

女人智慧系列丛书

何国松◎主编

出色的说话技巧和卓越的办事能力是帮助女人通往成功和幸福之路的捷径。本书力图帮助女性轻松地学到说话艺术与办事技巧。

The Series of Woman Wisdom

做一个 会说话会办事 的女人

吉林人民出版社

何国松◎主编

图书在版编目(CIP)数据

做一个会说话会办事的女人/何国松主编. —长春:
吉林大学出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5601-5146-5

I. ①做… II. ①何… III. ①女性—口才学—通俗读
物②女性—人际交往—通俗读物 IV. ①H019-49
②C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215033 号

书 名: 做一个会说话会办事的女人

作 者: 何国松

责任编辑: 王世林 高珊珊

责任校对: 王世林 高珊珊

封面设计: 创品牌

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路 421 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 240 千字

版 次: 2010 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-5146-5

定 价: 36.00 元

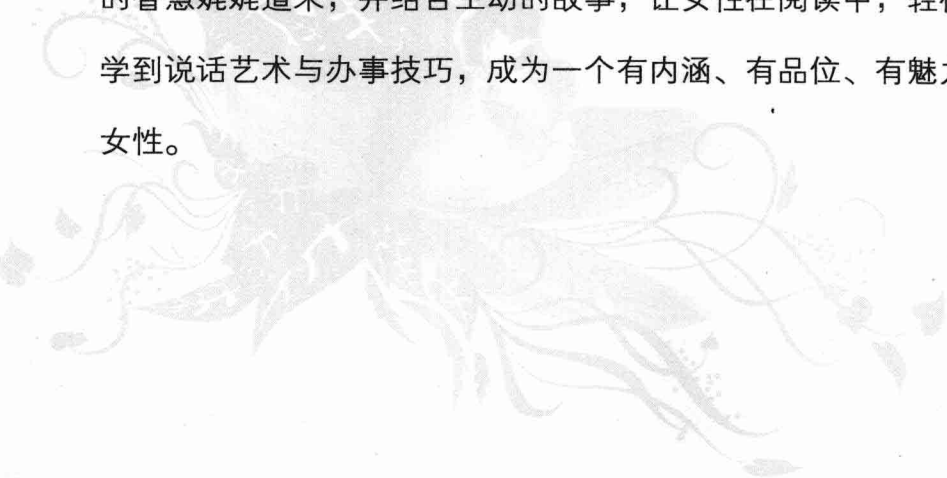
版权所有 翻印必究

前言

在女人所有的资本中，说话、办事能力是安身立命之本，是事业成功之基，是爱情家庭生活幸福之源。毫不夸张地说，在这个能力决定成败的时代，出色的说话技巧和卓越的办事能力是帮助一个女人通往成功和幸福的捷径。

本书从日常生活、爱情家庭、交际、职场等多个方面，为女性介绍了一些如何把话说得滴水不漏的技巧；从心态、求人技巧、女性的优势等方面，阐述了办事的原则、方法，以指导女性在办事时正确使用人情，巧妙经营人脉，通晓做人玄机，熟谙求人办事的潜规则。

本书以女性独特的视角，将女性在工作、生活和社交中说话办事的智慧娓娓道来，并结合生动的故事，让女性在阅读中，轻松地学到说话艺术与办事技巧，成为一个有内涵、有品位、有魅力的现代女性。

A decorative floral illustration in a light gray tone, featuring swirling vines and leaves, positioned at the bottom of the page.



目 录

第一章 形象好，说话办事才会好——首先做好你自己	1
◆ 着装的色彩在女人开口之前就传递了信号	1
◆ 手势是聪明女人无声的语言	4
◆ 笑声中传述女人独特的个性	6
◆ 微笑是女人成功办事的催化剂	9
◆ 播种一粒诚实的种子	13
◆ 用积极的语言树立好口碑	15
◆ 一流的女人要有一流的品牌	18
第二章 礼仪——说话办事的绿色护照	21
◆ 礼仪是女性的一门必修课	21
◆ 礼多人不怪	23
◆ 用好交际的称呼	26
◆ 求人办事要多说“请”	28
◆ 说“谢谢”要感情真挚	29
◆ 握手的学问	30

做一个会说话会办事的女人

Guo Yi Se Hui Shuo Hui Hua Kui Ban Shi De Nu Ren

- ◆ 人际空间——请保持距离 32
- ◆ 准时是女人应有的礼貌 34
- ◆ 社交场合切忌出现的八种表现 36
- ◆ 送礼要学会送得妙 38
- ◆ 会打电话、接电话 43
- ◆ 电话里，你可以更迷人 46
- ◆ 女性电话求人的礼貌 49
- ◆ 脸皮别太薄，遭受冷遇别在意 51

第三章 成为说话高手的第一步 54

- ◆ 自信的谈吐是女人的一种魅力 54
- ◆ 自信的声音比美丽的外貌更重要 57
- ◆ 不卑不亢好印象 60
- ◆ 胸有成竹不辩而胜 62
- ◆ 不要羞于赞美 64
- ◆ 从称呼上寻找人际交往的突破口 67
- ◆ 用“谎言”为自己圆场 69
- ◆ 道歉不是一件丢面子的事 71

第四章 智慧的女人把话说得圆融通达 75

- ◆ 做个会说话的女人 75



◆用你的嘴说动别人的腿	77
◆要有自己的说话风格	79
◆不要随便乱说话	81
◆不要以言语伤人	81
◆用倾听获得对方好感	83
◆适时的提问可活跃气氛	87
◆澄清事实但不要伤害	89
◆聚会言辞的艺术	91
◆与不同的对象聊不同的天	94
◆提高与人交谈的技巧	95
◆时刻注意讲话的细节	98
◆杜绝不好的讲话习惯	99
◆玩笑虽好，但也要注意分寸	101
◆沉默并不总是金	104
◆女性说“不”的几种方法	106
◆善用幽默化解波澜	108
◆说话也可“朦胧美”	110
◆真诚话语可“通心”	112
◆关心话，敞心扉	114
◆为你的语言穿件“魔法衣”	117



做一个会说话会办事的女人

Guo Yi Ge Hui Shuo Hui Hua Kui Ban Shi De Nu Ren

- ◆做好配角，说好“衬话” 119

第五章 女人应当具备的办事心态与心窍 122

- ◆只要立即开始行动，就有成功的希望 122
- ◆不要总是回避未知的事物 124
- ◆女人要克服犹豫不决的弱点敢于作出决断 129
- ◆在没有人相信的时候，你也要相信自己 131
- ◆不要扮演一个软弱无力、无依无靠的小女孩 132
- ◆一份平淡轻松的心境比急功近利更有益 134
- ◆不可缺少应付人生挫折、打击的能力 136
- ◆面对荣誉，心张扬而神不张扬 139
- ◆从表情窥探他人的内心 141
- ◆察看对方的脾气说话 143
- ◆根据对方的性格说话 145
- ◆说话要揣摩对方的心理 146
- ◆看对方的面部表情说话 147
- ◆求人办事说话的魅力 149
- ◆控制情绪才能聪明做事 150
- ◆优柔寡断是做事的绊脚石 152
- ◆女人要学会给自己减压 154



◆学会控制自己的怒气.....	156
◆成功女人的心理调整.....	158
◆学会“推销”自己.....	160
◆把握机会的10大秘诀.....	163
 第六章 女人说话办事理当遵守的原则.....	 166
◆最好的前提是双赢.....	166
◆付出才会有收获.....	169
◆送人玫瑰，手有余香.....	171
◆遇事冷静，切勿意气用事.....	173
◆因人而异，办事有效率.....	177
◆把握与男老板共事的原则.....	180
◆调整好与男上司的距离.....	184
 第七章 会交际的女人更易办成事.....	 188
◆使巧不如藏拙.....	188
◆给别人留点“面子”.....	191
◆万事留余地，日后好商量.....	193
◆能屈能伸，忍字当先.....	195
◆谦虚有礼好成功.....	198
◆化百炼钢为绕指柔.....	202



做

一个会说话会办事的女人

Zuo Yi Ge Hui Shuo Hui Shu De Nu Ren

- ◆以柔克刚的交际术 206
- ◆柔弱是女人手中的利剑 208
- ◆会哭的女人有“饭”吃 210
- ◆平时多烧香，急时有人帮 212
- ◆面具不是虚伪的代名词 216
- ◆做个受人欢迎的女人 219

第八章 精心构筑人情网络 221

- ◆好的关系网是办事的关键 221
- ◆办事先得有人缘 223
- ◆平时真诚交友，办事也好找朋友 225
- ◆平时真诚交友是一种资源的累积 227
- ◆女人不能没有朋友 228
- ◆同学、同事是离我们最近的“朋友” 231
- ◆接近成功人士，把握机缘 232
- ◆靠近成功人士有窍门 234
- ◆女人无须对陌生人充满敌意 235
- ◆办事网络不可缺少的9种人 238

第九章 好性格有助于女人办事成功 241

- ◆好性格是成功的基石 241



◆别让愤怒破坏了自己的形象.....	242
◆保持谦虚的态度.....	244
◆战胜自己懦弱的性格.....	247
◆培养乐观向上的性格.....	249
◆摆脱多疑的心理枷锁.....	252
◆直言直语易伤人.....	255
◆改掉内向羞涩的性格.....	256
◆莫让冲动毁了你.....	258
◆我的个性我做主.....	260

第十章 说话有心眼，办事有心计.....265

◆话有三说，巧说为妙.....	265
◆女人说话没心眼儿，无事生非不可取.....	268
◆巧嘴女人说服别人的六大妙计.....	269
◆女人求人一张嘴，机智乖巧事必成.....	271
◆把拒绝的话说得灵活多变.....	272
◆办事要有逗人开心的本事.....	276
◆值得玩味的“圈套”.....	280
◆求人办事巧张口.....	284
◆把准脉搏，对症下药.....	289



做一个会说话会办事的女人

Guo Yi Se Kui Shuo Hua Kui Ban Shi De Ni Ren

- ◆见招拆招，随机应变..... 292
- ◆主动地利用世俗规则，办成自己的事 294
- ◆巧女人巧办事，利用共同利益去求人 296
- ◆迂回接近目标，善于套近乎 298
- ◆抢先一步，先下手为强 300
- ◆深藏不露做事才威风..... 303
- ◆善于利用网络的力量..... 305





形象好，说话办事才会好 ——首先做好自己

◆ 着装的色彩在女人开口之前就传递了信号

如果一本有关成功办事的书竟有一部分论及色彩，你对此也许会感到惊诧，但是，与女人联系在一起，也就显得自然而然了。女人所穿戴的颜色，与影响交际印象的很多因素，是同等重要的，因为除表情和姿势外，服饰的色彩甚至在女人开口之前就传递了信号。在这里，我们只需着重注意某几种颜色，借以抛砖引玉，道破聪明女人办事成功的秘密。

稍微想一想，近来你是否出席过一个什么重要会议？是否对委员会的主任们讲话？或者是否同某个银行或别的什么大机构的董事长或公司主管洽谈业务？这些与你交谈的人，他们的服装颜色也许就是上述几种之一。那么，不妨讨论一下，这些颜色在情绪上的内涵，以及它们对女性办事产生的微妙影响。

1. 黑色会拉开你与他人的距离

黑色意味着最高权力。它不是一种友好的颜色，因为黑色会直接地在着装者与别人之间造成一种感情上的距离，使一个人与另一个人分离。也许，这就是牧师、教士和修女们为什么总是穿戴黑色的原因。当修道院院长走进教室时，学生们看着她的黑色服装围绕着她那宽大的身形庄严地飘垂着，立即感到问心有愧，想起了上星期自己违反规则的事情；黑板不也

正是以一种威严肃穆的状态令学生们生畏的吗？

由于上述的“把世界的一部分同其余部分分离开”的理由，对于任何类型的会谈、会见和会议来说，黑色服装可能是一种糟糕的选择，除非你是有意避免卷入其他成员们的争论，或者是想独居于奥林匹斯山的顶峰。

2. 灰色意味着力量和冷漠

灰色是一种冷色，它使人想起石头和铁。灰色意味着力量和冷漠，如果女人穿着它，要想把自己友善的微笑和同情的本性表达给别人，将是困难的。灰色很容易将一切笼罩上一种冷生生的阴影，而这也有助于使各种事情平息下来。假如你是一位律师，需要去解决争端，穿灰色的服装将是极好的，它不只意味着冷漠超然，而且也在你与那些长期有仇怨的人们之间，设下了一道无形的障碍。

许多业务代理人喜欢穿灰色，因为这确切地表明了他的身份。从传统来看，灰色也一直是行政长官们最可能选中的服装颜色。但是，灰色使女人同别人的联系变得不融洽。因此，如果你选择了灰色的外衣，为了在这种冷漠中保持某种平衡，可以在上衣上补充一点别的颜色。

3. 棕色与深蓝色的选择

棕色是一种友好、厚重而富有同情心的颜色，也意味着一定的权力与力量。假如女人处于一个心理学家的位置，或者充当一家大百货公司的经理——这些工作都要求你对别人具有控制力，能产生镇定的影响，那么当她进行一些重要的会谈时，选择棕色的西服穿着，是再好不过的了。如果穿深蓝色，可能会显得过于强有力，因而不适于处的位置所要解决的问题。

深蓝色意味着力量与权力，因此，它是很多处于权力位置上的成功者所更喜欢的颜色。这是一种很有效的颜色，它既表明了力量和权力，又不像黑色和灰色那样令人感到隔阂与冷漠。确实，对于许多会议和会见来说，深蓝色是每一个人都应选择颜色。



打个比方，假如你是一个管理着一批雇员的部门主管，正被别人访问。如果你穿灰色服装，可能给人一种疏远冷淡的印象，从而使人认为你是一个不了解下属情况的人。黑色服装更不用说。而棕色也是糟糕的，因为它意味着友善与同情，这将使你显得软弱而不能有效地支配大批的雇员。

但应当提醒的是，当你为重要的会议和会见选择服装的颜色时，不单要考虑颜色本身的含义，而且要考虑自己所面临的局势，二者是同等重要的。

蜜雪儿一直担任一家全国性商行的地区经理职务，在和当地各方面人士及代表打交道的过程中，以既有力量又善于合作而著称。突然，商行的副职出现了空缺，她和另外三名地区经理都被考虑作为候选人，被召到商行的总部办公室去开会。

开始，蜜雪儿打算穿深蓝色的西装，因为她正被考虑提拔为副行长，这是一个有权力的职务，深蓝色的服装应当是她唯一的选择。但过了一会，她产生了不同的想法。几年来，她的工作已向商行表明她是很适合于担任一个有权力的职务的，如果当她走进会议室时显得过于强有力（这是穿深蓝色西服的效果），那么围绕着桌子而坐的另外一些副行长是否会感到她对他们存有威胁呢？他们是否会把她当作有可能超越他们的人而加以排斥呢？

经过了深思熟虑之后，蜜雪儿选择了暗棕色的西服。两天后，她有了重新印制的名片，上面标明了令人自豪的副行长头衔。这证明她的考虑是正确的。通过穿暗棕色的西服，使她作为一个容易合作而又没有威胁的人物出现在商行的其他成员面前，这些人会很好地记起她以前在运用权力方面所表现出来的明智。

有趣的是，另外的几位落选的候选人，都穿着深蓝色的服装。

4. 业务交往中尽量不要穿戴柔弱或炫目的颜色

所有这些淡而柔和的颜色，均是软弱的，在一切业务交往中应完全避



做一个会说话会办事的女人

Guo Yi Se Hui Shuo Hui Hua Hui Ban Shi De Ni Ren

免穿戴它们，可能是个好主意。因为它们使你显得软弱无力，自然而然地把实力地位转让给了你跟前的人，使她成为未来的老板，而她现在不过是你的一名同事，也可能是你的一名下属。即使你穿一套别的强有力的深蓝色或灰色的服装，如果你试图佩上淡柔色的领带或别的什么，以便使色彩鲜亮些，那也是错误的。服装上任何淡柔色的点缀，都将格外突出醒目，从而削弱了你的态度，不利于你坚持自己的立场。

有些颜色是那么的鲜艳夺目，以至于你如果穿戴上它们的话，别人的注意力将完全放在颜色上面而忽视了你这个人本身，他们对你的印象将是模糊的。

为了让人们对你本人保持注意，一个好的办法是避免在服装上采用强烈对比的颜色，而是坚持采用单色的配置。同种颜色中，不宜采用深浅不同的色彩。

例如，如果你挑选了一种适中的棕色毛料裙，你将会选择一件米色的丝绸衬衫，而绝对不要选择深棕色的绒运动上衣。如果你再点缀上金色的珠宝，以及色彩斑斓的鞋和手提包，你将显得精力充沛，给人留下深刻印象。如果你选择一套深浅不同的棕色上下装，只是用珠宝去点缀强调，你将会显得太单调乏味。此时，当你提出你的关于市场销售的独到见解时，可能会遇到一些困难。

说到这里，已足以表明服饰的色彩对女人办事的重要影响。不可否认，色彩承载着女人似水的性情，传递着有关情绪、心态及素养的东西。聪明女人深谙此理，借服饰的色彩扬长避短，巧妙地表达自己，使色彩成为办事成功的秘密。

◆手势是聪明女人无声的语言

女人的魅力能从千姿百态的手势中体现出来。通过手势我们也可以



对女人有一定程度的了解。仔细认真地观察，你会发觉这其中也是大有学问的。

不自然的手势，会造成人与人之间交往的障碍；优美动人的手势，会使人感到心情愉快；柔和温暖的手势，会让人不由自主地产生感激之情；坚决果断的手势，会让人感受到某种力量。

可见，在与人交往中，手势已经成为了其中很重要的一部分，它起着加强语言的力量，丰富语言的色彩等补充和说明的作用，更多的时候，它甚至能够成为一种独立而有效的语言进行使用。

一般来说，女人有意图的手势传递的信息量往往更大，如挥手表示再见，双手比划一定的尺度大小，竖起大拇指表示对某人的称赞，竖起小拇指则表示轻蔑，食指弯曲与拇指接触，呈圆形，其余三指张开，表示某件事情已经完成，即“OK”。而拇指和食指伸直，呈垂直状态，其余三指并拢，成大致的枪形，则表示怀有某种仇恨，有发泄的欲望等。

当然，这些手势都是在生活当中约定俗成的，大家都懂的，但这些手势在不同的地区、不同的国家、不同的宗教信仰和文化背景下，人们的理解可能会有一些差异。通常，女人的手指若不停地动，多是她目前正处在一种非常紧张的状态中，而感到无所适从，借这种方式来转移自己的注意力，以缓解紧张的心理。

用手指轻轻地敲打桌面，暗示女人可能陷入到某种困境当中，或是在思考解决问题的办法，或是处在犹豫之中，不知道某个决定到底是该下还是不该下；也有可能是不耐烦，用这种方式来减轻一下烦躁的情绪。

女人如果经常有无聊的手势和动作，说明她的自制能力比较差，且比较重视表面化的一些东西，虚荣心和表现欲望比较强烈。

女人如果习惯做出让人感觉到非常有力量 的手势，说明这是一个有