



有智慧的女人
最幸福

You Zhihui de Nuren
Zui Xingfu

社交，决定女人一辈子幸福的重要能力

女人一生都要读的 社交书

男人的成功一般是通过实际的竞争取得的，
而女人的成功则往往是利用社交联络取得的。

——心理学家戴维巴·拉什

女人储蓄人脉、赢得他人好感的交际指南

NUREN YISHENG DOUYAO DURE
SHEJIAOSHU

子衿◎编著

中国纺织出版社

目 录



第一章

举止高雅，做个懂礼仪的女人

- 懂礼仪成就女人良好第一印象 /2
- 得体的自我介绍体现女性修养 /4
- 女人参加舞会要知的礼仪 /6
- 女人要学会提问的技巧 /10
- 女人善“妆”才有气质 /13
- 让得体着装体现你的气质 /17
- 别在午餐中破坏自己的形象 /20
- 外表可以获得一时的好感，内涵可以赢得长久的信赖 /23
- 杜绝不受欢迎的坏习惯 /24
- 在咖啡与茶中展现高雅 /27
- 守时女人惹人爱 /29

第二章

火眼金睛，从细节洞察人心

- 交际中发现他人的弱点 /34



- 口头禅折射出人的个性特征 /35
- 从穿衣打扮掌握对方的喜好 /39
- “脚语”，诚实地泄露心语 /41
- 一个人做的，就是他心里想的 /42
- 仔细观察视线接触中的秘密 /44
- 从说话方式看他人心理 /46
- 移情是感知他人内心的有效方法 /48
- 看穿埋藏在笑容背后的心情 /50
- 走姿和坐姿反映出一个人的状态 /52
- 手机效应：从她使用手机的习惯，读透她的心思 /53
- 手是人内心震颤的传感器 /55

女

人

第三章

巧舌如簧，把话说到别人心里

- 聪明女人专拣别人喜欢听的话说 /60
- 不忘温柔法宝，运用暖话感化他人 /61
- 再亲密的人之间也不要说伤害的话 /64
- 女人赞美他人有高招 /66
- 女人批评他人要讲方式 /68
- 不同场合说不同的话 /71
- 别人痛苦时，不要说自己的得意之事 /74
- 女人说好话也要看准时机 /75
- 女人谈话中巧妙回避棘手的问题 /78
- 避免谈论有争议的话题 /80
- 幽默的女人惹人爱 /82
- 有些话是不能直言的 /85

一生都要读的社交书





第四章

一见如故，与陌生人迅速熟络

- 陌生人都是你潜在的朋友 /90
- 恰当称呼他人，一开口就吸引住他 /93
- 给你的声音注入情感 /95
- 努力“套近乎”，多与陌生人说话 /96
- 制造引起对方注意的细节表现 /98
- 学会寒暄，迈出人际交往的第一步 /100
- 结交陌生人必先甩掉心理负担 /102
- 先了解后行动，不打无准备之仗 /105
- 有效沟通，与陌生人展开深度交际 /107
- 恰到好处地表现自己 /109
- 女人社交不要太心急 /111

第五章

八面玲珑，让别人迅速喜欢自己

- 体现责任感，获得他人认可 /114
- 用心记住他人的名字 /115
- 谦虚的人更容易受人欢迎 /118
- 亲和力可让你们走得更近 /120
- 女人唯有真诚，才能被人喜欢 /124
- 生活中，人们更喜欢稍有不足的人 /126
- 女人要学会在背后赞美他人 /128

- 主动维护他人的“面子” /130
把荣耀的桂冠戴在他人的头上 /133
大家都喜欢微笑的人 /135
努力记住有关对方的小事 /137

第六章

游刃有余，轻松获取他人的支持

- 学会向合作者描绘未来美好前景 /142
与人不存在利益关系时不忘情感投资 /143
旁敲侧击达到办事目的 /145
切勿让客套话“生产过剩” /147
“乘虚而入”，在对方心灵受伤时出现 /148
千万不要给人“受控”的感觉 /150
积极献计献策，但不要强求对方采纳 /152
顺水人情，不妨多送一些 /154
学会激发对方的同情心 /155
运用“登门槛效应”让对方为你效力 /157
正话反说办事一帆风顺 /160
不要急于揭穿对方的谎言，尤其是善意的谎言 /161

第七章

人脉多多，与朋友相处的技巧

- 经营人脉是一种可贵的技巧 /166
再好的朋友也要“明算账” /168





- 保持联络使人脉四季开花 /170
- 无论何时都要善待朋友 /174
- 礼尚往来同样适用于老朋友 /177
- 倾听是一种有效的沟通 /179
- 学会用宽容的胸怀对待朋友 /182
- 人情要适可而止 /183
- 忘掉那些不愉快的小摩擦 /186
- 与朋友交往不要单纯追求功利 /188
- 好女人不会丢下落魄的朋友 /191

第八章

张弛有度，与异性相处的技巧

- 普通异性交往，要把握好度 /196
- 学会做老公的老婆和情人 /197
- 正确面对婚姻出现的红灯 /200
- 拒绝有方，摆脱异性的纠缠 /201
- 异性之间，话说三分留七分 /204
- 表白爱的非经典暗示 /206
- 与异性交往，保持一点神秘感 /208
- 莫让蓝颜知己变质 /210
- 捍卫尊严，理性面对性骚扰 /212
- 爱情并非女人的一场等待 /214
- 将爱大声说出来 /216



第九章

远近自如，与同事相处的技巧

- 像尊重领导一样尊重同事 /220
- 调整自己，快速融入新的环境 /223
- 千万别在背后议论同事的隐私 /225
- 巧妙对付各种打“小报告”的同事 /228
- 同事之间要保持恰当的距离 /231
- 学会与男同事和谐相处 /232
- 向困难中的同事伸出援手 /234
- 及时化解与同事产生的矛盾 /236
- 出差回来别忘给同事带小礼物 /238
- 如何应对女同事的嫉妒 /240
- 适度收敛自己，不要过度表现 /242
- 女人应避免与同事说的5种话 /244

第十章

敬爱有加，与领导相处的技巧

- 学会与异性上司相处 /248
- 展现工作业绩，让上司知道你的付出 /251
- 上司批评的时候要表达自己的悔改之意 /252
- 说服领导有高招 /255
- 学会察言观色，不要自己找钉子碰 /257





- 对领导不仅要多尊重，更要会沟通 /260
- 适时关心领导，及时抚慰他脆弱的一面 /262
- 赞美领导而不是恭维 /263
- 照顾领导感受，切不可招摇 /266
- 可以给上司多提建议，慎提意见 /268
- 与领导保持恰当的距离 /271

第十一章

刚柔相济，与下属相处的技巧

- 能容人，提拔有能力的下属 /276
- 领导要学会培养自己的心腹 /278
- 让甜美的微笑缩短彼此距离 /279
- 用竞争激发员工的积极性 /282
- 鼓励下属在会议中坦诚发言 /283
- 要做人人喜欢的女上司 /286
- 真心地关怀下属的生活和家庭 /288
- 对不同的下属说不同风格的话 /290
- 领导要坚持一碗水端平 /292
- 体恤员工，用女性特有的优势去感染他人 /293

第十二章

亲密无间，与家人相处的技巧

- 少说多听，唠叨不是女人的专利 /298
- 谁说媳妇和婆婆是天敌 /302



宽容爱人，婚姻生活更幸福	/304
给家人充分的自由时间和空间	/307
千万不可忽视孩子的尊严	/309
千万不要让男人没面子	/311
老人的唠叨是我们的福气	/314
学会理解你的丈夫	/316
在长辈面前，可以适度地撒娇	/320
逢年过节一定要表孝心	/322
参考文献	/324

女

人

一生都要读的社交书



第一章

举止高雅，做个懂礼仪的女人



懂礼仪成就女人良好第一印象

古语曰：礼者，敬人也。讲究礼仪是最基本的礼貌，是对他人的尊重。中国是礼仪之邦，讲究礼仪是中国的传统美德。对于女人来说礼仪能够显示出她的教养和风度。

女人在与人交往时，给人的第一印象，除了你的外貌形象以外，就是你的言谈举止是否符合礼仪的规范。人们往往会通过第一印象，决定是否与一个人继续交往下去。外貌形象是非医学手段能够改变的，但是，女人完全可以改变言谈举止间的礼仪。

女人礼仪甚是广泛，如讲究礼貌、尊老敬贤、仪表整洁、助人为乐……这些都属于礼仪的一部分，能够做到这些的女人，人们会称赞她的教养，欣赏她的品位。本节着重讲以下几个常用的礼仪。

1. 握手的礼仪

通常来说，女人与人见面的第一件事就是握手寒暄，握手是国际上通用的交际礼仪。但是，握手时需要注意的一些细节却不是每个人都知道的。如果女性在握手的细节上做得不到位，不仅会让人产生不礼貌的印象，甚至还会让对方对你产生误会。

女人社交中常用的正确的握手方式是：身体直立，用右手握住对方的右手，然后身体稍微前倾，目视对方，以表达你对对方的关注和尊重。

握手礼仪也要讲究先后顺序。一般是主方、身份或辈分高的人先伸手，而另一方要待对方伸出手后再握手，握手的时候还要面带笑容，身体前倾，或用双手握对方的手，以表示尊重。异性之间握手，一般是女性先伸出手来，男性才可以与之相握；如果女性只是点头示意，男性也应以点头来回应。女性在交际中，如果想向对方表示自己的友好，可以主动伸出手与对方握手，以显示你的真诚和友好。对于长辈或比自己身份地位高的人，要根据与对方的亲密程度决定自己是不是应该先伸手与对方相握。

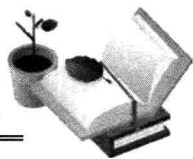
女
人

一
生
都
要
读
的
社
交
书



第一章

举止高雅，做个懂礼仪的女人



女人在与对方握手的时候，不论是哪方先伸出手，你都要保持真诚的态度和微笑的表情。一个自然的微笑，可以表达你的真诚，从而拉近你与对方之间的距离。如果面无表情或者表情冷漠地与他人握手，就会引起对方的不快，最终会影响彼此之间的交流。

握手的力度往往传递着女人的感情信息。在许多情况下，关系亲密的人握手的力度会更大一些。双方在手接触的一瞬间，有力地一握，表示对对方的信任和尊重，还可以表达你们之间关系的亲密程度非同一般。但是，在面对陌生人时，握手的力度则不可过大，如果力度过大，对方会感觉你有些热情过度，甚至会怀疑你可能另有目的，这样容易会引起对方反感。相反，握手的力度过小，则会让人有敷衍的感觉，认为你对对方不够尊重和重视，从而对方也不能对你产生好感。

假如对方不是特别亲密的人，要注意握手时不要力度太大，只要表达出自己的诚意就可以了；但也不要力度太小，让对方认为你在敷衍。

女人交际与人握手时间不宜太长，也不宜太短，一般为3~6秒，根据具体情况随机应变。需要注意的是女性在与异性握手时，时间要短，1~3秒为宜，一般有教养的男士也会掌握好这个时间。

2. 递名片的礼仪

女性在交际场合做自我介绍的时候，彼此要向对方递上自己的名片。在递给对方名片时要用双手，以示对对方的尊重。同样，接对方的名片也要用双手，而且，在接过对方名片时，要用至少30秒的时间从头到尾地看一遍，然后客气地向对方道一声“谢谢”，这样会让对方在内心里感受到你的重视，从而愿意和你继续交流下去。即使对方的身份、地位不一定比自己高，你也需要这样做，这样更能显示出你的大家风范，让对方在你交流之前，先从内心里对你充满尊敬。

总的来说，握手和递接名片算是交际中最基本的礼仪，往往会给他人留下第一印象。第一印象在与人交际的过程中，是非常关键的，所以，女性的交际礼仪，要从第一印象做起。如果你在这方面的知识有些欠缺，那么，可以报一个礼仪培训班，补充一些礼仪方面的知识。



得体的自我介绍体现女性修养

自我介绍是女性社交活动中能够充分展示交际魅力的“开场白”。那么女性如何在自然的氛围中进行自我介绍呢？

首先，要面带微笑，笑容会令对方感到温暖有诚意。否则将很难产生融洽、和谐的氛围。

从交际角度来讲，人们在见面伊始，彼此都有一种了解对方，并渴望得到对方尊重的心理。这时，如果你能及时、简明地进行自我介绍，不仅满足了对方的渴望，而且对方也会以礼相待，同样做自我介绍。这样，双方以诚相见，就为日后进一步交往打下了一定的基础。

再者，在参加社交集会时，主人不可能把每一个人的情况都介绍得很详细。为了增进了解，你不妨抓住时机，多做几句自我介绍。此时时机有两种：一是主人介绍话音刚落时，你可接过头话再补充几句；二是如果有人表示出想进一步了解你的意向时，你可做详细的自我介绍。

自我介绍时应注意以下几点。

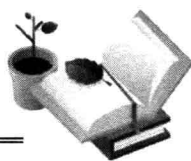
1. 态度自然

有人把自我介绍称为自我推销。既然推销产品时需要在“货真价实”的基础上做宣传，那么推销自我时也不能不顾事实而自我炫耀。相反，真诚自然的自我介绍，往往能使自己的特点更闪闪发光，引起人们的注意。所以，自我介绍时，要自然清晰地说出自己的姓名、职务，态度要不卑不亢，并用友善热忱的目光看着对方。不管对方是谁，即使是对晚辈也不能摆出一副高傲的神态。切忌犹豫、猥琐自卑，这样会给对方留下不好的印象，有碍关系的进一步发展。

2. 要有自信心

在日常交往中，有些人怕见陌生人，见到陌生人，似乎思维也凝固了，手脚也僵硬了。本来伶牙俐齿的，变得说话结巴；本来笨嘴拙舌的，





嘴巴更像贴了封条。这种状况怎能介绍好自己呢？要克服这种胆怯心理，关键是要有自信。有了自信心，才能介绍好自己，给他人留下好的印象。

3. 注重实际

一般不宜用“很”、“最”等词进行自我评价，既不能夸耀自己，也不必有意贬低自己。

4. 繁简适宜

自我介绍包括姓名、籍贯、职务、工作单位或地址、文化程度、重要经历、爱好，等等。自我介绍时，要根据不同场合的要求，繁简适宜。一般来说，联系工作、宴会、发言前的自我介绍要简单明了，而在应聘、交友等场合则不妨介绍得详细一点。

5. 要考虑对象

自我介绍的根本目的是要给对方留下一个好印象，因此要站在对方理解的角度来说话。比如，第一次参加某方面的研讨会，你站起来说：“我叫××，我来发个言。”此时在场的人一定会这么想：这是什么人？怎么从来没见过？他代表哪方面？他的意见值得听吗？所以，面对有这么多想法的听众，你只介绍“我叫××”是不行的，别人不会专心听你的发言。如果你理解了听众的心理，就可这样介绍：“我叫××，是××大学的教师，第一次参加这样的研讨会，望大家多多指教。现在我就这个问题谈谈自己的看法……”这样的介绍，才不会使听众心中结下疑团，也才能使听众专心听你的发言。

6. 语言得体

在进行自我介绍时，语言一定要清晰明确，这不仅是为了使对方听清你自我介绍的内容，而且也能使对方感到你充满自信，对你产生一种亲切的心理。如果你语言含糊，羞羞答答，会使人感到你找不到自我，给对方留下不好的印象。

自我介绍时，一定注意语言要文雅、得体。如果有人这样做自我介绍：“我姓王，是王八的王。”或者有人这样介绍：“我姓杨，是杨树的杨，不是猪马牛羊的‘羊’。”别人会认为你的语言粗俗不堪，你应该是一个不值得交往的人。

7. 说好“我”字



自我介绍不能过多地出现“我”字，否则会给人突出自我、标榜自己的印象。所以要尽量少用“我”字；同时要以平和的语气、平缓的语调说“我”，目光要亲切、自然；尽可能地用“我们”来代替“我”。这样可以缩短双方的心理距离，排除陌生感。

8. 自报姓名

自我介绍说出自己的姓名，并加以注释。所以名字报得巧妙，会使对方很快记住并能留下深刻的印象。

总而言之，女性在介绍自己时，一定要重视那个或那些与你打交道的人，做到随机应变。如你面对的是年长、严肃的人，你应该认真尊重；如与你打交道的人随和且具有幽默感，你不妨也比较放松地展示自己的特点，做出有特色的自我介绍来。

女人

女人参加舞会要知的礼仪

舞会是现代女性社会交往的重要形式，也是女性经常进行的高雅的社会娱乐活动之一。舞会可以结识朋友，加深友谊，消除疲劳，陶冶性情。因此，舞会吸引着社会各阶层人士，气氛固然轻松随意，但是舞会的种种礼仪却不可忽视。

1. 私人舞会上的礼仪

任何家庭，只要有一定的人力和财力，便可以举办私人舞会。

舞会可以在家中举行，也可以在饭店或俱乐部租场地举行。

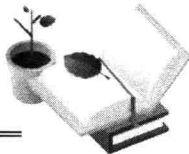
等到舞会的时间和地点确定后，应该联系乐队。确定客人名单和发送请柬。舞会的请柬通常以女主人的名义发出。当然，独身男子也可以举办舞会发送请柬。舞会上应邀请男宾多于女宾，以免女宾无人伴舞。因此，在舞会前，男宾可以打电话给主人，请求带另一男伴参加，但不能要求带女伴。

舞会上，女主人可以为来宾安排好座位姓名卡，并与花童商量前来送



第一章

举止高雅，做个懂礼仪的女人



花的时间，以便当场把鲜花送给每位客人。私人舞会可分为：

(1) 正餐舞会。正餐舞会通常于傍晚举行。舞会开始约一小时后吃晚饭。参加正餐舞会的客人最迟应于舞会开始后半小时内到达。

客人基本到齐就座后就可以开始跳舞。晚餐上的每道菜都上得比较慢。每位男宾应首先邀请坐在自己左侧的女宾跳舞，然后再邀其他女宾。初进社交界的女子即使没有坐在父亲左侧，通常也由父亲首先邀她跳舞。

正餐结束后，上各种饮料。咖啡一般放在桌子上，其他饮料则由服务员递送。这时客人可以随便坐。舞会继续到午夜时分，可以提供少量的三明治或蛋糕。如果在家里举行正餐舞会，晚餐可以是自助餐的形式。宾客可以自取食物，随意地围坐在桌旁选择谈话的伴侣。

(2) 晚餐舞会。晚餐舞会不论开始还是结束都要比正餐舞会晚得多，约在晚上10点到11点开始，次日凌晨结束。

晚餐舞会上并不正式吃饭，客人们要先吃过晚饭才前去参加舞会。只是从午夜12点或翌晨1点开始供应一些简单的点心。晚餐舞会没有固定的座位，客人也不必坐在桌子旁。但舞厅和隔壁房间有足够的椅子，供客人们休息。

参加晚餐舞会，可以比规定时间晚到一小时，也不必非留到舞会的结束。在传统的舞会上，最后一遍华尔兹跳过后就可离开。

2. 一般舞会上的礼仪

当舞会开始时，女主人在客厅迎接每一位到会的宾客，并将新来的客人向就近来宾做介绍。

如男宾携女宾同来：进舞厅时，应女子在前，男子在后，不要双双挽臂而行。

在舞场上，男子可以要求女子伴舞，但女子不能主动邀请男子伴舞。男子邀请已婚女子跳舞时，应先请求其丈夫，得到许可后再与之跳舞。在跳舞进行中，允许插入换舞伴，但绝不能两个男子或两个女子共舞。

当女子不愿和某男子跳舞时，可以有礼貌地找个借口推辞，男子不可勉强。

(1) 女士如不愿意与前来邀请的男士跳舞，应当婉言谢绝，而不能蛮横无礼或露出轻视他人的表情，一旦拒绝某位男士的邀请，这曲舞就不



要再接受另一男士的邀请，以免对前者造成自尊心的伤害。

(2) 当女士拒绝一位男士的邀请后，如果这位男士再次前来邀请，并无不礼貌的举止和表现，女士便不应再次拒绝邀请，在无特殊情况下应与其共舞，这是舞会礼仪所要求的。

(3) 如果女士已接受某位男士的邀请，对再来邀请者应表示歉意。如果自己愿意同他跳舞，可以告诉他下曲再与之共舞。

(4) 如果两位男士同时邀请一位女士跳舞，最礼貌的做法是同时礼貌拒绝两位邀请者，也可以先同其中的一位跳舞，并对另一位男士礼貌地说：“对不起，下一曲与您跳好吗？”

假如一位女士同一位男士坐在一起，另外一位男士不能上前请她跳舞。但是如果她坐在一群人之间，他则可以走近她问：“你愿意跳舞吗？”她可以说“我愿意”，也可以说“现在不，谢谢，我正在休息。”以前，拒绝第一位邀请者，然后又同另外一位男人跳舞被认为是对其的侮辱。今天，你可以和任何邀请者跳舞。如果你选择不跳，你可以礼貌地谢绝。

两人共舞时，如果有另外一位男士插进来时，这位正在跳舞的女士不可以拒绝转换舞伴。插入进来是舞会上最糟糕的一种状态。特别是那些想共舞的人，经常在没跳上几步就被插入者打断。传统的舞会观念认为，一个女士必须不断地与新插入的舞伴跳舞。

当一位男士看见一位他想共舞的女士时，可以走上前，轻拍她舞伴的肩膀，那么，先前的舞伴为新来者让出他的位置。新的一对舞伴跳舞直到第三个人插入或者音乐停止。然而先前的舞伴不能重新插入进来，从夺走其女舞伴的人手中把女舞伴重新夺回来。而且，一个人不应该在接下来的舞中，再次插入同一个人的舞蹈中。

舞厅提供饮食时，男士应陪同女伴进餐，并负责照顾她。

男宾应主动邀请女主人或主人的女儿跳舞，以表敬意。

当女伴打算回家时。男舞伴应立即允诺，并略略送行。如果男士先行，则应向女舞伴说明理由，请求原谅。

离开舞厅不一定非要惊动主人，可以不辞而行。但如适值主人在附近，可先向她表示感谢，然后再告别。

