

20几岁女孩 必懂的 人情世故

前辈姐姐用鲜血和泪水写下来的
处世忠告

一个女孩不管有多聪明、多漂亮、多能干、背景条件有多好，如果不懂人情世故，那么她的人生最终注定是失败的。很多女孩之所以一辈子平庸无味，就是因为她活了一辈子都不懂人情世故！

◎◎为何在众人捧月，你却无人问津？
◎◎为何面对同样的生活，她却处处受挫？
◎◎为何面对同样的生活，她应付自如，你却倍感困顿？

20Jisui Nvhai Bidong De
Renqingshigu

九尾狐 著

JIUWEIHU
ZHU

中国商业出版社

20几岁女孩的必懂的人情世故

20Jisui Nvhai Bidong De
Rengingshigu

尾狐 著

JIUWEIHU
ZHU

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁女孩必懂的人情世故 / 九尾狐著. —北京:

中国商业出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7048 - 5

I. ①2… II. ①九… III. ①女性 - 人间交往 - 青年
读物 IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175098 号

责任编辑: 张筱茶

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c-cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市联华宏凯印刷有限公司印刷

* * * * *

710 × 1000 毫米 16 开 14 印张 200 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

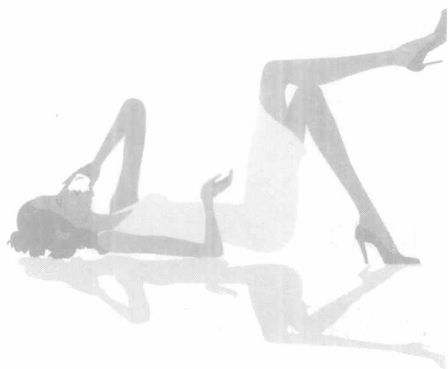
FOREWORD

人情冷暖、世态炎凉，这就是残酷的现实，20几岁的女孩要学会适应而不是逃避。社会和学校有太大的区别，在社会这所现实的大学里，我们每天都要和不同性格、不同思想、不同生活方式的人打交道，自然会有看不惯、讨厌的人和事，必须多准备几张面具，洞察人情世故，才能游刃有余，左右逢源，周旋于各色人群，也能赢得美名，获得实利。

相反，不懂人情世故的女人，会做很多出力不讨好的事，即使技艺压群，也可能混到走投无路的地步。比如，你的领导工作上出现了错误，你在众人面前高声指出，把其推入尴尬境地，从此他对你留下不好的印象。记住，不是所有的好心都能换来好报，有节制地表达你的善良、宽容、聪明、善解人意，才能赢得别人的喜欢和帮助。

古人云：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”懂得人情世故的女人，懂得察言观色，她能通过对方的细枝末节准确地判断出对方的性情、品格以及其内心的需要，从而能够迎合对方的心思，做到有的放矢、随机应变。否则，不仅世事圆融无从谈起，弄不好还会在小河沟中翻了船。

懂得人情世故的女人，懂得攀龙附凤，为自己储存人脉。正如比尔·盖茨所说“能者上，浑水摸鱼者走人”。事业的成功，不仅要你踏踏实实地工作，拥有一连串的突出业



绩；还要你左右逢源，讨人喜欢，争取上司或贵人的提携。当然，好的人脉，还会给你的生活带来轻松和趣味，让你更阳光、更自信。

懂得人情世故的女人，懂得用甜而不腻的美言俘获人心。俗话说：会说话的人能说得人笑，不会说话的人说得人跳。会说话的女人懂得什么时候该温柔婉转，什么时候该仗义执言；会说话的女人赞美恰到好处，让人听了心里陶醉；会说话的女人面对不同的人，会采取不同的语言策略……优雅、悦耳的话语，娴熟的语言表达技巧，会让20几岁的女孩在恋爱中如鱼得水，在工作中左右逢源，在公共场合八面玲珑，谈吐自如。

懂得人情世故的女人，熟谙职场的潜规则。职场如战场，稍有不慎，就会误入歧途，掉进职业发展的陷阱。要想在职场出人头地，就要先悟透里面的玄机，比如，工作中的利益分配问题、合作的问题以及辨别职场真假君子的问题，做到知己知彼，才能运筹帷幄，决胜千里。否则，你不仅可能失去属于自己的利益，还会被人当枪使，或者被小人算计。

本书不是教你奸诈、虚伪、占便宜、粗俗，而是告诉年轻的女孩子，如何了解人性，巧妙做人，做到有涵养、明事理、落落大方、优雅从容。本书通过大量生动的故事、透彻的分析、通俗易懂的语言，给20几岁的女孩输送为人处世的力量和智慧。了解并掌握这些，你的人生将因此而更加顺畅、美满和幸福。



<< Chapter 1

生活就是化装舞会，戴上“面具”再跳舞

1. 你已经过了“心里藏不住事”的年龄 / 3
2. 别乱发你的大小姐脾气 / 6
3. 人人都爱你“适度的”热情 / 9
4. 好友亲密也应有间 / 11
5. 别人的隐私，要么拒之门外要么烂在肚里 / 13
6. 即使你不喜欢对方，也要笑脸相迎 / 16
7. 过分的天真会让你失去内在的涵养 / 19
8. 每天，微笑着走出家门 / 21

<< Chapter 2

人往高处走，20几岁就是要去攀龙附凤

1. 好水才能钓好鱼，结交有价值的朋友 / 25
2. 学会和陌生人相处，扩大你的社交半径 / 28
3. 再“穷”也要站在富人堆里 / 30
4. 拒绝与牢骚满腹者为伍 / 33
5. 人往高处走，水往低处流——就是要攀龙附凤 / 35
6. 从现在开始，寻找生命中的贵人吧 / 38
7. 清理朋友中的杂草，做好人脉的定期维护 / 41





<< Chapter 3

想钓到鱼，要先知道鱼儿爱吃什么

1. 尽量不谈回报，先为别人做点什么 / 45
2. 多理解别人的难处，才能赢得对方的支持 / 47
3. 帮助别人往上爬的人，会爬得更高 / 49
4. 给死要面子的人一点面子 / 51
5. 不可随意打断对方的发言 / 54
6. 不要在失意者面前谈论你的得意事 / 56
7. 吃点亏没坏处 / 58
8. 施与小恩小惠，换取大实惠 / 61

<< Chapter 4

随时表现你的修养，做一支红酒而非一瓶啤酒

1. 女孩的优雅仪态胜过漂亮脸庞 / 65
2. 与人握手时，可多握一会儿 / 67
3. 永远不要故意迟到，包括和男友约会 / 69
4. 女孩赴宴，吃的漂亮不容易 / 71
5. 情调西餐吃出女孩的品位 / 73
6. 在落落大方中拒绝邀舞 / 76
7. 职场化妆是一种礼貌 / 78
8. 白领丽人，今天穿什么去上班 / 80
9. 佩戴的首饰越多，会降低你的格调品位 / 83





<< Chapter 5

平时不联系，一联系就有事的女人招人烦

1. 人情从来都是先存后取 / 87
2. 不是只在有事的时候才联络朋友 / 89
3. 积累人情：在小事上体贴他人 / 91
4. 助人于危难，让人铭记一生 / 93
5. 人走茶不凉，不忘曾经的老板和同事 / 95
6. 偶尔买份礼物，送份人情 / 97
7. 恋爱了，也不忽视曾经的“死党” / 99



<< Chapter 6

学会配合别人的聪明而“装傻”

1. 有时候，大智若愚比聪明可爱得多 / 103
2. 学会示弱，人人具有同情弱者的天性 / 105
3. 有才华，也别急着显摆 / 107
4. 不要让自己的光芒盖过上司 / 110
5. 尊重单位里能力不如你的“老前辈” / 112
6. 会哭的女孩有“糖”吃 / 115
7. 如果你想得到仇人，就表现得比对方优越 / 117
8. 别瞧不起任何人，身份是随时可以变的 / 119
9. 不争论的女孩受欢迎 / 122





<< Chapter 7

把话说到对方的心窝里

1. 20几岁的女孩要知道见什么人说什么话 / 127
2. “YES-BUT定律”——先接受后拒绝 / 130
3. 从对方感兴趣的话题入手 / 132
4. 不要把你的观点强加给别人 / 134
5. 坚持在背后说别人的好话 / 136
6. 掌握一点“奉承”男人的技巧 / 138
7. 对方的逆鳞不能碰 / 140
8. 直言不如绕个弯子 / 143

<< Chapter 8

别把柔弱当成美德，善良更需要智慧

1. 别做善良的“傻瓜” / 147
2. 不能有求必应，对你不情愿做的事情大声说“不” / 149
3. 不要沦为“奉献”到底的女神 / 152
4. 委屈忍耐与美德无关 / 155
5. “与世无争”是消极的代名词 / 158
6. 即使是自己能办的事，也不要马上答应 / 160
7. 成为不讨人厌的利己主义者 / 163





<< Chapter 9

动情先动脑，恋爱也是一种能力

1. 可以N次恋爱，但不可一次滥爱 / 167
2. 年长的男人也不一定安全 / 170
3. 坚决不去招惹别人的男人 / 172
4. 早一点懂得恋爱是“可乐”，婚姻是“牛奶” / 175
5. 再多“我爱你”，抵不上一句“我要你” / 178
6. 制造让男人追求你的机会 / 181
7. 好男人倒贴也要追 / 184
8. 早一点拒绝，少一点伤害 / 186
9. 婚姻是用来换取幸福的 / 188

<< Chapter 10

20几岁女孩必知的职场潜规则

1. 不能解决问题，那公司请你来干什么 / 193
2. 职场不怕被利用，只怕你没用 / 196
3. 别把自己变成职场“男人婆” / 198
4. 好东西不要一个人独吞，要分给大家一些 / 200
5. 宁得罪十个君子，不得罪一个小人 / 202
6. 有本事也不做“独行女侠” / 205
7. 别信奉“零和游戏”，互利是人际交往的最高准则 / 207
8. 永远不要掉入越位犯规的陷阱 / 210
9. 用智慧突破你的性别桎梏 / 213





1. 你已经过了“心里藏不住事”的年龄
2. 别乱发你的大小姐脾气
3. 人人都爱你“适度的”热情
4. 好友亲密也应有间
5. 别人的隐私，要么拒之门外要么烂在肚里
6. 即使你不喜欢对方，也要笑脸相迎
7. 过分的天真会让你失去内在的涵养
8. 每天，微笑着走出家门



1 你已经过了“心里藏不住事”的年龄

20岁的你应该已经亭亭玉立，仿佛初夏池中的莲花，略带青涩，还未曾沾染到世俗的气息。或许前天，你还会对同学不经意间的调侃耿耿于怀；或许昨天，你还会为了电影中生离死别的情节泪流满面；或许今天，你还会为了早晨阴霾的天空心情沉闷；但是到了明天，请你尝试着将自己真实的情绪隐藏起来，不要随便向别人透露，因为到了后天，你就不再是从前那个可以把“喜怒哀乐”随意挂在脸上的小女孩，步入成人的世界，要学的还有很多。

尽管已经过了“心里藏不住事”的年纪，可是仍然有很多年轻女孩不懂得控制自己的情绪，将心事一字不差地写在脸上，旁人恨不得一眼就洞悉一切。步入社会，随着人际关系范围逐渐扩大，面对一张张戴了“面具”的脸，涉世未深的你恐怕根本就不懂得分辨在“面具”下究竟隐藏着一副怎样的面孔。不管你有多么委屈、多么恐惧，或是多么不愿意，你都不能改变现实，没人可以改变，唯有将自己精心装扮一番，戴上华丽的“面具”，融入人生这场化装舞会的庞大阵容中，处理好情绪，让自己渐渐成熟起来。

20出头的辛梅在某设计公司策划部实习，她年轻气盛，从不会掩饰自己的脸色。

这天，辛梅刚刚完成了一个方案，在例会上，她第一次站在前面将自己的思路展示给大家，才讲了一半，下面就传来了咯咯的笑声。原来是两个比辛梅早来半年的女孩在看手机彩信，这下可触怒了辛梅。她停下来，盯着那两个不尊重别人劳动成果的同事，其他人开始还以为辛梅忘词了，但是片刻之后，大家明显感觉到气氛不对。

辛梅走到两个女孩旁边，将整本方案摔在她们面前，气呼呼地说：“太过分了，你们有没有念过书，不懂得尊重别人吗？”随后，头也不回地冲出



了会议室，留下一屋子目瞪口呆的同事和领导。

那以后，领教过厉害的同事都对辛梅敬而远之，上司也几乎不会找她研究策划方案的细节。辛梅成了公司里的“独行侠”，内心混乱的情绪使她根本不能专心工作。没多久，她便主动提出了辞职。

不管是在生活中还是在工作中，“翻脸比翻书还快”都是一种不成熟的表现。当你心情好的时候，走着走着都会情不自禁地笑出声来；可是当你心情不好的时候，哪个倒霉鬼触动了你的敏感神经，铁定难逃一场“暴风雨”的洗礼。从心理学的角度分析，这种跟“夏日傍晚的雷阵雨”相类似的现象，普遍存在于年轻女孩身上，也就是人们常说的“情绪化”。

假如你不懂得管理和控制自己的情绪，任它们不分场合、不分地点、不分对象，肆无忌惮地发作，那么时间久了，你身边的朋友、同事甚至亲人都对你产生“畏惧”，渐渐疏远你，孤立你，当然他们并不是真的害怕，而是无法忍受你多变的情绪，以及写在脸上的各种心事罢了。

事实上，把情绪藏在心里不表露出来并不是太难，既不是要你卑躬屈膝地迎合别人，也不是要你强颜欢笑地奉承别人。所谓“喜怒哀乐不形于色”强调的是一种最接近自然的神态，一种最让人无法捉摸的神态。要知道，在残酷的现实面前，善于掩饰自己，往往更有机会成功。

看看你身边那些形形色色的女人，其实，她们也都是戴着“面具”出席各种社交活动，遵循那些基本礼仪。比如在电梯里遇到上司，你必须主动打招呼，尽管当时你的心情糟糕透了，根本不想说话；比如某同事由于表现突出得到嘉奖，你必须及时上前赞美，尽管当时你很不服气，因为这本来是属于你的功劳；再比如部门新来了一个女同事，你必须热情、亲切地跟她攀谈，尽管你很不喜欢，也不善于同陌生人打交道……这些不成文的规定，就是你的“面具”，对于女人来说，这些“面具”十分重要。或许你会说：“我只想做真实的自己，虚伪的人才会戴面具。”不，那只是一个方面。我们赖以生存的环境过于复杂，什么样的人都有，“面具”是为了让你能更好地保护自己，只要你不戴着“面具”去侵犯其他人的利益，就谈不上什么虚伪。

在这个多元化的世界里，你不过是芸芸众生中的一员，只需要管理好自己的生活和工作，经营好自己的感情和事业，处理好自己的负面情绪就够



了；对于其他人所选择的生活方式，即便你看不顺眼，很不喜欢，也必须学会尊重和接受，更没必要给出“意见”。

如果你心直口快、不管不顾，一味地顺着自己性子来，那么不仅会给自己惹来麻烦，还会遭到众人排斥。

成熟的女人，会将喜怒哀乐写在心上，而不是脸上；成熟的女人，从不急于表明立场，而是考虑周全再开口；成熟的女人，更懂得在重要场合隐藏自己的情绪。当然，这需要慢慢培养，对于20岁的你来说，不妨先从“忍耐”开始练习，逐渐发展到掌控自己的情绪。如果有一天，你身边的人表示，他们无法再一眼洞悉你的心事，更猜不透你的心思，那么意味着你已经在一点点地走向成熟了。



2 别乱发你的大小姐脾气

女孩爱耍些小性子，发点小脾气是可以理解的，如果不分场合和对象乱发脾气，就不那么讨人喜欢了，甚至还会给你带来不必要的损失。

沈红和萍同时被分配到一家超市做销售员。这天，由于是国庆节，超市里人多拥挤，很多顾客对超市的服务不满意，愤愤不平地向她们诉说自己的遭遇。

有些顾客十分愤怒且蛮不讲理，有些顾客甚至讲出很难听的话。沈红一一接待了这些愤怒的顾客，丝毫未表现出任何反感。她脸上带着微笑，指导这些顾客前往相应的部门，她的态度优雅而镇静。

而萍早就不耐烦了。天气本来就十分炎热，加上她自己本来就不认同公司的制度，现在这些顾客把火都发在了她身上，她当然感到委屈和愤怒。听到一个顾客说这家超市没有一个好人的时候，她的火噌地就冒了出来。面对顾客的谩骂，她觉得自己再不还击的话，就要崩溃了。于是，她跟顾客大吵了一架。吵完后，心里感觉舒服多了，但是她的这份工作也在吵骂声中失去了。

沈红的和蔼、耐心、有韧性这些品格被总经理发现，并十分赞赏，后来她被总经理调至客服部做经理。

愤怒常常会使人冲破理智的控制，犯下无法挽回的错误。而且，发怒对女人的形象也是极大的破坏，你想，就因为你的一时冲动，你在别人眼里原本温文尔雅的样子一下子就被泼妇形象代替了，多么得不偿失啊。

喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的。更何况，女孩子大都是感性的，比较容易受外界事物的影响。男朋友说了自己不爱听的话了，朋友误解自己了，公交车上被人踩脚了，被身边疾驰而过的汽车溅了一身污水了……生活中各种各样琐碎小事都能成为女孩子

火冒三丈的原因。但是这并不能成为我们乱发脾气的原因，我们要学会有效地调整控制自己的情绪，以免自己在愤怒之下做出令自己后悔的事情。

现在，就让我们来学习控制愤怒的招数。

◆ 反应得体

受到不公正对待时，正常人都不会怒火中烧。但你一定要控制自己，无论发生了什么事，当愤愤不已的思绪在脑海中翻腾时，请注意提醒自己保持理智清醒，这样你才能避免短视，明智地解决问题。如果你控制不住自己，事情的结果肯定会是另一种样子，双方大概会弄得两败俱伤，最后事情还是没有解决。试着让自己站在对方的角度去看问题，这样你也许就容易理解对方的观点和行为。在多数情况下，一旦将心比心，你的满腔怒气就会烟消云散，至少觉得没有理由迁怒于人。

◆ 转移注意力

在受到令人发怒的刺激时，大脑会产生一个强烈的兴奋灶，这时如果你能主动地在大脑皮层里建立另一个兴奋灶，看场电影或逛逛街，用它去抵抗或削弱引发愤怒的兴奋灶，就会使怒气平息。

◆ 宽容一点

当你学会宽容，决定放弃怨恨和惩罚，你就会发现心里轻松平静许多，愤怒的包袱从双肩卸载下来，显然你不会再冲动了。

◆ 不妨嘲笑一下自己

在你的怒气很可能一触即发的紧急关头，你可以自己嘲笑自己：“我这是怎么啦？怎么像个3岁小孩子似的。”幽默是卸掉发怒雷管的最好手段。

◆ 加强素质训练

爱发火常常与脾气急躁密切相连。为了克服急躁，你可以学习下棋、绘画、写字、做一些小手工艺品等等，通过这些方法磨炼自己的耐性和柔韧的劲头，久而久之自然会养成不急躁的好习惯，不会再轻易大动肝火。

◆ 尽量回避

在生活中遇到能引人发怒的刺激时，你可以暂时避开，眼不见心不烦，怒火自然先去了一半。这虽然是一种“鸵鸟”政策，却是一种自我保护性的制怒方法。

◆ 深呼吸

在你就要忍不住发泄怒气时，你先深吸一口气，让自己的舌头在嘴里转