

女人最想要的

社交书

李妍 / 编著

▼ 商业社会最有价值的13堂社交课 ▲

瞬间赢得好人缘的秘诀
迅速提升受欢迎的法宝

北大纵横管理咨询顾问、北大EMBA 桑郁
管理咨询专家、百万年薪职业经理人 邱庆剑
鼎力推荐

中国华侨出版社

女人最想要的

社交书

李妍 / 编著

▼ 商业社会最有价值的13堂社交课 ▲

瞬间赢得好人缘的秘诀
迅速提升受欢迎的法宝

北大纵横管理咨询顾问、北大EMBA 桑郁
管理咨询专家、百万年薪职业经理人 邱庆剑

鼎力推荐

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人最想要的社交书 / 李妍编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5113-0501-5

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—人间交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115560 号

女人最想要的社交书

编 著 / 李 妍

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/257 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0501-5

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言 qianyan

社交的技巧就像是女人的化妆品，多彩的眼影，粉嫩的腮红，绚丽的唇膏……它在这一刻可以让女人成为可爱的天使，在下一刻也同样可以把女人幻化成妖冶的魔鬼。涉世之初，女人好比空谷里的幽兰，只因美丽而美丽，孤独惯了，娇宠惯了，真正地踏上社会才知道自己最初的世界原来那么渺小。社交圈让她们萌生了一切的好奇之心，但是与人相处起来远不如想象中的那么简单，朋友、上司、同事……错综复杂的关系，多种多样的潜规则让她们备感折磨。在这个压得快喘不过气的空间里，她们有了渴望，希望自己也可以像某些女子一样，独立、自信，并且拥有许许多多的朋友。她们喜欢女人那种遇事而不惊，在谈笑间就能将矛盾解开的本领。她们更羡慕女人那种无论面对哪种人，哪怕是傲慢无礼的，哪怕是胆小懦弱的，都能灵活处之的本领……她们开始渴望能在社交生活中健康地成长。

同事关系处理不好，和上司总是产生矛盾，婆媳关系继续恶化，朋友之间不冷不热……声声急催。每一个事实都在告诉女人，社交处世的成绩单已经亮起了红灯，你必须给自己补补课了。

女人在社会上打拼，社交处世的本领已然成为了一种生存的必需。哪怕你现今的身份阅历都不值一提，哪怕你常常把握不好做人与处事的分寸，会说一些让自己懊恼的话，做一些让自己后悔的事，只要你愿意修炼自己做一个人情练达的女人，社交场上的风采和魅力是可以一点点积蓄起来的。每一



一个女人都是一块金子，闪不闪亮在于你会不会去雕琢自己，从内而外，只要用心，只要有心，谁都有可能成为一件精品之作。

社交的魅力，能让一个外表平凡的女子焕发动人的光彩。当年的法国沙龙女人，是一代女性高雅风范和高超社交能力的代表，那些贵妇们通常都不是很年轻了，但她们的个人魅力却能使头戴金冠的国王相形见绌。在很多场合下，当人们的谈话陷入僵局之中，当剑拔弩张火药味十足的时刻，这种聪慧的女子能轻而易举地使整个局面得以改观。

拿破仑·希尔指出：“有魅力的人，人人都爱和他交友；和有魅力的人相处总是愉快的。他好像雨天的太阳，能驱除昏暗。人人都乐于为他做事，他也能要一个人做别人连做梦都想不到的事。”

有魅力的女性，应该要以“内外兼修”为基础。在认识上不出现偏差，技巧的问题，可以慢慢地领悟和锻炼。在这个基础上，做一个玲珑剔透、广受欢迎的女人，其实也不是很难。

本书给你的是一份指导，一个理念，最重要的是你自己要给自己一次闪光的机会。如果你天生不善言词，没有关系，这本书会告诉你怎样可以舌绽莲花；如果你在生活中不惹人喜爱，也没有关系，这本书会帮助你一步一步地赢得人心；如果你怕生胆怯，更不要在意，这本书会辅助你完成一次华丽的转身。需要你做什么？需要你勇敢地去相信，自己是可以的。这些就足够了。

相信这不可思议的力量吧，让我们一起来上课。





目 录 contents

第1课 社交赢天下的黄金法则

世间之事很少能离得开人与人交往的范畴,良好的人际关系不仅可以促进彼此的感情,还可以使自己的事业路、情感路、财运路等,路路亨通。当然,即便社交有一百种好,有的女子仍然会说:“这些虚表的东西,我都是不屑一顾的。”那么,暂且抛弃这些所谓的浮华,现在来问你,亲密的好友,你想不想要? 相处和谐的上级和同事,你想不想拥有? 己的理想,你想不想实现? 如果回答都是肯定的,那么,对社交你是不是需要有一种新的认识?

树立良好的口碑,增加人际吸引力	2
热情地接纳别人,使人更好地接纳你	4
随时播种良性人际关系的种子	5
立足长远,别忽视感情投资	6
投桃报李,保持良好的互动关系	8
肯定别人,是人际交往的最高境界	10
注重礼节,点旺你的人气	12
做让人放心的朋友,学会保守秘密	14
难得糊涂,小事不必计较	16
多交朋友,少结冤家	18



现在网络上流行这样一句话：“姐又不是人民币，怎么会人见人爱。”初看这句话的时候只是觉得很搞笑，但是，深入来看这何尝不是人们渴望得到别人喜爱的内心反面倾诉呢？在我们的生活中，对待亲人、朋友等熟悉的人，也许还可以敞开心扉，自由地畅谈。但是，当面对陌生人的时候却总会不自觉地产生或多或少的防备之心。要想赢得别人的喜爱就要懂得为别人留下一道能走进来的心门，如果处处堵得密不透风，那么别人要如何和你相处，怎样走进你的社交世界呢？

出色的外表让人过目不忘	22
笑容是女性最有杀伤力的武器	24
给你的声音注入情感	26
让眼睛帮你说出不好说的话	27
制造引起对方注意的细节表现	29
寒暄的客套话是人际交往的第一步	32
恰到好处地表现自己	34
面对小冲突，做“善解人意型”的女性	35
听懂对方的“话中话”	37
让对方多多表现自己	39
排除不利于沟通的干扰性细节	41

第3课 赢得朋友欢迎的技巧

朋友是一个永恒的话题。如果一个人没有朋友，那么她必将是世界上最寂寞的灵魂。朋友重要，所以维系友谊就自然提高了分量。这真是个让人头疼的问题。青春年少时，朋友们腻在一起，友谊仿佛只有这个时候才是可以保温的。随着成长，女人们毕业了、工作了、结婚了、生子了……生活从来没有如此匆忙过。虽然心里还挂念着朋友，可是似乎自己不知道如何去做了。眼睁睁地



看着友情在变淡,在流逝,难道你不想去坚固一下岌岌可危的感情吗?让老朋友仍然属于你,让新朋友喜欢上你,你是可以做到的。

结交挚友,要相信真诚的力量	46
找到做“知音”的突破点	48
谁都喜欢和欣赏自己的人在一起	50
给朋友一个“任性”的空间	52
注意别给朋友带来麻烦和是非	54
直言不讳,让朋友过得更好	56
雪中送炭胜过锦上添花	58
小摩擦是难免的,忘掉那些不愉快的一面	60
对“怪”脾气朋友要见怪不怪	62

第4课 赢得亲人喜爱的技巧

在亲人的圈子里,你是女儿,是媳妇儿,是妻子,是妈妈,是阿姨,是姑姑……首先你要意识到,多种角色集于一身的你是个幸福之人。也许父母及公婆的唠叨会让你不耐烦,丈夫和孩子的事情会让你操了许多的心。可是,当你累了的时候,长辈们满是关心的让你注意休息;丈夫充满爱意地说上一句:“老婆,你辛苦了。”孩子给你端来了洗脚水来慰劳你的时候,是否以前烦你的一切就都变成甜蜜的负担了。所以,尽力地让亲人们喜欢你吧,让自己有权力去享受这种至亲至爱吧。

对长辈,你可以适度地撒娇	66
媳妇和婆婆不是天敌	68
对老公,表现出你细致温情的一面	70
顾忌到小孩子的尊严	72
虽然是自家人,爱也要说出口	73
给家人充分自由的时间和空间	75



把老人的唠叨当成一种福气	77
时常制造一些小惊喜	79
对尊长说话不要忽视敬语	81
年节别忘表表孝心	84

第5课 赢得同事亲睦的技巧

现代女性大多数都想经济独立，工作就必然成为了她们生活中重要的一部分。以此看来，除了家里人，同事就是在一天中与你相处时间最多的人了。试想一下如果你把工作场合搞得极糟，人缘弄得特别差，同事关系紧张……你要如何在这种环境下度过一天又一天呢？难道要从踏入公司大门的那一刻起就盼着晚上下班逃离这个气氛的那一秒吗？身体累再加心里累，你想这样的日子会坚持多久，一天？一个月？一年？别傻了，聪明的女子不会把自己陷入到这种境地，学点人生智慧，让自己变成一个受同事喜爱的人，你的生活自然会轻松不少。

无关职位高低，关爱与尊重每一个人	88
及时化解与同事产生的矛盾	90
处理好与“新交”和“旧友”的关系	92
抑制表现欲，炫耀自己不要过头	94
别轻易加入任何一个小圈子	96
注意办公室的语言禁忌	97
不要太“隔路”，快速融入新的环境	99
出差回来要给同事带小礼物	102
远离八卦，不做无聊的“小喇叭”	104

第6课 赢得下属尊重的技巧

站上了高位，当上了领导，盯着你看的眼睛自然就会多了。不经意的一





句话,一个动作都可能成为下属们“奔走相告”的焦点。这一点是你必须知道的。当你升上领导位置的那一天开始,你就从“取水人”到“分水人”做了全面的转型。以前,也许你分到的多了一点不会受大家的抱怨,因为原因并不在你;而今,如果你分水分得有多有少,就势必会激起下属们的满腹牢骚。要想得到下属的喜爱是一件非常不容易的事情,而抱着一颗公正公平的心是首要条件。

以身作则,增强你的“震慑力”	108
公事公办,坚持一碗水端平	110
有事不推诿,勇于承担责任	112
用人不疑,以信任凝聚人心	114
能容人,给有才干的下属一个机会	116
赞扬下属的六个要素	118
坦然认错,在错误中树立正面形象	120
掌控自己的情绪,别拿下属当发泄口	122
对下属的生活和家庭给予真心的关怀	124
下属心怀不满时,鼓励他们说出来	127

第7课 赢得上司欣赏的技巧

在某种意义上看来,做下级比做上司更具有挑战性。最起码做上司的时候是你在挑别人,而做下级的时候,是上司在挑你。挑你倒是不要紧,最可怕的是挑不到你。上司下面有十几个甚至二十几个下属,每个人都想被上司看到,这些早就让他眼花缭乱了,而你要如何做才能脱颖而出赢得上司的青睐呢?这可是一门大学问!

在上司面前摆正自己的位置	130
不能与上司离太远也不能贴太近	132
提高工作效率,成为上司的好助手	134



职场自有章程,不欢迎“个性”的表现	136
顾忌上司感受,越聪明的女人越不招摇	139
说话讲究方式,关键是让上司“听进去”	141
增强工作的可见度,让上司知道你的付出	143
学会察言观色,不要自己找钉子碰	145
巧妙应对,避开职场“冷暴力”	147
了解上司要什么,做的永远比他想要的更好	150
上司也有脆弱的一面,适时关心不可少	153

第8课 树立优雅干练形象的技巧

俗语道:“树是死的,人是活的。”树没办法走动,人却可以变通。觉得自己知识不够就去充电,经验不够就去磨炼,魅力不够就去培养……竭尽可能地去完善自己才是你不会被社会淘汰的砝码。新东方的总裁曾经说过:“人有两种生活方式,第一种是像草一样活着。你尽管活着,每年还要成长,但是你毕竟是一棵草,当人们踏过你的时候不会因为你的痛苦而产生痛苦,因为他们并不知道你的存在;另一种是像树一样活着,远看是一片风景,近看你给别人带来一处绿色,我们每个人都应该像树一样成长,活着是美丽的风景,死了是栋梁之材,活着死了都有用……”成就自己,该做的你都要去做好。

举止的细节会泄露你的层次	156
维护信誉,为自己说出的话负责	158
有特点的表现,给人以深刻的印象	160
让人注意自己的长处	162
以知识涵养打造自己	164
增强女性魅力,丑女也无敌	166
人生不落伍,在外界变化中随时更新	168
把别人的优点当指标,通过学习不断成长	170





面对诱惑要经得住考验	172
女人独特的内在美永不过时	174

第9课 洞察人心掌握先机的技巧

美国著名文化人类学家露丝·本尼迪克特在她的《文化模式》一书中就说过：“谁也不会以一种原始质朴的眼光来看世界，他看世界时，总会受到特定的习俗、风俗和思想方式的剪裁编排。”在人际交往中，谁拥有灵巧之心，洞悉之眼，谁就可能赢得先机，加大胜算的几率。虽然你不可能一下拥有神奇的读心术，但是要想去了解一个人的心理活动还是有迹可寻的，只要你能掌握一些洞察他人的方法和技巧，你就一定会在人际交往中崭露头角并取得成功。

养成研究人的习惯，不同的人不同对待	178
旁敲侧击，了解你需要的信息	181
从不被注意的细节观察一个人	183
视线接触中泄露出来的秘密	185
了解服饰与性格的关系	187
见什么人说什么话	189
无意识的小动作其实大有深意	192
掌握谈话主动权的小技巧	194

第10课 获取他人支持和帮忙的技巧

一个人的力量是有限的，集体的力量是无限的，只有把有限的力量投入到无限的集体中，才能使自己的力量得以最大程度地发挥。社交场也是如此。自己的本领再大，没有人支持，没有人帮忙也都等于零。当美好的想法因为“寡助”而导致无法付诸实践是一件非常悲哀的事情。所以，女子要懂得一些“网”住人脉的技巧，最好有自己忠实的支持者，这样才会让你省去后顾之



忱,全心全意地去经营自己的交际圈。

让他人主动来帮忙	200
适当激励合作者,给他描绘一幅美好前景	202
不给对方说“不”的机会	203
巧妙地向他人灌输思想	205
顺水人情,不妨多送一些	207
显示自己的谦卑,调动起对方的同情心	209
识别对方的真实意图,拿出恰当的对策	211
懂得给他人面子,别人才会给你留面子	213
切勿让客套话“生产过剩”	215
事没办成,依然不忘感谢	217

第11课 化解敌意和处理反对意见的技巧

这个世界上鲜有人愿意为自己树敌。中国自古以来讲究以和为贵,如果稍退一步可以解决问题且化解敌意的话,尽量为之。人与人之间的交往并不像是话家常那样简单,冲突、矛盾、敌对都像是埋在地里的地雷一样不知什么时候就会踩到而突然爆炸。所以,防患于未然是每一个新时代女性应有的意识。自己多长一个心眼儿,多学习一些交际场上应对难题的技巧是大有益处的。

耐心地听完对方的抱怨	220
对反对意见做些让步	222
尽量避免当面争辩	224
对不好回答的问题,找个合理的挡箭牌	226
学会比别人先说“是我的错”	228
棘手的事,请将不如激将	229
拒绝的话也要让人听着顺耳	230



先让对方提出可选方案	232
建立私人之间可以信赖的感情	234

第12课 打动人心赢得信任的技巧

守信是中国人的传统美德。商人讲究“诚信为本”，老百姓追求“诚信做人”。要想赢得别人的信任，除了要抱有这样的态度之外，还要学习一些技巧，让别人有机会感受到你的“诚”，这才是良好合作的开始。当对方把你当成毫不设防的“自己人”时，愉快的气氛中，你就有可能梦想成真。

交流时先创造一种和谐愉快的气氛	238
通过闲聊一点一点打动对方	240
找到对方的“兴奋点”，引起共鸣	242
别人的“特别之处”要给予特别的赞美	244
让对方感到自己很重要	246
先抑后扬，牵着对方的情绪走	248
换位思考，权衡双方利益	250
保持合理的人际距离，尊重对方的心理空间	252

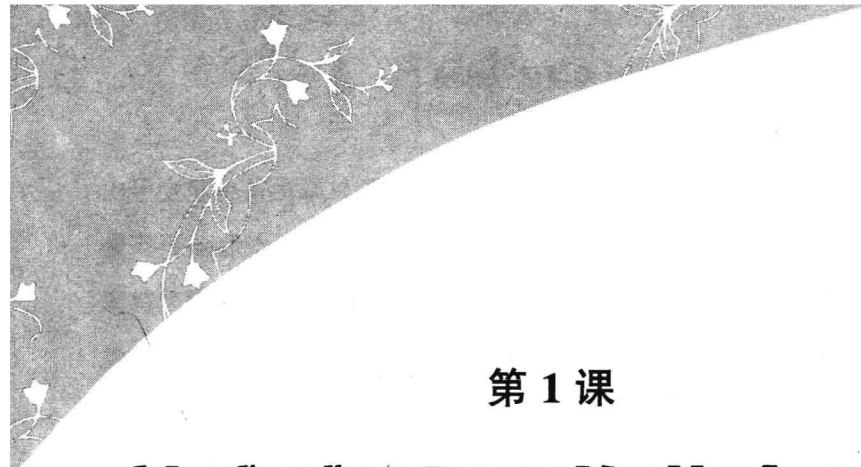
第13课 和八种不同类型的人交往的技巧

在生活中即使你是个超级幸运的女子，你也不会一直碰到的都是好好先生，好好小姐。既然有人类群体的存在，就一定会包含形形色色的人。有的人不爱说话，总是让你的热情碰壁；有的人趾高气扬，好像所有人都长在他的鼻子底下；有些人目中无人；有些人顽固不化等等。如果他们仅仅是路人甲、乙、丙、丁也就罢了，若是长时间与他们交往、相处的话，就必须提起十二分的精神，想办法对付这些“难以相处”的人。一通则百通，只要你掌握了其中的诀窍，就会发现有许多事情一瞬间都迎刃而解了。

对冷硬死板的人，唤起他的兴趣	256
----------------------	-----



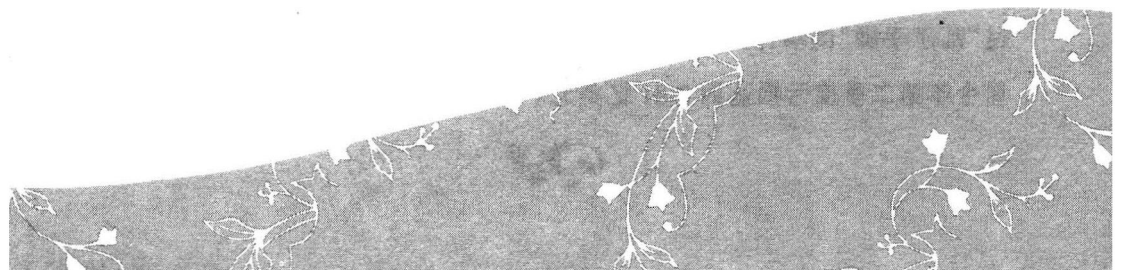
对傲慢无礼的人, 说话简洁有力	258
对沉默寡言的人, 直奔主题	260
对深藏不露的人, 维护他的“面具”	261
对精明难缠的人, 步步为营	263
对马虎糊涂的人, 尽量明确	265
对顽固不化的人, 适可而止	267
对爱摆架子的人, 不卑不亢	268



第 1 课

社交赢天下的黄金法则

世间之事很少能离得开人与人交往的范畴,良好的人际关系不仅可以促进彼此的感情,还可以使自己的事业路、情感路、财运路等,路路亨通。当然,即便社交有一百种好,有的女子仍然会说:“这些虚表的东西,我都是不屑一顾的。”那么,暂且抛弃这些所谓的浮华,现在来问你,亲密的好友,你想不想要? 相处和谐的上级和同事,你想不想拥有? 自己的理想,你想不想实现? 如果回答都是肯定的,那么,对社交你是不是需要有一种新的认识?





树立良好的口碑,增加人际吸引力

中国有一句话叫做“好事不出门,坏事传千里”。英国字典编纂家约翰生曾经说过:“圆满人生不仅限于个人的独立,还须追求关系的成功,维系人与人之间的情谊,最重要的不是技巧,而在于诚信。”现代的女子随着社会地位的逐渐提高,工作乃至创业的机会都在与日俱增,她们也在用自己的实力和独有的魅力向世界证明“女子不会不如男”。

在人际交往中,女子的闪光点会显得格外耀人。一个善于交际的女子一定会把功夫下在为自己树立“口碑”的工作上。女子的生理特点决定她们更富于人情味,男子的成功一般更注重于权力,而女子的成功则往往是通过交际联络取得的。人际关系就像是一张无形无色的大网,虽然每个人都身处其中,可是并没有人天生就会拥有它,所以,要想让自己立于“高手”之地就要不断地去学习和修正,一点一滴地进行累积,为自己树立良好的口碑,增加人际的吸引力。上司,对你信任有加,你的职场之路将走得更顺;同事,对你赞不绝口,你的力量就会强上更强;下级,对你尊重信赖,你的业绩就会更加的优秀;家人,对你爱意绵绵,你的后盾就会更为强劲……女人,请相信自己的力量,只要有建立良好的人际关系的愿望,你就会左右逢源,得到众人的爱戴。

施乐曾被称为“即使在车轮面前仍能安心睡觉”的公司。短短评语让我们可以联想到该公司不可小窥的实力。可是就是这样的一家公司,也曾经有过“乱了手脚”的事件。2005年7月25日,全球著名的施乐公司宣布,该公司今年第二季度亏损达到2.81亿美元。不仅如此,施乐公司在此做出表示,

