

小 | 女 | 人 | 系 | 列



小女人

◆金波 著

人脉投资课

魅力修养课 人脉扩展课 语言沟通课
优势利用课 以柔克刚课

长江出版传媒 | 崇文书局

前言

所谓“小女人”，通常是指那种性格明显与男人相对应，具有显著女性特征的女子。她们也许不够豁达大度，也许喜欢华而不实，但温柔娇巧、女人味浓则是她们得天独厚的个性特征。

小女人是女人世界的极品，是男人眼前的“尤物”，但她们不一定就是“宅女”，也不一定就是“家庭主妇”。她们也同其他人一样，有走向社会、走进职场的意愿，也有追求成功和美满幸福的梦想。为了实际自己的理想，她们不会沉湎于单打独斗，而是更倾向于用自己的手腕和技巧去征服世界、战胜男人。为此，她们更希望自己不断聚敛人气、打造人脉，在成功路上锻造一只“事半功倍”的砝码。

打造人脉的重要性是显而易见的。一个女人光有背景而没有真才实学，自然是站不住脚的；而有真才实学而缺少人脉支持的弱女子，又能走多远呢？最后，充其量就是一个男人的花瓶和为人做嫁衣的小妇人。但是，小女人的人脉打造，是一堂内容丰富的投资课，不是一蹴而就的，没有足够的认识，没有精心的准备，又没有一定的技巧，这节课也许就学成了“夹生饭”。

《小女人的人脉投资课》以开发小女人的人脉资源为出发点，以挖掘人脉中最珍贵的宝藏为目标，从不同方面向身为“小女人”的读者讲述了人脉投资的方法和技巧，为她们提供一套获取人脉的宝贵经验。通过本书，相信每一位读者都能从中获得教益，从而获取得心应手的人脉资源，成为一个左右逢源的社交高手，进而提升自己的生活质量，为自己的人生添油加彩。

编者

目录

1.魅力修养课

——你的内涵是赢得人脉的资本

女性是支配人类命运的尘世之星，女性身上蓄集着无穷的睿智，这种睿智体现最明显，最引人注目的便是其交际魅力。女性除了天生体貌外，女人的内在气质、言谈举止、行为态度等素质因子都能反映女性的个性：或文静活泼，或乖巧聪明，或温柔调皮。这些表现让人产生交往的热情和希望，是赢得人脉的重要法宝。

气质美的女性有魅力

有修养的女性品质高雅

有品位的女性气质高贵

有个性的女性令人向往

做个有文化的知识女性

乐观的女性讨人喜欢

做阳光女人，为你的魅力增色

做自信女人，处事落落大方

控制情绪，不做任性女人

运动起来的女人有魅力

2.人脉扩展课

——给自己织一张关系网

哈佛大学商学院的调查表明：在事业有成的人士中，26%靠工作能力，5%靠家庭背景，而人际关系则占69%。相对于其他能力，一个人在人际关系、人脉网络上的优势，就是人脉竞争力。在扩展人脉方面，女性有比男性更大的优势，一个生活幸福、有所成就的女性，离不开人脉的建立和扩展；扩展人脉是现代女性生存和发展的重要条件。

女人也要八面玲珑

人脉好更容易成功

打造一张自己的关系网

随处播种友谊种子

不妨建立朋友档案

莫做小气女人

对他人表示兴趣

礼貌待人赢得尊重

善良能抓住人心

拥有闺中密友

慎交蓝颜知己

3.语言沟通课

——搭建人际关系的桥梁

所谓沟通，就是指人与人之间面对面地交流。这里有两个要求：一是平等，二是交流。人脉资源的建立，人与人之间的交往，更多的是语言的沟通和交流。在这方面，女性具有先天的条件。甜蜜的语言、动听的嗓音，是女性的优势；如果再加上具体的方法和技巧，你一定会轻易拥有可观的人脉，成为处处受欢迎的人。

会沟通才会有交往

会说话的女人受欢迎

会幽默的女人人缘好

赞美会使你赢得好感

歉意会弥合彼此间的裂痕

怎样让人一见如故

说话要说到点子上

语气和时间的控制方法

怎样对付恶言相向

会说话不等于多说话

怎样拒绝别人

提问是促进交流的技巧

与人交谈要注意什么

4.优势利用课

——用你的优点征服身边的人

男人有男人的交往特点，女人有女人的交流优势；从社交角度而言，女人更容易获得人缘。女人交际成功的原因，多是发挥和利用自身优势，用自己的魅力感染对方，并征服对方的结果。所以，在人脉投资课中，广大女性更要不可忽视优势利用课。

女人有哪些社交优势

为什么女性更懂社交

发挥女性独特的社交魅力

用仪容仪表之美吸引目光

微笑是女人最美的表情

动听的声音是女性的感染源

保持女性特有的阴柔之美

塑造自己良好的风度

5.以柔克刚课

——用你的柔情征服男人

撒娇装傻是女人驯服男人屡试不爽的不二法宝。你可以不漂亮，却必须有让男人百般疼惜的女人味。为什么女人的撒娇装傻能够将百炼钢化为绕指柔？因为男人的刚强、男人的骄傲、男人的为所欲为，都是由女人来证明的。男人总喜欢当英雄，希望得到别人尤其是女人的肯定。女人何不满足他的虚荣？女人的柔弱无骨，成就了男人英雄壮士的自豪，哪个男人能不万般疼惜于你？

温顺的女人讨人喜爱

拿起温柔的武器

做会撒娇的女人

送媚眼的艺术

怎样借助男人的力量

做男人的红颜知己

怎样征服男上司

避免行为失态

1.魅力修养课

——你的内涵是赢得人脉的资本

女性是支配人类命运的尘世之星，女性身上蓄集着无穷的睿智，这种睿智体现最明显，最引人注目的便是其交际魅力。女性除了天生体貌外，女人的内在气质、言谈举止、行为态度等素质因子都能反映女性的个性：或文静活泼，或乖巧聪明，或温柔调皮。这些表现让人产生交往的热情和希望，是赢得人脉的重要法宝。

气质美的女性有魅力

女人的美貌人见人爱，但真正令人心仪的永恒美丽，往往是具有磁石般魅力的女人。女人的气质就是一个巨大的磁场。对许多来说，气质女人具有极大的吸引力和诱惑力，那是让其他人，特别是男人拜倒在自己脚下的强大武器。

一说某人有气质，往往是指这人的外表形象、性格、言谈、举止、神态、教养、风度等都能给人好的印象。女人的气质是丰富多彩的。有的人或许只具备一样两样，有的人则可能融多样气质于一身。

女人的气质是一种香水。香水是无数花蕊成就的一段精华，却不再与美颜有关，现在是无色透明的了。女人的气质是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。女人独具的气质涉及到她深层的品质，它带有一种自发力和亲切力，可以净化心灵、温暖人心。

有气质的女人远看雍容华贵、高不可攀，近看则文雅妩媚，是贤慧的妻子、热情的女孩、慈祥的母亲、圣洁的天使、可信的朋友。有时，她能倾听他的话语，对他百依百顺，并且能够抚慰他的心灵；有时，她又任性撒娇，让他扮演保护者的角色。

女人独具的气质特征，是温柔、可爱、可亲。具备这种气质的女人，有人称之为有十足女人味的女人，她感情深沉，只有真诚，没有虚伪。她心胸宽大，总是那么乐观，从不气

馁。她豁达大度、善解人意，体谅别人，很少抱怨。她遇到困扰不慌张、处事得体不过分，受到伤害、委屈不流泪。她总是自尊、自信、自强、自爱地抗拒干扰。她对人不苛求、不忌妒、不猜疑、不发火。她总是彬彬有礼，从不拒人于千里之外。她总是和颜悦色、内秀矜持、端庄贤惠、淑雅安详。

女性内秀的气质，最能显示女性美中羞涩的气质美。羞涩像丽日下深藏在碧荷中的莲花，纯情地发出柔光。羞涩以不泯的童贞为基础，是一种单纯、天真的流露。羞涩是善良诚实人格的真实反映。羞涩是女性美中固有的气质，也是东方女性深沉含蓄的特征。

女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，也总是短暂的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。光靠美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。一个人的容貌形体、外部装饰所表现出的美在整个气质美中只占一部分，甚至是一小部分，而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约。这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。气质美才是真正的美。

做一个有气质的女人，离不开以下要求：

1. 自强自立

在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人不再是女人的主宰，女人也早

已不是男人的附庸。所谓“男人追求的极致是成功，女人追求的极致是幸福”的名言也日渐黯然失色。女人学会自我拯救和自我完善永远是最重要的。渴盼男人赐予你幸福永远是被动而不安全的。

乐观自信的女人让人欣赏。这个世界上自强不息的女人多了，男人背负的精神压力就比较小。而且，一个男人能与一个不仅只满足衣食之安的女人共度人生，生活永远不会陈旧，人生也不会走向退化。

2. 心态高贵

女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里的高贵是指心态上的高贵。男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。生活中男人可以是女人的护花使者，但女人本身要给男人提供一种信心——这种信心就是让男人放心。

小仲马的《茶花女》中的主子爱上女仆，只因为身为女仆的那个女人气质高贵而又有十足的女人味。这种女人往往会给男人生活信心和勇气，因为她们生命里潜存着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人性魅力。现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

3. 感情独立

人们喜欢女人的温柔，因为女人的温柔能给人的心灵取

暖。然而，温柔有时候似乎又是一种没有原则的爱。一个女人为一个不值得托付温柔的人付出热情，从某种程度上说是成全了对方的罪恶。

爱应该是有所节制的，而且应该是向善的。因此，好女人对人只要心怀善意就行了。女人爱得泛滥，男人就不太懂得珍惜。在这个年代，男人不再习惯固定在一个小小的居室之中，这样女人更应该学会调适自己，不要一味地为情所困，以至让感情取代了生活的全部。

有些女人从一开始就把自己摆到一个乞求感情的地位上，悲剧的根源往往就在这里：你對自己都不自信，别人怎么看重你？男人往往就是这样：你过于看重他，也就是昭示他可以轻而易举地主宰你的感情和幸福了！在这一点上你首先就输了。因此，感情是最在乎尊重和平等的……不用说，有见地和胸怀的女人，男人自然会感到她的可爱了。因为男人爱上一个女人的同时，并不希望在爱的约束下丧失自己的一方世界，男人在乎爱情的默契、宽容和理解。

4. 拥有主见

心理学家分析认为，女人往往感情胜过理智，对待友情、事业、婚姻亦如是，这是阻碍女人发展的致命弱点。

一位在深圳的打工妹，在其他打工仔打工妹纷纷陷入现代都市的浮躁与繁华当中迷失自己的时候，她依然保持着清纯纯的农家女孩的本色。在她的宿舍里，其他女孩几乎都

交上了男朋友，只有她尚是“单身贵族”。她告诉家乡的一个女朋友说，我不会喜欢深圳的男人，因为我的根不在那里。我出来只是想挣点钱，一些寄给家里，一些留着给自己置办嫁妆。我今后当然要找男朋友，但我会回家找个本分的男人。像我的这些姐妹，有的不甘心在流水线上做蓝领，绞尽脑汁想去傍大款，能永远幸福吗？我只想靠自己努力工作挣钱，然后回家过平静的日子……无疑，这种站在现实的根基上能够清醒地审视自己的有主见的女人，也不失为男人眼中可爱的女人。

5. 具备才气

女人有才气，会赢得人们的尊敬和仰慕，这是无疑的。女人好读书、会读书，是她的才气的根本动力。有了知识的基础，加上自己的独创性，在工作中出成果就是必然的了。所以女人要有才气，加强自己的知识修养和发挥自己的创造性就是必不可少的途径了。

6. 聪慧灵气

秀外慧中的女人才算是完美的女人。女人的聪敏、机灵、机智、果决这些优良的性格和品质往往会令男人对她刮目相看。

女人的观察力是很强的，也是很敏感的，生活中许多容易被男人疏忽的东西都能被女人发现。她们的思维有时非常敏捷，特别在细小的事情上真能做到细致入微。一个有灵气

的女人，对有事业心的男人来说，的确是个好帮手，她不仅能很好地照顾男人的生活起居，也能帮助男人把事业料理得更加完满。这就是通常所说的“贤内助”。

有灵气的女人是可爱的。她们知道在什么场合说什么话，也知道有什么样的来言该用什么样的去语，应答得当，举止得体，而不失优雅的风度。不必要求女人的灵气有如外交家的辞令，或者口若悬河，只要有敏捷的思维就足够了。

7. 不失妖气

妖气并不是女人人人都具有的，因为妖气毕竟含有不正派的意思，但女人中确有一部分人是带有妖气的。她们喜欢穿着打扮，讲究华丽，涂脂抹粉，浓妆艳抹，花枝招展，浑身上下充满了女人的性感。她们或者忸怩作态，或者眉眼传情，举手投足尽显女人的姿色，透露出强烈的诱惑力，给人以妖媚、妖艳、妖冶的印象。应该说，这样的形象有时是能给人以美感的。正因为如此，有的女人就把妖气作为征服男人的武器。

我们知道了女人的主要气质所展示出来的魅力，这些都是能给男人以巨大的吸引力和诱惑力的。当然，女人具有这些气质也不全是为了男人。同时也是为了自己，女人活得就要像个女人，世界因为有了女人而美丽，生活因为有了女人而精彩。

有修养的女性品质高雅

人们通常尊敬那些富有教养和内涵的女人，常常试图和她们接近，保持某种亲密状态，以此为荣，并依恋、迷恋于这种关系。如果条件允许，能与这样的女人交朋友，将是他们的人生梦想之一。

有道是：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”对任何人而言，外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，也总是短暂的。然而，时间可以暗淡女人的红颜，却挥不去女人经过岁月的积淀才能焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养，就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来，令人景仰。

女人可以不漂亮，但不能没有修养。在高雅女人的重要因素中，修养可以说是最高的追求和境界，它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位。有修养的女人衣着时尚，妆容精致，神采飞扬，风姿绰约；有修养的女人平和内敛，从容娴雅，不矫揉造作，不喜张扬；有修养的女人，是一种遵从自我意愿的选择，是气质品位的自然流露。

有修养的女人是令人尊敬，让人愉悦的。她们说话有分寸，对人不尖酸刻薄。她们在公众场合端庄大方，不做作，举止不轻浮，有爱心善于表达情感，乐于赞美祝福他人。和有修养的女人共处，总像有潺潺溪水流过，让身旁的人被滋

养和沁润。男人通常尊敬那些富有教养和内涵的女人。

有修养的女人让人赏心悦目。女人吸引人的地方，首先是赏心悦目，而不是美丽。赏心悦目，就是尽可能把自己打扮得很美好，干净、精致、些许的时尚、和谐的搭配、令人愉悦的颜色。让男人看到，就能联想到美好的生活。这就是赏心悦目的魅力，一个让男人联想到美好的女人，多么值得男人珍惜。

有修养的女人很矜持。一举手、一抬头的犹豫，说话前的思索，走路时的一点小心，听到笑话过后的慢一拍的微笑，无不体现了女人的矜持。一个懂得矜持的女人，往往最能够激发男人呵护女人的热情，能够让男人体现风度，能够让男人有强烈的疼爱这个女人的欲望。

有修养的女人心态平和。平和的女人，要求不是那么多，不会动不动就嫉妒别人的富贵和幸运。虽然同样感慨社会多变、人生无常，平和的女人却懂得守住内心的一点淡泊。平和的女人要求不是那么多，不会给自己很多压力，当然，也不会给男人很多压力。所以，平和的女人，总是让他人很轻松，能够成为他人心灵休憩的港口。平和的女人，没有那么执着，不会歇斯底里，也不会哭天抢地。如果看到自己心爱的男人和别的女人在一起，她不会抢上前去大闹一通，而是静静地、坚决地、慢慢远离那个男人。平和的女人，总能让他感觉到安宁、放松，让他人在伤心的时候、疲倦的时候