

女子幸福书坊

Er Shi Ji Sui Nu Ren
SHUN DA YI SHENG DE REN JI XUE



二十几岁女人

顺达一生的

人际学

女人的幸福，从圆通的人际关系开始

金淑丽◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

女子幸福书坊

二十几岁女人 顺达一生的 人际学

金淑丽◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

如果说“人际关系价值百万”，一点儿也不夸张。一个刚刚进入社会的二十几岁年轻女子，如果不注意培养良好的人际关系，那么她在职场和生活中，都很难获得成功。相反，如果有了良好的人际关系，就能事半功倍地达到目标，从而获得顺达、幸福的人生。

本书从处理人际关系的原则、策略、为人处世、说话的艺术等方面入手，着重阐述了其对于二十几岁女人人际关系的重要作用以及如何处理人际关系，从而收获幸福美满的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁女人顺达一生的人际学/金淑丽编著.

—北京:机械工业出版社,2010.5

(女子幸福书坊)

ISBN 978-7-111-30494-4

I. ①二… II. ②金… III. ①女性 - 人际关系学 - 通俗读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074225 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:徐 井 责任编辑:徐 井 解文涛

版式设计:张文贵

责任印制:李 妍

北京中兴印刷有限公司印刷

2010 年 6 月第 1 版 · 第 1 次印刷

170mm×242mm · 11.5 印张 · 1 插页 · 161 千字

0 001—6 000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-30494-4

定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页,倒页,脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 68993821

封面无防伪标均为盗版



女人的幸福，从圆通的人际关系开始

也许你觉得自己年轻、能干，有的是时间和精力去拼搏，因此与借助别人力量相比，你更愿意单打独斗去获得成功。可你渐渐发现，自己很累、很辛苦，而你想要实现的目标却依旧遥不可及……

你觉得自己漂亮，身边总不乏追捧之人，因此便觉得自己魅力无敌，无需费心主动结交别人。可在你真正需要别人帮助时，你才知道，愿意帮自己的人没能力、能帮自己的人又有几分不情愿……

刚离开学校，你觉得身边同学和朋友不少，可关键时刻真正能帮得上自己的却没有几个，甚至周围人还在眼巴巴地等着你的帮助和救济……

初涉职场，你眼前一抹黑，以前与老师、同学交往的方式用在领导和同事身上好像完全失了效……

你在家是人见人夸的乖乖女，可是一出门就不知如何与人交往；你也知道真诚、主动、会说话是与别人搞好关系的重要武器，可是却仅有理论没有实践——具体到现实生活当中，一见到不熟悉的人你就会紧张、找不到彼此感兴趣的话题，遭遇一些别有用心者的欺负时也不懂得怎样处理……

问题出在哪里？归根结底，是你的人际关系出了差错。原来，二十几岁的女人需要精心打理的，不仅是自己的身材和妆容，还有之前你也许并不在意的人际关系。二十几岁的女人不仅要明白这个道理，而且还要懂得如何经营和管理自己的人际关系，让自己变得会说话、会办事、会做人！

卡耐基说：“一个人的成功，15%靠过硬的专业知识，85%靠顺达的人际关系。”所以，对于二十几岁的女人来说，相比有形的财富，人际关系这笔无形的财富更加弥足珍贵，有时积累人际关系更胜过积累表面的财富。



在美国好莱坞，流行着这样一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。”作为一个二十几岁的女人，你可能会觉得这样的话说得有点儿夸张，你会说：“我才不信那一套呢，成功靠的是个人的奋斗。如果没有真本事，人际关系再广又有什么用，还不都是摆设？”你的话很有道理，一个人的成功的确离不开个人的努力，但是，光靠自己的奋斗却是远远不够的，即便你占尽了“天时”、“地利”，如果没有“人和”，成功仍然很遥远。

事实上，你面对的是一个人与人之间有着千丝万缕的、有形的和无形的、相互关联的社会，你想做成一件事，不可能完全依靠自己单枪匹马地向前冲，你的每一次成功都是和别人的帮助分不开的。

比如，你想找个好工作，正好无意中听一个亲戚说她的一个远房亲戚的公司好像在招聘，于是，你就找到了那家公司，幸运的是，经过几轮面试，你居然被录用了。在你高兴之余，你不觉的是你的人际关系帮了你的忙吗？也许你会说：“哪有啊，我又没有托关系、走后门，我靠我的实力打败了众多的竞争者，才应聘到了这家公司，怎么能说是靠别人的帮忙呢？”可是，你不要忘了，如果当初不是从亲戚那里听到了那么一个消息的话，恐怕你就不会到那家公司去应聘。这样一来，即使你才高八斗、学富五车，也压根没有机会去施展。

可见，人际关系有多重要，你之所以意识不到，是因为你根本就没有去发现。如果留意的话，你会觉得人际关系真是无处不在，少了人际关系一个人将会寸步难行。而一个成功人生的背后必然有一个庞大的人际关系网，因为幸福的人生往往都是从圆通的人际关系开始的。

所以不要总等到需要别人帮助的时候再去后悔。“临时抱佛脚”会让人家觉得你很唐突，也很势利。人际关系并不是快餐即点即食，它是需要不断积累的，只有平时多投资、多付出，这样，在你需要它的时候才能够招之即来。当然，如果你能够从现在开始重视人际关系，那么即使以前在这方面做得不够好，那也不算太晚。





前言 女人的幸福，从圆通的人际关系开始



第一章 多一点开朗，少一点封闭：打造开放积极的交际心态

开放的心态，是一种修养、一种气度 / 3

朋友的数量与质量会影响你未来的人生 / 5

世上没有不可交往的人，关键看你愿不愿与之交往 / 7

没有化不开的仇怨，主动示好会增加你的吸引力 / 9

放下架子去交往，亲和力由此产生 / 11

即使是自己不喜欢的人，也不要轻易得罪 / 13



第二章 多一点理性，少一点任性：与人交往的基本原则

尊重你身边的每一个人 / 17

朋友是块宝，但别被损友拖下水 / 19

别占小便宜，那样的女人没人缘 / 21

真诚对待身边人，不把别人的友情当儿戏 / 22

注意交往的尺度和距离，太远太近都不利于彼此交往 / 24

不向别人借钱，也别轻易借钱给别人 / 25

任何人对你的好都不是理所应当，要懂得感恩 / 27

珍惜真心为你付出的人，别挥霍他们对你的关爱 / 29





第三章

多一点爱心，少一点敌意：应当努力克服的7种消极心态

自卑：不是别人不愿意与你交往，而是你裹在自己的世界不肯出来 / 33

嫉妒：别让自己年纪轻轻就沦为人见人躲的“妒妇” / 35

多疑：疑神疑鬼只能降低你的人缘指数 / 36

自私：与人交往将心比心，不要只顾自己 / 38

自负：你觉得谁都不如你，那只会让谁都不理你 / 40

冷漠：想想是不是你总拒人于千里之外 / 42

成见：“某些人”不好相处？换个角度去试一下 / 43



第四章

多一点“手段”，少一点矜持：二十几岁女人的交际攻略

主动联系，不坐等人情上门 / 49

巧妙夸赞别人，没有人不喜欢 / 50

走出家门，多参加各种聚会 / 52

与对自身人际有积极作用的人多交往 / 54

善于利用已有的人际资源 / 56

打造利于自己生活幸福与事业发展的核心人际圈 / 58



第五章

多一点内涵，少一点做作：做个知晓礼仪的得体女人

长相可以不漂亮，但妆扮一定要得体 / 63

外表可以获得一时的好感，内涵可以赢取长久的信赖 / 65

请珍惜他人的时间，不做让人厌烦的迟到女孩 / 68

- 言行举止须注意场合，切忌自毁形象 / 70
- 不注重细节，就会被细节出卖 / 72
- 当主人，要对宾客一视同仁、不厚此薄彼 / 74
- 作为客人，请维护主人颜面、不锋芒毕露 / 77



第六章 多一点思考，少一点计较：做个人见人“爱”的玲珑女人

- 对同性不要吝惜自己的夸奖 / 83
- 对异性注意掌握合适的距离 / 85
- 对竞争对手，来点“柔力球”策略 / 87
- 对陌生人，要善于推销自己 / 89
- 对抑郁烦忧者，多些开导 / 91
- 对心怀不轨者，多些防备 / 93
- 对心直口快者，多些宽容 / 95



第七章 多一点尊重，少一点刻薄：做个会说话的聪明女人

- 聪明女人只说别人喜欢听的话 / 101
- 说话不能太主观，多说别人少说“我” / 102
- 保持必要的含蓄，说话不要太直太露 / 104
- 为你未出口的“不”字找个好理由 / 106
- 再亲密的人之间也不要轻易说伤人的话 / 108
- 请管好自己嘴，玩笑不能随便开 / 110
- 任何时候都要避免揭别人的伤疤 / 112
- 做个会安慰人的善良女人，别在失意者面前卖弄自己 / 114





第八章 多一点弹性，少一点固执：做个会办事的能干女人

求人办事切勿脚踏多只船 / 119

谦虚低调的女人别人无法拒绝 / 121

发现自己的缺陷，并想办法补足 / 123

有目的、有分寸地展示自身弱点 / 125

用人办事最忌临时抱佛脚 / 127

借助有更强影响力的人去办事 / 129

送人礼物也要讲究方式和技巧 / 131



第九章 多一点圆通，少一点棱角：做个会做人的智慧女人

保持“空杯心态”，才能智慧无敌 / 137

微笑可以给女人带来神奇作用 / 139

办公室交际不能触碰的“地雷” / 141

宁可得罪君子，不得罪小人 / 143

刀子嘴豆腐心，这样做人最亏本 / 145

付出也要有目标，千万不要为了付出而付出 / 147

柔中有刚，让别人知道你不是任人拿捏的“软柿子” / 149

关键时刻帮别人打打圆场，与人方便、与己方便 / 151



第十章 多一点心眼，少一点“傻气”：做左右逢源的职场“白骨精”

分清办公室里的“贵人”和“小人” / 157



避免出头遭忌，也要受人尊重 / 159

对领导不仅要多尊重，更要会沟通 / 161

学会扎堆儿，你会更易合群 / 163

工作问题多交流，别因公事影响私人交情 / 165

警惕成为不受人欢迎的 7 类职场女性 / 167



多一点开朗，
少一点封闭：

第一章

打造开放积极的交际心态



开放的心态，是一种修养、一种气度

一个国家需要以开放的政策来对待世界，一个人同样需要以开放的心态来对待别人。开放的心态，是一种海纳百川的胸怀，也是一种修养和气度，它关乎一个人的人格魅力。

二十几岁时，你或许很难体会出个中的真谛，比起开放，你更愿意故步自封、固执己见，因为这个年龄正是刚愎自用、极其排外的一个年龄，虽然不是夜郎自大，但是在你的内心深处，你会轻视别人、本能地想要排斥别人的言行，不管是什么人的话你都听不进去，你会觉得他们也没什么了不起的，所以你会沉迷在自己的世界里孤芳自赏，完全不去理会外界都发生了什么变化，别人都取得了什么样的进步，你对这些统统都不屑一顾。

可是，时代并不会因为你的故步自封而停滞不前，反而会日新月异，你会在某一天忽然发觉自己越来越追不上时代的脚步了，你觉得自己的思维越来越不能适应当下的社会。如果说二十岁的时候你还有大把的青春作为资本，那么到了三十岁、四十岁，你会觉得自己越来越力不从心，甚至要面临被时代抛弃的危险。

与其在将来的某一天去为自己的故步自封而后悔，还不如趁现在年轻多为自己充充电，用一个开放的心态来对待周围的一切。收起自己高傲的面孔，摒弃自己的虚荣心，让自己用一种平和的心态来融入周围的世界，接纳周围的人和事。

“三人行必有我师”，别人身上总有值得你学习的地方。比如你可以从一个环卫工人身上学到他那数十年如一日的工作精神，学习他那平和的心态；你可以从一个老员工那里学习游刃有余、稳中求胜的工作方法；还可以通过和同龄人之间的交流相互取长补短；更可以从那些批评你的人的口中发现自己的缺点和不足。这些对你来说都是无形的财富，也许你一时半会儿无法体会，但是久

而久之，它们都能丰富你的人生阅历，提升你的修养，让你在不知不觉中变得越来越完善。

崔西原本是个冷美人，总是以一副高傲的面孔示人，从来不把别人放在眼里，也不会主动和人打招呼，更不会在人前开怀大笑，对谁都一副冷若冰霜的样子，拒人于千里之外，让大家觉得不可接近。

可是，最近她却像变了一个人似的，不仅不再冷若冰霜，反而变得热情大方起来，和那些曾经让她不屑一顾的人打成一片，实在不是她这个冷美人的做派，大家都感到很吃惊。

其实，这都归功于一次讲座。有一天，崔西听说某位成功学大师要在市里的某所大学作报告，她就特意抽时间去听。那天的主题是“开放的心态给你一个开放的世界”，原本她是抱着好奇的心理在听，听听大师到底能讲些什么，可是越听她越觉得大师是在说她，她居然在心灵上和大师产生了共鸣，她觉得大师说得简直是太有道理了，难怪自己在工作 and 生活上总是没有起色，原来这和自己的心态有很大关系，都怪自己太过自我，太注重个性，而不能正确地对待自己、他人、社会以及周围的一切，让自己的人生之路变得越来越窄，陷入死胡同也是很正常的事情。

从那以后，她就开始试着改变，她不再觉得接受别人的意见是一件很丢脸的事情，反而会虚心地去听人家怎么说，更会认真思考其中的道理，改变最为明显的还是她对待批评的态度了。在这之前，她哪里会听得进去批评，别人的善意提醒她都觉得是多余，但是现在她不仅可以欣然接受，还会表示感谢。

大家都愿意接受现在的她，热情、虚心、大方，如今的崔西已经在工作和生活中变得游刃有余，她不仅凭着开放的心态顺利地度过了人生的瓶颈期，而且还迎来了事业上的辉煌。

如那位成功学大师所说，开放的心态能够给予你一个开放的世界，在这个开放的世界里，有很多东西是你凭自己的能力无法企及的。如果不是和别人接触，你可能永远也接触不到某些事物，也就不可能了解其中的奥妙，更不会从中汲取对你有用的东西。



如果不融入社会、集体，你就听不到各种各样的声音，也就无从知晓视觉以外的东西，等到有一天机遇突然降临到你的头上时，你会因为对某个领域一无所知而错失良机。

总之，在这个世界上，任何事物都有其存在的道理，你要用开放的心态去接纳它们，否则只能让自己的人生道路越走越窄。

朋友的数量与质量会影响你未来的人生

你肯定听过“朋友多了路好走”这样一句歌词，人的一生不可能一帆风顺，总会遇到各种困难。有些困难你能够自行解决，可是有些困难单靠个人的力量就显得势单力薄了，即便你使尽浑身解数，恐怕也无济于事。

这个时候，就显示出了朋友的重要。如果你有那样一些朋友，可以在你最需要他们的时候为你挺身而出，为你排忧解难，为你遮风挡雨，即使什么也不能为你做，只是陪在你身边，陪你一起痛苦，一起落泪，让你知道你不是在孤军奋战，你的背后还有很多人在默默地支持着你。

朋友多了固然好，但前提是你必须学会权衡朋友的数量和质量之间的关系，如果你不能平衡二者之间的关系，片面地追求数量，或者片面地追求质量，那你就会走入极端。毕竟处在二十几岁的年龄，你的心智还不足以让你把任何事情都拿捏得那么到位，犯这种错误也是很正常的事情。

如果你只知道交上一大堆的朋友，根本不去考虑什么质量问题，只要在一起能够谈得来，你都称他们为朋友，这样的朋友只会让你变得麻木起来，并且因为麻木而变得越来越不求上进。如果你的朋友带给你的只能是这样的结果的话，你倒不如干脆不交朋友，因为他们带给你的都是负面影响，为什么还要被他们毒害下去呢？

或者你干脆戴上放大镜去交朋友，对每一个人都吹毛求疵，认为他们身上有这样那样的缺点，所以他们都不适合做你的朋友。你的过分苛责只会把身边的人统统地排除在外，即使你因此变成了光杆司令，你还会认为这是“宁缺

毋滥”。

就这样你就无法在朋友的数量和质量之间找到平衡点，可是，它对你来说真的很重要，甚至会直接影响到你未来的人生。

于雯曾经有很多朋友，那时候，她刚刚大学毕业，急着想褪去自己一身的学生气。于是，就把交际当成迅速成长的捷径。每天抓住一切机会去交际，锻炼自己的胆识和口才，同时也交到了不少的朋友。

在她看来，朋友自然是越多越好，能在各行各业都有朋友，可以称得上是一件幸事。可是，她在交友过程中却忽视了一个最重要的问题，那就是朋友的质量。所以她的朋友素质良莠不齐，有的礼貌谦逊，有的恶俗不堪。

刚开始，于雯并不在意这些，她认为只要在一起能够开心就行。可是，她渐渐发现自己受到了一些不好的影响，比如她会在不经意间骂一句脏话，开始变得很自大、自我，周围的人都很奇怪她会有这样的变化。听了周围人的评价，她自己也很奇怪，搞不懂自己怎么会有这样的变化。

直到有一次和那些朋友在一起时，她终于找到了答案。原来她居然是受了朋友的影响，因为在她的朋友中，有爱说脏话的人，每说一句话都要带上脏字；还有非常小心眼儿的人，总是本能地把别人想得非常坏，说别人的坏话；也有那些自以为是的人，目空一切，觉得自己很了不起，对周围的人和事不屑一顾。

这下，她才开始明白朋友的质量真的很重要，自己有可能会被朋友带坏。想到这里，她变得紧张起来，她在脑子里把所有的朋友都认真地想了一遍，发觉他们每个人身上都有很多缺点，她简直被吓坏了，她决定以后不再和他们来往了。

就这样，她开始冷落她之前的所有朋友。于是，就变成了现在这样的孤家寡人，本以为这样就可以让自己的人生重新回到正常的轨道上来。可是，事实上并不像她想的那样。因为她抛弃了所有的朋友，所以她的人生不仅没有豁然开朗，反而出现了新的低谷。

俗话说：“好朋友就像是一本好书，让你终生受益。”但是，如果一生中只



读一本书的话，就未免太单调了，毕竟还有很多东西是你无法从一本书中学到的。所以，你既要注重朋友的质量，也要兼顾数量，不能从一个极端走向另一个极端，没有必要因为一个错交的朋友而将所有朋友都一棍子打死，轻易地断送自己许久以来精心铺设的人际关系网；也不能因为交友心切，而不去甄别朋友的好坏，将所有能说上话的人统统列入朋友之列，让自己的朋友圈变得鱼龙混杂，那你就是在为自己种蒺藜，总有一天，你会深受其害。

可是，你必须时刻记住：只有将朋友的质量和数量之间的关系处理好，你的人生才能不断升华，越来越精彩。

世上没有不可交往的人，关键看你愿不愿与之交往

人与人之间的交往是一个相互付出、相互回报的过程。如果你根本没有付出，那就不要奢谈回报。你可能有过这样的抱怨：“他怎么是那样一个人，居然对我不理不睬的，这种人真是难以结交。”

先别只顾着抱怨别人，你有没有想过自己的不对？自己做了什么？自己有付出吗？如果你真的愿意跟人家交往，为什么不先迈出一小步或者几步？

其实，说到底，世上并没有什么不可交往的人，关键还在于你自己。这也是很多女人的通病，平常都不给对方一句问候，不和对方有任何来往，却在抱怨对方不搭理自己。凭什么人家就得主动答理你？你都没有付出，又拿什么来要求对方回报你？

可是，这些你都不管，你只看到了对方的不对，一味地觉得对方不可交。这样一来，对方不见得会因为你的态度而受到影响，而你自己却是实实在在地失去了一次交友机会。

当然，也许真的有人像你所说的那样不易接近，或者性格乖张。但是，不是有这样一句话：只要功夫深，铁杵磨成针。只要你想和对方交往，即使他是块儿石头你也能把他焐热了，更何况是有血有肉有感情的人呢？如果你真心实意地和他交往，每天都主动地和他接触，对他嘘寒问暖，他能不被你打动，能

