

职场篇

女人的资本 II

The Capital
Of Women

连续5年畅销的女性图书品牌

《女人的资本》(2000最新修订版)一经出版,立刻吸引了广大女性读者的眼球,迅速登上各大城市的畅销书排行榜,再次显示了经典图书的强大力量。为了满足广大职业女性的需要,本书作者特别就“职业女性如何成功”这一主题创作出了《女人的资本II——职业女性的十一种生存智慧》。本书由原作者肖卫和著名女性培训师——洋老师共同创作而成,是广大职业女性提高自身素质,开发职场优势,成为职场赢家的经典读本。

职业女性的十一种生存智慧

肖卫 一洋◎主编

中国华侨出版社



职业女性的十一种生存智慧

女人的资本 II

肖卫 一洋 主编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本·2/ 肖卫 主编. —北京: 中国华侨出版社

2007. 5

ISBN 978-7-80222-339-4

I. 女... II. 肖... III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065493 号

• 女人的资本 II

著 者 / 肖 卫 一 洋

责任编辑 / 王 晖

版式设计 / 李 娜

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 18 字数 / 300 千

印 刷 / 北京市雅彩印刷有限责任公司

版 次 / 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / 978-7-80222-339-4/G · 276

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

女人的资本出版宣言

你是一个女人
不管自己怎么看，你都是
你可以把自己看扁
说自己不如男人
你也可以换一种眼光
让自己超越男人
女人来到这个世界上
从来就不是弱者的代名词
而是向善的力量
引导人类上升

天生美丽或气质如流
相貌平凡或素面朝天
是女人都有的独特的资本
没有漂亮容颜
你可以修炼优雅魅力
没有曼妙身姿
你可以学会修饰自己
女人真正的资本
不是来自外表的华丽
只有内心建立一个强大的自我
你才能赢得尊敬的目光

美丽与智慧的结合
才能成就完美的女人
每天沉湎于化妆与减肥
并不能改变你的命运
从经营自己的强项开始
发掘上帝赋予你的资本
做一个果敢睿智的女人
去创造积极而全新的生活
用勇气、信念和愿望
铺垫你生命的轨道
让那个才华横溢、精力充沛、魅力四射的自我
完全呈现于世界
这才是真正的你自己
一个女人本该有的风采

在生命的旅程中
有我为你加油
在你流泪的时候
让你变得坚强
在你开心的时候
让你快乐加倍
和你一起度过
女人生命中温暖而美好的日子

THE CAPITALA OF WOMEN

The Capital 序言 Of Women

用女人资本，做职场赢家

一个女人要成功，要做资本女人，首先就要知道什么是女人的资本。

自从人类起源，就给予了男人和女人完全不同的形态和风貌，也就决定了男人和女人们必须互相补充、互相配合、互相依存，男人不能少了女人，女人也不能少了男人。因此，一个女人要成功，注定不是男性化的成功，而是女性化的成功。但是，女人在运用女人长处时必须向男人学习，她不但要学习男性的自信、果敢和创新，更要发挥女人应有的天性——直觉敏锐、乐观开朗、坚韧、细心、温柔、敏感等。

事实上，女人除了这些天然的、看得见的资本外，在女人身上还有着强大的资本。

首先就是成功。在全球有越来越多的女性走出家庭，投入到工作的队伍。她们和男人一样用知识用双手装点着多彩的世界。在这个日新月异的时代，女人和男人一样拥有成功的机遇。实践证明，女人在心理上的某些优势可能更适合社会的发展，女人也比男人更容易在这个社会获得成功。不过，很多女人都对这一点持有怀疑的态度，只有极少数的女性坚信并发扬了自己这一资本，所以，她们取得了成功。但是，作为一个渴望成功的女性，我们怎么能允许自己对自己本身的能力和性别产生怀疑呢？

第二是财富。马克思留给我们一个毋庸置疑的真理，那就是经济基础决定上层建筑。试问我们每个人的吃穿住行有谁能离开钱呢？说“视金钱如粪土”的话大概也是一些没有金钱的人故作清高的说法罢了。其实我们没有必要掩饰自己对金钱的喜爱和追求。对富裕生活的向往是人性的自然反映。因此正视自己对财富的需求，确立一个金钱目标，有助于你积聚财富，获得更大的成功。

对女人来说，不仅仅要懂得花钱，更重要的是要学会赚钱和理财，这将成为你获得幸福的重要资本。

第三是关系。人生活在这个世界上绝对不是孤立的，而是生活在由不同人组成的群体中。在这群体中人们互相影响互相帮助而共同取得进步。因此我们不要把身边的人视为与己无关的人，他们都是我们的朋友。作为女人，我们更不应该去排斥男人，挑战他们的尊严，因为成功和财富不是与他们硬拼的结果。女人不但要发现男人的弱势更要学习他们的优点，这样才能更好地发挥女人的优势。善于处理各种关系，学会编织自己的关系网，这对女人来说是很好的资本，也会成为女人成功的强大助力。

第四是职场生存能力。现在，越来越多的女人成为职业女性一族。女人要在公司里取得和男人一样的成就，除了要和男人掌握一样的技能之外，还要加强自己的女性优势。女人有哪些优势呢？细致、关怀别人、性情温和、容易沟通，这些已经成为越来越多的现代企业对员工的要求。因此，在职场上生存，可以说女人比男人拥有更多的资本。

第五是魅力。有魅力的女人比聪明的女人漂亮，比漂亮的女人聪明。拥有魅力会使你更受青睐。有魅力的女人她们的言谈举止、举手投足都会充满凝聚力，任何场合任何时间都会成为人们关注的焦点。练就魅力非一日之功，但只要掌握方法，魅力也是可以塑造的。

第六是气质。气质可以说是一种精神层面的东西，它不是学出来的，也不是包装出来的，而是由人的内在自然散发出来的。好的气质总是尾随形象、知识而至，因此做有气质的女人，先给自己充电吧！就像女人欣赏有风度的男人一样，男人，也对有气质的女人情有独钟。

第七是修养。谈及修养，它包括很多方面，比如语言、礼节、品位、内涵等等。有修养的女人会显得更大方，更有风采，也会更受人尊重。提高自己的修养要从每一处细节做起，多看有益的书获取更丰富的知识是一条有效途径。

第八是能力。人之间存在着一定差距，比如能力强和能力弱。而能力强的人总会获得更多人的肯定，他们收获着成功和赞美，也享受着更好的物质生活。因此每个人立足于社会都要不断地提高自己的能力，这样才会使自己能够在竞争中胜出。能力不是天生的，而是随着经历阅历的增长而逐渐

The Capital Of Women

培养起来的。作为女人，你一样可以大胆地尝试你未曾做过的事情，不要害怕，你所有的经历自动会成为你的资本。在一次次获取经验的过程中，你的能力也在一步步提高。

第九是智慧。这个社会已经进入了智者生存的时代，“女子无才便是德”的说法早已被推翻，所以女人要用知识和智慧来武装自己，这样才不至于被时代所淘汰。你所拥有的智慧决定你人生的成功程度和幸福程度。千万不要相信人们说的女人没有男人聪明的说法，其实，智慧不仅仅是智商，而是一种对待生活的态度，凡事用从容不迫的心态去面对，就是一种大智慧。

第十是领导力。要想成为成功的女人，一定要能够运筹帷幄，统领大局，具有非凡的领导能力。具备领导能力的女人才会在事业上崭露头角，树立威信。可以说有领袖气质是成功女人的标志。不过好在领导不是男人的专利，女人身上也有诸多的元素可以让女人也能成为杰出的领导，现在，无数在政界、商界取得巨大成就的女性已经充分说明了这一点。

还有第十一、十二等等，可以作为女人资本的东西有很多很多。你只要懂得发掘和运用这十大资本，不敢说你能成为一位伟大的女性，但是一定可以让你变得更加有魅力、有品位、有气质，让你的人生更加幸福和成功！一个女人要拥有财富、幸福、事业等等，看上去并不容易，但是，只要你懂得经营你自己，懂得利用你身上的优势，你完全可以成为现实中成功和幸福的职场女赢家。

目录

THE CAPITAL OF WOMAN

女人的资本

第一章 关系网的力量：女人的关系资本 / [1]

The power of relations net : woman's relations capital

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，假如你要在事业上获得更进一步的发展和提升，你一定要学会编织并维护好你的人际关系网络。

善于处理关系是女人的天生优势 / 2 Be good at dealing with relations is woman's natural advantage

维护你的人际关系网 / 5 Keep well your relations net

避免女性易犯的人际错误 / 8 Avoid relations' mistakes that woman easily makes

低调消除职场矛盾 / 11 Low-key to get rid of conflicts in the office

关系网中不可有的几种人 / 15 Several kinds of persons that cannot be in your relations net

快速与人搭上关系的三大技巧 / 17 Three skills of getting in with others fast

影响人际关系的九类行为 / 18 Nine acts affeting on interpersonal relationship

打造绝佳人脉的交际修炼 / 22 Social training for forging the best relations net

STORY 1 奥普拉·温弗瑞：享受语言的快乐 / 25

第二章 发出你的声音：女人的沟通资本 / [31]

Speak out your voice : woman's communiction capital

学会沟通，善于沟通，是一个当代女性一定要具备的本领。假如你懂得将这种本领充分融会贯通、得心应手地运用在你的生活与工作之中，你会发现，你原来也是颇受他人欢迎的人。职业女性想要取得成功，除了努力培养你的工作能力，运用好自己的沟通语言也是至关重要的，就女人而言，出色的沟通能力更是获得他人认可、尽快融入团队的关键要素。

- 善于沟通让女人如鱼得水 /32 Communicating well makes woman just like fish in water
- 职场女性的沟通艺术 /35 Communicating arts for women in office
- 与同事沟通要讲究方法 /38 Communicate with colleague should pay attention to methods
- 跳出同上司沟通的误区 /41 Leap out of the wrong region when communicating with leaders
- 做个令人赏识的女上司 /46 Being a woman leader that others appreciate
- 装饰好你的沟通语言 /48 Beautify your communicating language
- 赞美他人成就自己 /51 Praise others, perfect yourself

STORY 2 靳羽西：生命因你而不同 /55

第三章 你来挑战男人：女人的成功资本 /59

You come to challenge man : the success capital of woman

任何普普通通的女人，绝不是缺乏潜能，而是不相信自己有潜能，经受一两次挫折，就总是怀疑自己不够聪明，反复强化“自己是女人，没有男人聪明”的意念。时间久了，认为自己不如男人的想法越来越固化，形成思维惯性，一事当前首先就认为自己做不好，潜能当然被埋没了。

- 你有男人没有的成功优势 /60 You have successful advantage that man hasn't
- 职场成功女性的六大特质 /62 Six characteristics the successful women in office own
- “野心”是女人成功的基础 /65 "Ambition" is the basic of women getting success
- 你可以比男人做得更好 /69 You can do better than man
- 发现自我，保持本色 /72 Discover your ego, keep your true qualities
- 做自信的女人 /76 Becoming a self-confident woman
- 女性成功的十项秘诀 /81 Ten secrets for women to get success

STORY 3 王雪红：永远心怀一颗中国芯 /83

第四章 表现得像女人：女人的智慧资本 /89

Perform like a woman : the wisdom capital of woman

姣好的容貌，并不见得影响处事的果断；优雅的气质，也一样能够做出正确的决策。女性魅力与职业能力，并不是水火不容。实际上，不少职业女性，“一半是水，一半是火”，既拥有温柔、细腻和亲和力的特质，办事又非常精明、果断和干练。她们凭女性特有的气质、风采，在职场长袖善舞，打造成功事业，赢得广泛赞誉。

- 女人可以不美，但不能缺乏智慧 /90 Women can be not beautiful , but can't lack wisdom
- 用智慧突破你的性别桎梏 /91 Smash your gender shackle by using your wisdom
- 勇敢面对挫折和挑战 /95 Brave frustrations and challenges
- 要魅力，更要有能力 /97 Be charming,more be competent
- 把你的工作做得更出色 /98 Finish your work more excellently
- 清除女性职场十大路障 /101 Clear away ten roadblock of women in office

STORY 4 李莹：用智慧缔造幸福的美丽女人 /107

第五章 职场不相信眼泪：女人的情绪资本 /113

It doesn't believe tears in office : the mind capital of woman

作为职业女性，你一定要掌握控制情绪的能力，这样才能尽情释放你最大的职场魅力。

职场管理学常常会告诫职业女性，假如想在职场中表现得恰当，就一定要懂得控制情绪。原因是过于情绪化的反应，不但会损害女性经理人的自身形象，而且会影响团队形象和公司业绩。

- 女人，做你情绪的主人 /114 Woman,being the owner of your mind
- 懂得控制自己的情绪 /116 Learn to control your mind
- 调节和控制情绪十项法则 /117 Ten laws which you adjust and control your mind
- 如何克服不良情绪 /118 How to conquer your bad mind
- 学会管理你的情绪 /121 Learn to Manage your mind
- 摒除厌职情绪，做个职场活力人 /123 Discard the emotion of complaint on job, being a lively woman in office
- 学会控制自己的眼泪 /126 Learn to control your tears
- 做一个职场情绪“环保者” /128 Being a mind “Environmentalism” in office

STORY 5 但华香：管理好情绪是成功的关键 /131

第六章 做个职场丽人：女人的美丽资本 / [135]

Being a beautiful career woman : the beauty capital of woman

美丽的容貌似乎总能助职场女性一臂之力，职场美女的身边也总是少不了献殷勤的男同事，甚至引起上司的刮目相看。然而，美丽的职场女性与她们的职业能力却处在一个十分尴尬的境地：她们事业有成的时候，人们总是将成功归功于她们的容貌，她们的工作业绩在人们的眼里因为长得美丽而大打折扣。这种观点往往成为了人们的共识。

塑造你的职场形象 /136

Wear rightly for your career image

穿出职业套装的魅力 /140

Wear to show the charm of your career suit

保持完美的职场仪态 /144

Keep perfect career appearance

掌握职场化妆的分寸 /149

Master the sense of proportion in career dressing

Office lady 职业塑美法则 /151

Office lady professional beautify rules

别把美貌当成你的职场优势 /154

Don't take beauty as your professional advantage

STORY 6 许戈辉：智慧与美丽并重的知性女人 /157

第七章 学会自我营销：女人的营销资本 / [161]

Learn to self-marketing : the marketing capital of woman

曾有一位语言学家这样归纳男女性运用语言的目的：“男性用语言维持权威与独立；女性则用语言创造亲密关系。”这说明女性确实是天生的销售高手。可惜的是，许多女性却不了解自己这方面的优势，更不懂得运用自己这方面的天赋，为事业的顺利和成功增加砝码。

女人是天生的最佳推销员 /162

Woman is the natural and best salesperson

学会自我推销的技巧 /164

Learn the skills of self-selling

沉默不再是金 /166

Keep silence is not gold yet

像男性一样表现自己 /169

Showing yourself like man

脱颖而出有方法 /174

The methods of coming to the fore

STORY 7 董明珠：“棋行天下”的商界玫瑰 /178

第八章 天生的谈判专家：女人的谈判资本 / [183]

Natural negotiation expert : the negotiation capital of woman

谈判是一项必不可少的职场生存法宝，也一直被当作是男人的专利和强项。男性的谈判技巧驾轻就熟，往往让许多职场女性无所适从。今天的女性比过去任何时候都需要掌握谈判技能。职场文化的许多变化迫使女性不得不更多地掌握对自己事业的控制权。

如果你想成功，就必须要对谈判有全新的认识，因为，女人不再是弱者的代名词，通过谈判，你才能获得自己应有的一切。

女人，你要学会谈判 /184

Woman, you should learn to hold talks

彰显女性强势，克服性别劣势 /185

Protrude woman strength, conquer gender weakness

避免女性的谈判陷阱 /188

Avoid woman negotiation trap

女性商务谈判必胜术 /190

Must-win methods for woman commercial negotiation

谈判高手四件制胜武器 /194

Four win-weapons of negotiation master-hand

洞悉对手的身体信息 /196

Catch well the body information of the opponents

STORY 8 赖斯：轻松周旋于男人的世界 /199

第九章 最佳的管理者：女人的管理资本 / [203]

Best manager : the management capital of woman

女性管理者要明白自己首先是一个管理者，然后才是一个女人。同所有的管理者一样，女性最需要的也是富有远见、洞察力与战略方向感。不要因为自己是女性，就处处表现出一些情绪化，或者为一些小事而忘记了大责任、大目标。因此，女性管理者在工作中要有一个良好的心态，发挥自己的优势，克服性格弱点，不断提升自己的领导力。

女人是最好的管理者 /204

Woman is the best manager

女性管理者的管理技巧 /206

The management techniques for woman managers

女性管理者的六项修炼 /208

Six training for woman managers

女性管理者必备的三大素质 /209

Three characters that woman managers must own

利用女性优势做好管理者 /212

Take good use of woman advantages to become an excellent manager

展现女性独有的管理魅力 /215

Show woman special management's charm

STORY 9 龚仲宝：演好女性管理者的五种角色 /219



第十章 进行自我包装：女人的品牌资本 / [223]

Do self-makeup : the brand capital of woman

今天的职场女性同样需要这样的品牌观念。职场的现实决定我们不只是在寻找一份工作、一个职业，也不只是为了谋求一时的生存，而是要通过塑造自己的品牌来彰显自己的价值。有了自己的品牌，就能获取比别人更高的身价，就不担心失业后找不到工作，可以在各种活动、各种场合成功地推销自己，就能够最大限度地实现自己的价值，赢得社会的肯定和尊重。

职业女性要学会打造个人品牌 /224 Woman in office should learn to forge personal brand

经营个人品牌的十个努力项目 /228 Ten working-hard projects of managing personal brand

“职场五魅”助你成功打造品牌 /231 “Five charms in office” help you forge brand successfully

让你如鱼得水的五大技巧 /234 Five techniques make you do everything fluently

STORY 10 麦当娜：20世纪永恒的品牌女性 /238

第十一章 与身体同行：女人的健康资本 / [243]

Go along with body : the health capital of woman

如今是提倡健康美女的时代，职场中拒绝不健康的“林妹妹”。想想看，如果你每天带着一副“摇摇欲坠”极不相称的身材去上班，你会给同事们带去怎样的形象？本来纤瘦的身段，如果配上了一个大号的臀部，对整体形象的破坏就可想而知了。

职场拒绝“林妹妹” /244

“Sister Lin Dai Yu” is refused in office

和职业病挥手告别 /247

Wave your hands and say goodbye to the sickness of career

女性健康要在饮食上下功夫 /250

Woman keeps healthy by eating and drinking

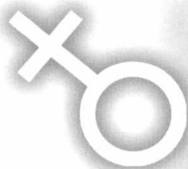
女性保健的注意事项 /253

The care programs of woman keeping healthy

呵护女性的心理健康 /258

Take good care of woman health in mentality

STORY 11 孙俪：中华健康快车基金会的“光明大使” /263



The capital of woman

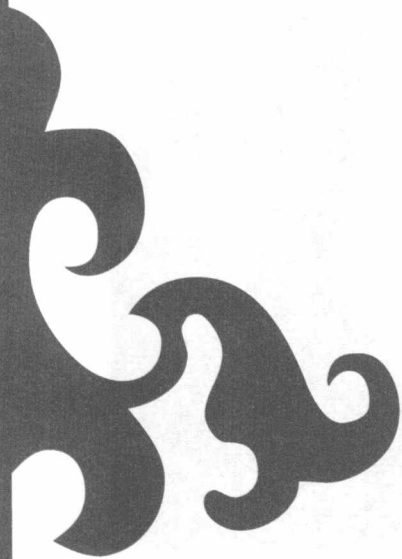


第 | 一 | 章 |

关 系 网 的 力 量

女人的关系资本

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。



001. Be good at dealing with relations is woman's natural advantage

善于处理关系是女人的天生优势

你是否看到过这样的现象：不少即使是很能干的男性也感到棘手的事，派一位女性前去办理，便能收到出奇满意的效果。而聪明的女性总能应对自如，轻易就打开了良好局面。

专家指出，由于生理和心理方面的原因，女性自身形成了共有的特点。例如：环境适应性强，善于与陌生人接触沟通；语言表达能力好，说话声音流利清晰，乐于跟人交谈；感受细腻深入，性情温柔亲切，为人谦和善良，更能使人容易接受并喜欢。如果发挥得恰当，这些显著的个性因素都是女性在人际交往中的先天优势。

在女性参与社会活动范围急剧扩大的今天，交际中怎样发挥自身的巨大优势，已成为众多女性所急切探讨的热点问题。谦和、温柔、细腻几乎是每一个女性的天性，无论同什么人往来，都会受到普遍欢迎。在与男性打交道时，这些性格会让他



们感到轻松、愉快，无形中消除许多与同性交往时产生的戒备和争斗欲望，营造了和谐轻松的理想气氛；而在同性之间，你能谦虚善意地待人，凡事肯让人三分，满足她的自尊，自然会使人感到可亲可近。事实上，绝大多数待人谦和的女性都非常自尊、自重。在各种人际交往中，充分展现女性特有的优势，一般总会获得明显的良好效果。诚然，这只是指通常情况而言，具体到单个人，因为性格、工作和生活环境迥然不同，人与人交往的方式风格也有极大的差别。而彼此各异的交际风度，必然会引发差异甚大的心理效应。如活泼热情让人更愿意接近；文静慎重给人以深刻、沉稳的感觉；谦逊随和、善解人意多被誉为“大姐之风”；潇洒大度则具有很强的个人魅力。一

那么，女人怎样在处理人际关系中发挥自身独特的魅力，以赢得对方的倾心喜欢和接纳呢？

（1）适当地修饰打扮

女性的打扮艺术，并不仅仅是简单地涂脂抹粉，也不等同于挥洒高级品牌香水，而是对自我形象的整体塑造和协调统一，是一种由内而外的自信和雅致，是自己人格的充分外化。得体贴切，精致淑雅的打扮，是对自己的确信与牢牢把握，也是对社交场合的自如驾驭。

女性线条有致的形体美是优于男性的一大生理特色。所以，在适当的场合尽量减少服装的层次，以展现出婀娜窈窕、柔美悦目的身段。当然，身材不是很令人满意的要巧于掩饰，多留心一些容易被其他人疏于美化的部位，这样更能突出显示你特有的美丽。

参加舞会，在满眼色彩浓烈的服饰中，穿着一份淡淡幽雅的装束，容颜装扮上以素雅为主调反而有一定的独特吸引力。“红装素裹，分外妖娆”。

女性的发型和头饰，是一处可引起人们眼睛一亮的“圣地”。自然、舒展且与自然脸型、体型、年龄、职业颇为相称的发型美，更会烘托出女性的熠熠神采和风姿。

比较来说，女性的外在形象比男性更加重要，也更为引起同性和异性的目光所关注。女性的迷人风采在交际中所发挥的作用是极其重要的。

（2）露出自然的微笑

笑是所有人嘴边一朵美丽的花。女性的微笑，是一封最好的自我介绍信，是袒露内在心灵善良柔美的永恒佳作。它传递着热情，散发着温馨。自然的微笑可在瞬间缩

短与对方的心理距离，是与人交际的优质导体。对陌生人露出微笑，传达着你的随和与友好；对冒犯你的人展现笑容，传达着你的宽容与谅解；对钟情你的人微笑，传达着你的倾心与接纳；对周围的人微笑，传达着你对生活环境的适应与融入。

无论在何种交际活动中，一旦遇到进退两难的尴尬场景时，可用轻轻的笑容去冲淡这紧张难堪的气氛，获得周旋缓和的余地，掌握着交往的主动权；当一种态势迫使你不得不出场时，善意从容的微笑便是一种强大的、表达信心的“力量”，也是轻松神经、积极思维、征服对方、赢得胜利的绝佳缓冲方案。



(3) 展现自我介绍的风韵

在所有场合，女性的自我介绍，都是充分展示其交际魅力、给人留下美好第一印象的“开场白”。仪表美，加上有一个恰当或讨人喜欢的自我介绍，就是一次成功到位的自我推销，会使人禁不住产生想与你交往或成为朋友的期望。在做自我介绍时，第一要有充分的自信和自尊；其次要以恰当和真切的姿态、声音、表情打动人心。

介绍自己的姓名时，注意声音要清晰、明朗、语速节奏不可过快。与此同时，满面春风的表情，更会使人产生深刻并良好的印象。

(4) 展示良好的姿势

优雅的坐姿，能显现女性端庄、稳重、大方的风格特性，是女性体现姿态美的一种重要方式。坐时两肩平稳放松，双腿呈流水形，切忌两腿分开或跷二郎腿，腰背挺直，不左右或上下地来回晃动。这样才能给人一种娴静、含蓄、有品位的美感。

善于耐心倾听他人讲话的女性，给人一种懂得尊重他人、很讲礼仪的感觉。在听