

新时代知本女人必读丛书

Zhi Ben Nu Ren
shejiaoshu

知本女人 社交术

刘凤蕊◎著



晋身社交名媛必学的10堂课

一份女人社交的秘密处方
一把女性处世的万能钥匙



吉林出版集团有限责任公司

chi Ben Nu
shejiaoshu

知本女人 社交术

刘凤蕊◎著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

知本女人社交术：晋身社交名媛必学的 10 堂课 / 刘凤蕊
著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2011. 8

(新时代知本女人必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 6619 - 7

I. ①知… II. ①刘… III. ①女性—心理交往—通俗读物
IV. ①C912.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 144640 号

知本女人社交术：晋身社交名媛必学的 10 堂课

著 者：刘凤蕊

出 品：北京博文天下

版权提供：中文在线·郅宇辉

选题策划：苏爱丽

特约监制：王冷阳

责任编辑：周海莉 齐 琳

特约编辑：李凤琴

特约印制：白金宇

美术编辑：边学成

内文插图：纸上魔方

整体设计：大观设计工作室

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

字 数：126 千字

印 张：16

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

出 版：吉林出版集团有限责任公司

地 址：长春市人民大街 4646 号 (130021)

电 话：总编办：010 - 63109462 - 1104

发行科：010 - 85725399

印 刷：北京市业和印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 6619 - 7

定价：26.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话：010 - 63109462 - 1104

序言

有人曾经说过：“做女人难，做一个成功的女人更难。”这句话道出了女性在社会中生存的艰辛。

但为什么还是有很多知本女性是成功的？她们在各种场合都是衣着得体，魅力十足；她们能轻轻松松地搞定工作，开开心心地享受生活；她们让男人喜欢，让女人羡慕。这是因为，这些女性掌握了女性社交与处世的技巧。

当今社会，知本女性已经进入社交中的各个领域，而且社交活动也越来越频繁。她们的成功不仅仅是依靠自身的能力，更得益于四通八达的人脉和娴熟的社交技巧，她们最初也许很平凡，但她们凭借良好的人脉渐渐创造了一个新的自我；她们自身也许很普通，但她们却有着超常的经营社交关系的头脑与能力。所以，她们的生活中有幸福相伴，事业中有成功相随。

为什么还有很多女性，她们拥有很强的能力和专业的知识，却不能得到赏识；拥有良好的容貌，却不被欣赏；拥有优越的生活条件，内心却不快乐。这些都是因为自身没有掌握良好的社交和处世技巧。

社交处世是一种社会存在和生存的必然需要，懂社交才能发现生活的无限乐趣；会社交才能成就完美的人生。知本女性能在社交中巧妙地运用

技巧，掌握良好的处世原则，会让他人赞不绝口。

社交是一种能力，在社交中活力四射的新时代知本女性更善于塑造自我、肯定自我、提升自我。社交能力更是知本女性生活和事业的起点，是生活幸福和事业腾飞的助推器。一个懂得社交处世的知本女性才能在生活中和工作中洒脱自如，充分地展示自己。

聪明的知本女性更善于打造自己的交际圈，她们拥有自信和魅力，在交际圈中长袖善舞，以一种独特的魅力参与社交，掌握丰富的人脉关系。

本书通过对知本女性在社交中会遇到的各种情况进行分析，并提炼出常用的社交处世技巧，给希望在社交中获得成功的女性提供一个蓝本和参考，希望所有阅读本书的知本女性都能利用自身的优势，展现自身的风采。

每位知本女性都应记住，只有拥有完美的社交形象、圆滑的社交手段、淡定的社交心理、恰到好处的社交分寸，才能成为社交场合的焦点，享有坚定稳固的人际关系。

在此，对参与本书编写的成员：张志军、徐海涛、吴强、王振伟、闫博、李忠良、赵静、李绍玲、陈烨、张艾莉、杜延起、张萍、刘芳、张志勇、张晓坤表示感谢！

刘凤蕊

2011年3月18日于中国演讲与口才协会



目录 Contents

第1课 以平常心看问题，别让心态抑制你的社交路	1
一、自尊自立 本色交际	1
二、做拥有自信心态的魅力女人	6
三、让社交不再恐惧	12
四、平和面对不和谐	15
五、好心态让你的社交左右逢源	23
第2课 从容处世，让女性在社交路上更顺畅	29
一、聪明女人的处世哲学	29
二、做个聪明的“傻女人”	33
三、知本女性交际要主动	35
四、如何与不同类型的人相处	42
五、从容应对社交尴尬	49
第3课 塑造良好形象，凸显社交“魅女”	53
一、得体的服饰 展现自身形象	53
二、不同场合的“穿衣法则”	55
三、女性的穿衣禁忌	59
四、扬长避短巧穿衣	62

五、饰品的“边际效应”不容忽视	67
-----------------------	----

第4课 良好的礼仪，为魅力加分

一、这样握手最能展现真诚	71
二、酒会上的礼仪	75
三、舞会的礼仪	77
四、西餐桌上的礼仪	81
五、酒席之上，“静”“净”的吃	85
六、小称呼，大智慧的称谓礼仪	88
七、坐卧行止的礼仪	92

第5课 游刃有余，白领丽人的方圆处事之道

一、成功敲开职场大门的面试之道	97
二、与上司“心心相印”的职场社交术	102
三、做个游刃有余的白领丽人	109
四、与每个同事和睦相处	113
五、职场女性，远离争论	115
六、职场交际有门道	119

第6课 有攻有守，巧妙应对职场问题

一、远离办公室禁忌	123
二、巧妙化解与上司的冲突	129
三、如何对付办公室里的小人	131
四、白领丽人跳出“人际关系”的陷阱	133
五、正确对待办公室恋情	140

第7课 会说话，让你的女性魅力倍增

一、会说话的丽人有魅力	143
二、会倾听的女性有内涵	147
三、适时沉默避免啰唆	151

四、与人沟通，话不能太直	155
五、把握说话时机	158
六、会幽默的女性最有魅力	161
七、会拒绝的女人更懂社交	166
八、说服他人有技巧	173
第8课 利用潜规则，让己更胜人一筹	177
一、巧织成功关系网	177
二、不要忽略面子问题	182
三、乐于助人增添交际魅力	187
四、用心记住别人的名字	191
五、寻找“贵人”，借用名望	196
第9课 技高人胆大，游刃社交必备技巧	201
一、微笑让你纵横社交	201
二、赞美，交际的润滑剂	206
三、吃“亏”社交技	211
四、用真诚打动别人	213
五、懂得宽容社交的女性最有魅力	218
六、低调社交，高调待人	221
七、用感恩的心面对一切	224
第10课 这样求人办事最有效	229
一、巧送礼，为办事打基础	229
二、让领导帮你办事	235
三、乡音乡情好办事	239
四、巧用亲情好办事	241
五、“蘑菇战术”助女性办事成功	244



第1课

以平常心看问题，别让心态抑制你的社交路

新女性宣言

懂得社交艺术的女人才能在职场上顺风顺水、游刃有余。

社交是一个人综合素质的反映，更是一个人处世心态的外在体现。懂得一些社交艺术，将会给自己带来更多的魅力与机遇。

一、自尊自立 本色交际

在现今这个时代，漂亮的女人不再是只用外表的美来界定了，随着时代的变迁，一个女人内在的学识以及坚持本色会让自己变得更加优雅、更加有魅力。

1. 展现自我本色

自尊自立、保持本色的女人会给所有人留下深刻的印象，培养自己良好的性格，就像从内心深处给自己化了一次妆，虽然不能直接看到，但却

能让人感觉到、体会到，那是一种无形的魅力。只有保持自己本色的人，才会被他人接受和喜爱，因为没有人喜欢矫揉造作的女人。

本色，是一个女人社交最好的名片，它可以向别人展示自己独特的魅力，就像一个演员一样，不要刻意模仿别人，自己的本色出演，才能吸引更多的观众。山姆·伍德是好莱坞最知名的导演之一，他说他在激励一些年轻的演员保持本色演出时最头疼的就是他们总是想成为拉娜·特纳第2，或是克拉克·盖博第3。“这一切观众已经受够了，”山姆·伍德说，“最安全的做法是：要尽快丢开装腔作势的那一套。”

由此看来，社交就像所有的艺术一样，都带着一些自传体色彩，你唱歌、画画、阅读，都是你愿意从事的活动，你只能做你自己，做一个由你的环境和家庭所造就的自己。不论好坏，你都是在社交中创造自己的小花园；不论好坏，你都是在社交中，演奏自己的乐器；不论好坏，你都是在社交的路上数自己留下的脚印。

王敏刚刚大学毕业，进入一家外企做行政工作，由于在上学时从电影电视中总是会看到一些外企白领的形象，让人羡慕。所以在进入公司后，她没有用心完成工作，而总是在刻意模仿那些剧中人物的言行举止，导致自己每天很累，工作还总是出错。

后来，王敏的领导和她进行谈话，指出她的错误，此后，她摒弃了一切模仿与做作，专心做自己，认真完成工作，并不断地学习充实自己，一年后，她得到晋升。

案例中的王敏，由于过多模仿别人使工作受其所累，后来她及时地改变这一现状，使得自己慢慢走向成功。这就告诉我们，不管做什么事情，一定要本色行事，这样你才会受到关注和欢迎。

很多时候，你会发现，羡慕是无知的，而模仿更是自杀，抛弃了自己独有的特质偏要去做另一种人，反而会画虎不成反类犬。

所以，本色是自我的一种展示，每个女性身上独特的气质都是有你自

身一些最独特的因素组成的，是成功社交的独有符号。

那么，我们该如何才能更好地认识自我，并更好地保持自己的本色呢？

俗话说“当局者迷，旁观者清”，我们自己不但要全面、客观、深刻地看到自己的优势和长处，还要知晓自己的弱点和短处。当然，为了更准确地对自己进行评价，对自己有一个全面的认识，这里介绍两种方式可以为每个想要发现自我的女性提供一些帮助。

第一种方式就是借助身边那些和自己比较亲近的人对自己的评价来发现自我的潜能。

我们每个女性都有自己熟悉和交往的圈子，这个圈子里不同年龄、不同性别和不同职业的人都对你有着不同的了解。在家有父母、亲戚，在外有朋友、同事，通过长期的交往他们都对你有着不同的印象，这些人给你的评价大多会客观、中肯，这对你了解自我会起到比较直接的作用。

第二种方式就是借助那些专业的咨询机构来了解自我。

专业的咨询机构一般都有一套有一定信度和效度的标准化测试工具，用一些设计的比较具体的问题，并有专业人士与你面对面交谈，最后有效地解决问题。

比较而言，第一种方式缺乏信度和效度，而第二种方式正好能够弥补这些不足，且更具有科学性。

2. 性格决定社交成败

每个女性在这个世界上都是平等的，都拥有同样的机会。但是为什么有些女性能够成为大家瞩目的焦点，有些女性却只是在生活中慢慢老去，到底是什么决定了女人社交的成败呢？当然是性格。性格决定社交，甚至决定命运，你的性格决定了你的社交能否成功。性格似乎是一种规范化了的东西。无论是外在的服饰、环境、情绪抑或气氛都不能将它改变，它坚守着自己的“领地”，伴随你的一生。



在实际生活中，很多人说“江山易改，本性难移”，并以此为借口不愿意对自己的性格作出改变，这样就严重阻碍了你的正常社交。个人性格的养成，有遗传因素的作用，但更大程度上是后天形成的作用。由于你接受不同的教育和培养，经历不同的时代和事件，只要你有意识地对自己的性格进行改造，借助自我培养来形成良好的性格素质，最终会形成自己独特的性格的。

性格的好坏在很大程度上决定了个人的素质，决定了一个人的一生能不能成就事业。若一个人对自己性格上的缺陷没有努力加以抑制，没有进行有意识的“性格改造”，那么，性格上的缺陷会趋于定型，会给生活和工作带来麻烦，甚至会毁了你的前途。所以，性格并非难以改变，只要有决心，掌握正确的方法，是能够修炼出好性格的。

大量的事实证明，性格是由个人生活、自我教育和不断修炼的产物。所以，注重个性修养能使女性朋友更好地去塑造良好的个人品质，开拓宽广的事业之路，从而实现人生的价值。

在人类的创造活动中，女性能够保持鲜明的个性，特别是富有主见的个性，这才是社交生活中最为关键的一环。那么女人要如何做到保持自己独特的个性及主见呢？

①人格要独立

作为女人，应该具有独立自主的精神，凡事要有自己的原则和看法，同时也要能够勇敢地表达自己的见解，对于现有的不完美的理论要善于补充，并勇敢地怀疑权威的东西，做到不唯洋、不唯书、不唯上等。

②意志品质要优秀

应该有不服输的精神。人生不如意之事，十有八九。女性本就是弱势群体，所以女人应该有一颗坚强的心来面对困难和挫折，不要轻易言败。

③具有强烈的求知欲

自古说得好“腹有诗书气自华”，知识是人类进步的阶梯，作为女人，

更不能放弃对知识的追求。读书可以提升女性的内在气质，可以让你的社交生活更加丰富多彩。对于自己不知道的，不了解的东西，女人更应该具有强烈的求知欲，不要只做个养眼却不赏心的花瓶。

④应具备男性的冒险精神和使命感

所谓的冒险精神，就是敢于在一个新的领域里面进行开发和创造，当一个女人具备这种精神的时候，她的身上就会体现出一种柔中带刚的魅力，使得身边的人为之折服，而且这样的女性还拥有很强的使命感，对着既定的目标前进，绝不会半途而废。在社交中，这样的女性会得到他人的钦佩，能够团结周围的人，形成一种凝聚力。这种精神是创造型的女性应该具有的，它表明了对事业的追求以及对生活的憧憬，决定着职业女性在挫折面前能不能保持足够的信心。

性格素质很高的女性，身上散发着迷人的魅力，她们从根本上摒弃了传统女性的脆弱和依赖，有着独立的人格和经济能力，她们排斥古典女性的意识水平，却吸收了古典的女性文化，从气质、风度上表达出自己丰富的内心世界和深层的吸引力。

亚里士多德说：“持久不变的并不是财富，而是人的性格。”人对完全来自于外界的厄运还能够容忍，可是对由他的个性造成的苦难却难以承受；命运能够改变，性格却很难改变。

所以说，好的性格是一个女性在社会中展现自己的最好标签，保持自己的本色，培养好的性格，距离成功社交就不会太远。

二、做拥有自信心态的魅力女人

自信是成功社交的第一步，自信需要自我肯定，需要恰当地展示自己

的优点。自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是去往社交成功彼岸的舟楫。自信不是狂妄自大，也不是心血来潮，更不是勇者无畏的固执。它是理想进取中折射出的生命的灵光，是孜孜追求路途中永恒的生命潮汐，是成功碑塔下第一块灵活辩证的基石。

1. 展现自己的优势，远离自卑

在现实生活中，有一些人就不自信，他们说话声音小，不敢说话。平时比较沉默，少和人交往；不敢正视别人的眼睛，躲躲闪闪，即使与人说话都低着头；做任何事犹豫不决，优柔寡断。这些都是不自信的表现。

其实，上帝造人时是公平的，给每个人的机会都是一样的，他关上你的一扇门，同时也会为你打开一扇窗，任何人都有别人不具备的优势和亮点。任何人在社交中都没有必要自卑，再有才华的人也必有不如我们的地方。有些人之所以暂时比我们做得好，是因为他们恰到好处地展现了其优势的一面，只要我们也努力挖掘自己的长处，也一定可以做个处处受欢迎的人。

社交中，只要你唱你自己的歌，画你自己的画，一举一动自然而不造作，那么，你就能不卑不亢地展现自己的社交魅力。

所以说，承认别人比自己强，并不是自卑，恰恰相反，这是自信的表现。只有自信的人才能客观评价自己和他人，并奋起直追，缩小彼此之间的差距。

小娟的父母都是高干，当她去一家公司求职面试时，招聘者对她说：“你是一位高干子女，恐怕不适合我们公司。”言外之意也就是担心她不能吃苦。小娟说：“我的父母是高干，我也确实生活条件各方面比较优越，没有吃过很多苦，但是我的父母对我要求很严格，我自己的事情都是我自己动手完成的，我的生活能力很强，从不依赖父母的职权，所以如果有幸进入贵公司工作，

你们吃的苦我都能吃……。”

案例中的小娟，没有否认自己是高干子女，生活条件优越的事实，但却用自信弥补了吃苦少这个不足，并给面试官留下了深刻的印象。自信不是虚荣，不是想掩盖自己的缺点，而是有勇气去弥补它，让自己更加完美。

有个小男孩头戴球帽，手拿球棒与棒球，全副武装地走到自家后院。“我是世上最伟大的打击手。”他满怀自信地说完，便将球往空中一扔，然后用力挥棒，但却没打中。他毫不气馁，继续将球拾起，又往空中一扔，然后大喊一声：“我是最厉害的打击手。”他再次挥棒，可惜仍是落空。他愣了半晌，然后仔仔细细地将球棒与棒球检查了一番。之后他又试了三次，这次他仍告诉自己：“我是最杰出的打击手。”然而他这一次的尝试还是挥棒落空。

“哇！”他突然跳了起来，“我真是一流的投手。”

一个人必须在建立自信的同时正视自己的不足，发现自己的长处和优点。通过多学、多干来充实知识，丰富经验，才能得到周围人的赞赏和认同。

2. 建立自信，从现在开始

知道了自信对社交的重要性，接下来就要努力学习自信之法，让自信的阳光洒满自己交际的每一个角落。

① 习得并精通一种技能

具备学习能力的人通常都很自信，反过来也一样，真正自信的人通常是因为相信自己的学习能力。所以面对挑战的时候他们不会怕，不会心虚，因为他们有很大的耐心去学习，并且因为具备耐心与学习能力而更加自信。

②自我暗示 积极心态

自我暗示有很多种途径，可以每天说出来，或者写出来，一定要有积极的心态，慢慢使自己内心逐步自信起来。比如：可以告诉自己说“我是最棒的”；“我有足够的时间、能力和智慧，来实现自己的理想”等，也可以借助外来的暗示，使自己建立自信。

1983年，有一位女击剑运动员，知道在将举行的比赛中会遇到一位曾经两次击败过自己的另外一位女选手，因而缺乏信心。心理学家为她反复播放一段讲话，叙述在未来的比赛中，那名曾经击败她的女选手见到她就害怕的理由。她听了几十次，越听越有道理，便从害怕的情绪中解脱出来，并在随后的比赛中战胜了对手，夺得了冠军。

著名学者赫巴特曾说过这样一段名言，“当你出门时，请把下颌收进，额头抬起，肺部吸满空气；碰到朋友，先微笑着向他打个招呼；和人握手时要精神饱满；不要浪费哪怕一秒钟去想你的仇敌；做事打定主意，不要常常改变方向，一直向着既定目标前进；把你的心，完全放在你所希望的事情上去。如果这样做下去，总有一天你会知道，你已经在无意中抓住了完成理想的机会了。正如珊瑚虫一样，从湍急的潮水中汲取了它所需要的营养。”

这段话，也同样适用于想在社交中取得成功的我们。

所以，我们每一天出门时，也应该对着镜子微笑一下，告诉自己：“你很棒，加油！”总有一天，精神的力量会让你惊叹。

③正视别人

俗语说“眼睛是心灵的窗户”。一个人的眼神，可以透露出许多信息。如果你不敢正视某人，他可能怀疑你做了什么对不起他的事。而一旦躲避别人的眼神成了习惯，你就会感到更加自卑，更加不如别人。而正视别人则等于告诉他：我很诚实，而且坦荡光明。