

★ 为女性指点人生方向 ★ 让女人交际处世更轻松

女人要懂 交际心理学


女性社交能力提升读本

不懂交际的女人就像养在花园里的花，
任你再漂亮，也只能让人观赏。

刘晓利◎编著

做一个懂交际的女人，
拥有丰富的人脉，
获取优良的资源，
让自己变得睿智而强大，
让幸运之神为你降临。



 中国纺织出版社

女人要懂 交际心理学

刘晓利◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的幸福是自己争取来的。现实中，一个没有良好人际关系的女人，即使有知识、有技能，恐怕也难有施展的空间。所以说，掌握一定的交际心理对一个女人来说尤为重要。

本书旨在提高女性的交际智慧，书中系统地阐述了语言沟通、形象塑造、办事策略、人情世故等多方面的心理知识，内容丰富，语言清新明快，侧重实用，希望能够帮助女性朋友认识自己的新定位，发挥女性的聪明与睿智，绽放生命的光彩。

图书在版编目（CIP）数据

女人要懂交际心理学 / 刘晓利编著. —北京：中国纺织出版社，2017.7
ISBN 978-7-5180-3529-8

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性—心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第082129号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

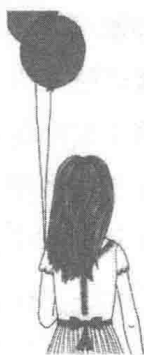
2017年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：226千字 定价：36.80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



“女子无才便是德”，这样的思想已然过时，如今的女性已经不再是过去的“大门不出，二门不迈”的闺中女子，她们的生活真可谓丰富多彩，她们为众人呈现的是一种姿态万千、谈吐优雅、气质高贵的形象气质，可以说是集美丽、智慧于一身。可是如花般绽放的女性怎样才能把最有魅力的自己展现给大家呢？成功秘诀之一：拥有良好的人际，烘托自己的人气。一个人气旺盛、交际自如的女性定能大放光彩，赢取更多的掌声和支持。此外，女性想要在社会上站稳脚跟，在职场上节节高升，在生活中处处顺心，“交际心理学”是必不可少的资本。女人不懂交际心理学，就像没有武器的战士直接冲到战场上，不到一个回合就败下阵来，还要赔上身家。因此，女人一定要懂得不断提高自己的交际能力，增强自身的心理战略，这样才能在交际中处于主动。

没有一个女人是完全脱离他人而独自存在于这个社会上的，人要想生存就要和各种各样的人打交道。在交往中，有些女人如鱼得水，走到哪里都能左右逢源、大受欢迎；有些女人却不善交际，举步维艰，处处受阻。她们不知道如何打开交际之门，赢得真挚的友谊；她们见到不熟悉的人就会紧张，和别人说话时找不到彼此感兴趣的话题；她们遇到困难也不知如何求助，总是在自己的圈子里苦苦挣扎……这到底是哪里出了问题呢？其实，这一切都源自于她们不善于交际。

善于交际的女人更会了解对方的心理。一个会交际的女人，能读懂他人的微妙心思，也能从肢体和行为习惯中看穿他人的心理秘密，了解他人最真实的想法。塑造良好人际关系的一个必备本领就是识人。练就读懂人心的本



领，你便可以知道何事可以为，何事需善于为。掌握人际间的法则，用微笑主动赢得他人的心，用信任和珍惜好好维护你与他人的情谊。

善于交际的女人更懂得人情世故的处理。一个会交际的女人，说话有技巧，办事懂人情。她们神采奕奕，舌绽莲花，见什么人说什么话，让口才为魅力加分；一个会交际的女人，精通各种人际交往的妙招，她们能迅速获得他人的好感，在各种场合长袖善舞、尽显魅力，开辟出人生的璀璨舞台。

善于交际的女人更懂得拿捏脾气和性格的分寸，从而获取好人缘。在职场中她们永远不会因为一件微不足道的小事而大发雷霆，也不会把某个人不经意的话语牢记在心。她们能够合理运用温和的方式去待人接物，可以完美地平定职场中的一切纷争，将碰到好人和好机遇的机会扩至几倍。

善于交际的女人更懂得保护自己，做人更大气。她们修炼交际心理学，为的是保护自己，惠及他人，而不是坑蒙拐骗，逢迎谄媚，为达目的降低自己的人品；她们不市侩，不为胸中几斤几两的算盘斤斤计较，而是要处处从大处着眼，才能成就大事。这样的女人豁达、洒脱，可亲、可爱。

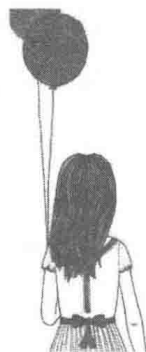
.....

作为女人，不要羡慕别的女人运气多么好，不要羡慕别的女人拥有的幸福多么多。与其整天生活在幻想中，不如自己用心去搏一搏，只要你付出了努力，你也会成为幸福女人中的一分子。做一个有心计、会交际的女人，你也可以轻而易举地获得梦寐以求的幸福。

无论是在悠然的午后，还是在宁静的夜晚，拿起这本书，每天读那么一点点，你就可以轻松地掌握最实用、最精髓的交际方法。当你读完这本书后，会发现人际交往并没有想象的那么难。本书本着简单实用的原则，以女性独特的视角，通过大量贴近生活的事例和精练的要点，针对不同的场景、不同的主题，生动而具体地讲述了提高办事能力的方法和技巧，但必须牢记，所办的事必须是正事，绝不是歪事、邪事。如果能够认真地领悟，并不断地实践，相信各位女性朋友一定能成为一名受欢迎的交际达人。

编者著

目录



第1章 交际心理学：一场人际交往的心理博弈	1
话不在多，关键要把话说到位	2
管住自己的嘴，不搬弄是非	4
做个会说的人，先要学会倾听	6
学会称赞，让交际更顺畅	9
对待优势，学会轻描淡写	11
懂得察言观色，见机行事	14
第2章 塑造好形象：用女人的魅力赢取高人气	17
让魅力闪光，做最好的自己	18
拉近关系，做个有亲和力的女人	20
微笑，让你呈现最美的一面	22
切记点滴积累，感情投资很重要	24
好的形象，为你的交际成功加分	27
第3章 掌握好手段：用好女性优势，拉近心灵距离	31
好的开始，离不开第一句话	32



敢于承担责任的女人更受欢迎	34
迎合对方的话题，从他喜欢之处谈起	37
主动认错，让关系更近一步	39
温柔一点，更能打动人心	41
感情需常常维护，才能坚定稳固	44
第4章 办事讲策略：对症下药，没有办不成的事	47
求人办事，你要懂得巧妙变通	48
软磨硬泡，感化对方帮助你	50
懂得感激，尊重为你办事的人	53
看人说话，学会“区别对待”	55
激发对方的同情心，难题迎刃而解	57
关注对方需求，用他人所需换取自己所愿	60
第5章 说话有分寸：小心言语伤人，点到为止即可	63
揭人短处，谁还愿与你交往	64
玩笑不可随便开，掌握分寸要牢记	66
话该不该说，你清楚吗	69
不要急于开口，请三思而后言	71
慎重对待他人的隐私	74
第6章 话只说三分：保持好警惕，不可抛却一片心	77
话多之人要警惕，逢人只说三分话	78
同情心不能随意泛滥，看清楚对象再行动	80
并非所有的人都适合听你发牢骚	82
学会识人，避免在交际中上当	84



关系再密切，也要顾及对方的脸面	87
适当收敛锋芒，免遭他人嫉妒	89
第7章 适度地伪装：大事不糊涂，小事不计较	91
小事不计较，大事不糊涂	92
太过精明，反招人反感	94
有心犯点小错，让人更亲近	96
学会装傻，做真正聪明人	99
适度伪装，更好地保护自己	101
第8章 交际的智慧：女人熟谙规则，才能左右逢源	105
好的开始，离不开美好的第一印象	106
伸出援手，就是帮助未来的自己	108
学会保护自己，远离损友	110
学会包容，让周围的环境更和谐	113
好脾气，交际成功的必备武器	115
做人没有诚信，何谈交际	118
第9章 人情早储备：扩大圈子，让身边多点贵人	121
热情待人，让更多人喜欢你	122
结交新朋友，建立新人脉	124
提升自我价值，扩大吸引力	126
圈子越大，身边的贵人越多	128
分享人脉，收获多倍资源	131



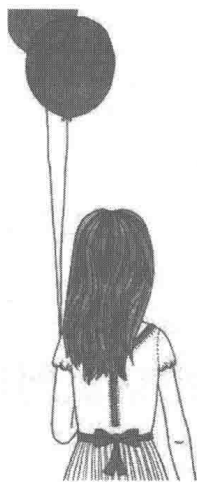
第10章 美妙的身体：从无声的语言窥探对方心理	133
看懂眼神，才能猜透对方的心思	134
想猜透人心，你会看人表情吗.....	137
了解一个人，先看看他的穿衣风格	139
说话方式反映一个人的性情.....	142
拥抱，拉近对方与你的距离.....	145
用握手来窥探对方的内心言语.....	147
第11章 芬芳的友谊：女人与朋友交往相处的心理学	151
礼尚往来，让情感更加牢固.....	152
懂得让步，才能更进步.....	154
优势互补，让彼此共同进步.....	157
用你的温暖体贴打动对方.....	159
你的想法，就是别人的想法吗.....	161
先做朋友，交际将会容易得多.....	163
第12章 做低调女人：掩去傲慢，不露锋芒才安全	167
低调一点，你会更强大.....	168
与人交往，切忌狂妄自大.....	170
自以为是，其实什么都不是.....	173
放低姿态，不做高冷女人.....	175
懂得低头，才更有魅力.....	177
谦逊有礼，切忌傲慢自大.....	179
第13章 沟通心理学：女人与人保持愉快交谈的技巧	183
举止优雅淡定，让魅力更闪光.....	184



多鼓励他人，你将更受人喜欢·····	186
让你的善良打动更多的人·····	188
语言得体，沟通才能更愉快·····	191
积极沟通，人际交往更顺畅·····	193
口无遮拦，只会让你自毁前程·····	195
第14章 打开第六感：读懂周围人，别被假象所蒙蔽 ·····	199
读懂人心是一门社交技术活·····	200
识破他人谎言，巧妙避免欺骗·····	202
点滴细节，彰显真挚情感·····	205
看清一个人，需要的是时间·····	207
不要被第一印象迷惑了双眼·····	209
第15章 潜意识心理：聪明女人用暗示悄悄地影响他人 ·····	213
巧妙暗示，让对方心领神会·····	214
给他人留面子，拒绝不要太粗鲁·····	216
适当沉默让对方摸不透自己·····	218
有了好奇心，还怕话题没进展·····	221
巧用激将法，让对方顺着自己走·····	223
努力成为对方喜欢的“自己人”·····	225
第16章 人情留一线：给别人留面子，给自己留退路 ·····	229
太刻薄，没人愿意与你做朋友·····	230
先赞美对方，你会办事更顺利·····	232
有理不蛮横，谦让一下又何妨·····	235
争一争，行不通；让一让，六尺巷·····	237



主动化解干戈，避免拉起仇恨·····	239
看破别说破，友情才能长留·····	242
第17章 大胆秀自己：女人要敢于争抢，抓住机遇·····	245
放下身段，机会要靠自己争取·····	246
提升气质，做个有内涵的女人·····	248
积极改变，让自己更加闪光·····	250
自卖自夸，让对方高看你一眼·····	253
机会不是等来的，要敢于推销自己·····	255
走入他人人心，混个脸熟很关键·····	258
第18章 职场交际艺术：了解上下级，掌握沟通技巧·····	261
把成绩归功于上司，获得上司的好感·····	262
以讹传讹讨人厌，不做职场广播站·····	264
团结同事，但也不要忘记保持距离·····	267
注意察言观色，别撞到领导枪口上·····	269
用心爱护下属，赢取更多人的支持·····	272
批评下属，切忌简单粗暴的责骂·····	274
参考文献·····	277



第1章 交际心理学： 一场人际交往的心理博弈

我们每天都要跟形形色色的人打交道，其实这就是一个交际的过程。同样是交际，有的人行走其中，相处得游刃有余；而有的人却处处碰壁，不知如何与人交往，一路走来可谓充满了“辛酸”。其实，当我们的人际交往被困扰，显得不顺畅时，这一切就会影响到我们的日常生活和工作，严重的话将阻碍我们一生前进的道路。所以说，想要在这个社会里站稳脚跟，请做一个会交际、善交际的人吧！

话不在多，关键要把话说到位

正如莎士比亚所说：简洁是智慧的灵魂，冗长是肤浅的藻饰。一位气场强大的人说话绝不会拖泥带水，而是简洁精练。语言简洁是一个人果断性格的表现，是知识能力和思维能力高超的表现。言辞简洁，更能把话说到人心里。生活中，许多人喜欢在沟通上花费过多的时间，他们总是害怕对方听不懂、会误解，因此在与对方攀谈时总是不停地重复自己的话语，却不知这种累赘的重复，只会使沟通过于复杂。所以说，一个人想要在交际中站稳脚跟，关键是看你怎样把话说到点子上，说到人心里。

王江琦是一个喜欢说话的人。刚进一家公司，很多人会感觉生疏，但王江琦很快就能适应陌生的环境，见到同事主动打招呼，和同事在一起时也有说有笑，因此，同事都比较喜欢和她交往。但时间长了，同事们都有意地疏离她，王江琦当然感觉到同事对自己态度的转变，想了很久也想不出原因。

无奈之下，王江琦找到对自己比较好的老员工徐丽，王江琦对徐丽说：“我平时和大家相处得很好，为什么现在大家都不愿和我聊天了？”徐丽对王江琦说：“你难道没有觉察到自己的问题？你喜欢说话，对人也很热情，但大家和你说话都觉得很累。”王江琦不解地问：“为什么啊？”徐丽说：“你说话有时太过啰唆，明明很容易就能表达清楚的意思，你说了一大堆，别人理解起来很费劲，自然没有好感，当然不愿和你多交流，这不是浪费别人的时间吗！”

听了徐丽的话，王江琦无言以对，徐丽笑着说：“你也不必太往心里去，从现在起注意改变一下说话方式，别人自会喜欢和你交往的。”经过徐



丽的一番开导，王江琦认识到自身的不足，努力改正缺陷。很快就克服了说话“天马行空”的缺点，同事们发现王江琦说话突然变得自信，再加上王江琦的性格本身就比较活泼，又都愿意和王江琦交往了。

“言不在多，达意则灵。”这一点对于女人来说尤为重要。无论在什么场合，女人在讲话的时候一定要力求做到言语不烦，字字珠玑，简练有力，使人不减兴味。倘若冗词赘语，唠叨啰唆，不得要领，必然令人生厌。由此可见，说话言简意赅，简洁明了，是多么的受人推崇。那么，如何才能做到这一点呢？

1.减少话语的重复

例如，许多人在好奇的时候常常会说：“怎么回事怎么回事？”其实，一个“怎么回事？”就足以表达你的疑惑之情，为什么偏要多加一个呢？还有的人答应别人一件事情的时候，常常说：“行行行……”一连说上好几个，其实，说一个“行”就足够了。如果你有这个毛病，还是改一下比较好。

2.说话顺序要明确

在表达一个观点的过程中，不光是靠那些文采卓越的话语，也要靠内在的逻辑去吸引人，这样才有深度。要较多地采用由近及远、由浅入深、由已知到未知的顺序安排。时间顺序最好按过去、现在、未来进行安排。这样沟通对方更容易理解。

3.把握好语气、节奏、声调

谈心时，语气要和缓、委婉，不能声色俱厉，咄咄逼人。和缓委婉的语气能冲淡对方的敌对心理，能给对方一种信任感、诚实感，不至于造成双方心理上的压抑，不至于激化矛盾。声调不要太尖锐。语言的节奏要有舒有急，有快有慢。

4.懂得概括

在沟通的过程中，为了让对方能够很快了解自己的说话意图，领会要领，往往要使用高度概括、十分凝练的语言，提纲挈领地把问题的本质特征描述出来，以达到一语中的、以少胜多的效果。概括就要学会分析形势，懂



得抓住问题的关键，懂得运用极为精练的语言，当你能够很好地抓住这几个关键点，你的概括能力就会大大提升。

心理小贴士

老舍说：“简练就是话说得少，而意思包含得多。”尤其在我们这个讲究效率的时代，千万不要用你的长篇大论来浪费彼此的时间，折磨别人的耳朵，简洁明晰地表达自己的观点才能收到更好的效果。所以说，把话说出境界之高，说出价值来，就需要简化语言，做到凝练，因为往往说话的精髓并不在“量多”，通常哪怕是寥寥数语，只要能打动人心，便真正达到了谈话的境界。



管住自己的嘴，不搬弄是非

一位著名的美学家曾经说过：“要想成为一个有气质的优雅女性，就要千万注意，不可做一个长舌妇，不要陷入是非中。”静坐常思己过，闲谈莫论人非。爱说别人闲话不仅伤害他人，对自己也没一点儿好处，甚至会引起别人反感。这种有害无益的事情，还是不做的好。

周一早上，小梁刚到办公室，这时乔乔就神秘兮兮的凑了过来，还没等小梁缓过神来，乔乔就告诉了她一个惊人的秘密。乔乔说：“小梁，你知道吗？我们的经理夫人是经理的小老婆唉！经理夫人当年不过是个打工妹，没学问，没背景，做着一些低级别的工作，还总想着傍个大款，于是就到婚介所登记了自己的名字，没想到真给她傍上了现在的经理，没什么本事就是有几分姿色罢了！经理之前的老婆可有气质了，又很能干，和经理一起奋斗，多年打拼成就了现在的公司，可惜啊，她不能生育，没办法分了家产离婚了，其实经理还是靠他大老婆才有今天的，他的大老婆比经理还厉害呢！现



在的这个老婆太逊色了！”小梁也没听说过这个消息，听得很兴奋，一点儿不亚于听哪个大明星的丑闻，女孩子总免不了会交流，于是小梁把这个消息告诉了她的好朋友小丽，小丽又转告给了她的朋友王艳，于是整个办公室都知道了这件事。

大家议论纷纷，终于被现在的经理夫人听见了，经理夫人很生气，于是她就找到了公司里的几位同事，问是谁散布的这个谣言，大家你推我，我推你，最后推到乔乔的头上。经理夫人把乔乔狠狠地批评了一顿，并将一封辞退信丢在乔乔面前：“我们不养破坏公司和谐、散布流言和说是道非的人！像你这样没素质的人，不适合留在我们公司。”

乔乔无奈地收拾自己的东西走出公司，却没有一个人敢理她，生怕被连累。乔乔自己闯的祸，只能自食其果。

《伊索寓言》里早就阐述了这样一个道理，世界上最好的东西是人的舌头，因为它能言善辩。世界上最坏的东西也是人的舌头，因为事情往往总是祸从口出。因此，职场女性想要让自己远离办公室的纷争，就要懂得管好自已的舌头，千万不要让自己像乔乔那样，否则后果不堪设想。

那么，管住自己的嘴，做一个不搬弄是非的女人，需要做到哪些呢？

1. 背后不说人坏话

有一句话叫作：“谁人背后无人说，谁人背后不说人。”这话说得虽然有点绝对，却也揭示了一个事实，即大多数人或多或少都在背后说过别人。不过有一点，经常在背后说别人坏话的人，肯定不会受到欢迎。不管跟谁在一起，不要总是批评别人，不管那个人在不在场都不要这样做，隔墙是否有耳，你了解吗？你会暗地里批评别人，他们也会这样做，也许比你还狠，所以不要轻易的冒险。

2. 说话之前想一想

比如可以问一问自己：这是真实的吗？真的需要讲吗？这样的闲话讲出来以后，会造成什么样的影响呢？等之类的问题，闲话也就扼杀在萌芽状态了。所以，无论是在什么样的情况下，背后说人闲话都会给别人造成巨大的伤害，不说别人闲话是一种做人的美德。



3.学会尊重别人的隐私

尊重隐私，就是尊重人，每个人都应该把主要精力用在关心自己的发展、社会的发展上，而不要把兴趣放在他人的隐私上。尊重隐私，就意味着个人的行动要自重。对于女性来说，如果你想要得到别人的认可，那就先学会尊重他人吧，一个不懂得尊重他人的人是不会有好人缘的，交际的道路也会越走越窄。

4.多花时间修养自己的品格

古话说，静坐常思过，闲谈莫论非。每一个女人都应该培养自己的这种修养，因为这是每一个女人都应该具备的最起码的素质。一个总爱说人闲话，搬弄是非的女人只能是一个满身俗气的女人。如果你的时间很充裕，那就去做一些有意义的事情修炼自己的品格吧，不要把时间浪费在说长道短的无聊中。

心理小贴士

无论在什么地方，都要管住自己的嘴，不要嚼舌根，不要到处搬弄是非。无论是毫无根据的谣言，还是他人的隐私，不要随便去打听，也不要随便去传播。闲聊的话题很多，闲聊也是惬意的，但容不得是非的搅和。如果在闲聊中招惹了是非，则是典型的没事找事，害人害己。



做个会说的人，先要学会倾听

很久以前，有一个小国派使者到中国朝拜，这名使者带来了3个一模一样的小金人，活灵活现，皇帝非常高兴。使者不仅送来了3个金人，而且还提出了一个问题：“这3个金人哪个最有价值？”

皇帝想了很多办法，命人去称3个金人的重量，并且让能工巧匠去研究