



聪明女人的第一本社交书

女人受用一生的 交际课

第②版

做会说话会做事的女人



赵灵芝◎编著

魅力女人提升人气的交际技巧 聪明女人储蓄人力的交际指南

交际是女人闯荡社会必备的能力，更是安身立命的智慧。善于交际的女人，睿智而又强大，拥有良好的人际关系，能获得更多的优质资源，幸运之神自然会常常眷顾于她！



 中国纺织出版社

女人受用一生的 交际课

第②版

赵灵芝◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

交际是女人取得事业成功必备的能力,更是安身立命的智慧。善于交际的女人懂得与人相处的方法、技巧和策略,在偌大的社交场上开辟出一块属于自己的舞台。

本书旨在提高女性的交际智慧,系统地阐述了女人与人际交往时需要注意的形象、仪态、内涵、语言以及交际技巧等方面的内容,并对女性容易出现的社交弱点和错误提出警示和忠告,是一本不可不读的交际指南。

图书在版编目(CIP)数据

女人受用一生的交际课 / 赵灵芝编著. —2版. —
北京: 中国纺织出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5180-0965-7

I. ①女… II. ①赵… III. ①女性—心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第214851号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100027

销售电话: 010—67004422 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店官方微博

<http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版 2015年1月第2版第3次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 244千字 定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



心理学家认为：一个人成功的因素，85%来自社交和处世。对于女人来说，生活的重心除了衣食住行、家人、工作，便是社交了。女人的社交范围很宽泛，近到邻里之间的相处，远到与陌生人的结识。即便是与闺蜜一起逛街、聊天也属于社交。因此，社交可以说是女人在这个社会上生存的必需品。女人社交的目的很多时候不仅仅是为了认识朋友、拓展人脉，而是在寻找一个能够展示自我魅力的舞台。因而相比男人来说，女人的社交显得繁琐而华丽。

社交的存在会产生很多交际行为，比如，形象塑造、心理建设、察言观色的能力、说服人的能力、与不同人用不同的方式进行交往的能力等，所以当女人辗转于社交场上时，有很多方面的准备需要做。首先就是自我形象的打造。诚然漂亮的脸蛋、妖娆的身材会受人欢迎，但却不会长久引人注意。只有端庄的举止、优雅的仪态、丰富的内涵、高雅的气质才是真正能够让人折服的力量。女人需要让自己拥有这些美好的品质，这对游弋于社交场的女人来说是很重要的。

然而，谈吐优雅、气质高贵、集美丽和智慧于一身的形象只是交际的基础。真正的与人交流，需要的是熟练的社交技巧和灵活的应变能力。

一个美丽无比、气质出众的女人，如果每天只是沉默寡言、不善言辞、不懂交际，那么她也不会获得多大的成功。可以说，一个女人只有提高自身的社交能力，才能够抓住成功。

一个善于社交的女人，必定是心思玲珑、舌绽莲花；她知道看人说话，不同的时间说不同的话，她知道什么该说，什么万万不能说；遇到好



的机会，她会主动出击，而不是空等机会撞到自己身上；她能够借助外力轻而易举地达到自己的目的；她能够发现自己的贵人并得到贵人的帮助；一个善于交际的女人必然是聪明的女人，她懂得与人相处的方法、技巧和策略；她长袖善舞，能够在偌大的社交场上开辟出一块属于自己的舞台。

一个会社交的女人应该是圆融通达的。她聪明睿智却不咄咄逼人；她优雅大方却不盲目自傲；她善用计谋却秉持善良和真诚；她不去刻意地清高，更不会忘记时刻面带微笑；她懂得用真心去叩开人与人之间的心门，懂得用信任为自己铺路。

交际是女人取得事业成功必备的能力，更是安身立命的智慧。不仅需要广泛的实践，更需要理论知识的指导。正如本书的策划初衷一样，这是一本旨在提高女人交际智慧的书，它系统地阐述了女人与人际交往时需要注意的形象、仪态、内涵、语言以及交际技巧等方面内容。并对女性容易出现社交弱点提出警示和忠告，是一本不可不读的交际指南。

编者著

2012年8月



交际是一种能力，是一门艺术，交际能给人带来幸福和快乐。女人，要擅长用独特的风格牵引他人的目光，用充满魅力的机智让自己成为社交场合的中心人物。不论是在学习生活中，还是在职场生活中，女人都需要通过交际来维持人与人之间的关系。女人只有掌握了经营人际关系的妙招，才能在交往中撞击出令对方迷醉的音符。

女人作为一个社会人，不可避免地要和周围的亲人、朋友、同事、领导甚至是竞争对手交往。所以，对于女人而言，与他人建立良好的人际关系是个人发展的必由之路。而且，建立人际网络是一个相互交换资讯、意见、想法，相互介绍朋友，资源共享，相互帮助、支持的过程。由此可见，健康成熟的人际关系，不但丰富了女人的生活，发展了女人的事业，也提升了女人的权利、地位、影响力和生活品质。

有人说，会交际的女人很幸福，这自然是毋庸置疑的。试想，一个女人总为如何与领导相处、如何与同事相处而苦恼，或者总是与朋友处不好关系，总与婆婆吵架，总与老公闹矛盾，她还会幸福吗？每天都被那么多事情烦恼，怎么可能幸福呢？相反，一个会交际的女人，懂得如何把话说到领导的心坎上，懂得与同事和谐相处，懂得为朋友分忧解难，懂得讨婆婆欢心，懂得体贴老公。不管是生活、事业，还是家庭，都春风得意，事事顺利，那这样的女人难道不会幸福吗？

现实生活中，为什么有的女人因不善交际，而屡屡受挫，最终导致自己走向失败的道路。原因有这些：有的女人由于先天长相普通，或者常常认为自己能力不足，于是开始变得自卑起来，变得不敢大声说话，甚至不



敢与人面对面交谈；有的女人刚刚进入社会，对许多事情都不明白，于是害怕说错话和做错事，变得寡言少语；有的女人不相信别人，就连自己也怀疑自己，她们的为人处世态度常常让别人嗤之以鼻；有的女人不屑与其他人交际，她希望自己变得与众不同；有的女人天生骨子里就十分冷漠，常常只关心自己，不在乎任何事情，长时间变得自闭，不喜欢交际。难道这样的女人就没有救了吗？非也，成功秘诀就在本书里。

本书系统地阐述了与人交往时所需要的方方面面问题，包括形象、仪态、语言等，更重要的是向你一对一传授交际技巧。同时，对于许多女性朋友可能出现的社交难题做出分析和警示，为你展示最全面的交际技巧。交际是女人幸福的秘诀，更是女人人生成功的有力保证。

本书在修订再版的过程中，对文字进行了进一步润色和提升，结合现今女性关注的话题，调整内容了部分，让女性朋友从中更加受益。

编著者

2014年8月

目 录 contents



第1章 制造美丽，女人要打造出完美的交际形象	001
容貌可以修饰，气质亦可修炼	001
注重服饰品位，穿出自己的别致风格	004
保持淡雅自然的妆容，时刻光鲜亮丽	006
呵护手足，让自己成为美丽且精致的女人	008
坚持运动锻炼，保持动人身姿	011
一点小配饰，提亮你的美丽	013
打理好丝丝秀发，展现女人味	015
第2章 仪态万方，女人用优雅的举止打开交际之门	017
亲切有礼，用微笑打开对方的心扉	017
女人不可不知的交谈礼仪	020
调整走姿，步伐中展露你的优雅	023
站姿与坐姿，自然中也要讲究端庄	025
肢体语言诉说出女人的内心	026
就餐时，女人要注意自己的吃相	029
饮茶、喝咖啡，显露女人的品位	032
细节提升女人的魅力指数	034
第3章 提升内涵，增强女人交际的资本	037
温婉可人，凡事都能做到善解人意	037
做事识大体，女人要有大局观念	040
饱读诗书，提升自己的内在气质	042
自信且从容，做女人就是要落落大方	045
凡事自有见地，做有主见的独立女人	047
学会掌控情绪，不冒失不冲动	050
充分信任他人，不做多疑的“发愁女”	052



怀有一颗宽容之心，懂得适时退让	055
第4章 语言艺术，令女人更容易脱颖而出	058
好音色是动人心神的旋律	058
说话条理清晰，更易被人接受	060
说善意的话，散发女人慈善的神采	063
幽默的语言让女人的魅力大增	066
赞美之词能提升女人的人气指数	068
说话要懂得留三分，聪明女人不说“绝话”	071
学会说点客套话，令你迅速打开社交场面	073
用神态和肢体语言提高你的言语效用	075
言语委婉，批评或拒绝也会让听者易接受	078
第5章 讲究策略，懂得掌控与人交往的主动权	081
慧眼识人，擦亮双眼选择真朋友	081
学会倾听，让女人变得聪明	084
表露真诚，先敞开心扉接纳他人	086
从对方的兴趣入手，迅速获得好感	089
言多必失，适时沉默反能掌握主动	091
细心聆听，从对方的话语中抓住重点	093
把握交往距离，适当保持神秘更有魅力	096
交际有“度”，人情不能过分给	099
学会分析，挖掘对方的真实需求与感受	101
第6章 洞悉他人，懂得观察的女人善交际	104
透过他人双眸获知对方心思	104
看笑容分析对方的特质	107
注意，微表情才是内心的真实写照	109
坐立行的姿态透露出真实的状态	112
不经意的小手势暗藏对方的真心	114
由穿衣打扮了解对方的性情	117
说话的方式表达着对方的性格	119
由陈列摆设，看穿对方的喜好	122
第7章 玩转心理，女人要学点交际心理学	125
女人运用首因效应，留下完美第一面	125



光环效应，将你的优点无限放大	127
学会适时满足对方的虚荣心	130
巧用近因效应，改变他人对你的偏见	133
利用心理暗示，将想法渗透给对方	135
出其不意，让对手措手不及	137
顺水推舟，棘手的事不如“借力打力”	139
施展“柔情大法”，学会以柔制刚	142
萝卜加大棒，经典的交际法则	144
 第8章 心明眼亮，女人与领导相处有智慧	147
表现可嘉，向领导展现你的赤诚忠心	147
学会挺身而出，成为团队的骨干	149
适时推功，让领导为此感到欣慰	152
没有借口，接受任务要干脆	154
巧打圆场，让领导发觉你的“机灵劲儿”	156
欣然接受领导的批评与责怪	158
做事多请教，让领导感到你谦虚好学	160
及时汇报工作，令领导对你放心	163
适度谏言，领导会对你另眼相看	165
把握尺度，与领导相处不要“没大没小”	167
学会拒绝领导的不合理要求	170
 第9章 凝聚人气，女人与同事交往要有策略	173
细节上关心同事，赢得好人缘	173
学会自嘲打趣，女人能凝聚人气	175
职场上要清醒面对“友情攻势”	178
给同事提意见与建议，要学会委婉	180
冷静面对办公室内的冲突	182
多与同事合作，才能迅速成事	184
大度与同事共处，让自己少一个敌手	187
换位思考，多为对方着想	189
与同事的相处保持一定距离	191
 第10章 恩威并施，女上司要懂些领导艺术	194
推心置腹，让下属感受到你的亲切随和	194
以身作则才能管理人心	197



动之以情，将下属的心牢牢地把握住	199
适时给予下属精神嘉奖与鼓励	201
说到做到，做下属心中的可靠领导	204
学会信任，放手让下属去做事	206
下属犯了错，要用宽容的心态去指教	208
让下属看到光明的前途，令其充满干劲	211
巧用激将法，令下属“迷途知返”	213
特别的人才要用心管理	215
 第11章 结交益友，女人与朋友交往的真心与策略	218
提高魅力指数，使人主动与你结交	218
善待你的朋友，用真诚打动对方	220
抓住机会，灵巧地“推销”自己	222
时时联系，稳固已有的人际关系	225
大方一点，你会更受欢迎	226
交朋友就要交一流人物	228
友情投资，宜走长线	230
学会赞美比你漂亮的她	232
不要单纯追求功利性交往	234
 第12章 浓情蜜意，女人与爱人交往的快乐妙招	238
适度“神秘”，让爱保持新鲜感	238
拒绝冷暴力，有点小吵闹爱情会更甜蜜	240
爱要说出口，说不腻的甜言蜜语	242
给他空间与自由，反而得到的更多	244
“爱屋及乌”，学会亲近他身边的人	246
展现你的贤良淑德，令他想把你娶回家	248
包容与大度，令男人为你折服	250
婉转地责备，让他理解并接受	252
给爱人留有自由的时空	254
让男人对你掏心的技巧	256
送给爱人的浓情蜜意	258
 参考文献	261

第1章 制造美丽，女人要打造出完美的交际形象

对于女人来说，外在的形象往往是人际交往的敲门砖。生活中，谁都喜欢和漂亮、有气质的女人打交道。因为人人都有爱美之心。然而，天生丽质的女人毕竟是少数，大多数女人的美丽是靠后天培养的，是通过修炼和打扮而来的。那么，对于一个女人来说，如何通过后天的修饰和雕琢让自己看起来楚楚动人呢？请看本章的详细阐述。

容貌可以修饰，气质亦可修炼

俗话说：“三分长相，七分打扮。”很多女人看起来美丽大方、气质优雅。其实很多时候，都是打扮出来的。不可否认，她们中间有很多人天生丽质，但并不是每个人都有天使的面容、魔鬼的身材。或许你长得并不漂亮，但是只要你精心雕琢，认真修饰，你一样可以美丽动人、气质优雅。

走出大学校门的美丽，刚刚过完了24岁的生日。按理说她这个年龄正是女人如花似玉的时候，可是美丽却是公认的灰姑娘，她不但脸上有雀斑，眼睛小，而且嘴唇薄得像一页纸，没有一丝血色，更让她没有自信的是身材还有些胖，似乎天生与她的名字——美丽，扯不上关系。也许是因为她有自知之明吧，所以她



也不爱打扮自己。

在工作中，美丽认识了一位客户，这个女孩叫做晴雯。事实上晴雯长得远没有美丽好看，可是却打扮得非常入时——好看的眼睛打上了眼影，接上了睫毛，每眨一次眼，似乎都在向人传神；惨白的脸上由于打上了粉底，看起来白里透红，非常可人；并不好看的身材，穿上了时尚而又合身的珍珠短衫，就像随风起舞一样，娇柔美丽。就连美丽第一次见她的时候，都打心眼里喜欢她，更别说别人了。

于是，从那之后，美丽开始留意身边的美女，细心地观察她们如何打扮自己，如何塑造形象和气质。美丽去理发店把自己的头发染成了淡黄色，去美容店认认真真地做了脸，在这期间，她又认真地向美容师学习了打眼影和粉底的技术，并学会了在自己并不厚实的嘴唇上画上细细的唇线的技术。除此之外，在下班之后，美丽常常拉着自己的好朋友逛时装店，买了很多时尚的衣服。

在经过三个多月的精心学习打扮之后，美丽照了照镜子，镜子里的漂亮女孩让她震惊了。她使劲地眨了眨眼，用怀疑的眼神认真地打量着镜子里这个“陌生”的美女。她惊喜地问自己：

“这就是那个不漂亮的灰姑娘美丽吗？”渐渐地，她露出了迷人的微笑。

没过多长时间，美丽就收获了自己的爱情，男生对她非常着迷。他帅气又阳光，而且自己现在经营着一家不大的公司。更重要的是，他每天都会捧着一大束鲜红的玫瑰花在美丽上班的公司门口耐心地等待着。这样的爱情，美丽以前总是觉得不可能降临到自己的身上，可是现在却紧紧地攥在自己的手心里了。

故事中的美丽因为自己长得不漂亮，所以并没有想过通过打扮来让自己变漂亮，见了晴雯后，美丽才明白，原来女人是可以让自己变漂亮，变得有气质的。于是美丽经过精心地打扮之后，让自己也如愿以偿地变成了美女，最终收获了自己的爱情。

由此可见，一个女人可以长得不漂亮，但是只要细心地修饰，精心地



雕琢，是完全可以让自己变得美丽动人的。事实上，一个女人的形象直接影响到自己是否被周围的人接受，影响着身边的交际。那么，作为一个并不漂亮的女人，如何让自己面目一新、气质不凡呢？

1. 换一个时尚发型

女孩子把头发拉直，这让她们看起来非常清纯，非常整洁。尤其是一些脸比较瘦，身材比较好的女孩子更是如此。还有很多女性，为了让自己更有魅力，将头发染成黑红的、青黄色的等，都会让她们看起来魅力四射。即便是打个层次，剪个刘海，都会展现出她们不同的形象。但是，切记不要将头发染得五颜六色，做奇形怪状的头型，因为过于怪异的形象大多数人是无法接受的。

2. 学习基本的化妆技术

对于一些基本的化妆技术，如打眼影、打粉底等，女人要多学习，因为这些基本的化妆技术能在一定程度上弥补长相上的不足。比如说打上眼影能让你的眼睛更加传神，打上粉底会让你的脸色看起来更加红润有光泽。当然，对于一些比较难的技术，比如说接睫毛、接头发等，还是要去美容院请专业人士来做。化妆的时候也要注意，不要浓妆艳抹，否则会让别人感觉你过于妖艳，不利于你的形象的塑造。

3. 在着装上要花点心思

俗话说：“人靠衣装，马靠鞍。”女孩子要学会在自己的着装上投资，每个月拿出一定的工资来给自己添置更加时尚的衣服。尤其是现在女孩子的衣服变化非常快，很多款式稍不留神就已经过了时。经常约几个朋友一起去逛逛商场和超市，挑选一些自己喜欢的款式，尽管不完全去买那些昂贵的衣服，但是也不要买地摊上的便宜货，因为这会让你的形象大打折扣。

4. 花钱买些精致的饰品

一个有气质的女人往往会佩戴一些首饰来增加和点缀自己。比如说耳环、项链、手链等。戴上这些，让女人看起来更加有魅力。当然这些首饰不必要戴多么高档的，但是也别戴便宜货，尤其是项链更要注意。如果没有金银首饰，那么不妨戴一些有个性的，手链当然要选择舒服的、颜色鲜艳一些的。



注重服饰品位，穿出自己的别致风格

同样是穿衣服，有些女人穿着非常典雅精致，而有些女人却邋邋遑遑难看、大煞风景。不是因为衣服的款式不好，也不是因为衣服的质量不好，而是因为她们在通过穿着来打扮自己的时候，没有注意到衣服是否适合自己的身材，没有注意到衣服和自己的形象是否匹配，只是盲目地跟风，结果却导致了格格不入。

晴晴和玉雯是同事，她们俩岁数差不多，可是两人的形象却大相径庭。晴晴长得并不漂亮，但是因为她会穿衣服，所以看起来穿着时尚、气质优雅。相比之下，玉雯虽然长得比晴晴标致，可是因为从来不会收拾自己，更不会穿衣打扮，所以看上去非常邋遑。

这天，晴晴和玉雯一起去逛商场。在时尚女装区，晴晴看上了一件非常好看的连衣裙，试穿了之后非常合适，有一种清水出芙蓉的感觉，因此她毫不犹豫地买了下来。看着晴晴穿起来气质非凡，玉雯也穿上试了试，可是那么时尚、好看的连衣裙，穿在玉雯的身上怎么看都很别扭。

玉雯在镜子面前照了照，感觉不满意，于是转过身来问晴晴：“我穿这件连衣裙好看吗？”

晴晴没有说话，而是委婉地指着旁边的一件短裙说：“你穿这件可能效果更好。”

于是玉雯听从了晴晴的建议，脱了连衣裙，穿上了那件短裙。效果确实比穿那件连衣裙好看了很多。可是玉雯站在镜子面前照了照自己，还是觉得不满意，于是脱下了短裙，再次穿上了那件连衣裙。

这时候，晴晴走过来说：“我的身体比较平直，穿连衣裙显得更为合适。你的身材火辣一些，穿那件短裙更显得有魅力，所以我建议你还是买那件短裙吧。”



玉雯没有说话，而是穿着连衣裙在镜子前看了又看，始终舍不得脱下来。后来，她还是听从了晴晴的建议，买了那件短裙。可是回去后，她想起晴晴穿连衣裙的感觉是那么好，总觉得自己也应该买一件，或许能穿出她的感觉呢。

于是第二天，玉雯拿着短裙，去商场换了那件连衣裙。

于是，公司里出现了穿同一款连衣裙的两位女孩。可是晴晴穿起来，显得知性而又优雅。再看看玉雯，高高翘起的屁股将连衣裙撑得特别紧，这让她的屁股显得越发的大。而高高隆起的胸脯又将前面撑得特别紧，特别难看。

故事中的玉雯，看到晴晴穿着连衣裙特别漂亮，于是不顾自己的实际情况，也跟着她买了一件一模一样的连衣裙，结果不但没有穿出晴晴的效果，反而让自己看起来像个小丑。由此可见，女人在穿着打扮的时候，一定要注重服装的品位，选择适合自己身材的衣服，这样才能凸显气质。那么，女人在选择衣服的时候，如何才能选择适合自己品位的衣服呢？

1. 根据身材选衣服

每个女人的身体都不一样，有的人身材比较火辣，在选择衣服的时候就要选择一些显身材的衣服。比如，选择裤子的时候，要选择一些凸显臀部的裤子，在选择衣服的时候，多挑一些衬托胸部的衣服，这样才能让自己更加性感。有的人的身材平直一些，不妨选择一些连衣裙，或者是紧身的衣服，以显示你的骨感美。

2. 根据性格来选择

每个人的性格不一样，穿衣服就要根据性格来选择。有的女人比较文静，那么选择衣服的时候，就要选择一些显静的衣服，比如说长裙或者是连衣裙等，穿出来显得贤惠、知性。有的女人比较活泼，爱玩爱闹，那么选衣服的时候，就要选择一些相对来说宽松一些的，这样不仅行动起来方便，而且也能够显示出其性情很爽朗。当然，还要根据实际情况做调整。

3. 根据年龄来选择

不同年龄阶段的女人，穿衣服也要有所区别。如果你刚刚十八九岁，那么穿衣服的时候，不妨选择那些颜色比较稚嫩的、款式比较新颖的。如



果你过了25岁又在35岁以下，穿衣服的时候就要选择颜色相对鲜艳、款式相对成熟一些的。如果上了40岁，再选择那些颜色太过鲜艳的衣服就不大合适了，款式自然也要相对地保守一些。

4. 根据收入来选择

并不是说价钱高的衣服穿出来效果就一定好。要根据自己的收入来买适合自己消费水平的衣服。如果你的收入很高，每月有大量的结余，那么完全可以买一些质量好、高档的衣服穿。但是如果你的收入一般，那么就不要去光顾那些太过奢华的衣服。买一些款式好、颜色适宜的服装，也能将自己装扮得美丽可人。当然这里不是说让你去买便宜货。

保持淡雅自然的妆容，时刻光鲜亮丽

同样是化妆，有的女人化了妆，显得淡雅自然，根本看不出来，让你觉得她的漂亮和美丽是天生的。有的女人化了妆却清晰可见。且不说效果怎么样，让别人一眼就能看出你是化过妆的人，很明显这个妆化得不成功。因为你无法将长相和妆容融为一体，你的妆是化在脸上的，而没有化到漂亮里面。

蝶衣是个爱美的女孩子，自从大学毕业之后，她就开始学着打扮自己，让自己看起来成熟一些。那时候她常常一个人逛街，然后追着那些美女可劲地看，一度让朋友们以为她对同性感兴趣。

蝶衣在慢慢地蜕变着，她开始频繁地出入美发店，将自己一头乌黑靓丽的长发染成了橙黄色，并且打了很多的卷。她花了自己半个月的工资买了一套高档的化妆用品，并开始学习描眉、打粉底等。刚开始的时候，由于不会，蝶衣总是将自己的脸弄得乱七八糟的。慢慢地，她的气质开始凸现出来了。

这期间，她所在的公司为了丰富员工的文化生活，特意组织了晚会，她和很多女同事一起参加了模特大赛。凭借着姣好的身