

幸福女人
枕边书

二十几岁 女人必备的 人脉资本

一个人要想改变自己的命运，必须有足够的人脉资源。

一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁

李杰◎编著



北京工业大学出版社

李杰 编著

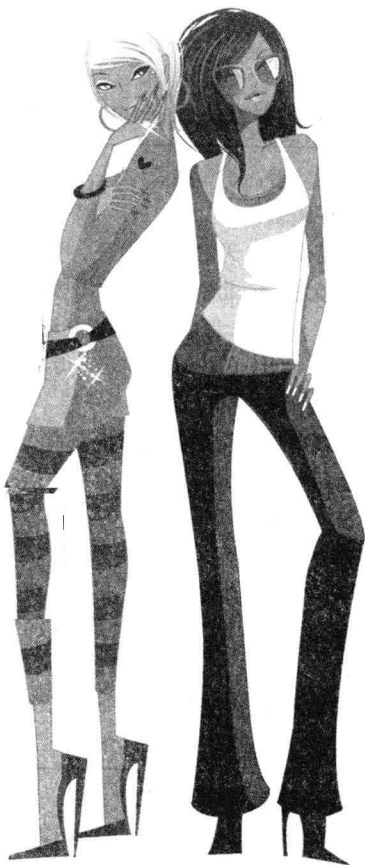
二十几岁

一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。

女人必备的

一个人要想改变自己的命运，必须有足够的人脉资源。

人脉资本



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁女人必备的人脉资本 / 李杰编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5639-2747-0

I. ①二… II. ①李… III. ①女性—人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 085147 号

二十几岁女人必备的人脉资本

编 著: 李 杰

责任编辑: 朱 军 王 颖

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 226 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2747-0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



在美国有这样一句流行语：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。”在中国也有这样一句俗语：“在家靠父母，出门靠朋友。”一个人要想改变自己的命运，获得成功，必须有足够的人脉资源。人脉的竞争力在一个人的成就里扮演着重要的角色。

所谓人脉，就是指由良好人际关系而形成的人际脉络。一个人不能离开他人的帮助、支持而生存、发展，想要在工作上有所建树，在事业上有所发展，更离不开良好的人际关系和人脉资源。成功需要努力，但是付出努力，并不一定能成功。很多人非常努力，最后还是失败了，问题出在哪里？因为他们忽略了一个很重要的因素——人脉。许多时候，人脉关系摆在那里，人们稍微努力一下就过去了。如果没有足够的人脉关系，再努力也无济于事。

二十几岁的女人要想功成名就，就必须拥有强大的人脉资本。当然，建立自己的人脉关系网并不是一朝一夕的事情，它需要用自己的真诚在生活中慢慢积累，只有这样才能不断扩大自己的人脉网络。

对于二十几岁的女人来说，专业知识是利刃，人际关系是秘密武器。如果光有专业知识，没有人际关系，你只能“一分耕耘，一分收

获”，但若加上人际关系，个人竞争力将是“一分耕耘，数倍收获”。不可否认，人脉资本确实是使人走向成功的助推器。

这是一个人人都希望成功的年代，这是一个人脉决定输赢的年代。人脉是一个人一生最大的财富。二十几岁是积累人脉的最佳时期，这个年龄段的人一般不会太计较名利得失，因此，这时形成的人际关系会十分牢固、可靠。可以说，人脉管理是二十几岁女人通向成功的必修课。

人脉就是财富，人脉就是机会，二十几岁的女人如果没有良好的人脉关系，在人生前进的道路上将孤立无援，甚至会在事业上陷入四面楚歌的境地。

本书从十二个方面阐述了如何发展人脉、经营人脉以及维护人脉，教你如何绘制属于自己的人脉地图，告诉你如何拥有好人缘，如何扩大人际关系，并结合具体案例总结出切实可行的实战方法。二十几岁的你如果想要早日获得成功，那么就从现在开始积累自己的“人脉存折”吧！

目录

第1章 二十几岁女人要具备招人喜欢的魅力



有魅力的女人就像潺潺的溪水，使身边的人心旷神怡，感觉舒适。魅力可以弥补外貌的不足、淡化年龄的缺憾，让女人的光彩不随时间的流逝而失去光泽，反而像陈年的老酒一样，越来越醇香。如果你想处处招人喜欢，那么就早点开始修炼自己的魅力吧！

1. 外表邋遢，就别提什么内在美 / 2
2. 随时随地表现自己的修养 / 4
3. 二十几岁女人字典里不能缺少“矜持”两个字 / 7
4. 恰当的性感让女人魅力无穷 / 9
5. 宽容的女人拥有更多朋友 / 12
6. 大小姐的脾气要慢慢收敛 / 14
7. 温柔是征服人心最直接、最致命的杀手锏 / 17
8. 肢体语言不可随意 / 19
9. 像蒙娜丽莎一样微笑，有品位的女孩总令人着迷 / 21
10. 自信是一种感染人的力量 / 24

第2章 二十几岁女人必须重视的人



一个人一生的命运，很大程度上取决于结交什么样的朋友。如果你的朋友是经商的，或许你就是一个出色的商人；如果你周围的朋友都是小菜贩，可能你也就是其中的一页了。二十几岁的女人要为自己的未来做准备，就必须重视那些能够助自己一臂之力的人。

1. 有能力帮助你“进步”的人 / 28

- ❖ 2. 能给你鼓励的朋友 / 30
- ❖ 3. 开心果型的朋友 / 32
- ❖ 4. 对你无比忠诚的朋友 / 34
- ❖ 5. 特别喜欢赚钱的朋友 / 37
- ❖ 6. 比你先工作的前辈 / 39
- ❖ 7. 关系广、能给你牵线搭桥的朋友 / 41
- ❖ 8. 那些看似无关紧要的小人物 / 43

第3章 二十几岁女人必须慎交的人



人脉就像一块庄稼地，有庄稼，旁边也难免生出杂草。如果你不能够慎重对待这些杂草，这些杂草就会和庄稼争抢养分，让你的人脉田地大大减产。二十几岁的女人，一定不要认为自己有足够的抵抗力而忽视这些杂草的影响力，要学会远离一些朋友、区别对待一些朋友、防备一些朋友。

- ❖ 1. 蓝颜知己 / 48
- ❖ 2. 爱占小便宜且唯利是图的人 / 50
- ❖ 3. 对你突然热情起来的人 / 52
- ❖ 4. 喜欢过奢华生活的人 / 54
- ❖ 5. 喜欢搬弄是非、传播小道消息的人 / 56
- ❖ 6. “墙头草”型的人 / 58
- ❖ 7. 耍嘴皮子、光说不做的人 / 60

第4章 二十几岁女人拓展人脉的九个渠道



很多年轻女人都在为如何拓展自己的人脉发愁，实际上发展人脉的渠道有很多，不管是参加聚会，还是利用网络聊天工具，或者在公共场合与陌生人交谈，只要你愿意主动出击，就能找到适合你拓展人脉的最佳渠道，最终赢得好人缘。

- ❖ 1. 走出家门，多参加各种聚会 / 64
- ❖ 2. 实在少有机会发展人脉，不妨从客户入手 / 66



- ❖ 3. 与朋友互换人脉资源 / 68
- ❖ 4. 公共交通工具，也是适合“交人”的地方 / 70
- ❖ 5. 喜新不厌旧——像滚雪球一样扩大你的人脉圈 / 73
- ❖ 6. 人脉是“吃”出来的——饭局中的学问 / 75
- ❖ 7. 性格内向的女孩不妨多利用网络聊天工具 / 77
- ❖ 8. “小人脉”和“大人脉”一起积存维护 / 81
- ❖ 9. 求同存异，融入你不熟悉的圈子 / 84

❖ 第5章 二十几岁女人要掌握的人脉沟通术



沟通是人们互相交流信息和情感、彼此增进了解和友谊的重要方式。俗话说：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多。”二十几岁的女人，如果想要交到真诚的朋友，并维持深厚的友谊，就必须掌握人际交往中的沟通术。

- ❖ 1. 初次见面，怎么沟通才有效 / 88
- ❖ 2. 即使不是大人物，也要用请教的态度和口吻 / 90
- ❖ 3. 什么样的话题能吸引对方与你交谈 / 92
- ❖ 4. 改变角度去思考，人际关系会更好 / 95
- ❖ 5. 与人交往学会“捧哏”，当好配角 / 96
- ❖ 6. 规劝朋友，忠言何必要逆耳 / 99
- ❖ 7. 交谈不是有奖竞赛，别急着抢答 / 101
- ❖ 8. 说他们想听的，问你想知道的 / 103
- ❖ 9. 聪明女人说话不咄咄逼人 / 106
- ❖ 10. 懂幽默的女人受欢迎 / 108

❖ 第6章 二十几岁女人要主动积累人脉



人脉不会主动送上门来，二十几岁的女人要摆脱羞涩、被动，主动、有意识地去积累人脉。比如主动和陌生人说话，平时没事给朋友打个电话，只有你先主动伸出热情的手，别人才会回报以同样的热情。

1. 克服社交时的“羞涩”感 / 112
2. 要主动和陌生人说话，朋友都是从陌生人开始的 / 114
3. 收到名片主动联系，不坐等人情上门 / 117
4. 养成与别人打招呼的好习惯 / 119
5. 主动对别人表示兴趣和关心，就能交到更多的好朋友 / 121
6. 越是觉得不好相处的人越要去亲近 / 123
7. 敢同上司套近乎，把他拉进你的人脉圈 / 125
8. 如何才能得到大人物的青睐 / 128

第7章 二十几岁女人越优秀越受人关注



没有一个人不愿意和优秀的人交往，当你成为了某个领域的精英时，肯定会有很多人和你交往。二十几岁的女人，当你发现身边优秀的人太少时，不要抱怨自己的运气不好，不妨先让自己优秀起来。当你足够优秀时，你身边的朋友自然会越来越多。

1. 千万别信奉“零和游戏” / 132
2. 在交往前，别人也要掂量一下你的分量 / 134
3. 关于“利用朋友”这件事 / 136
4. 经常提醒自己：“我可以为别人做些什么” / 138
5. 帮不上大忙帮小忙 / 141
6. 想让别人看重你，就要成为某个领域的精英 / 143
7. 提升自己的“档次”，吸引更有价值的人脉关系 / 145
8. 要想不被淘汰和抛弃，就必须一直进步 / 147
9. 漂亮地推销自己 / 149
10. 聪明的女人懂得提升自己的“被利用”价值 / 152

第8章 二十几岁女人要懂的人脉经营潜规则



为了更好地经营人脉，我们不得不按潜规则出牌。热情不可过度，谦虚不要虚伪，不轻易借钱也不轻易借钱给朋友……这是我们在课本上从来没有学到过的知识，却是人脉经营必备的武器。

- ❖ 1. 即便是闺蜜也不能亲密无间 / 156
- ❖ 2. 热情过度会把别人吓跑 / 158
- ❖ 3. 要谦虚, 但不要虚伪 / 161
- ❖ 4. 在江湖, 太过较真你就输了 / 163
- ❖ 5. 想讨人喜欢, 先请求他人帮个小忙 / 165
- ❖ 6. 尊重对方特别的习惯 / 167
- ❖ 7. 相似性原则: 有共同点的人容易相互吸引 / 169
- ❖ 8. 不轻易向朋友借钱, 也别轻易借钱给朋友 / 171
- ❖ 9. 别一味做手心向上的接受者, 要懂得礼尚往来 / 174
- ❖ 10. 不要小瞧你所遇到的任何人 / 176

第9章 二十几岁女人如何消除戒备赢得信任



与人交往初期, 因为彼此不熟悉, 很容易让人对你产生戒备的心理。那么, 如何打破冷场, 消除尴尬和戒备, 获得别人的信任呢? 二十几岁的女人要充分发挥自己的亲和力, 必要的时候暴露一点小弱点, 都能让别人愿意靠近你, 并信任你。

- ❖ 1. 笑脸, 能消除对方心灵上的戒备 / 180
- ❖ 2. 对方看到你的缺点, 会松懈戒备心 / 182
- ❖ 3. 让别人感觉到自己的重要 / 184
- ❖ 4. 淡化优势, 消除别人的嫉妒心理 / 186
- ❖ 5. 如何说服有抵触情绪的人 / 189
- ❖ 6. 真心认错定能消除夙怨 / 192
- ❖ 7. 掌握一点赢得信任的倾听术 / 194

第10章 二十几岁女人需警惕人脉中的雷区



交际场中, 可能一不小心就会踏进话题的雷区, 触到对方的隐私或痛处, 犯了对方的禁忌, 给对方造成一定的伤害。有心也好, 无



意也罢，在人际交往中切忌踏入这些雷区，轻则影响双方感情，重则导致感情破裂。

1. 你是举着受伤手指的女人吗 / 198
2. 不要往别人的伤口上撒盐 / 200
3. 关系再好也不能不顾对方面子 / 202
4. 帮助朋友不要太“过分” / 204
5. 不要总把你的恩惠挂在嘴边 / 207
6. 别不好意思跟朋友“算账” / 209
7. 办不到就直说，轻易许诺反而伤感情 / 211
8. 别和失意的朋友分享你的得意 / 213
9. 不做缺乏原则性的“老好人” / 215
10. 人情要适可而止 / 217

第11章 二十几岁女人投资人脉宜走长线



这虽然是一个“速食年代”，但人情投资却不可急躁，只有放长线，才能钓到大鱼。如果你太过急功近利，肯定会遭到拒绝，甚至引起他人的反感。二十几岁的女人要学会像培植花草一样经营人脉，悉心灌溉、耐心等待，终会等来繁花盛开的一天。

1. 别以为认识了就是朋友 / 222
2. 投资人脉最忌急功近利 / 224
3. 感情投资，放长线才能钓大鱼 / 225
4. 平时未雨绸缪，急时才有人帮 / 227
5. 好朋友之间要常走动 / 229
6. 广结善缘，勿以善小而不为 / 232
7. 见面时间长不如见面次数多 / 234
8. 人情需要不断地积蓄 / 236
9. 长期人脉要耐心经营 / 238

第12章 二十几岁女人获得人脉支持的策略



积累人脉的最终目的是运用，就像刀越磨越锋利一样，人情也会越用越厚。关键在于怎么用。用好了，增进彼此的友谊；用不好，反而会葬送掉以前费尽心思积累的关系。二十几岁的女人，要掌握一点求人的技巧，以获得人脉支持。

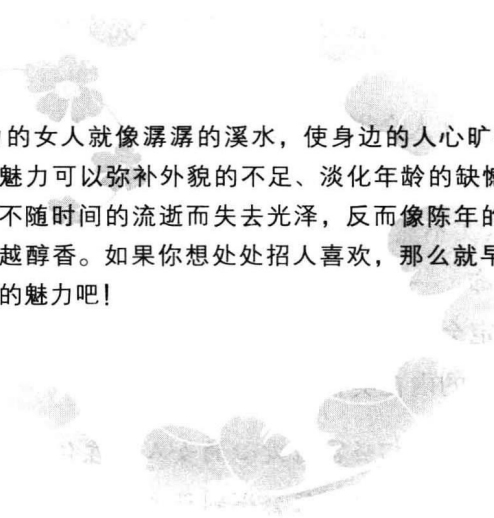
1. 不可过早表露求人办事的心机 / 242
2. 尽量不求回报地先为别人做点什么 / 244
3. 多理解别人的难处，才能赢得对方的支持 / 247
4. 托人办事，吃亏是很好的投资 / 249
5. 求人要现实，利益报答不可少 / 251
6. 送礼即送情，有礼好办事 / 253
7. 办事的“冷热水效应” / 255
8. 千万不要强人所难 / 258
9. 求人办事切忌“脚踏多只船” / 260
10. 事没办成也要真诚表达谢意 / 262



第 1 章

二十几岁女人要具备招人喜欢的魅力

有魅力的女人就像潺潺的溪水，使身边的人心旷神怡，感觉舒适。魅力可以弥补外貌的不足、淡化年龄的缺憾，让女人的光彩不随时间的流逝而失去光泽，反而像陈年的老酒一样，越来越醇香。如果你想处处招人喜欢，那么就早点开始修炼自己的魅力吧！



1. 外表邈邈，就别提什么内在美

生活中，很多女人都自我感觉良好，她们往往觉得自己内心丰富、聪明贤惠，应该是很多人称赞的对象。她们总是不遗余力地充实着自己的内在，希望每个人都能够发现自己的内在美。但是，你有没有了解这样一个事实：人类都是视觉动物，大多数时候，人们都是根据表象去判断一些人和事的，你要知道以貌取人是人的共性。因此，要想成为他人眼中的魅力女人，不光要充实自己的内在，还要注重外在的修饰。

也许有的女人会说：“长相是天生的，如果不通过医学手段是根本无法改变的，与其这样，还不如多花点时间和精力让自己的内心丰富起来。”其实不然，外在美除了天生的长相之外，更多的是在于我们得体的修饰。一个懂得扬长避短、会打扮自己、让人眼前为之一亮的女人，一定会备受欢迎，会让人不由自主地想接近你，在进一步的了解之中，你的内在美自然就凸显无遗了。

文映雪是一个相当富有爱心的女人。在任何时候，她都非常关心和照顾身边的人，所以往往会得到很多人由衷的赞美，身边的人都喜欢对她说一句话：“你将来一定会是一个贤妻良母，哪个男人娶了你真是他的福气。”这让她感到非常有成就感。可是渐渐地，她发现身边的女性都有了自己的归宿，而那些曾经赞美过她的男性却没有一个向她表示爱意的。



苦恼的文映雪开始审视自己了。站在镜子前，她看到了自己糟糕的形象：一头枯燥的头发、黝黑的皮肤、宽大的T恤……难怪自己只能受到异性表面的夸赞，他们却从未对自己有过实际表示。于是文映雪决定彻底改变自己，她要让自己变成一个内外兼修的女人。

不久之后，身边的人都感受到了她的变化：枯燥的蓬蓬头变成了柔顺的直发；水嫩白皙的皮肤仿佛吹弹可破；得体的小套装显示着她优雅的曲线……过去总是赢得他人口头赞美的文映雪一下子成为人群里真正的焦点，过去对她的内在美赞不绝口的女人们有了强烈的危机感。现在的文映雪充满了自信，脸上总是挂着灿烂的笑容，身边也有了不止追求者。

随着时间的流逝，也许你美丽的内心会让你渐受欢迎，但是时间不等人，如果你想要迅速获得他人的肯定，希望大家能够在第一时间发现你的魅力，你一定要迅速地让自己成为他人眼中过目不忘的亮点。那么，如何才能让他人早一点发现你的魅力呢？

（1）认真审视自己的外在形象

要做到这一点，最重要的是要学会包装自己。“他不注重我的外表，他看重的是我那颗善良的心。”“老公说了，只要我开心快乐就好，身材不好没关系。”如果一个女人总是用这样的话来安慰自己，那么感情的危机迟早会出现，不要奢望男人不重视你的外表，也许你的贤惠、温柔让他大为欣赏，但是每个男人都有一双“善于发现美”的眼睛，因此，作为女人，千万要时刻注重自己的外在形象。

（2）善于发现自己的优势，扬长避短

现代社会，每个女人都讲求个性，也许你会说：“只要是我自己喜欢的，穿着舒服就行，没有必要为了取悦他人而‘折磨’自己。”这种想法的确很有个性，但是，当你无法吸引别人的目光时，也就无法让人发现你的内在美了。不过，只要你愿意做出改变，根据自己的个人形象来穿着打扮，将自己的优势充分体现出来，这样就能在与人

接触的第一时间给别人留下好印象，这远比你在不注重形象的情况下好得多。

(3) 注意细节

看看那些新时代的白领女性们，她们总是把自己收拾得非常精致有型，让人感觉不到一丝一毫的邋遢。头发总是一丝不苟，润泽如玉；衣服上的配件总是那么恰到好处；不管是淑女、成熟还是休闲的风格，无一不体现着她们对细节的注重。

二十几岁的女人想让自己的打扮别出心裁、吸引他人的眼球，细节的装饰就显得尤为重要。我们可以从众多的服饰中找到适合自己的款式和风格，然后多准备一些能够完美搭配的小饰品，让穿着更显特色。但是一定要注意把握一个度，不宜过多，也不能太显单调，同时也要注意场合的搭配，这样才能显现出自己高雅、独到的品味。

总之，一个女人拥有内在美固然重要，但是也要注重一定的外在美。如果你是一个外表邋遢、不修边幅的女人，即使你拥有绝世完美的内在，也无法让人产生亲近你的欲望。要想拥有招人喜欢的魅力，首先就要让自己拥有外在美，然后再去展现自己的内在美，相信你会很快成为受人欢迎的“魅力女神”。



2. 随时随地表现自己的修养

在人际交往中，我们时常会遇见这样一种女人，她们虽然不是特别漂亮，但举手投足间却能让人感觉到隐隐流露出的涵养、聪慧与宽容，这就是女人的修养。一个女人的美不仅体现在漂亮的脸蛋、华丽的服饰上，更体现在得体的礼仪、优雅的谈吐举止上，女人要想美得彻底，就一定不能只重视靓丽的外表而忽略丰富的内涵。

做人要有修养，做女人更要有修养。18世纪末的政治家、思想家勃客曾经说过：“教养比法律还重要……它们甚至可以推动道德，



或促成道德，或完全毁灭道德。”在成为高雅女性的重要因素中，修养可以说是最高的追求和境界，它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位。

一个女人，如果她拥有姣好的面容、完美的身材、华丽的服饰，却胸无点墨、穿着不搭、言行粗俗，那么，她的美便流于肤浅，而肤浅的美自然经不起时间的考验。所以，女人要想美得彻底、美得长久，就一定要修炼自己的内涵，让自己成为一个有修养的女人，并随时随地地表现自己的修养。

“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”一个女人可以不漂亮，可以不美丽，甚至也没多少气质，但是不能没有修养。很多女人看上去十分美丽，但是她们的行为无比粗鲁，往往惹得男人望而却步、心生厌恶。相反，那些相貌平常，但言谈和举止上富有修养的女人却常常能赢得男人的心。

修养是女人的第一妆容。一个行为端庄、处事得体的女人，总是让人心情愉悦的。她可以不是最漂亮的，甚至脸上还不幸地长了点小雀斑；她可以穿着普通，甚至出身还有些卑微；她可以有不幸的生活、伤心的往事……但这些都是次要的，主要的是，只要这个女人有修养，她的人生便是成功的，因为修养是一种内在品质，它能让女人赢得尊重。

美国有一位行为心理学家，他在研究女性招人讨厌的各种行为时，归纳出了23种令人生厌的举止：

- ①经常对自己的命运及生活遭遇表示出抱怨。
- ②喜欢扮演心理分析家的角色，对任何人的言行，都要做出分析，寻找动机。
- ③骄傲自大，以夸耀掩饰自己的怯懦无能。
- ④拒绝尝试新事物及新经验，不肯改变。
- ⑤言语冷淡单调，缺乏激情。