

每个女人都应该人手一册的枕边“心机圣经”

做人一定要有一点心机。这里说的心机，不是要阴谋，也不是为达到目的而使用不光明的手段，而是为人处世的技巧，是助人们通向成功的谋略。



小心机
大智慧

做女人不要太“老实” II

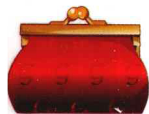
赵晨苓 ◎编著



女人会做事，不如会来事

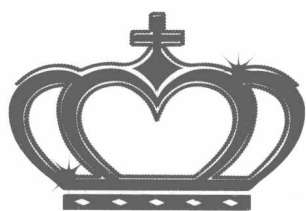
善用心理策略，办事左右逢源

心机是女人深藏的智慧，有心机的女人最好运
做一个懂心理、会处事、有心机的**聪明女人**



中国致公出版社

每个女人都应该人手一册的枕边“心机圣经”



做女人不要 太“老实”Ⅱ

赵晨苓 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

做女人不要太“老实”. II / 赵晨苓编著. —北京:
中国致公出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0516 - 0

I. ①做… II. ①赵… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 317226 号

做女人不要太“老实”. II

编 著: 赵晨苓

责任编辑: 刘 秦 杜孟玖

出版发行: 中国致公出版社

(北京市海淀区牡丹园北里甲 2 号 电话 66168543 邮编 100191)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

印 数: 1—8000 册

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 18

字 数: 280 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5145 - 0516 - 0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

无论在一家公司，还是一个群体中，我们经常可以看到这样一类女性：外表看起来文弱、随和，一副与世无争的样子，可是，只要有任何好事，都少不了她的份。她们人脉丰富，办事顺利，职场得意。她们的成功往往令人钦慕不已、诧异不已：为什么好运总是降临到她的头上？

究其原因，原来这是一些懂得如何运用心灵智慧的女人。这类女人往往比那些外表坚强，个性突出，语言咄咄逼人的女人更有力量。富于心机的女人，人生旅途处处阳光明媚、莺歌燕舞，从而使自己拥有一个完美旖旎的人生。

心机是女人深藏的智慧，有心机的女人最好运。

在人际交往中，你若富有心机，举止潇洒，思维敏捷而且言辞得体，分寸拿捏得恰到好处，那么你的言谈举止就会令众人瞩目。大家会以倾慕的眼光注视着你，全神贯注地聆听你的理念和观点，同时会予以衷心的认同。

在工作中，你若富有心机，睿智幽默而又平易近人，那么你在上司、同事和下属的心目中便富于光彩和魅力，你将拥有超强的影响力和感召力。大家会心悦诚服地服从和执行你的命令，心甘情愿为你鞍前马后。

在家庭生活中，一个富有心机的女人，将有助于男人事业的兴盛和发达；她会牢牢占有男人的心，自己也会赢得丈夫的宠爱，一个女人每日光彩的笑容总是和她丈夫的体贴和关怀息息相关。

有心机的女人最好运，她的聪明睿智会使其在广阔的社会舞台上如鱼得水、游刃有余，纵使偶遇挫折，也会峰回路转，逢凶化吉，遇难呈祥。

卡耐基在《写给女人》一书中写道：“有四个方面的机智，是每一个女人都应具备的，它们决定了女人的一生幸福与否。这就是爱情、婚姻、职业和处世中的智慧。”本书就是在这几个方面展开话题。

它们是成功女性的智慧总结，你只要独自琢磨、潜心力行就好，而不必四处张扬，心机心机，只有深藏于心，秘不外露的机智，往往才最有效。



— 目 录 —

<<< Chapter 1

用心交际，左右逢源做女人

女人天生就是交际高手 3

情谊不是一朝一夕的事情，要经得起时间的考验。一个女人襟怀坦荡、光明磊落、正直大方，自然就会受到人们的敬重。

用言谈话语表现女人魅力 5

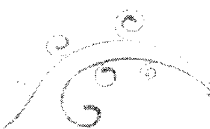
一个女人说话是要讲技巧和分寸的。她所说的话是否有魅力，直接影响到她是否对对方具有吸引力，也关系到她是否具有良好的人缘。同时还影响到她能否自如地与别人说话，并表现出足够的自信。

做轻松自然的个性女人 7

一个个性女人的明显标志是她的发自内心的微笑、一张热情的脸以及主动讲出自己名字，同时同人握手的那种坦率的态度。

适时地展露一点“女人味” 9

温柔、善良是女性的特质。温柔而善良的女性，往往散发出浓浓的感情芬芳，释放出吸引人的强大磁性。



让友情保鲜的窍门..... 11

朋友间出现一些小裂痕，如果及时修补，就能防微杜渐。相反，如果放任自流，小裂痕会成为大鸿沟，终至友情断裂。

漂亮是一种资本，也是一种麻烦..... 13

漂亮的女人麻烦很多，已婚的漂亮女人麻烦就更多了。事实上，男人们玩感情出轨的游戏，目标常常是已婚的漂亮女人。

最让男人害怕的八种女人..... 16

处事独立、凡事自主是今日新女性的形象，本来是绝对值得钦佩的。然而，在与男友的交往中，你若将凡事“亲历亲为”的做事原则搬到谈恋爱上头，就未免有点太不解风情了。

<<< Chapter 2

开心结网，快乐享受好人缘

做一个快乐的开心大使..... 21

把快乐带给身边的人，你就能成为一个飘逸洒脱的人、快乐的人，也会成为一个受欢迎、受尊重的人。

善于交谈的女人更讨人喜欢..... 24

对于赞同自己意见的人，谁都会把他看做是一个提高自己价值和增强自己自尊心的人，因而自然会对他产生好感。

交际应酬要拿捏好分寸..... 26

丈夫的好友乘兴而来，欲跟朋友倾心而谈。其妻的脸色如何，直接影响来客的情绪。



朋友间留点私人空间·····	29
----------------	----

与甜蜜的爱情相比，友情显得平淡无奇；与温馨的亲情相比，友情难免索然寡味。爱情如美酒，亲情似浓汤，友情只能是凉白开。

人生在世，好心必有好报·····	31
------------------	----

有些人活得潇洒，有些人活得不顺。原因何在？事实证明：人际关系好的人，办事顺达，心情愉快。

编织自己的关系网越早越好·····	33
-------------------	----

这里不存在勾心斗角的威胁，他们不会在背后说你坏话，并且会从心底为你着想。你与他们的相处会愉快而融洽。

选一位值得信赖的男人，做他的“红颜知己”·····	35
---------------------------	----

一个男人的一百个男朋友，也没有一个好女人好；一个女人的一百个女朋友，也不足以替代一个好男人。

不经意间展示花香般的魅力·····	38
-------------------	----

有时，即使是一句平实的话语、一个小小的眼神、一个会心的微笑，都会让你收获整个春天。

<<< Chapter 3

内外兼修，把魅力化为资本

女人的神韵究竟从何而来·····	43
------------------	----

女人的美，既有具体的形体，本身的色彩、线条、质感的美，又有神韵的美。她能出诗情，入画意，勾人魂魄，具有一种“媚”的力量。

良好的素养让女人富于高贵之气..... 45

就女人而言，没有素养的女人，就没有底蕴；如同美丽的花，没有花香一样。这是有品位的女人非常重要的一个方面。

优雅的风度是女人的贴身本钱..... 47

具有修养和性格，是女人风度、风韵、风格的核心。每个人的性格不尽相同，好动或好静，开朗或内向，合群或孤僻，热情或冷峻……

在人格和能力上花点工夫..... 49

正直、成熟、愿意与人共享的女人，势必拥有超出操纵技巧之外的真诚。这种女人的人格魅力不断向四处散发、传送。

化妆适度，保留天然的诱惑力..... 51

嘴唇的化妆能使脸部具有一种诱惑力，这种诱惑力令人倾倒。有时候，那鲜艳的色彩能使本来不美的脸变得更加年轻。

穿戴既要潮流又要个性..... 53

即使在家里，也要注意自己的衣着和仪容。在厨房里做饭，打扫房间应穿舒适的家常便服。不管什么场合，穿戴都要得体。

温柔的声音具有征服一切的力量..... 56

男人需要柔情，温顺声音是柔情的化身，用它对付男人，就犹如磁铁对付钉子，男人会紧紧贴住你，甚至将灵魂全部交给你。



<<< Chapter 4

说话干练，伶牙俐齿会办事

- 心中有情意，还要会表达..... 61
 说话要结合每个人的情况，不可运用同一法则，要知己知彼，百说百灵。
- 这样的说话态度永远受欢迎..... 63
 真诚的、温暖的微笑，快乐的、生动的目光，舒畅的、悦耳的声调，就像明媚的阳光一样，使一切欣欣向荣，使谈话进行得生动活泼，使大家谈笑风生、心旷神怡。
- 聪明女人称赞男人之道..... 65
 异性之间的赞美会更有效，更使人有成就感，尤其是女士对男士的青睐、好感。称赞会使男人产生极大的自豪感、满足感。
- 如何在交谈中显得充满自信..... 68
 一个人是否充满自信会在他的交谈中表露无疑。显示自信要求在视觉上、声音上、用辞上保持态度的一致性。
- 随时随地练习谈话的技巧..... 70
 积极把新朋友带进你的生活，其收获是让生活得以扩展。这意味着，你的生活将满是新点子、新朋友和新机会。
- 通过言行细节可见身份教养..... 71
 将轻浮视为洒脱，将放荡不羁视为追求个性。这种认识上的错误，使她在人生旅途上、与人相处时处处碰壁。

在当众发言中表现你的干练..... 74

一定要记住：你的声音在人们的印象中起到38%的影响力。

在公共场合说话前要做足功课..... 75

在人群中找一两张友善快乐的脸，经常回过眼来看着他们，这会令你觉得自己很受重视。

有时，沉默的女人更富于力量..... 77

交际中的沉默也是一种艺术，艺术是要求分寸和火候的，不可滥用无度。

<<< Chapter 5

超越平凡，成功女人更完美

女人要善于寻找人生的目标..... 83

女性要想在男性的天下里争得一席之地，那么及早确立自己的人生目标尤为重要。至于如何选择，当然有其原则、途径及方法。

不断挖掘和丰富自己的潜力..... 85

个性是需要发现和需要发展的，人本身具有非常丰富的个性基因，我们要尽可能地挖掘它、发展它、丰富它，使自己成为一个丰富多彩、魅力四射的人。

循序渐进，一天一个惊喜..... 87

超越自我，可分成两种。一种是物质上的享受，一种是精神上的超越。当然，这两者同样重要。

认清自己的女人才活得精彩..... 90

认清自己的特长，也像寻找钻石一样，你要先分析清



楚自己的个性、爱好与才能，然后再瞄准目标，片刻不停地去冲刺。

女人要成功，情商不可不高..... 92

高情商的女人在逆境中，不会只顾低头叹息，而是有一套能把困难和挫折这些压力变成前进动力的技能。

职业女性必须克服的十大障碍..... 95

正是因为自信心的不足，过多地消耗了她们的精力和时间，减弱了她们的追求成功的动力，影响了工作效果。

热爱眼下的每一项工作..... 97

你的个性、衣着、谈吐就是你信心、能力、修养的外在表现，直接影响你的人际关系和事业成败，不可小看。

不起眼的工作也要认真 100

如果你不能从工作中找出乐趣，那不是工作本身枯燥的缘故，而是你自己不懂得工作的艺术。

<<< Chapter 6

善用优势，做个职场实力派

选择适合自己的优势行业 105

只要你选定了自己的优势行业，并借助于21世纪的学习方法，凭你的美丽、智慧和能力，你就一定会成功！

优秀职业女性的七项素质 107

在公司内外都注意与人多接触，增长见识，开阔视野，而且不同工作、学习背景的朋友会带给你各种新知识新思想的刺激，使你的头脑跟得上时代。



学习和磨练出色的职业技能 109

无论你为之工作的公司是什么类型，规模有多大，你都应该尽力掌握该公司的各种基本业务技能，尽管目前你还不需要使用。

敢于像男人一样出人头地 111

女强人式的为事业成功不惜一切代价的做法，早已对女人失去吸引力，也不足取了。今天的女人非但追求事业成功，同时也要拥有快乐幸福的生活。

学会适应男性世界的规则 114

幽默和运动是女性提高对男性影响力的两个潜在来源，你有许多方法可以使之改善，最重要的是发现哪种步骤最适合你。

初涉职场如何尽快“进入状态” 117

一张清爽、整洁的办公桌的确可提高工作效率。另外，还可以使人对你产生良好的印象，认为你是一个做事有条理的女性。

白领女性要学会“炒作”自己 120

你要清楚自己的才华，并且也让别人清楚，或者说，你要会充分利用它。

捕捉升职的良机，眼观六路耳听八方 123

等待机会是一件十分笨拙的行为。你如果不用苦干的精神，努力去寻找、创造机会，可能永远都遇不到机会。



<<< Chapter 7

玩转职场，带着快乐去工作

女性在新公司立足的七条守则 129

一次出错并非会使事业走向坟墓，成功女人应从失败中学习，提醒自己，自己也是凡人。

远离绯闻，留个心眼看同事 131

如何与男同事（尤其是男上司）的太太搞好关系，对一心想攀上青云路的白领丽人，也是个十分重要的课题。

对坏心肠的男人要小心防范 133

这种人是脚底流脓，头上长疮，属于坏透了的人。你千万要小心这种人，他们会像疯狗一样，随时会咬你一口的。

避免影响同事关系的言行 135

对这些细节看似不起眼，但“千里之堤，毁于蚁穴”，久而久之，你可能就会成为办公室里不受欢迎的人。

学会与难侍候的上司和谐相处 138

上司的意见未必全对，但必须尊重对方。与其绞尽脑汁改变上司的性格，不如学习遵从他的意见完成工作。

善于与难缠人物交往 142

即使那些难缠的人像魔鬼一样奸诈狡猾，善意加上恰当的技巧，也是可以与之和平相处，甚至成为朋友的。

拒绝性骚扰，做到“寸土不让” 146

向高层管理人员举发受到性骚扰。首先要控制自己的



情绪。不要在两眼通红、情绪激动的情况下，走进高层主管的办公室。

人往高处走，跳槽有“门道” 148

向所有帮助过你的同事表示感谢，和所有因为工作产生摩擦和矛盾的人言归于好，把一切不快和敌对借这一大好时机统统消除，和将成为“敌人”的同事们建立友好的朋友关系。

<<< Chapter 8

轻松领导，微笑摆平手下人

想做“女强人”，压力不可不知 155

一般说来，女领导都是比较温和的人，她们不会疾言厉色，也不会大声斥责，而是总能给人一种容易亲近的感觉。

领导哲学：要下属抬举你，先要抬举下属 157

一个不经意的微笑、一句温馨的话语，都可以有效地拉近与他人的心理距离，促使人们从情感上接纳自己。

善于巩固自己的权力 159

最有可能算计你的人，不是那些公开流露出敌意或表示不合作态度的人，而是那些面带微笑，看上去不会耍阴谋诡计的人。

女性沟通重在以情动人 161

沟通是一门技巧性很强的艺术，管理者能否掌握这一艺术和技巧，直接影响到她管理的有效性。





微笑的女上司使人如沐春风 162

微笑可以征服你的下属，而愤怒则不能。

用倾听拉近下属的距离 164

“上天赋予我们一根舌头，却赐给我们两只耳朵，所以我们从别人那儿听到的话，可能比我们说出的话多两倍。”

化解与员工的矛盾，让他佩服你 167

领导者如果没有面对冲突的勇气，没有解决冲突的能力，就难以改变恶化的人际关系，从而也就难以领导部门的工作。

与不同风格的人有效合作 169

跟不同风格的人共事不一定是坏事。只要各自的工作风格能够珠联璧合，配合得天衣无缝，他们的合作就会强而有力。

外行领导内行的诀窍 171

如果真的对业务表现得一无所知，对下属的工作无从指导的话，久而久之，下属就会认为你不学无术，你的形象也会在他们心目中大打折扣。

不要在情绪的旋涡中自我沉沦 172

带着情绪上班，自己变得心烦气躁，对别人也成了一种负担。这样不仅工作效率不佳，而且把自己在他人心目中的形象给毁了。



<<< Chapter 9

柔能克刚，跳好婚姻狐步舞

维护家庭幸福需要智慧 177

精心营造浪漫，有意无意表现真情，就能够避免生活的枯燥、单调和平庸，从而创造快乐。

对生活要抱有感恩之心 179

能够拥有一个家，一个能够休息的地方，一个能为你遮风挡雨的地方，这是多么值得庆幸的事情。

保持婚姻持久的六条经验 181

性的不满足只是表面的现象，根源却在于无爱情、不现实、不礼貌、不诚实、不自由等。

做个调配爱情的高手 183

聪明的女人应该是个调配爱情的高手，怀着浓烈的爱心，不求索取地去体贴自己的男人，反而容易激起他对你更大的回报。

教给你五十种表达爱的方式 188

别只问你的伴侣为你做了什么，问问你自己有没有在他身上花心思吧。爱要让对方看到、听到、感受到，好好宠宠你的另一半吧。

多给男人一点关怀 190

渴望信任是男人的天性。当别人信任他，委以重任时，会激发他很多创造力。