

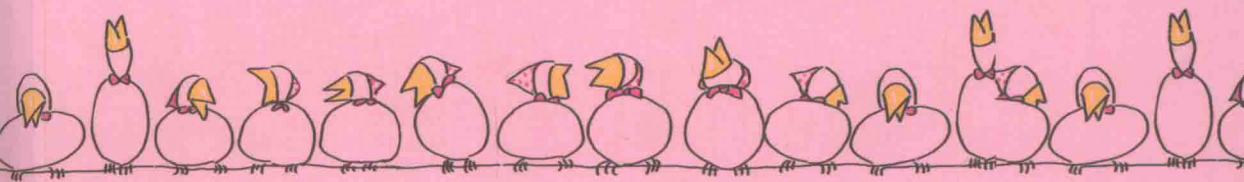
ZUONVREN
BUYAOTAILAOSHI

如果一个女人自认IQ不比别人高，运气也不比别人好，那么拥有心计，
善用心计，将是你迈向成功的捷径。



做女人不要 太“老实”

赵晨苓 ◎ 编著



女人不要迷恋**单纯**，因为那只是一个**传说**

善用心计是聪明女人一定要做的功课

每个女人都应该人手一册的枕边“**心计圣经**”

从今天起，做一个**有心计**的聪明女人



中国致公出版社

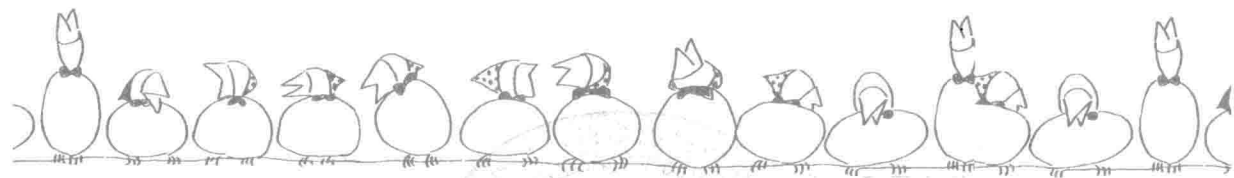
ZUONVREN
BUYAOTAILAOSHI



做女人不要 太“老实”

常州大学图书馆
藏书章

赵晨苓 ◎ 编著



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做女人不要太“老实”/赵晨苓编著. —北京: 中国致公出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0017 - 2

I. ①做... II. ①赵... III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230812 号

做女人不要太“老实”

编 著: 赵晨苓

责任编辑: 柳 琦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

印 数: 10000

开 本: 710 × 1020 毫米 1/16 开

印 张: 18

字 数: 280 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0017 - 2

定 价: 29.80 元

前言

FOREWORD

无论在哪里，无论什么时候，女人都是这个世界上最靓丽的风景；而有心计的女人，又是这风景中最耀眼的色彩。拥有独特的个性魅力、说话办事聪明能干、面对纷繁复杂的人情世故，能够左右逢源、收放自如……是每个女人的渴望。然而，这种能力并非天生，而是来自于女人在生活中的点滴思考、细腻感悟，以及身体力行。

有心计的女人未必可怕，但是没有心计的太“老实”的女人一定可怜。相信任何一个人都不会喜欢一个性格粗俗、为人浅薄、不懂得人情世故、做人做事毫无心机的女人。而这样的女人也往往在不自觉中失去朋友、失去爱情、失去机会，她会活得很苦，走得很难，做得很累，甚至成为人生的失败者，即便她脸蛋再漂亮、再有才，也无济于事。

做女人不能太“老实”，女人只有耳聪目明、眼观六路、八面玲珑，才有可能做得更好。可能有些女人很狡猾，其实狡猾是苦头吃多了，得到很多教训后收获的成果。狡猾也是女人的一种自我保护的方法，有狡猾却无奸诈，这样的狡猾还是蛮可爱的。在这个复杂的社会中，你不多准备几个面具就很难生存，事业和感情都一样，需要适当的心计来平衡，在不危害别人的前提下，学点待人处事中的心理学，钻研人际关系经营之道，讲究一些做人做事的技巧，可以令你无往不利。

心计首先是聪明智慧，其次是外圆内方，再次是良好的心理素质。三者恰如其分的结合，才能构成心计，缺一不可。

一个富于智慧的女人，往往是对自己的人际关系驾轻就熟的女人。她深谙人心，懂得如何运用相应的心理法则，使别人掏心掏肺，肝胆相照；她善于拓展人脉，聚拢人气；她精通交际应酬之道、求人用人之法，将别人的能量化为自身的能量，为自己的事业成功提供强大助力；在办公室里、朋友圈中，她善于防范厚黑伎俩、化解各种恩怨……。她懂得如何运用女性的优势，来创造自己的成功。

本书将会帮助你拨开重重迷雾，研究专属于女人自己的处世之道。有趣的理论，生动的例证，实用的方法，将其中的历练之道娓娓道来。相信你会在细心品味、内外兼修、身体力行中，慢慢体会到知性的力量，使你从人群中脱颖而出，让你在纷繁复杂的生活中游刃有余。



— 目 录 —

<<< Chapter 1

职场复杂，女人太“老实”难生存

同事之间无密友 3

假如你是一个新人，不要指望在你同一个级别的同事中会有人真心地给你提供帮助，因为你的出色就意味着别人的失色。

在办公室里树敌等于找死 5

办公室是最不应该将喜怒形于色的地方，不恰当发脾气只会使自己显得缺乏能力并且到处树敌。所以，要非常小心，永远不要对同事发火，也不要对他们的能力或者性格进行任何论断。

对付男同事的想入非非 7

一个微笑可以办得到的事情，就不要瞪眼；一次碰杯可以化解的问题，就不要拂袖而去；能够回避的就避免交锋；能够迂回的就避免直接；需要装糊涂时就不能清醒……

有理也要让三分，得饶人处且饶人 9

人不讲理，是一个缺点；人硬讲理，是一个盲点。很多时候，理直气“和”远比理直气“壮”更能说服、改变



他人。

对付办公室里的小人当道..... 11

让我们开动脑筋，分析一下办公室里常常会出现的几种小人的心态，也许有助于你调整自己对他们的态度和策略。

利用小人为你办事..... 13

要知道“伤敌一千，自损八百”。如果有人鼓励你与这种小人对着干，那鼓励你的人才是最阴险的敌人。

巧妙对付“扎针儿”的同事 14

当你不幸被人以莫须有的“罪名”套上时，首先就得把自己的自卑心理压下去，不能动不动就举白旗，而是在分清事实的基础上据理力争，让那些告黑状的人无以遁形。

将嫉妒消于无形..... 16

在工作中你如果是个突出的女人，可能时刻会感受到嫉妒的存在：嫉妒你所处的职位、工作能力以及受领导的赏识程度，乃至你的容貌、衣着，甚至家庭经济状况等等。

学会说点场面话..... 19

适时说些场面话或者客套话，往往有着意想不到的作用。久而久之你会发现你的同事对你比平日亲热了许多。其实，谁不喜欢那些喜欢自己、欣赏自己的人呢？这正是你的场面话得到的回报。

同事抢功有对策..... 21

爱抢功的同事确实可恶，但你也别忍气吞声，而要积极把握时机，主动出击，把握进退，为捍卫个人的利益而战。



不要侵犯他人领地..... 23

若你一不小心侵犯了别人的领地，弄不好就给自己惹来一身骚。所以，“相互尊重主权和领土完整”是“和平共处”的基础，大到国与国之间，小到同事与同事之间，都是一样的道理。

职场防身有术..... 25

“明枪易挡，暗箭难防。”世间人事复杂，特别是某些舞弄权势严重的公司，对女性来说实在不是一个理想的工作之地。

<<< Chapter 2

女人会做事，不如会来事

提高办公室工作的能力..... 31

既不太过张扬，也不能隐忍退避，无所作为，应当有适度的自主性、适当的积极性、恰到好处的自我表现。这样的部属，才会受到老板的喜爱。

别与领导走得太近..... 33

在办公室这个是非之地中，如果你把精力都用在和领导的周旋上，关系过于亲近，就会被认为是领导的人，被同事看作领导的心腹和安插在他们之中的间谍，自然会引起同事们对你的戒备，以及种种不必要的猜测。

左右逢源，不做办公室政治下的炮灰..... 36

如果两位领导用命令“压”你，你该听谁的？不妨厚起脸皮，硬起心肠，别管原来与领导的关系如何，哪一方势力大就听哪一方的。

不要被领导拖下水..... 38



要想保住自己的清白，不被领导拖下水，又不得罪领导，就得学会圆滑处世，保护自己。

装聋作哑不吃亏..... 40

不炫耀自己的聪明才智、不反驳对方所说的话，适当的“装点傻”，表现出勤学好问、虚心请教的样子，有助于你平安度过各种办公室险境。

当领导遭受挫折时，与其站在一起..... 41

为领导出谋划策，帮助他走出困境。在语言上慰问领导，会让领导感到温暖；在行动上帮助领导摆脱困境，会令领导视为知己。

诗人纪伯伦曾说：“你可以忘记与你一起笑过的人，但不能忘记与你一起哭过的人。”

提前识破领导的损招..... 44

领导们的阴招还有很多，这里只列举一二，要想对付这些阴招，不能不懂得一些识别之术。

不让男性上司“吃豆腐”的方法 46

如果你是一位开朗活泼的女士，平时喜欢大声说笑，聊起天来随心所欲，但是，在男上司面前，你千万不要开一些不着边际、无所顾忌的玩笑。大方有度才是规范，任何事情都不能超出度的范围。

避开办公室中的雷区..... 49

办公室政治的冷血在于，如果你做错了，周围的人却不会告诉你错在哪里，提醒你雷区在哪里。所以，还是要靠自己多加观察，小心避开为妙。

如何与女老板相处..... 52



在公司里不管和谁相处，你都不要老把自己放在一个需要保护的年轻女性的位置上，你不可能像在家里对妈妈撒娇一样指望别人哄着你。

读懂领导意图，提前未雨绸缪..... 54

领导想炒你，通常都有一些前兆，如果你能先知先觉，事先探知这些常发生的类似信号，读懂领导脸色的“天气预报”，就能未雨绸缪地寻找应对之策，避免被炒鱿鱼的命运。

透过眼神揣摸领导的心思..... 56

上下级之间的眼神交流，能无声地传达出他们之间的关系如何、默契与否。

<<< Chapter 3

白领丽人的事业心计

了解男性世界的规则..... 61

不要孤芳自赏，整天只知努力工作、呆在办公室内，以为老板一定知道自己为公司鞠躬尽瘁。事实上：老板是不会注意的，除非你主动出击。

别为小事影响前途..... 65

了解并遵守规范是每一位员工都必须要做的。如果你不了解这些，或对有些看似微不足道的小事不加关注，极可能会影响你个人的发展，影响你的工作和前途。

会做事不如会来事..... 67

在工作中你是一个什么样的人，并不是最重要的。决定一个人的能力是否受肯定，除了在工作岗位上努力外，一个良好的印象也是很重要的。



学习同事的优点和长处.....	69
看到同事升职，很少有人能克制自己的嫉妒和失意。 与其嫉妒失意，不如坦然接受现实。	
争取在职培训的机会.....	70
无论是在职进修还是外出进修，目的都是一个，就是 丰富人生，提高自己，跟上时代的步伐，做一个优秀的女 白领。	
不断学习不断进步.....	72
当完成上司交办的工作后，要将工作的成果报告呈交 给上司。即使完成的是一些小事，也不可以把这一过程省 略掉。要牢记没有报告就等于白做工作。	
找准自己的位置.....	74
白领生活对女孩子来说，失去远比得到的多。爱情事 业双丰收的是有，但有几个？不是每个人都有幸得到这许 多的。	
做好配角工作.....	75
当你进入一个新公司后，觉得它的处事方法、制度、 人事等，都与自己原来的想法有很大的差别时，谨记：千 万不要企图改造你的总裁，不要太露锋芒，这样做只会令 你站不住脚！	
不要让人觉得你很麻烦.....	78
假如你和上司关系很好，更应以身作则，做好榜样， 避免引起别人的闲言碎语。别让上司和同事认为你是制造 麻烦的人，否则，在大的利益面前为了平息众怒，你就只 好成为牺牲品了。	



事业女人必须克服的弱点..... 80

女性的能力高强，工作勤奋，素质不差，但是究竟是为了什么因素，使女性无法出头呢？

不要刻意寻找上班族的天堂..... 82

作为职业女性来说，到社会上应该上的第一堂课便是“忍”，俗话说：“能忍则安”嘛！而要想忍得下“那口气”，首先要做的就是培养自己的情感商数，把你本不喜欢的工作尽量做好。

<<< Chapter 4

女人要多个心眼儿积聚人脉

女人要打造自己的交际圈..... 87

有心计的女人善于打造自己的交际圈，她们在多个交际圈中长袖善舞，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。

至少要有三个异性朋友..... 89

女人可以拥有这三种男人，便可以像一只八爪鱼，在急流中用一只脚生根，不会漂流。

你的人脉有足够的竞争力吗..... 91

建立和善用“朋友档案”是一种深刻了解人，并与其保持有效联系的方式。掌握了这样一种方法，并善加利用，自然免去了“人到用时方恨少”的苦恼。

办公室外，巧织人际网..... 93

如果你善于交往，升迁的机会，加薪的机会就不会因为你的沉默而无声跳过。即使失败了，至少你也知道输给了谁以及为什么输。



结交新朋友的四种好方法..... 94

在各个场合，你有许多接触他人的机会。如果你想接近他们，让他们成为你的人际关系网中的一员，你必须付出努力。

人际沟通的十二个秘诀..... 96

如果你遇见一个人，他让你觉得和这个人相处很愉快，跟他在一起，令人怡然自得。那么这个人必是沟通高手。

懂得如何在社交中赞美别人..... 98

赞美并不一定总用一些固定的词语，见人说好。有时候，可以借助于身体语言，比如投以赞许的目光、做一个夸奖的手势、送一个友好的微笑都能收到很好的效果。

花些精力去经营人脉 100

多出席一些重要的场合。因为重要的场合可能会同时汇聚了自己的不少老朋友，利用这个机会你可以进一步加深一些印象，同时可能还会认识不少新朋友。

改变他人的艺术 102

改变他人意见的方式有很多，就看你选择什么样的方式。如果在改变他人意见的同时能做到既不伤害自己，又不伤害对方，也不伤害他人，那么这种方法无疑就是正确的。

<<< Chapter 5

时尚与心计，让形像更具魔力

女人魅力帮你在职场走得更远 107

女人要在职场走得更远，还需要发挥你的魅力，用你





- 的细心弥补男同事思考的不周，用你的柔情化解人事上的矛盾，用你的直觉判断做出正确的决策或者只是出一个点子，都会对你的未来起到很大作用。
- 展示你花香般的魅力 108
- 偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，或侃些调皮的小笑话、恰到好处地正话反说、适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更加深入人心。
- 女人的神韵从何来 111
- 女人的神韵除了来自形体所显示的美丽之外，还来自各种“无形”美的优化组合。这种神韵可以使姿色平常的女人变得楚楚动人。
- 化妆贵在适度 114
- 有时去参加节日晚会，可以比平日上班化妆华丽一些，但大可不必像在聚光灯下拍片的电影演员那样浓妆艳抹。
- 白领丽人的衣柜 116
- 作为白领丽人，衣着可以比男士多彩一些，但也不可过于妖艳、暴露。内衣的颜色不要太性感，胸衣不可外露。过分性感的穿着容易产生误会，使人想入非非，更容易给女士自己带来麻烦。
- 呵护你的魅力秀发 119
- 女人的头发也是女人心灵的说明。一个女人是否有好心情，她的生活有些什么样的际遇，她是沦落或是进步，其头发都会有显示。
- 声音是女人的武器 122



有人说女人温顺的声音是酒，是看不见火却在燃烧的水。温顺声音表面很柔，但实质上却像火一样烫人。男人经常自吹是钢筋铁骨，但在温顺声音面前，却很脆弱。

让男人看得见、摸不着 124

打扮方面，要大方端庄，切勿标奇立异，那些性感服装，还是留待特别的场合穿吧。记着，穿得比上司的太太漂亮、抢眼，只会招来不必要的妒忌。

与男同事一起出差时要留个心眼儿 126

不要当着男士的面化妆，如果男士来到你的房间接你，不妨请他到酒店大堂等候。

<<< Chapter 6

柔情似水做女人

女人的柔弱胜刚强 131

柔弱是女性所独有的特点，也是女性的宝贵财富。如果一个女人希望自己更妩媚、更完善、更有魅力，那就应当保持和挖掘自己身上所具有的柔弱的禀赋。

女人百试不爽“拴夫术” 132

善于给男人以温情而不是狂风暴雨式的女人更受男人喜爱，那些用尊敬的态度专心谛听男人讲话的女人更迷人。所以说，女人的温柔是一种可以让男人品尝后主动驯服的甜酒，是一种口感细腻的佳酿。

女人要怎样表现自己的温柔 136

一个女人，若只能令男人怕她而不爱她，或者只能令男人爱她而不怕她，都属于失败，女性真正的吸引力就在于使人流连忘返却又不敢过于接近。





女人一流泪，男人就投降 138

眼泪，是女人的特权、女人的风情、女人的快乐、女人的天赋。但对男人来说，却是致命的、温柔的武器。没有哪一个男人不在女人的眼泪前升起涟涟疼惜，再刚硬的心在女人的眼泪前也会变得柔软。

女人怎么哭才最有效 145

女人不能过多地使用泪水，因为面对女人的泪水，男人总是惶恐不安，不知所措，要么就不闻不问，要么就溜之大吉。女人，请记住，许多时候，笑容和泪水同等重要。

女人可以不漂亮，但不能没有女人味 148

女人在男人眼里是一本书，容颜就是封面，智慧的内心就是内页，没有人会无休止地盯着封面看，他们长久留恋的是书中的内容。

女人必备的八个“情绪面具” 153

我们憎恶虚伪，诅咒面具，然而，很多情况下，为了维护某种程度的情绪安全，我们不得不带上相应的面具。以求世事的“风和日丽”。

在家里把老公当大孩子 154

要让一个男人变得优秀，你就不要挑剔他，不要拿他与隔壁的某某人相比，也不要设法给他巨大的压力，而应该温柔地鼓励他、赞美他。

<<< Chapter 7

心计女人的言谈修养

善谈淑女，君子好逑 161

言谈的智慧和举止的聪明是风度的美容术。它们能帮



助一个女性，使它的风度之美达到淋漓尽致、无以复加的程度。

善于制造愉快的谈话气氛 162

当一个人愁眉苦脸地、絮絮叨叨地向人家诉说自己生病住进医院后动过哪些手术，动手术时吃什么样的苦头时，是会有人打心眼里表示同情的。

把握说话的时机 165

作为女性，如果你想闲谈的话，请你抓住某些时间，如上班前或下班后，或在会议开始前，都是闲谈的好时机。

可爱俏皮惹人爱 167

现代女性应当根据场合，摆出不同的姿态，选择恰当的词汇，含蓄地表达心中的想法。无论谁，只要暗中运用技巧，运用适当的交际形式，就能避免交际中的失误。

一边倾听，一边点头微笑 170

心诚则灵。作为“说的一方”，要善解人意；作为“听的一方”，应毋忘敬人之心。这样才能密切人际关系，赢得知音。

谈话中尽量少说“我如何如何” 173

口才只是帮助你待人处世的一种方法，口才本身并不是我们的目的，没有人愿意做一个口才很好，而到处不受欢迎的人。

在别人争论不休时悄悄走开 175

避免为争论而争论。在力所能及的情况下尽量不要争吵。赢得一场争论或许会失去一个朋友。

