

NVRENSANBAO  
HAOXINGXIANG HAOYOUCAI  
HAORENYUAN



# 女人三宝

· 好形象 · 好口才 · 好人缘 ·

赵晨苓◎编著



## · 新世纪女性首选励志读本 ·

**好形象**——一个魅力非凡的女人会让大家因为她的一颦一笑而愉悦，成为一道令人赏心悦目的风景。女人拥有美丽的形象，人生之路走起来会更加顺畅。

**好口才**——让自己做一个口吐莲花的女人，谈吐自如，妙语连珠，在谈笑风生中尽显你的风采和魅力，让人如沐春风，无法拒绝。

**好人缘**——女人温婉的气质，富有亲和力的交际方式，以及细腻体贴的情感，可以帮助你在复杂的人际关系中游刃有余。



中国致公出版社

B825-49/69

NVRENSANBAO  
HAOXINGXIANG HAOYOUCAI  
HAORENYUAN

# 女人三宝

· 好形象 · 好口才 · 好人缘 ·

赵晨苓◎编著



中国致公出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人三宝：好形象 好口才 好人缘/赵晨苓编著.  
—北京：中国致公出版社，2011

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0042 - 4

I. ①女... II. ①赵... III. ①女性—修养—通俗读物  
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020317 号

---

女人三宝：好形象 好口才 好人缘

---

编 著：赵晨苓

责任编辑：柳 琦

---

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：北京市通州富达印刷厂

印 数：10000

---

开 本：710 × 1000 毫米 1/16 开

印 张：18

字 数：300 千字

版 次：2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0042 - 4

定 价：29.80 元

---

# 前 言

## FOREWORD

有人问，女人的金字招牌是什么？有人说是美丽的外貌，有人说是优雅的谈吐，有人说是细心的装扮，有人说是善解人意的爱心……这几样孰轻孰重自然不能一概而论。但是在这样一个重魅力、拼才艺、比人脉的时代，好形象、好口才、好人缘是女人成功与幸福的不可或缺的元素。

好形象是女人的一笔宝贵财富。一个魅力非凡的女人会让大家因为她的一颦一笑而愉悦，成为一道令人赏心悦目的风景。女人拥有美丽的形象，会增添更多的自信，人生之路走起来会更加顺畅。有时，女人未必是天生丽质，但却洋溢着高贵的气质：聪明、洒脱、敏锐，这才是一种真正的美，一种优雅的美，和谐的美。

会说话是成名的捷径。好口才使人受人爱戴，得人拥护，令女人鹤立鸡群。它能使女人的才学充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。女性要想在交际、职场中占据优势，好口才是一大武器。所以女人要改进自己的口才，锤炼自己的语言。让自己做一个口吐莲花的女人，谈吐自如，妙语连珠，在谈笑风生中尽显你的风采和魅力。把你的甜言蜜语说到别人的心窝里去，让人如沐春风，无法拒绝。

再说说好人缘。人际关系在女人的生活和工作中占有重要的地位，人缘意味着财富，意味着利益。只有那些富于心机和魅力的女人，才能通过自己的笑脸，通过自己的唇舌，通过打动人心的交际手段，将这些利益聚

拢到自己手上。女人温婉的气质，富有亲和力的交际方式，以及细腻体贴的情感，往往可以帮助你在复杂的人际关系中游刃有余，并且善于借助各方面的力量，让事业进行得更为顺利。

愿你成为交际明星、说话高手、魅力万人迷。这里面学问太多，学也学不尽，但是本书中所讲的女人三宝，是关乎人生成功与幸福的三门必修课，值得你潜心阅读和琢磨。

# — 目 录 —

## 女人三宝之一·好形象

### <<< 第一章

### 职场魅力女人的九阴真经

一味标榜内涵而轻视门面，也是肤浅 ..... 3

注重修饰门面的女人，更懂生活乐趣。一个女人无需做到能够引领时尚的潮流，但也不要被时尚的大浪狠狠地抛在沙滩上。

形象，需要像发型一样精心设计 ..... 5

形象的好坏没有一定的标准，但在女性的魅力当道的情形下，给形象赋予更深沉的韵味是大有必要的。

让穿着成就自己的魅力特权 ..... 6

大方适宜的着装会让人感觉你很聪明，知道你在你所在的行业会做得很好，从而愿意委以重任，让你有施展自身能力的空间。

善于运用色彩的力量 ..... 8

一旦能够适当地运用色彩之妙，就可让初入职场的女孩显得稳重练达，也可让在职场中翻腾多年的成熟白领女性变得年轻漂

亮，光艳四射。

## 女扮男装更俏丽 ..... 12

褪去长裙，穿上男装，您将是人们视野的焦点，时尚而不乏俏皮，鲜活而不乏矜持。女人善于打破传统，女人善于改变自己。

## 职场丽人魅力宝典 ..... 13

保护自己，防止提前衰老。这才是保护女人自身魅力之道，才是捍卫魅力的最精妙的法则。

## 魅力职场的八节课 ..... 15

你无须百变金刚，但你必须找准自己的定位，才能游刃有余地畅游于职场中。

## 一站一坐，细节中见优雅 ..... 18

女性作为优雅和美丽的代表，当然需要具备良好的气质。当优雅与生俱来的时候，美丽也不再是奢望。

# <<< 第二章 做个无处不优雅的女人

## 职场丽人，魅力零距离 ..... 23

一个魅力十足的女人，她必定外表精致优雅，举止得体大方，言谈丰富时尚，声音轻缓悦耳，眼神充满善意。

## 动人的谈吐让你舌绽春蕾 ..... 25

让女人维持美丽最应该做的是什？无外乎寻找一个让女人可以持续美丽的根源——优雅的谈吐，端庄的气质。

## 微笑是一道赏心悦目的风景 ..... 27

微笑的人生态度会让一个女子更加优雅、更加美丽，会让大家因为她的一颦一笑而愉悦，也同时让她成为一道赏心悦目的风景。

善待自己的微笑资源 ..... 29

给别人一个微笑就是在给自己一个微笑，而且真的可以增值，蓬生出万千的微笑的因子，比财富还珍贵。

女人的双眼有万般风情 ..... 31

美丽的眼睛不仅会笑，还会传情；这样的眼睛足以迷倒爱慕她的男性，足以让她拥有温馨的家庭，足以让她在职场上自由驰骋。

女人的优雅在于内外兼修 ..... 33

聪明的女人懂得用智慧的头脑把自己打扮得精致而品位高尚，而不是与封面女郎去比拼身材和美丽。

没有美貌，那就比聪慧 ..... 35

女人就像是一坛酒，芳香醇正，醉人心脾。有知识的女人，仿佛是使这酒醇更加的醇正、芳香，并有种独特的神秘感，引人注目。

读书让女人心胸豁达情趣高尚 ..... 39

女人可以不漂亮，但不能没有味道，女人可以无金钱，但不能没有修养。

优雅的女人使人过目难忘 ..... 42

女人优雅是素质修养的一种境界，那温文尔雅的气质、清晰的逻辑思维、得体的交际语言，不知愧煞多少须眉，妒煞几多红颜。

格调，是可以修炼的武器 ..... 44

职场女性在为自己贴上“美丽标签”的同时，也得给自己补充格调的营养。

## 追求独自芳香的格调 ..... 46

每个女人都想让自己与众不同，都想让自己拥有万众瞩目的光鲜，若女人没有了品位，只能淹没在茫茫的人海洪流当中，在美丽的国度里面根本没有自己的立足之地。

## <<< 第三章 让自己的形象人见人爱

### 不必将“漂亮”写在脸上 ..... 51

好好想想如何利用自己“漂亮”的先天优势，再加几分才华、几分能力、几分魅力，你就真的可以技压群芳、傲视群姝了。

### 女人如何获得别人的认可和喜爱 ..... 53

一个声名显赫的人物，越张扬越容易遭贼算计；一个人越爱自吹自擂，越容易让人看着欠扁。要想不惹是生非，最好的办法就是收敛自己的锋芒。

### 女人希望做别人心中的完美者 ..... 55

好女人是家庭和谐的中枢神经，是国家稳定的有利维护者，是男人的福星，是家庭的“救星”。

### 可爱的女人比漂亮的女人更有吸引力 ..... 57

作为女人，不是因美丽而可爱，而是因可爱而美丽。一个漂亮的女人往往不如一个可爱的女人更有吸引力。

### 抛弃让美丽大打折扣的坏习惯 ..... 59

美女难做，除了天生的漂亮相貌之外，还要不断地剔除身上

的坏习惯，才能修成正果。

“心眼儿好”的女人最可爱 ..... 63

再美貌的女子，也无法留住逝去的岁月，无法红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加、心灵的日益净化，而越加受到人们的敬重。

“矜持”是不可或缺的态度 ..... 65

矜持是女人自我保护的手段。在花花世界里畅游的女人们，难免会遇到各种各样的诱惑，而矜持的态度会帮助女人抵御那些居心叵测的伤害。

有头脑的女人懂得如何弥补自身的缺陷 ..... 67

聪明女人之所以聪明，就在于她们不会忽视自己的内在缺陷，而会尽量减少这些缺陷暴露在人前的机会。

选择恰当的方式凸显个性 ..... 69

每个人都有自己独特的个性，关键在于如何将它们凸显出来。先深入地了解自己，再选择恰当的方式表现，未来的你定会变得更加与众不同。

时刻保持，让魅力久远 ..... 72

不够性感的女人可以可爱，不够时尚的女人可以清新，不够妩媚的女人可以温婉，不够睿智的女人可以单纯。魅力是可以千变万化的。

性格适合，机会自现 ..... 74

命运并非不可捉摸的东西。一个人若想改变自己的命运，必须首先改变、改善自己的性格。

## 女人三宝之二·好口才

### <<< 第四章

#### 女人谈吐动人，在于恰到好处

- 繁花似锦的前程，小女人的妥帖唇语 ..... 79
- 让我们立志做口吐莲花的女人吧，谈吐自如，妙语连珠，在谈笑风生中尽显我们的风采和魅力。
- 恰当的时机说恰当的话 ..... 80
- 如果你对人说鬼话，或者对鬼说人话，无论说得多么好听、多么天花乱坠，只能起到适得其反的效果。
- 雾里看花，玩转场面话 ..... 82
- 小孩子误将场面话当成真话、实话，只当是成长过程中的一个教训也就是了。而成年人在工作中犯下如此错误，就会给自己带来不必要的麻烦。
- 女人适当的强硬让人心生敬畏 ..... 85
- 强硬并不意味着要剑拔弩张，脸红脖子粗的强硬多少显得有些愚笨，笑里藏刀、话中有话才能强硬得恰到好处。
- 懂得撒娇的女人有人爱 ..... 87
- 如果你是一个渴望被宠幸的女人，那就毫不犹豫地学撒娇吧。总有一天你会发现，做一个幸福的小公主其实也不是什么难事。
- 有时沉默比雄辩更需要智慧 ..... 90
- 有头脑的女人不仅能言善辩，还懂得在何种境况下保持沉默。因为沉默不只是一种智慧，也是一种宽容、一种姿态、一种

风情，蒙娜丽莎的微笑就是最好的证明。

把握分寸尺度，别把话说太死 ..... 92

一根绳子中间打了死结，很可能就不能再用。一席话说得太  
过绝对，只能徒增后悔与感伤罢了。

幽默的女人魅力多多 ..... 94

幽默并非是天生的，它是一个女人思想意识、智慧和灵感在  
语言运用中的结晶，那么，女人应该如何提高说话的幽默感呢？

想招人喜欢，就在嘴巴上抹点“蜜” ..... 97

心理学家经研究表明：每个人都不同程度地把自己看做“中  
心”，都特别关注自己，内心都希望引起别人的注意。

## <<< 第五章

### 甜言蜜语：女人的口才必杀技

人美声更美，小女人的迷音战术 ..... 103

声音是你展现给人的感性灵魂，通过你的声音，别人可以认  
识你。所以，用美妙、轻扬、自信的声音装扮自己，你会更美  
丽，更受欢迎。

在谈话中如何做到措辞简洁明朗 ..... 105

如果措辞粗俗不堪，或者故弄玄虚，不管内容多好，也不会  
有太大的效果。

适当示弱，小女人的天生福利 ..... 107

聪明的女孩总是那种能伸能屈、能时刻调整自己的人。

千言万语敌不过蜜语甜言 ..... 108

一句赞美的话胜过一剂良药，不仅能给对方带来好运，而且



可以使自己心情舒畅。

懂得如何在社交中赞美别人 ..... 110

赞美是一件好事，但绝不是一件易事。赞美如果不审时度势，不掌握一定的赞美技巧，即使你是真诚的，也会变好事为坏事。

善意的谎言，小女人偶尔放纵的甜点 ..... 112

说善意的谎言，还是要谨慎，万一听者为你贴上说谎话的标签，而不考虑你说话的动机，那你就得不偿失了。

让对方能够感受到你的友好 ..... 114

会说话的女人，总会将她们的“甜言蜜语”说到别人的心窝里去，让人无法拒绝。这样的女人，会迅速赢得对方的信任和好感，从而为顺利办事打下基础。

毛遂既能自荐，小女人亦能自秀 ..... 116

如果不懂得“秀”出自己，社会变革这么快，知识更新也很快，时间也不等人，错过了自己的黄金时代，你就贻误了自己的大好时机。

可爱俏皮惹人爱 ..... 117

“真实”、“自然”、“直爽”、“毫不修饰”……对于现代女性来说，是美的。但得加上一点——准确使用语言。与人交谈，总不能只顾自己侃侃而谈吧？总不能一味地直爽而损害了对方感情，搞僵了人际关系。

## <<< 第六章

## 以柔克刚，沟通讲求艺术性

女人天生是协调关系的高手 ..... 123

女人温婉的气质，富有亲和力的交际方式，以及细腻体贴的情感，往往可以帮助她们在复杂的人际关系中游刃有余，并且善于借助各方面的力量，让事情进行得更为顺利。

沟通需要显示诚意 ..... 126

善解人意，投其所好。包括设身处地，从对方的角度来考虑事情；对他人的想法和愿望表示理解、同情；多征询对方的愿望、需要、意见和想法。

说话态度决定语言的深意 ..... 128

对方无论讲什么都无关紧要，最重要的是她的态度。

沟通，从对方关心的话题谈起 ..... 130

只有通过话题的选择才能把彼此要沟通的思想、复杂的情怀、微妙的心声用妥帖的语言表达出来。

寻找共鸣是沟通的切入点 ..... 132

共鸣是交朋友的理想境界，也是沟通的切入点。能够找到彼此的相似之处，对于进一步的了解将有极大的帮助。

适时效仿对方博得好感 ..... 134

通过人为地制造“同步行为”，可以赢得对方的好感，让双方的交谈在不经意间变得和谐愉快。

行走职场不妨试试曲线沟通 ..... 136

直线距离最短，但在职场中走曲线道路才是最便捷的沟通方式，也是最得人心的。

沟通需要耐心，切莫操之过急 ..... 137

和睦关系不需特别的技巧，只是摸索对方的心，站住他的立场思考事情，顺着对方的态度说话。

语言亲和友善，拉近彼此距离 ..... 140

语言友善可以迅速与对方融洽起来，使之感到亲密无间的“磁力”，让对方一见如故。

让争辩成为一种愉快、平和的思想交流 ..... 142

当你意识到自己的想法、意见与人相左时，当你的言行造人非议时，你的本能大概就是奋起辩驳。许多毫无意义的事情往往就在这时发生了。

沟通过程注重非语言技巧 ..... 144

“说什么话”在沟通上相当重要，但有时候比“说什么话”更重要的是“如何去说”。

倾听，让沟通顺利进行 ..... 146

倾听的要旨是在于了解一个完整的故事或事情，倾听的态度是专注和用心。如果你漫不经心地听，对方会不高兴。

## <<< 第七章

### 说话有分寸，女人要管好自己的嘴

不要伤害别人的自尊 ..... 151

一个女人的处世交际能力的水平完全可以从她的谈话中体现出来。如果在这上面有所欠缺，最好是少开口为妙，说了他人不爱听的话等于白费口舌，自讨没趣，再一不小心伤了他人的自尊，那麻烦就更大了。

不要轻易责怪别人 ..... 153

争吵中没有胜利者。即使你口头胜利，但与此同时，你又树了一个对你心怀怨恨的敌人。

迎合他人的要求，坚持自己的底线 ..... 155

在与人交往中，只有先迎合别人的兴趣，才有可能让别人关注你的兴趣。

提出忠告一定要讲究方式方法 ..... 156

人们曾把快言快语、直来直去当作人性中一种很美好的品质，然而，对于会办事的女人来说，直言直语却往往是个大忌。

委婉地提醒对方的错误 ..... 158

得当地对别人进行批评也是一门艺术。批评别人而要使其口服心服，就要讲究方法。

改变他人的艺术 ..... 160

每个人都有缺点和错误，在对待问题上也看法不一，改变他人的意见时要诚心并且耐心。

让他（她）觉得想法是自己的 ..... 162

快乐与人分享，就会多一份快乐；痛苦与人分担，就会少一份痛苦。

和多数人站在同一立场上 ..... 163

谈话的范围应当广泛，好像一片原野，每个人行走其中都能左右逢源。而不要成为一条单行道，只能容纳自己一个人。

巧妙地适用暗示 ..... 165

对一个持反对意见者，讲话却有必要谦和而委婉。否则正像把盐撒入伤口，会使他已有的成见更深。

巧妙拒绝别人的请求 ..... 168

拒绝的过程中，除了技巧，更需要发自内心的耐性与关怀。若只是敷衍了事，对方其实都看得到。



## 女人三宝之三·好人缘

### <<< 第八章

### 拥有人脉网，聪明的女人不寂寞

人脉是女人幸福生活的重要参数 ..... 173

一个真正幸福的女人同样是一个自立、自强，拥有事业和追求的女人，而人脉就是女人拥有这一切的基础。

友情是人生成功的推动力 ..... 175

在漫漫的人生之路上，真挚热诚的朋友总是推动着我们前进，或者是在关键的时刻助我们一臂之力。

人脉就是女人的财脉 ..... 177

人脉资源越丰富，解决问题的方法也就越多，得到信息的速度也就越快，赚钱的途径也就相应地增加了。

舍得在朋友身上花点儿心思 ..... 178

女人要想交到更多的朋友，和朋友轻松地愉快交往，也是需要费些心思、把握好分寸的。

闺中密友，女人心灵深处的依恋 ..... 180

女人有了闺中密友，就有了抵抗人间冷暖的厚度。无论快乐还是烦恼，都不再是一个人的事，好事加倍享受，忧愁也会减半。

不要把朋友理想化 ..... 182

不要对朋友怀有过高的期望。否则，不但容易失望，也难于与朋友相处，弄得自己吃苦，朋友也跟着闷闷不乐。