

<<聪明女人会说话会办事>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人会说话会办事>>

13位ISBN编号：9787530846704

10位ISBN编号：7530846701

出版时间：2008-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：孙京媛

页数：228

字数：205000

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>

<<聪明女人会说话会办事>>

内容概要

女人，不应该毫无意义地活着，也不应该陷入茫然无措的生活状态，更不应该成为男人身上的藤蔓。女人，要独立，要活得多姿多彩，要打开自己的交际圈，要做真正意义上的完美女人！为此，女人应该学会塑造自己，学会与人交际，学会说话，学会办事，这样才不至于白白浪费自己的生命！

事实上，人说话办事的能力并不是天生的，每个女人都可以通过后天的学习来获得。

本书教你学会在任何时候都以出色的形象和表达显示自己的魅力和个性，赢得众人欣赏的眼光；让你稍为施展魅力就能赢得人心，编织一张人际关系网；让你在发展的过程中充分利用自己的口才优势，取得事业生活上的成功……本书站在女人的角度，教你塑造迷人的自我，让你学会必备的说话办事技巧，帮你打开交际圈，告诉你如何获得人心，如何提你的才智……通过阅读本书，可以使你成为一个优雅、美丽、充满智慧的聪明女人！

<<聪明女人会说话会办事>>

书籍目录

第一篇 女人要提升自己的形象资本 漂亮在于内在美 魅力女人更迷人 如何让自己更有魅力 女人的言行尽显修养 气质女人蕴涵着深度的内涵 如何让自己更有气质 优雅的女人永远怡人 不可忽视的人生修养 培养与众不同的个性 塑造内涵女人的技巧

第二篇 会说话的女人讨人爱 用语言表现魅力 人际沟通的秘诀 具备出色的口才 如何练就一副好口才 让你的声音更富有魅力 掌握良好的交谈礼仪 说话要讲究分寸 培养良好的说话风度 营造融洽的谈话气氛 说话时不可忽视神态举止

第三篇 女人不可不知的说话技巧 要有自己的说话风格 不要随便乱说话 不要以言语伤人 用倾听获得对方好感 提高与人交谈的技巧 时刻注意讲话的细节 杜绝不好的讲话习惯 开玩笑要有分寸 嘴上要留个把门的

第四篇 受欢迎的女人最聪明 做一个受欢迎的女人 讨人喜欢有策略 温柔的女人最能打动人 塑造迷人的个性 乐观的女人受欢迎 控制自己的情绪 自信让女人魅力出众 守时的女人惹人爱

第五篇 聪明女人会说别人喜欢听的话 用恭维话博人欢心 赞美能创造奇迹 赞美要恰到好处 赞美要真诚 妙赞他人的闪光点 赞美也要画龙点睛 女人夸赞男士的学问

第六篇 为自己树立好人缘 善于树立好人缘 好印象便是好开端 付出才会有收获 善良的女人最可爱 女人要学会宽容 真诚和细心赢得人心 建立好人缘的诀窍 人际交往中的禁忌 礼让使你征服人心 播种一粒诚实的种子 女人不能没有朋友

第七篇 发挥女人的社交优势 打造成功的人际关系网 批准成功交际的切入点 用心经营你的人际关系 真心交友有技巧 眼神在交际中的作用 适时表现你的幽默 如何与异性交往 女人在社交场合中的礼仪禁忌

第八篇 女人不可不知的办事技巧 广交朋友好办事 巧用女人的柔弱好办事 求人办事也要“投桃报李” 察言观色好办事 放低姿态易办事 摸清对方的性格好办事 求人办事八大忌 求人办事要实事求是 不放弃就有希望 真诚待人好办事 利用他人虚荣心巧办事 寻找共同话题 会说话好办事 给人面子好办事

第九篇 会处世的女人好办事 尊重别人，别人就会尊重你 为人处世，刚柔相济 多替别人着想 不要揭对方的伤疤 为人要有大气度 宽容打开爱的大门 不要过分责备别人 聪明女人懂得低调处世 取人之长，补己之短 女人必知的处世技巧

第十篇 修炼“才女”的四大资本 美丽源于你的底蕴 做一个才华横溢的女人 让自己成为高情商的女人 女人的睿智来自不断地学习

第十一篇 微笑，是女人最好的“武器” 微笑有助子女人打开社交之门 微笑，女人最有力的“武器” 微笑的女人最迷人 微笑可以拉近人与人的距离

<<聪明女人会说话会办事>>

章节摘录

第一篇 女人要提升自己的形象资本漂亮在于内在美真正的骏马不在于鞍子好，真正的漂亮不在于装饰好。

没有自信的女人，总是会盲目地追求外在修饰，想用名牌服饰和华丽的妆容为自己增值。

相反，追求内在美，严于律己、宽以待人的女人，会让自己随着年龄增长而愈加自信和美丽。

语言——把话说得动听我们通过语言交流了解对方的性格以及内心感受，所以，说话时能真切地表达出自己的想法和感受，是体现自我魅力的好方法。

我的一位朋友很有个性，她考虑事情冥思苦想，力求严谨可行，而只要一想通就立即行动。

她说话真诚而没有一丝矫情，让人很难想象她一个人闷头苦想的样子。

要使语言更有味道、更富感染力，女性朋友不妨在平时做个有心人，从措辞和音调这两个细节入手。

丰富生动的词汇会让人的思想受到很强的冲击，而富有感情的音调容易使人感动而难以忘怀。

感情——把丰富的感情表达出来有魅力的女性一定不是感情贫乏的人。

而将自己的感情有效地表达出来，会使你产生更大的魅力。

了解自己的感情可以从体会它的变化入手，比如失恋时情绪起伏较大，正是体会感情变化的好机会。

而日常生活中细微的情感变化也不容忽视。

我们越了解感情，就应该越能够有效地控制它，学会恰如其分地表达它。

变化——随世界的变化而变化世界在变化，人也在变化。

所以有些女性认为自己的魅力不应该只有一种，每个人都可以开掘出更多的潜在魅力。

如何发掘自己的潜质，让自己每一刻都不同以往呢？

敏锐感知时代潮流，有所选择地塑造自己的魅力不失为一条捷径。

时代潮流其实是一种时代所承认的魅力。

比如红色口红一旦流行，连平时对它视而不见的人也会试着去尝试。

有些人可能以为追随潮流是一件淹没个人魅力的事，其实那样想太片面。

对于流行的服饰、妆容和音乐，应当接触之后再判断，否则可能会失去很多转换自己魅力的机会。

所以应该对新鲜事物保持开放的心态，让它们给自己带来新的变化。

只要你不游离于社会之外，总会有魅力的火花迸发。

品格——做一个有原则的人我们在为人处世时，内心需要有一个原则，需要另一个自我来约束自己，让它适时地提醒自己“这样做不对”或“那样做不太合适”。

这种潜在的自我约束、自我教育，会使我们内心有一个“标准”，使自己不管在周围无人还是有很多东西诱惑的情况下，都能保持一个独立自我。

这个自我当然不是随意而过于大众化的。

比如，一位女士曾经认为自己喜欢的品牌是路易威登和PRADA。

真的如此吗？

实际上，她只不过是所有人都认为路易威登和PRADA很好，而随波逐流罢了。

一旦断定自己很喜欢某一种事物时，就意味着要以它为基准。

松弛——放松的女人最美丽如何释放自己的魅力呢？

轻松自然状态下的你是最美的。

比如去拍照时，如果摆出很酷或者很温馨的姿势，摄影师一定会对你说：“放松！

放松！

”他会想办法与你交流，让你放松，因为他觉得人在自然放松下的神态是最美的。

我的一位摄影师朋友曾回忆起一次古巴之旅：“那里的女人真的很美。

为什么？

我发现她们都那么有个性，不会墨守成规，更不会盲目追随潮流，只是努力去展现自己的魅力。

我想这就足够了。

”比起摆出的姿势，也许你与朋友闲聊时的表情要可爱得多。

而你在休闲时也可以尝试着自拍照片：当房间只剩下自己和相机时，很多轻松表情就会自然流露。

<<聪明女人会说话会办事>>

魅力女人更迷人走在街上，漂亮的女人到处都是，但有的女人如过眼云烟，令人转瞬即忘；而有的女人虽不漂亮，却令人惊艳，驻足回眸，难以忘怀，这是因为她有独特的武器——魅力。

在这个张扬个性的时代，长得漂亮不如活得漂亮，而有魅力、有自信的女人已成为新女性的代名词。

女人在不同的年龄段都有特定的魅力：20岁的清新，30岁的含蓄，40岁的豁达，50岁的精深。

美，不能仅仅局限于外表，因为外表的美是肤浅的，只有内在的美，才是深刻的。

作为一个女人，无论她漂亮与否，都希望自己有魅力，得到别人对她的赞美。

美丽的容颜是老天的恩赐，而魅力并不是与生俱来的，它是后天打造和雕饰的结果。

女人都想使自己有魅力，富有内涵，风采可人。

那么，魅力女人是什么样的呢？

有魅力的女人，如同群星中耀眼的一颗明星，又如黑夜中的夜明珠，宁静明丽，历久弥新。

在她身上由内而外散发出的是一种无形的吸引力。

无论从哪个年龄段或任何角度去看，她都闪现着迷人的光彩，拥有优雅的举止、卓尔不群的外貌和脱俗华贵的气度。

有魅力的女人，她应该是真诚、纯情和阳光、快乐的，生活中她对每个人都以诚、以礼相待，她的心宛如一汪泉水，洁净而透明，晶莹而明澈。

有魅力的女人，她应该是善良的，拥有一颗简单的心。

在男人看来，善良的女人必定是性情温柔的女人，不温柔的女人是谈不上有魅力的，即使她有倾国倾城的美貌，也绝不会是个有魅力的女人。

有魅力的女人，她是有修养的女人，她举止文雅，言语得体，危难时刻不乱分寸；她主次分明，权衡利弊，不计琐事；当别人遇到不幸，她会尽自己的力量和可能给予帮助。

她会以一颗善良敏感之心关注社会、关爱朋友。

当然，做个有魅力的女人并不是遥不可及的梦想。

如何才能成为有魅力的女人呢？

你可以试着这么去做：生活中做个完完全全的小女人，尽显自我的风采，让日子鲜活起来，充满春天的气息。

学会对自己好一点儿，在自己能承受的经济范围内做个快乐的物质女人。

事业上有追求，力争做到最好，明白自己能达到的层次，努力争取属于自己的幸福。

在精神上和经济上都要独立，不依附男人。

始终保持年轻的心态和一颗童心，在心田为自己留一块纯净的空间，多一份灵气，多一份优雅。

珍爱自己，塑造完美形象。

拥有健康的身体和良好的精神状况，再配上得体的服饰和一点淡妆，这样的女人无论是二三十、四五十岁，都是一个魅力女人。

一份清新一份自然，一份优雅，便是魅力女人淡而摄魂的魅力。

台湾省名人李敖曾把女人的美归纳了三个境界：第一个境界是化出来的美，没事常跑跑美容院；第二个境界是吃睡出来的美，改善饮食，保证睡眠；第三个境界是学出来的美，多读书，多积累知识，让美从内心里渗透出来。

女人要保持长久不衰的魅力，就要多读书，读好书，不断完善自己，提高自己的综合素养。

外貌靓丽的女人让男人眼动，内在丰富的女人让男人心动。

外貌与内在皆完美的女人让男人激动。

让男人激动的女人才是有魅力的女人。

女人因拥有美丽而幸福，因有魅力而骄傲。

伯顿说：“女人身上有某种超越所有人间之乐的东西：富有魅力的美德，令人销魂的气质，神秘而有力的动机。

”魅力是女人身上开出的一朵花。

有了它，你无需再有其他的东西；缺少它，你就是拥有再多也无济于事，了无生气。

每一个女人都可以使自己有魅力而美丽动人。

当然这是个漫长的修炼过程，只要不断地学习和补充，相信每一个女人都会成为一道靓丽的风景，焕

<<聪明女人会说话会办事>>

发出迷人的风采。

如何让自己更有魅力几乎所有的女人都渴望自己在性格和外表方面，对别人具有更大吸引力。懂得如何去发挥自己的优点以及改正自己的缺点，便可以使自己的魅力大增。

如果想要时时刻刻充满着魅力，生活的状态十分重要，必须积极向上，保持热切的求知欲望。

当你有了提升魅力的渴望，第一步要做的是认知自我，分析和把握自己既有的优势和存在的劣势，特别是要找出那些可以改变的地方和可以发挥的潜质，那是你提升魅力最有价值的空间。

首先要学习提升素养和表达方法两方面的内容，丰富有关化妆、发型、美体、服饰、修身、礼仪等方面的知识和技巧。

一个女人可以不够漂亮，但她的气质、教养、着装，甚至声音、气味都可以为她增添很多魅力。

当然，这些只是表面功夫，重要的在于更深层的修炼，不妨让我们来看看下列提升魅力的黄金法则。

培养优越感一切美好事物的开始，都要先有一个良好的心态。

培养自己的优越感则是形成良好心态的必要条件，它可以是语言方面的、能力方面的、专业方面的。

换句话说，你必须要有自己的东西，不同于别人，能反映你个性的东西。

例如，思维的方式、语言的特点，等等。

时刻挑战自我只有想不到，没有做不到，虽然这更像吹牛。

但要想在魅力方面有所造诣，以前你不敢想的，现在要敢想，以前你想了不敢做的，现在就去做吧！

敢于正视对方的目光跟对方目光相接，绝对是一种自信的体现，更是积极有效沟通的前提。

目光接触是非语言交流当中表达信息最多、最有效的方式之一，“眉目传情”和“眼睛是心灵的窗户”是对此最精辟的总结，而且这也是一种起码的礼貌。

多和不同领域的人接触这是增加知识广度的捷径，别人会告诉你许多宝贵的人生经验。

神态表情自然而丰富在人与人的互相沟通中，表情交流是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。

日常神态表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。

让表情自然生动地流露你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

仪态端庄，充满自信一个步姿洒脱、意气风发、充满自信的女人，最能吸引别人。

适度保持自我对于女人来说，做一株墙头草当然不好。

过于迁就、盲从大流、无主见的性格反而会让人反感或被人忽略，感觉不到你的存在。

即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。

但是切忌声音尖厉、粗俗，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我，要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特又合群。

谈吐风趣幽默谁不愿意和一个风趣幽默的人一起交谈呢？

在传统意识中，风趣的谈吐是男性的处世法宝，其实这也是女性的魅力元素。

偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，或讲些调皮的小笑话，能使你充满情趣的形象更深入人心。

如果你天生缺乏幽默细胞，那也不要紧，多翻翻书特别是漫画书，看看电视里的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地在你头脑冒出来。

谈话中的人格魅力，就是在语言交流中一个人的性格、气质、能力等的个性化表现。

其表现形式是多种多样的：或达观开朗，或宽容忍让，或微言大义，或义正词严，或一言九鼎，或仪态万方，使听者于捧腹间顿觉心胸敞亮，或于咀嚼时方知春秋伯仲，从而让听者信赖与折服。

对于女人而言，女性魅力有着不同年龄段的内涵，不同的年龄有着不同的魅力。

要做一个魅力持久的女人，就应该珍惜每一天，在岁月累积的同时也认真累积自己。

女人的言行尽显修养有魅力的女人是内涵丰富的女人。

举止谈吐，一投足一举手之间都那么含蓄、深沉、温柔、善良，给人一种亲切、安慰、怡人的愉悦和韵味，不但自己对生活充满热情，而且还可唤起别人对生活的热情，使生命变得光彩照人。

下面就是女人在日常生活中要注意的几点。

优美的站姿女人的标准站姿应该是：抬头，挺胸，收腹，肩膀尽量往后垂，将身体重心放在脚后跟上，站的时候看上去有点像字母T，很舒服、很自然，显得镇定、冷静、大方。

<<聪明女人会说话会办事>>

得体的坐姿正确的坐姿应该是：膝盖并拢，腿可以放在中间或两边。

但是如果耍跷腿的话，两腿一定要并拢，当裙子很短的时候，一定要保证裙子能遮住膝盖。

正确的走姿正确的走姿应该是：抬头、挺胸、收腹，肩膀往后垂，手要轻轻地放在两边，轻轻地摆动，步伐要轻轻地，但是绝不能拖泥带水。

得体的蹲姿平时我们会不可避免地蹲下来捡一些东西，这时就要注意不要直接弯腰而让屁股翘起来，这是非常不雅观的。

正确的方法应该是：先把膝盖并拢弯下来，臀部向下，上身保持直线，这样一来姿态就会优美多了。

另外，女性在举止方面绝不能犯以下几个大忌。

不要滔滔不绝在宴会中若有人与你攀谈，要保持落落大方，简单回答几句足矣。

切忌向人汇报自己的身世，或详加打探对方，这样很容易把人家吓跑，或被视作长舌妇。

不要失声大笑无论听到什么“惊天动地”的趣事，在社交宴会上也要保持良好的仪态，最多报以灿烂笑容。

不要无精打采行走时不要颌首凹胸，显得无精打采。

应昂首阔步，收腹挺胸，充分显示你的自信。

不要木讷面对初次相识的陌生人，可以交谈几句无关紧要的话，切忌坐着闭口不语，一脸肃穆表情。

不要说长道短在社交场合说长道短，揭人隐私，必定会惹人反感，让人对你“敬而远之”。

公共场合不要化妆如果需要补妆，最好到洗手间或附近的化妆间去。

在现代礼仪中，当众化妆或补妆通常被视为一种不礼貌的行为。

不要大煞风景参加社交宴会，别人期望见到的是一张可爱的笑脸，即使是情绪低落，表面上也要笑容可掬。

气质女人蕴涵着深度的内涵女人特有的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。

从这一意义上说，气质是女人获得他人喜爱的一大资本。

气质是厚重的、内在的；气质是文化底蕴、素质修养的升华。

我们知道，造物主并不公平，在容貌上有人俊美，有人丑陋。

但是，世上只有懒女人，没有丑女人。

每个人都有潜在的“美”。

作为女人，不仅要有发现这种美的能力，还要使自己的“美”发扬光大，成为气质的起点。

入时的发式、俊美的容貌、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、得当的举止、悦耳的声音、动听的语言、得体的服饰，如此种种，令人刮目相看；而优良的品质、渊博的学识、宽阔的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心，又颇有感染力，备受人们的欢迎。

一个女人，完美成熟的气质会一世相随，随着岁月的流逝，持久地散发出迷人的女人香，不但能补救容貌上的缺点，同时能够给他人一种不易磨灭的印象。

因而，修养你的气质，是你心灵的至宝，亦是你的财富。

气质女人蕴涵着深度的内涵。

她们对世俗的喧嚣与琐碎始终保持着警觉和距离，永远保有一分柔情、二分优雅、二三分浪漫、四分智慧。

在城市变动的嘈杂中，气质女人总能在人群中脱颖而出。

她们思路清晰、步态悠闲，流淌着晴空之气，飘漾着万种风情，洗练出一种超凡脱俗的宁与静。

最世俗的男人在她们面前，也会变得温文尔雅起来。

气质不是一朝一夕养成的，它是一种精神的素质。

它不是时髦、不是漂亮，也不是金钱所能代表的生活方式，它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。

有些女人，容貌与打扮都不俗，但总无法谈得上有气质。

气质是能力、知识、情感、生活的一种综合外在表现，来自丰富的深厚的信仰与底蕴，是着急不得、模仿不来的。

气质的培养需要一种环境，更需要磨炼，如果一个女人一天到晚除了装扮外表，就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡，她是永远不可能获得气质的。

<<聪明女人会说话会办事>>

气质之树只有扎根在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。
现代版的西施们越来越讲究“内外兼修”，在气质的修炼上纷纷找准从“文化”入手的捷径。

<<聪明女人会说话会办事>>

编辑推荐

在当今纷繁复杂的社会里，对女人而言，如果不掌握一定的社交技巧，一味地按自己的习惯去办事，结果肯定与成功无缘。

《聪明女人会说话会办事》站在女人的角度，让你学会必备的说话方法与办事技巧。教你学会在关键时刻以出色的表达方式展现自己的魅力和个性，赢得众人欣赏的眼光。让你在生活中充分利用自己的口才优势，使你成为一个充满智慧的聪明女人！

<<聪明女人会说话会办事>>

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>