

〔 善交际的女人是灵活的，她能够见什么人说什么话 〕
〔 善交际的女人是睿智的，她能够选好时机做对事情 〕

女人 要懂一点 交际心理学

A Guide To Interpersonal Psychology For Women



女人的圈子决定女人的幸福：
拥有什么样的人际关系，就拥有什么样的人生！

成功，不仅在于你知道什么或做什么，还在于你认识谁。
运用书中的这些成功法则，你将成为真正的人际交往高手。

♥ 第一本从女性视角剖析交际之道的幸福宝典 ♥

我愿意付出比天底下得到其他本领更大的代价去获得与人相处的本领。

——石油大王 约翰·洛克菲勒

女人 要懂一点 交际心理学

夏沫◎编著



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要懂一点交际心理学 / 夏沫编著. -- 北京:
煤炭工业出版社, 2014

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4621 - 7

I. ①女… II. ①夏… 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 (2014) 第 206280 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
网址: www.cciph.com.cn
三河市龙大印装有限公司 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 8

字数 134 千字

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

社内编号 7476 定价 29.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

前言

preface



一个人的成长、成功都是在与人交往的环境中完成的，甚至一个人的喜怒哀乐也和他的人际关系息息相关。在现实生活中，人们发现，有些女人很有才华和能力，长得也非常漂亮，但是她的事业却不如意。有些女人资质平平，却有着“女子不输儿男”的成功。有人将这两者的差别归结为命运，其实不然——是社交能力决定了女人的命运。

成功学大师卡耐基经过长期研究得出结论说：“专业知识在一个人成功中的作用只占 15%，而其余的 85% 则取决于人际关系。”现实告诉我们，你无论从事什么职业或专业，只要学会处理人际关系，你就在成功路上走了 85% 的路程，在个人幸福的路上走了 99% 的路程。

现实中，一个没有良好人际关系的女人，即使有知识、有技能，恐怕也得不到施展的空间。无数的事实一再证明了，拥有良好的人际关系胜于专业本领。所以聪明的女人会知道，从一进入社会的那一刻起人际关系就是不可或缺的了。



女人 要懂一点交际心理学

美国石油大王约翰·洛克菲勒说：“我愿意付出比天底下得到其他本领更大的代价去获得与人相处的本领。”所以，聪明的人时时处处注意经营人际关系，成功的事桩桩件件依靠良好的人际关系。

会社交就有力量，会社交就有竞争力。在知识经济时代，如果想要成功，就必须营造一个成功的人际关系网络。没有它，只能是一分耕耘，一分收获。拥有它，可能会是一分耕耘，数倍收获。一个能善于经营人际关系的女人，最后才能依靠良好的人际关系开创事业的舞台，展现女性风采。

对于现代女人而言，学会恰当社交已是必修课，也是成功的基础。所有成功的人，都视良好的人际关系为最宝贵的财富，并且予以高效地运用。对于女性来说，如何维系这种关系，如何高效运用，是决定其幸福指数的关键。这是一本“属于女人的、根据女人写的、为了女人而写的书”。本书作者以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，告诉你如何洞察人心、拓展人际关系以及拥有和谐的人际关系，你才能获取幸福的生活、立于不败之地。

目 录

contents



第一章 良好的人际关系，聪明女人幸福一生的财富

有蓝颜知己是莫大的幸福 / 3

闺中密友是缓解伤痛的良药 / 7

怀才不遇多是人际关系不好 / 12

第二章 用品格赢得良好人际关系，做社交场上的“明星”

与人为善才能处处逢“缘” / 17

女强人没架子最亲和 / 22

自信是征服他人的有力武器 / 26

猜疑是最可怕的交往障碍 / 32

帮助别人就是在帮助自己 / 35

用微笑面对周围的每个人 / 40



第三章 注重外在形象，赢得别人的尊重

初入交际场，注重第一印象 / 47

做个着装得体的白领丽人 / 50

给人好感的坐姿与站姿 / 55

女性要注意的手势礼仪 / 60

女人不可轻视的握手礼 / 66

女性一定要懂的接待礼仪 / 72

第四章 做个嘴甜的女人，好人缘是说出来的

话要说到人的心坎上 / 79

聪明的女人会说还会听 / 82

聪明女人会巧说“不” / 87

批评要注意分寸和场合 / 94

让忠告听起来更顺耳 / 98

第五章 女人要有眼力，看清谁能成为你的朋友

用立体的眼光识人 / 105

读懂身体语言隐藏的含义 / 109

从眼睛看清他人的心理 / 117

言为心声，言语推断出秉性 / 123

察看表情的“晴雨表” / 127

慧眼识别君子与小人 / 131

第六章 人际关系没有空间限制，主动拓展你的人际关系

付出友爱才能收获友谊 / 137

准确找到交际的切入点 / 140

多结交比自己优秀的人 / 144

主动寻找“伯乐” / 147

第七章 遵守交往规则，不要踩到人际的雷区

男女之间交往要有底线 / 155

不做男人的“红颜知己” / 158

聪明的女人工作驰骋自如 / 163

不合群是女性心灵的野兽 / 167

会爱比爱本身更重要 / 172

“随和”但不可丢了“钢性” / 176

第八章 交际有分寸，聪明的女人心里有谱

保鲜友谊要避免争论 / 183

与最亲密的人也要保持距离 / 188

建立融洽的同事关系 / 192

赢得下属的肃然景从 / 197

与男上司保持最佳距离 / 201



第九章 借用榜样的智慧，做一个不一样的女人

杰奎琳：社交力成就影响力 / 207

特蕾莎：把爱心当作永恒的财富 / 212

劳拉：塑造自身的亲和力 / 217

赖斯：秀出自己的好口才 / 222

莉莲：要学会与不同的人交往 / 229

玛格丽特·撒切尔：绽放独立自主的人格魅力 / 233

梅琳达·盖茨：美色不是卖点 / 239

黛安娜：同情心是女人的撒手锏 / 243



第一章 良好的人际关系， 聪明女人幸福一生的财富

在美国有这样一句流行语：“一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。”在中国有这样一句俗话，“在家靠父母，出门靠朋友”。两者不外乎都是在说，人要想获得成功，就离不开良好的人际关系。



有蓝颜知己是莫大的幸福

生活中，因世事纷扰，无论你是驰骋在社交圈里的白领丽人，还是相夫教子的家庭主妇，女人都需要有这样一个人：在烦恼时，听你诉说心曲；在开心时，和你分享快乐；在失意时，鼓励你振作——这个人会是谁呢？是老公吗？他可能爱你但却不一定懂你！是闺密吗？她可能懂你但不一定能包容你！这个人就是我们所说的蓝颜知己。

也许你会说，为什么是蓝颜知己呢？这些事情，同性的女朋友也可以为我们做到。你说得不错，生活中，我们是需要有要好的女性朋友，但这样的男性朋友也是不可缺少的。因为男女性别的差异，解决同样的问题他们会有不同的出发点，不同的侧重面，所以也会有不同的结果。

女人在成年之后要承受来自多重角色的压力，比如个人生活上的繁杂，工作竞争中的压力，家务事情



女人 要懂一点交际心理学

的烦琐，心理上的压抑。而这时蓝颜知己才是女人最忠实的听众。你可以把这一切都告诉他，而他却不会像女性朋友那样因为你的诉说，而牵扯到自己，也开始了向你诉说，最后两人越说越激动，心情更是难以平静。蓝颜知己知道你只是需要倾诉，只要静静地听就行了。

32岁的春慕女士是一名自由撰稿人，讲起蓝颜知己，她这样说：老钟是我的发小，我认识他比认识我老公要早20年。我们曾住在同一条弄堂里，穿着开裆裤一起长大。少年时，他暗恋的对象不是我，是我的小姐妹，我替他传过纸条，也在他伤心欲绝时出过谋划过策。当我们都成了大龄青年时，长辈瞅着两个人一直走得比较近乎，也动过脑筋要肥水不流外人田地进行撮合，可惜他无心我无意，反倒是弄得大家感觉怪兮兮的。

再后来，两人都彼此成了家，对于同是独生子女的我们来说，相互间的感情变得亦兄亦友起来。我们不常见面，但常网上和电话里联络，老钟会时常跟我贫贫嘴，给我些持家理财方面的建议，也会在我和先生争吵的时候“主持公道”，我在无助的时候会想到他，而且我知道

他一定会毫不犹豫地拔刀相助。我对他有种家人亲友般的依赖感，但这种依赖感同“爱情”、“占有”、“暧昧”、“欲望”等字眼毫无关系，更多的只是一种精神上的守望相助吧。我现在想一下老钟，也许可以用“温暖”两个字来形容此时心里的感觉吧。

每个人的内心都有一个属于自己的角落。那里可能有儿时没有实现的梦想，也可能有生活中无时不在的困扰，而唯有蓝颜知己才能真正地走进你的内心，解读你的失意，明白你的困惑，更懂得你的渴望。是的，一个蓝颜知己给你的感觉就是温暖。

他懂你包容你，但并不爱你。他是你的侠义绅士，也是你的超级“闺密”，你们之间永远有说不完的话题，却从来不会有爱情的火花飞溅。只比爱情少一点，只比友情多一点，你和他在一起，肝胆相照，谈理想、谈未来、谈工作、谈惊喜、谈苦恼、谈八卦、谈流行、谈古谈今、谈天谈地，什么都谈，就是不谈恋爱。

如果女人能拥有一个蓝颜知己，真是一种莫大的幸福。可是，现实生活中却不是每个女人都拥有蓝颜知己的，而能做蓝颜知己的男人，必是男人中的极品。



女人 要懂一点交际心理学

蓝颜知己的完美，让他看起来是那么可遇不可求，他的口袋里应该资金充裕，不用担心话费太贵。他要成熟稳重，能够阅尽世事繁杂，懂得与别人分享幸福与排解苦难。他还要有广博的知识，有很好的沟通理解能力，善于倾听和包容。更重要的是，他要心无杂念地面对一个女人，像兄弟一样面对一个熟悉的女人，固若金汤地守着感情城池，这就需要他有很好的品性修养和道德约束。

交际箴言

一个好的蓝颜知己是可遇而不可求的。但是，只要你有一双慧眼，善于发现，善于把握与男人相处的分寸，足够聪明，也许某一天，你就会发现那个适合做你蓝颜知己的男人。

闺中密友是缓解伤痛的良药

对于一个女人来说，世间最美好的事，莫过于有亲如姐妹的好友，这种朋友，有一个温暖的名字，叫做“闺中密友”。若说蓝颜知己是女人生命中的一笔财富，那么女性朋友就是创可贴。我们知道拥有这笔财富能使生活过得更滋润，但没有也能活。而生活中，我们难免会有磕磕碰碰的时候，创可贴则成了生活中的必备品，她可以随时帮你缓解伤痛。所以，在女人的一生中一定要随时预备几张“创可贴”。

有了那种亲密无间的女性朋友，在你受到委屈、误解、伤心时，她会耐心地倾听你的苦恼，给你以安慰。在你遇到困难、经受痛苦、需要帮助时，她会无私伸出双手，给你帮助。交了这样的女性朋友真是应该珍惜。

然而，生活中要交到如此相知的女性朋友确实不是一件易事。女人为女人的小气、狭隘所累。女人的小心



女人 要懂一点交际心理学

眼在交女朋友上暴露得最充分，她们处处小心翼翼地维持自己的心理平衡，除非她们之间有相同的身世、共同的生存条件、地位和处境相似才会相处得轻松，无拘无束。她们认为，人只有在同一境遇中才会真正体谅别人，否则，所谓体谅只是一种居高临下的给予。

瑾的朋友极少，只有彦一个。彦曾笑瑾太懒，懒得连朋友都不多交几个。

“朋友这东西又费神又费时，有一个就行了，再说女人之间能互不相厌的本来就少，我就不奢求了，你算是我又老又少的朋友。”瑾说。

那时，她们经常找借口混到一起浪费掉一个下午，吃东西、美容、逛街、发呆，天黑前像完成任务一样，心满意足地各自回家。她们极少打电话，如果打，一定是遇到大问题了。

一次彦半夜打电话给瑾，说在大马路上坐着呢，问瑾想不想去看看她。瑾去了，在一家医院门口，彦抱着瑾说：“有个女孩为了我男朋友自杀，现在正在抢救……他在医院里面，让我在外边等他。”彦把事情说完了，情绪好了不少。瑾拍拍她，说别怕，我陪你等，然后取出一袋纸巾：“别哭了。女人哭起来一点也不好看，梨花带