



聪明女人 会沟通、会做事

青春易逝，年华易老，聪明女人才能幸福一世



小清新止步
女王范必读

改变女人一生的魔法书

让你成为会说话、会办事、会交际的魅力女王

Smart woman will do communication

会说话、会做事是女人必备的一种能力、一种资本，
更是必须精通的一门艺术。

墨浅羽 / 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



聪明女人 会沟通、会做事

墨浅羽 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人会沟通、会做事 / 墨浅羽编著. -- 成都 :
成都时代出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5464-0998-6

I. ① 聪… II. ① 墨… III. ① 女性 -- 人际交往 -- 通俗
读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第262287号

聪明女人会沟通、会做事

CONGMING NUREN HUIGOUTONG HUIZUOSHI

墨浅羽 编著

出 品 人 段后雷

责任编辑 陈德玉

责任校对 李 航

装帧设计 高高国际

责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社

电 话 (028) 86621237 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

纸张尺寸 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17

字 数 236千

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-0998-6

定 价 32.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 65709800

无法阻止的幸福脚步……

我们经常会听到女性朋友感叹做女人难，的确，在这个竞争激烈的社会，一个女人，不仅要做一个好母亲、一个称职的好妻子，还必须为了自己的事业打拼。女人除了要处理琐碎的家务，还要周旋在各种社交场合，更要面对残酷的竞争。

在人生的竞技场上，想要在纷繁复杂的人际关系中脱颖而出，关键在于掌握说话的学问和办事的技巧。会说话、会做事是女人必备的一种能力、一种资本，更是必须精通的一门艺术。谁能有效地运用这门艺术，谁就能在社交中左右逢源、出类拔萃，成为爱情、事业和婚姻的大赢家。

会说话的女人不会伶牙俐齿、问一答十，而是通过语言与人交流，让陌生人变成好朋友，好朋友变成

相互支持和理解的知音。会说话的女人，“说”就要征服他人，“言”就要打动人心，“讲”就要直击心底，“话”就要对答如流。口才好的女人，没有什么可以阻止她幸福的脚步。

会做事的女人，懂得用自己的魅力去达到自己的目的；会做事的女人，总能站在对方的立场考虑问题；会做事的女人，不会被别人牵着鼻子走；会做事的女人，从不锋芒毕露，更不会苛求他人；会做事的女人，不会在小事上斤斤计较；会做事的女人，懂得如何应付职场复杂的人际关系；会做事的女人知道在适当的时候给人一个台阶……

本书从女性的角度出发，通过简洁凝练、通俗易懂的文字叙述，附以大量贴近生活的事例，针对不同的场合，从与同事说话，和朋友交往，与上司共事，与爱人相处等方面，教你塑造迷人的自我，让你学会必备的说话、办事技巧，帮你打开交际圈，告诉你如何获得人心，如何提高你说话办事的能力……

通过阅读本书，可以使你成为一个圆融通达、左右逢源的聪明女人！

目 录 Contents

第一章 说话好听，办事利索——这样的女人谁不爱

- 2 | 打造你的完美形象
- 5 | 懂礼貌，更要懂礼仪
- 9 | 甜美的声音让人没有抵抗力
- 11 | 拥有亲和力，让人没距离
- 13 | 你笑，别人也会对你笑
- 16 | 你真的称呼对了吗
- 19 | 不怕尴尬，大方去握手
- 23 | 常把“谢谢”挂嘴边
- 25 | 打电话也是有规矩的哦
- 28 | 在办公室，不懂这些你就惨了
- 31 | 大胆展示魅力，不必总做“透明人”

第二章 聪明女人就该这样说话

- 34 | 初次见面，请多关照
- 37 | 会“搞笑”可能比漂亮还重要
- 41 | 背后夸人，比当面恭维要高明
- 43 | 多看书，才能言之有物

- 46 | 不要随便批评人
- 48 | 多聊对方感兴趣的话题，人家才会喜欢你
- 51 | 人人都喜欢戴“高帽”
- 54 | 多听少说，好处多多
- 57 | 聪明女人的说话之道

第三章 特殊场合用这几招就够了

- 62 | 一开口就把话说到对方心里去
- 64 | “我要加薪！”
- 67 | 拒绝哪有那么难
- 70 | 善打圆场，“大家好才是真的好”
- 73 | 学会自嘲，给自己台阶下
- 76 | 直来直去不如绕绕圈子
- 80 | 有些话这样说才含蓄
- 83 | 开口说话之前要先看好对象
- 86 | 安慰他人，你会吗
- 90 | 在什么场合说什么话

第四章 说话做事，这些“毛病”要不得

- 94 | 背后说人是非，只会招来厌恶
- 97 | 不是所有人都喜欢直言直语
- 100 | 无趣的女人最悲哀
- 102 | 适当时候给别人台阶下
- 104 | 越诉苦越没人同情你
- 106 | 三思而后“说”，别犯这些禁忌
- 109 | 为人不可太高调，说话不能不靠谱

- 112 | 尊重别人的观点，这点很重要
- 114 | 走出职场的“人际误区”
- 117 | 总看到别人缺点，你也很难进步

第五章 善用甜言蜜语，轻松掌握男人心

- 120 | 最甜蜜的话说给最亲的人
- 123 | 如何应对大男子主义的老公
- 126 | 在外面，就要给足男人面子
- 130 | 温柔细语，婚姻甜蜜
- 132 | 有时候，男人也是要哄的
- 135 | 在婚姻里，道歉并不是男人的专利
- 138 | 男人最怕的就是女人唠叨
- 142 | 撒娇是女人的致命武器
- 145 | 让吵架变成婚姻的调味品

第六章 努力与有思想有能力的人成为朋友

- 150 | 聪明的女人会筛选自己的交际圈
- 153 | 处理好人际关系，你就成功了 80%
- 156 | 想变得更优秀，就要站到优秀的人堆里去
- 159 | 饭局中，聪明地与老板“亲密接触”
- 162 | 将大人物变成自己的“圈里人”
- 165 | 开阔视野，多结识“老外”、“海归”
- 167 | 不要和女上司对着干，多学习她的优点
- 170 | 果断剔除人际关系中的“杂草”
- 172 | 酒香也怕巷子深，学会推销自己

第七章 聪明女人都懂的人情世故

- 176 | 没有把握的事不要轻易许诺
- 179 | “只做不说”与“只说不做”都要不得
- 181 | 不要勉强别人帮你
- 183 | 先帮别人，才能得到回报
- 186 | 不能说的秘密
- 189 | 不做“女强人”，也不做“弱女子”
- 192 | 有“野心”没有错，但不要把“野心”暴露出来
- 195 | 有时候装傻也是一种聪明
- 198 | 越自夸，就越是“讨厌虫”
- 201 | 想得到朋友，就不要在她面前逞能

第八章 女人该成熟的时候就要成熟

- 206 | 记住对方的名字
- 209 | 适当的妥协不是软弱，而是成熟
- 213 | 女人要有几副“面具”
- 215 | 赠人金子不如给人面子
- 218 | 别太单纯，做个成熟的女人
- 222 | 吃亏不一定是坏事
- 225 | 邻里效应：交往越多越亲密
- 227 | 不要与人做无谓的争辩

第九章 能说会做，让你在职场春风得意

- 232 | 关键时刻说对话
- 235 | 学会拒绝，你并不是“女超人”
- 238 | 干了活还受气怎么办

240	尽力保持适度的“热情”
243	同事真的不能做朋友吗
245	爱上你的工作，别爱你的老板
248	职场中鹤立鸡群并非好事
251	可以引人注目，但不要让人嫉妒
254	与同事相处，注意亲疏有度
256	是金子，也要跳出来发光

第一章



说话好听，办事利索 ——这样的女人谁不爱

打造你的完美形象

英国女王曾在给威尔士王子的信中写道：“穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他则看不见，基于这一点，穿着特别重要……”其实英国女王并未言过其实。生活中，无论理性或非理性的观点，对人的印象是以衣着和仪容作为评价标准之一。

如果你现在还不太在意自己的外在形象，你一定要全方位改变自己，给人一个更贴近人心的新形象。

过去，人们穿衣服仅仅是为了防寒阻热、保护身体，但是，今天穿衣服除了这一基本功能外，最重要的功能就是修饰外貌，展现美感。

一个人穿着白大褂就容易被别人当成医生，穿着法官服就又会被人联想成既有丰富学识又有高高在上的司法权威。服装常被人们与某种特定的形象气质联系在一起。

在现实生活中，通常我们遇到一个人时，首先以他的外表来初步判断他的身份，如果想进一步了解这个人，就要综合地对其服饰、语气、动作等方面认真地进行深入到内在性格的分析判断。

即使你对自己的内在形象再有信心，也不能完全不在乎或忽视外在形象的作用，因为对方只能根据你的外在形象来建立起对你的初步印象及评价，而外在的形象就是“敲门砖”。

外在形象最重要的一点就是你的服饰。

人体表面 89% 的地方为衣服所遮盖，人们视觉感受到的也几乎是服装。而服装的可塑性比体形大得多，从质地、样式、色彩到装饰，最能体现人的意志，给人以各种形式的美感。因而服装往往成为人们审美的趣味中心。

因此，对于女人而言，不注意外在形象的魅力是不明智的。因为，再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你的更好的办法了。而要想依靠服装来为你塑造完美的形象，你在穿衣时必须注重以下几条原则：

1. 服饰美与人体美的和谐

服饰作为人形体美的一部分，它只能是受限地存在，而不是自由存在。它的美要体现在与人的关系上，体现在与人的其他部分的和谐上。这是与人的职业、身份、时代、气质、肤色、年龄等自身因素的和谐。

2. 应与体形、面貌相和谐

服装与体形的关系最要紧的是大小合身和长短相宜。如旗袍穿在身材匀称修长的淑女身上，可增强美感；而穿在矮胖型的女性身上则更暴露其缺点……又如发型，瘦小的女性不宜留长发，蓬松的长发会使人显得更加单薄、矮小。不同脸型、容貌的人也应在服饰上加以相应的设计、装饰。

3. 应保持与年龄、季节相和谐

服饰要有年龄感。色彩明艳的服装，色彩的跳跃性较强，视野空间比较广，色彩的心理流动速度也较快，加上修饰线条较多，可以给人以热情与振奋的感觉，适应于年轻女性的性格和年龄特点。色彩柔和的服装，较适于步入中年的女性。而凝滞性色彩的服装则适合进入不惑之年的女性。另一方面，服饰要根据季节时令的变化来选择。比如服装，冬天服装的颜色偏深，心理上觉得暖和，春秋装色彩应体现的是柔和，夏季偏浅给人以凉爽的感觉。

4. 应与性格和谐

人的性格多种多样，服饰的美，可以给人以美的享受，尤其当服饰十分贴切地体现了人的性格时，更会加深这种美感的程度。反之，服饰如果成为一种强加物，与性格反差甚大，就会破坏人的美。因此，在服饰上，每个人都有自己的个性特色，如性格开朗、热情好动的人，服装的色彩以鲜艳、对比度较强为宜，其装饰线条或图案尽可能明朗一些……

5. 应与地点场合相和谐

特定的环境应配以与之相适应、相协调的服饰，以获得视觉与心理上

的和谐美感。在静谧肃穆的办公室里着一套随意性极强的休闲装，穿一双拖鞋，或者在绿草如茵的运动场穿着极具古典美的旗袍，穿一双高跟鞋，都会因环境的特点与服饰的特性不协调而显得人境两不宜。

外在形象是可以改变的，关键是看女人怎样去把握。当然每个人都希望把自己变得更完美，只要你努力就可以恰当地改变自己的形象，而且，你所持的形象反过来也会影响你自己的所作所为，将你塑造成一个全新的“自我”。

懂礼貌，更要懂礼仪

十几二十岁的时候，人们对于女孩“礼仪”的要求，只在懂“礼”，而不求“仪”态。即使天天穿着脏脏的网球鞋和工装裤出入各种场合，也会被认为是“潇洒不羁”。然而过了那段时期，女人就要修炼品味，提升职场能力，如果还是那么“不羁”，不但会给人以身价不高、不值得信赖的错觉，还会影响到你未来的职业发展。

林希文已经年过四十了，在一家知名的杂志社担任副主编。长期的熬夜工作让她并不比其他同龄人年轻，甚至眼角纹和黑眼圈比一般人更甚。但是，几乎所有见过林希文的人都会觉得她是自己见过的人中最有“范儿”的，因为她有着十足的优雅。她的着装永远不会流俗，却也不突兀，无论是公司酒会还是日常采访，她的衣着都恰到好处。

她在任何场合，都是那么不卑不亢，行为得体。即使是容易让人厌烦的应酬，她的举手投足、来往应答也都让对方觉得如沐春风。无论是她的背影，还是她的微笑，都会让人觉得林希文绝对出身于贵族或者世家。她的身世也成了大家经常猜测的话题。时间长了，大家才懂得，林希文的魅力正在于不管在任何场合，她都拥有完美的“礼仪”。杂志社里不乏年轻漂亮的小姑娘，但几乎所有的男性都更愿意围拢在林希文的身边。而那些小姑娘们也覺得林希文老师是让自己可望而不可即的，因为那种高雅的礼仪和贵族气质是自己无论怎样打扮也模仿不来的。

拥有完美的外表仅仅是为我们的形象做“表面功夫”，虽然表面功夫非常重要，但是我们仍然认为社交场合对一个人行为举止的要求远胜过对外

表的要求。没有良好举止的人绝不会有魅力。礼仪能体现出一个人的修养，良好的礼仪能为女人增添更高的身价。

即使一个女人天生丽质、貌若天仙，如果她整日浓妆艳抹，浑身名贵饰品，充其量人们只会承认她阔绰，而决不会称道她有“品味”。而一个女人如果讲究礼貌、仪表整洁、尊老敬贤、助人为乐、一言一行与礼仪规范相吻合，人们便称赞她的教养与风度。美女遭人妒忌，而品味女人却遭人艳羡。因为所有的人都知道，美貌天生成，并不是你绝对值得炫耀的资本；而品味后天养，所谓“腹有诗书气自华”，那才是女人值得骄傲的资本。

一个行为得体的人，会让别人交往起来觉得舒服；而一个谈吐不俗的人，更会让他人如沐春风。这些予人的良好感觉完全源自于你对待他人、他物的态度。

如果一个人金玉其外但举止粗鲁，那就只会让人觉得碰见了个暴发户。经常在电梯或餐厅里碰见个绝色美女，但一张口，满嘴跑脏话，方言方到底，马上就漏出她修养不够、学识太低的底儿。这类人给人的只能是瞬间的美好印象，但无法将这种好印象持续下去，甚至在交往的一瞬间就将它破坏殆尽。一个人只有具备很好的外在形象，又举止文雅，言行得体，这样才能赢得每个人的赞许和尊重。并且适度的礼仪也会为对方带来一种被尊重的良好感觉。

古语曰：礼者，敬人也。敬人者，人恒敬之。尊敬他人是获得他人好感进而友好相处的重要条件。反之，自高自大，忽略他人的存在，就很难得到他人的肯定与合作。比如与人初次相见，对方双手将名片恭恭敬敬地递给你，你连看都不看一眼便往屁兜里一塞，对方肯定内心不悦。如果此人原本对你有爱慕之心，这时肯定会想，这种人值得自己付出吗？如果你用双手将名片接过，用不少于 30 秒钟的时间从头到后地看一遍，并客气地向对方道一声“谢谢”，对方则会觉得由衷的欣慰和感激，内心会有一种被人重视的优越感，从而营造一个良好的氛围，为你们话题的深入与关系的进展打下一个好的基础。

在人际交往中，人的潜意识里通常会将人的形象分为三个层次：即对

对于那些只知其名未曾见面的人来说，一个人的形象主要与他的名字相关；对于初次相见只有一面之交的人来说，他的形象主要和他的相貌、仪表、风度举止相关；对于那些相知相交很深的人来说，他的形象更多的是与他的品行、文化、才能有关。

女人都想成为第一眼魅力女人，做到这一点，就必须明白第一印象是由人的相貌、仪表、风度举止等综合因素形成的。不要仅仅将注意力集中在你的妆容是不是完美，眼角的鱼尾纹有没有被遮住，还应该注意自己的每一个动作与说出的每一句话。要知道，你十个姿态万方的动作都抵不上一个不礼貌的“哈欠”。留给别人良好的第一印象，就要在平时多在礼仪上下功夫，不要让你的言谈与行为出卖你。

交往的第一印象具有“首因效应”，并会对人形成较强的心理定式，对以后的信息产生指导作用。因此，作为一个女人，对“第一印象”应予以高度重视，要充分利用“首因效应”，不仅仅懂得依靠漂亮的五官、健美的身段及得体的服饰等这些表象的东西，更要会以优雅的举止、熟练的礼仪作为手段，对自身的形象精心设计，展示自己充满魅力的女性风采。因为只有二者结合才使人更有教养和风度。

如果你在某种场合总感到不大自在，不知道该如何自处，那就不妨研究一下自己的举止，看看礼仪方面的书，或者观察一番其他充满魅力的女人在社交场合待人接物的态度。

优雅的举止不是为了某一个场合的刻意表演，对于礼仪的修炼应该始于生活的点点滴滴。每一天你都拥有无数个展现自己良好举止的舞台，即使在喧闹的菜市场和拥挤的公交车上，你也不应该表现的像个小妇人。不要因为环境的不同给自己披上不同的外衣。一个高品质的女人什么时候都是高品质的，她们从不跟着村妇就当村妇，扔在烂泥堆里就做烂泥。

也许有的时候，你身边的环境不够好，你的完美的礼仪根本就派不上用场。身边的其他女人还会因为你和她们格格不入而排挤你，但是不要因为这样就自降身价。要记住，如果环境配不上你，就让环境去改变；如果你配不上环境，那么你就去积极改变。