

·培养女性内在素质、塑造魅力外表最通俗、最全面、最实用的指导手册·

Proper Limits For Speech And Action

我从来都认为能够处理好人际之间的
各种微妙关系，根本是一种艺术。

女人

要把这门艺术功夫修炼到登峰造极，难度
相当高。

的

说话尺度 办事分寸全书

夏羽◎编著

掌握说话尺度和办事分寸，是改善生活的艺术，也是每个现代女性追求进步、实现理想，
达到目的超越平庸的必备能力。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

Proper Limits
For Speech
And Action

女人

的

说话尺度
办事分寸全书

夏羽◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的说话尺度、办事分寸全书/夏羽编著. —北京: 新世界出版社, 2008.5

ISBN 978 - 7 - 80228 - 694 - 8

I. 女... II. 夏... 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 (2008) 第 067399 号

女人的说话尺度、办事分寸全书

策划: 梁小玲

作者: 夏羽

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

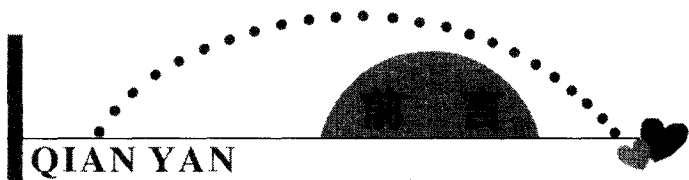
开本: 787 × 1092 1/16

字数: 340 千字 印张: 20

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 694 - 8

定价: 39.00 元



QIAN YAN

前 言

中国台湾当代著名女作家罗兰说：“我们常说：‘某人的成功不是偶然的。’意思是说：这其中包含着有志气，有决心，有毅力，有善于捕捉时机的智慧，有创造时机、操纵环境的才干，等等。真正的成功决不是侥幸可以得到的。也就因为这个缘故，我们可以相信，失败也绝不是命运。”《一种不同的声音》的作者卡罗·吉利根说：“男人成功通常是经过有效的竞争取得，女人的成功则通过人际关系。”20世纪著名女作家沉樱说：“人生的快乐有两个来源：一是创造，一是人与人之间的关系。”实际上，维系良好的人际关系，不管对于男人还是女人来说，都是极为重要的。那么，在生活中，在职场，怎样才能维系良好的人际关系呢？显然，其中一个非常重要的因素就是，要把握好说话的尺度和办事的分寸。

成功的生活是由办得漂亮的一件件事日积月累形成的。为了顺利地办好各种事情，说话办事是要讲究水平的。这个“水平”主要表现在：一是说话不到位不行。说不到位，说不到点子上，别人可能悟不明白，理解不透，琢磨不出你的真实用意，你提出的想法或要求也不会被人重视和接受，非但事情办不成，也常常被人瞧不起，这样，就很难换取别人的欣赏与友谊。二是说话办事没分寸不行。话说得太过头，要求太高，言辞太尖刻，让人听了不愉快，觉得你不识大体，不懂规矩，不知好歹，这样的人常常被人敬而远之，也同样无法与人正常交往。

人们一般认为，女性比男性擅长表达和交流。事实表明，历史上许多成功妇女凭借这一技巧战胜了对手。凯瑟琳大帝凭借打动人的交流本领和魅力，征服一个曾被彼得大帝凭本能力量统领过的民族。哥达·梅是个鼓动人



女人的说话尺度、办事分寸

Collected Edition Book Of Proper Limits For Speech And Action For Women

心、吸摄听众的演说家。她的传记作家拉尔夫·马丁在《哥达》一书中，评述梅能在演讲时让听众感动得流泪，她的政治对手，戴维·本·居里安在听过她在英国的讲演之后说：“我被她的大胆言辞所震惊，她的话语惊世骇俗，她口若悬河，坚定不移，言辞犀利，一针见血，有胆有识。”玛格丽特·撒切尔在与别人辩论和当众讲演时也有类似口才，她旁征博引，深入浅出，表述成一种哲学性知识。撒切尔面对交锋决不退缩的精神，使她在国会中得到许多男士的支持，她以绝不屈服的斗争姿态进行争论。因而，撒切尔和梅都被她们的敌人和朋友称为强硬的不妥协者，她们是意志坚强、口才雄健的妇女，凭借女性口才天赋达到了政界和事业的顶峰。

然而，在现实生活中，我们却不难发现，有些女性很有知识，就是因为缺乏“嘴巴上的功夫”，因而不受人们的欢迎；有些女性朋友专业水平很高，工作能力很强，但不善于处理人际关系，因此，在职场失去了一次又一次的晋升机会。

香港著名女企业家、作家梁凤仪说：“没有人会不希望自己有一个成功的人生。然而，成功的定义应该同时维系在别人的审裁与自我的感觉上。我们控制自己较易，故此，人生的第一步就是好好地反省自己，找到自己的短处，积极地加以弥补和改进。”《女性说话尺度和办事分寸全书》，为我们反省自己的言行，改进沟通技巧和处世能力，提供了全方位的指导。

愿我们的女性朋友们，学会掌握说话尺度和办事分寸，熟谙生活的艺术，搞好人际关系，拥有幸福家庭，在职场追求进步，实现理想，心想事成！





CONTENTS

目 录

一、使日常的交流沟通顺畅愉快而不逾矩

拥有丰富多彩的人际关系几乎是每一个女性的需要。在现实生活中，女性们大都渴望获得他人的好感。这是女性的一种基本需求。得体的谈话、恰当的交流，是女性人际交往中必不可少的重要环节，关系到与他人交往的成败与效果。女性中的交际高手，往往也是个谈话交流的高手。欲在日常交流中营造良好的氛围，密切彼此的关系，提升自己的人气，是要学习一些沟通的技巧的。

- 人与人之间最重要的相处之道就是沟通 / 3
- 在与人交谈时必须要注重一定的礼节 / 5
- 说话要注意看对象，采用灵活的方式 / 7
- 一定要表现出对他人的足够尊重 / 10
- 提起对方的兴趣，使沟通更加愉快 / 12
- 倾听时进行适当的引导和作出积极的反应 / 14
- 听人说话时要注意提高彼此交流的兴奋度和亲切感 / 16
- 积极倾听的同时进行巧妙地插话 / 18
- 在社交场合说话一定不要啰唆 / 19
- 得体而真诚地去安慰处在困苦中的对方 / 21
- 结束谈话的同时给人以回味无穷的感觉 / 25
- 在批评别人的时候应把握住一定的分寸 / 27



二、充分享受和朋友交往的乐趣

自古以来朋友间的友谊就为人们所称道，孔子举人生三大乐事之一就有：“有朋自远方来，不亦乐乎？”朋友之间的情谊也被人们所重视。曾子的日三省其身之一就有：“与朋友交而不信乎？”对女性来说，在生活中没有关系密切的朋友，就缺少了真情，缺少了帮助，缺少了爱，生活中也就缺少了很多乐趣。然而，和朋友轻松、愉快地进行交往，也是需要经常费些心思、把握好分寸的。

- 热心帮助朋友才有利于维护良好的友谊 / 33
- 对朋友和对自己都要怀有合理的期望 / 34
- 通过积极倾听朋友的心声来表达关爱 / 36
- 绝不能全然不顾及别人的感受 / 38
- 要学会设身处地地替朋友着想 / 39
- 一定要摆脱对朋友过分依赖的心理 / 40
- 通过自身的努力去赢得朋友的好感 / 41
- 与异性交往时把握好“自然”和“适度”的原则 / 43
- 不要轻易越过异性知己间应有的界线 / 46
- 拿捏好那种“比爱情少一些、比友情多一些”的情感 / 47
- 求人时表现得能言善道，说话得体 / 51
- 精心为朋友选择适宜的礼物 / 53
- 在拜访朋友时须遵守一定的礼仪规范 / 54
- 放肆无礼的言行最容易伤害朋友 / 56
- 有效地说服朋友应掌握的实用技巧 / 60
- 为了避免招惹不必要的麻烦就要学会拒绝朋友 / 62



三、恰到好处地与陌生人交往



心理学家发现，那些在事业上获得大成就的人，往往善于交际，拥有自己广大的交际网，因而可以随时从各个方面获得自己所需要的信息。显然，你认识的人愈多、公共关系愈好，就愈容易成功！良好的人际关系，往往都是先从得体地与陌生人交往发展而来的。事实上，每个女人都可以通过掌握一些简单、自然、平常和易学的技巧，来轻松自如地与陌生人交往，为进一步发展彼此的密切关系奠定良好的基础。

- 初次与陌生人打交道应把握的分寸 / 67
- 努力给对方留下良好的第一印象 / 69
- 积极利用亲和效应去吸引别人 / 71
- 找到和陌生人的共同话题以得到对方的认同 / 73
- 与人初次见面时进行恰到好处的交谈 / 75
- 在与人交流的时候适时地表露一些自己的优点 / 79
- 谈话要看准时机，留有余地 / 81
- 让别时印象与初见印象同样使人难忘 / 82
- 涉世不深的少女对陌生人应保持警觉 / 84
- 绕开常见的误区，愉快地和陌生人交往 / 86



四、相爱总是简单，相处未必太难



有一首歌这样唱道：“明明白白我的心，渴望一份真感情。”这唱出了许多年轻女性的心声。在选择爱人的时候，是万万马虎不得的。即便如此，你仍然可能要对“相爱总是简单，相处太难”有切身的体会。然而，只要我们掌握一些与恋人得体相处的技巧，积极促进和悉心呵护爱情，就完全可以不再去慨叹：“为什么甜蜜的梦



总容易醒?”

- 年轻女性一定要了解的择偶要点 / 91
- 向自己喜欢的男士靠近的几种小诀窍 / 97
- 得体地把握追求男朋友的火候 / 98
- 学会用委婉、含蓄的语言表达自己的情感 / 99
- 接受男朋友的殷勤比主动付出更重要 / 102
- 在男友面前最大限度地展示自我魅力 / 103
- 恋爱就要遵守游戏规则，不能见异思迁 / 105
- 加固爱的大堤，积极防范失恋 / 107
- 别把感情浪费在不适合的男人身上 / 108
- 一定要学会拒绝网络的诱惑 / 110
- 在与男人交往的过程中选择自己要站的位置 / 110
- 别被男人的甜言蜜语所迷惑 / 112
- 恰到好处地拒绝自己不喜欢的男人的求爱 / 113

五、与老公保持稳定持久、亲密而有间的关系

爱情是花，婚姻是果实。花总是美丽的，果实却不一定总是美好的。爱像一株植物，不是成长、开花、结果，就是凋零、死去。全视我们如何对待它而定。托尔斯泰说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”作为女人，为了营造幸福的家庭，享受甜美的爱，就要悉心对待自己的老公，善于求同存异，积极化解矛盾，及时消除各种不利于婚姻健康发展的消极因素。

- 适当而又不失分寸地和老公撒娇 / 119
- 不要试图在精神和经济上都依附男人 / 120
- 女人要积极追求自身情感的独立 / 121
- 要给彼此留下适当的私人空间 / 123





要注意让男人感觉到自我	/ 124
夫妻间一定要进行积极有效的交流	/ 125
合理地处理家务也能传达浓浓的爱意	/ 128
不能对丈夫采取消极否定的态度	/ 130
努力去寻找夫妻分歧中的共同点	/ 132
在丈夫面前树立起“贤妻良母”的形象	/ 136
以宽容的态度去对待自己的老公	/ 140
从维护婚姻的质量和家庭稳定的角度来处理问题	/ 141
身边和已经拥有的往往就是最真的、最值得珍惜的爱情	/ 143
相爱就应该互相体谅，但不是过分迁就	/ 144
不要因说话方式、方法的不当会损害夫妻感情	/ 145
一定要注意远离那些关系不协调的夫妻的通病	/ 147
积极消除和巧妙化解夫妻间的矛盾	/ 150

六、赢得同事认可、领导赞赏的为人处世技巧

同事关系对我们生活的影响是非常巨大的，搞好同事间的关系是非常重要的。关系融洽，心情就舒畅，这不但有利于做好工作，也有利于自己的身心健康。一个女人必须掌握一些人际交往能力和人际沟通能力，才可以在单位中获得同事的认可，领导的赞赏！否则即使她的知识和学识都很强，但是她在处理人际关系时处理不好的话，就很可能四处碰壁，事事受阻！

要高度重视维护和同事的良好关系	/ 157
与同事相处要注意说话的态度和分寸	/ 158
多理解同事，善待同事	/ 159
注意自己的言行细节以赢得同事的好感	/ 162
把握好和男同事相处的尺度和分寸	/ 165
了解与女同事愉快相处的秘诀	/ 168



- 努力使同事之间彼此的交往更加愉快顺畅 / 170
- 积极消除和同事之间的误会 / 174
- 通过得体的日常应酬密切和同事的感情 / 175
- 女性利用同事关系办事应掌握的技巧 / 177
- 避免在不知不觉中被同事孤立 / 179
- 在职场不要苛求百分百的公平 / 181
- 要学会适度关心上司的生活 / 183
- 忍受上级的错误指责，适当代上司受过 / 184
- 在与领导相处的过程中要学会争利 / 185
- 使领导甘心为你解决燃眉之急 / 186
- 和领导谈话时应注意的态度和事项 / 190
- 果断拒绝上司来路不明的“好意” / 192

七、潇洒自如地纵横职场的秘诀

一个有才干的女人能不能得到重用，在很大程度上取决于她能否在适当的场合充分展示自己的本领，让他人认识。如果你身怀绝技，但藏而不露，他人就无法了解，到头来也只能空怀壮志，怀才不遇了。作为女人，为了能够更潇洒自如地纵横职场，就要端正工作态度，提高自己的能力，反思自己在做人、做事方面的不足之处，努力排除实现自我理想的各种阻力。

- 改变使你显得不够职业化的习惯 / 197
- 灵活机敏地回答面试中敏感的问题 / 198
- 在面试的时候态度不要过于随便 / 201
- 在职场的细节是万万不可忽视的 / 205
- 不要轻视职场的小人物和小事情 / 206
- 妥善地解决一些工作中的细节问题 / 209
- 在工作中认真是态度，也是能力 / 211



- 也许我们只能把手头的工作做好 / 212
- 做事要讲究方法，注重成绩 / 214
- 女性不可忽视自己在职场的业务表现 / 216
- 采取适宜的方法在职场追求成功 / 217
- 不仅要会做事，还要会“表现”自己 / 220
- 勇于表现自我，善于推销自己 / 222

八、得心应手地轻松生活的处世之道

古人说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”不是每个女人都能正确地认识为人处世之道。许多人要么把做人做事之道看得过于复杂，仿佛用尽浑身力气，也无法达到完美；要么把做人做事看得过于简单，认为率性而为，随心所欲即可。其实，做人是一门学问，更是一门艺术。它需要的不仅是满腔热情、远大的志向以及不畏艰辛的努力，更需要一个人具备说话办事、为人处世等多方面的必要素质。

- 要能够放下架子，淡化面子 / 229
- 别按别人的反应来决定自己的行为 / 230
- 掌握不被他人所左右的要领 / 232
- 不要让自卑感影响你的正常发展 / 234
- 自觉不宜发言时就保持沉默 / 238
- 在生活中保持低调，切忌自我张扬 / 239
- 自己失意的事也不一定要让别人知道 / 241
- 不妨采取不太敏感的处世态度 / 242
- 在生活中不必斤斤计较 / 243
- 得体地对付不友好的言论和无端非难 / 245
- 对待得寸进尺的人仅仅宽容忍让是不行的 / 247



- 积极借助一切可以利用的力量来保护自己 / 248
对别人要尽量怀着一种感激感恩的态度 / 250
乐观地去选择和关注生活中的乐趣 / 252
加强修养，以开阔的心境去面对生活 / 253

九、女性应有的积极稳妥的办事作风

生活对于每个人来说都不容易。为了获得必要的生存资源，每个女人都必须面对很大的压力，要学会做人，更要学会办事。不仅要善于动脑，更要调整好心态，把握成功的规律，找出失败的症结，不断克服困难，使自己在做人、做事方面更成熟、更自信、更完善、更顺利。

- 多用脑子，想巧办法能够更好地办事 / 257
只要立即开始行动，就有成功的希望 / 258
不要总是回避未知的事物 / 260
女人要克服犹豫不决的弱点敢于作出决断 / 264
在没有人相信的时候，你也要相信自己 / 266
不要扮演一个软弱无力、无依无靠的小女孩 / 267
一份平淡轻松的心境比急功近利更有益 / 268
不可缺少应付人生挫折、打击的能力 / 270
成功只能在不断克服困难中获得 / 272
不要用过高的标准来苛求自己 / 274
为了经营自己的长处要学会聪明地放弃 / 276
不要使自己犯“想当然”的错误 / 278



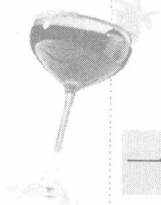


十、让魅力的花朵在你的身上绽放

英国作家巴里在他的剧本《女人心中有数》中，借着女主角马吉对魅力下了一条定义：“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不必要；没有了它，别的都管不了事。”在实际生活中，我们常常发现这样的情况：许多能力平平，但相貌堂堂，举止优雅的女人，比起那些聪明而博学的人来，往往能够获得更多的幸运和更好的发展。孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽的，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”每个女人都应该学习一些用言行塑造魅力的技巧和方法。

- 给对方留下一个好印象是办事成功的基础 / 283
- 女性的衣着宜适度保守，装扮干练 / 284
- 使自己散发出一种优雅的女人味 / 286
- 女人可以坚强，但是不能冷漠 / 288
- 突出优势，推销出自己的特色 / 291
- 依靠自己的气质彰显女人独特的魅力 / 292
- 展示出高雅的谈吐和优雅的举止 / 293
- 待人接物要有不卑不亢、落落大方的风度 / 295
- 树立一个精明能干、很会办事的形象 / 297
- 女人要追求潜在的美而不是如花似玉的容颜 / 300
- 不要做对自己长相不满意的女人 / 301
- 做一个永远充满青春活力的女人 / 304





一

使日常的交流沟通顺畅愉快而不逾矩

拥有丰富多彩的人际关系几乎是每一个女性的需要。在现实生活中，女性们大都渴望获得他人的好感。这是女性的一种基本需求。得体的谈话、恰当的交流，是女性人际交往中必不可少的重要环节，关系到与他人交往的成败与效果。女性中交际的高手，往往也是个谈话交流的高手。欲在日常交流中营造良好的氛围，密切彼此的关系，提升自己的人气，是要学习一些沟通的技巧的。



人与人之间最重要的相处之道就是沟通

被誉为“音乐之父”的世界著名音乐家海顿，曾经担任过某公爵府乐队队长，并领导 30 名乐手。

有一天，公爵突然决定要遣散这支乐队。这就意味着，海顿和 30 名乐手要因此失去饭碗。乐手们一时心慌意乱，不知如何是好。

海顿知道，一般公爵决定过的事情，是很难更改的，无论怎样央求，恐怕他也不会改变主意。但，海顿不甘心就这样离去。想来想去，竟然灵机一动，提笔谱写了一首《告别曲》，准备拿到遣散会上，做一次独特的告别演出。

这是最后一次为公爵演出。因为决定已经宣布，乐手们已经万念俱灰，但看在平时和公爵的情意上，还是十分卖力地演奏了起来。

乐曲开始十分精彩，欢快优美，轻松恬然，将与公爵之间的美好友谊表达得淋漓尽致。公爵不由得感动起来。渐渐地，乐曲由明快转为平缓，又由平缓转为暗淡，悲怆的情绪起来了，像浓雾一样在大厅里弥漫开来。

这时，只见一名乐手停了下来，吹灭了乐谱架上的一支蜡烛起身向公爵深深鞠了一躬，然后悄悄地离开。

接着，又一名乐手以同样的方法离开。这样，乐手们一个又一个地相继离去。到了最后，空空荡荡的大厅里，只留下海顿一个人了。也只剩下一支蜡烛在黑暗中闪烁着。

海顿停止了指挥，独自默默地朝公爵深鞠一躬，慢慢地转过身去，也要离开。

这时，公爵的情绪已经达到了顶点，再也忍不住了，大叫起来：“海顿，这是怎么回事？”

海顿平静而诚挚地回答：“尊敬的公爵大人，他们在向您做最后的告别啊！”

公爵突然醒悟过来，几乎流着泪说：“等一等，让我考虑一下。”

一、使日常的交流沟通顺畅愉快而不逾矩

