

MOST POPULAR WOMAN

做最受欢迎 的女人



女人要想受到别人的欢迎，就一定要懂得：

外表可以不漂亮，但不能不优雅
谈吐可以不委婉，但不能不得体
性格可以不外向，但不能不温柔
生活可以不独立，但不能不贤惠
心态可以不平和，但不能不包容
交往可以不故作，但不能不真诚

佳薇◎编著



中国纺织出版社

做最受欢迎

MOST POPULAR WOMAN 佳薇◎编著



的

女人



中国纺织出版社

内 容 提 要

没有哪个女人不渴望受关注、受尊重、受欢迎。女人是否受欢迎,取决于自身的人格魅力、与人相处的能力、良好的心态与说话办事的技巧。在家里是老公宠爱的妻子,孩子爱戴的母亲;在婆家是通情达理的儿媳妇;在朋友圈里是可以倾诉的知己,是可以一起聊天逛街购物的密友;在单位是可以信赖的同事;在社交场上是受人尊重的白领……所有这些,构成了女人的充实和幸福。

图书在版编目(CIP)数据

做最受欢迎的女人/佳薇编著. —北京:中国纺织出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5753 - 8

I. 做… II. 佳… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101872 号

策划编辑:李秀英 曹炳镛 责任编辑:韩雪飞 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 200千字 定价: 28.00元

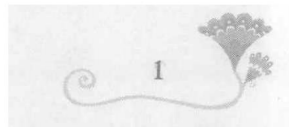
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

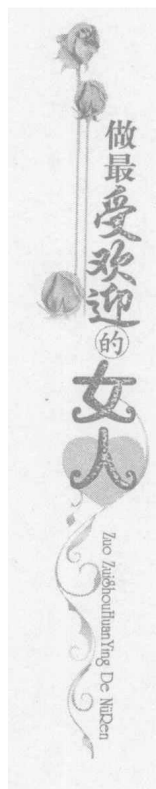
前言

时代不同了,男女都一样,男人可以下厨房,女人能够坐厅堂。新时代的女人,不再仅仅是成功男人背后的影子,作为独立的个体,女人在社会生活中的作用越来越明显。做一个最受欢迎的女人,要靠自己的魅力和能力,要靠自强独立的心态。

作为一个女人,在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中,活得是很辛苦的。有的女人将美丽作为自己的资本,不过岁月的风刀霜剑很快会让她的韶华逝去,更何况,一个不具有内涵的花瓶女人是不会得到别人的真正尊重的;而有的女人则为了事业而奔波忙碌,失去了生活中的优雅自如。如何取得个人、家庭、事业之间的平衡,对于很多女人来说,是必须面对的难题。

这个社会对于女人的要求十分苛刻,女人想要让自己在各方面都得心应手则更加困难。女人需要处理的社会关系远比男人复杂:在单位里要能独当一面,在家庭里要做贤妻良母,在老人面前要做个孝顺的女儿,在社会上则要保持一个好形象。这其中只要有一个环节处理





不好,都会带来无穷的烦恼,让女人的生活距离幸福越来越远。

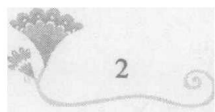
能否做一个受欢迎的女人,取决于女人自身的人格魅力,而女人的人格魅力体现在与人相处的能力、良好的心态与说话办事的技巧等方面。

女人要想受到别人的欢迎,就一定要懂得:外表可以不漂亮,但不能不优雅。举手投足之间的优雅,是作为女人的最高境界。漂亮只能天生,优雅却可以学成,它包含了时尚、精致、独立、智慧、宽容、温柔等元素。因此,作为女人,要不断丰富自己的内涵,不断充电,提高自己的生活品位。这样的女人能让自己的智慧体现在行为里、笑语内、生活中,由内而外散发出清新优雅的气质。

一个女人做到了这些,她就是個最受欢迎的女人。

作者

2009年6月





目录 Contents



做受尊重的社交核心，好性格才有好人缘

说话有分寸，交往重细节，行为有节制，别人就很容易接纳你、帮助你，尊重你的人格，满足你的愿望。反之，如果你不懂分寸，话说冒失，举止失当，不识深浅，就会惹人讨厌，自己时时难过、事事难为、处处碰壁。能否充分重视交际中的细节，直接关系到交往的成败。所以，作为女人，一定要学会用细节来完善自己的人际关系。

保持良好人际关系的七个技巧 /3

与人为善才能处处逢“缘” /7

发挥性别优势，主动与人交往 /10

倾听让人际关系更和谐 /12

迎合他人的想法，缩短交往的距离 /15

把沟通当成功课来完成 /18

与他人交往要巧妙“制怒” /19



做人见人爱的万人迷，不做作才有吸引力

爱人与被爱是人性的基本需求。女人是这个世界的花朵，即使是最平凡的女人也有属于自己的美丽。所以，女人们不要气馁，只要用心观察，向这世界坦然地呈现自己，你就是最美丽的。

想要人爱，先要自爱 / 23

培养优雅而令人愉悦的谈吐 / 25

学会吸引男人的注意力 / 29

与男性朋友交往要坦荡有度 / 32

弱者的姿态能获得怜惜和呵护 / 35

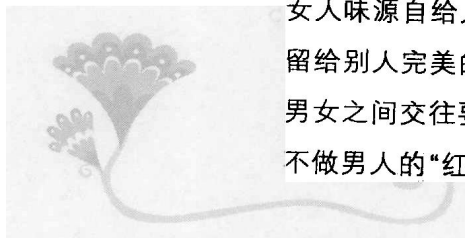
用声音迷死他 / 38

女人味源自给人好感的坐姿与站姿 / 41

留给别人完美的第一印象 / 45

男女之间交往要有底线 / 47

不做男人的“红颜知己” / 49





做相夫教子的贤妻良母，会生活才算有智慧

其实一个女人，无论是否是事业型的，只要是女人，她的内心深处总有着最柔软的地方渴望安定。做个贤惠的妻子、和蔼的母亲应该是所有女人的梦想，也是女人的终身成就。能够与丈夫相濡以沫几十年不变，那是需要很多智慧与勇气的，要面对很多的困难，要经历很多的磨难。在这么多的磨难当中，一定要保持永远的贤良淑德。要知道，好男人难寻，好女人更难做。

做男人离不开的那种女人 /55

在外面是“大女人”，回家做个“小女人” /57

营造一个轻松和谐的家庭环境 /60

做丈夫最好的听众 /64

给丈夫留面子，给自己留余地 /66

不要因为爱情而忽略自己 /68

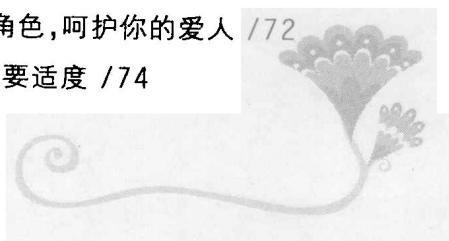
做个讨婆婆喜欢的好儿媳 /70

善于扮演“心理母亲”角色，呵护你的爱人 /72

管他就像放风筝，收放要适度 /74

善做贤妻与良母 /76

事业家庭两不误 /79





做亲如姐妹的闺中密友,小细节决定亲密度

《圣经》说:“忠诚的朋友是无价之宝。”爱情可以来来去去,亲情和友情则不然。一个人的一生能有一两个真正的朋友相伴就如同得到了一笔宝贵的财富。对女人这样心思细腻的情感动物而言,友谊就如一缕清风,可填补她的寂寞,带走她的苦恼,让她的身心健康成长;又如一扇扇窗口,可拓展她的视野,带来无上的快乐。

善交益友、乐交诤友、不交损友 /85

没有尊重就没有友情 /87

付出友爱才能收获友谊 /90

女人间交往要学会的十种技巧 /93

保鲜友谊要避免争论 /97

与最亲密的朋友也要保持适当的距离 /101

把握好与朋友交往的尺度 /104





做知性干练的职场女性，萧婆色不如萧能力

现今的女性往往身兼多职，扮演着好太太、好妈妈、好员工、好上司、好女儿、好媳妇等种种不同的角色。多样角色都兼顾周到的同时，女人在职场要想靠能力打拼出一片天地，如果少点毅力和耐力还真没办法胜任。其实每个女人都有旁人无法代替的优势，如果扬长避短专心经营好自己，活学善用女性“职场资本”，就会驶入更宽广的人生路。

靠姿色靠青春不如靠能力 /109

认真地对待你的职业 /111

实力加上好人缘更容易成功 /113

将人际矛盾在 24 小时内解决掉 /116

办公室女郎，有话好好说 /118

在谈判中学会运用智慧 /120





做个“会说话”的女人，好口才赢得好评价

人人会说话，人人在办事，但结果往往是天壤之别。越是与我们天天相伴的东西越容易被忽略，越是经常被忽略的东西却越重要。家庭背景、学历、机遇……我们的眼光过多地集中在这些对一个人的成功看起来似乎至关重要的要素上，实际上，所有这些只是给你提供了一个迈向成功的台阶，而“会说话”的本事才是助你迈上这一台阶的原动力。

嘴上要有说话硬功夫，心里要有办事软手段。说话与办事可以分开来讲，但不可分开来做，任何把说话与办事的学问教条化、简单化的做法都不可取。在办事的过程中琢磨说话的窍门，通过说话水平的提高办成别人办不成的事，这才算找到了提升口才的诀窍。

淑女式的谈吐技巧为吸引力增色 /127

幽默的女性更可爱 /130

话要说到人的心坎上 /134

话切莫说绝 /137

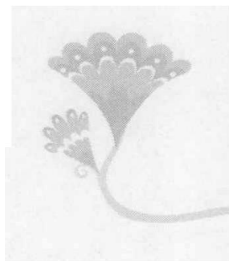
从对方感兴趣的话题入手 /141

掌握因人而异的说话技巧 /145

含蓄一些，委婉一点 /148

做一个巧舌如花的女人 /151

学会适时的赞美与由衷的感谢 /154





做个值得信赖的女人，百般假不如一招真

人与人之间的相处，真诚是最好的方式。无论别人如何，我们都要认真地去对待。即使我们为此会损失些什么，我们的真诚也会教化人。做人要诚，做事要实，这才是交往的基本原则，做人不诚是人际交往的大忌，女人要切记。

真诚的女人最美 /159

保持自我本色 /160

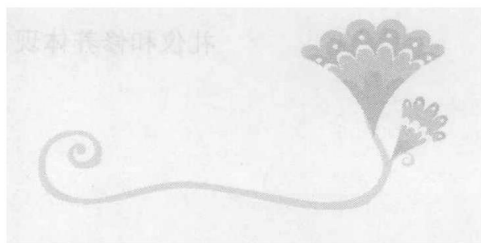
不谈论他人是非的人最受欢迎 /163

养成谦逊儒雅的言谈之风 /165

知道何时说“不” /169

做一个独立自主的女人 /171

拒绝别人需三思 /174



做个有气质的女人,有内涵才有魅力

在美的天平上,内涵是一个举足轻重的砝码,如果没有内涵,一个漂亮的女人会很快人老珠黄;若有内涵,一个容貌一般的女人,也会显得平添几分美丽。一个有品位的女人的可人之处,在于秀外慧中的外表与内涵。曾经有人说过:女人的外表就像一本书的封面,把最好的气质写在封面上,读者便会情不自禁地想打开它。一个女人的修养不在于她会化妆、会打扮自己,最重要的是各方面的素质和涵养。

气质比容貌更重要 /179

女人该读什么书 /181

做个知性美人 /184

塑造高雅的魅力 /186

追求有个性的美 /191

时尚女性的新标准 /192

任何场合都要保持应有的涵养 /195

礼仪和修养体现你的尊贵 /198

做个温柔善良的女人，能包容才会有空间

人与人的频繁接触中，难免会出现磕磕碰碰的现象。在这种情况下，学会大度和包容，你就会赢得一个绿色的人际环境。要知道，“人非圣贤，孰能无过”。因此，不要对别人的过错耿耿于怀、念念不忘。生活的路，因为有了大度和包容，才会越走越宽，而思想狭隘，则会把自己逼进死胡同。包容是一种修养，一种境界，一种美德，更是一种非凡的气度。作为女人，也许很娇贵，也许很单纯，也许很浪漫，但拥有一颗包容之心，才是女人最可爱的地方。然而很少有女人能够懂得包容的真正含义，更难以真正做到包容。要知道，包容是需要女人用时间和行动来实现的，那是一种博爱，一种看透人生的淡定。

聪明的女人不妨温柔些 /205

待人宽容，自己受益 /207

善良的女人自有福报 /209

能不吵时，尽量忍 /211

不要和别人动手，尤其是与男人 /213

不要在小事上斤斤计较 /214

不要因指责人而得罪人 /218



做个聪明的女人,懂取舍才有好心态

心态,从某种程度上来说是一种圆润成熟的处世哲学,聪明的女人要有一颗平常心。懂得取舍、处变不惊、凡事都有头绪,就能正确面对挫折,就能心态平和。

拥有平和的心态 /223

会思考的女人最理智 /225

爱自己的女人懂生活 /228

快乐的女人不攀比 /229

懂得放手才会轻松快乐 /231

参考文献 /234



小测试：你在别人眼里是个什么样的人

凭你的直觉回答下面问题：

1. 你会把自己比喻成哪种花香

浓郁的花香 转到第 2 题

清淡的花香 转到第 3 题

2. 你会选择哪种香味的润唇膏？

水果味 转到第 4 题

薄荷味 转到第 5 题

3. 你会把自己比喻为哪种花束？

红色系的花束（如红色、粉红色、橙色） 转到第 2 题

非红色系的花束（如白色、蓝色、紫色） 转到第 5 题

4. 你跟意中人首次约会用什么香水？

带有甜味的花香 转到第 6 题

清爽的水果香味 转到第 7 题

5. 你比较喜欢哪种味道？

盛夏干燥的草味 转到第 4 题

雨后湿淋淋的草味 转到第 7 题

6. 玫瑰和百合，你比较喜欢哪种香味？

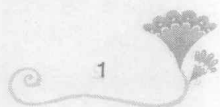
玫瑰 转到第 8 题

百合 转到第 9 题

7. 你刚发现一款新洗头水，你十分喜欢它的味道，那包装瓶子的形状是怎样的？

圆形 转到第 6 题

长形 转到第 10 题



8. 当你情绪低落时, 哪种味道最能抚慰你的心灵?
- 花香的味道 转到第 11 题
- 森林的味道 转到第 12 题
9. 你在收视率超高的电视剧里看见一个香包, 它是什么颜色?
- 紫色 转到第 8 题
- 红色 转到第 12 题
10. 市场上推出了一种全新的香草味雪糕, 你的看法是什么?
- 相当引人注目 转到第 9 题
- 不太引人注目 转到第 13 题
11. 下列哪种味道会勾起你怀念的感觉?
- 面包的香味 转到第 14 题
- 大自然的味道 转到第 15 题
12. 如果月亮的光辉会发出味道, 你嗅到后会联想到下列哪组形容词?
- 刺激、灿烂夺目、香味四溢 转到第 11 题
- 沉郁、孤独、踏实、安静 转到第 15 题
13. 你比较喜欢哪种香味?
- 香料 转到第 12 题
- 茶香 转到第 16 题
14. 你对体味的看法怎样?
- 非常讨厌 转到第 17 题
- 若是自己喜欢的味道就没有关系 转到第 18 题
15. 你觉得什么香味有助于提神?
- 柑橘香 转到第 14 题
- 薄荷香 转到第 18 题

