

Gong Ming Nu Ren
Sanshiliu Ji

聪明女人 36计

侯楠楠◎编著

女性
必读书

本书从职业女性特有的视角，
从**形象、求职、工作、谋略、权益、交际、健康、
生活和理财**九个方面入手，
呈现了36个不同于兵法“三十六计”的全新的、切实可行的心计密语，
为职业女性获取幸福、追求成功提供了绝妙的智慧锦囊。



中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

女性必读书



中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人36计 / 侯楠楠 编著. —北京: 中国社会出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5087-4215-1

I. ①聪… II. ①侯… III. ①女性-成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第259115号

书 名:聪明女人36计

编 著 者:侯楠楠

责任编辑:薛丽仙

出版发行:中国社会出版社 **邮政编码:**100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电话: 编辑部:(010)66082098

邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66080300 传真:(010)66051713

(010)66051698 传真:(010)66080880

(010)66080360 (010)66063678

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:170mm×240mm 1/16

印 张:19.25

字 数:240千字

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次印刷

定 价:36.00元



每个女性都渴望成功,成功一定有道可循,你的形象便是其中的第一步。形象是你综合素质的体现,也是一种竞争的资本。那些在社会上纵横捭阖的成功女士,之所以能在社会上出类拔萃,是因为她们具有良好优雅的形象。聪明的女人都知道,完美的形象是成功的一条捷径,也是为自己增添的筹码。

海阔天空,时代充满机会。聪明的女人虽然无法规划成功的蓝图,但有选择自己职业的权利。而这需要你寻找到求职的方向和目标。洞察职场变幻,把握职场脉搏,更新求职观念,准确职业定位,准确地分析找到自己最适合做的专业,充满自信地克服职场恐惧,然后轻松地迈出成功的第二步。

初涉职场,你的喜怒哀乐、困惑焦虑、苦恼烦躁全部来自于工作中的人际关系。其中有来自上司的刁难和压制,让你有苦难言;同事的嫉妒和拆台,让你哭笑不得;下属的阳奉与阴违,让你痛心疾首……让你陷入人际关系的泥潭不能自拔。只有了解人性中的优势和弱点,才能让你减少摩擦、化解矛盾、克服内耗、消除困惑、获得愉悦、赢得快乐、营造和谐的源泉,让你有效赢得上司的赏识、下属的爱戴、同事的赞誉,最终达到一个名利双收的第三步。

工作是安身立命的根本,你该怎样面对它? 尽管你在职业生涯中

有许多不利因素,但是只要展示你的才气,证明你的头脑,抒发你的意气,端正你的态度,提高你的效率,开拓你的事业,云淡风轻一样利润翻番,柔情似水也能业绩斐然。正确处理好女性的优势和短处,刚柔并济,内外兼修,更上一层楼的第四步。

君子善谋,谋则缜密。不用动手动脚、动刀动枪,头脑和言语就会给自己加个好“薪”情,突破晋升的天花板,跳出一片海阔天空。让你充分张扬女人的智力、个性和气度,显露出你的生命的力量和存在的价值。若想在你举步维艰的事业中绝处逢生,必须用一双慧眼来观察这个世界,用自己的锦心绣口上下打点,在庸碌平凡的工作中五步登巅。

女人是高贵的,女人是细腻的,但是女人更是需要保护的。在我国各种劳动岗位上辛勤工作的3.3亿妇女,撑起了全国就业人员的“半边天”。她们用柔弱的肩膀默默地扛起了家庭、工作的双重担子。可是求职时被欺骗歧视,工作时被骚扰。中介的陷阱无处不在,“猫腻”的薪水防不胜防,试用期像是免费使用期,一纸合同像是签下一生的卖身契。什么时候给你一个被拒绝的理由?什么时候给你一个公平的就业环境?什么时候给你一个平等安全的合同?什么时候让女人的性别得到尊重?什么时候让神圣的婚育权得到保障?什么时候让孩子吮吸到妈妈甘甜的乳汁? 六步维权让你一生平安!

你怕什么? 太平盛世,万物兴隆,身为其中的聪明女人,怎么会有“怕”之说? 但无可躲避,那些大大小小、多多少少、难以言说的“怕”们,的确如虫啮虱咬般,扰乱了你身心的清明。怕老、怕胖、怕不够美丽、怕亚健康……生活忙碌的你们也许觉得连生病都得挑个时间。匆匆的时光车轮,带来了成功和喜悦,但同时也带走了生命中最宝贵的健康。诸多的健康隐患像是七步断肠草,也许“中毒”的你还不知道。

社会是复杂的,竞争是残酷的。身处船头浪尖的女人整日徘徊于事业和家庭的两端,寻找天平的最佳平衡点。为了塑造理想的优秀员工、贤惠妻子、漂亮妈妈、孝顺女儿的多重角色,不知不觉中已成了和时

间赛跑的人……其实你只要调理好自己的心态,小心处理办公室恋情,家庭事业两手抓,就可以创造你第九步的“美丽人生”。

人不理财,财不理你!在现今这个功利的社会,从一定程度来说你积累的财富多少决定你幸福指数有多高。所以,一个独立的现代女性想要获得真正的幸福,就必须把自己卓越的理财能力发掘出来。告别“月光女神”;减少负债,更新理财的观念;投资创汇;八步赶蟾,成为一个高财商的女人。

本书主要分为形象、求职、工作、谋略、权益、交际、健康、生活和理财九个方面,循序渐进地帮助女性塑造职业形象,掌握求职方法,提高工作效率,谋取利益保护权益,处理好人际关系,关爱自己的健康,协调好事业和生活之间矛盾,发掘理财的能力。本书从多个方面为你揭示了造就聪明女人的三十六个秘籍,资料丰富翔实,事例生动有趣,内容深入浅出、雅俗共赏,具有较高的实际指导和参考价值。本书教你如何将自己练就为在职场的波峰浪尖上不被淘汰,并在社会上立于不败之地的聪明女人!



形象是无声的语言。仪容端正,举止大方;遇事稳重,不卑不亢;态度和蔼,待人亲切;服饰整洁,搭配合理;言行得当,彬彬有礼。形象是一种力量。形象是一个人综合素质的体现,也是一种竞争的资本。完美的形象是职场的一条捷径,也是为自己增添的筹码。所以有人说你的形象价值百万。

聪明女人第1计——注重形象,提升价值 /2

趣味测试 /6

聪明女人第2计——服饰得体,穿着优雅 /9

趣味测试 /15

聪明女人第3计——以礼待人,备受欢迎 /17

趣味测试 /23

聪明女人第4计——仪态优雅,提升魅力 /27

趣味测试 /32



每个人初涉职场内心都充满着对未来的憧憬,可诱惑的背后隐藏着不可预知的陷阱。要想为自己人生取得一个好的开始,你既要充满自信克服职场恐惧,又要掌握一定的专业的知识和技能;既要洞察职场变幻把握职场脉搏,又要更新求职观念准确职业定位。然后,顺利完成求职测试过程,这样才能让你轻松地融入集体。

聪明女人第5计——准确定位,审时度势 /36

趣味测试 /41

聪明女人第6计——完美履历,事半功倍 /44

趣味测试 /50

聪明女人第7计——准备充分,从容面试 /52

趣味测试 /55

聪明女人第8计——展现自己,轻松转正 /57

趣味测试 /62



工作是我们安身立命的根本,你该怎样面对它?你希望在工作中得到什么?有多少成就不是决定于上帝的恩赐,而你自己怎么做?云淡风轻一样利润翻番,柔情似水也能业绩斐然。只要展示自己的才气,证明自己的头脑,抒发自己的意气,开拓自己的事业。走出小女子的情结,重塑成功女性的气度。

聪明女人第9计——端正态度,从小做起 /64

趣味测试 /70

聪明女人第10计——把握机会,适时表现 /73

趣味测试 /78

聪明女人第11计——不断充电,补充能量 /81

趣味测试 /87

聪明女人第12计——公平对待,刚柔并济 /89

趣味测试 /94



君子善谋,谋则缜密。职场如战场,没有硝烟弥漫但是步步凶险。其中无形的危险却胜似真枪实弹的杀戮。作为一个行走在职场雷区的聪明女人,若想在举步维艰的事业中左右逢源,必须用一双慧眼来观察这个世界,用自己的锦心绣口上下打点,运用自己的精灵智慧和兵家谋略,在庸碌平凡的工作中脱颖而出。

聪明女人第13计——择时而动,赢得高薪 /98

趣味测试 /103

聪明女人第14计——突破障碍,巧妙晋升 /106

趣味测试 /112

聪明女人第15计——三思而行,谨慎跳槽 /114

趣味测试 /119

聪明女人第16计——掌握技巧,完美辞职 /122

趣味测试 /128



女人是高贵的,女人是细腻的……但是女人更是需要保护的。女人,自古以来就是被人轻视的对象,虽然社会的进步改变了女人的命运,提高了社会的地位,可是性别的歧视和生理弱势,经常被社会侵占了女人的权益。可是,女人们却不敢站出来理论,所以,聪明女人不但要学会独立,更要学会捍卫权利,保护自己。

聪明女人第17计——远离陷阱,识破谎言 /134

趣味测试 /139

聪明女人第18计——拒绝歧视,维护权益 /141

趣味测试 /146

聪明女人第19计——勇于说不,拒绝骚扰 /149

趣味测试 /155

聪明女人第20计——捍卫权利,有法可依 /156

趣味测试 /161



过尽千关,历尽万苦,寻寻觅觅,终于找到一份工作。你要在完成既定工作任务的基础上,创建自己的生存空间,拓展自己的人脉,在复杂的环境中如鱼得水、得心应手、左右逢源、游刃有余,把整个工作环境维持在一个和谐安全的氛围,就需要一点方法和技巧,把自己蜕变成一条广结善缘、八面玲珑的美人鱼。

聪明女人第21计——同舟共济,和平共处 /164

趣味测试 /170

聪明女人第22计——加强沟通,化险为夷 /173

趣味测试 /177

聪明女人第23计——保持距离,洞察性格 /180

趣味测试 /185

聪明女人第24计——智斗上司,和平共处 /187

趣味测试 /192



年轻的容颜,红润的肌肤,轻盈的步调,曼妙的身材,高效的能力,敏锐的思维……这一切无不来自健康的心灵和身体。健康是美丽一生的基本、浪漫一世的保证,是女性职场生涯的第一资本。在这个优胜劣汰的职场竞争环境,女性为了努力工作不惜透支自己的青春和生命,然而却疏忽了对自己健康状况的关爱。

聪明女人第25计——隐形暴力,巧妙突围 /196

趣味测试 /201

聪明女人第26计——消除疲劳,保持激情 /205

趣味测试 /210

聪明女人第27计——压力管理,身心健康 /212

趣味测试 /218

聪明女人第28计——小心过劳,学会放松 /220

趣味测试 /225



21世纪的职场女性已不再是尴尬的第二性,最新WOMAN的概念:W—— Wife女人是妻子;O—— Office lady女人是办公室女郎;M—— Mother女人是母亲;A—— Assistant女人是助理;N—— Nurse女人是看护。如何协调好感情、事业家庭等各种的角色,是现代聪明女人事业发展和幸福生活的基础。

聪明女人第29计——控制情绪,理性思考 /228

趣味测试 /233

聪明女人第30计——同事之恋,理智培育 /237

趣味测试 /242

聪明女人第31计——协调工作,平衡家庭 /244

趣味测试 /248

聪明女人第32计——成功有道,创业很美 /251

趣味测试 /256



俗话说:人不理财,财不理你! 聪明的女人能够很好地安排有限的薪水,她们会得到用钱的满足感,但绝不会为钱所累。在现今这个功利的社会,从一定程度来说你积累的财富多少决定你幸福指数有多高。所以,一个独立的现代聪明女人想要获得真正的幸福,就必须把自己卓越的理财能力发掘出来,才能成为一个理财的高手。

聪明女人第33计——更新观念,学会理财 /260

趣味测试 /265

聪明女人第34计——理智消费,节约开支 /269

趣味测试 /274

聪明女人第35计——不做卡奴,小心忽悠 /278

趣味测试 /284

聪明女人第36计——提高财商,修炼财女 /286

趣味测试 /292



形象篇

形象是无声的语言。仪容端正,举止大方;遇事稳重,不卑不亢;态度和蔼,待人亲切;服饰整洁,搭配合理;言行得当,彬彬有礼。形象是一种力量。形象是一个人综合素质的体现,也是一种竞争的资本。完美的形象是职场的一条捷径,也是为自己增添的筹码。所以有人说你的形象价值百万。

聪明女人第1计——注重形象,提升价值

从一个人的形象,就可以知道她的身份究竟能打多少分。因为它关系着面试成败、工资高低、职位晋升等事业与生活的方方面面。良好的职业形象使一个人魅力无穷、所向披靡,而不良的形象则使人障碍重重、举步维艰。

形象决定身价

在竞争激烈、企业不景气的年代里,面对众多的求职者或员工,执事者根本来不及看出你的能力就得进行人事决策。这时候你所展现出来的整体感就成了决定性的因素,这关乎你是否能被录取、被留任,甚至被提升。

Linda在失业期间,半年内一共制作三份简历依次送到一家企业,三份简历上的照片各异。

第一份简历上的照片,面部不加修饰,衣着随随便便,色彩不太协调,款式陈旧过时,一脸愁云,给人的感觉是心态灰暗,精神不佳,缺乏生机活力。

第二份简历上的照片,面部稍加化妆,服饰不算太好,但注意了色彩搭配与款式选择,仍一脸严肃,虽不乏生机,但毫无热情。

第三份简历上的照片,面部进行了精细而淡雅的化妆,服饰得体,色彩协调,款式新颖,一条大方的项链给人以脱俗之感,发型整理得一丝不苟,与脸型、颈型搭配协调,双目炯炯,面带微笑,给人以乐观向上、精明能干、热情奔放、充满创造激情之感。

第一份简历Linda被公司初审淘汰,不予录用。而第二份简历和第

三份简历上的她被同意录用,但所付薪金待遇不同。该公司为第二份简历上的她月薪定为 2000 元,为第三份简历上的 Linda 月薪定为 3000 元。

同一个人,为什么求职结果会有如此大的差距呢?盖因形象不同也。一个人衣着整洁、典雅,具有良好的个人形象,也是在向他人暗示,请相信我,我是有修养、有能力的,从而为自己赢得更多的好感和机遇。从这点来说,个人形象何尝不是有价的?!

在这个眼球化经济的社会,一个人尤其是职场人士的形象将可能左右其职业生涯发展前景,甚至会直接影响到一个人的成败。据著名形象设计公司英国 CMB 对 300 名金融公司决策人的调查显示,成功的形象塑造是获得高职位的关键。另一种调查表明形象直接影响到收入水平,那些更有形象魅力的人收入通常比一般同事要高 14%。职场中一个人的工作能力是关键,但同时也需要注重自身形象的设计。特别是在求职、工作、会议、商务谈判等重要活动场合,形象的好坏将决定你的成败。

形象决定命运

个人的形象是影响他人的捷径,他人通过对你形象的直观感受,来判断你的能力和智慧、修养和内涵。良好的个人形象可以使你走向成功和财富,相反,不良的形象则可以毁掉你的事业和前程。

爱娃为了应聘一家公司总经理秘书一职,特意到美容院做了一个很流行的发型,非常考究地化了妆,而且穿了一身很性感的紧身衣。刚和总经理见面,她就用很柔媚的声音向总经理打招呼:嗨!你好。然后做出一副很熟的样子朝他意味深长地一笑。不料总经理很庄重严肃地告诉她:对不起!这里不是酒吧,我想你是找错地方了。

聪明女人在工作中应恰到好处地运用女性周到、细致、婉转等性别优点。但只有体现到工作能力和工作方式上,才能取得良好的效果,并不能像爱娃那样靠色相来获得工作。

应试者如果是女性,应当很好地利用性别角色。人与人之间互相接触、互相交谈讯息,除了气味、服装、姿态、语言等接触外,还包括性别的感觉。无论你用何种眼光看,两性之间的吸引都是存在的,适当地利用性别角色的确可以促成面试成功。但过分追求在“性”字上做文章来达到目的,往往会适得其反、得不偿失。

一个事业成功的聪明女人,应该具有丰富而独特的个人气质。如果你是银行的职员,你的着装一定要稳重大方、精干利落,从而可以给客户留下一个良好的第一印象,让他把存款放心地交到你手上;如果你就职于化妆品公司,那你的妆容一定要时尚、美丽,让人一眼就被你的产品折服;如果你是广告公司的创意职员,那么你的着装可以尽情发挥。总之,一句话,你的着装风格一定要与工作的风格融为一体。

人们常说:“人不可貌相,海水不可斗量。”实际上你周围绝大多数人没工夫研究你的“海”有多深,对方在和你短暂的接触中,就按下了你职业形象的无声“快门”。

心理学家指出,在人际交往中,他人给你的评价主要取决于关键的前几分钟,甚至是前30秒钟。在此期间,你不可能有机会展示自己的才华和学历,也不可能有时间表现自己的智慧、能力和良好的人际关系。他人完全根据他们瞬间所看到的——你的衣着、发型、身姿、微笑、仪表、仪态、相貌等,留下对你至关重要的第一印象。它是持久的、难以更改的,甚至将成为对你的最终评价。虽然以貌取人是不对的,但不以貌取人似乎又是不可能的。

市场竞争说到底是一种竞争经济,从产品竞争到市场竞争、从市场竞争到知识竞争,更进一步的竞争就是“形象竞争”。对于招聘面试的女性,它影响着你是否能赢得职位;对于同事和老板,它影响着你的团队合作效率和升迁仕途;对客户来讲,它影响着你的生意订单;对于下级来说,它影响着你的权威。所以,聪明女人都要随时随地树立和维护自己职业形象。

开发形象资源

良好的职业形象不仅能够提升个人的品牌价值,而且还能提高自己的职业自信心。个人形象指的主要是容貌、魅力、风度、气质、化妆和服饰等,包括天生的外表感觉的东西。这是一种值得开发、利用的资源。

丽丽在一家韩国公司做了一年的行政秘书,后跳槽到一家美国公司,工作方面倒是得心应手,可在着装方面却经常受到老板或明或暗的批评。在原来的韩国公司。通常形象为漂染发、细挑眉、棕色唇与灰色紧身套装,显得很性感也很成熟,而现在这家美国公司女职员们大都是“H”形直筒套装裙、清淡的妆容,唇色多为粉红或玫瑰红,显得清新干练。丽丽在经过一番省悟后知道了问题所在,马上对自身形象进行了一番大改造。漂染的长发变成了清爽的短发,细眉也还原成了自然眉型。一番改头换面之后,老板对她的工作能力和职业形象连连称道。

今天的职场没有规定统一的丽人形象,你可以淡扫娥眉,也可略带前卫,但不管怎样,最重要的一点是与环境和谐。

现在几乎所有国际大机构都非常重视公司员工的形象塑造,力图把形象这种属于静态的因素变成一种动态的竞争力去超越对手,使其成为公司征战市场的有力武器。

尽管有不少介绍职场礼仪的书籍里提到了各种“短、平、快”的包装招术,但没有长时间的行为习惯积累,只是暂时地掩盖或修饰,并不能真正地塑造一个良好的职业形象。

如果你喜欢微笑交流,即使打电话,对方也能听出来你的“笑容”;如果你做事向来井井有条,你手里的项目再多,老板对你也是信任无比;如果你从未大话连篇,即使你低调出场,下属对你也是信心百倍。所以,良好职业形象并不是所见即所得的“声色”外表,而是一个人行事风格的综合体现。你一旦形成自己的风格,只要是职业的、真实的,你就不必琢磨是应该入乡随俗还是标新立异。真实也是职业形象的一部分,你就是你,符合自己职业的就是最好的。

一个人的职业影响着她的职业形象,反过来一个人的职业形象也影响着她的职业发展选择。作为职场中人,每个人都要思考自己的能力和别人有什么不同。只有了解自己的形象和能力特色,善于自我定位,才能积累建立自己的独特品牌,为以后的职业生涯起到事半功倍的作用。而职业形象的塑造和维护不是短时间就可以完成的,需要聪明女人日积月累。越是那些职业形象定位准确的人,越是想了解更多的职业礼仪知识,以期待她们的职业形象更加完善。

完美的职业形象是一个人综合思想表现。现代女性既要在现实生活中体现精神面貌、行为方式的外在美和内在美,又要在事业与生活、社会价值和社会地位方面得到综合体现。良好的职业形象既不是金玉其外、败絮其中,也不是金玉其中、败絮其外,而是两者兼备发挥所长。

趣味测试

你将来适合从事什么行业,可以通过以下的形象测试对自己做一个预测。

1. 你喜欢的发型是什么?
 - A. 休闲型,不必太麻烦的
 - B. 修整妥帖,一丝不苟
 - C. 稍微卷曲的正统发型
 - D. 有波浪的华美发型
 - E. 深刻明显的发型
2. 你喜欢的女性装扮是什么?
 - A. 自然化妆
 - B. 薄施脂粉,淡妆素抹
 - C. 最低限度的修饰装扮
 - D. 可爱又美丽的装扮
 - E. 轮廓明显,具有立体感