

一生要有的气质(风度)/人缘(能力)

科普 读物
KEPU DUWU

我们说，男人有了风度可以征服世界；女人有了气质则可以征服男人，更可以播种自己的未来！人定胜天：“气质决定命运！”；“风度决定命运！”女人、男人，是永远相融的风景。无论是女人，还是男人，每一个人都是一架琴，在自己的生命乐曲里婉转弹奏。

一生 100 种 气质 要有的 (风度)

YISHEN YAO YOU DE 100 ZHONG QIZHI

刘 丹 • 编著



气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和资本。就好像女人再漂亮，如果没有气质，就成了一朵凋萎的花，失去颜色，也就闻不到馨香。相反，如果一个相貌平平，然而拥有气质的女人，有了高雅气质作为支撑，立刻会变得神采飞扬，风韵动人！

时事出版社

一生要有的气质(风度)/人缘(能力)

一生要有的人缘(能力)

YI SHENG YAO YOU DE REN YUAN NENG LI

刘 丹 ◆ 编著



时事出版社

一生要有的气质(风度)/人缘(能力)

一生要有的气质(风度)

YI SHENG YAO YOU DE QI ZHI FENG DU

刘丹 ◆ 编著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要有的气质(风度)/人缘(能力) / 刘丹编著.
北京:时事出版社,2006
ISBN 7-80232-024-0

I.一… II.刘… III.①个人-气质—通俗读物②人际关系学—通俗读物 IV.①B848.1-49②C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090133 号

一生要有的人缘(能力)

出版发行:时事出版社
地 址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号
邮 编:100081
发行热线:(010)88547590 88547591
读者服务部:(010)88547595
传 真:(010)68418647
电子邮箱:shishichubanshe@sina.com
网 址:www.sspublish.net
印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开本:850×1168 1/24 印张:14 字数:260 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

图书在版编目(CIP)数据

一生要有的气质(风度)/人缘(能力)/刘丹编著.
北京:时事出版社,2006
ISBN 7-80232-024-0

I.一... II.刘... III.①个人-气质-通俗读物②人际关系学-通俗读物 IV.①B848.1-49②C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090133 号

一生要有的气质(风度)

出版发行:时事出版社
地 址:北京市海淀区万寿寺甲2号
邮 编:100081
发行热线:(010)88547590 88547591
读者服务部:(010)88547595
传 真:(010)68418647
电子邮箱:shishichubanshe@sina.com
网 址:www.sspublish.net
印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开本:850×1168 1/24 印张:14 字数:260千字
2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷
定价:20.00元

一生的读书计划

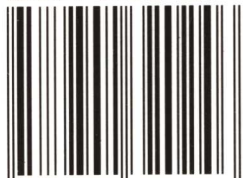
(共36部书)

- 花最少的钱,读最多的书
- 买一本书,等于读2本书
- 买36本书,等于读72本书
- 正反双面科普读物
- 每本定价:20元 全套定价:720元
- 30岁前应读完的书
- 30岁前应掌握的人世哲理
- 30岁前应了解的中外人文地理

责任编辑:马燕冰

封面设计:余敏耀

ISBN 7-80232-024-0



9 787802 320246 >

ISBN 7-80232-024-0

定价:20.00元

前言

Qian Yan

有人说：“人缘，是事业的助推器，世间密密麻麻地结着人缘的网，我们每个人都生活在一个个网中，攀缘着网丝可以和许多人联系起来。如果建立了牢固的人脉，你就等于拥有了一笔无形的巨额资产。”

好人缘，是人们处理人际关系的润滑剂，也是为人处世的支撑点。人缘关系的好坏，对一个人的事业和生活有着重要的影响。好人缘是做人最宝贵的财富。有道是：“遇一知己，人生足矣。得人心者，天必助之。”

自古以来，得道多助，失道寡助。得人缘者势必赢，得人心者得天下。可见人缘对人生、事业是不可或缺的。在中国，历史传统造就了人们讲人情、重关系的习性，办事要讲人缘，成功要靠人缘，没有人缘就会处处碰壁，在社会上站不稳，吃不开。在这个社会里，注定孤胆英雄寸步难行，想要获得成功，好人缘就是你的资本、宝贵的财富。

要赢得好人缘，得靠你的智慧，靠你的修练，靠你洞悉世事的奥妙，这三大诀窍会使你塑造好形象、拥有好口才、拥有好人缘，并成为

你一生成功的资本。

人生不可能一帆风顺,你会碰到各种各样的难题,遭遇意想不到的经历。不要抱怨世界的不公,长叹人生的坎坷,我们要学会适应,培养自己适应各种环境和事情的能力,这样才能适应这个瞬息万变的社会,把握精彩的人生!

世界之大无奇不有,不要等待别人来适应你,做人要积极主动一些,要学会去适应这个世界、这个社会。不断提高自己,适时改变、调整自己,只有这样,才能捕捉稍纵即逝的人生机遇,跟上社会的步伐,达到人生的目标。

前言

Qian Yan

气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和雄厚资本。女人再漂亮,如果没有气质,就成了一朵凋萎的花,失去颜色,也就闻不到馨香。相反,如果一个相貌平平,然而拥有高雅气质的女人,也会变得神采飞扬,风韵动人!

女人不一定要美丽,但一定要有气质。有气质的女人,才能体会到做女人的真正乐趣。气质让你的谈吐更动人,让你的容貌更美丽!在人生的舞台上,不论扮演何种角色,人人都希望自己能像磁石一样,可以吸引周围的人,让人喜欢,让人崇拜!气质,就是这块磁石,如果拥有了气质,你就可以牢牢地把周围的人吸住。

在历史的舞台上,有气质的女性将自己的魅力表现得美妙绝伦;在人类的长河中,有气质的女性灿若星河,照亮了人类的天空。可以说:拥有气质,就拥有了一切。它作为女人生命中最美丽动人的风景,永远激励着女人,在社会中脱颖而出,成就非凡的事业!

女人的美,来自于气质。男人的美,则来自于风度。有风度的男人,才是真正的优秀男人。古人云:“腹有诗书气自华。”一个有内涵的男人,大多读过万卷书,行过万里路。他说出的每一句话,嘴角露出

的每一个笑容,都透着稳重、成熟,这就是男人的风度!有风度的男人,自然流露出一份优雅的气息。远而观之,赏心悦目;与之深谈,无比惬意。

女人、男人,是永远相融的风景。无论是女人,还是男人,每一个人都是一架琴,在自己的生命乐曲里婉转弹奏。那曲调,有高亢、有忧郁、有悲伤;有一份欢喜,有一种缠绵,有一丝凄凉。

弦断处,人已杳,琴音渺,繁华深处是寂寥,那一汪如潭深的痛啊,是不了的情丝,是无穷的惦念,是舍不掉的尘缘。我们说,女人有了气质则可以征服男人,男人有了风度可以征服世界,更可以播种自己的未来!

人定胜天:气质决定命运! 风度决定命运!

目

Contents

录

1. 与上司融洽相处建立好人缘	003
2. 与下属和谐相处建立好人缘	005
3. 与朋友和睦相处建立好人缘	006
4. 与同学亲密相处建立好人缘	008
5. 与新同事平等相处建立好人缘	009
6. 尊重别人拥有好人缘	011
7. 与人分享欢乐拥有好人缘	012
8. 在办公室里信赖帮助他人获得好人缘	014
9. 在社交场上留下好印象获得好人缘	016
10. 人际交往中注意细节赢得好人缘	017
11. 为朋友保守隐私赢得好人缘	019
12. 学会关爱他人赢得好人缘	020
13. 谈吐散发魅力赢得好人缘	022
14. 学会套近乎赢得好人缘	023
15. 严于律己赢得好人缘	025
16. 懂得合作赢得好人缘	026
17. 慷慨大方赢得好人缘	028
18. 广交朋友赢得好人缘	029

19. 对人真诚赢得好人缘	031
20. 做事有原则赢得好人缘	032
21. 为人厚道赢得好人缘	034
22. 重诺守信赢得好人缘	035
23. 巧妙拒绝赢得好人缘	037
24. 化敌为友赢得好人缘	038
25. 美好形象赢得好人缘	040
26. 善于察颜观色赢得好人缘	041
27. 巧用寒暄赢得好人缘	043
28. 充满自信赢得好人缘	044
29. 学会赞美赢得好人缘	046
30. 记住名字赢得好人缘	047
31. 投其所好赢得好人缘	049
32. 性格幽默赢得好人缘	050
33. 勇于认错赢得好人缘	052
34. 站在他人角度看问题赢得好人缘	053
35. 学会感激赢得好人缘	055
36. 储蓄人际关系赢得好人缘	057
37. 爱屋及乌赢得好人缘	058
38. 保持联系赢得好人缘	060
39. 懂得退让赢得好人缘	062
40. 助人为乐赢得好人缘	063
41. 彬彬有礼赢得好人缘	065
42. 美好仪表赢得好人缘	067
43. 善用自嘲赢得好人缘	068
44. 给人台阶下赢得好人缘	070
45. 杜绝交际中的小毛病赢得好人缘	071
46. 常带笑脸赢得好人缘	073

47. 多听少说赢得好人缘	074
48. 常说“谢谢”赢得好人缘	076
49. 良好的第一印象赢得好人缘	077
50. “捧”人巧妙赢得好人缘	079
51. 风度翩翩赢得好人缘	081
52. 少开“空头支票”赢得好人缘	082
53. 创造机会与人相识赢得好人缘	084
54. “因地制宜”赢得好人缘	085
55. 优雅的走姿赢得好人缘	087
56. 优雅的坐姿赢得好人缘	088
57. 优雅的站姿赢得好人缘	090
58. 对人热情赢得好人缘	092
59. 学会变通赢得好人缘	093
60. 巧妙化解尴尬赢得好人缘	095
61. 好气质赢得好人缘	096
62. 善于倾听赢得好人缘	098
63. 重要关头拉一把赢得好人缘	099
64. 爱干净赢得好人缘	101
65. 不搞小圈子赢得好人缘	102
66. 沉默赢得好人缘	104
67. 得理且饶人赢得好人缘	105
68. 容忍朋友的毛病赢得好人缘	107
69. 给别人机会赢得好人缘	108
70. 借鉴别人的经验赢得好人缘	110
71. 学会与人合作,获得别人支持的能力	111
72. 适应不平等待遇的能力	113
73. 学会变通的能力	115
74. 构建助你成功“关系网”的能力	117

75. 正确对待别人不公正批评的能力	118
76. 容忍别人的缺点,拓展交往空间的能力	120
77. 确定自己人生坚定信念的能力	121
78. 跌倒了再坚强地爬起来的能力	123
79. 拥有超越自我的能力	124
80. 克服自身心理障碍的能力	126
81. 积极开发思维,充分利用特长的能力	127
82. 培养信息意识和善于立新求异的能力	129
83. 克服躲避困难的能力	130
84. 把热情转化为巨大能量的能力	132
85. 走出困境扭转逆境人生的能力	133
86. 培养承受挫折和压力的能力	135
87. 扮演多重角色的能力	136
88. 新角度看问题的能力	138
89. 适应不同环境的能力	139
90. 培养化敌为友的能力	141
91. 巧妙化解尴尬的能力	143
92. 适时随机应变的能力	144
93. 化解人际间矛盾冲突的能力	146
94. 开拓创新的能力	147
95. 信守承诺的能力	149
96. 从失败中找寻成功起点的能力	150
97. 控制自己情绪的能力	152
98. 善于与人沟通的能力	153
99. 学会换位思考的能力	155
100. 拥有把握自己命运的能力	156

目

Contents

录

1. 军人要培养的气质	003
2. 教师要培养的气质	004
3. 学生要培养的气质	006
4. 主持人要培养的气质	007
5. 运动员要培养的气质	009
6. 医生要培养的气质	011
7. 导游要培养的气质	013
8. 律师要培养的气质	014
9. 秘书要培养的气质	016
10. 护士要培养的气质	017
11. 警察要培养的气质	019
12. 领导要培养的气质	020
13. 记者要培养的气质	022
14. 空姐要培养的气质	023
15. 明星要培养的气质	025
16. 艺术家要培养的气质	026
17. 外交人员要培养的气质	028
18. 公关人员要培养的气质	030

19. 业务人员要培养的气质	031
20. 保险人员要培养的气质	033
21. 服务人员要培养的气质	034
22. 优雅女人要培养的气质	036
23. 知识女性要培养的气质	037
24. 培养女人味气质	039
25. 培养骨感美气质	040
26. 培养幽默的气质	042
27. 培养热情进取的气质	044
28. 培养成熟稳重的气质	046
29. 培养自信的气质	047
30. 培养羞涩的气质	049
31. 培养超凡脱俗的气质	050
32. 培养古典的气质	052
33. 健康亮丽的头发展现气质	053
34. 丰胸健美展现气质	055
35. 塑造丰满臀部展现气质	056
36. 塑造纤细腰部展现气质	058
37. 着装展现气质	059
38. 佩带饰物展现气质	061
39. 手袋书包展现气质	063
40. 化妆展现气质	065
41. 黄金装扮展现气质	067
42. 色彩搭配展现气质	069
43. 减肥展现气质	070
44. 涂抹香水展现气质	072
45. 练健美操展现气质	074
46. 优美站姿展现气质	076

47. 端正坐姿展现气质	078
48. 优美走姿展现气质	079
49. 适当说话展现气质	081
50. 常带微笑展现气质	082
51. 优雅举止展现气质	084
52. 性格温柔展现气质	086
53. 勤奋读书展现气质	087
54. 洽谈业务时要有的气质	089
55. 求职面试时要有的气质	090
56. 与员工沟通时要有的气质	092
57. 与恋人约会时要有的气质	093
58. 与上司沟通时要有的气质	095
59. 吃西餐时要有的礼仪气质	096
60. 吃中餐时要有的礼仪气质	098
61. 性感展现气质	099
62. 运动展现气质	101
63. 独立展现气质	103
64. 听音乐展现气质	104
65. 饮茶展现气质	106
66. 餐桌上的礼仪展示气质	107
67. 喝咖啡展现气质	109
68. 喝红酒展现气质	111
69. “嫉妒”展现女人气质	112
70. 坚强展现气质	114
71. 成功男人的风度	116
72. 幽默男人的风度	117
73. 领导要培养的风度	119
74. 艺术家要培养的风度	120