

人际决定成败◆关系改变人生

# 给女人的第一本 人际交往书

@过来人写给天下女人的心里话



吴静雅 著

挖掘人性背后的心理秘密，揭示人们内心深处的行为动机  
精炼独到的人际交往术，教你看人看到骨子里  
会说话的女人受欢迎，会办事的女人最出众

GEIN'VRENDE DIYIBEN  
RENJIAOWANG SHU



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

人际决定成败◆关系改变人生

给**女人**的第一本  
**人际交往书**

@过来人写给天下女人的心里话



吴静雅 ◎ 著

GEINRENDE DIYIBEN  
RENJIAOWANG SHU



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

给女人的第一本人际交往书 / 吴静雅著. -- 成都 :  
成都时代出版社, 2014. 9  
ISBN 978-7-5464-1139-2

I. ①给… II. ①吴… III. ①女性—人际关系—通俗  
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 060450 号

### 给女人的第一本人际交往书

GEI NVREN DE DIYIBEN RENJI JIAOWANG SHU

吴静雅 著

出 品 人 石碧川  
责任编辑 陈德玉  
责任校对 宋佳芹  
装帧设计 林自伟  
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社  
电 话 (028) 86621237 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)  
网 址 [www.chengdusd.com](http://www.chengdusd.com)  
印 刷 北京建泰印刷有限公司  
规 格 710mm×1000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 180 千  
版 次 2014 年 9 月第 1 版  
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5464-1139-2  
定 价 35.00 元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 89580799

# 前言

PREFACE



社会是个大染缸，里面形形色色的人都有。女人如何面对大千世界、与三教九流的人打交道？如何更受人欢迎？这样的问题看似很难回答，其实只要深悟其中的道理，一切就会迎刃而解。

女人们经常感慨：为什么求人办事这么难？为什么别人成功那么容易，我的命却这么苦？发出类似感慨的女人并不少，在她们看来，成功需要很大的运气，与“命”有关。只不过她们错了，成功从来不是靠运气，而是靠硬实力，靠人脉，靠人际关系。她们没有意识到这一点，没有重视人际关系的维护，没有提升自我的价值，自然难以轻松成事、获得成功。

好莱坞向来流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。”无论你是千金小姐，还是寻常女子，只要你想成功，都逃脱不了人际关系的影响。有句话说得好：“有人脉成功就像坐电梯，没人脉成功就像爬楼梯。”这句话可谓一针见血地道破了当下人成功的潜规则。

作为女人，一定要明白：这不是一个靠单枪匹马就可以打天下的时代，个体的能力是极为有限的。一个人即使再有能耐，力量也是渺小的，就如同大海中的一滴水，难以掀起万重浪。气球之所以飞不起来，是因为它没有被打气；有些女人一辈子不走运、不成功，只因为她没有足够的人

脉储备，不懂得开展人际交往。

作为女人，你一定要明白：社会就是一张巨大的网，每个人都是网上的一个结，和你连接的“结”越多，你就越有影响力。聪明的女人，一定要善于打破单一的人脉圈，积极地走出去，结交更多有圈子的朋友。当你融入了不同的圈子时，你的人脉就会像数学里的乘方一样扩张，其速度是惊人的，效果也是显著的。

作为女人，你一定要明白：人脉不是金钱，但胜于金钱，它是一种无形的资产。比如，你有丰富的人际关系，当你创业时遇到了难题，你一个电话，就能找到熟人帮你解决问题。这不就帮你省钱、赚钱了吗？反之，你没有人脉，费了九牛二虎之力都无法解决问题，或者能解决问题，但要付出很大的代价。这里的差别，足以体现人际交往的重要性。

作为女人，你一定要明白：人际交往是要讲究策略的，不同的人，要用不同的方式与之交往。是攻是守，是软是硬，都要有的放矢，这样才能打开对方的心灵之窗，获得别人的好感。在网络时代，你大可以在微信、论坛里呼朋唤友。这里面往往藏龙卧虎、高手如云，你不但可以从中学到知识，还可以借助这个平台，与来自五湖四海的朋友交流，从而打通你的人脉圈。

总之，作为女人，你一定要学一点人际关系心计学，学会像蜘蛛结网一样建设自己的人际圈。请相信，在茫茫人海中，借助人脉的力量就如同借助风力，一定能帮你取得事倍功半的效果，让你在人生的征程上获得丰收。



## 第一章 黄金有价，人脉无价——人脉决定女人的“富贵指数”

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。”这不是一个靠单枪匹马就可以打天下的时代，一个人再有能耐，力量也是渺小的，就如同大海中的一滴水，难以掀起万重浪。有句话说得好：“有人脉成功就像坐电梯，没人脉成功就像爬楼梯。”只有善于结交人脉、借助别人的力量，才能最快到达目的地。

1. 成功不在于你知道什么，而在于你认识谁 / 3
2. 人脉决定女人的“富贵指数” / 5
3. 不要迷信“一切靠自己” / 8
4. 想成为什么样的人，就和什么样的人在一起 / 11
5. 多结交一些优势互补的朋友 / 12
6. 将有影响力的大人物变成你的“圈里人” / 15
7. 给姐妹的忠告：对朋友你没有必要一视同仁 / 18

## 第二章 贵人相助，麻雀也能变凤凰

不管你是否承认，攀龙附凤是人性的一大特点。见到别人升官发财了，我们看别人的脸色、跟别人说话的语气也不一样了，希望和他搞好关系，以便日后他对自己有所照顾。其实，这本就是人之常情。老实女人不要认为攀龙附凤

是巴结人、自轻自贱的事情，而应该走出自己的小圈子，多攀关系，多交朋友，正所谓“朋友多了路好走”、“多条关系多条道”。

1. 自己走百步，不如“贵人”扶你走一步 / 23
2. 结交有圈子的朋友 / 25
3. 慧眼识人，找出那些隐藏在普通人中的“贵人” / 28
4. 充分利用女人的社交优势 / 30
5. 再“穷”也要站在富人堆里 / 32
6. 女人关系网中必须要有的七种人 / 35
7. 背靠大树好乘凉，改变人生抓“贵人” / 38

### **第三章 通晓人际潜规则，让女人博万千宠爱于一身**

.....

女人有才华是好事，但才华是一把双刃剑，可以刺伤别人，也会刺伤自己。所以，女人们有必要改变一下简单、单纯的思维方式，不要觉得自己有实力，就可以随意地表现。人际交往的规律告诉我们，做人要聪明但不要露锋芒，有才华可以但不要随便逞能，这样才能更好地融入社会，更好地生活。

1. 女人行走江湖，切勿锋芒毕露 / 43
2. 学会示弱——人人都有同情弱者的天性 / 45
3. 该装傻时就装傻，该聪明时绝不含糊 / 48
4. 让别人做主角，自己心甘情愿当配角 / 51
5. 伤什么都不要伤了别人的面子 / 53
6. 不要为了面子，充做“全能女孩” / 56
7. 善用女人的资本，以柔克刚的力量最强大 / 58

### **第四章 不断修炼，内在富足才能气场强大**

.....

对女人而言，要想让自己的气场变强大，最关键的是修炼自己的内心，敢

于担当，有坚定的意志和饱满的情绪。要知道，在这个物质世界中，很多人都在追求成功，只有那些内心富足的女人才不会随波逐流，因为她们明白：成功与否，关键不在于如何管理外界，而在于如何管理好自己的内心。女人只有不断修炼自己的内心，才能获得成功，才能气场强大。

1. 挥金如土，换不来高贵的气质 / 63
2. 知性女人，气质由内而外 / 65
3. 自信是女人成功的最大资本 / 68
4. 心中有梦想的女人了不起 / 71
5. 悉心修炼品位、涵养、气度与胸怀 / 74
6. 不做“提线木偶”，女人有思想才有气场 / 77
7. 无论你取得了什么样的成绩，谦虚都是最迷人的气质 / 80

## 第五章 人脉是设计出来的

---

在当今这个复杂的社会，人际关系的好坏，往往决定了一个女人的成败。也许现在你正处于人生的困顿时期，事业、爱情，在你看来都是那么不近人意，那么何不找一个贵人来帮助自己呢？对年轻的女人来说，也许你没有足够的资本成就大事，但是你完全可以试着寻找生命中的贵人，让自己快速走上康庄大道。

1. 一定要记住，人际交往的最高境界是互利 / 85
2. 你和世界上的任何一个人之间只隔着4个人 / 87
3. 机会会开花——电梯间的故事 / 89
4. 热衷于跟陌生人交流 / 92
5. 抓住每一次发挥自己才华的机会，让女人脱颖而出 / 94
6. 少数人才懂的“投资”智慧——投其所好 / 98
7. 人脉真相：没有实力，就算认识天王老子也白搭 / 101

## 第六章 少些天真，多点城府：做女人该有洞悉人心的本事

---

为人处世的智慧在于明察秋毫、洞悉人心，即通过别人一个不经意的小动作，看穿他的内心动向和真实意图，然后审时度势、对症下药，最后打动别人，让别人对你产生好感，或让别人心甘情愿地帮助你。这里面，充满了读心与攻心的技巧和方法。作为女人，应该具备这种厚黑的智慧，拥有洞悉人心的本事，这样你才能在纷繁复杂的人际交往中游刃有余。

1. 女人要想成功，请先学会察言观色 / 107
2. 言谈习惯最能透露一个人内心的秘密 / 109
3. 撒谎者大都会看你的眼睛 / 113
4. 如何从对方的喜好透知他的性格 / 116
5. 如何读懂上司的身体语言信号 / 120
6. 透过办公桌细节看透你的同事 / 123
7. 情场识人，两性关系中的身体语言信号 / 125

## 第七章 做女人心要软，嘴要甜，一句话笼络人心

---

俗话说：“一句话能把人说笑，一句话也能把人说跳。”会说话的女人可以口吐莲花，把话说得滴水不漏，让人心情舒畅；不会说话的女人则能把人说得血压升高，让人好心情烟消云散，甚至会引起严重人际纠纷和矛盾。女人会说话，不仅仅是要嘴皮子那么简单。会说话是一种可贵的口才，不但有技巧和功力，还要有深刻的思想内涵。所以，我们要锻炼好口才，成为一个口吐莲花、说话滴水不漏的女人。

1. 会说话的女人走到哪儿都吃香 / 131
2. 做个有幽默感的女人 / 133
3. 说话要看对象——见什么人说什么话 / 135
4. 话要从对方得意的事情说起 / 138

5. 切记：说话看情况，别“哪壶不开提哪壶” / 140
6. 恭维对方时，要找准其死穴 / 143
7. 学会有目的地对话，莫被牵着鼻子走 / 146

## 第八章 人人都在以貌取人，别让形象毁了你

---

有人说：“好的形象，是女人事业成功的通行证。”可以说，好相貌是女人好命的保证。也许你不愿意承认，但事实上，人人都在以貌取人，包括你自己。美貌对于女人来说本身就是一种竞争力，无论在什么时候，高贵大方的美女总会受到更多的关注。如果你没有“天生丽质”，就要用后天的优势来让自己美丽起来，实现一次人生的蜕变。

1. 人人都在以貌取人，包括你自己 / 151
2. 优雅的外在形象是你的第一张名片 / 153
3. 每天出门，请保持出镜般的妆容 / 156
4. 学会做自己的色彩顾问 / 158
5. 了解自己的身材比例，凸显气质的要领是扬长避短 / 160
6. 追求时尚，让女人成为生活的“宠儿” / 162
7. 注意十个小细节，你的气场就会变强大 / 165

## 第九章 职场复杂，办公室“政治”要看清

---

女人初入职场，一定要看清办公室“政治”。虽然内心要对工作保持热情，但是表面上要学会低调、内敛，学会适度地“卑躬屈膝”。对职场“老鸟”要多一点尊敬、多一点恭维、多一点请教。对于同事间的是非恩怨，要学会像猫头鹰那样，睁一只眼闭一只眼；对“恶魔上司”要学会忍耐，这也许正是锻炼你的大好机会。如此，女人才能在职场中八面玲珑、如鱼得水。

1. 同事之间无密友，交浅言深很危险 / 171

2. 在办公室树敌等于找死 / 173
3. 站队是一门很深的学问 / 176
4. 巧妙对付“扎针儿”的同事 / 178
5. 与男性同事相处，注意保持最佳距离 / 180
6. 左右逢源，不做办公室政治下的炮灰 / 183
7. 学猫头鹰，睁一只眼，闭一只眼 / 185

## **第十章 小心当炮灰——女人职场会做事，更要会来事**

.....

在《我的团长我的团》这部电视剧中，“炮灰”一词闪亮登场。在字典里，这个词的意思是比喻被强迫参加非正义战争，结果却送了命的士兵。职场如战场，它就像一场场没有硝烟的战争，在这些看不见却真实存在的战争中，强者是炮弹，弱者是炮灰。因此，老实女人仅仅会做事是不行的，更要会来事，一定要擦亮眼睛，正确地分析自己的处境和周围的环境，从而更好地与人相处。

1. 性别优势是你不可忽视的一张王牌 / 191
2. 巧妙应付男同事的想入非非 / 193
3. 到位而不越位，永远不要抢上司风头 / 195
4. 爱上你的工作，但最好不要爱上你的老板 / 197
5. 可以扮亲近，但不能玩暧昧——如何应对上司的邪念 / 199
6. 除非不想混了，否则不要跟上司唱反调 / 202
7. 完美也是缺点，给上司预留指导的空间 / 204

## **第十一章 女人明白要趁早，爱情里也有方与圆**

.....

追求爱情是每个人的权利。既然男人主动追求爱情，是天经地义，那么女人主动吸引男人的关注，赢得男人的心，想必也理所当然。对女人来说，如果

想获得男人的宠爱，获得完美的爱情，就必须做个调配爱情的高手，知道自己有哪些红颜资本，同时还要善于运用自己的红颜资本，这样才能最大限度地占有男人的心。

1. 聪明的女人一定不要做“红颜知己” / 209
2. 太容易得到的，男人往往不懂珍惜 / 211
3. 爱情的路上，千万不要让自己母爱泛滥 / 213
4. 深藏不露的女人才让男人浮想联翩 / 215
5. 行动上的飘忽不定会让男人牵肠挂肚 / 217
6. 用好眼泪这种软武器 / 218
7. 对男人“狠”一点，才能俘获男人的心 / 221

## **第十二章 我不是教你诈，人性之恶不得不防**

.....

社会本来就是复杂的，形形色色的人物都有，女人如果太单纯，就很难生存。其实不光社会如此，两性关系也是如此。为什么“坏”女人有人爱，而好女人却变成了“剩女”呢？因为“坏”女人有心计，更能看清人性的自私，所以才能免受自私的伤害，牢牢地把握幸福。而好女人太过单纯，太过善良，太过规矩，凡事总是一本正经，一板一眼。到最后受伤的是自己。

1. 看清人自私的本性，才能免受自私的伤害 / 227
2. 宁得罪十个君子，不得罪一个小人 / 230
3. 小心当面捧你，背后踹你一脚的人 / 232
4. 不与搬弄是非的“饶舌者”为伍 / 235
5. 如何识破朋友中的小人 / 236
6. 主动适应社会，而不是让社会来适应你 / 239

# 给女人的第一本人际交往书

GEI NVREN DE DIYIBEN RENJI JIAOWANG SHU



## 第一章 黄金有价，人脉无价 ——人脉决定女人的“富贵指数”

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。”这不是一个靠单枪匹马就可以打天下的时代，一个人再有能耐，力量也是渺小的，就如同大海中的一滴水，难以掀起万重浪。有句话说得好：

“有人脉成功就像坐电梯，没人脉成功就像爬楼梯。”只有善于结交人脉、借助别人的力量，才能最快到达目的地。



## 1. 成功不在于你知道什么，而在于你认识谁

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。”这是一个靠人脉成大事的时代，无论你是公司的管理者，还是普通的员工，只要你想成功，都摆脱不了人脉的影响。有句话说得好：“有人脉成功就像坐电梯，没人脉成功就像爬楼梯。”这句话道破了人们彼此间心照不宣的成功潜规则。

很多女人经常说：为什么求人办事这么难？为什么别人成功那么容易呢？我的命不好啊，我的运气不好！生活中，有这样感慨和叹息的女人并不少，在她们看来，成功需要很大的运气，还与“命”有关。真的是这样吗？其实不然。成功真正靠的是人脉，她们没有意识到这一点，没有重视人脉的建设，自然难以轻松办事、顺利成功。

很多人认为：成功要靠自己。事实上，一个人的能力是有限的。因为这不是一个靠单枪匹马就可以打天下的时代，一个人再有能耐，力量也是有限的，就如同大海中的一滴水，难以掀起万重浪。只有善于建立人脉、借助别人的力量，才能最快到达目的地。

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”“在家靠父母，出门靠朋友。”“天时不如地利，地利不如人和。”放眼天下成功人士，在他们奋斗的过程中，都得到了贵人的支持。世界首富比尔·盖茨经常被人问到“你是如何成为世界首富的”，每次他的回答都一样：“因为我请了一群比

我聪明的人来帮我工作。”

想要成功，就必须有人脉。人脉众多，才能四通八达。作为女人，一定要明白：社会就是一张巨大的网。每个人都是网上的一个结，和你连接的“结”越多，你就越有影响力。反之，如果只有一个“结”，即使这个“结”再大，也是个孤零零的“结”，终究于事无补，尤其是在中国这个重视人际关系的国家。

如果有人问你：“创业应该具备哪些条件？”你可能会脱口而出：“资金和技术。”没错，这是重要的创业条件，但不是最关键的，因为最关键的是人脉。当你拥有足够丰富的人脉资源时，你的资金自然不成问题，你的技术难题也会迎刃而解。

人脉就好比一座无形的金矿，拥有了这座金矿，就掌握了取之不尽的财富。富人认识到了这点，所以富人富了；富人认识得深刻，于是富得“流油”了；穷人没有认识到这点，所以穷人穷了一辈子。

虽然人脉不是金钱，但是它胜过金钱。它是一种无形资产，有了人脉，金钱早晚会有。比如，你有丰富的人脉，当你创业时遇到了难题，你一个电话，就能找到人帮你解决问题。这不就帮你省钱、赚钱了吗？反之，你没有人脉，你费了九牛二虎之力都无法解决问题，或者即便能解决问题，但要付出很大的代价。这里的差别，足以体现人脉的重要性。

你见过蜘蛛结网吗？蜘蛛结网时，总是以一个固定点为立足点，引出很多长丝，这些长丝在空中飘荡，粘到其他物体上。然后，蜘蛛用脚触长丝的固定点，发现拉不动了，那么一根“天索”就架成了。就这样，蜘蛛重复着织网……

其实，人脉结交与蜘蛛结网很相似，蜘蛛不断扩大它的捕猎网，我们也应该不断扩大自己的人际关系网。

美国石油大王约翰·戴维森·洛克菲勒曾经说过：“我愿意付出任何的代价来换取结交朋友的本事。”这里任何的代价肯定不排除洛克菲勒的

巨额财富。难道巨额财富没有结交朋友的本事重要吗？当然不是，因为在长期的商业活动中洛克菲勒深刻地明白朋友对一个人走向成功的重要性。

在如今这个残酷的现实环境中，一个女人如果想取得成就，想要出人头地，必须要有强大的人脉作后盾。看看那些事业得意、爱情美满、生活幸福的女人，她们其实并没有多么高深的智慧，如果硬要说有，那不过是因为她们善于和别人打交道，擅长结交朋友，懂得借助朋友之力。

所以，女人们，如果你想成为富裕的人，想成为女中豪杰，就从今天开始，不断地扩大自己的人际关系圈吧。要像滚雪球一样，把自己的人脉圈越滚越大，不断结交新朋友，同时又不忘老朋友。只要你有这种心态，那么无论你走到哪里，都能结交到朋友。这样，你的人脉圈不就越来越广了吗？

正如一句俗话所说：“顺风行船易，逆水驾舟难。”有经验的水手，航行于大海之中，往往懂得借助风力，从而快速前进。在人生的茫茫大海中，借助人脉的力量如同借助风力，能帮你取得事半功倍的效果，助你早日成功。

## 2. 人脉决定女人的“富贵指数”

自古以来，对富人的巴结，对成功者的讨好，对权贵者的逢迎，都是人性的通病。虽然说起来不怎么好听，做起来不怎么好看，但不可否认的是：“攀龙附凤”是我们在这个复杂的社会中生存下来、顺利地走向成功的重要途径。因此，老实女人无须抱怨什么，也没必要指责那些攀龙附凤的人，相反，在有些时候还必须学会“攀龙附凤”，这对自己是有助益的。