

改变每一位女性美丽人生的魔法书

全集

梅子◎编著

# 女人社交与处世智慧



善于社交，让你左右逢源，  
行走社会游刃有余  
睿智处世，让你步步先机，  
做事做人轻取成功

每一位女性  
终身受益的

社交处世  
铂金法则

NÜREN DE  
SHEJIAO YU  
CHUSHI ZHIHUI  
QUANJI

黑龙江科学技术出版社

梅子◎编著

# 女社人的 社交与 处世智慧

全集

## 图书在版编目(CIP)数据

女人的社交与处世智慧全集/梅子编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2012.4

ISBN 978-7-5388-7158-6

I. ①女… II. ①梅… III. ①女性-心理交往-通俗读物②女性-人生哲学-通俗读物  
IV. ①C912.1-49②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060161 号

## 女人的社交与处世智慧全集

NÜREN DE SHEJIAO YU CHUSHI ZHIHUI QUANJI

---

作 者 梅 子

责任编辑 项力福 刘红杰

封面设计 白冰设计

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)

网 址 [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

印 刷 三河市杨庄镇明华印装厂

发 行 全国新华书店

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

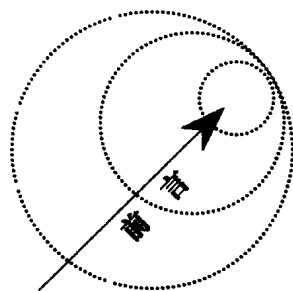
印 张 14

字 数 160 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版·2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7158-6/B·155

定 价 28.00 元



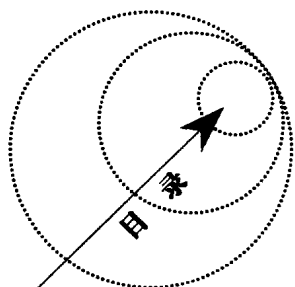
如今，女性不再是男人的附属品，有着越来越广阔的发展空间，这也要求女人要有更多的社交与处世智慧来从容应对。做一个会处世、善社交的新女性，是今天每个积极生活的女人必备的能力之一。

女人的智慧分很多种，社交智慧便是其中比较重要的。懂社交、会处世的女人，她们美丽、独立、成熟、自信，她们举手投足尽显良好的礼仪风范和修养美德，她们有着丰沛的人脉资源，有着自己的社交圈子，这些无疑都是当代女性必备的处世智慧。

本书从做人、社交、言谈、交际、职场、事业几个方面入手，以现代女性的眼光，审视社交生存的游戏规则；以女性独有的敏感，感悟处世的智慧。

懂社交、善处世的女人懂得打造自己的交际圈，可以在自己的交际圈中长袖善舞，这不仅是女人的自信，也是女人魅力的体现。以一种高尚的人格做人，以一种独特的魅力社交，加上丰富的人脉，这样的女人一定是社交中的精灵。

这是一本让女人和谐处世的智慧宝典。希望在本书的陪伴下，你能在人生的舞台上倩影娉婷，在平淡的生活中心点石成金，让每一天都精彩无限！



## >>>>> 灵气做人，低调做人.....001

|              |     |
|--------------|-----|
| 塑造好性格，释放人格魅力 | 002 |
| 诚信做人，才叫会做人   | 004 |
| 学会吃亏，是做人的智慧  | 006 |
| 保持从容，你会收获更多  | 009 |
| 充满热情，用人格吸引别人 | 011 |
| 盲目树敌的女人很难成功  | 014 |
| 存储人情，别到用时方恨少 | 017 |

## >>>>> 礼貌社交，礼数周全.....021

|               |     |
|---------------|-----|
| 与人相处，举止要优雅大方  | 022 |
| 站有站相，才是懂礼仪的女人 | 024 |
| 坐有坐相，坐姿折射涵养   | 026 |
| 轻盈优雅的步履让人神往   | 028 |
| 姿势优雅的女人最优雅    | 030 |
| 懂礼数，优美手势不可丢   | 032 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 现代女性职场办公室礼仪   | 034 |
| 公共场合，礼数更彰显内涵  | 036 |
| 递接名片，也有礼仪     | 038 |
| 接打电话不能忽视的礼仪   | 040 |
| 掌握礼貌用语，让你更有修养 | 042 |

## 〉〉〉〉〉能说会道，赢得人心……………045

|               |     |
|---------------|-----|
| 快速与陌生人自如攀谈    | 046 |
| 打破交谈“冷场”的招数   | 049 |
| 说话贵在以理服人，以情感人 | 053 |
| 逢人只说三分话，点到为止  | 054 |
| 善言要善说，要善劝     | 056 |
| 见什么人说什么话，才是王道 | 059 |
| 巧妙批评，切忌随便伤人   | 063 |
| 面对恶意找茬的说话技巧   | 065 |
| 拒绝别人，说“不”要委婉  | 067 |
| 批评讲究措辞和方式     | 070 |
| 妙用赞美，是说话的智慧   | 073 |
| 学会倾听，你会赢得更多   | 075 |
| 玩笑要有分寸，切忌伤人   | 077 |
| 闲谈，不可什么都说     | 079 |

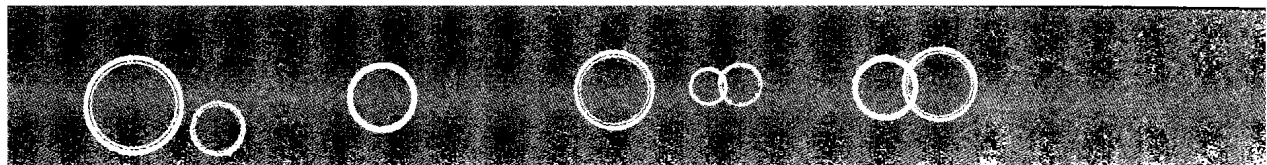


》》》》》察言观色，读懂人心.....081

|               |     |
|---------------|-----|
| 学会察言观色，才能读懂人心 | 082 |
| 相由心生，境由心传     | 084 |
| 对方的“脸语”会透露其内心 | 085 |
| 言为心声，察言好识人心   | 088 |
| 善于揣摩他人内心变化    | 091 |
| 一个人的眼神透漏他的心   | 093 |
| 巧用反面观察法观察对方   | 096 |
| 通过着装风格，透视人心   | 098 |
| 待人接物，反映一个人性格  | 101 |
| 通过行为举止，看透别人内心 | 103 |
| 从习惯动作读懂一个人    | 106 |
| 从爱好特长，了解人的性格  | 109 |
| 话题选择，折射一个人内心  | 112 |

》》》》》八面玲珑，随机应变.....115

|               |     |
|---------------|-----|
| 做人要灵活，学会角色转换  | 116 |
| 八面玲珑，偶尔不妨一用   | 118 |
| 学会随机应变，懂得随时变通 | 120 |
| 学会替别人考虑，做人才成熟 | 123 |
| 学会变脸，红脸黑脸轮着来  | 125 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 转变思路，莫让定式思维束缚你 | 128 |
| 换个角度看问题，就会有转机  | 132 |
| 顺着想不通，不妨倒着想想   | 134 |

### 》》》》》 柔而不弱，刚而不折·····137

|               |     |
|---------------|-----|
| 学会变通，才会赢得更多   | 138 |
| 充满韧性，发挥柔韧的性格  | 140 |
| 学会示弱，会让你事半功倍  | 142 |
| 忍让要适度，适时表达情绪  | 145 |
| 必要时可用“美色”温柔诱惑 | 147 |
| 偶尔做个“受气包”也无妨  | 149 |
| 出点小“洋相”，获取支持  | 151 |

### 》》》》》 取舍之间，权衡得失·····153

|               |     |
|---------------|-----|
| 鱼与熊掌，学会选择其一   | 154 |
| 舍弃依赖性，学会靠自己   | 156 |
| 善于原谅，善于遗忘不完美  | 158 |
| 目光要放远，舍弃眼前的小利 | 160 |
| 送到嘴边的肉，不能随便吃  | 163 |
| 不逃避过错，对自己行为负责 | 166 |
| 面对羞辱，生闷气不如去争气 | 168 |



》》》》》外圓內方，高人一籌·····171

|              |     |
|--------------|-----|
| 方圓有道，女人的智慧補品 | 172 |
| 設法给对方保住面子    | 174 |
| 胸有城府，心有余“机”  | 177 |
| 机智圓潤应对身边的小人  | 178 |
| 为人遮盖羞处，隱瞞隱私  | 181 |
| 能吃苦，也要巧吃苦    | 184 |
| 做足人情，学会维系人脉  | 186 |

》》》》》韬晦有度，隱忍有術·····189

|                  |     |
|------------------|-----|
| 大智若愚的女人最懂处世      | 190 |
| 羞辱之下，需要堅毅的付出     | 192 |
| 低调做人，善于藏巧守拙      | 194 |
| 容人之过，得理也要饶人      | 196 |
| 遇事要沉得住气，控制好情绪    | 199 |
| 学会故意“求敗”，必要时隐藏实力 | 201 |
| 鋒芒不可外露，学会以退为进    | 203 |
| 凡事三思，小心驶得万年船     | 206 |
| 学会借力，很多事不必躬亲     | 208 |
| 坚持不放弃，是成功必由之路    | 211 |

## 灵气做人，低调做人



做女人的一种极致境界就是灵气中充满低调。

有灵气的女人讨人喜欢，可爱有加。

低调的女人内敛沉静，香远益清。

## ❁ 塑造好性格，释放人格魅力

人性的魅力在于迷人的品格。一个人将人格魅力发挥到极致的时候，就是这个人成功的时候。对当代女性来说尤其如此。如今，女人行走社会，只有充分发挥人格魅力，灵气做人，才能取得成功。

如何塑造好性格，是很多女人关注的话题。其实，或温柔，或纯净，或善良，或诚信，或成熟，都是女人吸引人的迷人性格。

事实上，每个女人都有其独特的个性，有的性情温柔，有的脾气火爆，有的能言善辩，有的沉默寡言。正是因为有了各异的性情，女人才拥有了万种风情，但绝大多数女性都有一个共同的期盼：拥有迷人的个性。所谓迷人的个性，说白了，就是能吸引人的个性。那么，怎么才算有迷人的性格呢？

塑造好性格，是一种心理意义上的成熟与完善。如果对待所有的事情，都能够冷静地把它转换成数学的、物理的或是化学的题目，是非对错、轻重缓急量化，再经过各种排列组合得到最优解答，大概人的性格都是完美的。所以追求性格完美的女人，只需要从心里理解何谓完美的性格，并且努力提升自尊商心智，培养良好的道德修养，就会使一切变得简单。

好性格的女人，本身拥有很高的智慧，判断能力很强。为了自己的目标，坚定地身体力行，脚踏实地地努力。拥有好性格的女人，有毅力、有激情，总能让自已充满精力和必胜的信心。

好性格的女人，是非常有道德感的女人。诚实公正，以高的标准要求自己，凡事追求尽善尽美、无懈可击。注重纪律，守时、守法，工作、生活态度严谨，今日事，今日毕，不拖延不懒惰。

好性格的女人，重原则，重承诺，有勇气，黑白分明，是非坚定，敢作敢为，凡事必对自己负责。好性格的女人做任何事，必有自己的计划，不会盲目，跟随别人的想法。对自己做事的方法，却常常检讨反省，修正改进。

好性格的女人，心理成熟，有很好的适应能力和自制力，能够压制愤怒的情绪，并且有效转移情绪，不伤人伤己。

好性格的女人，稳重自信，很注重人前的形象，人前端庄典雅，衣着整齐干净，并喜欢营造整洁井然的生活环境。

好性格的女人，心地善良，对朋友宽容，与邻居友好相处。在朋友困难的时候给予帮助，绝不会背后说风凉话。

好性格的女人，拥有接纳他人和维持友情的能力，这种能力是衡量一个人是否拥有完美性格的标准。

同样，看一个人是否与人相处融洽，能否承受压力，有没有应付困境的能力、承受挫折的能力，能否自己走出困境，便会知道这个人是否拥有完美的性格。

人的性格，可以通过后天的努力来弥补和完善。要达到人性完美的程度，本来就非常艰巨，不是一蹴而就的。因此，聪明女人不要为一时的差距而发火、沮丧，停滞不前，在不甘心的牢骚中虚度生命，这样的女人才是灵气的女人，这样的女人才是智慧的女人。



## ❁ 诚信做人，才叫会做人

高尔基说过：“走正直诚实的生活道路，必定会有一个问心无愧的归宿。”诚然，做人离不开诚信。诚信是一个人的根本，也是做人必备的一种智慧。

女人要想在人际交往的过程中打造自己的交际圈，其中重要的一点就是要做个让人信赖的人。同样，女人要想在事业上有所作为，也要增加别人对你的信任度。所以，做一个让他人信赖的人，其实就等于增加了成就你事业的砝码。

在人际交往中，有了诚信，即使你犯了错误，也可以得到别人的谅解；有了信赖，即使你拙于言辞，也不至于得罪别人，因为对方起码不会误解你的用意。所以，诚信可以让陌生的心灵彼此迅速靠近，可以让熟识的双方感情迅速加深，诚信可以带来轻松、直接、有效的沟通。那么，怎样去做，别人才会对我们产生信赖呢？

### ❁ 遵守承诺，不要食言

对于一个想成就事业的女人来说，诚信是一大笔财富，背信则是庞大的支出，其代价往往超出其他任何过失。一次严重的失信会使你的信誉扫地，再难建立起良好的人际关系。

要想保住诚信，凡事先一定要考虑所有可能发生的变化，尽可能不要食言。如果偶尔出现无法控制的意外，你无法及时兑现你的承诺，在事后也要向对方说明原委，请求对方的原谅。

### ❁ 诚恳正直赢得信任

诚恳正直可以赢得信任，但是，虚伪和欺骗却会让你失信于人。同时，人后不道短，这是诚恳正直的最佳表现，在人后依然保持着尊重之心，方可赢得别人

的信任。

假如你有和同事背后议论上司的习惯，如果你们的友谊破裂，他也会怀疑你在背后对他说三道四。所以，即使对上司有所不满，你也可以尝试着当面以委婉的语气把问题说清楚。所谓日久见人心，只要你正直诚恳，你的上司总会信任你的。

### ☞ 诚信，从生活细节做起

有句俗话叫“熟不拘礼”，其实，这是一种错误的观点。尽管熟人之间的礼节不像刚认识时的礼节那样多，但如果一点礼节都不讲，也会使熟人变“生”的。一些看似无关紧要的小事，如果因为礼节的疏忽，无意当中造成对别人的挫伤，都会使我们感情账户上的存款减少许多。在人际关系中，影响最大的其实都是小事。对于要成就事业的女人来说，细节更为重要。

人的内心其实是十分脆弱和敏感的，不管是男女老少，也不论贫富贵贱，即使他的外表再坚强，他的内心仍有着细腻脆弱的情感世界。如此细腻脆弱的情感需要我们从一点点小事做起，小心呵护。

### ☞ 增进了解，学会尊重

人与人之间的矛盾，很多是由人与人之间不了解和缺乏沟通造成的。所以，认识并了解别人，是一切情感的基础。人是世界上最复杂的动物，人与人之间的差距是惊人的。同一种行为，放在张三身上就可以增进情感的交流，而换到了李四那里，效果有可能完全相反。因此，唯有多了解并真心接纳对方，才可增进彼此的关系。

我们一般人总是喜欢以己之心度他人之腹，以为自己的好恶与需要，同时也是别人的好恶与需要。我们在处理人际关系时，若以这个为出发点，一旦得不到良好的回应，就会武断地认为别人不知好歹，从此不再付出。这其实是大错特错的。古人云：“己所不欲，勿施于人。”所以，女人要知道，要想被别人了解和尊重，就得先了解、尊重别人。

### ☞ 阐明自己的感受和期望

很多人际关系上的问题，都源于彼此对角色与目标的认识不清。所以，女人



不论是在办公室交代工作，还是在家中向子女分配家务，都要越明确越好，以免产生误会与猜疑。

阐明自己的感受，坦然面对问题，有时确实需要女人有相当的勇气，一味地逃避问题，期望“船到桥头自然直”，是不能解决问题的。从长远来看，一开始谨慎面对总胜过事后追悔莫及。

### ☞ 学会认错，勇于道歉

人不可能不犯错误，有了错误诚恳地向别人道歉，这是女人做人必备的智慧。这种智慧并非人人都具备，只有勇敢的人才能够如此。缺乏勇气和自信的人唯恐道歉会使自己显得软弱，使自己受到伤害，还担心别人会得寸进尺，所以还不如把错误归咎于别人。其实，这种表现恰恰是软弱的。

如果上面几方面都能够做到，那么你肯定会是一个让人信赖的女人，也是一个能够游刃有余于社会的聪明女人。

## ☛ 学会吃亏，是做人的智慧

吃亏是做人必备的智慧。女人要想灵气做人，首先要学会吃亏。会吃亏、善吃亏的女人会平安无事，而且还会为她带来好运气。

女人要明白，有失就会有得，对于自己一进的吃亏，可能眼下自己失去了很多，可是冥冥之中，社会和人，总会给予你相应或更多的补偿；相反，总爱贪便宜，最终贪不到真正的便宜，反而还会落得个“偷鸡不成蚀把米”。因此，在现实社会中，女人必须记住“吃亏是福”这个闪耀着哲理和经验之光的格言。

罗佳为公司勤勤恳恳地干了六年，马上就要升职加薪了，却一不留神吃了“大亏”：她到山东出差期间，公司分配了需要指导的新人。等她赶回广州，好一点的新人都被别人“认领”了，只剩下一个据说只在民办大专里读了两年就跑

出来混的小男生。

人事经理对她说：“罗佳，这个人是临时招进来的，你随便指导指导，不出错就好了。”罗佳点了点头，但她心里明白：即使自己把他教成优秀的员工，也并不一定能够让领导满意。再说，升职指标只有一个，同部门的小李一直虎视眈眈，如果这时候输给了他，说不定就输得一败涂地。

可要想赢过小李简直是太难了。人家小李指导的新人是正规大学毕业生，还在多家知名企业里实习过。看来，这个亏罗佳是吃定了。

同事们都很同情罗佳。大家都看得出来，她指导的那个小男生真的很不适应公司的节奏，一封催货的英文电子邮件，别人花15分钟可以搞定，他却要用“一指禅”僵硬地在电脑键盘上慢慢敲打半个钟头，每天都要加班两个小时以上才能完成当天的任务量。

罗佳为此头疼得要命，不但自掏腰包买了一套公文写作软件送给他，而且每天下班后都要留在办公室里陪他加班。好多次上司从外面谈完生意回到公司之后，都能看到办公室里灯火通明，罗佳还在指导新来的员工。

尽管罗佳如此费心费力，可三个月后新员工试用期考察结束，小李指导的那位新员工的表现还是远远超出她指导的新员工。

出乎大家意料的是，罗佳指导的新员工在各方面的表现虽然远远不如小李指导的，但她却赢得了部门里唯一一个升职指标。公司上层都知道这个新员工的能力比较差，也多次目睹罗佳指导新员工的场面，他们觉得，罗佳肯吃亏，有容人之量，更具有领导者的气质。

从某咱意义上讲，“吃亏是福”是一个利益交换等式，在这场利益交换中，谁也不希望让自己的利益白白受损。但是，懂得用眼前利益的暂时损失去获得长远的利益，这才是真正意义上的“吃亏是福”。如果自己总是吃亏，却一点利益都得不到，从某种层面来讲，只能说明你的做事方法还要改进。正因为如此，还有一句话叫“吃亏在明处才是福”。女人要明白，你可以吃亏，这没有关系，但是你一定要让关键人物知道你是主动吃亏的，你不能把我的吃亏当成是理所当然。明明白白让他人知道你吃亏，他人才会认同你的吃亏，才会对你心存感激，



才会在日后对你“知恩图报”。如果连这一点都做不到，只能说明你的亏白吃了。

吃亏是福的关键在于不要斤斤计较个人得失。在生活中，只有懂得吃亏的人才是真正的智者。与人发生争端，如果万事都想让自己占便宜，处处与人争锋，那么事态的发展就会愈演愈烈。此时，最好的做法就是“大事化小，小事化了”。尽量忍一忍，多站在对方的角度考虑问题，多想想他们平时对自己的帮助和支持，这点小亏吃吃又何妨？况且，这也会为你赢得好人缘，有助于你日后的发展。

工作当中，每个人的工作有时候分的不是很清楚，他少做一点，你就多做一点。尽管表面上看你是吃亏了，可是从大局考虑，你们的工作完成了，业绩提上去了，荣誉有了，奖金有了，工作氛围也好了，这岂不是“吃小亏享大福”？如果每个人都想工作少做一点，那就好比“三个和尚没水喝”，不仅工作完不成，集体荣誉受损，严重的可能还会丢掉饭碗，这岂不是“占小便宜吃大亏”？

与朋友相处其实也是这样。不要总是看低别人的智商，觉得自己总占朋友的便宜，他不会知晓，你要知道，别人不是傻瓜，朋友只是嘴上不说，说不定心里已经慢慢疏远你了。天长日久，谁还会拿从不肯吃亏的你当真正的朋友？所谓朋友，就是要互相帮忙，互相照顾，凡事多为对方考虑。朋友相处不是一天两天，也不是一次两次，今天你吃点小亏，明天他吃点小亏，谁也不去计较，时间长了，友谊自然就深了。因为偶尔的吃亏，换来一辈子的朋友，这难道不是福吗？

对待家人，同样也该这样。亲人之间，何必把你我分得那么清楚。想想父母多年的养育之恩，想想兄弟姐妹的一脉相承，自己吃点亏又何妨？如果家人之间都懂得吃亏，懂得礼让，大家都能让三分，还会有什么家庭矛盾？这难道不是福吗？

吃亏是做人的一种智慧，是一种自律和大度，是一种人格上的升华。任何人都是在不断吃亏中成熟和成长起来的，尽而变得更加聪慧和睿智。可以说，女人懂得吃亏，学会吃亏是迈向成功的第一步。