

高华◎编著

# 女人的社交与处世哲学

Ni Ren de  
Shejiao yu Chushi Zhexue

在这个世界上，女性有着越来越广阔的空间，女性主义作家伍尔芙说过：女人要有一间「自己的屋子」。因此如今都市里专属女性的空间越来越多，女子美容中心、女子俱乐部、女子瘦身中心、女子沙龙，这些场所不约而同在名称上突出了女性两字，毫不客气地将男人拒之门外。

在这个世界上，女性有着越来越广阔的空间，女性主义作家伍尔芙说过：女人要有一间「自己的屋子」。因此如今都市里专属女性的空间越来越多，女子美容中心、女子俱乐部、女子瘦身中心、女子沙龙，这些场所不约而同在名称上突出了女性两字，毫不客气地将男人拒之门外。

让自己毫不压抑地舒展美丽，尽情散发发现代女性独立自主的尊严和自信。

地震出版社

# 女人的社交与处世哲学

高华◎编著

*Notes de Shejiao yu Chushi Zhixue*

欧洲有个古老传统，二岁的女孩子在生日那天会收到母亲所送的晚礼服，这是对少女人际交往能力的信任。有哪个女孩子不盼望穿起精致的吊带晚装裙，尽扫自己的人生路上的黯淡呢？

女人的美丽不一定是天生丽质，但她肯定懂得如何装扮自己，

如何让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。今天的女性，

有足够的理由去追求精致漂亮的服饰，

让自己毫不压抑地舒展美丽，尽情散发现代女性独立自主的尊严和自信。

地震出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女人的社交与处世哲学/高华编著. —北京:地震出版社, 2005.10

ISBN 7-5028-2774-9

I.女... II.高... III.女性—人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112725 号

地震版 XT200500147

## 女人的社交与处世哲学

高 华 编著

责任编辑:董 青 樊 钰

责任校对:李 昭

---

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市九洲财鑫印刷有限公司

---

版(印)次:2005年10月第一版 2005年10月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:140千字

印张:12

印数:00001—15000

书号:ISBN 7-5028-2774-9/Z·371(3405)

定价:24.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

## 前 言

欧洲有个古老传统,16岁的女孩子在生日那天会收到母亲所送的晚礼服,这是对少女人际交往能力的信任。

有哪个女孩子不盼望穿起精致的吊带晚装裙,尽扫自己人生路上的黯淡呢?

女人的美丽不一定是天生丽质,但她肯定懂得如何装扮自己,如何让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。今天的女性,有足够的理由去追求精致漂亮的服饰,让自己毫不压抑地舒展美丽,尽情散发现代女性独立自主的尊严和自信。

女人美丽着,不为取悦男人,不是虚荣的表现,是女人热爱生活的表达。

在这个世界里,女性有着越来越广阔的空间,女性主义作家伍尔芙说过:女人要有一间“自己的屋子”。因此如今都市里专属女性的空间越来越多,女子美容中心、女子俱乐部、女子瘦身中心、女子沙龙……这些场所不约而同在名称上突出了女性两字,毫不客气地将男人拒之门外。

这个处处充满竞争的社会,那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人不再是女人的主宰,女人也早已不是男人的附庸。女人应该客观地认识和评价自己的承受能力,把握机遇发挥长处,并学会在快节奏中提高自己的心理承受能力,在各种事件中保

持心理的平衡。

独立、成熟、美丽、自信，举手投足尽显出良好的修养，有着丰沛的人脉，有着自己的社交圈，这些无疑已经成为现代女性心中的目标。

女人最怕曾经沧海难为水，无论是情感还是处世。看透了人生，就不再相信真，不再相信善，与人与己都不好。最难做到的是再艰难的事，也保持乐观、单纯的心境。这才是女人处世成功的法宝。

聪明乐观的女人不论遇到什么也会尝试着让自己的心灵变得通达起来，让爱在一种平淡中走向坚固和永恒。成功的女人，面对创伤，仍然会善于把挫折转化为成功的动力，至少，不会一蹶不振。她们知道幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她们把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

为人处世，女人脸上的笑容无疑是最好的武器。它不仅传递着心里的欢愉，也是赠送给世界的一份美好礼物。没有笑容就没有幽默的心态，不懂得自嘲，心事永远打着死结，拥堵于胸，一生得不到快乐。乐观而灿烂的笑容不仅愉悦自己，也快乐着身边的每一个人。

做一个懂礼仪，善交际的新女性，是今天每个积极生活的女人都必备的能力之一。社交与礼仪都是现代女性素质的综合体现，她不仅能丰富女性的人生，也能让它更具光彩和意义。

# 目 录

M U L U M U L U

欧洲有个古老传统,16岁的女孩子在生日那天会收到母亲所送的晚礼服……



## 从容生活、优雅社交： 睿智女人的处世哲学

### 1 聪明女人的处世哲学

003

人在世间生活,总要与人相处,都要和人共事。如何相处共事,每个人都有各自的一套方法应付,这就是处世的哲学。

### 2 内方外圆的为人处世之道

006

在为人处世方面,中国古铜钱的外形给我们极好的启示——内方外圆。“方”是做人之本,“圆”是处世之道。

### 3 在社交中做个聪明的“傻女人”

009

聪明的女人,洞察一切,总是能一下子击中要害,让人无所遁形。聪明的女人,太有威胁性。所以男人最怕聪明的女人……



## 4 如何与不同类型的人相处

011

俗话说“人上一百，形形色色”，人活在世上，难免会跟各种各样的人打交道。所以要学会与各种类型的人相处。

## 5 巧妙应对社交场合中出现的尴尬

016

在公共场合，有时你的同学或好朋友的一句话，或一个不恰当的举动，会令你万分尴尬。大部分人通常会变得很生气，说话也结结巴巴，脸羞得通红。但你可以有另外一种选择，那就是保持头脑冷静，掌握主动权。

## 6 受欢迎的女人懂得如何在社交中赞美别人

018

在潜意识里，我们每个人都渴望别人的赞美。由此及彼，别人也渴望我们的赞美。所以，学会赞美别人往往会成为你处世的法宝。

## 7 防止社交恐惧症五招

022

在我们这个时代，社会变化加快，人际交往增多，如果害怕当众讲话，害怕当众写字，甚至不敢到游泳池游泳或到公共浴池洗澡等等，就会严重影响正常的生活。

## 8 没有距离就没有朋友

026

朋友之间互相关心是无需置疑的，但每个人都有自己喜欢的生活方式，如果任何事都不分你我的话，是不是也会使友情陷入一种尴尬的境地呢？

## 9 女人处世十要诀

031

怎样与朋友相处,怎样与你遇到的有缘人相处,的确是一门很深的学问,要学好它,不容易。

## 10 测试:你会为人处世吗

034



### 八面玲珑、左右逢源: 打造女人自己的社交圈

## 1 巧织成功关系网

039

也许你已经厌倦了这样的生活:疯狂打拼之后是你单调的下班时分——有限的交际圈子,看书、看电视、看碟、玩游戏、上网,几乎日日如此。对于一个白领丽人而言,如果你还想在事业上有进一步的发展,你必须懂得编织以及维护你的人际关系网络。

## 2 交际高手的谈话艺术

044

千万不要小觑“谈话”,它可是人际交往中必不可少的重要环节,甚至关系到与他人交往的成败与效果。所以,交际高手往往也是个谈话的高手。



### 3

#### 陌生朋友攻略

047

在觥筹交错的 party 上，怎么可以让别人认为你是一个沉默寡言的人呢？不要说这里没有你所熟悉的人，其实有些看起来很亲昵的人很可能是刚刚认识的朋友。只要勇敢地说出第一句话，你就已经成功了一半。

### 4

#### 你的人脉有足够的竞争力吗

050

这是一个互利的年代，你认识多少人已经不是成功的专用名词；多少人认识你才是社交场上无往不利的代名词。你的人脉够竞争力吗？

### 5

#### 女人在社交场合的八个“不要”

053

女性要在各种社交场合给人留下美好印象，不可以不注意风度仪态，哪些是女性在交际场中不宜出现的行为呢？

### 6

#### 掌握好社交尺度与分寸

055

中国人管犯错误叫过失，“过”之有余，“失”则不足，都不可取，应当恰到好处。在成功的人际交往中，十分讲究适度。既不能过，也不能不及。

### 7

#### 人际交往中的病态心理

058

良好的社会交往可以减少孤独、寂寞、空虚、恐惧、痛苦，可以宣泄愤怒及压抑。因此，社会交往对于心理健康具有重要意义。有些人在社会交往中不敢交往、不愿交往、不能交往，这就属于社交心理障碍。

# 8

## 新女性的交际守则

061

正如在这个新世纪,新新人类已不再是个陌生的词一样,新女性的生活也开展得多姿多彩。新女性对情感的渴望依旧美丽,只是除了美丽之外还有许多让男人都惊叹不已的洒脱。

# 9

## 有教养者的十大特征

064

现代社会中,有教养的人在事业、生活中表现出良好的个性,受到人们的欢迎,总的来说,他们具有十大特征。

# 10

## 测试:你是八面玲珑的人吗

066



## 品味、修养、高雅: 女人的社交与礼仪

# 1

## 优雅娴熟吃西餐

071

大理石的壁炉、熠熠闪光的水晶灯、银色的烛台、缤纷的美酒,再加上人们优雅迷人的举止,这本身就是一幅动人的油画。为了您在初尝西餐时举止更加娴熟,费些力气熟悉一下这些进餐礼仪,还是非常值得的。

## 2 参加舞会的礼仪知多少

076

舞会吸引着社会各阶层人士。无论是参加家庭舞会或是夜总会跳舞,除了化妆打扮上要特别适合舞会的气氛外,更应该保持你的兴致,使你周围的人也跟着快乐起来。

## 3 红酒文化——点酒的礼仪

080

在高级西餐厅里,点一瓶葡萄酒来喝有许多关于礼仪方面的东西要清楚。不然,除了出丑外,也可能被餐厅欺骗。

## 4 敬酒与拒酒的礼仪

083

各种宴会作为社会交往的重要手段,是搞好社会关系的一种“无路”武器。但宴会上的酒往往是最令人头痛的。如何应付喝酒的场面,如何敬酒,如何拒酒可是大有学问的。

## 5 称赞与感谢的礼仪

086

称赞与感谢,都有一定的技巧。如不加遵守,自行其事,不但可能会显得虚伪,而且还可能会词不达意,招致误解。

## 6 做一个谈吐文雅的女人

090

语言也是一个人道德情操、文化素养的反映。在与其他人的交往中,如果能做到言之有“礼”,谈吐文雅,就会给人留下良好的印象。

# 7

## 送礼也是一门学问

092

送礼的形式和内容可反映出送礼者的个性。礼物就像一面镜子,从中可以看到虚荣和吝啬、轻佻和浪费、智慧和幽默、俗气和无私。

# 8

## 举手投足尽显良好修养

096

对于一个有修养的人来说,坐立行走、举手投足、喜怒哀乐都是其文化素质内在修养的外在表现。如果一个人在行为举止上不文雅或不稳重,就会影响自己的人际交往。

# 9

## 测试:你是谈吐优雅、仪态端庄的淑女吗

102

### IV

## 美丽心情、美丽工作： 职场中女人的社交艺术

# 1

## 白领丽人跳出“人际关系”的陷阱

107

在人际关系复杂的职场里,不论是白领丽人还是时代的弄潮儿,都免不了出现尔虞我诈、争风吃醋的类似情形,为了给工作和前程不带来负面影响,我们应该尽量避免以下几种情况的发生。

## 2 职场人际关系十大智慧

112

职业丽人要想在职场中游刃有余，仅靠自己个人形象的好坏以及个人工作成绩的优劣是完全不够的！在注重个人内外兼修的同时，职业丽人们还应该善于经营人际关系，注意为人的口碑，确保自己可以在与同事的交往中游刃有余。

## 3 现代职场——新同事规则不可不知

117

前辈们关于同事关系已经有好多告诫了，似乎你不得不步步设防，小心从事。可是，被网络文化、新经济浪潮灌溉的新新人类冲入了职场，同事规则正悄悄地发生着变化。

## 4 做个受欢迎的 OFFICE 丽人

121

也许你会想，每个人都有自己的个性，要让每个人都满意太困难了；其实你不必讨好所有的人，遵循我们所提供的这些原则，你会发现，与人共事的艺术，是一种高度的办公室智慧。

## 5 对付办公室里的小人当道

125

Office 里总是有一个角色不甘寂寞，那就是小人。他们上蹿下跳，或在明处，或在暗处，无论你怎么小心谨慎，也难免被他们盯上，轻则踩你的脚，重则踩着你的肩膀往上爬，害你在劫难逃。

## 6 职业女性如何与上司和睦相处

128

成功地与上司相处，不但对你的事业前途大大有益，而且还是一块试金石，最能锻炼你思考和处理人生难题的能力。

## 7 愉快地面对办公室政治

132

在办公室中,有政治行为是常态,没有政治活动才奇怪。如果你闭上眼睛漠视办公室政治的存在,就如同关上电视拒看台风来袭动态般的不智,因为你迟早会被卷入其中,有所准备,才有存活机会。

## 8 打造完美办公室妆容

136

对职业女性来说,化妆似乎是很轻描淡写的一件事,其实,花些心思在妆容上,塑造一个典雅、干练、稳重的职业形象,不仅可以增添你在外形上的自信、带给你8小时的好心情,更可以博取上司及同事的好感与信任——你永远都这么容光焕发,似乎再棘手的工作都难不倒你。

## 9 职场中最难应付的六类人

139

在职场中,职业女性要想处理好复杂的人际关系,提升自己在办公室中的地位及赢得其他女同事的欣赏,就得学会与不同类型的人相处的技巧。

## 10 测试:你的人缘好吗

142





## 男人、婚姻、家庭： 情感女人的处世哲学

### 1 女人怎样选择优秀男人

149

优秀的男人，定是经历过一些人生风浪的人，有了处变不惊的从容。

### 2 聪明的女人懂得怎样帮助丈夫成功

154

以前的妻子只要把家里大大小小的事情料理得有条有理，就是一个标准的贤内助，现在同丈夫一同出现在社交场合是一位称职妻子的工作之一。落落大方地与人交谈、举止有礼、言谈得体，不仅能给人良好的印象，也会使丈夫事业看好。

### 3 丈夫的朋友圈

156

几乎所有的男性婚后仍喜欢和以往的朋友交往，这是一个广阔的世界，可使他们获得情感上的满足和心理平衡。这是两性关系所无法提供的。

### 4 家和万事兴——巧妙处理婆媳关系

159

婆媳关系的相处问题，是很久以来就存在的问题。与婆婆和睦相处教你几招。

## 5 女性经营婚姻十招

162

曾经听过一个这样的故事，一个准备出嫁的女孩问她的妈妈，婚后的感情该如何维系，于是女孩的妈妈双手轻轻捧起一堆沙子，沙子在妈妈的手中一粒也没有漏出来，这时候妈妈突然握紧双手，沙子在妈妈的手中漏了不少出来，当妈妈松开双手的时候，手中的沙子已经所剩无几了。

## 6 如何结识对自己有益的异性朋友

166

或许你真的在感叹这个世界上好男人真是越来越难找，而想找一个可靠的男性知己更是难上加难，那么什么样的男人才是值得交往的异性知己呢？

## 7 把握好男女交往的分寸

169

在社交活动中和男性来往是经常的事。那么，如何把握交往之中的分寸呢？这里大有学问。

## 8 社交提醒：女人应小心的七种男人

171

女性在日常交往中，往往会遇到形形色色的男人。从一个女性的角度看，以下七种男人应小心对待，谨慎处理。

## 9 测试：你属于哪一类型妻子

174



# 从容生活、优雅社交：

睿智女人的处世哲学

*Nüren de Shejiao yu Chushi Zhexue*