

最接地气的社会心理学

让每一位女性更加幸福、优雅、从容……

女人

不可不知的

CHANGE
YOUR LIFE BY
PSYCHOLOGY

梵逸 / 编著

心理学

求职、恋爱、结婚、交友，
都是女人一生中会面临的事儿，
让女性在这每个阶段都不怯场、不跌份儿！
像靳羽西、杨澜那样做女人！

现实总是不够完美，使得希望就像是一场赌博。输了很痛苦，那么
宁可不追求吗？

——杨澜

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



心理学改变生活

女人

不可不知的

CHANGE
YOUR LIFE BY
PSYCHOLOGY

梵逸 / 编著

心理学



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人不可不知的心理学 / 梵逸编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5640-9449-2

I. ①女… II. ①梵… III. ①心理学-女性读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 143220 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京富达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 31.80 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

握住触手可及的幸福

有位作者这样写道：“女性是支配人类命运的尘世之星。”女性身上蓄积着无穷的睿智，这种睿智体现最明显、最引人注目的便是其交际魅力。在一个女性取得了与男性同等地位的时代，除了天生体貌、装饰、举止、态度、言谈外，还要注重培养融入这个社会的能力，也就是女人不可不知的社会心理学。

女人一生都在追求着幸福，幸福是什么？对于不同的女性来说，可能答案不尽相同，幸福是有份好心情，有份好工作，有个好家庭，或者是能和朋友、爱人一起分享生活的惬意……

可是这些东西不是那么容易就能拥有的，它需要女人不断努力，同时也需要女人寻找一些成功的捷径，心理学就是破译这几方面问题的捷径。当女人了解了职场、家庭等生活中形形色色人物的心理后，幸福就变得容易起来。

在职场中，不是你能力出众就可以畅通无阻。办公室从来就不是个平静的地方，女性身为办公室里的铿锵玫瑰，不仅要在各种各样的职场规则中行走，还要做到遇事胸有成竹、镇定自若，这些能力都需要经过许多大大小小的磨难才能练就。在职场中，许多女性不知道究竟该把自己置于何位，面对复杂的办公室潜规则，她们不知道要想加薪、升职、取得成功是该靠手段还是靠实力。其实每个行业都有自己的规则，也可

以说是一套生存法则，而聪明人总会在第一时间发现并利用这套法则。

爱情让女人感受到幸福，但爱情同时给女人带来了伤害。其实爱情本是甜美的，之所以有些女人为爱受伤，是因为她们没有做到善解人意。比如女人几句关心的话常常被爱人认为是唠叨，这时女人便觉得自己受伤了，她们没想过，也许男人需要的不是几句话，而是一个无声的拥抱。爱情中这些误会的发生往往是因为人们没参透爱人的心理，如果女人首先参透了爱人的心理，何愁自己的爱情不幸福？

家是一个很温馨的字眼，每个家庭都是社会的一个细胞，也是每个人的避风港，同时，家庭是女人事业成功的前提和后盾，所以女人有责任也有义务呵护好自己的家庭。但所有的家庭都有一定程度的矛盾存在，如果你不解决这种矛盾，它就会激化，而后为你的家庭和事业都带来负面的影响。而解决这种矛盾也远没有你想象得那么简单，只有了解了所有家庭成员的心理，矛盾才容易化解。

人们都知道交友的重要性，朋友是人们快乐的源泉，女人的生命中若缺少了朋友，那她的生命必定是不完整的。可是在与朋友的交往中，女人往往掌握不了主动权，而是被动地接受友情给予自己的一切，友情也常会随着时间的流逝而消失，这常常让女人感到沮丧。其实友情并没有你看到的那么悲观，只要你了解朋友的心理，主动靠近朋友，那么在友情上，你也将是个胜利者。

人们应该明白，每个人首先关心的永远是自己而不是他人，一个女人学会按照别人的想法去和他人相处时，就很容易被对方接受，只有这样的女人，才能在生活的方方面面取得成功。本书正是从职场、爱情、家庭、交友四大生活方面入手，详细剖析了人们的各种心理，此书可以帮助女人在生活和工作中练就一双慧眼，快速地破译幸福。

CONTENTS

目录

第一章 多交朋友，

困难路上有人扶

遇事有人相帮，就会觉得处处顺利，这是我们在生活中都有的感受。于是，“人脉决定人生高度”自然成了很多人的信条。女人要在社会上吃得开、站得稳，一定要用心经营人脉，打造自己的交际圈。当圈子对了的时候，事也就办成了。

- 事业的高度，取决于你交往的人 / 002
- 想做什么样的人，就跟什么样的人在一起 / 004
- 被动等待，不如主动伸手 / 006
- 不要轻视任何一个“小人物” / 008
- 孤芳自赏没有任何意义 / 011
- 平时多走动，水温够了茶自香 / 013
- 把握分寸，做事不要强人所难 / 015
- 懂得接受好意，幸运才会再次光临 / 017
- 讲点义气，女人也得“够朋友” / 019
- 明辨是非，劣友清理要及时 / 021
- 建立能解压的朋友圈 / 025
- 趣味测试：哪种朋友与你最契合 / 026

第二章 进退自如，

做聪明的职场“女汉子”

每个社会圈子都有着大家都在遵守的显规则，当代职场也一样。人与人之间的沟通需要互相尊重、理解，更需要彼此让步和包容。

- 无论如何优秀，都要学会推销自己 / 030
- 不要羞于展示自己的能力 / 032
- 实力，是你最大的吸引力 / 033
- 永远不要同“红人”争道 / 035
- 谨记不要侵犯别人的“领地” / 037
- 当你遭遇“工作狂”主管的时候 / 039
- 老板需要员工的忠诚 / 041
- 如何应付同性的嫉妒 / 042
- 学会识别老板的心理底线 / 044
- 做老板需要的“双面胶” / 046
- 让不服从的下属接纳你 / 048
- 适当示弱也是领导的艺术 / 050
- 用曲线方式与下属沟通 / 051
- 趣味测试：职业人的职场情商 / 053

第三章 人力资源课:

做个受欢迎的人

人力资源是成功的关键,没有丰富的人际关系,我们做很多事都会感到举步维艰。女性在职场生涯中如果能缔结丰富的人际网络,就可以让自己在处理问题时更加游刃有余。

看得远,放得下 / 056

微笑是传播热情的能量 / 058

把握好与同事相处的距离 / 060

如何在办公室的流言中生存 / 061

少修饰自己,多赞美他人 / 064

善用礼物为自己加分 / 065

按“型”处理职场人际关系 / 068

如何消除“老板恐惧症” / 069

不犯低级的领导错误 / 071

不做惹人厌的众矢之的 / 073

让幽默来充实你华丽的外表 / 075

永远不当“差不多”小姐 / 077

别让坏习惯影响你的形象 / 078

趣味测试:你在职场中的缺点 / 080

第四章 异性心理学:

男人就那么回事儿

男性和女性无论是在生理上还是心理上都有着极大的不同,这是两性与生俱来的不可逾越的鸿沟,因此和男性进行交流、合作,就需要女性了解男女双方的思维差异,换位思考才能相处更融洽。

全世界的男人都爱漂亮女人 / 084

教你读懂男人的肢体语言 / 085

90%的男人喜欢的女人类型 / 088

对于性,男人与女人要正确对待 / 090

男人忌妒权威,女人忌妒外表 / 092

付出太多反而失去爱 / 094

男人也需要永恒的誓言 / 095

留住恋人的战略:懂得驾驭爱情 / 097

谨慎对待他与前女友的关系 / 099

远离最危险的暧昧关系 / 101

不要开始没有结果的爱 / 104

趣味测试:女人如花,你是哪一朵 / 106

第五章 恋爱心理课：

你也做回恋爱专家

在两性的恋爱关系中，女性和男性因为思维的差异总会出现各种误解，这在无形中增添了两性相处的乐趣，但也让很多恋爱关系因此而瓦解。为了避免这种失误和不必要的隔阂，女性应当了解男性，理解这种差距，并将其缩小。

男人需要尊重，女人需要爱 / 112

温柔的女人为何更惹人爱 / 114

时常给爱情放一个假 / 115

如何界定喜欢和爱 / 117

给他机会，就请他帮个忙 / 120

恋爱时，你要把握主动权 / 122

别做爱情中的盲目者 / 123

“女追男，隔层纱” / 126

爱情也要“半糖主义” / 127

结婚是需要冲动的 / 129

如何做个有魅力的女人 / 131

应对情变的绝招 / 133

爱情走了，你依然拥有很多 / 135

趣味测试：你的爱情抗体是多少 / 136

第六章 婚姻幸福学：

浪漫向左，理智注右

有人说“婚姻是爱情的坟墓”，但对聪明的女人来讲，婚姻却是幸福蔓延的伊甸园。造成两种差异的缘由不在于婚姻本身，而在于我们的选择和经营方式。只要我们了解了婚姻的真相，掌握了婚姻中的技巧，婚姻将不只是最终的归宿，而是下一站幸福的开始。

婚姻是女人的第二次投胎 / 140

“人生只如初见”是一种幻想 / 142

不要只把婚姻当作亲情来经营 / 144

夫妻亲密，也不能“无话不说” / 146

家不是“争夺战场”的地方 / 149

男人是用来相信的，不是用来迷信的 / 151

别让“过度关爱”毁了婚姻的美 / 153

不拿自己的老公跟别人比较 / 156

爱他就要接纳他的家人 / 158

婚姻虽重，但非生活的全部 / 161

让性感大于你的感性 / 163

温柔是大智若愚的表现 / 165

金钱意识：“败家”不要败感情 / 167

趣味测试：你的爱何时会碰到雨季 / 168

第七章 交友心理学： 闺蜜与蓝颜的相处艺术

人与人因为性格和喜好的不同，因此相处方式也是不同。然而在朋友之间的相处艺术中，有一些是你不可不知的细节，这些细节能让你不触碰朋友的底线，与他人和谐相处！

- 最好的朋友也要保持距离 / 172
- 做个让闺蜜感激的丑“伴娘” / 174
- 别和闺蜜说这些事儿 / 175
- 别轻易给闺蜜做“红娘” / 176
- “兼职”情感顾问要识趣 / 178
- 摸清闺蜜的“心理禁区” / 180
- 距离，让你和蓝颜相处得更美 / 181
- 别让蓝颜做丈夫心中的“刺” / 183
- 怎样保持这一步之遥 / 184
- 趣味测试：你与朋友们相处得愉快吗 / 185

第八章 处世哲理课： 深谙人情，远离世故

在女人的一生中，深谙人情世故，懂得做人的道理，既是女人生活的艺术，也是求得安宁、获取成功的捷径。早一点拥有这样的智慧，才不会为世俗所累，才能少走弯路、少碰钉子，才能轻松穿越生活的风雨，步步走得潇洒从容。

- 要学会由衷地赞美别人 / 190
- 善于聆听的女人最受欢迎 / 192
- 可以不漂亮，但不可以不善良 / 194
- 可以有野心，但不能太贪心 / 196
- 把别人的私事当成“过眼云烟” / 198
- 想得到之前，先看自己能给予什么 / 201
- 任何时候都不要失信于人 / 203
- 真正的聪明是无需卖弄的 / 206
- 说话莫说绝，伤人别伤心 / 208
- 与其改变别人，不如改变自己 / 211
- 人情有限，尽量减少透支 / 212
- 趣味测试：电话号码测亲密友情 / 215

第九章 情绪管理学： 一念天堂，一念地狱

情绪左右一个人的成败，积极的情绪让人思维活跃、干劲十足；不良情绪则会把人带入痛苦的深渊不能自拔。而女人多数都是感性的，更容易受到情绪的影响。所以，要想事业顺利、家庭幸福，我们一定要成为情绪的主人，使它们从“绊脚石”变成幸福生活的“永动力”。

- 处理好心情，才能做好事情 / 220
- 没必要为生活中的小事动气 / 222
- 别拿别人的优点和过错来惩罚自己 / 225
- 停止抱怨，不做无用功 / 227
- 从容一点，别让愤怒毁了你的美 / 229
- 时常清理身心，远离抑郁的阴影 / 234
- 固执和怯懦是情绪的隐形杀手 / 237
- 学会宣泄，给不良情绪找个出口 / 239
- 放慢脚步，适时给情绪减压 / 241
- 趣味测试：你如何气疯身边同性 / 245

第一章

多交朋友，困难路上有人扶

遇事有人相帮，就会觉得处处顺利，这是我们在生活中都有的感受。于是，“人脉决定人生高度”自然成了很多人的信条。女人要在社会上吃得开、站得稳，一定要用心经营人脉，打造自己的交际圈。当圈子对了的时候，事也就办成了。

第一章

事业的高度，取决于你交往的人

你是否还在踏踏实实做事、勤勤恳恳工作，希望可以通过不断的努力获得成功的机会？如果你是这样的人，那么请问问自己，你的这些努力真的有人去关注，并适时给你所期待的机会了吗？

如果答案是否定的，那么就说明你的“老黄牛式”的工作方式早已经过时了。现在，我们需要做的就是：清晰自我目标，并通过行动，不断积累成功的因素。而做到这些的关键点就是构筑人脉。

有人说：“男人靠能力赚钱，女人靠人脉赚钱。”这句话说得很有道理，结识什么样的朋友，对于一个女人未来的发展有很重要的作用。

作为一个女人即使你拥有扎实的专业知识，拥有惊世的美貌，并且具有雄辩的口才，但你却不一定能够成功地促成一次商谈。但如果有一位关键人物的协助，事情就会变得简单多了。

所以说，成功与否，与结交的人大有关系。女人们，与其像老黄牛一般勤恳地努力，不如学得聪明一些，尽量去多结交一些能改变你命运的人吧。

赖斯的父母分别来自赖斯家族和雷家族，其祖先都是奴隶的后代。她们曾经因为肤色的原因而被禁止进入白宫参观。当时，赖斯告诉父亲：“总有一天，我会在那间屋子里工作。”

赖斯的决心和努力对她的成功起了不小的作用，但真正改变赖斯命运的是一个名叫约瑟夫·科贝尔的人。科贝尔是一位教授，同时也是中欧国家的前外交官、美国前国务卿玛德琳·奥尔布赖特的父亲。

一次偶然的机会，赖斯参加了约瑟夫·科贝尔教授的讨论课。在课堂上，科贝尔教授的一段关于苏联和斯大林统治历史的讲述激发了赖斯的研究热情。

从那以后，赖斯就坚定不移地跟随约瑟夫·科贝尔教授进行学术研究。很快，科贝尔教授就发现赖斯是个难得的人才，他倾其所能地指导

赖斯，将她引向国际关系和苏联政治的领域。而赖斯也十分努力，先后掌握了法语、西班牙语、德语、俄语等多门语言。正是这些让赖斯成为继克林顿政府的玛德琳·奥尔布赖特之后，美国历史上的第二位女国务卿。

好莱坞流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。”人脉的重要性早就显而易见了，想要获得成功的女人们，人脉就是你们通往成功的门票。

哈佛大学曾经针对贝尔实验室的顶尖研究员做过调查，来了解人际能力对一个人成功的影响。结果发现，那些被大家认同的专业人才，专业能力往往不是他们成功的重点，关键在于“顶尖人才会采取不同的朋友策略，这些人会多花时间与那些在关键时刻可能对自己有帮助的人培养良好的关系，在面临问题或危机时就容易化险为夷”。

可见，人脉资源是一种无形的资产，虽然它不是直接的财富，可是没有它就很难聚敛财富。靠个人的力量以求发展，发展有限；多与各方朋友结缘，发展就会变得没有止境。

谢小姐毕业之后到了一家通信公司任文员。早在学校时，她就发觉拥有人脉是极为重要的，所以，她一直都很重视对人脉的经营。

虽然她跟刚毕业的大学生一样，人脉圈子还是以同学为中心，但是，谢小姐性格开朗、为人谦逊，很快就和单位的很多同事成了朋友，还经常向他们学习、了解情况。积极努力的工作态度和热情开朗的性格，让谢小姐受到了领导的赏识、同事的喜爱。

离开第一家公司之后，经过朋友的推荐，谢小姐跳槽到一家科技公司。这一次，谢小姐并没有一直做文员，而是在入职两个月之后主动申请调换到销售部，之后又到了生产部门任职。在调换部门的过程中，她不仅熟悉了公司各部门的运作流程，还培养了不少人脉关系。即使对于最低层的工人，谢小姐也是笑脸相迎，熟络无比。

当总经理秘书提出辞职之后，深厚的人脉基础让谢小姐成了呼声最高的人选，最终她成为总经理的得力助手。由于公司总经理的朋友和客

户遍布各个领域，负责接待的谢小姐自然也要和这些人打交道，每次都
不忘与对方交换名片。这样，谢小姐的人脉也在不断扩展。

最终，她在这些人脉关系中获得了一位外资企业老总的赏识，推荐
她到自己的企业做了负责人事的副总。对人脉的重视让谢小姐实实在在地得到了好处。

一般人经常有这样的感慨：成就一番事业为什么就这么难呢？这是
实话，因为成功的路上有很多的坎坷。但是，如果我们能够找到几个能
帮助我们实现梦想的朋友，那么成功就可以变得不那么困难了。

这是一个讲究人脉的时代，谁都不可能成为孤胆英雄。俗话说“有
关系好办事”，放眼天下的成功人士，在他们奋斗的过程中，几乎都得到
过朋友的支持。

一个女人可以没有很多东西，但一定不能没有良好的人脉，人脉是
女人无形的资产，精力和体力都会随着年龄的增长而下降，知识也会落
伍，唯一增长的就是人脉。所以，努力积累自己的人脉吧，它会让你的
人生变得更精彩。

想做什么样的人，就跟什么样的人在一起

不知道大家是否注意过这样的现象：如果一个人常跟生性懒惰的
人在一起，久而久之也会变得懒惰；跟一个脾气暴躁的人在一起，就会
变得越来越爱发火；跟一个积极上进的人在一起，则多半会变得努力进
取……

相信通过“孟母三迁”的故事，我们就能明白周围人对于一个人的发
展具有何等重要的作用。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”，意志再坚定的人
也难免会受到他人的影响。你想要成为什么样的人，成就什么样的人生，
就跟具有相同思维方式和信念的人在一起，这样就能少走弯路。

几年前刚到北京的时候，小于还是一个性格怯懦、依赖性较强的小女生。她找了一个女生和自己合租后，就安心等待着亲戚帮忙介绍工作。

而和小于住在一起的薇则是一个独立性很强的女孩，她胆大心细、遇事冷静、善于思考，而且行动力很强。安顿好住所的第二天，她就一早收拾利落出去找工作了。几天之后，当小于等待时，她就已经成为某企业的正式员工。她工作起来十分努力，当天的事情就一定会在当天完成。此外，薇还利用空余时间自学起了韩语。

看着同住一起的舍友这么努力，小于也被感染了，开始改变自己。一年后，小于回家过年，家人都说她变了，变得稳重、有魅力了，做事也不像以前那么拖拉了。于佳倩明白，这都是受薇影响的结果。

朋友如书，你交往的人会改变你的生活。好的朋友不仅是良伴，也是你的老师。结交比自己优秀的朋友，就会让你变得日益优秀。

萨加烈说过：“如果要我给青年一些有益的建议，那我就要求你时常与比你优秀的人一起行动；不论是从学问还是人生而言，这都是最有益的。”美国伟大的作家马克·吐温也曾说过：“那些真正伟大的人会使你觉得你也可以变得伟大。所以，如果你身边尽是消极的人，你也很难成为一个积极的人；如果你总是和那些混日子的人在一起，那就不可能成为一个勤奋的人。”

所以，如果你想成为什么样的人，从今天开始，你就与这样的人在一起。经常与有价值的人保持来往，回避没有价值的人际关系，会让我们获得更多向上的力量。

全球畅销书《心灵鸡汤》的作者马克·汉森有一次跟安东尼·罗宾同台演讲。演讲结束后，马克·汉森向安东尼·罗宾请教：“同样是做演讲，为什么你的年收入有5000万美金，而我的年收入只有100万美元？我并不在乎钱的多少，只想知道其中的原因所在，请问你有什么成功的秘诀吗？”

安东尼·罗宾听后反问道：“你能告诉我你每天都跟什么样的人在一

起吗？”

马克·汉森回答：“我每天接触到的几乎都是百万富翁啊！”

安东尼·罗宾随机哈哈一笑说：“问题就出在这里，我每天接触到的都是亿万富翁啊！”

安东尼·罗宾传授的这个成功秘诀让马克·汉森悟出：成功就是看你跟谁在一起。正是这样的顿悟成就了马克·汉森日后的财富和文坛地位。

有些女人爱慕虚荣，所以总是乐于与比自己差的人交往，享受这其中带来的优越感。可是整日与这些人为伴，是学不到什么的。你想做成功人士，却总是与思想消极的人在一起，那你什么时候才能达到自己的梦想？

如果不想庸庸碌碌地生活，从现在开始，就去寻找那些表现杰出的人，观察他们的行动，倾听他们的语言，并尽量多地和他们交往，向他们学习，把自己也变成像他们一样的人。这时你也会产生出追求卓越的希望，继而挖掘出属于自己的金矿。

被动等待，不如主动伸手

在社会上行走的我们深谙人脉的重要性。生命中每出现一个贵人，我们的道路就会相应地变得顺畅许多。但那些能够对你有所帮助的人，不是毫无机缘地就会出现，他需要你用心地寻找和发现，需要你积极主动地投入和参与。消极被动地采用“守株待兔”的方式，会让很多潜在的贵人从你身边溜走。相反，如果主动出击，就能挖掘出你生命中“潜在”的贵人。

聪明的女人平时就注意努力开发潜在的贵人，以便当自己遇到困难时能左右逢源，而不至于孤立无援。

小周毕业于某大学印刷专业，毕业后应聘到一家公司工作，原本指望能成为办公室中的一员，却听说公司有规定，新来的员工需要到车间工作半年后才能调到办公室工作。小周从老员工那里听说车间工作十分辛苦，而且工作时间长，周末还得经常加班。男生都会受不了，更别说细皮嫩肉的女生了。

小周一下子傻了眼，她不甘心受这份罪，于是想办法要让自己免受车间工作的“厄运”。但是，这毕竟是公司的老传统了，要打破也不是那么容易。小周琢磨了很久，想这事关键就在于找个贵人帮助自己。

于是，小周盯住了负责新人培训的人力资源部主任。入职培训时，当组织培训的人员问到她的职业规划时，小周就给自己做好铺垫，说自己想要从事人力资源工作。

入职培训期间，小周经常主动帮忙布置培训室，收集大学生们的各种需求信息并反馈给培训主任，一来二往，两人就熟络了起来。

一个月的培训期过后，人力资源部的经理找她谈话，表示现在培训主任下面空缺一个职位，问她愿不愿意过来，这正是小周盼望已久的事情，她当即就答应了。就这样，小周成功地避开了到车间工作的苦差。

所谓的贵人，就是对你有帮助、愿意及时伸手拉你一把的人。如果你想让更多的贵人出现在自己身边，那就要主动出击，每到一个陌生的环境中，你就应该留心观察哪些人可能是你的贵人。然后主动亲近他们，与他们保持联络，去培养自己的潜在的贵人，很可能在以后的某个时候，他们就会充当贵人的角色。

那么，我们该如何去主动搭建自己的人脉呢？

(1) 通过他人扩展自己的人脉。有人说“通过10个人你就能与比尔·盖茨搭上话”，一个人的人脉资源毕竟是有限的，但是如果你能够将朋友的人脉也变成你的资源，那么，你就会拥有一个十分庞大的人脉网。

(2) 要做一个积极参与的人，而不是旁观者。当与身边的人接触时，不要只是在一旁观看别人的交往行为，要努力去与对方进行互动交

流，让自己参加到交往活动中。比如：当陪同上司或朋友一起去参加聚会时，不是只以一个跟班或陪同者的形象出现。要努力地找到与对方交流的机会，掌握对方的信息，让对方尽量记住自己。这样，人脉资源就会越来越广。

(3) 扩大接触面以寻求人脉。每天都待在家里的人，人脉资源一定不会太多。从概率的角度来讲，如果你每遇见10个人，就能跟其中一个成为朋友，那么，自然你接触的人越多，人脉资源就会越广。所以，不要总是将自己封闭起来。在你待在家里，在你只会埋头工作的时候，别人已经花了同等多的时间和精力去构筑人脉，以求获得更好的机会。我们要多参加一些社交活动。无论是什么活动，只要加入并参与就够了。多结识一些朋友，就能建立自己的人际关系网，对你的生活、事业将会有很大的帮助。

总之，人们成功机遇的多少与其交际能力和交际活动范围的大小几乎是成正比的。但不要指望天上掉馅饼的事情发生，要想从人脉中获益，就要努力搭建与人相识和沟通的桥梁，不能坐等人脉的到来。积极主动地多结识有可能成为自己贵人的人吧，这样，我们的人生才不会因缺乏人脉而停滞不前。

不要轻视任何一个“小人物”

在你每天遇到的人中，总有一些人有能力帮助你提高你的事业，改善你的命运，或在某些时候掌握了决定你未来发展的关键点。人们都希望能遇到这样的人，但很多人都会犯这样的错误：只对自认为能够成为自己“贵人”的人感兴趣，而忽略了一些看似不重要的小人物。殊不知，我们可能已经在不知不觉地失去了得到贵人帮助的机会。

Alice是某公司的业务代表，一直与一家企业保持着稳定的合作关