



微读经典·微道经典

《微经典》

编委会 编著

幸福女人
受用一生的

交际课



江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位



识微见远·博通经典

幸福女人
受用一生的
交际课

*Xingfu Nüren Shouyong
Yisheng de Jiaojike*

《微经典》
编委会◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人受用一生的交际课 / 《微经典》编委会编
著. -- 南京 : 江苏凤凰美术出版社, 2015.5

(微经典)

ISBN 978-7-5344-8802-3

I. ①幸… II. ①微… 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 (2015) 第048294号

责任编辑 刘晓娟
装帧设计 瑞雅书业·付世林
文字编辑 轩书瑾
美术编辑 张彩萍
责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

字 数 100千字

印 张 6

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-8802-3

定 价 12.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801



前言

PREFACE

在生活中，很多女人都精心打理着自己的外表，却对人际交往不太在意。但事实上，人际关系其实更值得女人用一生去认真经营。

交际对女人的人生影响是不容忽视的：一个女人不管多么美丽动人，如果不善言辞，不善于彰显自我优势，将难以获得幸福；一个女人不管工作能力有多强，如果不善于与同事、领导相处，不懂得借力使力，也很难获得事业发展。所以，交际是每个女人必须掌握的一门必修课。美国石油大王洛克菲勒就曾说过：“与人相处的本领是最强大的本领。”拥有优秀的交际能力，是女人成功的资本，也是女人获得幸福家庭、真挚友情、快乐生活的必备要素。

《幸福女人受用一生的交际课》就是这样一本指导女性快速提高自身交际能力的书。本书将理论与实践相结合，深入浅出地从女性的魅力形象塑造、交际礼仪培养、交际口才提升、人际关系经营四个方面重点阐述了女性如何更有效地与人展开交际，赢得他人的认同、喜爱与尊重，旨在让女性能够用一种高瞻远瞩的战略眼光维护好自己的人际关系，经营好自己的人生，在通往幸福的道路上收获一路暖阳。

无论是在悠然的午后，还是在宁静的夜晚，拿起这本书，每天读那么一点点，你就可以轻松地掌握最实用、最精髓的交际方法。当你读完这本书后，会发现人际交往并没有想象的那么难。希望我们所编写的这本书能够作为广大女性读者的引玉之砖，带领女性朋友们更成功地塑造自己的魅力形象，更娴熟地经营好自己的人际关系，成就自己幸福、从容、成功的人生！



目录

CONTENTS

用成功的交际 开启女人的幸福人生

不要低估交际对女人的影响力 / 001

形象决定女人的人缘 / 004

有价值的女人才可以长久地抓住人心 / 006

要想人缘好，还取决于有效的交际方法 / 009

与人交际要趁早 / 012

打造美丽形象， 提升自己的人气指数

打造悦目妆容，给人留下良好的第一印象 / 016

养护好肌肤，素颜见人也能凸显好气质 / 016

打造轻薄底妆，让你的脸时刻白皙精致 / 019

社交名媛最爱的眉、眼、唇“精妆术” / 022

卸妆，保持迷人魅力不可省的关键步骤 / 026

用得体的服饰让你的优雅悄然绽放 / 029

女性着装，风格是必要的信仰 / 029

了解你的身材比例，扬长避短凸显好气质 / 031

着装分场合，穿对衣服不莽撞 / 034

衣锦归鞋，挑一双好鞋放大你的魅力 / 037

举手投足皆影响你与人交际的效果 / 039

在坐立行走中彰显你的优雅气质 / 039

让灵气从你的手势中自然流露 / 042

别让小动作毁了你的美丽形象 / 045

万事礼为先， 好礼仪是女人最美的交际外衣

日常交际礼仪——处处有礼惹人爱 / 048

见面礼仪，你做对了吗？ / 048

做个受欢迎的好客人 / 051

请客时，掌握必要的待客之道 / 054

出席婚礼，见证幸福也要讲“礼” / 056

参加舞会，享受快乐时更要礼数周全 / 057

职场交际礼仪——懂一点礼数，赢得职场好礼遇 / 060

出入职场需注意的基本礼仪 / 060

向上司汇报工作，千万别失敬 / 062

出席会议，彬彬有礼的女人最受欢迎 / 064

人走亦留香，离职时不可不知的礼仪 / 066

用餐礼仪——见食不忘礼，显露好修养 / 069

餐桌座次有讲究，先找对你的位置 / 069

餐具虽小，学问不少 / 071



别让不雅的吃相毁了你 / 073

饮酒礼仪知多少 / 075

公共场所礼仪——于细节处彰显你的魅力 / 078

遵守公共交通礼仪，出行才能更愉快 / 078

欣赏演出，做个举止优雅、行为得体的好观众 / 079



旅游观光时，玩乐也要守规矩 / 081

谈吐课

七分努力，三分口才， 用好谈吐征服你周围的人



开口就留下完美第一印象 / 084

先倾听，会听的女人才会说 / 084

声如珠玉，才能先声夺人 / 086

礼多人人爱，做个说话有礼的优雅女性 / 090

言语之中有内涵，别人才会被吸引 / 093

嘴上有个把门的，不能啥都说 / 096

分对象、分场合，斟酌三分再说话 / 096

“不能不说的秘密”并不存在 / 099

贬低别人并不能抬高自己 / 102

自夸过甚等于表明自己是“井底之蛙” / 105

妙语慧心，女人说话必须掌握的基本技巧 / 108

不要吝惜对他人的赞美 / 108

幽默，让女人的气质更迷人 / 111

“软语”比“直言”更动听 / 113

好女知进退，巧妙应对令人尴尬的交谈 / 117

人际关系课

铺开你的人际关系网， 做八面玲珑的交际女神

储蓄人际关系——以心换心，迅速建立自己的人际关

系网 / 122

把陌生人变成“自己人” / 122

朋友的朋友是朋友 / 125

通过关系找关系 / 128

积极结交带“圈”的人 / 132

与朋友分享人际关系资源 / 134

不给交际留死角，不要忽视“小人物” / 137

经营人际关系——交际女神四处逢源的秘诀 / 141

“一回生三回熟”，经营人际关系不能操之过急 / 141

为自己打造一个好口碑 / 142

亲和力多一点儿，人缘好一点儿 / 146

永远保持嘴角那一抹迷人的微笑 / 149

平常联络感情，日久才有人情 / 152

背后说人好话，人前才有好人缘 / 154

“礼”尚往来，让自己的人际关系网越来越大 / 156

人际关系资源也需要“新陈代谢” / 159

人际关系运用——巧用人际关系，幸福唾手可得 / 162

用一个人的100%，不如用100个人的1% / 162

合作双赢，关系更稳固 / 164

先投其所好满足他人需求，再提自己的需求 / 168

向关键人物请求才有关键效果 / 172

必须留个人能救你出绝境 / 175



用成功的交际 开启女人的幸福人生

不要低估交际对女人的影响力

在生活中，很多女人都精心打理着自己的外表，却对人际交往不太在意。但事实上，人际关系其实更值得女人用一生去认真经营。细心观察，我们身边不乏这样的女人，她们未必有天生丽质的外表，但她们在情场无往不胜，在职场如鱼得水，无论岁月如何流逝也从未贬值。在常人看来，她们好像是被赋予了某种特殊的魔力，天生就有强大的吸引力，能获得众人的喜爱。这是为什么呢？

其实，这种特殊的魔力就是交际能力。交际对女人的人生影响是不容忽视的，一个女人不管多么美丽动人，如果不善言辞，不善于彰显自我优势，将难以获得幸福；一个女人不管工作能力有多强，如果不善于与同事、领导相处，不懂得借力使力，也很难获得事业发展。所以，女人只有提高自己的交际能力，才



能赢得他人的认同、喜爱与尊重，才可能为生活幸福和事业成功拓宽道路。

蕾伊莎20岁的时候，独自从法国到美国的一个小镇生活。她刚到那里的时候，人生地不熟，加之她本身是一个沉默寡言的人，不太喜欢与人交流，因此没有什么社交活动，认识的人也没几个。除了出门工作，她总是把自己关在家里，一个人上网、睡觉。这种情况持续了整整一年，直到有一次，她受邀参加房东的一个聚会，才有所改变。

因为受到邀请却不参加集体宴会是很失礼的，所以，蕾伊莎不得不在装扮了一下后按时参加了。在聚会上，她认识了很多当地人，包括一位十分有名的西饼店老板辛蒂。自从和辛蒂相识后，每到休息日，蕾伊莎都会去她家里做客，并把自己在欧洲了解到的一些甜品制作方式告诉了她。辛蒂因此邀请蕾伊莎到自己的西饼店兼职，负责产品开发事务。一段时间后，蕾伊莎干脆辞掉了原来的工作，把家也搬到了西饼店的阁楼上，专心帮助辛蒂经营起了西饼店。

辛蒂给了蕾伊莎充分展示自己的机会，而蕾伊莎的产品开发确实做得出色，于是在短短



的半年时间里，西饼店效益猛涨，还开起了分店。后来，蕾伊莎收购了这家西饼店，并且把名字改为了“甜心蕾伊莎”。

看，这就是人际关系的力量，如果蕾伊莎总是沉溺于自己的小圈子，没有勇敢地踏出与人交往的一步，她如何获得展示自我的平台？如何觅得发展事业的良机？所以，女人千万不要低估交际对我们人生的影响力。

在现今的社会环境中，竞争非常激烈，只有拥有良好人际关系的女人才会获得更多的信息，从而能够较快地发现、获得并把握机遇。另外，当今社会是一个依靠团队合作的时代，任何人如果想仅凭自身的实力去成就一番事业，那是很难成功的，而懂得社交的女人知道借助自己已有的人际关系的力量，轻松地获得事业上的成功。

交际对女性人生的影响更体现在生活上。女人如果懂得社交，拥有良好的人际关系网络，在你遇到不愉快的事或心情不好的时候才会有人听你倾诉，并且得到他人的宽慰与鼓励，走出情绪的低谷；懂得交际艺术的女人，才能更好地寻觅到理想的对象，聪明地将自己的家庭生活经营得幸福美满；另外，成功的交际还可以帮助我们更好地领悟生活的意义，促使我们培养对生活的积极态度，感受到生活的愉快和欢乐。



懂得交际，是每个女人都要学会的人生课题。美国石油大王洛克菲勒就曾说过：“与人相处的本领是最强大的本领。”拥有优秀的交际能力，是女人成功的资本，也是女人获得幸福家庭、真挚友情、快乐生活的必备要素。所以，女人要在脑海中深植交际意识，并尽快加强自己的交际本领，运用交际的力量去成就自己幸福、从容、成功的人生！

形象决定女人的人缘

心理学家指出，人际交往中，对一个人的评价主要取决于关键的前几分钟，甚至是前几十秒。而在这短暂的几十秒、几分钟内，你没有机会展示你的学历、才干、智慧、修养等等，所能依靠的，只是你的外在形象。美国著名的人际关系专家阿尔伯特研究后得出这样的结论：一个人留给他人的第一印象受以下几方面因素的影响：说话内容占7%，说话方式（语速、语调、音量等）占38%，非语言信息（面部表情、行为、服饰等）占55%。由此可见，个人的外在形象在人际交往中占有举足轻重的地位。

如果你不能通过得体、优雅的形象在交往中给人留下良好印象，日后你就需要花费更多的努力去证明你的才干和修养。但在讲求高效的现代社会中，又有多少人愿意花费大把时间去了解你内心的美好与智慧呢？“你看上去不成功，你就很难成功”，女人



只有优先展示出良好的个人形象，才可赢得别人的好感，获得更多发展的机会。

田媛刚进杂志社不久，就被安排去采访一位合资企业的女老总。采访那天，田媛穿了一件印染吊带背心，梳了个俏皮可爱的歪辫子。当她站在那家公司大堂的时候，她才感觉自己与那里的氛围格格不入。公司的前台问明田媛的身份和来意，从眼神中表现出明显的怀疑。田媛再三说明自己的身份，并拿出工作证来证明，公司的前台才勉强带她进了老总的办公室。

在举止优雅的女老总面前，田媛觉得自己的穿着好像一个小丑，来时的兴奋和自信全没了。庆幸的是，她在采访前准备的提纲还算充分，所以整个采访进行得比较顺利。善良的女老总看出了田媛的窘迫，委婉地告诉田媛：穿着打扮并不一定要追求名牌、昂贵和时髦，但一定要做到适合、得体。

采访一结束，田媛就“逃离”了那位女老总的办公室。从此以后，她在着装打扮上，再也没有发生过类似的失误。

田媛之所以会遇到这样的尴尬，就是因为她在个人形象上的疏漏所致。一位形象设计师曾经说过：



“穿着成功不一定保证你能成功，但不成功的穿着一定会让你失败！”良好的外在形象能够让人产生无穷的社交魅力，可以说是一个人在人际交往中获得成功的通行证。

加以留心，你就能发现在生活中，备受人们青睐的女性，往往不是那些长得有多么美丽的人，而是气质良好、外在形象优雅的人。另外，你若细心观察还能发现，那些知名成功女性在公众面前的每一个举动都不是随意去做的，而是经过专业策划和严格练习的，其中往往大有深意。这种形象包装不仅包括一个女人的外貌和穿着，还包括她的言谈举止、兴趣爱好。它们最终汇聚成的是可以让女人受用终生的个人交际品牌。而一个出众的个人交际品牌，能够收到“未见面先闻名”的效果，能够让你在交际中占据先机，远非那些拿着名片到处推荐自己的女性可比。

也许你并不要求自己像希拉里、伊丽莎白女王等名人那样受人仰望，但无论你身处哪个社会阶层，树立良好的个人形象对你来说都只有好处，没有坏处。

有价值的女人才可以长久地抓住人心

如今，外在形象的包装和修饰，已经成为女性走向成功的战略手段之一。但要注意的是，在包装自身外在形象的同时，要更加努力地加强内在的修养和个人能力，提升自己的价值。否则，即使你凭借过人的