

<<女人受用一生的交际课>>

图书基本信息

书名：<<女人受用一生的交际课>>

13位ISBN编号：9787506495257

10位ISBN编号：7506495252

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：赵灵芝

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人受用一生的交际课>>

前言

心理学家认为：一个人成功的因素，85%来自社交和处世。

对于女人来说，生活的重心除了衣食住行、家人、工作，便是社交了。

女人的社交范围很宽泛，近到邻里之间的相处，远到与陌生人的结识。

即便是与闺蜜一起逛街、聊天也属于社交。

因此，社交可以说是人们在这个社会上生存的需要。

女人社交的目的很多时候不仅仅是为了认识朋友、拓展人脉，而是在寻找一个能够展示自我魅力的舞台。

因而相比男人来说，女人的社交显得繁琐而华丽。

社交的存在会产生很多交际行为，比如，形象塑造、心理建设、察言观色的能力、说服人的能力、与不同人用不同的方式进行交往的能力等，所以当女人辗转于社交场上时，有很多方面的准备需要做。

首先就是自我形象的打造。

诚然漂亮的脸蛋、妖娆的身材会受人欢迎，但却不会长久引人注目。

只有端庄的举止、优雅的仪态、丰富的内涵、高雅的气质才是真正能够让人折服的力量。

女人需要让自己拥有这些美好的品质，这对游弋于社交场的女人来说是很重要的。

然而，谈吐优雅、气质高贵、集美丽和智慧于一身的形象只是交际的根本。

真正的与人交流，需要的是熟练的社交技巧和灵活的应变能力。

一个美丽无比、气质出众的女人，如果每天只是沉默寡言、不善言辞、不懂交际，那么她也不会获得多大的幸福。

可以说，一个女人只有提高自身的社交能力，才能够抓住幸福。

一个善于社交的女人，应该是心思玲珑、舌绽莲花；她知道看人说话，不同的时间说不同的话，她知道什么该说，什么万万不能说；遇到好的机会，她会主动出击，而不是空等机会撞到自己身上；她能够借助外力轻而易举地达到自己的目的；她能够发现自己的贵人并得到贵人的帮助；一个善于交际的女人必然是聪明的女人，她懂得经营人脉并且利用人与人之间微妙的关系；她长袖善舞，能够在偌大的社交场上开辟出一块属于自己的舞台。

一个会社交的女人应该是圆融通达的。

她聪明睿智却不咄咄逼人；她优雅大方却也八面玲珑；她善用计谋却秉持善良和真诚；她不去刻意的清高，更不会忘记时刻面带微笑；她懂得用真心去叩开人与人之间的心门，懂得用信任为自己铺路。

交际是女人闯荡社会必备的能力，更是安身立命的智慧。

不仅需要广泛的实践，更需要理论知识的指导。

正如本书所起的作用一样，这是一本旨在提高女人交际智慧的书，它系统地阐述了女人与人际交往时需要注意的形象、仪态、内涵、语言以及交际技巧等方面。

并对女性容易出现的社交弱点提出警示和忠告，教给女人运用女性自身的优势和魅力来达成自己目的的社交技巧，从而让女人在交际场上如鱼得水！

<<女人受用一生的交际课>>

内容概要

《女人受用一生的交际课》内容简介：交际是女人闯荡社会必备的能力，更是安身立命的智慧。善于交际的女人懂得经营人脉并且利用人与人之间微妙的关系，在偌大的社交场上开辟出一块属于自己的舞台。

《女人受用一生的交际课》旨在提高女性的交际智慧，系统地阐述了女人与他人交往时需要注意的形象、仪态、内涵、语言以及交际技巧等方面的内容，并对女性容易出现的社交弱点和错误提出警示和忠告，教给读者发挥女性自身的优势和魅力，从而在交际场上如鱼得水！

<<女人受用一生的交际课>>

作者简介

赵灵芝，硕士学位，副教授职称，河南城建学院任教，对人力资源、市场营销等有精深的研究，对女性情感生活和人际交往艺术颇有造诣。

<<女人受用一生的交际课>>

书籍目录

第1章制造美丽，女人要打造出完美的交际形象001 容貌可以修饰，气质亦可修炼001 注重服饰品位，穿出自己的别致风格004 保持淡雅自然的妆容，时刻光鲜亮丽006 呵护手足，让自己成为美丽且精致的女人008 坚持运动锻炼，保持动人身姿011 一点小配饰，提亮你的美丽013 打理好丝丝秀发，展现女人味015 第2章仪态万方，女人用优雅的举止打开交际之门017 亲切有礼，用微笑打开对方的心扉017 女人不可不知的交谈礼仪020 调整走姿，步伐中展露你的优雅023 站姿与坐姿，自然中也要讲究端庄025 肢体语言诉说出女人的内心026 就餐时，女人要注意自己的吃相029 饮茶、喝咖啡，显露女人的涵养032 细节提升女人的魅力指数034 第3章提升内涵，增强女人交际的资本037 温婉可人，凡事都能做到善解人意037 做事识大体，女人要有大局观念040 饱读诗书，提升自己的内在气质042 自信且从容，做女人就是要落落大方045 凡事自有见地，做有主见的魅力女人047 学会掌控情绪，不冒失不冲动050 充分信任他人，不做多疑的“发愁女”052 怀有一颗宽容之心，懂得适时退让055 第4章艺术语言，令女人更容易脱颖而出058 好音色是动人心神的旋律058 说话条理清晰，更易被人接受060 说善意的话，散发女人慈善的神采063 幽默的智慧让女人的魅力大增066 赞美之词能提升女人的人气指数068 说话要懂得留三分，聪明女人不说“绝话”071 学会说点客套话，令你迅速打开社交场面073 用神态和肢体语言提高你的言语效用075 言语委婉，批评或拒绝也要让听者易接受078 第5章掌握主动，女人要掌控与人交往的主动权081 慧眼识人，擦亮双眼选择真朋友081 学会倾听，让女人变得聪明084 表露真诚，先敞开心扉接纳他人086 从对方的兴趣入手，迅速获得好感089 言多必失，适时沉默反能掌握主动091 细心聆听，从对方的话语中抓住重点093 把握交往距离，适当保持神秘更有魅力096 交际有“度”，人情不能过分给099 学会分析，挖掘对方的真实需求与感受101 第6章洞悉人心，懂得观察的女人善交际104 透过他人双眸看透人心冷热104 看笑容分析对方的特质107 注意微表情才是内心的真实写照109 坐立行的姿态透露出真实的状态112 不经意的小手势暗藏对方的真心114 由穿衣打扮了解对方的性情117 说话的方式表达着对方的性格119 由陈列摆设，看穿对方的喜好122 第7章玩转心理，女人要学会在交际中掌控他人125 女人运用首因效应，留下完美第一面125 光环效应，将你的优点无限放大127 学会适时满足对方的虚荣心130 巧用近因效应，改变他人对你的偏见133 利用心理暗示，将想法渗透给对方135 出其不意，让对手措手不及137 顺水推舟，棘手的事不如“借力打力”139 施展“柔情大法”，学会以柔制刚142 萝卜加大棒，经典的交际法则144 第8章心明眼亮，女人与领导相处藏“心机”147 表现可嘉，向领导展现你的赤诚忠心147 学会挺身而出，成为领导的心腹149 适时推功，让领导为此感到欣慰152 没有借口，接受任务要干脆154 巧打圆场，让领导发觉你的“机灵劲儿”156 欣然接受领导的批评与责怪158 做事多请教，让领导感到你谦虚好学160 及时汇报工作，令领导对你放心163 适度谏言，领导会对你另眼相看165 把握尺度，与领导相处不要“没大没小”167 学会拒绝领导的不合理要求170 第9章凝聚人气，女人与同事交往要有策略173 细节上关心同事，赢得好人缘173 学会自嘲打趣，女人能凝聚人气175 职场上要清醒面对“友情攻势”178 给同事提意见与建议，要学会委婉180 冷静面对办公室内的冲突182 多与同事合作，才能迅速成事184 大度与同事共处，让自己少一个敌手187 换位思考，多为对方着想189 与同事的相处保持一定距离191 第10章恩威并施，女上司要拥有绝对领导力194 推心置腹，让下属感受到你的亲切随和194 以身作则才能管理人心197 动之以情，将下属的心牢牢地把握住199 适时给予下属精神嘉奖与鼓励201 说到做到，做下属心中的可靠领导204 学会信任，放手让下属去做事206 下属犯了错，要用宽容的心态去指教208 让下属看到光明的前途，令其充满干劲211 巧用激将法，令下属“迷途知返”213 特别的人才要用心管理215 第11章结交益友，女人与朋友交往的真心与策略218 提高魅力指数，使人主动与你结交218 善待你的朋友，用真诚打动对方220 抓住机会，灵巧地“推销”自己222 时时联系，稳固已有的人脉关系225 拓展交友圈，布局自己的人脉资源226 大方一点，你会更受欢迎228 交朋友就要交一流人物230 友情投资，宜走长线232 学会赞美比你漂亮的她234 不要单纯追求功利性交往236 第12章浓情蜜意，女人与爱人交往的快乐妙招240 适度“神秘”，让爱保持新鲜感240 拒绝冷暴力，有点小吵闹爱情会更甜蜜242 爱要说出口，说不腻的甜言蜜语244 给他空间与自由，反而得到的更多246 “爱屋及乌”，学会笼络他身边的人248 展现你的贤良淑德，令他想把你娶回家250 包容与大度，令男人为你折服252 婉转地责备，让他理解并接受254 给爱人留有自由的时空256 让男人对你掏心的技巧258 送给爱人的浓情蜜意260 参考文献263

<<女人受用一生的交际课>>

<<女人受用一生的交际课>>

章节摘录

版权页：注重服饰品位，穿出自己的别致风格同样是穿衣服，有些女人穿着非常典雅精致，而有些女人却邋遢难看、大煞风景。

不是因为衣服的款式不好，也不是因为衣服的质量不好，而是因为她们在通过穿着来打扮自己的时候，没有注意到衣服是否适合自己的身材，没有注意到衣服和自己的形象是否匹配，只是盲目地跟风，结果却导致了格格不入。

晴晴和玉雯是同事，她们俩岁数差不多，可是两人的形象却大相径庭。

晴晴看起来穿着时尚，气质优雅，而玉雯却看上去非常邋遢。

不是因为晴晴长得漂亮，而是因为她会穿衣服。

相比之下，玉雯长得要比晴晴标致，可是从来不会收拾自己，尤其在穿着上更是不靠谱。

这天，晴晴和玉雯一起去逛商场，在时尚女装区，晴晴看上了一件非常好看的连衣裙，试穿了之后非常合适，有一种清水出芙蓉的感觉。

因此她毫不犹豫地买了下来。

看着晴晴穿起来气质非凡，玉雯也穿上试了试，可是那么时尚、好看的连衣裙，穿在玉雯的身上怎么看都很别扭。

玉雯在镜子面前照了照，感觉不满意，于是转过身来问晴晴：“我穿这件连衣裙好看吗？”

晴晴没有说话，而是委婉地指着旁边的一件短裙说：“你穿这件可能效果更好。”

于是玉雯听从了晴晴的建议，脱了连衣裙，穿上了那件短裙。

效果确实比穿那件连衣裙好看了很多。

可是玉雯站在镜子面前照了照自己，还是觉得不满意，于是脱下了短裙，再次穿上了那件连衣裙。

这时候，晴晴走过来说：“我的身体比较平直，穿连衣裙显得更为合适。”

你的身材火辣一些，穿那件短裙更显得有魅力，所以我建议你还是买那件短裙吧。”

玉雯没有说话，而是穿着连衣裙在镜子前看了又看，始终舍不得脱下来。

后来，她还是听从了晴晴的建议，买了那件短裙。

可是回去后，她想起晴晴穿连衣裙的感觉是那么好，总觉得自己也应该买一件，或许能穿出她的感觉呢。

于是第二天，玉雯拿着短裙，去商场换了那件连衣裙。

于是，公司里出现了穿同一款连衣裙的两位女孩。

可是晴晴穿起来，显得知性而又优雅。

再看看玉雯，高高翘起的屁股将连衣裙撑得特别紧，这让她的屁股显得越发的大。

而高高隆起的胸脯又将前面撑得特别紧，特别难看。

故事中的玉雯，在看到晴晴穿着连衣裙特别漂亮时，于是不顾自己的实际情况，也跟着她买了一件一模一样的连衣裙，结果不但没有穿出晴晴的效果，反而让自己看起来像个小丑。

由此可见，女人在穿着打扮的时候，一定要注重服装的品位，选择适合自己身材的衣服，这样才能凸显气质。

那么，女人在选择衣服的时候，如何才能选择适合自己品位的衣服呢？

1.根据身材选衣服 每个女人的身体都不一样，有的人身材比较火辣，在选择衣服的时候就要选择一些显身材的衣服。

比如，选择裤子的时候，要选择一些凸显臀部的裤子，在选择衣服的时候，多挑一些衬托胸部的衣服，这样才能让自己更加性感。

有的人的身材平直一些，不妨选择一些连衣裙，或者是紧身的衣服，以显示你的骨感美。

2.根据性格来选择 每个人的性格不一样，穿衣服就要根据性格来选择衣服。

有的女人比较文静，那么选择衣服的时候，就要选择一些显静的衣服，比如说长裙或者是连衣裙等，穿出来显得贤惠、知性。

有的女人比较活泼，爱玩爱闹，那么选衣服的时候，就要选择一些相对来说宽松一些的，这样不仅行动起来方便，而且也能够显示出其性情很爽朗。

<<女人受用一生的交际课>>

当然，还要根据实际情况做调整。

3.根据年龄来选择 不同年龄阶段的女人，穿衣服也要有所区别。

如果你刚刚十八九岁，那么穿衣服的时候，不妨选择那些颜色比较稚嫩的、款式比较新颖的。

如果你过了25岁又在35岁以下，穿衣服的时候就要选择颜色相对鲜艳、款式相对成熟一些的。

如果上了40岁，再选择那些颜色太过鲜艳的衣服就不大合适了，款式自然也要相对地保守一些。

4.根据收入来选择 并不是说价钱高的衣服穿出来效果就一定好。

要根据自己的收入来买适合自己消费水平的衣服。

如果你的收入很高，每月有大量的结余，那么完全可以买一些质量好、高档的衣服穿。

但是如果你的收入一般，那么就不要去光顾那些太过奢华的衣服。

买一些款式好、颜色适宜的服装，也能将自己装扮得美丽可人。

当然这里不是说让你去买便宜货。

保持淡雅自然的妆容，时刻光鲜亮丽 同样是化妆，有的女人化了妆，显得淡雅自然，根本看不出来，让你觉得她的漂亮和美丽是天生的。

有的女人化了妆却清晰可见。

且不说效果怎么样，让别人一眼就能看出你是化过妆的人，很明显这个妆化得不成功。

因为你无法将长相和妆容融为一体，你的妆是化在脸上的，而没有化到漂亮里面。

蝶衣是个爱美的女孩子，自从大学毕业之后，她就开始学着打扮自己，让自己看起来成熟一些。

那时候她常常一个人逛街，然后追着那些关女可劲地看，一度让朋友们以为她对同性感兴趣。

蝶衣在慢慢地蜕变着，她开始频繁地出入美发店，将自己一头乌黑靓丽的长发染成了橙黄色，并且打了很多的卷。

她花了自己半个月的工资买了一套高档的化妆用品，并开始学习描眉、打粉底等。

刚开始的时候，由于不会，蝶衣总是将自己的脸弄得乱七八糟的。

慢慢地，她的气质开始凸现出现了。

这期间，她所在的公司为了丰富员工的文化生活，特意组织了晚会，她和很多女同事一样参加了模特大赛。

<<女人受用一生的交际课>>

编辑推荐

《女人受用一生的交际课》编辑推荐：今天的社会，没有朋友将寸步难行，缺乏主动积极的交往将会一事无成。

对于女人而言，和谐的人际关系更是生活幸福的前提。

女人该如何利用自身优势去打造、经营、维护自己的人脉？

见到不同的人该说怎么样的话，怎样把握住属于自己的时机，怎样借助外力增强自己的实力……这些交际场上的智慧会是每个女人都应该掌握的。

《女人受用一生的交际课》就是一本能够帮助女性朋友拥有受益一生的交际技巧的实用宝典！

<<女人受用一生的交际课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>