

一本教你学会帮助他人、成就自己的社交宝典

女孩的 第一本 社交心理学书

掌握与人沟通的技巧 洞悉人性的隐秘



郑一◎编著

女孩只有掌握
人，

看透他



女孩的 第一本 社交心理学书

郑一◎编著



内 容 提 要

人见人爱的聪明女人让人羡慕不已,她们说话讲究技巧、办事懂得人情,走到哪里都能左右逢源,再难的事情到她们手里,都会找到轻松解决的办法。交际是女人闯荡社会的必备能力,更是安身立命的智慧。女人要想在社交场上如鱼得水,不仅需要掌握各种交际策略和语言技巧,更要学会运用女性自身的优势和魅力来达到自己的目的。

本书联系女性的内涵、外貌、仪态、身姿、魅力、品位、修养、心机等展开了对女人交际优势的分析,告诉女人:如何内外兼修成为社交达人,怎样说话才能脱颖而出,如何在弹指间洞悉人心以及与各种人交往的实用技巧。书中提供了一系列实战策略,并且对女人交际中的弱点提出忠告和弥补的方法,希望你能够在现实生活中运用这些知识,使自己成为最会交际的女人。

图书在版编目(CIP)数据

女孩的第一本社交心理学书 / 郑一编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5180-4398-9

I. ①女… II. ①郑… III. ①心理交往—社会心理学—女性读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 314933 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 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>

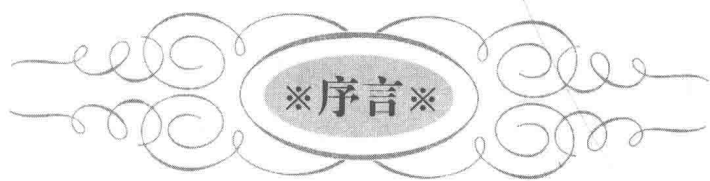
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:200 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



现代社会，女人的地位已经有了很大提高，她们在社交场上也越来越活跃，再也不是曾经的“大门不出，二门不迈”的千金小姐、大家闺秀了。有能力的女人，都在创造属于自己的事业；安心顾家的女人，也都秉承着“出得厅堂、入得厨房”的理念，竭力把自己打造成全面发展的新时代女性。

社交场上的女人，不一定要很美丽，但是一定要有魅力，魅力是女人从身体内部和心灵深处自然而然流露出来的一种气韵。有魅力的女人，讲究内外兼修，追求由内而外自然散发出来的美，这才是最有吸引力的美。

有魅力的女人，出现在社交场合的时候，会十分注意自己的身形、姿态。站坐有态、落落大方的女人才能吸引别人的目光，成为社交场上的赢家。

聪明的女人，更懂得用心观察生活，能从一点一滴的细节中发现自己需要的信息。每个人都会有许许多多属于自己的标志性动作，每一种动作的背后都可能隐含着一种心理秘密，如果能解析这些动作，你就可以洞悉他们内心最真实的想法。

聪明的女人很会说话，知道什么话该说，什么话不该说，该说的话怎样说，不该说的话如何管住自己的嘴而不失言，她们深知，掌握说话的艺术是女人必须具备的一种基本社交技能。聪明的女人，会运用女性自身的优势



和魅力来达到自己的目的,掌控人际交往中的主动权。所以,她们才能在社交场上站得更稳,走得更远。

本书从女性的内涵、外貌、仪态、身姿、魅力等方面,对女人交际优势进行分析,针对女人的弱点给予建议和忠告,告诉女人该怎样通过观察对方的言谈举止来洞悉对方的真实内心并且提供了一系列参考策略。希望喜欢社交的女人和在社交场上打拼的女人能够深切地体会到其中的意义和价值,并且在现实生活中能够运用这些知识,使自己成为交际场上最受欢迎的女人!

编著者

2017年9月

目录

CONTENTS

上篇:魅力女孩交际的心理绝招

第1章	着手提升自我魅力,女孩内外兼修交际自如	3
	宽容为女孩赢得好人缘	4
	聪明女孩懂得适度隐忍	6
	女孩因为“有爱”而美丽	8
	请大方使用你的温柔	9
	做一个善解人意的女孩	11
	有修养的女孩更有交际魅力	12
	让魅力因礼仪更添光彩	15
	让香水为你的形象代言	17
	配饰体现女孩的好品位	19
	整体搭配凸显无穷魅力	21
	女孩永远不可以邋遢	22
	从容的女孩让人敬佩	24
第2章	三言两语说进人心里,做个会说话惹人爱的女孩	27
	优雅的谈吐能提升语言魅力	28
	说话时发挥神态举止的作用	29
	聪明女孩用幽默提升人缘指数	32
	女孩说话要有条理	34
	聪明女孩不把话说“绝”	36



把话说到别人的心里	37
让你的声音更美妙	41
请给别人说话的机会	43
善意的谎言为你加分	45
人人都爱听赞美之言	48
巧妙地拒绝他人	50
批评的艺术	52
第3章 利用女孩社交优势,把交际的主动权握在手里	55
充分利用女孩的社交优势	56
兴趣是拉近距离的最好通道	58
了解他人的心理需求	60
舍得付出的女孩易被人接受	61
善于借力是女孩行事的智慧	63
勇敢秀出自己	65
酒桌之上会应酬	67
适时舞出你的个性之美	70
不说过头话,不做出格事	72
记住别人的名字	74
包容是赢得人心的奥秘	76
第4章 展现你的美丽优雅,用大方的仪态提升交际魅力	79
微笑是人际交往中的通行证	80
向遇到的每个人问好	83
一站一坐间流露女孩的文雅	85
每一步都要走出女孩的优雅	88
别在午餐中破坏自己的形象	91
肢体语言可以提升你的魅力	93
在品味咖啡与茶中展现高雅	95
注重交谈礼仪,莫触动雷区	98

注意打电话时的礼仪	101
参加宴会不要因细节丢脸	104
第 5 章 眼明心细观察入微,透过细节亦可以洞悉人心	107
透过眼睛识人心	108
从面部表情透视对方的心理活动	109
看穿笑容背后的心情	112
手上的小动作透露其心理活动	114
走姿和坐姿反映出对方的心理状态	116
从说话习惯看出一个人的真实性格	118
从说话方式洞悉他人心理	120
从穿衣打扮看出对方的喜好	122
通过办公桌摆设看其内心	124
第 6 章 女孩懂点心理效应,做人际往来中的主导者	127
第一次见面留下好印象——首因效应	128
让别人把你当做自己人——亲和效应	130
让别人先看到你的优点——晕轮效应	132
把自己的思想悄悄地灌输给对方——暗示效应	134
改变自己在别人心中的坏印象——近因效应	136
大方地把优越感让给他人	138
先抑后扬的增减效应	140
从对方最感兴趣的东西入手	142

下篇:与各种人交往的心理技巧

第 7 章 女孩的交际带着芬芳,将心比心坦露你的真诚	147
善待朋友	148



倾听是一种有效的沟通	150
如何让人情适可而止	153
在交际中把握礼来礼往	155
别单纯追求功利性交往	157
交际往来要把握好“度”	159
要学会尊重朋友	161
热情是打动人心的力量	163
女孩要懂得适时沉默	165
女孩要学会“糊涂”	168
学会宽容是成熟的标志	170
第 8 章 女孩职场往来有眼色,与领导和同事交往要留心机	173
读懂上司的体态语言	174
随机应变,上司出错巧帮忙	176
善于和领导交往	177
说服领导的几点技巧	179
与异性上司相处的智慧	181
做领导的好帮手	182
与领导相处要把握尺度	184
第 9 章 把握与同事交往的恰当方式	187
与同事交往要注意细节	188
把握好职场友情的分寸	190
幽默随和助你赢得人心	192
真诚地关心每一位同事	194
巧妙应对办公室冲突	196
参考文献	199

上篇

魅力女孩交际的心理绝招



第 1 章

着手提升自我魅力,女孩内外兼修交际自如

美丽的女人,不一定有魅力。但有魅力的女人,必定是一个美丽的女人。魅力是女人从身体内部和心灵深处自然而然流露出来的一种气韵。一个有魅力的女人,讲究内外兼修,由内而外散发出来的美,这才是真正的美。



宽容为女孩赢得好人缘

聪明的女孩喜欢用一颗宽容的心去对待别人，宽容的女孩既可以获得他人的尊敬，又可以与周围的人建立良好的人际关系，自己的生活也会因此而更加快乐。

“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”。为人处世宽容大度，既不会伤了别人，也不会伤了自己，宽容可以化解人与人之间的心结。一个有魅力的女孩，必然是一个胸怀宽广的女孩。在社交场上，女孩要学会宽容，只有懂得宽容的人，才能拥有快乐的生活，才能在给别人带来快乐的同时，也能给自己带来快乐。

有些女孩心胸狭窄，一辈子深陷于对他人的斤斤计较中，让名和利麻痹了自己的大脑，却不明白是小肚鸡肠让自己总是处于痛苦和烦恼之中。而那些聪明的女孩，喜欢用一颗宽容的心去对待别人，宽容的女孩既可以获得他人的尊敬，又可以与周围的人建立良好的人际关系，自己的生活也会因此而更加快乐。

有一位女性朋友，才华容貌样样出众，可是她在事业上却一直不顺利。其实原因很简单，就是她做人太爱较真。在人际交往中，只要他人犯了一点错误，她就会一针见血地指出来。对于他人的一点小错误，她总是揪住不放。时间长了，大家难免对她有抵触情绪，因此她工作起来，常常会遇到阻碍。每次与朋友见面聊天的时候，她总是不断地抱怨或指责别人，这些人里包括她的同事、合作伙伴和朋友。

一次，她和一位客户约好了会谈的时间，但是那天天气状况不太好，对方赶到的时候，比预约的时间晚了半个小时。尽管对方一再表达歉意，并说明原因，她却并没有因此而原谅对方，反之，又是一通埋怨。对于她的批评和指责，大多数人刚开始还能接受，但是人都是有尊严的，她总是一而再，再而三地指责对方，只能引起对方的反感。回过头来，她又向别人抱怨和这些人

相处有多么困难。朋友们都劝她与人为善,尽量多关注别人的长处,不要老盯着别人的缺点不放,那样的话会活得很累。可她依然如故,丝毫没有检讨自己的意思。因此,她的生活依然不顺心。

“人非圣贤,孰能无过”。重要的是看你用什么样的态度去对待别人的过错。如果总是死咬住别人的过错不放的话,只能把矛盾激化。现实生活中有不少人有着与这位女士同样的毛病。总觉得自己高高在上,总是用自己的标准和好恶去要求别人,在她们眼中,周围的人身上全是毛病。这类人不乏精明,但是却少了一份宽大的胸怀。与他人交往起来,很难获得他人的尊敬,更不可能与他人建立良好的人际关系。因此,她们终其一生都会在烦恼与痛苦中度过。

一个有魅力的女孩,与他人交往时,总是严于律己,宽以待人。对于他人的行为举止,总能以一颗宽容的心待之。她们深知,对于生活中那些无伤大雅的事情,没有必要去较真,每个人都有独特的生活方式,如果他人的言行没有直接损害自己的切身利益,大可不必为此伤脑费神。对于他人所犯的错误,宽容的女孩总是尽自己最大的努力说服自己去原谅他人。所以,她们往往很容易获得他人的好感与认可,为自己赢得好人缘。

由此可见,女孩要学会宽容,需要做到以下几点。

1.控制好自己的情绪

有些女孩由于其性格特点,情绪有时候可能变化无常,甚至可能会任由自己发脾气。而一个聪明的女孩在与他人交往时,非常注意控制自己的情绪,绝不会在遇到问题时,先发脾气,然后再回过头来弥补不足,因为她们明白,这样做只会既得罪了人,又耽误了事,绝非明智之举。

2.怀有一颗感恩的心

当我们在生活中遇到挫折困难的时候,不要总是去抱怨别人给我们带来了怎样的不幸,而应该多想想他们给我们带来的快乐与感动。当我们获得成功的时刻,更要多想想那些曾经给予我们帮助和鼓励的人。总之,无论是对家人、朋友,还是领导、同事或是身边的其他人,我们都要怀有感恩的心。

3.学会反思

与他人交往时,对于那些与我们“不和”的人,我们应多回想一下,我们





所做的不妥之事,是否对他们造成了伤害。如果遇到问题时,你只会从他人那里寻找原因,将永远做不到宽容地对待他人。更多时候,我们应该从自己身上找答案,也许正是自己做得不够好,才会出现“不和”的局面。所以,我们只有学会反思,才能做到宽容地对待他人。

一个宽容的女孩,往往是厚道的、耐心的、开明的、谦逊的、友善的、聪慧的。在社交场中,她能通过自己的举手投足赢得他人的尊重。在生活中,她能运用宽容去化解各种矛盾和纠纷,让自己生活得更快乐、更幸福,并与周围的人建立良好的人际关系。



聪明女孩懂得适度隐忍

一个聪明的女孩,在社交场中,必定能够把“忍”字放在第一位,适时向他人展现自己的人格魅力。

俗话说:“忍一时风平浪静,退一步海阔天空。”可见,在生活中,如果女孩能够保持一种随和的态度,遇到事情能够忍耐一下,人生可能就会发生很大的改变。女孩要想在社交场中获得成功,就应该有容人之量,斤斤计较绝对不是载福之道。一个聪明的女孩知道与他人交往时,若为一些鸡毛蒜皮的小事伤了和气,只会给自己带来无穷的烦恼。

“小不忍则乱大谋”,一时的冲动、任性可能会导致严重的后果。一个聪明的女孩,在社交场中,必定能够把“忍”字放在第一位,适时地向他人展现自己的人格魅力。

《双面胶》中的女主人公丽娟嫁给了毕业后留在上海的东北小伙亚平。亚平在丈母娘家的帮助下,在上海买了房、成了家。亚平原本是标准的普通的丈夫,对老婆嘘寒问暖,端茶倒水,小夫妻亲密无间,恩爱无比。随着亚平父母的到来,矛盾由此产生,丽娟与婆婆之间从此开始了漫长的战争。在亚平的母亲看来,儿子是自己生的,他当然应该听自己的话,丽娟就是一个外来的媳妇,她希望以自己的生活方式去影响和改造丽娟;从丽娟的角度上来

讲,她嫁给了亚平,丈夫是自己最亲密的人,婆婆的那些老思想与现代的生活方式完全冲突,婆婆要想在这里生活,必须改正。双方从一开始就希望把亚平发展到自己的队伍中来,而且互不相让。

婆媳之间的矛盾与日俱增,摩擦也不断升级。在亚平的父亲住院后,婆媳之间彻底决裂,变得水火不容,即使在丽娟生下儿子之后,婆媳关系仍没有缓解。随着儿子说出“妈妈坏”这句话,整个家庭被推到悬崖边缘。最后丽娟将亚平母子逼上了无家可归的境地,亚平在妈妈的鼓动怂恿下,丧失了理智,将拳头疯狂地砸向了丽娟,一个原本完整的家庭最终走向破裂。

丽娟和婆婆的互不相让最终将原本幸福的家庭推向破裂境地。如果双方能够稍微忍耐一下,事情的结果可能就会有很大不同。作品中同样身为儿媳的阿蔡,在面对婆婆一次次的责难时,选择了忍耐,结局与丽娟截然相反。忍与不忍只是个态度,但是截然不同的态度会带来截然不同的结果。一个懂得忍让的女孩,在与他人交往时,她会以自己的人格魅力去征服他人,赢得别人的尊重。

当在交往中遇到问题时,聪明的女孩明白即使双方不可能成为朋友,但是也绝不可能成为“敌人”,只要稍微忍耐一下,事情的结果就可能向好的方向发展。正是因为懂得忍让,所以她懂得如何避免更坏的状况的发生。她也深知,适当的忍耐能为自己带来更多的赞誉,更有利于人际关系的良性发展。而一个冲动的女孩,却很可能会因为图一时之快而树立更多的敌人,最终走到孤立无援的地步。

当然,与他人交往时,忍让并不是一味地妥协,也不是要你做人做事毫无原则,更不是让你对他人一味地迁就、纵容,而是要讲究处理问题的方法。当你与他人产生矛盾时,你可能会因口舌之争得了一时之快,但实际上并不能从根本上解决实际问题,相反,可能会为以后种下祸根。其实,这种时候,不妨平心静气地想一想,试着换一个时间,换一个角度考虑一下,可能你会有意想不到的收获。

随和、忍让是女孩财富。聪明的女孩,懂得忍一时之气既可以巧妙地解决问题,又不会伤了彼此的和气;更懂得什么时候可以让,什么时候坚决不能让。一个遇到事情能巧妙忍让的女孩,生活中还会有什么过不去的坎儿呢?



女孩因为“有爱”而美丽

在人际交往中,一个有爱心的女孩,能够获得他人的尊敬,与他人建立良好的人际关系,进而实现人际交往的成功。

单身女企业家陈圆圆正是依靠自己的爱心,收获了事业上的成功。20岁时,陈圆圆到孤儿院领养了两个孤儿,至今为止,14年未婚母亲的不凡经历,让身边的人对她产生了由衷的敬佩。

她出生于普通百姓家,爸爸是黑龙江人,妈妈是新疆人,她继承了妈妈的美丽容貌和爸爸的率真性格。她热爱美的艺术,19岁的她已成了大连著名的时装模特儿。1994年,她在各类演出中屡屡获奖,被人誉为“大连第一模特儿”。随后,她多次应邀来到困难群体——孤儿院参观,贫富的反差,使她强烈地萌发了要把自己投身艺术模特所获得的金钱作为善款,造福于社会的想法。情系孤儿院的陈圆圆,作为一个未生育过的女性,最终收养了两名年幼的小男孩与她一同生活。从此,长达14年,善良的陈圆圆献给了两个孤儿无尽的爱。

男友无法接受陈圆圆“不再生育、以两个孤儿为亲生儿子”的条件,最终选择与她分手。面对感情上的变化,她毅然带着两个孩子走向新生活。她结束了六年的时装模特生活,为了把儿子抚养成成人,她被迫走上了经商之路。然而,令她没有想到的是,“未婚女子抚养两个孤儿”的事迹如同一块金字招牌,引得许多好心人为她提供了商机。

她传奇的经历,感动着政界要人和艺术名家。汪道涵同志把自己亲笔临摹的毛主席手迹“向雷锋同志学习”赠送给她;著名电影艺术家把价值百万的中国画坛泰斗关山月的大幅“梅花图”转赠给她,以表示敬佩圆圆“傲雪梅花”般的品性。

如今,她经营着建筑装潢公司等几家企业,许多业务都是因为客户仰慕她的爱心而来的。而当年的两个孩子,都已长大成人。孩子给了她家庭的温馨,她相信,只要有爱心,对那些需要帮助的人多付出一些爱,世界将会变

