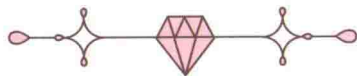


使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧

◎◎◎ 一本引导女人走向幸福的书 ◎◎◎




樊昀瑛◎编著

做个 心态好 口才好 礼仪好的 女人

心态好的女人，淡定从容地应对人生挑战；口才好的女人，舌绽莲花般展现交际魅力；礼仪好的女人，举手投足间彰显迷人气质。




 中国纺织出版社



樊昀瑛◎编著

做个
心态好 口才好
礼仪好的
女人



 中国纺织出版社

内 容 提 要

在现代社会，女人想要活得出色、活得精彩，就要具有好心态、拥有好口才、懂得必备的礼仪。

本书通过简洁凝练的语言，将女人所需要的心态、口才、礼仪汇集到一起，解析三者对女人一生的影响，帮助女人提升自身魅力、增加立身处世的资本，轻松主宰自己的命运。

图书在版编目（CIP）数据

做个心态好口才好礼仪好的女人 / 樊昀瑛编著. --
北京：中国纺织出版社，2014.12
ISBN 978-7-5180-1205-3

I. ①做… II. ①樊… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 ②女性—口才学—通俗读物 ③女性—礼仪—通俗读物
IV. ①B848.4-49②H019-49③K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第259029号

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：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：274千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

在我们的生活中，有这样两类女人：一类女人宽容、大度、积极、乐观、心态平和，无论遇到什么，她们都能坦然面对。还有一类女人，总感觉自己过得并不如意，甚至觉得幸福对于她来说遥不可及。

那么，是什么导致了女性朋友们截然不同的两种生活状态？是心态、口才和礼仪！事实上，没有哪个女人不希望自己卓越，也没有哪个女人不希望自己气质高贵，更没有哪个女人不喜欢自己成为人群中的一道亮丽风景，那么，如何实现这一切呢？心态、口才、礼仪无疑最为关键。

有人说，有什么样的心态，就有什么样的人生。积极乐观的心态是女人家庭幸福、事业成功的根本，是女人展露笑颜与展现风姿的源泉，它不仅让女人快乐一生，更让女人幸福一生。

口才好的女人才更受欢迎，戴尔·卡耐基说：“一个人的成功约有15%取决于技术知识，85%取决于口才艺术。”这就说明一个人说话水平的高低，已成为其生活和事业取得成功的关键因素。口才好的女人具有较强的人际交往能力，能做到一般人做不到的事，从而在社会竞争和实际生活中处于主动地位。

礼仪好的女人更迷人。中国自古就是礼仪之邦，先贤孔子曾说过：“不学礼，无以立。”而现代社会，礼仪更成为人际交往的一种方式，甚至是一种行为规划。

对于任何一个女人来说，都要学习做一个懂礼之人。不难想象，从你跨入职场的那一刻起，你就要和同事、领导相处，你需要明白进退有度、谦逊谨慎的道理；当你和朋友、闺蜜聚会时，你要注重亲和得体、严于律己；身处社

交场合，你还需做到落落大方、谈吐优雅；即便与自己亲密的爱人或父母相处时，也要谦恭有礼。事实上，生活中，处处都需要礼仪，你的每一句话，每一个动作都在礼仪的规范之下。

的确，那些懂礼仪的女人即使外貌不出众，即使没什么杰出的才能，也会展现出特有的魅力，会凭借自信、优雅与内涵，展示出超凡脱俗的一面，进而受人尊重和欢迎。

总之，现代社会中的任何一个女人，都要努力从这三方面修炼，一旦修炼成功，成功与幸福离你还会远吗？

编著者

2014年7月

上篇 做个心态好的女人

第1章 活出自己，心态是女人快乐的护身符	002
别让好心态受面子左右	002
女人要保持健康乐观的心态	005
抛弃束缚，打开你的心灵	007
聪明女人总是积极地思考	010
不要拿自己的生活去和别人比较	013
女人不要总为小事烦恼	016
女人的幸福在于心态的成熟	018
第2章 放松心情，幸福来自于心灵的轻盈	022
女人要明白，幸福是一种心境	022
有点小缺陷的幸福才最完美	025
懂得装傻的女人才能幸福得长久	029
幸福需要追求而不是乞求	032
相互欣赏，让婚姻保持韵味	034
女人不要让自己活得太累	036
学会放松，让心情在路上	039
第3章 善待自己，女人的幸福靠自己成全	042
年华易逝，女人请善待自己	042
懂得知足，割舍不切实的欲念	045
女人的命运可以自己掌控	048
怀抱希望，坦然面对命运的不公	051



不看重自己，傲然面对生活.....	054
控制怒火，平静面对别人的失态.....	058
保持好心态，远离烦恼和抱怨.....	061
压力，可以是成功的催化剂.....	065
第4章 逆风飞翔，笑对困境做自己的拉拉队.....	068
一切都会过去，做坚强女人.....	068
可以拥有失望，不能选择绝望.....	072
苦难打不倒你，只会让你更坚强.....	074
谁都会摔倒，再一次站起来就好.....	075
人生总有低潮，始终怀抱希望.....	078
让生命更有张力，看见人生别样风景.....	081
女人看似柔弱，但绝不是弱者.....	084
追求美好的生活，绝不轻言放弃.....	087
积极的心理暗示，引领女人走近幸福.....	090
第5章 心理美容，赶走心中消极的魔鬼.....	093
女人的不幸源于自我消极.....	093
你能够拥有的才是最好的.....	097
女人，不要总怀念过去.....	099
打开心扉，不给自己设限.....	102
女人，不是为了得到赞美而活.....	104
你就是你，不需要和任何人比.....	107
憎恶敌人，更要感谢敌人.....	110

中篇 做个口才好的女人

第6章 语出动人，女人修炼好口才的资本.....	114
内涵决定女人说话的魅力.....	114



亲切的语气是女人沟通的法宝	116
悦耳的声音和语调让女人尽显柔媚	118
多说谦辞、敬辞，提高礼貌修养	120
经常微笑，让女人更具亲和力	122
女人说话字字珠玑，简练有力	124
第7章 锦心妙口，初次相识就让人快速喜欢你	127
女人要重视第一印象的强大作用	127
自我介绍有特色，让人迅速记住你	130
谈吐优雅大方，更易受人喜爱	132
学会找话题，消除陌生感	134
女人仔细观察，看人巧说话	136
叫出对方的名字，立即拉近距离	138
女人适当的幽默更有吸引力	140
第8章 芬芳美言，赞美是女人交际的润滑剂	143
赞美要对“症”，不了解不乱说	143
对方想听什么，不妨就赞美什么	146
合理、贴心地说出赞美之言	148
抑制泛滥的赞美欲望	151
新颖的赞美方式，更让人欣喜	153
间接赞美也会达到出众的效果	156
不一样的赞美，给对方惊喜	158
第9章 慧语馨言，女人轻松应对求助与拒绝	161
女人的温言软语，更易获得同情	161
给对方戴高帽子，让其主动伸出援手	164
利用女人的温柔娇弱，激起对方的保护欲	167
求人办事不妨利用“登门槛”效应	169
女人要敢于拒绝不合理要求	171
拒绝有方，委婉言辞不伤人心	174



别总碍于颜面，果断回绝过分要求..... 177

巧用暗示语下“逐客令”..... 179

盛情难却时，如何巧妙推脱..... 182

第10章 舌绽莲花，伶俐巧嘴应对人情世故.....185

 女人说话不揭短，照顾他人面子..... 185

 善打圆场帮解围，女人更有好人缘..... 188

 掌握快速转移话题的方法..... 190

 愉悦交谈，打破冷场..... 193

 接话接到位，避开他人设置的陷阱..... 195

 试探好对方的心思，再作回应..... 198

 女人说话不说满，给自己留条后路..... 200

第11章 谨言慎语，能说会道也要小心祸从口出..... 203

 轻率之言，说出容易收回难..... 203

 女人管住自己的嘴，不传播是非..... 205

 开玩笑要适当，太过火会伤害别人..... 207

 抱怨无济于事，女人少发牢骚..... 209

 女人大度宽容，得理也要让三分..... 211

 逢人只说三分话，把握言语的分寸..... 214

 适时沉默，让女人更显高雅..... 216

下篇 做个懂礼仪的女人

第12章 着装礼仪，女人的韵味在衣饰中淋漓展现.....220

 女人优雅的穿着展现高雅品位..... 220

 女人要懂得服装配色的技巧..... 223

 用优美的穿着为自己的形象代言..... 225

 女人要学会根据场合穿衣服..... 227



丝巾是最能展现女人柔美的配饰·····	229
袜子虽小作用大，时尚女人离不开·····	231
合脚又好看的鞋子，会给女人带来好运气·····	233
随身包包看出女人的习惯和气质·····	235
小饰品是女人独特魅力的细节展示·····	236
第13章 仪态美好，女人的修养在优雅体态中尽显·····	259
女人的姣好身形是最美的风景·····	239
优美体态，让女人更受人喜爱·····	241
美好形象从亭亭站姿开始·····	243
女人步履轻盈，款款而行·····	245
优雅坐姿，女人自信魅力的展现·····	247
轻率下蹲易尴尬，女人要蹲出美感来·····	249
明眸善睐，女人会用眼神传情·····	251
微笑是女人最美的表情·····	253
恰当适宜的手势为女人增添魅力·····	254
女人要注意的公共场所礼仪·····	256
第14章 办公室礼仪，做职场最受人喜欢的女人·····	279
注重礼仪，与同事融洽关系·····	259
女人要注重的办公室着装礼仪·····	261
女人的行为举止要大方得体·····	263
女人忌做办公室“长舌妇”·····	265
办公室闲聊，要会选话题·····	267
注意办公室里使用手机的礼仪·····	269
办公室里异性相处把握好尺度·····	272
女性在办公室用餐的礼仪·····	274
办公桌是女人在办公室的形象·····	276
离职女人如何漂亮地转身·····	278
女下属要知道请示、汇报的礼仪·····	280



女人和不同类型上司的相处之道.....	283
第15章 商务礼仪，职业女性在细节之处展现修养.....	306
商务名片：名片虽小，礼仪多.....	286
商务电话：做一个彬彬有礼者.....	289
商务交际：周到排列座次，展现职业素养.....	291
商务谈判：注重谈判礼仪，赢得对手的尊重.....	294
商务签约：女人要注意的签约礼仪.....	297
商务剪彩：保持礼仪，做好细节.....	299
商务拜访：成功合作少不了礼貌周到.....	303
商务接待：女人要谨记迎来送往的礼仪.....	305
商务宴请：餐桌上礼仪是女人修养的体现.....	307
参考文献.....	310



上篇
做个心态好的女人



第1章 活出自己，心态是女人快乐的护身符

女人的幸福在于自己心中的体会和感受，一个不会经营自己幸福的女人，问题不在于别人，而在于她的心态。人的一生有太多的酸甜苦辣咸，女人的生活到底是沉重的还是轻松的，关键在于你以怎样的心态来看待。你以高兴的心情看待人生，人生回报你的将是一片阳光；如果你以阴郁的心情体味人生，它回报你的必然是阴雨连绵。佛曰：一念一清净，心是莲花开。形形色色的人，繁繁复复的事情，幸福的女人要给予自己心灵更多的滋养，以阳光般的心态让幸福照进现实。

别让好心态受面子左右

面子，来源于虚荣之心，于是女人自然而然成了面子的“俘虏”。很多女人，看到别人买了贵重的首饰或者漂亮的衣服，就不顾自己的经济财力也去买；或者看到别人老公做生意赚了多少钱，就整天牢骚满腹，强迫自己的丈夫也去做生意；甚至在孩子读书上，也暗暗较劲，别人家孩子读的是名校、贵族学校，我家孩子怎能落后？……大多数女人都有小心眼和爱慕虚荣的毛病，而这却是爱面子的症结所在。



著名作家福楼拜在小说《包法利夫人》中，描述了一个叫爱玛的女人，她一生毁在爱虚荣爱面子上。爱玛是一个农家的女儿，在修道院受过贵族式的教育，读过许多富有浪漫主义色彩的小说，于是整天活在幻想中，期待浪漫高雅的爱情。一个看起来有身份的医生——包法利·查理成了爱玛的丈夫。然而她所期待的爱情并没有到来，包法利既无才能，又无雄心，举止没有半点风度可言，谈吐和人行道一样平板。渐渐地，爱玛开始瞧不起当乡镇医生的丈夫，整日幻想传奇式的爱情。然而命运弄人，她的第一个情人是道德败坏的乡绅，第二个情人是自私懦弱的文书，她的偷情没有为她带来幸福，倒给投机商以可乘之机，使她成为高利贷者盘剥的对象，最后她债台高筑，无法偿还，丈夫的薄产也早已被她挥霍殆尽，情人不肯伸出援助之手，她在山穷水尽、走投无路的情况下，只好服毒自杀。她本来可以有一个平凡幸福的家庭，一个爱她的丈夫，只因她不切实际的浪漫追求而把一切都毁灭了。她在临死的时候，虽然留恋她的丈夫和女儿，但她更期待快点离开喧嚣的人世，去天国。也许只有那一刻她做到了无牵无挂（她从未真正牵挂过她的女儿和丈夫，牵挂的只是她的爱情），只希望早点结束她痛苦的生命。

包法利夫人就是爱慕虚荣的典型，为了虚荣的华丽，为了构筑心中虚荣的爱情梦，而超出自己的经济能力去布置自己的生活，以致最后无力偿还债务，走上一条不归路。女人爱面子，归根结底是虚荣心在作祟。其实大可不必，幸福不是简单地来自锦衣华服，不是简单地来自金银珠宝，真正幸福的女人，其实未必多有钱、出身多优越，也许她们衣着朴素，也许她们家徒四壁，但是整个人、整个家看上去一定清清爽爽、干干净净，她们的脸上洋溢着笑容，这种笑容很踏实、很真诚。她们就是最聪明的女人，她们不会为一个不实在的“面子”而弄糟自己的生活，弄糟自己的心态，她们按照自己的实际情况来安排生活，结果，幸福无处不在。

还有一种女人，爱面子表现在倔强上。不管多难的工作，不管是否超出



自己能力范围，为了逞一时之强，都答应下来，硬着头皮做，结果因太多、太忙、太难没做好；生活中，她们也不愿示弱，觉得示弱就没了面子，一副什么都能做的样子，于是令男人望而生畏：这么强的女人，要我做什么呢？我还是找个弱一点的吧；甚至在恋爱中，明明自己犯了错，自己无理取闹，但为了面子，就是不肯认错，直到对方认错才高兴，久而久之，为以后的感情危机埋下了伏笔。

女人倔强，却不失可爱，让人感觉与众不同，甚至让男人产生小小的征服欲，愈加喜欢。但是，过犹不及，死要面子，就得不偿失了。聪明女人，会做人会做事，待人接物总是恰到好处，自立自强，又不逞强，做不到就温柔地示弱，犯错误就乖巧地承认，于是大家都爱帮助她，男人也觉得她不仅可爱而且明理。

聪明的女人，莫让面子左右你的心态。人与人之间原本只有微小的差异，但这种微小的差异却往往造成巨大的差异。爱面子和不爱面子，看似只是心态上的小问题，一旦形成习惯，就会造成生活际遇的巨大差异。哪个女人不渴望幸福呢？而为自己寻找幸福的最可靠办法就是竭尽全力摆正心态。心态不对，幸福就躲你；心态好了，幸福自然来临。从现在开始，不要在意那些莫须有的“面子”，不要在意旁人的眼光，努力摒弃爱面子的毛病。习惯是生活的累积，一旦养成，女人会发现自己曾认为那么重要的“面子”不是不可放下，到那时，幸福就会悄悄降临。

心态启示

从现在开始，不要在意那些莫须有的“面子”，不要在意旁人的眼光，摒弃爱面子的毛病。习惯是生活的累积，一旦养成，女人会发现自己曾认为那么重要的“面子”不是不可放下，到那时，幸福就会悄悄降临。



女人要保持健康乐观的心态

经常看到一些女人，虽然年纪不大，却已经暮气沉沉。而有些女人，虽然年过半百，却依旧精神抖擞，每天料理家务，接送孩子，买菜做饭，常常参加社会活动和社交。她们不在意自己年龄多大，而是遵照自己的内心去思考和行动。有三十出头叫“老”连天的女人，也有五十多岁还开开心心去做美容的女人。常常在小区广场看到一些退休的中老年女性，她们利用晚上休息时间在广场上，跟着音乐节奏，欢快地扭动，既锻炼了身体，又结交了朋友。你感觉不到她们的衰老，只感觉她们全身都洋溢着一种活力。

岁月在不知不觉中给每个女人留下了痕迹，有的人有了悲伤的眼睛，有的人有了冷酷的嘴角；有的人一脸喜悦，有的人却一脸风霜。只要你留心观察，就会发现，岁月总是先躲在我们心里，然后慢慢改变我们的容貌。我们首先变老的内心！年龄可以老去，可我们的心灵不能老去。在岁月的沧桑中，能保持一种真我和年轻的激情是难能可贵的，也是聪明女人的智慧选择。人生的道路需要勇气，更需要拥有一颗年轻的心。只有这样，在人生的每个阶段，女人才会活得通达，活得自由，坦然面对生活，面对喜乐与哀愁。

时间的流逝总是残酷，它使我们挥别纯真，使皱纹爬上我们的眼角眉梢。作为女人，外貌总是折旧最快的资本。然而同样的十年，在不同女人的脸上，留下的却是不同的痕迹，其间起关键作用的，就是心态。赵雅芝创造了一个东方的不老神话，五十多岁的她看起来仍旧像30岁，虽然时间在她的皮肤和容貌上或多或少留下了痕迹，但是她依旧美丽，依旧优雅，依旧让世人感叹她的沉静柔美。而究其保养的根本，就在于拥有乐观、平和的心态，并保持一颗童心。赵雅芝自己是这么说的：“我已经老了，早已配不起‘美人’这样的称呼。我不知道为什么还有那么多人觉得我依然美丽，我已经50岁了，早过了属于‘美丽’的年代，如果说我现在还不丑，那也只是化妆品的魔力吧。其实我



想，美丽就是一种平和、自然的心态，即使不是一个天生丽质的人，只要拥有这样乐观、健康的心理，也一定会很好看。”

是的，只要用一种健康乐观的心态看待生活，保持一颗年轻的心，你也可以像赵雅芝一样从容优雅，令时光望而却步。拥有一颗年轻的心，会显得天真烂漫；拥有一颗年轻的心，会显得活力无穷；拥有一颗年轻的心，更会显得美丽大方。忙碌时，抽出时间来修饰自己，汲取知识来滋养自己，用自己清静、充实的心境，去保养那并不年轻的脸，去呵护那长长的秀发，去美化那绵长的修养，呈现出来的必定是朝阳般的笑容、端庄的气度和醇厚的内涵。年轻的心，有时像蓝蓝的天；有时像多彩的云；有时像跳跃的浪花，欢畅无比地驶向人生的彼岸。

联合国教科文组织作过调查，人们在60岁左右才开始进入老年阶段，并且65岁的人只能称为年轻的老年人，离真正老年化还有很多年。而现代生活水平的提高和人们对生活质量的注重，更使保持年轻成为一种可能。无论什么时候，只要拥有良好的心态，就会让自己“减龄”。女人只要有一颗年轻的心，精神面貌就会有朝气，为人处世也会平和。即使上了年纪，到了更年期，也有别于同龄女人，自然而然拥有一种气定神闲。仔细看赵雅芝的照片，你会发现，她最年轻之处就在于眼神，没有上了年纪的浑浊，依然如清泉般透亮，而眼睛正是心灵的窗户。

保持良好的心态是成功的一半，也是快乐生活的源泉。即使你的身体已不再年轻，但是心灵也要和年轻人一样。对于一个女人来说，无论如何，容颜总会老去，但保持年轻的心态却能让人如沐春风。学会爱惜自己，运动、读书，通过种种方式充实自己，提升自己的气质和心灵。岁月流水，逝者如斯。这是自然规律，我们留不住岁月，留不住青春，鱼尾纹终将爬上额头，银丝白发终将代替青丝黑发，但是保持年轻的心态，就会流露年轻的眼神和年轻的姿态，这些都是一个聪明女人的魅力所在。