

展现女人魅力

提升人气技巧

丰富人脉资源

焕发迷人风采

女人受用一生的

交际课

黄青翔

田宇

● 编著

超值白金版

29.80



做人见人爱的社交达人

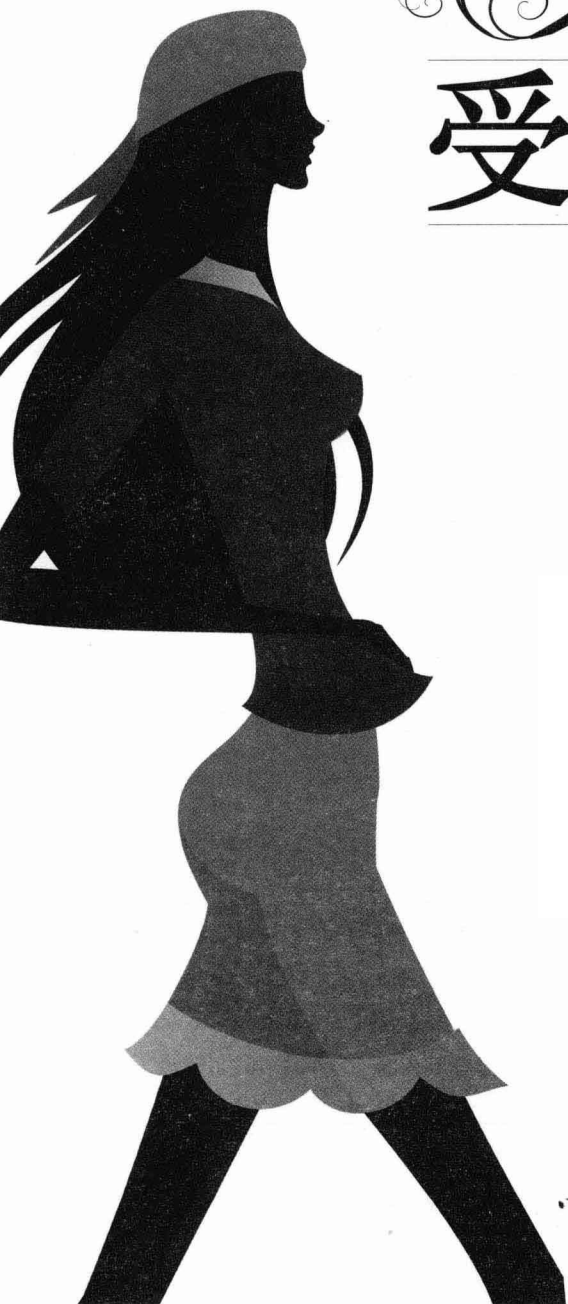
一个会交际的女人，说话有技巧，办事懂人情。她们神采奕奕，舌绽莲花，见什么人说什么话，让口才为魅力加分；一个会交际的女人，精通各种人际交往的妙招，她们能迅速获得他人的好感，在各种场合长袖善舞，开辟出人生的璀璨舞台；一个会交际的女人，能读懂他人的微妙心思，看穿他人的心理秘密，了解他人内心最真实的想法。

中国华侨出版社



受用一生的 交际课

黄青翔 田 宇 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人受用一生的交际课 / 黄青翔, 田宇编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5113-3927-0

I. ①女… II. ①黄… ②田… III. ①女性—心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第195172号

女人受用一生的交际课

编 著: 黄青翔 田 宇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 凌 云

文字编辑: 刘 颖

美术编辑: 李梦婷

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 806千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3927-0

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

每个女人，都不是孤单地活在世上，每天都要和形形色色的人交往。在人际交往中，有些女人如鱼得水，走到哪里都能左右逢源、大受欢迎；有些女人却不善交际，举步维艰，处处受阻。她们不知道如何打开交际之门，赢得真诚的友谊；她们见到不熟悉的人就会紧张，和别人说话时找不到彼此感兴趣的话题；她们遭到委屈时也不知道如何处理……究其原因，是她们的人际关系出了问题。

拥有一定的交际能力，是女人成功的资本，也是家庭和睦、赢得友情、获得机遇的必备要素。美国前总统西奥多·罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”美国著名的人际关系学大师卡耐基也说过：“一个人的成功，15%靠专业知识，85%靠顺达的人际关系。”懂得交际，是每个女人都要学会的人生课题。掌握交际本领，才能掌握自己的命运。

在生活中，很多女人都精心打理着妆容和身材，却对人际关系不太在意。其实，人际关系更值得女人用一生经营。一个女人不管多么美丽动人，如果沉默寡言，不善言辞，也难以获得幸福。只有提高交际能力，才能赢得他人的青睐与尊重。聪明女人，一生如花，美丽可能随光阴的逝去而逐渐褪色，但会交际的聪明女人却拥有使青春常驻的魔力。无论你漂亮与否，高超的交际本领都会让你提升魅力，使你发出迷人的光彩，不由自主地吸引周围的人。作为一个女人，美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力却使你难以被人忘记。在社交场合中，女人不仅可以认识朋友，也可以尽展魅力，赢得通向幸福的竞争力。

对于女人来说，生来就有独特的资本，一抹微笑、一缕柔情、一弯秋波、一句温暖人心的话语，都是女人社交场合中的秘密武器。聪明的女人懂得如何利用这些资本，最大限度地发掘自己的魅力，成为生活和事业上的幸福垂青者。

一个会交际的女人，说话有技巧，办事懂人情。她们神采奕奕，舌绽莲花，见什么人说什么话，让口才为魅力加分；一个会交际的女人，精通各种人际交往的妙招，她们能迅速获得他人的好感，在各种场合长袖善舞、尽显魅力，开辟出人生的璀璨舞台；一个会交际的女人，能读懂他人的微妙心思，也能从肢体和行为习惯中看穿他人的心理秘密，了解他人内心最真实的想法。

在职场中，善于交际的聪明女人，会彰显自己的女性魅力，懂得用柔美的声音、温暖的笑容与随和的脾气赢得同事的心。她们懂得如何做有修养的职场丽人，准确领会上司的意图，有效与下属沟通，与同事和睦相处，主动承担起工作中的责任。这样



的女人一如清风，带来潜移默化的温馨，轻而易举地赢得同事及上司的好感与信赖，增加自己的晋升筹码。

在朋友圈中，善于交际的聪明女人，知道如何提高自己的交际水准，储蓄友情。她们不会像“小刺猬”一样，伶牙俐齿，说话带刺儿，爱跟人较劲，不“戳”人痛处不罢休。她们耐心专注地倾听朋友的内心世界，将与朋友联系、分享当成极大的欢乐。“多个朋友多条路”，有好人缘的女人不会缺少成功的机会。好人缘，让幸福女人的人生更加精彩！

在恋爱中，善于交际的聪明女人，知道如何找到优秀的男人。她们能在关键时刻以出色的表达展现自己的魅力和个性，赢得优秀男人的欣赏眼光，从而俘获男人的心，尽情享受爱情的甜蜜。会交际的女人明白男人的需要，也理解他们。她们知道男人有时也很脆弱，他们把面子看得比什么都重要，知道在男人的精神世界里有哪些禁区。她们总是很小心地不去碰这些禁区，尽力保护男人小小的自尊，给他们以自由、安全感和力量。因此，她们总能吸引优秀男人的注意，成为他们追求的对象。

在家庭中，善于交际的聪明女人，会为自己的男人营造一个舒适温馨的“窝”，让家变成一个可以停歇的港湾、一个温馨而宁静的避风港。当男人辛苦工作回到家中时，她会给他一个笑脸迎接他，递上一杯热茶让他消除一天的疲惫，说一句简单的问候缓解他工作的压力。学会交际，平淡的夫妻关系将变得有声有色，家庭生活充满快乐，你们也将成为世间最美满、最和谐的一对！

本书从气质、形象、性格、心理、才智、处世、职场、交友、恋爱、婚姻等方面，教你如何在人际交往中扫清障碍，让你走到哪里都受人欢迎。比如在职场中，如何与同事、上司、下属融洽相处；在朋友圈中，如何获得友谊，轻松让感情升温；与恋人相处时，如何经营爱情，让爱细水长流。本书内容丰富，语言清新明快，能给女性朋友以切实指导，帮助女性朋友妥善处理交际障碍，在交际场合成功应对。读过本书，相信你一定能成为社交达人，展开更为亮丽的人生，绽放生命的精彩。

学会交际，打造成功资本，赢得一生幸福。每个女人都应牢记：幸福不是由别人给予的，它就掌握在自己的手中。从现在开始，学做一个会交际、有魅力的女人，在各种交际场合轻松应对，做交际场上最受欢迎的女人，成为幸福一生的大赢家！





目录

第一课 制造美丽，做个魅力四射的女人

用“漂亮”赢得天下	1
穿出自己的别致风格	2
用“小骗术”凸显自己的美丽	3
选对发型，美丽从“头”开始	4
会化妆，时刻美丽精致	5
巧戴饰品，戴出风雅	7
秀出迷人嗓音，展现自我魅力	8
香水给女人锦上添花	9
完美身材，展现迷人气质	10
举止优雅，让别人不知不觉迷上你	11
温柔，百试不爽的终极武器	12
微笑是最好的交际语言	13

第二课 舌绽莲花，为女人打开交际之门

话多不如话少，话少不如话好	15
赞扬男人的技巧	16
赢得丈夫之爱的说话艺术	17
舌头多抹蜜，婆婆不挑剔	18
如何婉拒男人的诱惑	19
背后赞美有奇效	20
幽默的女人方可笑傲江湖	21
能言善道，让口才为魅力加分	22
为他人贴金扑粉，收获人情	23
真诚的谎言比真诚更有力量	25
建议永远比命令更有“威力”	26
在别人伤口撒盐，苦的是自己	28



委婉含蓄，学点语言“软化”术	29
说话别说绝，给别人留点儿余地	29
吸引对方，多说“我们”少说“我”	30
社交成功，一半的功劳在于说话技巧	31

第三课 以心换心，迅速建立自己的关系网

陌生人也能成为朋友	33
热情地叫出他人的名字，让他倍感亲切	34
收敛自己的锋芒，会获得更多人的认同	35
学会给人留台阶	36
用宽容激发对手的感恩心理	37
拒绝他人不只是说“不”这么简单	38
以情动人，让对方的天平向你倾斜	39
以柔克刚，利用女人天生的资本办成事	40
留点瑕疵，别让自己太完美	41
劝说有术，暗示有方	42
说话做事要有度	43
先给对方好处，眼光长远点	44
把荣誉的蛋糕多切几块送人	44
给人好处，但不要四处张扬	45
好命女人都有好心肠	46
若要世人爱你，你当先爱世人	46

第四课 玲珑剔透，会做事不如会处世

学会等待，该出手时再出手	48
不按规则办事也是一种规则	49
抓住“症结”，对症下药	50
穷则思变，变则通	51
用吃牛排的方式解决问题	53
不做社交中的“善良女神”	54
友情也需要一点距离美	55
轻易承诺会让自己丧失人心	56
孤芳自赏的“冷美人”是交际场上的失败者	57
没有原则之争的事情，“糊涂”为上	58
不要时时去争口头上的胜利	59
有理时也要让人三分	60
环境所迫时，适时吃点“眼前亏”	61

精明不必写在脸上	62
免费的午餐里大多有“毒药”	62
放聪明点，听懂那些“弦外之音”	63
春风得意之时，越要反躬自省	64
融入团队，避免被边缘化	65
关键时刻封杀你的“小心眼儿”	66
自己得意之事放在心里，别人得意之事挂在嘴边	67

第五课 亲切可人，好性格帮助女人俘获人心

永远不要做个“怨妇”	69
苦水，只会越吐越多	70
自认倒霉的女人总是会倒霉	71
让自己成为“无毒美人”	72
越是不幸的时候，越要化好妆再出门	74
快乐永远属于自找快乐的女人	74
假装快乐，就会真的快乐	75
倾诉可以避免痛苦发酵	76
发脾气无法让你变得安宁	78
把烦恼轻轻放下	78
用感恩之心体味生活	79
别有事没事就玩点“小伤感”	81
怨恨让女人远离幸福	81
情绪，请到家门口为止	83
给你的情绪安一个可控闸门	84
不嫉妒他人的女人是天使	85
让男人退避三舍的女人	87
懒惰的女人再美也不惹人爱	88

第六课 识得大体，成熟的女人更受欢迎

成功不能以牺牲幸福为代价	90
适当地爱物质，但要永远明白精神最重要	91
为梦而活，但不要活在梦中	92
婚外情是没营养的“垃圾食品”	93
别让蓝颜知己越位成绿帽情人	93
命运出错时，坚强是人生天平最重的砝码	94
控制自己不合理的欲望	95
浪漫是美丽的华服，但你不能整天都穿着它	96



少些天真，多点城府	98
生气不如争气，翻脸不如翻身	99
有些弯路必不可少	99
先做适应者，再做强者	101
不去追求完美，反而活得更踏实	101
为了生活，女人需要一些“傻气”	103
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	103
偶像剧里的爱情，不信为好	104
追求面子上的荣光，要量力而为	105
不让华丽的外表遮蔽忧郁的心扉	107
内心有阳光，世界就是光明的	108
用沙漏哲学一点一滴化解压力	109
快乐常在放弃之后	111

第七课 活出自我，提升自己的人气指数

把自己放在第一位，好好爱自己	112
特立独行的你最美	112
1/3 给爱情，2/3 给自己	113
留一些时间给自己	114
做个不讨人厌的“利己主义者”	115
别让“贤淑”吞掉你创造精彩人生的机会	117
女子无“德”也是才	118
恋家的女人容易老	118
不必做到让每个人都满意	119
拥有爱好是你珍贵的权利	120
像经营商品一样经营自己的人生	121
别自我设限，你比想象中的优秀	122
永远做你自己	123
自信让女人独具芳香	124
女怕嫁错郎，也怕入错行	125
给你的职场形象披一件“高级外套”	127
不需要别人施舍的阳光	129
忘记年龄，活在当下	130
牵着自己的手去散步	131

第八课 提升涵养，优质女人畅行天下

美丽，不是女人的全部身家	133
--------------------	-----

精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	134
做婚姻中的抢手女人	136
男人，“娶德”胜于“纳色”	137
品位是时间打不败的美丽	138
才女请打扮，美女请充电	140
书中自有颜如玉	142
女人的知性美源于书香	143
既要有深度，也要有弧度	144
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮	145
让自己“畅销”，要靠气质“商标”	146
不必会满汉全席，但至少会几道拿手好菜	147
次等人攀龙附凤，一等人成龙成凤	148
巧借“性别特色”增加提升筹码	149
“曝光”自己，提高你的身价	150
规划比努力更重要	151
不做女强人，但要做个强女人	152

第九课 掌握主动，能做女王就不做公主

想要什么，就要自己去争取	155
外表要温顺，内心要强大	156
学会说“不”，没主见的女人往往没自尊	157
女人的独立，立在一个“钱”字上	158
头脑就是你的本钱	159
你不需要活在别人的认可里	160
不怕万人阻挡，只怕自己投降	161
只需改变自己一点点	163
你可以无价，但不能廉价	164
女人不是男人的私有财产	165
眷恋“安稳”是青春最大的杀手	166
笑到最后才能笑得最好	167
培养进取心，让智慧不断升级	168
紧握幸福的缰绳	170
宠辱不惊才是女王的最高境界	171

第十课 剖析自我心理，走出人生盲区

克服女人的依赖心理	172
对男人太依赖，会让女人爱吃醋	172



解读女人的忧郁心理	173
虚荣心会给女人带来痛苦	174
恐婚，其实是恐惧变化	175
热恋中，不要被爱情蒙蔽双眼	176
拥有自尊心，才能活出高贵	177
让感性与理性完美交融	177
解读女人的怕丑心理	178
顺顺利利地度过更年期	179
勇敢向前做自己	180
太好强的女人让男人望而却步	181

第十一课 求人办事，从攻破对方心理防线开始

求人办事，先开一个好头	183
奇妙的登门槛效应	184
请将不如激将，让他被动出手	185
择善而从，不放过能够帮助自己的人	186
巧妙赞美助你办事成功	187
求人办事，先引起对方的兴趣	188
自我贴金，创造办事条件	189
冷庙热烧香，更能得人心	190
善意的谎言要说得真诚	191
让对方减少反感，增加办事筹码	191
帮助对方要适当，接受对方的帮助也要适当	192

第十二课 洞悉人心，从细节看透对方

举手投足皆心理	194
看清男人那些安抚内心的动作	195
声音中的男女性情	196
人为什么要说谎	198
撒谎时，他有什么小动作	199
如果你没有撒谎，就看着我的眼睛	200
从衣服中透析他人的不同心理	201
包包，拿在手里的心情	203
鞋子吐露的心声	205
领带“牵”出男人的心	206
从旅游方式看性格	208
男人和他的打火机	208

酒中见真情	210
从笔迹可以洞悉一个人的心路历程	212
嗜好是了解内心最好的切入点	213
手机，让心灵的沟通更便利	215
10 招识破花心男人	217
从所送的礼物判断他的真实想法	218
蛛丝马迹流露出他对你的爱	219
他的心是否已经走了	220
从停车位看透他的心	221

第十三课 一招制胜，人际交往中轻松让感情升温

主动出击与人交往	223
用声音建立亲善关系	224
用恰当的措辞拉近彼此的距离	225
恰当地自我暴露，让对方敞开心扉	227
寻找相似性因素，让感情升温	228
喜欢的互逆效应	229
让不喜欢的人喜欢你	230
给人说话的机会，并且认真地倾听	231
适当贬低自己，迅速拉近心理距离	232
将心比心是你的攻城秘器	233
互惠原理，一招攻破人心	234
让你的赞美达到最好的效果	235
了解犯错误效应，用缺点赢得人心	236
巧妙化解别人的嫉妒心理	237
增进亲密感的 6 个秘密法则	238
让出主角的位置	240
做个“俗”女人，融入周围人的圈子	241

第十四课 珍视友情，女人与朋友交往的绝妙锦囊

积累你的人脉	242
交换隐私是获得友谊的捷径	243
要真诚，不要太真实	244
提高自己的交友水准	245
交际要学薛宝钗	245
不要忽视“小人物”	247
别让你的前程毁于糟糕的人际	247



与你的贵人常联系	248
人际太多等于没有人际	249
内向的女人如何步入交际圈	250
越较真，越令人讨厌	251
心无城府，才是最大的城府	252
分享，会让你收获更多的人情	253
储蓄友情，女人一辈子的功课	254
写给女人的交际圣经	255

第十五课 凝聚人气，女人与同事交往的最佳策略

工作中没有“女士优先”	257
聪明女人要学会“不劳而获”	258
聚餐比约会更重要	258
别人会做的，你也要涉猎	259
炮制办公室“老好人”守则	260
办公室里无闺蜜，谈公事不谈私事	261
和挑拨离间的同事保持距离	262
从场面话里听出点儿“门道”	263
宁愿吃点亏，也不要与同事发生正面争吵	264
太老实，就会成为人人都捏的“软柿子”	264
遭遇职场“暗算”，防守不如反攻	265
吐苦水，别找公司里的人	266
动什么也别动公司的男人	267
嚼舌根——小心嚼碎了自己	269
与同事可以“同流”，但不可“合污”	270
不要过于依赖“女色”的力量	271
读懂身边男同事的心理	272
和每个人都说声“早上好”	274
做有修养的职场丽人，不散播同事谣言	275
委婉地提出对同事的意见	275
办公室受排挤，要及时调整磁场	276

第十六课 读懂上司，女人与领导相处的绿色通道

你不是小红帽，上司也不是大灰狼	278
拒绝上司骚扰时要讲方法	279
主动汇报工作进度	280
别找借口，找方法	281

与上司关系再好，也要保持距离	282
“青春期”的女职员遇到“更年期”的女上司	283
筑起与异性上司之间的“防洪堤”	284
做上司眼中不可替代的“限量商品”	285
从眼神判断老板的心理	286
面对上司的模糊决定，不要急于表态	287
不要挑战上司的权威	288
职场最忌自作主张	289
准确领会上司的意图	290
好上司也是夸出来的	291
巧妙应对爱摆架子的上司	292
身在职场，难免会遭遇“怪”上司	293
轻松应对城府深的上司	294
面对无理要求，该说不时就说不	295
“替罪羊”不是谁都会当的	296
新官上任，让他放把火也无妨	297
适时加班能提高女人的职场身价	298
主动承担起工作中的责任	299
巧拒上司所托之事	300

第十七课 恩威并施，女上司叱咤职场的领导之道

轻松调动不同性格的男下属	302
用细节体现你的人情味	304
别在众人面前表扬下属	306
用“不好惹”击中“害群之马”	307
以身作则，才能收服人心	308
巧施说话艺术，展露才华与思想	309
给予员工真诚的赞美	310
重视下属，让下属感受到归属感	311
轻松一些，让下属感受到你的亲切随和	312
掌控工作，享受平衡生活的乐趣	313
必要时，复制男人的优点	314
温柔不是征战职场的武器	316

第十八课 提升情商，解开女人一生爱的难题

为何总是没有男人缘	318
分清男人的喜欢和爱	319



结婚，男人最怕找公主	320
美貌不是男人择偶的首要标准	321
好男人也不会一成不变	322
婚后的女人更没安全感	323
坏男人总有好理由	324
有种男人注定给不了你快乐	325
男人的那些承诺不要太当真	326
自古多情空余恨	327
面对爱情事故，只有不冲动才能不被动	328
恋旧的女人常常会错失幸福	329
如何与分手男友破镜重圆	330
忍痛割爱是为了更完美的未来	331
不要把爱情当做寂寞的填充物	332
对方的爱不是理所当然	333
聪明女人从不这样说	334
恋爱不是求职，情场不宜广撒网重点捕捞	336
情人熬不过正妻——坚决不做地下情人	337
做“三不女人”，不做“三等女人”	338
恋爱与结婚，男人为何把它们当成两码事	339
一样的世界，不一样的表达	340
感觉，不是谁都玩得起的东西	341
想赢大的，先掂量自己的本钱	341

第十九课 经营爱情，让爱细水长流

给对方留下完美的第一印象	343
“勾引”的事情可以做，表白的话语切莫说	344
天天相恋，但别天天相见	345
弱水三千，如何让他只取你这一瓢	346
给他糖，但一次只给一颗	347
女人对男人越好，往往越加速男人义无反顾地背叛	348
真爱不需要求证	349
取悦他，但不要迷失自己	350
分手说多了，也会成真	350
异地恋人怎样将爱情进行到底	352
女人的泪不要常流，常流等于白流	353
适当地折磨男人，是让对方学会珍惜你	354
为你的爱情贴上保鲜膜	355

“坏”女人，会撒娇	357
一笑倾人城，再笑倾人国	358
偶尔耍耍宝，给他解解闷儿	359
若即若离，他会对你更加钟情	360
风情女人，韵味无穷	361

第二十课 擦亮慧眼，嫁对男人最关键

女人干得好是基础，嫁得好是必要	362
一百分的女人碰不到一百分的男人	363
注意，此处有优质男出没	364
“非富即贵”不是嫁人的真理	365
千万别和不幸的男人共享你的人生	366
父母反对的婚姻，务必要三思	367
合适比爱更重要	368
没有爱情不行，没有面包万万不行	370
嫁人就嫁“灰太狼”	372
让婚姻成为梦想的推动力	373
托付终身前，仔细看看他的家人	373
当心，他有“新大男子主义”的倾向	374
当“孔雀女”遭遇“凤凰男”	375
找个能聊天的人结婚	377
识别好男人的坏心思	378
男版林黛玉，女人赶紧逃	379
好男人藏在哪儿	380
遇上一等男人是运气，但不见得是福气	381

第二十一课 冷静分手，失恋而不失志

面对分手，留给对方一个昂然的背影	383
没有一段感情可以毁了一个人	384
失去的恋情，得到的是成长	385
别太快进入下一段感情，给自己留一个空档期	385
让自己放手，也是一种魄力	386
爱你，但我可以没有你	387
不要哭求，更不要傻等他回头	388
错过了就错过了，不必懊悔	389
挽回变心的男人，比重新爱上一个人更难	390
当你足够优秀时，爱情自会来敲门	390



第二十二课 驭夫有招，做最有魅力的妻子

守住婚姻，必须不断努力	392
有些事情，本该糊涂	393
灭掉“小三”，但要保住男人脸面	394
为爱人营造信任的天堂	395
让唠叨抱怨远离自己	396
女人一成不变，男人就会变心	397
对最亲密的人也要讲礼节	398
好男人是夸出来的	399
让爱人拥有独立的空间	400
学会“管理”爱人的缺点	401
家不是讲理的地方	402
这样的禁区闯不得	403
换一种表达，以柔克刚	404
用鼓励代替抱怨	405
别在丈夫面前夸奖别的男人	407
不要太贤惠，要给他表现的机会	408
撒娇也要看时机	409
他需要的是倾听，不是忠告	410
已婚男人都有的恐惧心理	411
别拿自己的尺子量对方	412
聪明女人善做男人的隐性谋士	413
别为他的出轨进行狭隘的报复	414
让男人感到舒适，是留住他最好的办法	415
爱的五种语言	416
长久的爱是恒久的忍耐	418
与另一半共同打造言语的后花园	418
把对方的优点数一数，再放大	419