

使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧

◎◎◎◎ 一本引导女人走向睿智的书 ◎◎◎◎



樊昀瑛◎编著

做个 懂心理 会沟通 会交际的 女人

懂心理的女人，善解人意，敏锐洞察他人；会沟通的女人，话语生香，轻松打动人心；会交际的女人，长袖善舞，让人如沐春风。



 中国纺织出版社



樊昀瑛◎编著

做个 懂心理 会沟通 会交际的 女人

内 容 提 要

女人闯荡社会,要有非凡的智慧才能让自己更加顺心。本书从女性的视角出发,以轻松睿智的笔触进行层层分析,以上、中、下三篇的形式配以多角度多层次的贴近生活的案例进行阐述,为女性解读读心、沟通和处世的方法与诀窍。这是一本全面、实用、精致的女性社交能力提升读本,可以帮助女人提升自身修养,成就其事业、家庭和婚姻的美满、幸福。

图书在版编目(CIP)数据

做个懂心理会沟通会交际的女人/ 樊昀瑛编著. —

北京:中国纺织出版社,2015.3

ISBN 978-7-5180-1378-4

I. ①做… II. ①樊… III. ①女性—心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 026207 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>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:214 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



Preface

女人想要在如今的社会中立身处世,必须要学会和形形色色的人打交道,学会巧妙地处理各种各样的突发事件。社会是一个由人组成的关系网,每个人都要在这个“网”中活动,如果不能自如地和他人打交道,不懂得如何与他人沟通,不知道如何做事、处世,那么在这个竞争激烈的社会上将寸步难行。

女人在这个社会上安身立命的一种本领便是懂心理,要能够读懂人心,能够从别人的言语、神态、一举一动中揣摩出对方的思想、心理和目的,并且第一时间做出反应,想出对策。有些人在与他人交往的过程中会将自己的真心掩藏起来,语言上的委婉、脸上的表情“面具”都让人很难一下子了解对方。因而学会分析心理,对于女人来说是尤其重要的。当然,由于大多数女人先天拥有细密的心思和敏感的直觉,在读懂人心方面有着先天的优势,所以再加上适当的方法,一定能够让自己事半功倍,快速读懂他人,理解对方意思,从而使自己迅速适应社会,融入社会,为自己成功助一臂之力。

女人与人相处,懂心理只是了解他人的一种方式,而真正要和他人打交道,还是要通过沟通来完成的。如何能更有效地和别人沟通,也是一门不小的学问。会沟通的女人不费吹灰之力就能让自己达到目的,不会沟通的女人不仅自己的目标完成不了,还会因为自己的不会说话而得罪很多人。会沟通的女人在生活中不仅人缘好,而且会办事得力,而不会沟通无疑会成为女人成功路上最大的绊脚石。

此外,女人要想在社会上左右逢源,仅仅能够读懂他人、能够顺利地与

人沟通还是不够的,更重要的是学会如何交际。同样的世界,同样要生存,同样要发展,有的女人在忙碌的生活中丢失了自己,不知道如何更好地生存下去;而那些熟稔处世原则、能够从容打理人际关系的女人却能够在奋力打拼的同时享受生活,她们是聪明的女人。阅历的增加让女人知晓了人世间的复杂,经验的增加让女人有了更好的处世观。一个会处世的女人会在这个复杂的社会中找到最适合自己的应对方法,让自己游刃有余地游走于各种交际场合。

你是怎样的女人,你想做怎样的女人呢?如果你想更多地了解女人交际的技巧,请阅读本书吧;如果你想做一个懂心理、会沟通、会交际的八面玲珑的女人,请阅读本书吧。通过阅读本书,你可以学会和形形色色的人打交道而又从容自得,处理纷繁复杂的事而又身心愉悦,忙忙碌碌的处世而又目标明确。通过阅读这本书,你可以更有效地和别人沟通,可以在各种场合都优雅自然、落落大方。耐心读完本书,你就会成为人人羡慕的交际高手!

编著者
2014年12月



Contents

上篇：女人懂心理，知人知面更知心

第1章 女人懂心理，不被假象蒙蔽双眼	3
懂点心理让生活更澄澈	4
看透伪装，女人不被假象迷惑	5
切勿先入为主，影响正确判断	7
通过细节看出真实情谊	9
别被心理学效应影响，误会他人	11
路遥知马力，日久才可见真心	13
分析判断应客观，不受外物影响	15
 第2章 女人巧看言色，细节之处了解他人	19
从言语看对方的修养和情操	20
小小口头禅，大大的心理影响	22
透过说话方式看对方性格	24
通过语速可以辨识个性和心情	26
谈话主题暴露真实思想和个性	28





从哭声笑声中看心声	30
从神情看出对方的破绽	32

第3章 女人火眼金睛,待人接物辨其人

从握手看对方态度和脾性	36
勿轻下结论,多角度识人	38
从他的朋友入手认识他	40
从吃饭观其品识其人	41
从言行是否一致看品行	43
从利益辨别真的朋友关系	45
从关键时刻看出真心	47
与上司的交往态度看人品	48

第4章 女人看懂人情,轻松识破小人心

小心小人的嘴脸——见利忘义	52
谨防小人的把戏——工于心计	53
女人要学会躲闪暗箭的伤害	55
看破小人的追求——唯利是图	56
挖掘小人的病根——嫉贤妒能	58
女人勿轻易透露自己的底细	60

第5章 女人揣摩需求,了解客户的心理

从神情中探知适合谈判的信息	64
用幽默的语言营造好的谈判气氛	66
先发制人,在谈判过程中占据主动	68
吊起对方胃口,使结果有利于己方	70
抓住对方弱点,让自己占据优势	71
控制说话节奏,把握握谈时机	73
坚定信心,女人要打好心理战	75

中篇：女人会沟通，愉快交流受人欢迎



目 录

第6章 与陌生人沟通，一开口让对方喜欢你	79
用积极的态度促成顺利的沟通	80
举止从容优雅，留下美好的第一印象	82
多说些赞美的话，让对方保持愉快心情	84
得体的言语，吸引他人的交谈兴趣	86
多寻找共同话题，避免沟通尴尬	88
注意说话分寸，不逞口舌之能	90
保持善良，设身处地为他人着想	92
第7章 拉近心灵距离，让自己可亲可近	95
说好第一句话，让交谈顺利开场	96
从对方感兴趣的话题着手交谈	98
学会倾听，不中断他人谈话	100
记住他人的名字可以提升好感度	102
巧妙地迎合他人让自己受欢迎	103
进什么庙拜什么佛，看清人再说话	105
看人说话，切勿口无遮拦	107
不怨天尤人，主动承担责任	109
不怕犯错，更要有承认错误的勇气	111
第8章 学点说服技巧，赢得他人的赞同	113
利用思维定势轻松说服他人	114
借助权威的力量获得认同	116
别为自己树敌，巧妙化解敌对关系	118
以共赢为前提，对方必会赞同你	119





先获得对方认可再提意见,更易被接受	121
用真实的案例使对方赞同	123

第9章 运用心理暗示,在沟通中影响他人	125
适当沉默让对方摸不透自己	126
做对方的“自己人”,使其惺惺相惜	127
委婉拒绝有方法,别让对方尴尬	129
巧用激将法,扰乱对方思路	131
提出否定意见洞悉对方真心	133
勾起他人好奇心,让他跟着自己的思路走	135
避免冷场,适当转换话题和思路	137

第10章 会用身体语言,让沟通有声有色	139
女人,用微笑拉近心理距离	140
女人,用拥抱表达在意和关怀	142
女人,用手势展现优雅的举止	143
女人,用握手传递温暖和善意	145
女人,用坐姿展示性情和姿态	147
女人,用走姿表现态度和气质	149

第11章 高效沟通技巧,助女人交流无阻	153
倾听,是一切有效沟通的前提	154
听出话外之意,做出正确应对	155
用真诚和端正的姿态开启一次沟通	157
女人也要学会幽默的表达方式	159
让他人更容易理解你的技巧	161
给对方的谈话以积极的反馈	163
用眼神传达你的认真和兴趣	165

下篇：女人会交际，不被欺负处世易



目 录

第 12 章	练就非凡口才，做口吐莲花的口才达人	169
	防人之心不可无，话说七成就够了	170
	三思而言，少惹争端	171
	女人也可用自嘲化解尴尬	173
	关键时刻，一句话就够了	175
	拒绝的话也可以说得很好听	177
	注意说话分寸，口吐善言不惹人嫌	179
第 13 章	熟谙社交智慧，做个“交际玫瑰”	183
	留下美好第一印象，为这段关系开个好头儿	184
	不讨厌就可以做朋友，别拒绝生命中可能的贵人	186
	把握好社交尺度，女人要交朋友也要保护好自己	187
	社交场上多包容，收敛自己的小脾气	189
	广积有用人脉，广结诚信人缘	191
	帮助别人，就是为自己多留一条出路	193
第 14 章	看清职场脸谱，做个懂得分寸聪明女人	195
	把成绩归功于上司，获得上司好感	196
	谨慎使用特权，特权是把双刃剑	197
	注意察言观色，别撞到领导枪口上	199
	不以讹传讹，做流言终结者	201
	对待同事热情大方，处理事情冷静谨慎	203
	和同事保持适当的距离	204
	通过客户拓展自己的人脉资源	206

第 15 章	用好女性优势,做个睿智迷人的女人	209
	感情需常常维护,才能坚定稳固	210
	女人用似水柔情打动人心	212
	用好女性魅力,社交更顺利容易	213
第 16 章	懂点交际礼仪,做个端庄优雅的魅力女人	217
	西餐餐具有讲究,学好规矩不失仪	218
	中餐座次讲规矩,女人切莫人前失礼	220
	懂点舞会礼仪,展现女性魅力	222
	女人拜访他人,要显示真诚并礼数周全	224
	敬酒拒酒有学问,女人不可不知	226
	礼物不要随便送,精心挑选表诚意	227
	接打电话需注意,语速语气显礼仪	229
第 17 章	交际阳光心态,女人善待自己担待他人	233
	女人要大气,豁达生活少计较少算计	234
	女人要开心,不为生活的小烦恼所困扰	235
	女人要感恩,对身边的一切心存善念	237
	女人要放松,会工作更要会休息	238
	女人要做梦,有梦想才有追求的动力	240
	女人要豁达,学会取舍和放弃	242
	女人要知足,知足常乐幸福生活	243
	参考文献	246





※ 上 篇 ※

女人懂心理,知人知面
更知心





第1章

女人懂心理,不被假象蒙蔽双眼

人心复杂。很多人都将自己的真实心意掩藏在心底,女人在社会上行走,如果看不透对方的内心,很容易会被对方的假象所迷惑。女人对他人的认知,不能仅仅停留在对方言语、表情等表象上,而应该学会识别他人的内心,因此掌握一些识人小技巧是必要的,这样,女人就容易分辨出对方是个什么样的人了。



女人

zuoge dongxini huigoutong huijiaoji de nüren



社会上的一些小人,经常是打着漂亮的旗号将自己的内心隐藏起来,有些人在人前会表现得非常能干,但是在别人看不见的地方,就懒惰得不得了;有些人在人前让自己表现得非常有责任心,但是转个身就连自己的职责都分不清了;有些人喜欢在别人面前吹嘘自己,将自己说成是天上、地上无的一类人,这种人的吹嘘功夫经常会勾起别人的羡慕之心。但这些都是假象,女人应该学会透过这些假象看到他们真实的本质。

古人曾经说过:“事之至难,莫如知人。”人世间最难做的事往往就是读懂一个人,人心本来就是很难读懂的,现在的很多人还将自己真实的内心掩饰起来,这样一来,读懂别人的内心就更困难了。人的外貌会呈现出无数的假象,所以女人在识人的时候,一定要睁大自己的双眼,不要被众生的假象所迷惑。

女人要想在交往中尽快地识别他人的假象,就应该学会以下几个技巧。

(1)想识别别人的所作所为是不是假象,就不应该仅看对方处理一件事情的做法,也不应该仅看他对待一个人的态度,而是应该多熟悉对方,不仅要看其如何对待自己的上司,也要看其如何对待自己的下属;不仅看其在一个人前的表现,也要看其在其他人前的表现。这些都是相辅相成的,单方面看一个人是不会看透人的本质的。

(2)如果一个人在女人面前表现得很博学、很能干,这时,这个女人就应该看他其他时候是不是也很能干,是不是也很博学,有些人喜欢做出这样一种假象,就是因为他想在对方面前树立起自己的良好形象,或者是为了达到自己一些不可告人的目的。就像在谈恋爱的时候,男人经常会将自己不好的一面隐藏起来,在心爱的女人面前,他们经常让自己表现得很优秀,无疑就是为了在心爱的女人面前留个好印象。所以,女人在恋爱的时候,更应该睁大眼睛,认清对方的为人,这对自己以后的婚姻幸福也是一种保障。

(3)有些人喜欢让自己表现得很清廉,尤其是官场上的人,更喜欢让自己表现得廉洁奉公,这种人通常喜欢做一些表面文章给别人看,但是背地里却做一些违法的交易和勾当,像这种情况,女人就不应该仅仅将眼光盯在对方在“阳光下”的这些行为上,而是应该将眼光放在众人看不见的事情上,平时多向和他交往的人打听,这样就能更加全面地了解对方了。

