

[美] 桑姆·辛格
玛尼·利夫申口著
靳绮雯口译



整合

女性人际关系指南



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

整合

女性人际关系指南

[美] 桑姆·辛格 玛尼·利夫申◎著

靳绮雯◎译



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS



原书名: Some Assembly Required: A Networking Guide for Women

Copyright © 2009 by New Year Publishing

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the publisher, except for the inclusion of brief quotations in a review.

本书中文简体翻译版权由北京燕山出版社独家出版并限在中国大陆地区销售, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-9015

图书在版编目(CIP)数据

整合: 女性人际关系指南 / (美) 辛格, (美) 利夫申著; 靳绮雯译. -- 北京: 北京燕山出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5402-3032-6

I. ①整… II. ①辛… ②利… ③靳… III. ①女性—商业经营—通俗读物 IV. ①F715-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305925号

整合: 女性人际关系指南

作 者: [美] 桑姆·辛格 玛尼·利夫申 靳绮雯◎译

责任编辑: 常思薇

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 北京燕山出版社出版发行

社 址: 北京市宣武区陶然亭路53号

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 120千字

印 张: 6.25

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5402-3032-6

定 价: 28.80元





感谢我的丈夫麦克。谢谢你始终对我充满信任，即使在我自己都失去信心的时候仍然如此。谢谢你，你一直是我最忠实的支持者和粉丝。我何其幸运——我的丈夫，同时也是我最亲密的挚友，你给了我最重要的爱和支持。我们的生活如一段变幻莫测的旅程，但因为有了你的陪伴，我会毫不畏惧张开双臂迎接下一场冒险。

感谢我的女儿萨曼莎和珍娜。在这短短的几年中，你们已经成为了我生命中最闪耀的光芒。每一天，你们都会给我带来新的惊喜和灵感，作为你们的母亲，我感到无上的骄傲和喜悦。感谢你们给我的鼓励，让我能够抓住机会，帮助他人，在这个世界上留下自己的足迹。

感谢我的父母，罗杰和希尔维亚·洛克海德。我坚信，我在生活上和职业上的所有成功，都来源于我杰出的父母。我知道，你们总会在我身边给我支持和帮助，为我提出忠告和建议，这让我感到安心，并且信心满满。你们通过言传身教，让我了解了什么是爱，让我知道该如何与人相处、建立人际关系、发展事业、迎接挑战以及平稳发展。你们是我心中的英雄，我为自己和我的女儿们能拥有这样的长辈而充满感激。

——玛尼·利夫申



我要向生活中所有帮助过我的女性致谢，特别要感谢以下几位：我的母亲贝蒂·辛格，我的岳母玛戈·尼斯勒和瑞娜·阿丽莎，我的妻子莎拉·辛格，我的女儿杰姬·辛格和凯特·辛格，我的大嫂和弟妹们，她们分别是克里斯蒂·辛格，克丽丝·辛格，伊维特·辛格和玛格丽特·斯达克，我的侄女夏曼·斯达克，以及所有帮助过我的人——没有她们，就没有今天的我。

——布特森格





致谢

这本书的写作过程对我们两人而言，都是一场难忘的经历。尽管我们之间的友谊已经长达十余年，但在这方面进行合作却还是前所未有的。这本书的问世，是我们共同努力的结果，也希望这本书能够得到您的肯定，让您能从中有所收获。

此外，我们要感谢新年出版社的戴夫和莱斯利·莫里斯，正因为有了他们的耐心、支持和无私的奉献，这本书《整合：女性人际关系指南》才能最终得以面世。而在这一过程中，作为编辑的莱斯利更是付出了很多心血。

这本书的出版，也离不开家人和朋友的支持。他们一直是我们灵感的来源，无论是在生活中还是在工作上，家人和朋友都在不断地给我们以支持和鼓励。许多人都通过各种方式，或直接或间接地影响着我们，让我们对人际关系的建立有了更多更深刻的了解，在这里我们要感谢凯尔斯雷·奥古斯特，金姆·帕吉特，芭芭拉·维卡，罗纳尔多·安德森博士，凯瑞·泰特，雷·乔特，斯达西·霍兰德，希德·图林，朱迪·肯尼，克里斯塔·图特，吉姆·洛克海德，马克·特纳，迪普·纳斯塔，芭芭拉·米勒，吉尔·格里芬，罗宾·拉文，达雷尔·格拉斯科，多纳·斯多克通·希

格斯，吉恩·罗温索，凯西·哈托，蒂姆·泰勒，阿努尼·古纳塞加拉姆，卡罗尔·汤普森，布莱恩·梅内尔和安吉·梅内尔，阿尔弗莱德·麦克丹尼尔，艾米·沃姆克，切瑞·米勒，爱德·科祖恩，RW·瑞斯，卡斯蒂斯·胡戈，查德·戈德瓦瑟和塔拉·戈德瓦瑟，蒂姆·霍曼，玛戈·多佛尔和艾琳·伍德等。由于篇幅所限，我们不能一一感谢，因此对没有列出名字的亲人和朋友，我们在此道歉。

我们还要对桑姆的岳父鲍勃·费兰特别提出感谢，感谢他在文字方面的润色。他的双眼像鹰一般的锐利，本书最终能够成功出版，他的细心校对功不可没。



简介

十五年以来，我们两人既是朋友，又是同事，在对方的交际圈里占有重要的一席之地。这种关系已经超越了普通的事业伙伴，随着时间的增长，我们各自的伴侣和孩子们也都成了朋友。我们会向对方寻求意见和建议，互相介绍商业机会，邀请对方参加私人活动，支持对方参加慈善事业。我们还共同出席讲座，就人际关系这一话题进行过多次演讲。然而，让我们最终并肩走上这本书的创作道路的，还要说是缘分——在达拉斯机场的一次偶遇。

桑姆是一位职业演说家，并且已经出版了好几本著作，包括《整合：人人都要知道——如何建立、发展和维护你的职场人脉》（我们简称为《整合》）和《人际关系的基本要点》等。玛尼是一位经验丰富的演说家，在人际关系这一问题上也深有造诣，发表过多篇文章。就在这次至关重要的机场会晤的前几天，桑姆和他的出版商已经达成了一致意见，认为很有必要专为女性写一本人际关系方面的书，帮助她们处理在与其他人的交往中遇到

的各种特殊困难。然而，身为男性的桑姆无法独自完成这本书，他需要一位女士的帮助。而此时的玛尼正坐在12号门前，浅啜着一杯拿铁咖啡——这就是缘分。

你也许要问，为什么要专为女性写一本人际关系方面的书呢？诚然，基本的人际交往准则和策略可以适用于所有人群，通过努力，每个人都可以改善自己的人际关系，无论男女。然而，在人际关系中的许多方面，男性和女性面临的问题仍然不尽相同。不同性别的人在工作环境里和人际交往过程中，会面对不同的机遇和挑战——例如，该如何平衡工作和家庭？男性和女性有着不同的优点和才能，同样也会用不同的方式来建立和培养各自的人际关系。

《整合：女性人际关系指南》一书旨在发起讨论，从而能帮助女性更好的理解和接受她们在人际交往中与男性的不同之处。在人际交往的技巧和策略方面，性别对其的影响，不亚于性格的影响。当然，也不能因此而形成偏见，这不是我们所乐于见到的。本书作者的目的是要向读者阐述对于大部分男性和女性而言，人际交往的策略和经验会有怎样的区别。在演讲的过程中，通过与听众的交谈和回答女性听众提出的问题，桑姆掌握了关于人际关系性别差异的第一手材料，而玛尼则通过自己在人际交往中的亲身经历体会到了这些差异。



在建立工作中的人际关系时，我们应该遵守同样的准则。我们认为，成功而有效的人际关系是：

- ◎ 适用于每个人，无论职业、年龄或所处的生活阶段是否相同。
- ◎ 是每个人的职业规划中所必需的一部分。
- ◎ 是一个长期的过程，需要努力和投入。
- ◎ 对不同的人而言存在差别。
- ◎ 是一种互谅互让的关系。
- ◎ 是每个人都能够掌握的技巧。

我们坚信，无论是在你的职业生涯中还是私人生活中，人际关系都起着至关重要的作用。作者的亲身经历已经多次证明了这一点，而我们的成功在很大程度上也应该归结于人际关系的影响。

请不要以为人际关系的准则就像上文列出的那么简单。尽管其中有一部分是基本要点，但却很少有人能够坚持做到。工作以及日常生活中的各种责任已经让我们忙得焦头烂额，因此，我们很容易忽视与顾客、潜在客户、同事或其他人的交往。然而，如果能成功地处理好这些人际关系，你将会获得丰厚的回报。

《整合：女性人际关系指南》一书，为读者提供了各种策略、技巧、建议和资源，帮你铺开或者修复你的人际关系网络。无论你是经验丰富的主管人员还是刚毕业的大学生，是职业女性还是全职主妇，是兼职工作者还是刚回到工作岗位，总而言之，各种类型的女性读者都能从中获益。无论你的个人目标是什么，在掌握本书中提到的人际关系技巧之后，你会惊喜地发现前方有很多机遇在等待着你。



作者简介

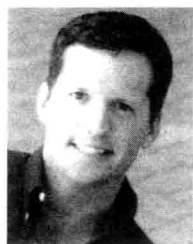
玛尼·利夫申是一位经验丰富的市场营销人员兼公共关系顾问，同时也是一位卓有成就的演讲家和作家。她与包括法律公司、金融研究所、房地产开发商以及执业药师在内的各领域客户都有合作，帮助他们提升品牌意识和信誉度，与业内的重要人士建立了起友好而稳定的关系。

玛尼毕业于德克萨斯大学，现任奥斯汀市多个商业组织和社区的领导人，其中包括全美营销协会、大奥斯汀商会、青年女性联盟以及扎卡里斯科特剧院中心。

1996年，玛尼被选为德克萨斯州的五十位青年女性领袖之一，并参加了德州“动力管系”项目举办的领袖人物首发课程。2001年，《奥斯特商业》杂志举办了“业界重要人物”评选，玛尼荣获提名。

玛尼经常在网络上和各大出版物上发表文章，其内容涉及市场营销、公共关系、人脉拓展和个人品牌创建等多个方面。

玛尼和丈夫迈克住在奥斯汀市，育有两女。她的电子邮件地址是marnyl@austin.rr.com，个人网站是www.marnylifshen.com。



作者简介

桑姆·辛格有着近二十多年市场和商业拓展方面的经验，他曾和美国当纳利公司，布罗贝克、费尔哲&哈里森律师事务所，美国安卓律师事务所，达信商业咨询有限公司和富国银行合作。作为品牌运作，市场定位和人脉关系方面的专家，他在人脉构建领域已经培训过两千多名专业人士，帮助他们扩展了业务。

桑姆·辛格撰写了大量的文章，发表在商业和市场方面的杂志上，其中包括《奥斯汀商业》、《法律和市场入门》以及《专业营销论坛》。作为一名成功的演讲者和主持人，辛格进入了2002年Toastmasters世界演讲大赛的半决赛。第三区比赛第二名的成绩，使他成为当年20,000名参赛选手中的前20名选手之一。他还创制了人脉交往技能的在线评估方式，即人脉商数测验 (www.qquiz.com)。

辛格和他的妻子莎拉，现居住在德克萨斯州的奥斯汀，育有两女。

目 录

致谢 / 1

简介 / 1

第一章 人际关系的定义 / 1

关于人际关系的误读 / 5

建立人际关系的四个步骤 / 8

桑姆说：玛尼说： / 14

常见问题解答： / 15

第二章 人际关系的性别差异 / 19

面对挑战，利用机遇 / 20

善用你的优势和技能 / 23

克服缺点 / 28

把握好人际关系网的尺度 / 30

桑姆说：玛尼说： / 33

常见问题解答： / 35

第三章 着手建立人际关系 / 37

打造你的个人品牌 / 38

明确你的人际关系目标 / 41

投入时间和精力 / 45

对你的计划进行追踪、评价和修订 / 47

桑姆说： / 49

玛尼说： / 50

常见问题解答： / 51

第四章 建立人际关系的工具 / 53

在建立人际关系的场合所需的工具 / 54

巩固阶段所需工具 / 60

桑姆说：玛尼说： / 67

常见问题解答： / 68

第五章 在人际交往的过程中建立起稳定的关系 / 71

过程：如何建立起一段新的关系 / 72

单独会面的诀窍 / 76

获得信心，维持动力 / 80

进一步建立人际关系 / 83

桑姆说： / 86

玛尼说： / 88

常见问题解答： / 89

第六章 各种组织和活动：成功建立人际关系的关键 / 91

选择合适的组织 / 92

找到适合你的组织 / 97

在组织中有所收获 / 98

充分利用活动机会 / 102

要注意的礼节 / 106

研讨会和正式会议 / 109

曝光率VS信誉度 / 111

桑姆说： / 114

玛尼说： / 115

常见问题解答： / 116

第七章 建立人际关系的多个方面 / 119

创造力很重要 / 120

通过人际关系网来找工作 / 125

在以男性为主的环境中如何建立人际关系 / 128

保持开明的思想 / 133

桑姆说： 玛尼说： / 135

常见问题解答： / 136

第八章 人际关系网中的导师和同级 / 139

什么是职场导师？ / 140

找到一位职场导师 / 143

什么是同级群体？ / 146

组织起属于你自己的同级群体 / 148

桑姆说： 玛尼说： / 150

常见问题解答： / 151

第九章 通过网络来建立人际关系 / 153

什么叫用网络来建立人际关系？ / 154

网络的作用 / 157

数量VS质量 / 160

自我保护 / 161

桑姆说：玛尼说： / 162

常见问题解答： / 163

第十章 妈妈们如何兼顾家庭和人际关系 / 165

不要忽略你的人际关系网 / 167

一种新的人际关系 / 171

妈妈们之间的战争 / 173

两大阵营的融合 / 174

桑姆说： / 176

玛尼说： / 178

常见问题解答： / 179

结语 / 182

关于作者 / 184