

女性必读
成就完美
用女人的方式去赢

职业女性必备的 社交技巧101个



读懂社交经济学 胜出高质社交圈

嘉芙 主编
中国物资出版社

职业女性必备的
社交技巧101个



嘉芙 主编
中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业女性必备的101个社交技巧/嘉芙主编. —北京:中国物资出版社,
2007.5(2007.7重印)

ISBN 978-7-5047-2645-2

I.职... II.嘉... III.女性-人间交往-通俗读物 IV.C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第052801号

责任编辑 王 莉

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720mm×980mm 1/16 印张: 17 字数: 230千字

2007年5月第1版 2007年7月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2645-2/C·0056

印数: 13001—16000册

定价: 28.00元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言 完美女人进化论（代序）

职业女性的竞争，说穿了，其实是魅力的竞争。魅力是一种能量，是由内而外散发出来吸引别人的气质。

一个羞涩的小女生，进化为魅力女人，总有一个蜕变的过程。

完美女人的进化，首先体现在礼仪的层次。

礼仪规则，是社会上最成功人士所达成的默契，是最具智慧的人所总结的处世指南，也是这个社会最基本的游戏规则。

往更高的层次讲，礼仪还有如何做人、素养、教养、处世的艺术等含义。

只有明白了这些，才能做到活泼而不唐突，严谨而不做作。从而达到“笑中有品，闹中有序”，轻松自如地展现优雅的气质。

如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，悟性、阅历、修养则是魅力之本。执著、专注、自信、创意、灵气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理……都是为女性魅力加分的特质。

成功不是一个孤立的事件，它是高品质人际关系的产物。高品质的人际关系并不是在一朝一夕之间就建立起来的，它起始于对每一个魅力细节的修炼。

本书针对职业女性的社交，提出了101个建设性的方案，以期帮助职业女性在各种场合都能轻松应对。

女人似水，上善若水。女人的天性更容易发挥礼仪的功效，以柔克刚，以优雅的风范赢得成功。当然，女人也可以用“男人的方式”去成功，但这背后一定承载了太多的艰辛与无奈。



目 录



第1章 “派对动物” 交战守则

- 001 去，还是不去 2
- 002 来得早不如来得巧 3
- 003 低调的华丽 4
- 004 和谁聊，怎样聊 6
- 005 应对尴尬 7
- 006 应特别注意的派对细节 9
- 007 派对的尾声 11
- 008 吸引，而不是勾引 13



第2章 投资“美力”，提升职场胜算

- 009 穿出影响力 16
- 010 出席重大场合的穿衣原则 21
- 011 扬长避短的穿衣技巧 24
- 012 “妆”出女人味 29
- 013 好发型是成功的一半 32
- 014 发挥饰品的“边际效应” 34



第3章 围一城好男人

- 015 女人望得远，是因为站在男人肩膀上 38
- 016 围一城好男人 41
- 017 唠叨无济于事 45
- 018 “鸵鸟女人”的大智慧 47
- 019 练习“心理柔道” 51
- 020 你需要一根“苏格拉底牛绳” 52
- 021 默契不等于沉默 54
- 022 以柔克刚，赢在情商 56



第4章 知性，让女人更自信

- 023 胸有城府，宛若天真 60
- 024 办公室里的“友谊尺度” 63
- 025 当朋友成为上司 65
- 026 不要过早地卷入升迁之争 67
- 027 向职场对手学习 69
- 028 一句慎言，胜过千句解释 71



- 029 如何度过职场失宠期 73
- 030 小心“八卦”，不做“八婆” 74
- 031 莫要因私害公 76
- 032 跳槽VS卧槽 79
- 033 有勇气，才能赢得世界 81



第5章 感性，让女人更性感

- 034 性感的表达，是基于对性感的理解 86
- 035 声音是女人裸露的灵魂 90
- 036 调情，比裸露更性感 93
- 037 读懂“腰语” 97
- 038 闻香识女人 99
- 039 走出“野蛮女友”的误区 104
- 040 你的微笑价值百万 106



第6章 不要让你的舌头超越你的思想

- 041 废话是人际关系的第一步 110



- 042 称呼有讲究 113
- 043 礼貌用语是深入交谈的开始 117
- 044 把话说得更委婉 121
- 045 快速赢得友谊的说话技巧 124
- 046 职业女性的语言误区 128
- 047 面试时的说话技巧 130
- 048 沟通不等于“抬杠” 133
- 049 如何消除他人的怒火 135
- 050 不要吝啬你的赞美 137
- 051 做一个幽默大赢家 139



第7章 你在品味饮食，别人也在品味你

- 052 你注意“领空问题”了吗 142
- 053 优雅入座的要领 143
- 054 最简单的西餐礼仪 145
- 055 如何“舞刀弄叉” 147
- 056 其他器具的使用 150
- 057 什么时候开始吃 152



- 058 西式宴会的衣着 154
- 059 西餐点菜的艺术 155
- 060 点酒和上菜 158
- 061 别因为“吃相”而错过机遇 159
- 062 吃相要“静” 161
- 063 吃相要“净” 162
- 064 中餐餐具的使用 164
- 065 常见食物的吃法 167
- 066 怎样处理复杂食物 170
- 067 餐桌上易忽略的小动作 173
- 068 怎样喝英式下午茶 177
- 069 饮咖啡的礼仪 179



第8章 要的就是这个“范儿”

- 070 上车与下车 184
- 071 三万英尺高空上的礼仪常识 186
- 072 不要“行差踏错” 190
- 073 端庄、娴静的坐姿 193



- 074 落座与起座 194
- 075 优美的站姿 196
- 076 不会下蹲，小心“走光” 198
- 077 去洗手间时 199
- 078 电梯中的礼仪 201
- 079 轻解你的“裳” 203
- 080 优雅地使用手机 205



第9章 待人接物，循礼而行

- 081 出门会客前的准备 208
- 082 你会握手吗 209
- 083 如何介绍他人 212
- 084 自我介绍有讲究 215
- 085 当你被介绍时 216
- 086 名片的使用 217
- 087 聪明女人巧送礼 221
- 088 公务拜访的礼节 225
- 089 商务洽谈礼仪 229



- 090 电话礼仪 232
- 091 如何“打圆场” 236
- 092 酒宴上社交的技巧 238
- 093 待客礼仪 241
- 094 做客礼仪 243



第10章 职业女性的“社交经济学”

- 095 感性交际VS理性交际 246
- 096 圈定“七人核心” 248
- 097 积极拓展人脉网络 250
- 098 从“老关系”中发掘“新关系” 251
- 099 如何打入高质量社交圈 253
- 100 职业女性如何维护人脉 255
- 101 社交时间的分配策略 258



第 1 章 “派对动物” 交战守则

成功，不在于你懂得什么或做什么，而在于你认识谁。

——好莱坞流行语

派对（Party），是对宴会、晚会、舞会、沙龙等聚会的总称。商务派对、休闲派对、家庭派对，都是我们常见的形式。

都市中有这样一些人，他们可供自由支配的时间比较多，经常出没于各式的派对之间。这种人就是所谓的“派对动物”（Party Animal）。

派对，是展示自身魅力的一个绝佳舞台。职业女性不一定要成为“派对动物”或“社交名媛”，但怎样参加一个派对或者组织一个派对，已经成职业女性的一项重要重要的社交技能。

参加或组织派对，除了做足“表面”工作之外，更要掌握基本的派对礼仪，如果不懂派对规则，即使你穿得再漂亮，也是枉然。

这里将与大家分享的是这些“派对动物”的社交心得，若能将这派对高手的技巧为我所用，则更容易在悠游中提升事业。

001 去，还是不去

在是否应该出席某个派对这个问题上，我们往往还要听从心灵深处的声音，而不是勉强自己。

是否应该出席某个派对，首先要考虑它的主题。

无论是大型派对还是私人主办的小圈子派对，都有着不同的主题。搞不清派对主题就贸然参加，十有八九要出洋相。

电影中常有这样的片段：一个懵懂的角色因为不了解派对主题贸然参加而出尽洋相。所以，如果被邀请参加，不要轻易前往，一定要搞清楚派对的主题，活动的时间、地点以及性质，派对的大致内容，是否适合自己的身份与性格。

如果参加一个自己完全不熟悉的派对，很容易会因为气质不符、爱好不同、关注点不一样，甚至娱乐方式都不互相认可而导致失败。

有时还会给自己制造不必要的尴尬。比如会遇到：倒霉鬼派对、整人派对、惊奇派对、单身狂欢派对、醉鬼派对、饕餮派对、另类艺术派对

一些派对是以狂欢或恶搞的形式出现，如果你是一个天生娴静淑女，自然没办法融入其中，显得格格不入，反而破坏了双方的情绪。

是否应该出席某个派对，还要弄清谁是“主办人”？哪些人物会出席这个派对？



如果有必须要见的重要人物，当然要去参加这个派对。

如果有不太方便见的人，那就能免则免吧。要知道，派对的最终目的，是分享快乐。

小贴士：

参加派对，一要符合自己身份与气质；二要达到交际的目的；三要避免不必要的摩擦，切莫为了派对而派对。

002



来得早不如来得巧

俗话说，早起的鸟儿有食吃，然而早到的派对，却多半都是没有什么好果子吃的。

老练的“派对动物”总能准确地拿捏派对的节拍，既不会太早，亦不会太晚。

提早到达是非常不礼貌的，因为此时主人可能还在准备阶段，无暇照顾而冷落你，而且还可能因为手忙脚乱的场面被你撞到而感到尴尬。

派对的早到者除了给主人带来措手不及之外，更会让社交圈中同人觉得你是一个“太没搞头”的失败者。

尽管大部分派对其实都是“俾面派对”（赏脸派对），但是过早地到达



未免太不给主人面子。

当然，迟到也是很礼貌的行为。有些书籍教女性用迟到来抬身价，未免显得过时又小家子气。迟到不会抬高你的身价，早到又太不给自己面子，也会让主人措手不及。因此，参加派对，不宜过早，也不宜过晚，正点到达就好。

小贴士：

如果是参加家庭派对，若能给主人带些小礼品，一定会更受欢迎；参加家庭派对要注意尊重主人的隐私，哪里是禁区，哪些东西不能碰，要自觉遵守。

003 低调的华丽

派对是扬长避短，展示自我的舞台，高调与低调，取决于自身风格与交际目的。

是高调亮相还是低调入场好呢？

这一切要根据自己的处事风格以及需要达到什么样的效果而定。

很多时候，派对的气氛是要靠一些个性比较活跃的人物来带动，妙语连珠、口灿莲花，可以让整个派对气氛更加热烈。



但是，高调不等于以自我为中心。在派对里，大声说笑、处处抢人风头的人难免会惹人厌恶。真正的“派对女王”应该靠的是亲和力，而不是靠喋喋不休地谈论自己而获得这个荣誉的。所以要想让大家喜欢，还要学会当配角。

如果你不是深谙规则的老手，不是某些领域的名人或专家，也没有倾国倾城的相貌身材，更没有声名显赫的家世，还是保持“低调的华丽”吧。

低调，并不意味着独自向隅，遗世独立，或举座皆醉唯我独醒。

你要做到善于“藏拙”——只将最美好的部分展现。碰到自己擅长的环节、游戏或话题，可以积极地参与。持大方态度的人越多，派对气氛就越好。

低调意味着优雅含蓄，以及温和与平易近人，还有自信和包容，不卑不亢，可以让你很快进入你最想进入的圈子。

对于派对上，欢乐才是最高准则。要有幽默感，在恰当的时机插几句幽默机智的妙语，要胜过整场的唠叨。自己不太了解的话题最好闭嘴，“献丑不如藏拙”才是硬道理。

高调入场可以起到先声夺人的作用；低调行事则可以达到春风化雨、润物细无声的效果。

事实上，高调有高调的优势，低调有低调的好处。运用之妙，存乎一心。



小贴士：

曾经有一位真正的“派对女王”，她会尽量让在场的每个人都如沐春风，以下是她的座右铭：明亮而不耀眼的光彩，圆润而不腻耳的声音，谦让而不卑怯的姿态，从容而不跋扈的坦荡。