

聪明女人积蓄人脉的最优途径



成功女人提升人气的绝佳宝典

增强女人能力，储存女人实力；
积蓄女人人力，提升女人人气！

女人交际

全攻略

NÜREN JIAOJI
QUANGONGLUE



咖啡猫女◎著

做一个会办事的智慧女人

→善交际的女人是灵活的，
她能够见什么人说什么话；

→善交际的女人是睿智的，
她能够选好时机做对事情；

→善交际的女人是富有的，
她能够轻松收获助力；

→善交际的女人是强大的，
她能够借助外力增强实力；

→善交际的女人是幸运的，
她能够与好机遇不期而遇。



中国纺织出版社

聪明女人积蓄人脉的最优途径



成功女人提升人气的绝佳宝典

增强女人能力，储存女人实力；
积蓄女人人力，提升女人人气！

女人交际

全攻略

NÜREN JIAOJI
QUANGONGLÜE

咖啡猫女 著

做一个会办事的智慧女人

→善交际的女人是灵活的，
她能够见什么人说什么话；

→善交际的女人是睿智的，
她能够选好时机做对事情；

→善交际的女人是富有的，
她能够轻松收获助己之力；

→善交际的女人是强大的，
她能够借助外力增强实力；

→善交际的女人是幸运的，
她能够与好机遇不期而遇。



中国纺织出版社

内 容 提 要

对于女人而言,若想在这个社会生存,并且生活得很好,就必须让自己拥有充足的人脉资源,而人脉的获得必然离不开人与人的交往。如何让自己在社会交往中脱颖而出,如何成为大家喜欢并且愿意帮助与合作的人,这些都需要一定的方式与技巧。但是,许多女性缺乏交际技巧,以至于迟迟建立不起自己的人脉网络。本书就是要告诉女性朋友如何利用自身优势去打造、经营、维护自己的人脉。交际不只是男人的事,女人同样可以通过得体的办事方式来使自己成为交际场合最受欢迎的智慧女人。

图书在版编目(CIP)数据

女人交际全攻略:做一个会办事的智慧女人/咖啡猫女著. —

北京:中国纺织出版社,2010.7

ISBN 978-7-5064-6482-6

I. ①女… II. ①咖… III. ①女性—人性关系学—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097401号

策划编辑:王 慧 责任编辑:宗 静

特约编辑:李巧新 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

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20.5

字数:207千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

时下，女人对成功的渴望越来越强烈了。但是，正如一句歌词所道出的那样：“从来女子做大事，九苦一分甜。”女人要想获得成功，就要付出比男人更多的努力和艰辛。

面对这种现状，有些女人开始选择以青春美貌来作为吸引他人的资本，然而，无奈“刹那芳华尽，弹指红颜老”，曾经时刻追随身后的那些男人转眼便不知去向；有些女人干脆秉持“干得好不如嫁得好”这样的想法，想嫁入豪门，殊不知，婚姻不仅需要经营与维系，还需要一个女人具备一种永恒的吸引力，以俘获男人一生；还有一些女人选择做命运的主宰，要求自己即使做不成“女强人”，也要做一个“强女人”，因此在承担着照顾一家老小的重担的同时，还要出入职场和交际场合。对于前两种女人而言，幸福和快乐总是“转眼皆成空”；而后一种女人，不但能够收获成功，同时也能让幸福和快乐成为永恒。

你想要做哪一种女人呢？

相信聪明的你一定会毫不犹豫地选择做后者！

但是在你选择之前，一定要做好应对艰难的心理准备，不仅包括体力的透支、能力的考验，还包括应对错综复杂的人际关系。然而，在这个充满竞争的时代，强壮的体魄和卓越的技能固然重要，但丰富而坚实的人脉资源，也能够影响一个人的成功。

所以，女人们，请从现在开始培养你的交际能力，以期能够在社会交往中脱颖而出，成为大家喜欢并且愿意帮助与合作的人。

当然，这些都是需要你具备一定的方式与技巧的。而现实生活中的许多女性，尤其是年轻女性，往往没有社交经验，也缺乏社交技巧，她们不懂得利用自身的优势，也不了解自己究竟有哪些优势，于是在对社交的恐惧与对自身的小看中蹉跎了岁月。

其实，女性的这种态度本身并没有什么错误，但是它却对人际关系的经营起不到好的作用。请将这种态度抛弃，因为你是一个希望自己的幸福与快乐可以永恒的人，所以，你就不得不去积极地与各种人打交道，掌握人际沟通技巧，熟知经营人脉的方式。只有这样，你才能为你想要的生活铺平道路。

本书就是要告诉各位女性朋友，如何利用自身优势去经营自己的人脉，如何运用绝妙的技巧去织造完美的人际关系网。

谁说社交一定是男人的事情，女人同样可以利用“优先权”，来为自己谋福利。你的表情、举止、仪态、言谈都是制胜的筹码，你的待人接物、个性修养都是赢得青睐的法宝，你的热情、真诚、殷勤、主动都是获得成功的利器……

当你掌握了人际交往的技巧和策略后，你就会发现原来编织人脉网络并不难，而且这张“网”能够让你收获颇丰。

姐妹们，快快行动起来吧，积极参与到人际交往中去。为了以后的人生路畅通无阻，努力提升自己的交际能力，努力成为一个长袖善舞的智慧女性！

猫猫

2010年6月



第一章

人脉影响命脉，女人要会编织交际网

- 002 人脉影响女人命运
- 006 作为社会人，需要人际关系网
- 009 人脉需要长时间的积累和沉淀
- 012 走出去，扩大自己的交际圈
- 015 人脉让女人心想事成
- 020 把积累人脉当成一种投资
- 023 机会是别人给的
- 027 女人成功，人脉先行
- 030 合作才是硬道理
- 032 互帮互助，世界也会变小
- 036 为自己拉关系



第二章

女人交际，有男人不可比拟的优势项目

- 040 女人该怎样编织自己的“网”
- 043 女人要有几个自己的“圈子”



- 046 善解人意，让对方感到温暖
- 049 自曝瑕疵，让交流变得更轻松
- 052 低头，是交际的智慧
- 055 女人味，女人用之不竭的资本
- 058 微笑，亲和力的源泉
- 062 温柔似水，润物无声
- 065 感恩让女人更美丽
- 068 赞美，人人受用的不二之选
- 072 幽默，让女人在交际中更显魅力



第三章

注重形象，你的礼仪价值百万

- 078 形象，决定女人受欢迎的程度
- 081 记住别人的名字
- 084 礼仪让你留下良好的第一印象
- 087 仪态美，女人重要的资本
- 090 知性美，女人的魅力之源
- 095 女人，要美丽更要有魅力
- 098 女人，打造你优雅的气质
- 102 “妆”出自己的美丽气质
- 108 你的衣服穿对了吗



第四章

提升口才，谈吐决定社交成败

- 114 让你的声音充满魅力
- 117 找准话题很重要
- 122 女人，这些话你不该说
- 126 以情动人，请你接受我的劝告
- 130 如何说，对方才肯听
- 134 柔和的语言更能打动人心
- 137 不可不注意的说话细节
- 141 赞美得法，轻松赢取人心
- 145 用好语言的“幽默效应”
- 149 让别人折服于你优雅的谈吐
- 153 怎样听，对方才肯说



第五章

结交优秀，让“有用”之人助你成功

- 158 推销自己，抓住机会
- 163 慎重选择，提高交朋友的品位
- 166 学会借助别人的力量
- 170 重视名人效应，寻找巨人的肩膀
- 175 让自己的人脉资源多元化
- 177 盘点生活，拓展自己的人脉资源

- 181 发现你生命中的贵人
185 成功，在于你认识谁
189 别忘了最稳固的校友关系



第六章

维护关系，让人际脉络日益牢固而宽泛

- 194 经营人脉是一种技巧
197 别让金钱毁了你的友谊
200 以诚感人，帮你获得别人的好感
203 每个人都需要包容
206 再穷也要站在富人堆里
210 人脉的最高境界是互助互利
215 互联网让世界变小
219 让自己的关系网越织越牢
223 诚信让你成为值得信赖的朋友
227 亲和力，女人交往中温暖的阳光
232 女人要用好“自己人效应”



第七章

婚姻中的相处之道，让爱情长久常新

- 238 在男人面前学会收敛你的强势
242 少说多听，唠叨不是女人的专利

- 248 | 宽容，婚姻生活中必要的调解剂
- 253 | 运用同理心原则，理解你的丈夫
- 257 | 尊重对方的隐私
- 261 | 给他一个自己的空间
- 264 | 小心，不要触碰男人的心理禁区
- 268 | 在婚姻中，保持一份独立
- 273 | 新女性，与丈夫平分秋色



第八章

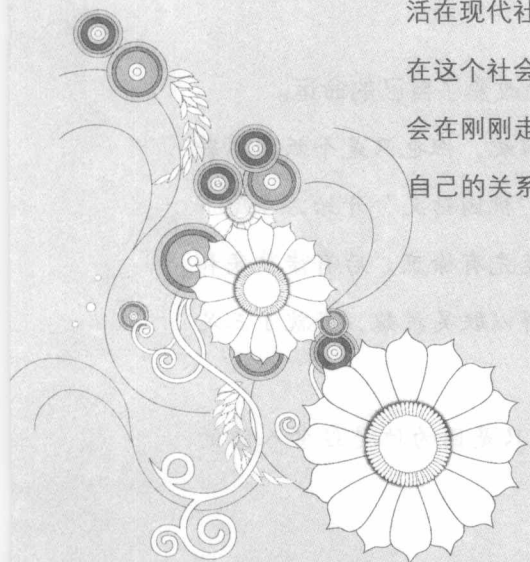
职场人脉，做办公室中最受欢迎的人

- 280 | 鼓起勇气，勇于自我推销
- 284 | 职场女性，拒绝不是你的错
- 288 | 与同事和谐相处
- 293 | 如何应对女同事的嫉妒
- 296 | 同事之间要保持恰当的距离
- 298 | 表现自己，要恰到好处
- 303 | 让自己在办公室如鱼得水
- 306 | 保持沟通，主动去敲上司的门
- 309 | 对工作有看法和想法不妨说出来
- 312 | 当自己成为女上司



人脉影响命脉，女人要会编织交际网

网，是连接纵横上下的东西，网可以把你周围的一切连在一起。我们生活当中经常会用到的网中，有一个是人生存于社会必须具备的，那就是关系网，也就是人脉。一个人要想生存在社会，立足于社会，必须要拥有自己的关系网。现代社会是一个信息化、高效率的社会，对于生活在现代社会的女性而言，如果没有自己的关系网却又想在这个社会立足，那几乎是不可能的。所以，聪明的女性会在刚刚走入社会，甚至还在学生时代，就有意识地编织自己的关系网。





人脉影响女人命运

从“脉”字的解释上来看，脉指如血管般连贯而成系统的东西。“脉”就是指经络，是主线，是一个事物的主体和构架。山没有“脉”，就不可称为雄伟，就不能够绵延千里；叶没有“脉”，就无法挺立繁茂，不能遮蔽风雨；人没有“脉”，就无以成就发展，无法实现人生的辉煌。

具体到人脉，则是指由良好人际关系而形成的人际脉络，是一个人立足于社会所必须具备的生存手段。人脉广了，你才会在工作或生活中找到机会，展现自己的竞争能力。人脉，是你通往巅峰、通向成功的门票，是你积蓄实力的存折，是你打开封闭的门窗的钥匙，经营好自己的人脉，就是为自己积蓄足够的资源，找到通向战功的道路。

人脉能助你成功

古今中外，有很多人就是靠经营人脉而改变了自己的命运。

后汉三国的皇叔刘备，虽说有着皇家血统，但也只是个贩卖草鞋的小商贩。只因他非常善于经营人脉，从“桃园结义”开始，在麾下聚集了关羽、张飞、赵云等虎将，驾前更是先有徐庶，后有诸葛亮和庞统这两位当时最有名的谋士辅佐，最终得以联吴抗魏，成就了三足鼎立的伟业。

北宋的宋江本来只是个小小的押司，只是因为他是经营人脉的

高手。无论是三拳打死镇关西的鲁智深，还是景阳冈上打死猛虎的武松，包括胆大包天抢了生辰纲的晁盖等人，这众多的江湖好汉、盖世英雄，心甘情愿地聚集在他的麾下，最终有一百单八将甘愿听从他的召唤，为了他肝脑涂地，在所不惜。

无论是“桃园结义”中的关羽、张飞，还是不出门便知天下事的诸葛亮和庞统，以及“梁山一百单八将”，都是不可多得的盖世英雄，他们之所以能够心甘情愿地聚集在刘备和宋江的麾下，对他们敬重有加，听从他们的指挥和召唤，甚至不惜为了后者鞠躬尽瘁、肝脑涂地也在所不惜。除了他们重义气的传统品性以外，你不得不佩服刘备和宋江经营人脉的技巧。

随时编织人脉网络

现实生活中，每个人都要参与到社会交往中，女人当然也不例外。无论是家庭主妇还是职场丽人，人脉资源都是让她变得更幸福、更成功的不可或缺的因素。所以，女人也不能忽视人脉的重要性。善于交际的女人，即使做专职的家庭主妇，也会因自己的交际手腕而结交更多的朋友，甚至能够成为必要时帮助丈夫储蓄人脉的一条捷径。对于那些职场丽人，交际更是不可或缺。做交际场上最受欢迎的人，不仅能够赢得上司的青睐，赢得同事的好感，赢得下属的忠心，更能赢得竞争对手的钦佩，赢得陌生人的赞叹。所以，女人们，请把你的时间多转移一些到编织人脉网络上，重视维持同一切人的关系，哪怕是偶尔遇见的一个陌生人，也不要错过。

婷婷是一座小城市的一家机械公司的总经理助理。在一次乘飞机去上海出差时，认识了在北京做律师的女孩小美，两个人年龄相仿，而且有许多共同的兴趣爱好，短短的旅程中，两个人聊得很投





机。分别时，两个人互留了联系方式，相约以后继续保持联系。

时间过得很快，转眼间一年过去了，婷婷所在的公司因为经营不善被迫关闭，婷婷失业了。沮丧和彷徨之余，她想换个环境，走出去为自己寻找机会，她想到了在北京做律师的小美。于是，她打电话给小美，把自己的情况和想法跟小美说了，看小美能不能帮忙。本来，她也只是抱着试试看的想法，因为，虽然一年来自己和小美一直有联系，但毕竟当时两个人只是在飞机上认识，分手后因为彼此工作都比较忙，也只是偶尔打个电话联系一下，而且，小美和自己不是同行业，不一定能帮上忙。没想到，小美很鼓励她到北京发展，并且主动提出自己有机械行业的客户，可以试着向他们推荐婷婷。

接下来的事情进行得非常顺利，通过小美的推荐，北京某机械公司的老总与婷婷见面交流后，双方对彼此都非常满意，婷婷顺利地找到了工作。后来，婷婷在这家公司表现得非常出色，公司老总多次对她奖励，婷婷也感觉自己的才能得到了发挥，在这里找到了自己的价值。

俗话说：“多个朋友多条路。”即使是偶尔遇到的陌生人，也要尽量将其变为自己的朋友。从上面的例子中可以看出，往往就是你在不经意间经营的人脉，能够在关键时刻对你提供很大的帮助，甚至从此改变你的人生轨迹。

交际不是难事，更不只是男人的事，作为现代社会的新女性，要想获得幸福，要想走向成功，就要付出比男性更多的艰辛和精力，所以，女性就更要重视人脉的强大作用。无论你从事什么工作，在什么样的环境下生活，人际关系和交际能力都是一项不可或缺的能力。这是一个人生存于社会所必须要具备的条件，因此，可以说，对于任何人来讲，人脉都等同于一个人的“命脉”，断了人脉，人的生命价值

将很难体现出来。

所以，姐妹们，积极行动起来吧，去编织你的人脉网络，拥有一个好的人际关系，有了可以充分利用的人脉资源，你柔弱的肩膀就能承担更多的重量，因为这时的你，不是一个人，而是有数不胜数的人在源源不断地给你帮助和支持，他们在同你一起担当。





作为社会人，需要人际关系网

生活在这个社会，尤其是生活在竞争激烈的大都市的人群中，有些人做起事来左右逢源，要风得风，要雨得雨；而有些人却处处碰壁，举目四顾，一片茫然。其实，每个人都有成功的机会，之所以有的人成功，有的人失败，究其根源，除了专业知识、工作态度之外，很重要的一点就是成功者往往具有良好的人际关系，而失败者则没有。

有人说过：“一个人在二十岁到三十岁时，靠专业和体力赚钱；三十岁到四十岁时，靠朋友和关系赚钱；四十岁到五十岁时，靠钱赚钱。”也就是说，在人生最重要的十年里，是需要依靠朋友为自己赢取财富的。也许你会说：“我不渴望成功，我不需要财富，我只是想要一种清贫平淡但幸福的生活。那么，我还需要拥有良好的人际关系吗？”问这样问题的女士显然没有体会过同亲朋好友在一起聊天、游玩甚至劳作时的快乐。人脉资源带给我们的不只是闪光的成就，也不只是殷实的财富，还能带给我们一个人时无法感受到的愉悦和快乐。

交际是人类特有的高层次的需要

一个人生活在这个世界上，生存是第一需要，只有自身的温饱问题解决了，才有可能去谈论创业和发展。而要在这个世界上生存，就必须适应你所生活的社会环境。只有适应了社会环境、融入社会中，你才

能得到最基本的生存空间。而融入社会的第一件事，便是要与其他人打交道，与人进行沟通和交往，也就是我们所说的交际。

根据马斯洛的需求层次理论，人类的一系列复杂需求，大体上可分为五个主要层次，从低层到高层依次是：“饮食男女”的生理需求、“安居乐业”的安全需求、“丰富情感”的社交需求、“功成名就”的尊重需求和“释放潜能”的自我实现需求。只有较低层次的需求得到满足后，人们才会对更高一级层次产生需求。交际的出现，正是为了满足“生理需求”之后人类特有的各种高级需求，并对人类的发展起到促进作用。

交际是人类生存和发展的第一手段，是人类适应环境、丰富生活、满足个人发展和健全自我的基本途径。

作为生活在社会群体中的社会人，我们彼此之间都有着很强的依赖性和制约性。也就是说，在任何时候，我们都不能完全地脱离别人，按照自己的个性和想法去行事；更多时候，我们是要受到别人的制约，甚至不得不按照别人的意志行事。因此，我们要想生存下来，第一要务就是与其他人搞好关系。

阿拉伯哲人穆斯塔法说：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到人生的大海中去的。”

学会交际，不仅可以使你的生存空间变大，还可以开阔你的视野，使你的生存质量大大提高。通过交际主动了解社会，了解人与人之间的微妙关系，既是一种最起码的常识，也是满足需求最基本的做法。

人与人进行交际，归根结底是为了满足现在和未来的各种需求，这些需求无时无刻不存在于人们的意识中。每个人都可以根据自己目前的需求层次，不断地变换自己的交际意识，确定交际手段，有计划地进行

