第一图书网, tushu007.com

<<懂得交际的女人更快乐>>

图书基本信息

书名：<<懂得交际的女人更快乐>>

13位ISBN编号：9787530852453

10位ISBN编号：7530852450

出版时间：2009-11

出版时间：天津科学技术出版社

作者：赵晓鹏

页数：254

字数：239000

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

第一图书网, tushu007.com

<<懂得交际的女人更快乐>>

前言

就如同天生爱美一样，在这个世界上恐怕没有哪个女人不希望拥有幸福的生活，更没有哪个女人不愿意快快乐乐地度过每一天。
正是因为如此，当我们走进任何一家书店，总能看到一些讲述女人如何获得幸福和快乐的书籍。
大多数书将生活的幸福和快乐视为一种感觉，并且认为女人要想拥有幸福快乐的生活，最佳的方式就是调整心态。
确实没有错，幸福与快乐是一种感觉。
但是难道女人只需要对自己的心态加以调整就能够拥有想要的幸福和快乐的生活了吗？
其实不然，女人想要的幸福与快乐虽然是一种感觉，但它绝非是凭空而生的，而是女人对现实生活的一种感受，而生活并非幻想，它切切实实地建立在一定的物质基础之上。
一个女人即使是心态再好、再乐观，如果没有固定的工作和固定的经济来源，她又怎能真正地快乐起来呢？
生活是实实在在的，幸福与快乐也并不是虚幻。
女人要想真正地拥有幸福快乐的生活，就必须变得现实一点，这不正如是南仁淑、李敏姬所著的《二十几岁改变女人一生》中所说的那样，女人只有变得世俗一点才能真正地拥有幸福和快乐。
这儿所说的世俗，不就是要求女人追求一定的物质和金钱吗？
虽说女人拥有了这些之后并不一定就能真正地拥有幸福和快乐，但如果没有这些是难以真正地拥有幸福和快乐的。

内容概要

这是一个依靠合作制胜的时代，一个女人的人际关系往往决定了她所能取得成就的大小。
因此，女人如果想要获得更有价值的人生，就必须深谙人际交往的艺术，积极融入社会，拓展自己的人际关系网络。
只有这样，才能在当今社会如鱼得水，彰显女人在社交方面的独特魅力。

<<懂得交际的女人更快乐>>

书籍目录

第一章　走出自我，做一个融人生活的快乐女人　走出自我，拥有人脉的女人更幸福　主动建立和维护人际关系网　走出自我封闭的心理怪圈　卸下社交恐惧的心灵十字架　摆脱羞涩，不做羞答答的玫瑰　不做孤芳自赏的“冷美人”　掌握交往准则，营造良好的人际关系　人际交往中，选择朋友很重要第二章　改变心态，跟那些不良的小女人习惯说拜拜“　拥有自信才能拥有美丽　别让情绪操纵了你　少一点忌妒之心　丢掉那些不切实际的虚荣　远离飞短流长的谣言　少一点猜疑，多一些信任　“傻”女孩离幸福最近　不做物质女孩　与沮丧说拜拜　“完美主义”只是个梦第三章　提升品位，女人特有的社交资本　女人的交际魅力在品位里　知性的女人才吸引人　注重自身的智慧修养　以读书来提升气质　做个优雅的女人　做个会笑的天使　不要让随心所欲毁了你的气质　走进男人的品牌世界　女性修炼品位30法第四章　时尚与内秀并存，女人由里而外焕发交际风采　邋遢的女人不美丽　借香水表达你的形象和品位　配饰为女人的交际增加风采　整体搭配为你的交际加分　用宽容化解自己与他人的心结　拥有爱心的女人赢得一切　温柔是女人的另一个名字　善解人意的女人最具吸引力　和为贵、忍为上，为女人赢得更多的赞誉第五章　活出自我，善秀的女人更快乐　快乐的女人懂得为自己鼓掌　把你迷人的“阳光”个性展现出来　按照自己的方式去生活　善秀的女人懂得克服心理弱点　善秀的女人需要有积极的心态　舞出你的个性之美　让你的语言彰显你的与众不同　走出性感误区，不要随波逐流　穿出自我的风采　亮出完美的自己第六章　张弛有度，深谙与异性交往的艺术　异性交往，再亲密也要有个度　把握好距离，学会与异性相处　巧妙说不，摆脱异性的纠缠　与异性交往，话说三分留七分　多发挥耳朵的作用　没有从天而降的白马王子　要爱就勇敢说出来　表白爱的非经典暗示　别让蓝颜知己变质　学会做老公的老婆和情人　正确面对婚姻出现的红灯　捍卫尊严，理性面对性骚扰第七章　心中有底，畅游人际关系复杂的职场　善用你的可爱之处　职场语言沟通技巧　把握好职场情绪　与异性上司相处的智慧　职业女性要学会与同事和睦相处　把握好度，掌握与异性同事相处的技巧　顾及下属情感，有效解决部属的抱怨　谨慎对待办公室里的谣言第八章　知而不乱，女人应掌握人际交往的智慧　兴趣，拉近彼此间距离的最好通道　女性有哪些社交优势　不说过头话，不做出格事　先学会听再学会说　委婉含蓄地表达拒绝　要想被他人接受，先要有所付出　按照自己的方式去生活　善秀的女人懂得克服心理弱点　善秀的女人需要有积极的心态　舞出你的个性之美　让你的语言彰显你的与众不同　走出性感误区，不要随波逐流　穿出自我的风采　亮出完美的自己第六章　张弛有度，深谙与异性交往的艺术　异性交往，再亲密也要有个度　把握好距离，学会与异性相处　巧妙说不，摆脱异性的纠缠　与异性交往，话说三分留七分　多发挥耳朵的作用　没有从天而降的白马王子　要爱就勇敢说出来　表白爱的非经典暗示　别让蓝颜知己变质　学会做老公的老婆和情人　正确面对婚姻出现的红灯　捍卫尊严，理性面对性骚扰第七章　心中有底，畅游人际关系复杂的职场　善用你的可爱之处　职场语言沟通技巧　把握好职场情绪　与异性上司相处的智慧　职业女性要学会与同事和睦相处　把握好度，掌握与异性同事相处的技巧　顾及下属情感，有效解决部属的抱怨　谨慎对待办公室里的谣言第八章　知而不乱，女人应掌握人际交往的智慧　兴趣，拉近彼此间距离的最好通道　女性有哪些社交优势　不说过头话，不做出格事　先学会听再学会说　委婉含蓄地表达拒绝　要想被他人接受，先要有所付出　平时助人，遇事才能得到他人的帮助　学会站在他人的角度看问题　方便他人就是给自己最大的方便　把握送礼的技巧，送礼送到位　时刻牢记与朋友互换情报　切记，与人交往切莫掉以轻心

章节摘录

第一章　走出自我，做一个融人生活的快乐女人　　走出自我，拥有人脉的女人更幸福　　女人生活的艰辛在于单打独斗地在社会中“ 找钱 ”。
如果你渴望成功，渴望拥有优质的生活，那么，千万别忘了锻炼女人的力量之源——人脉。
拥有良好的人脉关系是你通向成功的一条捷径。
你或许从没有去过好莱坞，但你绝不会不知道好莱坞最流行的一句话——“ 成功，不在于你知道什么或做什么，而在于你认识谁。
”美国石油大王约翰?D?洛克菲勒也说过：“ 与人相处的本领是最强大的本领。
”所以，尽快加强自己人脉网络的稳定程度吧!　　张霞是一个沉默寡言的人，不太喜欢与人交流。
她每天一走进办公室就忙着处理手头的工作，从来不会主动地跟同事们说话，即使有人主动跟她交流，她也是你问一句就答一句，从不赘言。
下班后，她也不参加任何活动，径自回家静静地想着怎样将工作做好。
　　肖艳是张霞合租的女伴，两人的性格完全不同。
肖艳喜欢与人交往，也有很多的朋友。
她也经常劝张霞不要老是一个人待着，让她多出去走走，多认识几个人，这样不仅会对将来的发展有好处，心情也会有所好转。
张霞每次都对她的劝解一笑置之，还是像以前那样过着自己的生活。
她觉得只要自己把工作做好就能获得丰厚的回报，而交际却只能让自己在工作上分心。
　　虽然张霞将全部的精力都放在了工作上，但却没有什么收获。
肖艳却在这段时间里不断受到命运之神的垂青，她不仅坠入了爱河，还晋升为公司某部门的主管。
　　某天，张霞突然对肖艳说自己很羡慕她，觉得她特别幸运，而自己的命却很不好，不论自己怎么努力都无法成功。
肖艳听后淡淡一笑，借机劝她不要总是一个人闷在家里，而应该多出去认识一些人，这样不论对自己的生活还是工作都会有好处的。
张霞想了想，决定按照她的建议试试看。
　　从那天开始，张霞便随时随地提醒自己要有所改变。
她尝试着主动与同事打招呼；尝试着仔细倾听并加入同事们的聊天；下班后也不再急匆匆地往家赶而是积极参与同事或朋友们的聚会……刚开始，这些改变让她觉得很不适应，但是她还是坚持着做了下来，慢慢地也就习惯了。
　　而她也较之以前有了很大的变化，以前那副深锁眉头的面无表情的脸孔被淡淡的笑脸所取代；那有意无意之间发出的叹息声变成了快乐的笑声；而那些原本让她感到焦头烂额的工作也变得轻松起来了。
张霞确实感到了自己的变化，而更让她意想不到的是，上司和同事都一致推荐她出任因原主管离职而空出的主管职位。
　　在现实生活中有很多像张霞这样的女孩子，她们虽然各个方面的条件都不错，但是因为总是沉溺于自己的小圈子，忽略与他人的交往，而　　无法缔结良好的人际关系，使得自己难以真正地拥有幸福与快乐。
而像肖艳那样拥有良好的人际关系网络的女生总能获得幸福和快乐以及一些意外的收获。
为什么说走出自我，拥有人脉的女孩才能更加幸福和快乐呢?　　首先，只有懂得社交，拥有了良好的人际关系网络，在你遇到不愉快的事或心情不好的时候才会有人听你倾诉，并且得到他人的宽慰与鼓　　励，走出情绪的低谷。
　　其次，在现今的社会环境中，竞争非常激烈，只有拥有良好的人际关系网的女人，才会获得更多的信息，从而能够较快的发现、获得并把握机遇。
　　再次，现今的社会是一个依靠团队合作的时代。
任何人如果想仅仅凭借自身的实力去成就一番事业，那是很难成功的。
而懂得社交的女人　　知道借助自己已有的人际关系的力量，轻松地获得事业上的成功。

最后，很多人认为女人只要找到一个好老公就能拥有幸福和快乐。
但是，一个忽略社交或者不懂得社交艺术的女人又怎么能结识理想中的 好老公呢? 女人要想获得幸福快乐的生活，就要懂得一定的社交艺术，做一个拥有自己的人际网络的女人。
主动建立和维护人际关系网 什么样的女人才是真正快乐与幸福的女人呢?在前文中，我们已经得到了明确的答案，那就是快乐与幸福只是一种感觉，这种感觉是建立在一定的基础之上，也就是说一个真正快乐与幸福的女人同样是一个自立、自强，拥有一定的事业和追求的女人。
然而，怎样才能拥有这些呢? “ 人脉就是钱脉 ”、“ 没有关系很难发展 ”，这些我们经常听到的一些俗语就已经告诉了我们答案。
恰恰就是因为如此，我们才会说一个真正懂得社交的女人才是真正拥有快乐与幸福的女人。
我们都知道，人际交往中不只是蕴涵着大量的成功机会，更重要的是其扩充和丰盈着我们的人生。
就女人来说，假如你想在事业上获得更 进一步的发展和提升，就一定要学会编织并维护好你的人际关系网络。
有职业生涯规划专家指出，使我们达成理想的标准因素包括10%的成绩、30%的自我定位以及60%的人际关系网络。
对成功的职业女性来说，促使她们在职场上游刃有余并魅力无穷的不只是她们的专业知识和工作成绩，在很大程度上还依赖于她们的自我公关能力和良好的人际关系网。
倘若你的上司对你毫无印象，他们又怎么会在重要的时刻想起你呢?这其中，人际交往的作用最为关键。
不少女性羞于运用交际能力或是根本不愿展现自己的魅力。
殊不知，不合时宜的谦虚以及过于保守的性格都很可能成为一个人成功路上的障碍。
毋庸置疑，人际关系网络的规律就是：一个人在关系网中处理得当，那他就会认识更多的人同时被更多的人所认识。
人际关系网是付出与给予之间的不断平衡，是一种双方自愿的公平交易。
令人满意的工作、含金量高的解决方案、具有决定意义的优势决策信息，那些成天蜷缩在自己躯壳里孤僻的人对这些成功的要素永远只能是可望而不可即的。
而那些经常举办或参加聚会，经常与别人交往、交谈的人才能轻松如愿地获得成功的入场券。
也只有这样的人才能够被那些经常探讨如何在职场中实现目标和获得成功的人群所接纳，在这里他可以在别人悄悄交流什么地方会有某个职位空缺时及早抓住机会，他通常也会积极地与人交流以消除自己内心的疑虑和恐惧，使自信心更加坚定。
不管是自己的生活伴侣、工作同事还是街角便利店的老板，每一个人都平均认识500个人，女人要学会把这些关系完全利用起来并运用技 巧把它们联结整合起来。
假如你善于经营自己的人际网络，就一定能获得“ 蜘蛛人 ”那样的非凡力量，你的人生也将从此变得更丰盈、更完满。
那么女人应该怎么做才能拥有自己的人际关系网呢? 树立目标 为你的未来确定一个目标。
你的目标确立得越具体，你的关系网就越容易被全面联结起来，譬如可以把媒体上频频露面的著名人物当做自 己的职业榜样。
把你的职业目标用生动明确的语言描述出来，然后规划好你能够分步骤达成的中间目标。
建立联系 一切活动都会为你提供扩大社交圈的可能性。
你应预先思考一下你渴望认识什么样的人，接着收集一些信息，以方便参与到这些人的交谈中去。
让自己尽一切可能适应环境，因为假如你要求自己至少要与三个以上的人进行攀谈，那你即使是呆坐或闲站在那里，应酬也会感到紧张。
告诉别人 无论你正在谋求一份新工作还是要购买一台价格便宜的笔记本电脑，如果你不知道谁能够帮助你，“ 撒网 ”就可以作为一种选择被派上用场。
把你的愿望告诉每一个你碰巧遇到的人，通过口头传播你肯定会受益匪浅并收获惊喜。
参加聚会 积极利用各种聚会时间，不仅仅是指正式的派对，还包括小型的朋友聚会。
活动前、讲座间歇、聚餐时或是在机场候机室里，你都不应置身事外，而应该有意地结交一些同事、

领导以及你对面的陌生人。
事业的成功一样可以在下班时间里获得。
　　收集信息　　在谈话中要详细且积极认真地倾听，并适时地提出问题，通过提问题你可以使正在进行的谈话朝着你所希望的方向发展。
为了你的现在和将来，你要积极收集一些个人或企业的联系方式和一些其他值得了解的信息。
　　填写记录卡片　　要精确地记录下自己在哪种活动中结交了什么样的人。
不要仅写下名字，还要写下你对他们工作最感兴趣的方面，这样在你有所需要时就可以有所侧重地查看卡片。
　　介绍他人加入　　你的人际关系网是一张安全而有高度弹性的网，所以你可以慷慨地介绍更多的人加入到你们的行列中。
这里的意义在于：你是这个关系网中真实鲜活的一分子，而且一个积极介绍人的名声也会就此形成并传播出去。
　　保持忠诚　　不要因为她休了一年的产假就把她从你的联系人名单里划去。
定期或不定期和她保持一定的联系，哪怕是她和你目前的工作没有一点点联系。
只有注意时刻维护好你的人际关系，你才能在需要他人帮助的时刻获得充足的帮助。
　　一份祝福　　小事也可以带来大影响。
在熟人生日时送上一束鲜花或是发出一个表示关切和祝福的电子邮件；在朋友结婚或生育时及时送上自己的温馨祝福；在听到老同事获得成功的消息时，第一时间送上自己的诚挚祝贺。
不久之后你就会发现自己也得到了超出期望的美好而诚挚的祝福，会有越来越多的人在想着你、念着你。
　　建立一个稳定可靠的联络方式　　每个月都跟同事或同行在聚会上碰碰面。
因为，在这样的内部聚会上会有不少免费而又不可忽视的内部消息、改进工作方法的建议和获得卓越成功的战略方法。

编辑推荐

交际是一种能力，更是一门艺术，女人只有拥有完美圆熟的交际形象、圆融通达的交际手法、淡定从容的交际心理、恰到好处的交际分寸，才能成为社交场合的超级人气女王，女人学会交际，才能更加迷人！

第一图书网, tushu007.com

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