

聪明女人绝对不能错过

孙京媛◎编著

人一生的成功在于她做人做事的方式。谁都想事业发达、家庭美满，谁都想受人尊重，办事顺利，但是只有那些既会说话又善于做事的人，才能实现自己的愿望。而她们的共同经验就是懂得如何做人做事。



聪明女人 会说话 会办事

会说话的女人受欢迎 会办事的女人最出色

天津科学技术出版社

会说话的女人受欢迎 会办事的女人最出色

聪明女人会说话会办事

实用版

孙京媛◎编著 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人会说话会办事/孙京媛编著. —天津:天津科学技术出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5308-4670-4

I. 聪… II. 孙… III. ①女性—口才学—通俗读物 ②女性—人间交往—通俗读物
IV. H019-49 C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 095115 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市九洲财鑫印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15 字数 205 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.00 元

前言

成功总垂青善说话和巧于办事的女人！说话与办事，是一个人在社会生活中两项最基本的活动，也是体现一个人社会化能力最重要的两个方面。特别是在当今这种纷繁复杂的社会里，对女人而言，如果不掌握一定的技巧，只是一味地按自己的习惯我行我素，结果肯定与成功无缘。

说话办事必须讲究技巧，这是女人在社会上站稳脚跟的重要前提。女人在社会上活得如何，与其说话水平和办事能力有很大的关系。说同样的话，为什么有的女人能得到认可，有的女人却只能面对否定？办同样的事，为什么有的女人能一帆风顺，而有的女人却屡次碰壁？是因为她们长相出众、招人喜欢？是因为她们有过硬的关系？其实，原因很简单：说话办事玲珑八面的女人，就会拥有好人缘，拥有好的人际关系，就自然会得到人们的帮助。

在这个世界上有太多的女人们，她们活得没有自信，甚至害怕与人交往，害怕与人说话。她们急切地需要得到帮助，她们渴望重燃生活的信心。

女人，不应该毫无意义地活着，也不应该陷入茫然无措的生活状态，更不应该成为男人身上的藤蔓。女人，要独立，要活得多姿多彩，要打开自己的交际圈，要做真正意义上的完美女人！为此，女人应该学会塑造自己，学会与人交际，学会说话，学会办事，这样才不至于白白浪费自己的生命！

事实上，人说话办事的能力并不是天生的，每个女人都可以通过后





聪明女人会说话办事

天的学习来获得。

本书教你学会在任何时候都以出色的形象和表达显示自己的魅力和个性，赢得众人欣赏的眼光；让你稍为施展魅力就能赢得人心，编织一张人际关系网；让你在发展的过程中充分利用自己的口才优势，取得事业生活上的成功……

本书站在女人的角度，教你塑造迷人的自我，让你学会必备的说话办事技巧，帮你打开交际圈，告诉你如何获得人心，如何提你的才智……通过阅读本书，可以使你成为一个优雅、美丽、充满智慧的聪明女人！





目录

CONTENTS

目 录

CONTENTS

CONG MING NÜ REN HUI SHUO HUA HUI BAN SHI

01

第一篇 女人要提升自己的形象资本

几乎所有的女人都渴望自己在性格和外表方面，对别人具有更大吸引力。只要懂得如何去发挥自己的优点以及改正自己的缺点，便可以使自己的魅力大增。一个女人可以不够漂亮，但她的气质、教养、着装，甚至声音、气味都可以为她增添很多魅力！

漂亮在于内在美 / 3

魅力女人更迷人 / 5

如何让自己更有魅力 / 7

女人的言行尽显修养 / 11

气质女人蕴涵着深度的内涵 / 13

如何让自己更有气质 / 15

优雅的女人永远怡人 / 18

不可忽视的人生修养 / 20

培养与众不同的个性 / 21

塑造内涵女人的技巧 / 23



第二篇 会说话的女人讨人爱

一般而言，人们都喜欢说话乖巧的女人。任何一个女人，她所说的话是否有魅力，直接影响到她是否对对方具有吸引力，也关系到她是否

具有良好的人缘，同时还影响到她能否自如地与别人说话，并表现出足够的自信。

用语言表现魅力 / 29

人际沟通的秘诀 / 31

具备出色的口才 / 35

如何练就一副好口才 / 36

让你的声音更富有魅力 / 39

掌握良好的交谈礼仪 / 41

说话要讲究分寸 / 42

培养良好的说话风度 / 43

营造融洽的谈话气氛 / 45

说话时不可忽视神态举止 / 47



第三篇 女人不可不知的说话技巧

语言的力量能征服世界上最复杂的东西——人的心灵，中听的话，使人爽心、舒心。不难看出，社交场上的佼佼者，必定会在言谈中闪烁着真知灼见，给人以深邃、精辟、睿智之感！女人，应该多多掌握与人交谈的技巧！

要有自己的说话风格 / 51

不要随便乱说话 / 52

不要以言语伤人 / 53

用倾听获得对方好感 / 55

提高与人交谈的技巧 / 57

时刻注意讲话的细节 / 60

杜绝不好的讲话习惯 / 61

开玩笑要有分寸 / 64

嘴上要留个把门的 / 66





第四篇 受欢迎的女人最聪明

最受欢迎的女人，不一定是外表漂亮的女子。有的女人，虽然长相不够漂亮，却一举一动都散发着迷人的魅力，成为人们喜爱的女子。这样的女人，温柔善良、自信乐观、谦虚诚实……这些正是她受人欢迎的资本！

做一个受欢迎的女人 / 71

讨人喜欢有策略 / 73

温柔的女人最能打动人 / 76

塑造迷人的个性 / 78

乐观的女人受欢迎 / 80

控制自己的情绪 / 83

自信让女人魅力出众 / 86

守时的女人惹人爱 / 89



第五篇 聪明女人会说别人喜欢听的话

每个人都喜欢听好听的话，都希望得到尊重和赞美简单的一句话，一个微笑，一个肯定的眼神，有时就能给人无限的鼓舞和温暖。聪明的女人深知这个道理，总是会说别人喜欢听的话，从而左右逢源！

用恭维话博人欢心 / 95

赞美能创造奇迹 / 96

赞美要恰到好处 / 99

赞美要真诚 / 100

妙赞他人的闪光点 / 101

赞美也要画龙点睛 / 102

女人夸赞男士的学问 / 104



第六篇 为自己树立好人缘

拥有好人缘，是人的一个巨大财富。与人相处融洽，是女人生命的亮点，它不仅能照亮女人，也会让身边的人感到惬意。女人应当擅长与各种人广交朋友，在社交中将自己最好的一面展现出来，成为交际场上的“亮点”。

- 善于树立好人缘 / 109
- 好印象便是好开端 / 111
- 付出才会有收获 / 113
- 善良的女人最可爱 / 115
- 女人要学会宽容 / 118
- 真诚和细心赢得人心 / 120
- 建立好人缘的诀窍 / 122
- 人际交往中的禁忌 / 125
- 礼让使你征服人心 / 127
- 播种一粒诚实的种子 / 128
- 女人不能没有朋友 / 130



第七篇 发挥女人的社交优势

拥有良好人际关系的女人是快乐的，快乐的女人总会拥抱成功。每个女人都希望自己是浩瀚宇宙里最受欢迎的那颗星，能绽放出最耀眼的光芒，让自己享有和谐的人际关系。聪明的女人善于打造自己的交际圈，并且周旋自如，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。

- 打造成功的人际关系网 / 137
- 找准成功交际的切入点 / 140
- 用心经营你的人际关系 / 141
- 真心交友有技巧 / 143



眼神在交际中的作用 / 145

适时表现你的幽默 / 148

如何与异性交往 / 151

女人在社交场合中的礼仪禁忌 / 154

第八篇 女人不可不知的办事技巧

办事能力已经成为现代社会衡量一个女人综合能力的重要指标。在我们的周围，不懂办事规律，不知道办事技巧，不会办事或办事不周的女人比比皆是。如何才能办好事情，已经是现代女性迫不及待要解决的问题之一。

广交朋友好办事 / 159

巧用女人的柔弱好办事 / 160

求人办事也要“投桃报李” / 162

察言观色好办事 / 163

放低姿态易办事 / 164

摸清对方的性格好办事 / 166

求人办事八大忌 / 168

求人办事要实事求是 / 171

不放弃就有希望 / 173

真诚待人好办事 / 174

利用他人虚荣心巧办事 / 175

寻找共同话题 / 177

会说话好办事 / 179

给人面子好办事 / 181



第九篇 会处世的女人好办事

聪明的女人是充满智慧的女人，在为人处世中，她们的一个重要特

点就是社交能力强，性格直爽、开朗，融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力，而且还能给她们带来心理的满足感和幸福感！

尊重别人，别人就会尊重你 / 185

为人处世，刚柔相济 / 187

多替别人着想 / 189

不要揭对方的伤疤 / 191

为人要有大气度 / 192

宽容打开爱的大门 / 194

不要过分责备别人 / 196

聪明女人懂得低调处世 / 197

取人之长，补己之短 / 199

女人必知的处世技巧 / 201



第十篇 修炼“才女”的四大资本

真正有才的女人，她不追求潮流，却能匠心独运穿出个人品味；她很懂得为人处世的艺术，从不会将自己的意见强加于人。一个有才华的女人，必定是一个心灵充满智慧的女人。她情感更细腻，举止更优雅，气质更深沉！

美丽源于你的底蕴 / 205

做一个才华横溢的女人 / 207

让自己成为高情商的女人 / 209

女人的睿智来自不断地学习 / 213





第十一篇 微笑，是女人最好的“武器”

人生就是一面镜子，你对着它微笑，它也会同样地还给你。查理·威利有一句名言：“挂上笑容你才算是穿戴整齐。”聪明的女人要懂得微笑的价值、微笑的魅力。

微笑有助于女人打开社交之门 / 219

微笑，女人最有力的“武器” / 221

微笑的女人最迷人 / 223

微笑可以拉近人与人的距离 / 224



第一篇

女人要提升自己的 形象资本



几乎所有的女人都渴望自己在性格和外表方面，对别人具有更大吸引力。只要懂得如何去发挥自己的优点以及改正自己的缺点，便可以使自己的魅力大增。一个女人可以不够漂亮，但她的气质、教养、着装，甚至声音、气味都可以为她增添很多魅力！



漂亮在于内在美

真正的骏马不在于鞍子好，真正的漂亮不在于装饰好。没有自信的女人，总是会盲目地追求外在修饰，想用名牌服饰和华丽的妆容为自己增值。相反，追求内在美，严于律己、宽以待人的女人，会让自己随着年龄增长而愈加自信和美丽。



语言——把话说得动听

我们通过语言交流了解对方的性格以及内心感受，所以，说话时能真切地表达出自己的想法和感受，是体现自我魅力的好方法。我的一位朋友很有个性，她考虑事情冥思苦想，力求严谨可行，而只要一想通就立即行动。她说话真诚而没有一丝矫情，让人很难想象她一个人闷头苦想的样子。

要使语言更有味道、更富感染力，女性朋友不妨在平时做个有心人，从措辞和音调这两个细节入手。丰富生动的词汇会让人的思想受到很强的冲击，而富有感情的音调容易使人感动而难以忘怀。



感情——把丰富的感情表达出来

有魅力的女性一定不是感情贫乏的人。而将自己的感情有效地表达出来，会使你产生更大的魅力。了解自己的感情可以从体会它的变化入手，比如失恋时情绪起伏较大，正是体会感情变化的好机会。而日常生活中细微的情感变化也不容忽视。



我们越了解感情，就应该越能够有效地控制它，学会恰如其分地表达它。

变化——随世界的变化而变化

世界在变化，人也在变化。所以有些女性认为自己的魅力不应该只有一种，每个人都可以开掘出更多的潜在魅力。如何发掘自己的潜质，



让自己每一刻都不同以往呢？敏锐感知时代潮流，有所选择地塑造自己的魅力不失为一条捷径。时代潮流其实是一种时代所承认的魅力。比如红色口红一旦流行，连平时对它视而不见的人也会试

着去尝试。有些人可能以为追随潮流是一件淹没个人魅力的事，其实那样想太片面。对于流行的服饰、妆容和音乐，应当接触之后再作判断，否则可能会失去很多转换自己魅力的机会。所以应该对新鲜事物保持开放的心态，让它们给自己带来新的变化。只要你不游离于社会之外，总会有魅力的火花迸发。

品格——做一个有原则的人

我们在为人处世时，内心需要有一个原则，需要另一个自我来约束自己，让它适时地提醒自己“这样做不对”或“那样做不太合适”。这



种潜在的自我约束、自我教育，会使我们内心有一个“标准”，使自己不管在周围无人还是有很多东西诱惑的情况下，都能保持一个独立自我。这个自我当然不是随意而过于大众化的。比如，一位女士曾经认为自己喜欢的品牌是路易威登和 PRADA。真的如此吗？实际上，她只不过是所有人都认为路易威登和 PRADA 很好，而随波逐流罢了。一旦断定自己很喜欢某一种事物时，就意味着要以它为基准。



松弛——放松的女人最美丽

如何释放自己的魅力呢？轻松自然状态下的你是最美的。比如去拍照时，如果摆出很酷或者很温馨的姿势，摄影师一定会对你说：“放松！放松！”他会想办法与你交流，让你放松，因为他觉得人在自然放松下的神态是最美的。我的一位摄影师朋友曾回忆起一次古巴之旅：“那里的女人真的很美。为什么？我发现她们都那么有个性，不会墨守成规，更不会盲目追随潮流，只是努力去展现自己的魅力。我想这就足够了。”比起摆出的姿势，也许你与朋友闲聊时的表情要可爱得多。而你在休闲时也可以尝试着自拍照片：当房间只剩下自己和相机时，很多轻松表情就会自然流露。



魅力女人更迷人

走在街上，漂亮的女人到处都是，但有的女人如过眼云烟，令人转瞬即忘；而有的女人虽不漂亮，却令人惊艳，驻足回眸，难以忘怀，这是因为她有独特的武器——魅力。

在这个张扬个性的时代，长得漂亮不如活得漂亮，而有魅力、有自