乏自信，导致自己的优点、长处、潜在之美得不到挖掘和展示罢了。

当然，想要成为一个有魅力的成功女人，单单有美丽的外表还远远不





成功女人 这样说话办事交朋友

够。自信的谈吐是不可或缺的决定因素。精湛的口才、自信的谈吐既有先天因素，更多的则来自后天培养。你可以不断通过各种仪态方面的训练和内在的修养，使自己逐渐成为一个谈吐自信、魅力无限的成功女人。

自信的谈吐是需要我们在日常的生活中培养的。以下几个小技巧，可以多加练习，直到自信流露在你的举手投足之间。

(1) 把自己想象成完美的化身，这是许多从事表演工作的成功女性的惯用方法。它同样适用于工作职场。面对大客户，先静坐，心中默想曾有的愉悦感觉，比如曾经聆听的悠扬乐章，愈具体，效果愈好。或者干脆学习你所仰慕的人具有的美好特质，可以是影星张曼玉或钟楚红，也可以是政治家或外交家撒切尔夫人，只要她具备你所希望拥有的特质，均可模仿。

(2) 大部分女人都有说话过于急促、细声细气的毛病。成功女人在说话时，语气总是很坚定的。切忌以疑问句结束陈述事实的语句，以免影响语气的坚定。成功女人说话的诀窍在于音量适当、语调平稳，速度不缓不急，以显示对说话的内容信心十足。利用呼吸换气时断句，可以避免许多不必要的“嗯啊”等语病，使内容显得流畅、有条理。

(3) 成功女人勇于大胆地表现自我。把自信心想象成肌肉，需要定时持之以恒地锻炼，如果稍有懈怠，它很快会松弛。走路的姿态，要昂首阔步，抬头挺胸，仿佛一切都在你的掌握中。想象你拥有这个空间，当你举步时，回想过去曾有的自信满满的感觉。和不期而遇的人进行一对一的交谈，也是很好的开始，从和水电工、超市收银员接触开始吧！

(4) 成功女人时刻准备好犯错误。你在行动时随时都可能犯错误，你所做的决定也难免失误。为了得到想要的东西，有时你可能要稍微受一些苦，绝不能因此而放弃我们追求的目标。你每天都必须有勇气承担犯错误的风险、失败的风险和受屈辱的风险。记住：你有这种能量，但若不付诸行动，不给它们释放出来为你服务的机会，你就永远不会发现这些能量。

(5) 选择适合气质的服装、发型、化妆甚至香水，展现完美精确的专业形象。要特别注意以得体的装扮来加深留给他人的自信印象。特别在颜