

智慧女孩的交际手册

女人要读的

交际心理学

王林◎编著



为人处世的社交秘籍

★做个懂心理、会交际的聪明女孩★



中国纺织出版社

女人要读的 交际心理学

王林◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

无论在日常生活中还是在职场、商场,每个女孩都应该学会轻松驾驭人际关系的方法。懂得一些交际技巧,能帮助女孩在工作和日常交际中与他人更好地交流和相处,构建融洽的关系。

本书正是为初入社会的女孩们量身打造的,涉及职场、人际、婚恋等各个方面,运用多个故事和实例,介绍一些成功社交的小窍门,内容深入浅出。阅读完本书,相信你一定能有所收获。

图书在版编目(CIP)数据

女人要读的交际心理学 / 王林编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5180-4725-3

I. ①女… II. ①王… III. ①女性—心理交往—通俗读物 IV. ①C912.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第032041号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

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

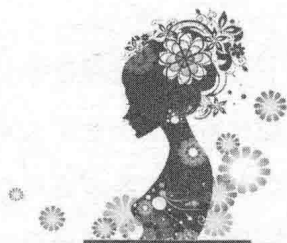
北京通天印刷责任有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 192千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

随着时代的发展，新时代的很多女孩早已打破了“女人只能相夫教子”的传统观念，开始和男人一样接受高等教育，并走入职场，走入社会，在社交生活中展现自己的风采，开始实现自己的价值。

然而，我们不难发现，总是有不少女孩为此感到苦恼，她们不知道该怎样让自己周围的人喜欢自己，不知道怎么和同事、下属、领导打交道，不知道怎么和自己的家人和睦地相处，不知道……最终，面对繁忙的工作和生活，很多女孩被弄得筋疲力尽。她们为此感叹：“做人真难，做一个面面俱到的女人更难。”

其实，造成这些结果的原因，并不是因为做得不够，而是因为你不懂得与人打交道的技巧。

相反，那些在社交场上如鱼得水的女孩，总是能八面玲珑，她们似乎总是知道对方需要什么，想听什么，她们为人低调、谦虚谨慎，深谙语言的艺术和为人处世的分寸，而且，她们深知除了要掌握一些基本的社交理念、交际技巧之外，运用适当的心理策略也是迅速达成自己目的的捷径。所以，无论是职场、家庭还是朋友圈子，她们都是人生的大赢家。

的确，成功的事业离不开社交，美满的生活同样离不开社交。女孩要想在社交中游刃有余，如鱼得水，做到人见人爱，除了提高自身素质外，还必须掌握一些社交技巧。

现实生活里，相信很多女孩都曾尝试找到一个快速提升自己社交能力的法宝。但寻找的过程是艰难的，这里，我们推荐一本枕边书。



本书正是要教你一些成功交际的小窍门。从这本书中，我们首先可以看到的是社交是多么重要，我们一定要花点心思与人交往。然后，要与人顺利交往，除了要从自己的心态、形象和口才上下工夫外，还要做到知己知彼，这样才能对症下药，百战不殆。书中还有很多典型事例和故事，能帮助女孩们更快掌握一些社交常识。

编著者

2017年6月



目录

第1章 魅力女性，女孩如何打造出完美的交际形象 001

修饰容貌，修炼魅力女性气质 002

如何穿搭，穿出你的品位 004

妆容淡雅自然，时刻展现亮丽风采 007

呵护手足，做精致女孩 009

坚持运动，保持轻盈的身体 012

一点小配饰，点缀出你的美丽 014

丝丝秀发，飘散的女人味 017

第2章 一颦一笑，女孩举止优雅开启交际之门 019

彬彬有礼，微笑示人 020

女孩要知晓的交谈礼仪 022

调整行姿，做行走中的美丽女人 025

站立和坐下时要学习的要点 028

肢体语言，是女孩内心的外显 029

注意吃相，别狼吞虎咽 032

展露品位，品茶、喝咖啡时的学问 035

注意细节，提升你的魅力指数	037
---------------------	-----

第3章 丰富内涵，涵养是女孩赢得好人缘的根本所在..... 041

善解人意，做温婉大方的女孩	042
立足大局，女孩做事要识大体	045
饱读诗书，腹有诗书气自华	047
落落大方，展现自信与从容	050
独立自主，凡事自有见地	052
掌控情绪，女孩不做冒失鬼	055
切忌猜疑，女孩要学会信任他人	057
适时退让，女孩心怀一颗仁慈之心	060

第4章 能说会道，女孩掌握语言艺术提升口才..... 065

好音色让人感到温暖喜悦	066
说话条理清晰，能获得认可和欣赏	068
适时说善意的谎言，展现女孩慈善的风采	071
幽默的女孩处处受欢迎	074
借赞誉之词，提升你的人气	076
话不说满，聪明女孩不说“绝话”	079
学会说点客套话，助你快速活络谈话气氛	081

第5章 讲究策略，始终掌控人际交往中的主导地位..... 085

心眼明亮，交到真朋友	086
------------------	-----



学会倾听，做聪明的女孩	088
展露真诚，先敞开心扉接纳他人	091
先从对方的兴趣谈起，拉近距离	094
沉默是金，反能掌握主动	096
细心聆听，从对方的话语中听到重点	098

第6章 明察秋毫，善交际的女孩懂得观察和洞悉他人内心 · 103

从对方的眼神看透其心思	104
从对方的笑容中分析其特质	107
微表情是内心的真实写照	109
观察他人坐立行的姿态，了解其真实心理	112
小小手势，表露了对方的真心	114
穿衣打扮是对方性情的最好表达	117

第7章 把握人心，聪明女孩学点交际心理学 · 121

首因效应，女孩要留下良好初见	122
光环效应，放大你的优点	124
学会适时满足对方的虚荣心	127
巧用近因效应，及时修正他人对你的偏见	129
妙用心理暗示，向对方渗透你的观点	132
出其不意，让对手手足无措	134

第8章 用点心思，智慧女孩与领导相处要有点心机 137

- 良好表现，展现你的赤胆忠心 138
- 挺身而出，成为团队的核心 140
- 适时推功，让领导脸上有光 142
- 不找借口，欣然接受领导交代的任务 145
- 巧打圆场，让领导对你心生感激 147
- 调整心态，虚心接受领导的批评 149

第9章 若即若离，职场女孩要掌握与同事相处的社交策略 153

- 小事上关心同事，赢得同事支持和认可 154
- 自嘲打趣，女孩能赢得职场好人气 156
- 面对“友情攻势”，女孩要保持清醒 159
- 委婉指出，别直接否定同事 161
- 办公室内产生冲突，女孩要冷静面对 163
- 独木不成林，女孩要学会与同事合作 165

第10章 维系友情，女孩与朋友真诚交往需要用点心思 169

- 提升魅力，让他人主动结交 170
- 善待友谊，真心待人 172
- 寻找机会，适时“推销”自己 174
- 时时联系，再亲密的关系也需要维系 175
- 大方一点，没有谁喜欢吝啬鬼 177
- 与一流人物结交，提升自己 179



第11章 甜蜜爱恋，女孩如何经营让爱情浓情蜜意	183
适度“神秘”，为爱保鲜	184
切忌冷暴力，小吵小闹会更甜蜜	186
大胆表达爱，说不腻的甜言蜜语	188
爱他，就要给他空间与自由	190
“爱屋及乌”，善待他身边的人	191
贤良淑德，成为他的妻子	194
参考文献	197



第1章

魅力女性，女孩如何打造出完美的交际形象

对于女孩来说，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、有气质的女孩打交道。因为人人都有爱美之心。然而，天生丽质的女孩毕竟是少数，大多数女孩的美丽是靠后天培养的，是通过修炼和打扮而来的。那么，对于一个女孩来说，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。



修饰容貌，修炼魅力女性气质

俗话说：“三分长相，七分打扮。”很多女孩看起来美丽大方、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，她这个年龄正是女孩如花似玉的时候，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，这个女孩叫作晴雯。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，似乎都在向人传情；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，都打心眼里儿喜欢她，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巧，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，原来女孩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，一个女孩可以长得不漂亮，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，一个女孩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孩，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，将头发染成黑红色、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，女孩要多学习，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

一个有气质的女孩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，让女孩看起来更加有魅力。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饰品，手链当然要选择舒服的、颜色鲜艳一些的。

如何穿搭，穿出你的品位

同样是穿衣服，有些女孩穿着非常典雅精致，而有些女孩穿着却邈邈难看、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，结果却导致了与自己的气质格格不入。

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，所以看上去非常邋遢。

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。穿上后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，或许也能穿出她的感觉呢。

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。可是同样的连衣

裙，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，女孩在穿着打扮的时候，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，女孩在选择衣服的时候，如何才能选择适合自己品位的衣服呢？

1. 根据身材选衣服

每个女孩的身材都不一样，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。有的女孩比较文静，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。有的女孩比较活泼，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。

妆容淡雅自然，时刻展现亮丽风采

同样是化妆，有的女孩化了妆，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。有的女孩化了妆却清晰可见。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，她的气质开始凸显出来了。

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。凭借着姣好的身材和化妆技术，她最终进入了总决赛。可遗憾的是，最终她还是输给了别人。

问题还是出在了化妆上。她的妆化得很细，但是跟对方比起来明显有很大的差距。尽管她之前做得很仔细，但在眼光独到、精准的化妆师眼里，还是被挑出了很多的毛病，比如，她的眉毛化得稍微浓了点，眼影擦得也浓了点，粉底尽管打得很到位，但是却让人感觉到略显苍白。

而对方则根本看不出来化过妆，要不是化妆师点评，所有的人都以为她是天生丽质，容貌和身材如出水芙蓉般天然合成。这一次失败，蝶衣输得心服口服。比赛结束之后，她特意买了礼物去拜访那位和她争夺冠军的女孩。

在女孩的指点下，蝶衣从头到尾认真地学习了化妆的技术。现在的她