

一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。

smart

聪明女人 人脉学

人脉对女人的重要作用

♥ 人脉决定女人的情脉与钱脉

娜娜 ♥ 编著



人脉是女人人生中不可缺少的一笔重要财富

黑龙江科学技术出版社

聪明女人 人脉学

娜娜◎编著



085952

广西工学院鹿山学院图书馆



d085952

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

聪明女人人脉学 / 娜娜编著. - 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5388-6427-4

I. ①聪… II. ①娜… III. ①女性-人际关系学-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147832 号

聪明女人人脉学

congming nüren renmaixue

作 者 娜 娜

责任编辑 项力福 侯文妍

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电 话 (0451) 53642106 传真 (0451) 53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 15.5

字 数 203 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版 · 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6427-4/Z · 764

定 价 28.80 元

前言

人脉，即人际关系、人际网络，它体现了一个人的人缘、社会关系。辞典里对人脉的解释为“经由人际关系而形成的人际脉络，经常用于政治或商业的领域”，实际上不论哪个行业，人人都会使用人脉。

Man keep，是现在很流行的一个词，根据发音读为“脉客”，译为“人脉经营”，善于经营人脉、使用人脉的人就是脉客。人类是群居的社会动物，大家互相帮忙而赖以生存，人与人之间产生了特殊的情感与利益关系，这就是所谓的“人脉”。

随着人们对人脉资源的看重，越来越多的女性开始关注人脉经营了。专家曾作过一项关于“影响女人职业生涯的因素”的调查，结果表明：“个人能力”被公认为第一要素，其次就是人脉。而关于人脉对女人的重要作用，说法也有很多：人脉就是女人的钱脉；人脉是一个女人最重要的资产；人脉广泛铸造百万富婆；有钱比不过“有人”，女人的事业从人脉开始；人脉是一个女人成功的第一生产力；盘活人脉，女人的人生就会得以飞跃；人脉造就女人的命运等等。这些说法虽然不同，但却有异曲同工之处，那就是，人脉是女人人生中不可缺少的一笔重要财富。

聪明的女人善于编织属于自己的人脉网，因为她们懂得人脉的广度和深度，直接影响到自己的工作、学习、生活顺畅与否，更关系到求人办事能不能顺利地达到目的。人脉资源丰富的女人，社会形象好，社会评价也高，因此，她们求人办事也容易得到理解、同情和支持，得到信任和帮助。所以，人缘的好坏直接反映出女人的办事能力和水平。

无论是谁求人办事，即使求的是同样的人、办的是同样的事、

用的是同样的方法，但人缘不同，结果就会大不一样。人都有感情，交流感情的工具是缘分。缘是一根无形的磁力线，彼此的情全凭人缘才得以相通。联结人缘，必有主动的一方，一个女人取得主动的地位，她就有联缘的方法，别人的情就会向她播撒，她建立了大家对自己的人缘，人人就愿意被她所用，她就会成为无往不利、所向披靡的办事高手。当然，女人要赢得好人缘、构建人脉圈不能凭一日之功。那么，女人应该如何去做呢？本书将为女人解决这个问题。

本书共分十章，结合当今女性人脉关系的特点和规律，通过大量的真实事例和简明的理论，介绍了女性如何建立人脉关系，以及利用人脉关系办事的方法和技巧。全书小中寓大，俗中见雅，给女性朋友提供了一整套实用、高效、便捷的人脉关系成功妙略。

女人要相信，只要拥有完善的人脉，天底下没有办不成的事！



目录 CONTENTS

第一章 1+1 > 2，人脉为女人的人生镀金

好莱坞流行这样一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而是在于你认识谁。”人脉是女人生命中不可或缺的一笔财富，它会为女人的人生镀金。聪明的女人善于打造自己的人脉圈，她们在多个人脉圈中长袖善舞，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。

人脉，女人生存的基础 / 2

女人天生就是交际高手 / 4

活用关系，万事不难 / 6

人脉决定女人的“富贵指数” / 8

好人缘是女人成功的“助推器” / 10

人脉来了，机遇还会远吗 / 12

人脉圈如同热带雨林，聪明女人会从中汲取“营养” / 14

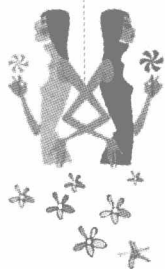
CONTENTS

目
录

第二章 做事先做人，好品质让女人人见人爱

知识和技能可以随时随地学习和吸收，而品格一旦形成，就很难改变。人际交往中，品质因素至关重要，优秀的个性品质是女人建立良好人际关系的重要条件，有了它，女人就能够把自己推销给任何陌生人，推销给整个世界。





- 一流的女人要有一流的品格 /18
- 女人搭建人脉要“谦”字当先 /19
- 自信，让女人在社交中更具吸引力 /21
- 亮出自己的“信用卡” /24
- 将宽容装满你的口袋 /26
- 巾帼不让须眉，女人要自强 /28
- 助人就是助己，做个“爱心天使” /30
- 坚韧也是女人的专利 /32
- 把自己打造成一个心存责任感的女人 /34
- 感恩是给女人生命加油加水的金汤匙 /36

第三章 礼多人不怪，良好礼仪为女人增加社交魅力

在社交活动中，礼仪是女人的必修课。礼仪是人际交往中的一种艺术，也是一种形式美，它是一个女人内在修养和素质的外在表现。从传播的角度来看，礼仪是女人在人际交往中与他人进行有效沟通的一种技巧，也是让女人在人脉圈中魅力四射的秘密武器。

掌握社交礼仪原则，成为彬彬有礼的“万人迷” /42

“妆”出好礼仪 /45

学会搭配服装，做社交中的“型女” /48

不要忽视握手，让待人接物恰到好处 /50

把礼仪表现在举手投足间 /53

“坐”个风姿绰约的高品位女人 /55

优雅地用餐，吃出好礼仪 /58

声音，女人的听觉名片 /60

称呼是交际之始，女人要言之有“礼” /62

学会说“谢谢” / 65

了解舞会礼仪，彰显自身魅力 / 68

第四章 构建人脉，女人要为自己办一张“人脉存折”

女人在银行里开个存折，可以储蓄以备不时之需的款项。而人脉存折，储存的则是一笔让女人终身受益的人情财富。这些财富就像银行的存款一样，女人少量多次地存，有急需时便可派上用场。别人对女人善意的回报，有时就像是附带的“利息”，让女人受益匪浅。

第一印象是女人构建人脉的开端 / 72

运用二八法则，构建优质人脉圈 / 74

广交朋友为女人构建人脉打下良好基础 / 76

贵人是人脉网上的重要“结点” / 78

贵人多“旺”事，女人要掌握与贵人的相处之道 / 80

利用同步行为拉近彼此的距离 / 83

主动出击，获得好人缘 / 85

让老乡帮你营造人脉网 / 87

女人与同性相处的技巧 / 89

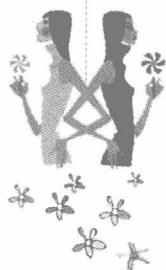
勿以“小”而不为，“小人脉”也会成长 / 91

CONTENTS

目
录

第五章 巧言沟通，聪明女人善于打开“话匣子”

女人在声音方面有先天的优势，然而，一个女人的说话能力不能仅仅依靠声音之美，女人还要在社交的每一个片段中不断地搜寻、提炼说话的内容，从而锻炼自己的说话能力。巧言的女人会拥有和谐的人际关系和超强的人脉资源，因为巧言会使女人拥有一种“超能力”，它会让女人将自己的智



慧、优雅、博学、能力等优点通过口才展示给众人，从而集万千宠爱于一身。



做社交中的“语言贵族” / 96

幽默的女人惹人爱 / 98

赞美是拉近距离的纽带 / 100

自嘲帮女人化尴尬为融洽 / 103

掌握正确的说话语气 / 105

女人要学会包装语言 / 107

敢于和陌生人说话 / 109

说话要因人而异，到什么山头唱什么歌 / 112

适时闭嘴，说话啰唆是社交中的语言禁忌 / 115

第六章 玩转 OFFICE，人脉决定职场丽人的升迁速度

一位著名的职业生涯规划专家指出，使我们达成梦想的标准因素包括10%的成绩、30%的自我定位以及60%的人际关系网络。对成功的职业女性来说，促使她们在职场上游刃有余并魅力无穷的不只是她们的专业知识和工作成绩，在很大程度上还依赖于她们的自我公关能力和良好的人际关系网。



人脉积累让职场“天堑”变“通途” / 118

人脉能给女人增加选择其他工作的机会 / 120

“合群”的鸟飞得远 / 122

巧妙地“奉承”他人 / 125

聪明女人要有些“城府” / 126

掌握办公室中闲谈的技巧 / 129

与异性同事相处有学问 / 132

与上司“心心相印” / 135

与“黑名单同事”相处的艺术 /137

办公室中，聪明女人要避免的几种言行 /140

第七章 “笼络”客缘人脉，女人要学会和客户做朋友

客缘人脉就是女人在工作中与各类客户打交道而形成的人际关系。女人在为客户做好服务，提高企业经济效益的同时，切莫忘了投入自己的真诚和情感，积累自己的客缘人脉。这不仅对女人业绩的提升、事业的发展很有好处，而且在其他方面也会给女人带来意想不到的收获。

营销中的两大派别 /146

关系决定业绩 /148

“250 法则”让你的客户连成片 /150

建立客户档案 /152

礼轻人意重，关键要会送 /155

和客户成为朋友 /158

真诚地对待客户会换来长久的友谊 /161

抓住一切机会帮助客户 /163

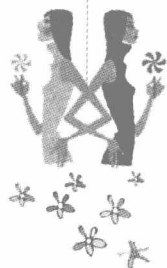
换位思考赢得客户心 /165

CONTENTS

目
录

第八章 升级“人脉网”，让自己成为“人脉女王”

很多女人会羡慕一些商界女杰的成功，事实上，商业女杰的成功秘笈很简单：比一般人更早意识到高品质人脉对开拓成功疆域的重要性，不断地扩充自己的人脉网络，给自己的人脉圈注入新鲜血液。聪明的女人会不断地认识那些能够改变或帮助自己的人，从而打造一个真正有价值的人脉圈。



女人要不断扩大人脉圈的疆界 /170

利用多种途径扩大人脉圈 /173

交换人脉网 /175

聪明女人善用“大数法则”扩充人脉 /177

名片是女人扩展人际网络的必备工具 /180

倾听让女人的人脉更广 /182

整合你的朋友资源 /185

适当“吹牛”可以让人主动来找你 /188

女人要警惕“社交强迫症” /189

第九章 保持互动，做好自己“人脉网”的女“网管”

地面以每秒0.5千米的速度在移动着，按时速来计算，是1800千米/每小时，比高速公路上时速90千米的汽车快20倍。看起来静止不动的地面，变动的速度都这么快，其他事物可想而知。人与人的关系，也在不断地变动，一旦静止，彼此就疏远了。因此，女人要想打造高质量的人脉圈，就必须时常进行维护和管理。

加强联络，女人要勤于维护自己的人脉圈 /194

维护人脉如同钓鱼，聪明女人要耐心走长线 /196

助人就是为自己的人脉存折储蓄 /198

增加人际交往的人情味 /201

聪明女人懂得：雪中送炭，最暖人心 /204

平时多来往，急时有人帮 /206

感情投资让女人一本万利 /207

聪明女人善于揣摩不同人的秉性 /209

和“有毒朋友”相处有技巧 /212

女人要定期清理人脉圈 /214

第十章 趋利避害，聪明女人要绕开人脉圈中的陷阱

当今社会中，越来越多的女人认识到人脉对自身发展的重要性，但很多女人在大力开发人脉的同时，也容易走进人脉圈中的陷阱，到头来自己非但没有在人脉方面受益，却反受其害。聪明女人懂得绕开这些陷阱，本着互惠互利原则，用心经营人脉，从而使人脉资源更好地发挥其正面作用。

聪明女人不临渴掘井 /218

不因人微生鄙视 /220

别和他人发生“经济纠纷” /222

朋友间也要讲究客套 /224

战胜社交恐惧症 /228

女人要克服影响人际关系的10种不良心理 /230

CONTENTS

目
录

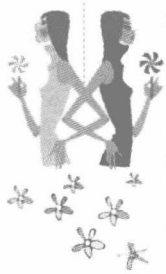


第一章

Hi~n, 人脉为女人的人生镀金

好莱坞流行这样一句话：「一个人能否成功，不在于你知道什么，而是在于你认识谁。」人脉是女人生命中不可或缺的一笔财富，它会为女人的人生镀金。聪明的女人善于打造自己的人脉圈，她们在多个个人脉圈中长袖善舞，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。





人脉，女人生存的基础

血脉即经脉，四通八达、错综复杂的血脉网络，是人的生命赖以存在的基础。在女人追求事业成功和幸福生活的过程中，同样也存在一个类似血脉的系统，我们称它为“人脉”。如果说血脉是人的生理生命支持系统的话，那么人脉则是女人的社会生命支持系统。

人脉，即人际关系、人际网络，体现人的人缘、社会关系。根据辞典里的说法，人脉的解释为“经由人际关系而形成的人际脉络”，根据关系形成的过程，人脉可以分为血缘人脉（家人）、地缘人脉（老乡）、学缘人脉（同学）、事缘人脉（同事）、客缘人脉（客户）、随缘人脉。而根据重要程度，人脉可以分为核心层人脉资源（如顶头上司）、紧密层人脉资源（如其他部门领导、对自己有影响的）和松散备用层人脉资源。

人脉经常用于政治或商业的领域，但其实不论做什么行业，人人都会使用人脉，尤其是女人，她们会更多地利用人脉处理、解决生活和工作中的事情。

女人自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开人脉资源。每个女人都希望自己善于交往，希望通过交往建立起和睦的家庭关系，亲属关系，邻里关系，朋友关系，同学、同事关系……而这些良好的人际关系可以使女人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。除此之外，人脉对女人还有以下几种作用和意义。



让女人认识自己

古人云：“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失；以史为镜，可以知兴替。”很多女人都爱犯一个毛病，就是自以



为最了解自己。事实上,女人对自己的所知极为有限,几乎无法具体地描述自己的个性、能力、长处和短处。当女人以为“这就是真正的自己”时,通常只看到“有意识的自我”和“行动的自我”,而这些都只是女人自我的一部分而已。

女人很难掌握自己,最好的办法就是拿自己与周围的人比较,或者从人的交往中逐渐看清楚别人眼中的自己。有时候,女人必须在多次受到长辈的斥责和朋友的规劝之后,才能恍然大悟,掌握到真实的自我。因此,人脉可以让女人更多地了解自己。



帮助女人熟悉、了解环境

环境主要指女人活动场所的自然与历史情况,各种条件和人际关系的状况等因素的总和。尽快地了解、熟悉和适应环境,对女人来说是至关重要的,它往往关系到事情的成败。而了解、熟悉和适应环境的过程往往就是人际交往的过程。很多公司在推出一款新产品时,一般事先都要做深入、细致的市场调查工作,这种市场调查工作实际上主要依靠人际交往工作,通过对当地消费者的问卷调查,通过同各种人和事的接触,对环境、竞争对手的力量有了充分的了解,做到心中有数,方向明确,只有这样,新产品才能取得好的市场反响。反之,如果不事先通过人际交往来了解和熟悉环境,心中无数,方向不明,新产品很可能就会过早地夭折。

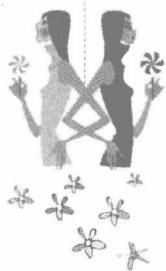
对于女人来说,道理也是一样的。新到一个公司或者到一个陌生的社交场合,如果自己不同周围的人接触,信息不灵,消息不通,对自己所在的环境、场合的情况不甚了解,有时就会出差错,闹笑话。由此可见,在女人了解、熟悉环境的过程中,人脉所起的作用是显而易见的。



使女人的心理日渐成熟

人脉能够使女人的心理日渐成熟。在日常生活中,每个女人都会有愉快、烦恼、缠绵、相思、感激、关怀、怨恨、嫉妒等





“剪不断，理还乱”的复杂情感，这些情感无一不与人脉有关。在漫长的人生旅途中，女人不能不与他人打交道，女人需要和别人建立一定的情感联系。这种情感联系可能使女人获得快乐与幸福，也可能使女人遭遇烦恼与不幸；可能对女人的成功与发展犹如雨露阳光，使女人茁壮成长，也可能如同雷霆万钧，使女人经历坎坷或默默无闻，所以它对女人的心理发展有着不可忽视的作用。



修正女人的世界观、人生观

大多数女人习惯于从别人的生活经验、书报杂志和传播媒介来了解社会，可是这种从生活体验中捕捉到的社会信息有些狭窄，就如“井蛙窥天”一样。像这样经由偏狭的个人经验塑造出来的世界观，可以随着人脉资源的扩大，慢慢得到修正。

另外，女人的一生中无时无刻不在受着他人的影响，这些人可能是父母亲友，也可能是上司和同事。从这些人身上，女人不仅可以看到自己身上的优点和不足，同时也能因为他们的生活态度而修正和完善自己的世界观、人生观。

简而言之，在现代社会中，女人无论是简单的个人成长还是寻求人生的成功，都与良好的人脉资源关系密切。人脉是女人生存的根本，聪明女人学习和掌握一套人脉学，为开创美好打下良好、坚实的基础。

女人天生就是交际高手

随着社会的发展，人际关系也显得越来越重要了，它已被人们视为获取成功的一个手段。因此，不管是男人还是女人都周旋在社会这个大的社交圈内，然而，有人曾说过：“世界上最难处理的关



系就是人际关系。”这句话是有一定道理的，但是对于女人来讲却不太适用，因为交际是女人最大的优势。

生活中，因为社会对性别角色的期待不同，男人和女人在人际交往中也表现出不同的特点。根据日常经验，女人一般比男人拥有更多的亲密关系。男人的成功一般是通过实际的竞争取得，而女人的成功则往往是通过交际关系取得。基本上说来，女人扮演领袖的角色时更乐于成为好人，而男人更看重权力。

有关专家对于世界级的创造性男女天才所进行的研究表明：男人关注的是自己内心的调整，而女人关注的则是与别人之间的相互关系。这种区别具体表现为：女人总是带着个人的感情色彩，而男人则较少人情味；女人关心周围的一切，而男人只关心账本上的盈亏；女性总是试图通过给自己的事业创造良好的发展氛围来获得成功，而男性则是通过教训和立法来获得成功。

女人的处世之道是同情和理解，而男人具有的却是攻击性。女人在人脉圈中寻求相互尊重，而男人寻求的是自我满足。根据心理学家的研究，女人的亲密关系通常以情感分享为特点，而男人的亲密关系则以共同活动为特点。女人与朋友谈论较多感情的话题，并且互动频繁；男人与朋友互动频率较低，且通常有活动的时候才聚集在一起。基于这些表现，大多数女人比男人有更多亲密的朋友。而且女人的人际关系是全方位的，涵盖许多方面的经验，而男人的人际关系是有限定的，做不同的事情有不同的伙伴，比如，打篮球的有一个朋友圈子，喜欢旅游的又有一个朋友圈子。

一般来说，女人在一切活动中总是把人际关系放在第一位，而男人则把个人的地位置于一切人际关系之上。在家长式统治的环境中，男人是掌权者，总是会运用强迫手段或暴力行动来解决冲突。相反，女人所采取的解决问题的方式一般是通过关系通融，而不是争斗，她们是用同情心而不是暴力来解决冲突。也就是说，女人首先选择的是交谈，男人首先选择的是打斗。在任何面对面解决冲突的环境中，这种男女差别对女性领袖人物都是有利的。女性领袖是愿