# 《聪明女人要懂得人脉操纵术》读后感 （五篇模版）

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-08

*第一篇：《聪明女人要懂得人脉操纵术》读后感 前些天看了本梅子的人脉书，很快一天的时间就看完了，《聪明女人要懂得人脉操纵术》读后感。梅子的书最大的优点就是读起来不废脑子，朗朗上口。不过看多了，也会感觉有用的东西似乎也不是很多。下面来做个总结...*

**第一篇：《聪明女人要懂得人脉操纵术》读后感**

前些天看了本梅子的人脉书，很快一天的时间就看完了，《聪明女人要懂得人脉操纵术》读后感。梅子的书最大的优点就是读起来不废脑子，朗朗上口。不过看多了，也会感觉有用的东西似乎也不是很多。下面来做个总结吧！

首先第一章就是讲了人脉的重要性。

第二章就是讲了各类人对女人来说是什么类型的。上司：聪明女人最重要的黄金账户；朋友：关键时刻可以依靠的人脉大树；同学：聪明女人成功的助力；邻居：最方便可用的人脉资源；亲戚：聪明女人最坚实的靠山；同事：人脉中的搭档和老师；老乡：聪明女人的人脉基石。其实这些方面看起来就是告诉女人一定要有个好人缘，不要得罪人。在讲朋友的时候，说到要多联系，唉，其实这块我做的最不好了。讲同学的时候，说到同学是最宝贵的资源，其实我也有这种感觉的~嘿嘿。

第三章主要说的如何管理人脉。学会放软身段、要有亲和力、用好“自己人”效应、注意语言和声音魅力、管理好名片、做个宽容大度的女人、一团和气、懂得礼尚往来、提升人脉竞争力。

第四章讲的是寻找贵人，读后感《《聪明女人要懂得人脉操纵术》读后感》。智慧式贵人相当于免费电子公司；开口求教于能够指引方向的人；让激励高手激发你的上进心；寻找豪侠资助者为你雪中送炭；借权贵名流为自己所用；让灵魂导师为你塑造人格；让有超强影响力的人做王牌贵人；借名人效应，创自主品牌的典范。

第五章讲的是利器：善用柔情、塑造女性优雅的风度美。

第六章是借助外力：巧借男人力量成就自己。赞美男人，聪明女人的欣赏法则；聪明女人要乐于做男人的红颜知己；以心换心，让男人把你当“哥们儿”；巧妙示弱，激起男人的保护欲望；借用外力的“温柔一刀”；做一个撬动男性力量的“杠杆女”。

第七章，怎样识别人。这张有50页，占了四分之一，唉，不过看起来太繁琐，不背了就。

第八章讲要懂得识别小人，做个有心人。这块也讲的比较那个啥。

第九章讲的是绕开人际陷阱：

1、正确对待潜规则，女人的智慧修炼：切勿轻信他人、别把伪善的人当成异类、不为小事生气、抵御诱惑。

2、不要苛求百分百的公平。不必事事苛求公平、设法通过自己的奋发努力来求得公平、改变衡量公平的标准。

3、莫和同事有金钱往来。

4、不要得罪“平庸”的同事。

5、必须学会用脑子听话。

6、要给上司预留指导的空间。

7、女人，应该用好你的虚荣心。

8、远离勾心斗角的陷阱。不要四面树敌、学会察言观色、锻炼沟通能力、学会放弃，难得糊涂、懂得分享，化解危机。

9、对女人日常交往中的温馨提示。好管闲事是一个女人致命的缺点。

额，好像真不值20块钱啊。

**第二篇：聪明的女人，懂得这些道理**

女人不要斤斤计较

输了怎样，赢了又能怎样

属于你的时光越来越少

女人不要愁眉苦脸

你最美的样子是微笑的样子

一张愁云密布的脸

没人愿意多看几眼

生活本来应该微笑

女人不要争争吵吵

小吵怡情，大吵伤心

相处是缘，一晃就老

女人不要过多抱怨，抱怨改变不了生活

但是会击垮你的心灵

相遇本来就最美好

爱过，恨过，时间久了

就让它们烟消云散吧

女人不要互相拆台

相聚本是缘，相爱更不易

说不定哪天就永远分开

女人不要整天多爱多爱

海誓山盟，说出去的那一刻才是真的只需认真的一句，不离开

就是你对待爱情最好的样子

女人不要老与人比

每个人都有不同的境遇

你只需每天超越昨天的自己

女人不要忧虑太多，明天的钱可以预支提前享受

明天的烦恼不要拿来折磨自己

一定好好善待自己

要知道早饭比化妆重要

气质比样貌重要

不要熬夜，多运动;

保持微笑，热情生活

不要贪心太多

欲望本是沟壑，难填满

宁静的人行深远，故不折

知足的人常快乐，故不老

适当的不知足

可以让自己向着更好的方向发展

但不切实际的不知足

则会让自己陷入深渊

女人幸不幸福，是由自己决定的身边有一个爱你的人，有努力的目

这一些就够了

这一辈子懂得知足的女人

那你也一定会是天底下最容易幸福的女人

**第三篇：聪明女人懂得爱惜自己身体**

聪明女人懂得爱惜自己身体，更懂得面对危险悠然自若

1、防流产——戒烟

吸烟有害健康是人尽皆知的道理，然而很少有人知道，吸烟会增加流产的几率。不仅如此，有研究表明，不孕、早产、胎儿畸形都与长期的吸烟习惯有着密切的联系。为了宝宝的健康，快快丢掉吸烟的坏习惯吧。

2、防滴尿——肌肉锻炼操

30多岁的女性中，有30%的人在搬重物、大笑、跳跃等剧烈活动时，都会有不同程度的滴尿，而其中最主要的原因就是分娩引起的肌肉功能的衰退。在分娩的时候，尿道周围的肌肉会受到强力的拉扯，一旦恢复不好，就容易失去弹性。产前的一种帮助生产的阴道肌肉锻炼操，同样可以帮助肌肉功能的恢复：

吸气—收缩肌肉—持续—放松，10分钟1次，一天2次，如此坚持4—6周，就可以让肌肉得到锻炼和恢复。

3、防卵巢癌——服用维生素C和E

卵巢癌是女性死亡率较高的一种疾病，其癌变早期毫无症状，一旦有临床症状时，病情往往已到晚期，所以其危险度不可小视。

维生素C和E可以帮助你抵抗卵巢癌的侵袭。研究表明，如果每天摄取90毫克的维生素C和30毫克的维生素E，患卵巢癌的几率就会减少一半。

4、防直肠癌——观察排气量

如果你总是感觉腹胀，并且排气太多，就要注意了，也许你正面临直肠癌或卵巢癌的威胁。虽然腹胀的状况在40多岁的女性中并不少见，但如果年纪轻轻就有这种症状就不可轻视了。看看你是否还有以下症状：腹痛、便秘或腹泻、食欲不振、疲劳、体重下降、直肠或阴道无故出血。如果排气量大，又伴有以上症状，你就要提高警惕，及时就医了。

5、防经期乳房肿痛——佩戴无钢圈的胸衣

一项调查表明，在200位患有经期乳房肿痛的妇女当中，有85%的人在佩戴无钢圈的胸衣12周之后，乳房疼痛的症状完全消失。钢圈胸衣虽然能托起双乳、塑造完美胸型，但是却会严重影响乳房的自由活动，经期乳房膨胀的时候，自然就会引起疼痛。

6、防宫颈癌——谷类早餐

据调查，在患有宫颈癌的女性中，有30%的人叶酸摄入量明显低于正常女性。同时，如果在怀孕期间摄入足量的叶酸，宝宝患上致命性神经缺乏症的几率就会下降50%。叶酸摄取的方法也很简单，每天一餐谷类早餐就可满足需要。

7、防乳腺癌——运动

乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤，是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一。

保持一定的活动量，可以有效地降低人体内引起乳腺癌细胞增长的激素水平。每天若有5个小时以上的时间来活动筋骨，患上乳腺癌的几率就会降低31%-41%。

8、防膀胱炎——勤上厕所

膀胱炎是一种常见的尿路感染性疾病，由于女性的尿道比男性的尿道短，又接近肛门，大肠杆菌易侵入，所以女性患膀胱炎的几率很高。得过膀胱炎的人都知道那种难言的痛苦：尿频、尿急、尿痛、急迫性尿失禁，甚至出现血尿和脓尿。赶走患膀胱炎的危险其实也是简单，你只需做到勤上厕所即可。增加排尿的次数，可以减少尿道中的细菌含量，细菌减少了，膀胱炎自然也不容易患上了。此外，性爱之后也要马上排尿，避免细菌通过尿道传入膀胱中。

9、提高生育能力——晒太阳

充分的日光浴可以提高女性的生育能力，增加怀孕的几率。有研究表明，在日照充实的季节，女性受孕的几率明显高于其他季节。

同时，多接受一些阳光的沐浴还可以减少患乳腺癌的几率。当暴露在阳光下的时候，体内维生素D的含量会激增，而维生素D被认为是抑制癌细胞生长的有效物质。在春夏两季，每天15分钟的日光浴就可以让你体内产生足够的维生素D，而在日照较短的秋冬两季，可以直接服用维生素D，与日光浴的效果是相似的。

10、防阴部疾病——阴部自检

每月一次阴部自检，可以帮助你及早发现可能出现的阴部疾病，并及早治疗。

黑斑——可能是外阴癌的征兆。外阴癌是一种少见的皮肤癌，不及早治疗就可能致命。但只要及早就医，90%都可治愈。

肿块——可能是毛囊炎、皮脂腺堵塞、良性肿瘤，极少情况下会是外阴癌。如果2周之后肿块仍不消失，就要及时就诊。

小白点、皮肤干枯如纸——可能是外阴皮癣，这种皮癣是由内分泌失衡所引起的，如果不及时治疗，就会引起阴唇萎缩。

异味、瘙痒——可能是真菌性阴道炎或滴虫性阴道病。如果在怀孕期间患上了真菌性阴道炎而不及时诊断、治疗，就可能引起早产，或是影响胎儿健康。

11、防阴部感染、过敏——裸睡

你每天需要呼吸新鲜空气，你的身体同样需要。严严实实地捂了一天，在晚上你总要给你的身体一个回归自然、完全放松的机会吧！况且，敏感的阴部如果总是不能够透透气，细菌就更容易滋生，一不小心，阴部感染和过敏就要来骚扰你了。所以，当你累了一天，完全放松地躺在床上时，何不也给身体一次彻底、放松的机会呢？

**第四篇：女人要懂得爱自己)**

20岁以上的女生应该知道的事情在路上主动和你套近乎的陌生人，就不要傻不拉叽的给人电话号码了，你会被短信电话骚扰致死的。

不要标榜自己多能喝，真正在乎你的人是不会看着你喝到醉醺醺的。

告别灰姑娘和白马王子的白日梦吧，你的脚没那么小，穿不进那水晶鞋。

有给男友买进口剃须刀的钱，不如给老爸买双袜子，他穿着你老妈补过几次的袜子，你注意了吗。

有份稳定的工作，多赚点钱，女人一定要经济独立，才有独立的人格，防止以后成了娜拉，鲁迅爷爷说过娜拉出走后要么回来，要么沦为娼。

中年男人，特指大款，请你吃饭唱歌泡吧，拒绝吧，你算计不过他们的。

曾经背叛过你的男人想回头，对其说不。

你曾经背叛的男人请你回头，对其说不。

学点衣装搭配，不要再红陪紫好死不死的穿着出门了。

对于年少时幼稚男对你的山盟海誓，一笑而过吧，他说这些话肯定没经过大脑。大事坚持原则，小事学会变通。

没必要和男友争个面红耳赤，你对了，他会认为你争强好胜得理不饶人，你错了，他会认为你无理取闹没完没了。

有钱买条高档项链，总比戴着块假玉让人看着有品味。

别再动不动就学野蛮女友暴打你男人了，打坏了没有替身给你扛米面袋。

不要爱上有家室的男人，等他老婆孩子老父母全家总动员时，你会死的很惨。

每年做个身体检查，尤其是肝、肾、乳腺。

偶尔和妈妈一起下厨，永远比和姐妹淘无事生非的在一起胡吃海喝来得开心。

对于你真正要与其结婚的男友，要忠诚。

不要再认为你在玩别人的感情，对手可能比你道行要高。

想嫁给他，要做好安全措施；不想嫁给他，就更要做好安全措施。

不要再当月光族，你该学着攒些嫁妆钱了。

不要老买速溶咖啡在家喝，偶尔去趟星巴克，他会认为你懂得生活。

永远记住，和男生一起没白没黑的网游，只属于大学时代。

除非真有必要，没必要时时更换最新款手机，否则别人会认为你是卖手机的。了解父母的身体状况。

此时的你至少该有张驾照，无论你是否有车。

至少有一个和你暧昧的异性朋友(没有性关系的那种)，既可以是你的精神百宝箱也可以当精神垃圾桶。

不要和女友的男友走得太近，背后会挨姐们儿的骂。

不要指望你的男友挣钱洗衣做饭家务样样精通，他没有超人的内裤可以穿在外面。不要反复强调结婚以后你的男友一定要孝顺你的父母，甚至扬言要把父母接来一起住，让老公和岳父岳母相处，人与人是相互的，要是他把自己的父母也接来，你们家将会热闹得超乎想象。

不要才开始相处就提结婚，也不要连续两次拒绝你男友的求婚。

不要再想你这辈子必须找个梁朝伟或是郭台铭，因为你不是刘嘉玲。

不要找比自己小三岁以上的男孩，因为你也不是王菲。

买份保险，如果单位办了社保，就不必了。

给妈妈买些实用的东西，她会觉得比花要好几百倍。

有自己去SPA的时候不如陪妈妈去洗个澡，给她搓搓背。

万事随缘，但不要放弃努力。

不要给自己太大压力，不要学做咄咄逼人的女强人，你会越来越孤独。

有剩余资金，可以考虑买房了，结婚的房子不一定完全由男友负担。

无需把男人看得太复杂，人与人之间往往是彼此复杂化，当然，也不要当他们是白痴。

不要时时缠着男友，留给他点空间，感情会更深。

没事去看看男友的父母，比单纯巴结他管用的多。

男友多再不是你可以骄傲的本钱，只会被认为不靠谱。

对男友好不是件做作事儿，尤其人多的时候，对男友呼来喝去，他会很没面儿，也只会让人觉得你很没品。

此时的你再是闲人一个，没人会再夸你是乖乖女。

不要以为自己吸烟很有魅力，对皮肤不好，而且显得很风尘。

假如你还认字，那么经常看看书，提升一下自我修养。

别瞧不起你正经上班但挣得不多的姐们儿，人家吃碗面条，都是自个儿的血汗钱。

在朋友面前不要炫耀和自以为事(这样是很令人反感的)。

关心一点国家大事吧，别说俄国总统还是普京，政治不只是男人的事。

常关心一下你的男友，但关心不等于唠叨加监视。

和男友出去吃饭，不要因为自己是女孩，就不愿意埋单，觉得他请你是应分的，凭什么呀，你又一点也没少吃。

学学化妆吧，素颜美女是要拼年龄的，你很快就没这优势了。

多半男人认为，女人晚上也要和白天一样有魅力。

如果你没有林妹妹那般才情容貌和身世，就不要动不动的流泪了，即使你做的出葬花吟，估计你也不想步林妹妹吐血后尘，关键是宝哥哥最后还娶了别人。

至少要保留一种健康的爱好，如：游泳，慢跑，乒乓等，记住逛街不算。

不要羡慕谁的好姐们儿比你多，她们的闹心事和这个数目也是成正比的。

永远不要认为别人的老公比你的好，因为他们爱的不是你。

保养一下头发吧，顶着一头烂草，彩妆也彩不起来。

多夸夸你的男友，你的一句话或许就是他的动力，会为你带来经济效益的。

想继续发展的男友最好带给父母看一看，老人的眼睛有时候确实比你雪亮。不要再学男人说脏话了，你不是小太妹，会成为老太姐的。

以精打细算为荣，以乱吃零食为耻。

衣服不用一天一换，花枝招展的容易让人眼晕。

和男友的男友要保持一定距离，太远他会说你对他朋友不热情，太近事儿可就大了。

没有任何一件事，任何一个男人，值得你彻夜不眠或街头买醉，或者买安眠药。女人，光鲜儿就那几年，以后拼的是道行而不只是脸蛋。

**第五篇：年轻人不要混圈子，要懂得积累人脉**

社会是一个很复杂、很现实的人际圈子，每个人进入社会都是需要交一些朋友、拓展自己的人脉圈的。那么，没背景的我们该怎样的交朋友，积累我们的人脉呢？

01

性格开朗

首先，最重要的就是你个人一定要有较开朗的性格。有的时候，当我们彼此第一次见到对方时，一定要用你开朗的性格去感染对方。

让对方感觉到你想跟自己交朋友的察觉，可以多说说话，聊一些都比较熟悉的话题，聊着聊着相信你们就会发展成朋友的。

02

提高个人能力

其次，就是提高我们自身各方面的本事，因为我们之后遇到的人可能是各个行业的人，要想能搭上话就一定要了解一些对方所熟知的方面。

这样我们才能越聊越嗨，最后认知彼此！

03

要学会做人

现实生活中，我们会经常听到有人背后说某某某不会做人之类的话。所以说如果一个人不会做人的话，肯的交不到什么朋友的。而且还会让自己的名声变坏。

所以想要积累人脉的话学会做人是一个很关键的。

04

要常联系你认知的这些朋友

尽管你们不在同一个地方生活，但是时不时的嘘寒问暖一下，彼此的心里也是非常开心的，这样很有益于维持朋友之间的关系。

多数人拓展人脉是希望“人脉”能够帮助自己前进，让自己的事业有所起色，或者给自己带来什么金钱上的项目、利益。所以，要看清楚你眼前的人脉很重要。究竟你的圈子是在耗损你的金钱和时间，还是真正能够置换出有价值的“人脉”。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找