



王 丽◎编著

聪明女人

都在学的

9种处世能力

能力重在培养，女人也可变强

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



王 丽◎编著

聪明女人

都在学的

9种处世能力

能力重在培养 女人也可变强

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人都在学的 9 种处世能力 / 王丽编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5164-0648-9

I. ①聪… II. ①王… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300704 号

书 名: 聪明女人都在学的 9 种处世能力

作 者: 王 丽

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0648-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮 编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 16 印张 150 千字

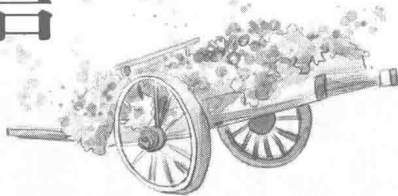
版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



版权所有 翻印必究 · 印装错误 负责调换

前言



女人一生三件事，总结起来无非是个人、家庭和事业。现代成功女性以其美丽和智慧，魅力和实力，灵活自如地游走于家庭和社会之中，用精明和技巧扮演着各种不同的角色，将自身才华发挥得淋漓尽致。做女人，就要做一个聪明的女人，就要培养自己的处世能力，在获得成功的同时，也收获源自内心和生活的各种幸福。

聪明女人有非常明确的目标，知道自己要什么，不会轻易被别人的看法所左右；专注、果断，不左顾右盼，不拖泥带水；不找借口，不发牢骚，不吐苦水……。

聪明女人乐天开朗，善于说话，谙于办事。她们不是传统礼教约束下的女人，她们抛弃了不合时宜的老调旧曲。她们更具有个性、魅力和品位。

其实，女人的人际关系和社交圈子比男人还要复杂：在工作中，聪明女人能坚强独立地出色完成业务；在家庭里，又能以贤妻良母的身份相夫教子，或作为孝顺的女儿对父母

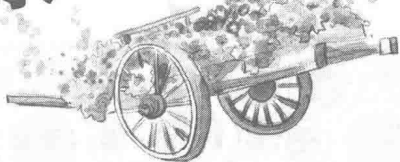
关怀备至；在社会上，女强人的形象太强硬就显与性别特征相悖离，过于柔弱又会让人觉得没有能力……这其中哪一个环节处理得不好，都会带来无穷的烦恼，让自己陷入僵局，难以自拔。

为了能完美地扮演这些角色，聪明女人练就了各种处世能力，如魄力、魅力、说服力、凝聚力等。需要开口的时候，她们能说得入木三分；需要动手的时候，她们能做得圆融完美。她们这种收放自如的状态、巧妙经营人生的境界，绝非一个不懂处世之道的女人所能掌握的。

需要强调的是，聪明女人所具备的处世能力并非来自天赋，而是通过敏锐力去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，最终将其与生活融会贯通。而这种敏锐力，同样可以练就。

本书正是通过剖析聪明女人的心路历程，向广大读者展示她们的成长和成功，以便在了解她们具备的9种处世能力的同时，能联系自身，在学习中具备这些处世能力，将自己修炼成一个聪明女人。让我们向聪明女人看齐，着手改造自己，以练就的各种处世能力驰骋于人生疆场，展示女儿家的强大和睿智，成为一名成功和幸福的女性。

目 录



第一章

女人要有魄力，从第一句话开始

一个女人如果只知道化妆打扮，就难免落个徒有其表、空洞花瓶一样的印象。那些口才好、敢于开口说话的女人即使没有靓丽的外表、高贵的华服，也能凭借智慧的语言，把话说得滴水不漏，把事办得无可挑剔。

- 1. 自信的谈吐是魄力，更是魅力 3
- 2. 自信的声音比靓丽外表更有感召力 6
- 3. 找对称呼好开口，不给对方添堵 10
- 4. 不卑不亢，留下彬彬有礼的好印象 12
- 5. 赞美是一种义举，不要羞于启齿 15
- 6. 胸有成竹的沉默胜过费尽口舌的辩驳 18

- 7. 敢于“说谎”是婉拒他人的妙方 21
- 8. 不怕道歉，给自己一个悔改的机会 22

第二章

女人要有魅力，以内涵表现品位

大多数女人，每天都忙于打理自己靓丽的容貌，搭配适合自己风格的服饰，却忽略了自己的内在积累。聪明女人当然不会如此。虽然，她们不能琴棋书画样样精通，但仍然会恰到好处地把“魅力源于内在美”的道理发挥到极致。

- 1. 满口的金玉良言，来自书香中的积淀 29
- 2. 才艺信手拈来，交谈更为精彩 32
- 3. 生活中的素材无限，懂得运用自能妙语珠连 ... 34
- 4. 做到言之有物，交谈畅通无阻 36
- 5. 心诚则灵，言语要由心而发 39
- 6. 谈吐透露修养，无礼之人没人理 42
- 7. 说话忌生硬，尊重是前提 45
- 8. 说话要有针对性，灵活应对各种人 49
- 9. 完善性格，塑造完美形象 52



第三章

女人要有说服力，善于引导对方

聪明女人不仅口才了得，而且有主见、有能力。当她们想要说服别人，或者想要改变别人的某些想法时，总是能轻而易举地达到目的。

1. 引导是说服之门，化解各种敌意 57
2. 暗示引人反思，心有灵犀一点通 60
3. 说服要循序渐进，攻心好过劝阻 63
4. 说服时心怀善意，给人回旋余地 66
5. 找个合理的借口，维护对方的面子 68
6. 赞扬恰如其分，说服水到渠成 70
7. 摸清对方的脾性，对症下药最奏效 72
8. 夫妻本无隔夜仇，劝架多说恩爱话 75
9. 理由要充分，令追求者知难而退 78

第四章

女人要有凝聚力，做团队的精神领袖

真正的聪明女人，虽然声名显赫、居于高位，但却能平易近人、受人爱戴。在与下属沟通时，她们表现出自身的良好凝聚力，把团队打造得异常优秀，当之无愧地成为了下属的领路人。

1. 放低姿态，善意受人爱戴 83
2. 走近员工，关注大家的需求 86
3. 礼貌倾听，满足下属的交流欲望 89
4. 多听少说，了解员工的心声 91
5. 下属重视公平，必须一视同仁 94
6. 激励员工成功，做受他们感激的贵人 97
7. 善于鼓劲，激发员工的战斗力 100
8. 表扬下属，让他们有理由为自身骄傲 103
9. 批评要讲究谋略，避免下属抵触 106
10. 具备综合素质，做个下属喜欢的女上司 ... 109

第五章

女人要有亲和力，在职场中健康成长

尽管职场竞争强、压力大，但并不妨碍聪明女人的健康成长。她们在为工作争取更大的发展空间的同时，也会更艺术地与不同的工作伙伴交流，为自己创造一个和谐、愉快的工作环境，从而有更多的时间高效率地提升自我。

1. 伸出友爱之手，平息同事间的积怨 115
2. 淡化自身优势，免受周遭敌视 117
3. 孤家寡人难熬，不要自我张扬 120
4. 留意男同事，做个万人迷 123
5. 警惕疏远行为，维护同事关系 126
6. 善解人意，不失时机地关心老板 129
7. 善待老同事，编织人脉网 132

第六章

女人要有自控力，保持高情商

对于一个女人来说，情商的高低直接影响着她错综复杂的人际关系。而聪明女人也正是凭借自己的自控力，保持高情商，从而妥善地协调人际关系，并最终取得了事业和人生的成功。

1. 拥有高情商，交际之路顺畅 137
2. 心态积极，使生活充满朝气 140
3. 女人的微笑是最美的推销 144
4. 时刻保持快乐，每天都会幸福 148
5. 使用有效办法，走出情绪低谷 152
6. 发怒有害身心，学会自我化解 156
7. 有怨恨难得安宁，多宽容少受煎熬 159
8. 沉醉于爱情不等于受制于男人 162
9. 会减压，保持活力 164

第七章

女人要有执行力，以柔克刚很奏效

在说话办事方面，聪明女人有很强的执行力。她们会利用女人天生的优势来克服人际交往中遇到的种种困

难，实现以柔克刚的局势逆转，不能不让人折服。

1. 借助柔和魅力，摘取人生桂冠 171
2. 柔情似水，点点滴滴终能穿石 174
3. 女人有柔心弱骨，使人浑身舒服 178
4. 甜言蜜语柔舌出，融化千锤百炼钢 180
5. 有理莫强争，几句软话感化人 183
6. 修炼“柔”字功，驰骋天地中 185
7. 做个“弱女子”，传递正能量 188
8. 过犹不及，柔中要带点刚 191

第八章

女人要有想象力，打开方便之门

聪明女人懂得变通，在人际交往中富有想象力，从而以更加丰富的方式应对各种局面，为自己大开方便之门，把事情处理得妥妥当当。

1. 说点“大话”，做成大事 197
2. 做人留些余地，做事易得人心 200
3. “死缠烂打”不放弃，“牛人”也得软下去 ... 203
4. 让他人“不好意思”，索性答应帮忙 206
5. 给足男人面子，谈判游刃有余 209
6. 掌握谈吐技巧，说话更有力道 213

- 7. 因变而通，锤炼多种语言款式 215
- 8. 谈话收尾不能仓促，以免功亏一篑 218

第九章

女人要有敏锐力，用心维系人脉

人际交往对未来的影响，在你向人伸出友谊之手的那一刻就开始了。作为聪明女人，不仅要懂得选择朋友，还要善于维系用心建立起来的人脉关系。女人完全可以凭借特有的敏锐力，选择可交之人并时时保持友谊的新鲜度。

- 1. 主动结交贵人，展示自身才华 223
- 2. 走近成功人士，学习优秀经验 226
- 3. 改变自己，交友方式因人而异 229
- 4. 祸从口出，别触动对方的“逆鳞” 232
- 5. 做个有心人，少说敏感话 235
- 6. 多联系，常走动 237
- 7. 吃吃饭，聚聚餐 240
- 8. 送大礼不如送好礼，选对礼物增情谊 242

第一章

女人要有魄力，从第一句话开始

一个女人如果只知道化妆打扮，就难免落个徒有其表、空洞花瓶一样的印象。那些口才好、敢于开口说话的女人即使没有靓丽的外表、高贵的华服，也能凭借智慧的语言，把话说得滴水不漏，把事办得无可挑剔。





1. 自信的谈吐是魄力，更是魅力

聪明女人生来谈吐自信、敢于开口。自信的她犹如发光的宝石，其他人都成了衬托她灿烂发光的底座。聪明女人无论是在演讲还是在闲聊时总是精神焕发、神采奕奕、信心十足，绘声绘色地为听者描绘出自己的内心想法，让对方不禁折服在自己的语言魅力之下。

自信的女人是魅力最大的女人，而自信的谈吐正是这种魅力的表现形式之一。谈吐自信的女人活得舒展、洒脱。她们不会整天张狂霸气高呼女权至上，而是以独特的性格魅力征服对方。她们相信：美丽的外表可使女人骄傲一时，自信的谈吐却可使女人魅力一生。

谈吐自信的聪明女人不惧怕失败。她们用积极的心态面对现实生活中的不幸和挫折；她们用微笑面对扑面而来的冷嘲热讽；她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气质，一种坦诚、坚定而执著的向上精神。

其实每个女性都有属于自己的那一份魅力，只是因为太自卑、太缺乏自信导致自己的优点、长处、潜在之美得不到挖掘和展示罢了。

想要成为一个有魅力的聪明女人，单单有美丽的外表还远远不够。自信的谈吐是不可或缺的决定因素。精湛的口才、自信的谈吐既有先天因素，更多的则来自后天培养。你可以不断通过各种仪态

方面的训练和内在的修养，使自己逐渐成为一个谈吐自信、魅力无限的聪明女人。

自信的谈吐是需要我们在日常的生活中培养的。以下几个小技巧可以多加练习，直到自信流露在你的举手投足之间。

(1) 把自己想象成完美的化身，这是许多从事表演工作的成功女性的惯用方法。它同样适用于职场。面对大客户时，先静坐，心中默想曾有的愉悦感觉，比如曾经聆听的悠扬乐章，愈具体效果愈好。或者干脆学习你所仰慕的人具有的美好特质，可以是影星张曼玉或钟楚红，也可以是政治家或外交家，只要她具备你所希望拥有的特质均可模仿。

(2) 大部分女人都有说话过于急促、细声细气的毛病。聪明女人在说话时语气总是很坚定的。切忌以疑问句结束陈述事实的语句，以免影响语气的坚定。聪明女人说话的诀窍在于音量适当、语调平稳，速度不缓不急，以显示对说话的内容信心十足。利用呼吸换气时断句，可以避免许多不必要的“嗯”、“啊”等语病，使内容显得流畅、有条理。

(3) 聪明女人勇于大胆地表现自我。把自信心想象成肌肉，需要定时、持之以恒地锻炼，如果稍有懈怠，它很快会松弛。走路的姿态要昂首阔步、抬头挺胸，仿佛一切都在你的掌握中。想象你拥有这个空间，当你举步时回想过去曾有的自信满满的感觉。和不期而遇的人进行一对一的交谈也是很好的开始，从和水电工、超市收银员等等接触开始吧！

(4) 聪明女人时刻准备好犯错误。你在行动时随时都可能犯错误，你所做的决定也难免失误。为了得到想要的东西，有时你可能要稍微受一些苦，绝不能因此而放弃我们追求的目标。你每天都必须有勇气承担犯错误的风险、失败的风险和受屈辱的风险。记住：