

• 完美女人必修课 •

做个

*Zuo Ge Qing Shang Gao
Ren Mai Guang De Cong Ming Nu Ren*

情商高人脉广 的聪明女人

女人
智慧书

■ 胡 坤◎编著

情商高的女人似水，懂得用柔情蜜意填满生活的空缺
情商高的女人似火，懂得用喜眉笑眼温暖生活的阴暗
人脉广的女人似针，能为生活扎下一根根坚实的根基
人脉广的女人似棉，能为生活织出一张张无形的脉络

用情商点缀生活，让人脉拓宽视野，聪明女人会为自己的人生打好如意算盘！

中国纺织出版社

· 完美女人必修课 ·

做个

*Zuo Ge Qing Shang Gao
Ren Mai Guang De Cong Ming Nu Ren*

情商高人脉广 的聪明女人

女人
智慧书

■ 胡 坤◎编著

情商高的女人似水，懂得用柔情蜜意填满生活的空缺
情商高的女人似火，懂得用喜眉笑眼温暖生活的阴暗
人脉广的女人似针，能为生活扎下一根根坚实的根基
人脉广的女人似棉，能为生活织出一张张无形的脉络

用情商点缀生活，让人脉拓宽视野，聪明女人会为自己的人生打好如意算盘！

内 容 提 要

聪明女人要想在社会上站稳脚跟,就要善用自己的高情商和人脉优势。情商是一个女人支配自己行为举止的关键,高情商的女人懂得发现生活中的美好事物,懂得让自己的生活更加惬意。女人的人脉关系决定女人的生活和事业的走向,人脉资源丰富的女人会有更多的成功机遇。

本书从女性的角度出发,分为上下两篇,站在女人的立场教会女人提升情商、拓展人脉。温柔的笔触,翔实的案例,让女人如同闺蜜聊天般的亲切自然。上篇阐释情商的内涵,从职场情商、家庭情商等多角度进行解析,告诉女性朋友情商高才会更靠近幸福。下篇教你用好方法构建人脉、用好性格拓宽人脉、用好心态维护人脉,成为大受欢迎的人。

图书在版编目(CIP)数据

做个情商高人脉广的聪明女人/胡坤编著. —北京:中国纺织出版社,2012.10

ISBN 978-7-5064-8905-8

I. ①做… II. ①胡… III. ①情商—女性读物 ②人际关系学—女性读物 IV. ①B842.6-49 ②C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第168717号

策划编辑:闫 星 责任编辑:闫 星 责任印制:储志伟

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

2012年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:170千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

· · 前 言 · ·

当今社会,女人已经不再是单纯围着丈夫、孩子和锅台转的居家女人了,大多数女人都在社会上的某个岗位辛劳工作着,不仅要面对家庭的压力,也要面对工作和社会的压力,女人的担子更重了。在这样的情况下,女人怎样才能够从容自如地掌控自己的生活,在多变的环境和强大的压力下,依然能够生活得快乐幸福呢?答案就是:提高自己的情商和人际交往能力。

“情商”的概念是美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼在1995年提出的。他认为“情商”是个体的重要生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。现代科学家也认为:100%的成功=80%的EQ+20%的IQ,所以说情商对女人很重要。

情商高的女人,可以很出色地管理自己的情绪,可以高效率地完成工作,她们有足够的胆识去尝试一切;她们有极强的自我感知能力,在困境中能够自我激励,勇往直前;她们的人际交往能力和对他人的认知能力都非常强大,这些能力使得她们能够充分发挥自身优势,做事往往事半功倍。所以聪明的女人往往很注重提高自己的情商,她们知道要比别人活得更加幸福快乐,不是比智商,而是比情商,情商高的女人有把日子过得出色的能力。

另一方面,女人想要生活美满顺利,工作轻松愉快,除了需要良好的习惯、性格和专业知识之外,更主要地是需要有大量的人脉。人脉是一个人一生最大的财富,一个人能否成功,不在于你知道什么,而在于你认识谁。有人脉的女人遇到困难时不需要总是一个人扛着,会有许多愿意帮助她的朋友向她伸出援手,好的人脉可以使女人的生活更加自如,事业更快成功。

一个女人能否经营好家庭、立足于社会,与她所经营的人脉关系网有密切的关系,正如成功学家戴尔·卡耐基所说:“人脉是人一生中最大的财富,有人脉就有力量,有人脉就有竞争力。人脉就是你的财脉,你的成功人生就赢在人脉中。”经营好自己的人脉,可以为女人赢得再多一次的扭转命运的机会。

本书是一本为广大热爱生活的女性提供的智慧读本,情商高人脉广的女人足以比高智商的女人过得更加从容幸福。本书上篇“做情商高的女人”从女人的自我认知情商、形象礼仪情商、快乐情商、逆境情商、职场情商、婚恋情商等多个方面,结合现实生活中成功女性和幸福女性的真实故事,多角度、全方位地告诉女人,如何利用情商的力量。下篇“做人脉广的女人”从良好性格、修炼自我、搭建人脉、维护人脉等方面向读者阐明如何处理人际关系以及如何扩展人脉的技巧。希望这些内容能够让读者朋友从中有所领悟,赢得爱情、家庭、人脉、事业的大丰收!

编著者
2012年3月

目录

CONTENTS



上篇 做情商高的女人

第1章 高情商的女人有好命	3
情商究竟有什么用	4
情商是女人获得幸福的最重要的动力	6
拥有高情商的女人更容易成功	8
高情商的女人能让家庭生活幸福甜蜜	10
学会用训练来提高情商指数	13
情商高的女人有把劣势转换为优势的本领	15
第2章 自我认知情商,了解自己才能提升魅力	19
心上的负荷要减轻	20
疼爱自己,让心旅旅行	22
自我激励,苦难是人生常态	24
做积极的自我暗示,别让自己活得太累	27
朝前看,和往事干杯	29
快乐地释放自己,享受每一天	32
善待自己是快乐的起点	33



凡事从好处想	35
不要为小事烦恼	36
第3章 形象礼仪情商,外貌姣好气质得体	39
没有丑女人,只有懒女人	40
深谙服饰搭配之道,穿出自己的风格	42
化个淡妆,让每天的心情靓丽起来	43
修炼得体的礼仪,塑造优雅气质	44
提前抗老,不老美女就是你	46
慢一点儿,快乐一点儿	49
美胸杀手,时刻提防	51
健康饮食小窍门	52
第4章 快乐情商,管理情绪享受美妙生活	55
自信——女人快乐第一步	56
摆脱情绪化,用包容之心拯救自己的快乐	58
让关怀沁入人心,散发爱的芬芳	60
少一点儿比较,体味属于自己的小幸福	62
有舍才有得,平淡才是真生活	64
贪心不足蛇吞象,豁达睿智好情商	66
一山还有一山高,知足常乐活出质量	68
取舍有道,丰富生命的智慧	70
浇灭心中的执念,拥有纯净的愉悦	73
第5章 逆境情商,拨开阴霾放飞希望	77
走出阴霾,做有勇气的女人	78
鼓足勇气,磨难中绽放生机	79



逆境洗礼,勇往直前破茧化蝶	81
学会放弃也是一种美	83
乐观积极是高情商女人的必备心理	85
转移注意力,学会生活的超凡智慧	87
别害怕,恐惧不过是纸老虎	90
把握生活主旋律,处理意外有能力	91
不是努力就会成功,但别轻易放弃	91
看清逆境,扬起生命的风帆	94
第6章 职场情商,女人拥有好人缘和领导力	97
自信工作,培养好的开端	98
好心情为你加分	99
成为开心果,好人缘天天有	102
用坚韧之心成为职场无敌战士	103
恩威并重,掌握批评下属的分寸	104
上司的心思你别猜	106
亲和力,必备的沟通态度	108
换位思考,彼此关系更加和谐	110
规避语言忌讳,处处受人欢迎	113
第7章 婚恋家庭情商,女人就要温馨蜜意的生活	117
幸福女人,心创造	118
快乐的心态,快乐的婚姻	120
志同道合,稳定一生	122
自己做主,筑起温暖的爱巢	124
智慧地培养老公,好婚姻的奥秘	127
调整心态也是一门恋爱绝技	128



为了爱,多担待	131
婚姻不是爱情的坟墓	133
神秘感是最好的爱情润滑剂	136
高山流水遇知音,用欣赏体会爱情	137

下篇 做人脉广的女人

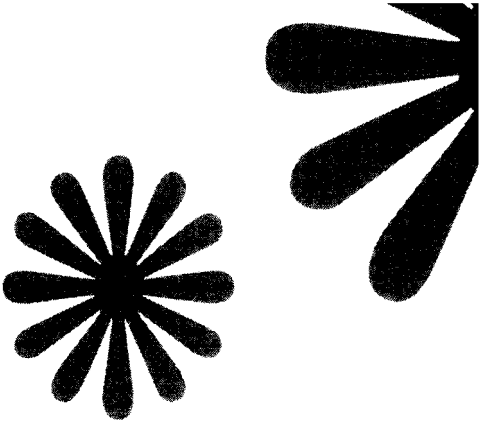
第8章 良好性格,女人走遍天下的必杀绝技	143
好性格,好女人	144
谦逊女人,四海之内皆朋友	145
随和女人,处处都有朋友撑腰	147
心急吃不了热豆腐,耐心浇灌最重要	148
玩转性格,学会与不同的人相处——包容型性格	150
玩转性格,学会与不同的人相处——耿直型性格	152
玩转性格,学会与不同的人相处——自信型性格	154
玩转性格,学会与不同的人相处——豪爽型性格	156
 第9章 女人修炼自我,才能更好地拓展人脉	 159
做最会说话的女人	160
恭维讨巧最惹人喜欢	162
沉默是金,字斟句酌	164
恰当做人,把握时机是智慧	167
言而有信,表里一致是品质	169
退一步说话,留有余地	171
谨慎有度,拿捏说话的分寸	173
仪态万方,如何说话是艺术	176
逻辑思维,自有妙趣横生的魅力	178



用心说话,纷繁中演绎真诚	180
第 10 章 搭建人脉网的方法	183
第一印象,好人缘的开始	184
沟通交流,构建友好人际网	185
女人人缘旺法则	187
建立良好的互动,事半功倍	189
成为受欢迎女人的必备智慧	191
别以为自己了不起	193
提高热情,让自己更出色	194
说服他人,展现敏锐观察力	195
提升说话能力,增加好印象	198
第 11 章 悉心维护,让人脉网更加稳固可靠	201
赠人玫瑰,手有余香	202
做自己愿意做的事	204
重视行动远比语言更有用	207
退一步风平浪静,忍一时海阔天空	209
放宽心,别拿别人的过失来惩罚自己	210
推销自己,善抬身价	212
成功之道,适者生存	214
善借者赢,实现成功有捷径	216
凡事有度,适可而止	217
参考文献	220

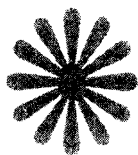


上篇 | 做情商高的女人



第 1 章 高情商的女人有好命

情商是开启心智的钥匙、激发潜能的秘诀，它犹如一面镜子，令人时刻调整自己，激励自己，是女人获得幸福的力量源泉，同时也是女人重要的生存能力和技巧。情商是女人一生好命的积极推动力，情商越高，交际能力就越强，人际关系也就越和谐，收获的幸福感也就越强，这也就是所谓的好命。





情商究竟有什么用

情商,也就是情绪智力,主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。所谓的高情商,其实就是聪明的另外一种说法,但这并不是智力上的聪明,而是女人的生活能力,比如如何为人处世、控制自己、控制情绪,是否关心别人以及是否能有效地激励自己。或许有人会问:情商究竟有什么用呢?我们可以简单地说,高情商是女人的协调者、创造者,是幸福生活的推动者。因为拥有了高情商,女人懂得如何将人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

高情商的女人懂得只要是自己认定的目标,就要努力地坚持下去。哪怕前面路途上有不尽的坎坷,哪怕荆棘满地,她们都会咬牙坚持过去,因为她们知道,越过坎坷和满地的荆棘,前方会开满成功之花。聪明的她们不相信一天就可以登上成功的高峰,于是,她们学会把失败当做朋友,坚持不懈,直到成功的那一刻。

从小受到身为体育教练的父亲的影响,邓亚萍在同年就萌发了自己非凡的梦想,她希望自己可以成为一名杰出的乒乓球运动员。在这个愿望的促使下,她很想进入体校学习,但由于自己身材矮小,与体校的要求不符合,对此邓亚萍只能徘徊在体校大门外。

不过,邓亚萍并没有抱怨,更没有放弃儿时的梦想。她不放过一切可以进入体校的机会,终于功夫不负有心人,她被体校录取了。由于自己的父亲就是体育教练,因此从邓亚萍进入体校那天开始,父亲就成为了她的专职教练,而且为她编排了一套完整的体育训练课程。

在训练的过程中,邓亚萍十分明白,要想成为一名出色的运动员,必须学会吃苦,方能实现自己心中的梦想。于是,她豁出去了,每天除了完成父



亲指定的课程以外,她还坚持做一百个发球接球的动作。虽然邓亚萍当时只有七八岁,但为了让自己的球技更好,基本功更扎实,她毅然在自己纤细的小腿上绑了沙袋,这对于一个小女孩来说,不仅需要承受身体上的疼痛,还需要承受心理上的压力。个子矮小的她,做每一个动作都可以说是举步维艰。但尽管这样,她所展现出来的永远是倔强不屈的个性,从来不喊一声苦,不叫一声累。

正是这样异常艰苦的训练,才让邓亚萍打下了非常牢固的乒乓球基础,而且形成了正手快、反手怪的个人特点。也因为如此,邓亚萍如愿以偿地登上了乒乓球运动的顶层宝座,并铸就了令世人瞩目的辉煌战绩。

谁能完全否定丑小鸭不能蜕变成美丽的白天鹅呢?邓亚萍以自己的亲身经历向我们证明了一切,虽然她个子矮小,但却势不可挡地成为乒乓球坛的巨人。或许,我们只看见围绕在成功女人身上的光环,而没有看到她们背后的艰辛。每一次成功都是因为汗水和心血的灌溉,没有付出,哪能有收获。我们应该知道,目标是一点一点、一步一步实现的。

情商可以让我们改变心情,在生活中,我们不能改变事情的结果,不能左右天气的阴晴,不能改变人生的苦难,但是,我们却可以改变自己的心情。对于女人来说,需要接受一切可以接受的,改变自己能改变的。也许在生活中的某些事情,会让我们的心情变得很差,这时不妨换一种心情,你会发现事情并没有想象中那么糟糕。

以前,有一位老太太,她生了两个女儿,大女儿嫁给了卖伞的老板,小女儿当上了洗衣作坊的女老板。每逢下雨天,老太太就会担心小女儿的洗衣作坊衣服晾不干;每逢到晴天,老太太又怕伞店的雨伞卖不出去。于是,老太太整日忧心忡忡。她天天为自己的两个女儿担忧,日子过得十分忧虑。

后来,一位聪明人告诉她:“老太太,您真是好福气!下雨天,您大女儿家生意兴隆;晴天,您小女儿家顾客盈门。哪一天您都有好消息啊!”

天气没有变,但是心里的天气变了。其实,你对任何事物的看法,取决



于你的心情。所以,当自己心情糟糕的时候,给自己换一种心情,会让你有全新的发现。有时我们的心情表现出消极的时候,就无法用理智的眼光来看待问题,此时思路已经被消极给封闭了,就会主观地用消极的态度看问题,而这些都是低情商的显现。

情商较高的女人,在生活和工作中都能够获得成功。她们大都目光长远,不计较眼前的利益,而是关注于长远的利益。她们考虑问题,总是深思熟虑;做事情,总是未雨绸缪。在生活中,她们能够敞开心扉接受各种情绪的影响,具有很强的情绪承受能力。她们总是保持乐观、积极向上的心态,面对生活,所以她们常常能战胜人生路途中的每一个艰难险阻,最终摘得成功的果实。

情商是女人获得幸福的最重要的动力

情商是女人获得幸福的力量源泉,因为情商,女人会变得更幸福。高情商的女人,会把每一天都当成新的开始,无论昨天多么困难,毕竟都已经过去了。当她们这样想的时候,她们已经精神百倍地开始新的生活了。在她们看来,每天醒来,能够自由地呼吸,能够灿烂地微笑,那就是莫大的幸运,因此她们无时无刻都感觉到自己是幸福的。高情商的女人常常会为身边的美好事物和自然景观而感到心情愉悦,比如沾着露珠的鲜花,雨后清新的空气。不管情形多么糟糕,她们都善于将自己的思路和言谈引导到振奋人心、鼓劲儿的观念上去,并将糟糕情形中的消极方面压缩到最低限度,竭力找出积极的、振奋人心的东西。

薛尔德太太住在密歇根州沙支那城,她以前是靠推销《百科全书》之类的书籍为生,后来因为有了自己的家庭便辞去了工作,那时候日子虽然不富足但是也过得很安乐。可是没过多久,她安逸的生活就陷入了苦难。1937



年，她的丈夫死了，当时她几乎身无分文，这令她非常恐慌。那段时间，她的精神极度颓废、崩溃，甚至差点自杀。后来，她给以前的老板奥罗区先生写信，请求他能让自己做回以前的工作。奥罗区先生同意了。于是，她四处借钱凑足了分期付款的钱买了一辆旧车，又开始重新推销那些书籍。

薛尔德太太希望能够通过繁忙的工作来抵消自己的颓废和不安，可是她很快发现不行。毕竟她的丈夫已经不在，只有她一个人驾车，一个人吃饭，一个人生活，这所有的一切都令她无法承受。而她的工作也带给自己一些困扰，有些地方根本就卖不出去书，所以业绩不太好，虽然她买车的钱不是很多，但是对于她来说还是很难凑齐。面对种种情况，她整天觉得心情很沮丧，对生活也没有什么希望，甚至绝望得差点自杀。

有一天，她读到了一篇文章，其中的一句话让她活了下来，那句话是这样说的：“对一个聪明人来说，每天都是一个新人生。”这句话令她精神振奋，于是，她把这句话打印出来，贴在汽车前面的挡风玻璃上，为的就是自己开车的时候能随时看见它。薛尔德太太发现每次只活在当下这一天，而不去考虑过去和未来一点都不难。就这样，她摆脱了孤寂和恐慌，她觉得很幸福，同时工作业绩也上去了。

在案例中，薛尔德太太由过去的低情商变成了高情商女人，她开始将每一天都看做是新生的，因此她能够在每一天里忘记过去，不想将来，只是关注着正在活着的这一天。因此她能够很快摆脱自己过去的恐慌心情，而变得幸福。在高情商女人看来，不管过去有多么糟糕，但那毕竟已成为了昨天，新的一天是忘记了痛苦的一天。每次只活一天，这该是多么惬意而幸福的事情。

她今年55岁了，可是显得十分年轻，脸上一丝皱纹也看不见，站在人群中，总是优雅高贵，魅力四射。她曾经离过一次婚，甚至还与前夫对簿公堂，这样的人生会让很多人觉得不那么完美。但她现在的婚姻生活也十分幸福，夫妻相敬如宾，是朋友，也是亲人。