

魅力女人提升人气的交际技巧 ★ 聪明女人储蓄人脉的交际指南

NÜREN ZHEYANGJIAOJI ZUICONGMING

女人 这样交际 最聪明

凹凸◎编著



懂得交际智慧的女人，是生活中的大赢家

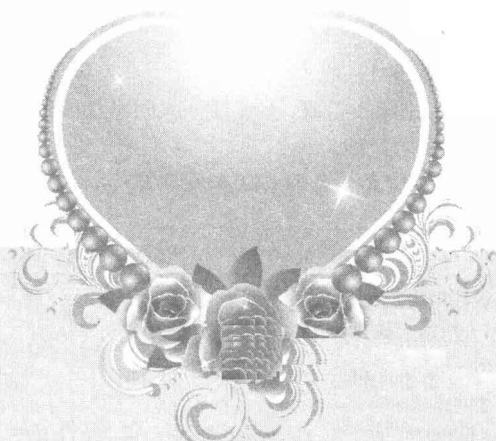
女人是天生的社交家，聪明的女人会用独特的风格牵引他人的目光，用充满魅力的机智使自己成为社交场合的中心人物，用娴熟的技巧在交往中撞击出令对方迷醉的音符。

中国纺织出版社

Nǚrén zhèyàng jiāoji zuìcōngmíng

女人这样交际最聪明

凹凸◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人见人爱的交际花让人羡慕不已,她们说话讲究技巧、办事懂得人情,走到哪里都能左右逢源、大受欢迎,再难的事情,到她们手里,都会找到轻松解决的办法。交际是女人闯荡社会必备的能力,更是安身立命的智慧。女人要想在交际场上如鱼得水,不仅需要掌握各种交际策略和语言技巧,更要学会运用女性自身的优势和魅力来达成自己的目的。

本书联系女性的内涵、外貌、仪态、身姿、魅力、品位、修养、心机等展开了对女人交际优势的分析,告诉女人:如何内外兼修成为社交达人,怎样说话才能脱颖而出,如何在弹指间洞悉人心以及与各种人交往的实用技巧。书中提供了一系列实战策略,并且对女人交际中的弱点提出忠告和弥补的方法,希望你能够在现实生活中运用这些知识,使自己成为最会交际的女人。

图书在版编目(CIP)数据

女人这样交际最聪明 / 凹凸编著. —北京:中国纺织出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5064-6753-7

I. ①女… II. ①凹… III. ①女性—人间交往—通俗读物

IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 162554 号

策划编辑:闫 星 责任编辑:张冬霞 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http://www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:203 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



现代社会,女人的地位已经有了很大提高,她们在社交场上也越来越活跃,再也不是曾经“大门不出,二门不迈”的千金小姐、大家闺秀了。有能力的女人,都在创造属于自己的事业;安心顾家的女人,也都秉承着“出得厅堂、入得厨房”的理念,竭力把自己打造成全面发展的新时代女性。

交际场上的女人,不一定要很美丽,但是一定要有魅力,魅力是女人从身体内部和心灵深处自然而然流露出来的一种气韵。有魅力的女人,讲究内外兼修,追求由内而外自然散发出来的美,这才是最有吸引力的美。

有魅力的女人,在社交场合驰骋的时候,会十分注意自己的身形、姿态。站坐有态、落落大方的女人才能吸引别人的目光,成为交际场上的赢家。

聪明的女人,更懂得用心观察生活,能从一点一滴的细节中发现自己需要的信息。每个人都会有许许多多属于自己的标志性动作,每一种动作背后都可能隐含着一种心理秘密,找到这些蛛丝马迹,你就可以洞悉他们内心最真实的想法。

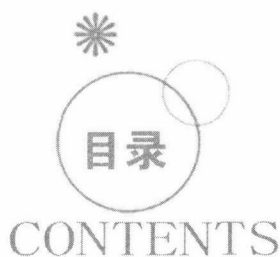
聪明的女人很会说话,知道什么话该说,什么话不该说,该说的话怎样说,不该说的话如何管住自己的嘴而不失言,她们深知,掌握说话的艺术是女人必须具备的一种基本社交技能。聪明的女人,会运用女性自身的优势和

魅力来达到自己的目的,掌控人际交往中的主动权。所以,她们才能在社交场上站得更稳,走得更远。

本书从女性的内涵、外貌、仪态、身姿、魅力等方面,对女人交际优势进行分析,针对女人的弱点给予建议和忠告,告诉女人该怎样通过观察对方的言谈举止来洞悉对方的真实内心并且提供了一系列参考策略。希望喜欢社交的女人和在社交场上打拼的女人能够深切地体会到其中的意义和价值,并且在现实生活中运用这些知识,使自己成为交际场上最受欢迎的女人!

编著者

2010年6月



上篇:魅力女人的交际绝招

第1章	内外兼修才能成为“交际花”	3
	宽容为女人赢得好人缘	4
	聪明女人懂得适度隐忍	6
	女人因为“有爱”而美丽	8
	请大方使用你的温柔	9
	做一个善解人意的女人	11
	有修养的女人更有交际魅力	12
	让魅力因礼仪更添光彩	15
	让香水为你的形象代言	17
	配饰体现女人的好品位	19
	整体搭配凸显无穷魅力	21
	女人永远不邋遢	22
	从容的女人让人敬佩	24
第2章	这样说话助女人脱颖而出	27
	优雅的谈吐提升语言魅力	28
	说话时发挥神态举止的作用	29
	聪明女人用幽默提升人缘指数	32



女人说话要有条理	34
聪明女人不把话说“绝”	36
把话说到别人的心里	37
让你的声音更美妙	41
请给别人说话的机会	43
美丽的谎言为你加分	45
人人都爱听赞美之言	48
巧妙地拒绝他人	50
批评的艺术	52
第3章 掌控与人交往的主动权	55
充分利用女人的社交优势	56
兴趣是拉近距离的最好通道	58
挖掘他人的心理需求	60
舍得付出的女人易被人接受	61
借力做事是女人行事的智慧	63
勇敢秀出自己	65
酒桌之上会应酬	67
适时舞出你的个性之美	70
不说过头话,不做出格事	72
记住别人的名字	74
包容是赢得人心的奥秘	76
第4章 仪态万方是交际的通行证	79
微笑是人际交往中的通行证	80
向遇到的每个人问好	83
一站一坐间流露女人的文雅	85

每一步都要走出女人的优雅	88
别在午餐中破坏自己的形象	91
肢体语言可以提升你的魅力	93
在咖啡与茶中展现高雅	95
注重交谈礼仪,莫触动雷区	98
注意打电话时的礼仪	101
参加宴会不要因细节丢脸	104
 第5章 女人眼明心细,弹指间洞悉人心	109
透过眼睛识人心	110
从面部表情透视对方的心理活动	111
看穿笑容背后的心情	114
手上的小动作透露出说话者的真心	116
走姿和坐姿反映出对方的状态	118
从说话习惯看出一个人的真实性格	120
从说话方式洞悉他人心理	122
从穿衣打扮掌握对方的喜好	124
通过办公桌摆设看穿人心	126
 第6章 女人玩点心理,交际中巧妙诱导他人	129
第一次见面留下好印象——首因效应	130
让别人把你当做自己人——亲和效应	132
让别人先看到你的优点——晕轮效应	134
把自己的思想悄悄地灌输给对方——暗示效应	136
改变自己在别人心中的坏印象——近因效应	138
大方地把优越感让给他人	140
先抑后扬的增减效应	142



从对方最感兴趣的东西入手	144
赞美是最有效的指挥棒——罗森塔尔效应	146

下篇:与各种人交往的技巧

第7章 将心比心,向朋友显露你的真诚	151
善待朋友	152
倾听是一种有效的沟通	154
如何让人情适可而止	157
在交际中把握礼来礼往	159
别单纯追求功利性交往	161
交际往来要有“度”	163
不要将朋友理想化	165
热情是打动人心的力量	167
女人要懂得适时沉默	169
女人要学会“糊涂”	172
学会宽容是成熟的标志	174
第8章 与领导交往察言观色有心机	177
读懂上司的体态语言	178
随机应变,上司出错巧帮忙	180
敢于和领导交往	181
说服领导的几点技巧	183
与异性上司相处的智慧	185
做领导的好帮手	186

从容应对职场领导的责骂	188
与领导相处要把握尺度	189
第9章 把握与同事交往的恰当方式	193
与同事交往要注意细节	194
把握好职场友情的分寸	196
幽默随和助你赢得人心	198
真诚地关心每一个同事	200
巧妙应对办公室冲突	202
懂得换位思考	204
与异性同事相处,保持安全距离	206
第10章 聪明女人与爱人巧过招	209
没有从天而降的白马王子	210
找一个好男人	212
爱要勇敢说出来	213
小技巧让爱情“保鲜”	215
爱他就要给他适当的自由	217
不要用冷暴力伤害彼此	219
谨慎对待婚姻里的“红灯”	221
为了爱的美好多给他点担待	223
与他有一点距离和神秘感	225
第11章 刚柔并济,与异性交往的艺术	229
与异性交往,亲密要有度	230
学会与异性友好相处	231
巧妙说不,摆脱异性的纠缠	233



与异性交往,保持一点神秘感	235
别让蓝颜知己变质	237
捍卫尊严,理性面对性骚扰	238
不要与“品行不好”的异性走得太近	240
 第 12 章 张弛有度,与下属交往的技巧	243
把下属当做朋友	244
用“情”拴住下属的“心”	246
千万别忽视小事的影响	250
精神薪资不可少	251
核心人才巧管理	253
掌握激将法的要诀	255
如何对待“问题下属”	257
 参考文献	259



上 篇



魅力女人的交际绝招





第 1 章

内外兼修才能成为“交际花”

美丽的女人,不一定有魅力。但有魅力的女人,必定是一个美丽的女人。魅力是女人从身体内部和心灵深处自然而然流露出来的一种气韵。一个有魅力的女人,讲究内外兼修,由内而外散发出来的美,才是真正的美。



宽容为女人赢得好人缘

聪明的女人喜欢用一颗宽容的心去对待别人,宽容的女人既可以获得他人的尊敬,又可以与周围的人建立良好的人际关系,自己的生活也会因此而更加快乐。

“海纳百川,有容乃大;壁立千仞,无欲则刚。”为人处世宽容大度,既不会伤了别人,也不会伤了自己,宽容可以化解人与人之间的心结。一个有魅力的女人,必然是一个胸怀宽广的女人。在社交场上,女人要学会宽容,只有懂得宽容的人,才能拥有快乐的生活,才能在给别人带来快乐的同时,也给自己带来快乐。

有些女人心胸狭窄,一辈子深陷于对他人的斤斤计较中,让名和利麻痹了自己的大脑,却不明白是小肚鸡肠让自己总是处于痛苦和烦恼当中。而那些聪明的女人,喜欢用一颗宽容的心去对待别人,宽容的女人既可以获得他人的尊敬,又可以与周围的人建立良好的人际关系,自己的生活也会因此而更加快乐。

有一位女性朋友,才华容貌样样出众,可是她在事业上却一直不顺利。其实原因很简单,就是她做人太爱较真。在人际交往中,只要他人犯了一点错误,她就会一针见血地指出来。对于他人的一点小错误,她总是揪住不放。时间长了,大家难免对她有抵触情绪,因此她工作起来,常常会遇到阻碍。每次与朋友见面聊天的时候,她总是不断地抱怨或指责别人,这些人里包括她的同事、合作伙伴和朋友。

一次,她和一位客户约好了会谈的时间,但是那天天气状况不太好,对方赶到的时候,比预约的时间晚了半个小时。尽管对方一再表达歉意,并说明原因,她却没有因此而原谅对方,反之,又是一通埋怨。对于她的批评和指责,大多数人刚开始还能接受,但是人都是有尊严的,她总是一而再、再而三地指责对方,只能引起对方的反感。回过头来,她又向别人抱怨和这些人



相处有多么困难。朋友们都劝她与人为善,尽量多关注别人的长处,不要老盯着别人的缺点不放,那样的话会活得很累。可她依然如故,丝毫没有检讨自己的意思。因此,她的生活依然不顺心。

“人非圣贤,孰能无过。”重要的是看你用什么样的态度去对待别人的过错。如果总是死咬住别人的过错不放的话,只能把矛盾激化。现实生活中有不少人有着与这位女士同样的毛病。总觉得自己高高在上,总是用自己的标准和好恶去要求别人,在她们眼中,周围的人身上全是毛病。这类人不乏精明,但是却少了一份宽大的胸怀。与他人交往起来,很难获得他人的尊敬,更不可能与他人建立良好的人际关系。因此,她们终其一生都会在烦恼与痛苦中度过。

一个有魅力的女人,与他人交往时,总是严于律己,宽以待人。对于他人的行为举止,总能以一颗宽容的心待之。她们深知,对于生活中那些无伤大雅的事情,没有必要去较真,每个人都有独特的生活方式,如果他人的言行没有直接损害自己的切身利益,大可不必为此伤脑费神。对于他人所犯的过错,宽容的女人总是尽自己最大的努力说服自己去原谅他人。所以,她们往往很容易获得他人的好感与认可,为自己赢得好人缘。

可见,女人要学会宽容,需要做到以下几点:

1. 控制好自己的情绪

有些女人由于其独特的性格特点,情绪有时候可能变化无常,甚至可能会任由自己发脾气。而一个聪明的女人在与他人交往时,非常注意控制自己的情绪,绝不会在遇到问题时,先发脾气,然后再回过头来弥补不足,因为她们明白,这样做只会既得罪了人,又耽误了事,绝非明智之举。

2. 怀抱一颗感恩的心

当我们在生活中遇到挫折困难的时候,不要总是去抱怨别人给我们带来了怎样的不幸,而应该多想想他们给我们带来的快乐与感动。当我们获得成功的时刻,更要多想想那些曾经给予我们帮助和鼓励的人。总之,无论是对家人、朋友,还是领导、同事,或是身边的其他人,都要怀有感恩的心。

3. 学会反思

与他人交往时,对于那些与我们“不和”的人,我们应多回想一下,我们



所做的不妥之事,是否对他们造成了伤害。如果遇到问题时,只会从他人那里寻找原因,将永远做不到宽容地对待他人。更多时候,我们应该从自己身上找答案,也许正是自己做得不够好,才会出现“不和”的局面。所以,我们只有学会反思,才能做到宽容地对待他人。

一个宽容的女人,往往是厚道的、耐心的、开明的、谦逊的、友善的、聪慧的。在社交场中,她能通过自己的举手投足赢得他人的尊重。在生活中,她能运用宽容去化解各种矛盾和纠纷,让自己生活得更快乐,更幸福,并与周围的人建立良好的人际关系。



聪明女人懂得适度隐忍

一个聪明的女人,在社交场中,必定能够把“忍”字放在第一位,适时向他人展现自己的人格魅力。

俗话说:“忍一时风平浪静,退一步海阔天空”。可见,生活中,如果女人能够保持一种随和的态度,遇到事情能够忍耐一下,人生可能就会发生很大的改变。女人要想在社交场中获得成功,就应该有容人之量,斤斤计较绝对不是载福之道。一个聪明的女人知道与他人交往时,若为一些鸡毛蒜皮的小事伤了和气,只会给自己带来无穷无尽的烦恼。

“小不忍则乱大谋”一时的冲动、任性可能会导致严重的后果。一个聪明的女人,在社交场中,必定能够把“忍”字放在第一位,适时向他人展现自己的人格魅力。

《双面胶》中的女主人公丽娟嫁给了毕业后留在上海的东北小伙亚平。亚平在丈母娘家的帮助下,在上海买了房、成了家。亚平原本是标准的普通的丈夫,对老婆嘘寒问暖,端茶倒水,小夫妻亲密无间,恩爱无比。随着亚平父母的到来,矛盾由此产生。丽娟与婆婆之间从此开始了漫长的战争。在亚平的母亲看来,儿子是自己生的,他当然应该听自己的话,丽娟就是一个外来的媳妇,她希望以自己的生活方式去影响和改造丽娟;从丽娟的角度上

