



医药学院 610212069716

健康与科学生活实用丛书

KANGYUKEXUESHENGHUOSHISHIYONGCONGSHU

职业女性 的快乐幸福生活

廖康强◎编著

本书主要向职业女性朋友介绍了一个幸福快乐的职业女性应当具备的7个要素，指导女性朋友朋友应该“做什么”、“如何做”，才能成为一个幸福快乐的职业女人。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

新编职业健康与科学生
XINBIANZHIYEJIANKANGYUKEXUESHENGHU



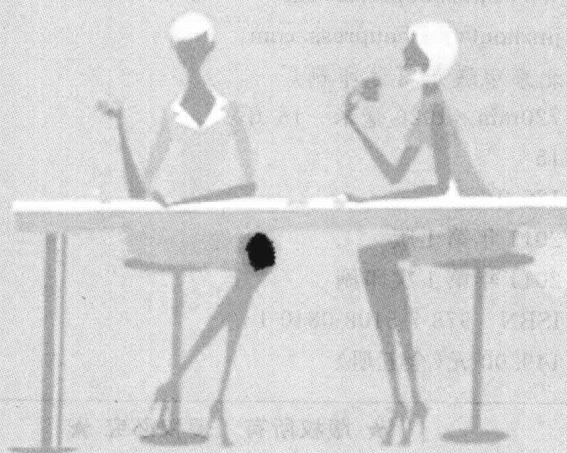
医药学院 610212069716

教育部(2011)国家标准委员会

教育部(2011)国家标准委员会

职业女性 的快乐幸福生活

廖康强 编著



吉林医药学院
图书馆



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

职业女性的快乐幸福生活 / 廖康强编著. — 北京:
九州出版社, 2011. 1

(新编职业健康与科学生活实用丛书)

ISBN 978-7-5108-0840-1

I. ①职… II. ①廖… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 012870 号

职业女性的快乐幸福生活

作 者 廖康强 编著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京市通州富达印刷厂
开 本 720mm×1020 毫米 16 开
印 张 15
字 数 175 千字
版 次 2011 年第 1 版
印 次 2011 年第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0840-1
定 价 149.00 元(全五册)

★ 版权所有 侵权必究 ★



目 录

>> 第一章 好心态的女人最幸福

自信是女人最好的化妆品 / 3

不做坏情绪的代言人 / 6

拥有积极的心态 / 9

保持平和的心境 / 11

欣赏自己，接受不完美 / 14

拥有大海般的胸怀 / 17

消除忧虑，绽放美丽心情 / 20

隐忍，为成功积攒能量 / 23

乐观，让你驾驭生命 / 25

豁达不是男人的专利 / 28

原谅他人，就会让自己幸福 / 30

>> 第二章 礼仪成就职业女性的优雅

谈吐得体是优雅的第一步 / 36

表现出优美的体态 / 39

用声音打造看不见的魅力 / 43

气质女人是一道风景 / 45

- 接打电话的礼仪 / 49
- 用餐时的礼仪 / 52
- 点酒的礼仪 / 55
- 敬酒与拒酒的礼仪 / 58
- 送礼的礼仪 / 61
- 日常交往的礼仪 / 64
- 名片的礼仪 / 66

>>第三章 聪明女人做人做事有智慧

- 巧妙的赞美是一种艺术 / 71
- 微笑是给他人最好的名片 / 74
- 做一个热情洋溢的女人 / 77
- 谁说女人不懂幽默? / 79
- 适时沉默的力量 / 82
- 倾听, 是一种美德 / 85
- 展现出你的亲和力 / 88
- 巧避同性间的“嫉妒” / 91
- 善用男士的“惜玉”之心 / 93
- 在该拒绝时大声说“不” / 96
- 尊重他人的隐私 / 99
- 善于“成人之美” / 101

>>第四章 做一个时尚的职业丽人

- 不可忽视的第一印象 / 107
- 头发是生活品质的体现 / 109



- 精心养护你的秀发 / 113
- 面部肌肤的养护 / 118
- 女性化妆的技巧 / 120
- 职业女性的穿着与搭配 / 124
- 装饰，为你的平凡添色 / 128
- 穿鞋有招，看人先看脚 / 131
- 腰带为你增添光彩 / 133

»第五章 温馨家庭经营有方

- 在家庭与事业中寻找平衡 / 138
- 不做现代“祥林嫂” / 141
- 多给他一点私人的空间 / 143
- 外面大女人，回家小女人 / 146
- 家务是对爱的传达 / 149
- 不把坏情绪带给孩子 / 151
- 善用沟通，作孩子的朋友 / 154

»第六章 在职场中游刃有余

- 做一个学习型职场丽人 / 160
- 做公司的“潜力股” / 163
- 不妨和工作谈场恋爱 / 166
- 做办公室里的动物而不是植物 / 169
- 设定一个清晰的目标 / 172
- 不要怕出错而不敢行动 / 175
- 切忌出风头 / 178

- 学会减轻工作压力 / 181
- 机遇来时不要错过 / 184
- 不做没有主见的人 / 187
- 合作才能共赢 / 190
- 只要做就一定做好 / 193
- 远离职场倦怠症 / 195
- 学会在工作中享受快乐 / 198

»第七章 做个会理财的有产族女人

- 理性走出理财误区 / 204
- 不要让自己成为卡奴 / 207
- 不要让幸福感建立在购物的欲望上 / 209
- 学习富翁的理财之道 / 212
- 减持手中的银行卡 / 214
- 合理支配家庭的收入 / 217
- 让生活按自己的轨道行走 / 221
- 女性应了解的几种投资之道 / 224
- 合适的才是适合自己的 / 228



Chapter 1

第一章

好心态的女人最幸福



- ※自信是女人最好的化妆品
- ※不做坏情绪的代言人
- ※拥有积极的心态
- ※保持平和的心境
- ※欣赏自己，接受不完美
- ※拥有大海般的胸怀
- ※消除忧虑，绽放美丽心情
- ※隐忍，为成功积攒能量
- ※乐观，让你驾驭生命
- ※豁达不是男人的专利
- ※原谅他人，就会让自己幸福

好的心态可以改变女人的一生

女性

要想活得幸福和精彩

一定要调整好自己的心态

柔弱无助

自怨自艾的形象已经不再是现代女性的版本

女性应该学会独立

自信

学会自我完善才是最重要的

好的心态可以让女人更加出类拔萃

光彩照人

没有了盲目的自卑

也不会盲目的自大

活得精致

活得潇洒

活得幸福才是女人应该追求的

活出健康的心态

永远做自己生活的主人



自信是女人最好的化妆品

认识小丽的人都说，在公司里小丽绝对算得上是一个最害羞的人，她是个总喜欢低着头走路的人。因为她一直觉得自己在公司里太不起眼了，微胖的身材、个头也不是很高，而其他的女孩不是比她学历高，就是比她漂亮。因此，无论什么时候，她的眼睛总是看着自己的脚，公司聚会，她也总是坐在角落里，看着他人尽兴。

一次，一个同事过生日，请办公室里所有的人去歌厅唱歌。在歌厅里，这位同事要求每人必须唱一首歌来作为给他的生日礼物。作为回报，他也会送出一份礼物给唱得最好的人，除了小丽外，所有的人都高声应喝着。一个接一个，“每个人都唱得那么好，自己怎么办呢？”小丽心中打着鼓，最终轮到了小丽，小丽很想推辞，但又不好让这个生日会因为她的原因而让大家有所遗憾，只得迈着沉重的步伐、硬着头皮走到了麦克风前。

她选择了一首很简单的歌曲，背对着大家轻轻地唱起来，房间里很安静，只有小丽的声音在回荡着，这份安静让小丽心神不宁，短短的几分钟就像过了几个世纪。歌曲终于唱完了，小丽慢慢地回转身，等待着大家的嘲笑。这时，房间里响起热烈的掌声，一个女孩走到她面前，拍着她的肩说：“小丽，你的声音真好听。”“是啊，真的很好听。”“比

那些专业歌手强多了。”所有的人都附和着，夸奖着小丽，后来，大家一致决定，礼物奖给小丽。这一晚，是小丽来到公司以后最开心的一次。

回到家里，小丽忍不住站到镜子前面，她突然发现自己的脸上散发着一一种光彩。她意识到，是大家的夸奖让她有了自信，自信让她美丽了许多。

再到公司时，每个人都知道小丽唱歌很好听，见到她时都会称赞她两句，小丽也不由地昂起了自己的头。此后，小丽一直充满自信的工作着、生活着，每个见到她的人都说她变得美丽了。

一个人真正的美是从内展现出来的。就如一位化妆师这样总结过：给脸部化妆是三流的化妆，给精神化妆是二流的化妆，而给生命化妆才是一流的化妆。无妆才是妆容的最高境界，因为那代表着自然！从骨子里散发出来的自信，是一个女人最好的化妆品，不会流于表面的遮掩，可以令她光彩照人。

充满自信的女人是美丽的，她们有一种别样的吸引力。从她们的自信里你可以看到从容优雅，可以看到面对生活中的磨难、工作中的挫折时的坦然和坚强。她们会不断去完善自己，体现出自身的价值，彰显出自己的魅力，她们让生活看起来更美好。

作为一个职业女性，面对来自各方各面的压力总会令其无所适从，如果再失去自信，就会被一种“看不到未来”的想法所左右。职场总是充满着各色竞争，尤其是处处又以成败论英雄，很多女性认为职场是男人的天下，或者是女强人证明自己能力的最佳场所，所以总是会显得自卑，而自卑这种心态恰是工作中最大的敌人。



要知道每个人的权利都是平等的，自信不是体现在霸气十足，或者高呼女权至上的行为中，也不是要把男人压迫住，而是和他们一样平等，生活、工作得跟他们一样舒展和自信。

在职场中，你可能是个很不起眼的小角色，别人也不会轻易关注到你。此时，自信便是你生存的法宝，拥有自信的你，会主动积极地去争取表现自己的机会，承担责任，别人也会认识到你的价值所在，你在工作中也会更加从容。



幸福悄悄话

很多时候，一个人被打败并不是因为外部的环境，而是自己本身。女人总是喜欢用自己的短处去跟别人的长处作比较，越比较，就越没有自信。

职业女性要意识到女人的长处可以体现在很多方面，比如学识、能力、气质等，而不仅仅只是外表的美丽，要相信自己有着比别人更优秀的一面。让自己充满自信的方法，可以经常用自我暗示的方法来告诉自己：我永远是优秀的。有了这种信念，你就会随时调整自己，让自己保持活力，不会因为压力而感到恐慌，也不会因为目标高远而退缩。

只要拥有自信，你也能掌握发言权，赢得生活的乐趣和事业的成功。



不做坏情绪的代言人

小方和小严是业务搭档，有一次，在业务中出了差错，造成了一些损失，公司领导在大会上通报批评了两人。

那天，看着她俩的红红的眼圈，同事们都小心翼翼地说话，生怕惹着她俩，毕竟，通报批评是很丢人的一件事情。其实，责任也不全在她两人身上，客户临时改了方案，也没跟她们说清楚，她们还按照以前的方案给客户发了货，结果，有一些货不是客户所要的，来回的运费就得不少钱。出了错，造成了损失，当然得有人承担责任。小方和小严虽然觉得委屈，对公司的决定也无可奈何。

会后，小方的情绪很激动，虽说有错，私下批评就得了，当着全公司所有人的面被点名批评，小方觉得颜面扫地。第二天上班，小方对谁都没有好脸色，她总觉得大家在看她的笑话，谁一说笑，她就向谁发难。在办公室里，她总是反复念叨一句：“又不全是我的错，凭什么要在大会上通报呀？现在全公司都知道我犯错了。”一想起来，她就使劲把文件往桌上一扔，以此来发泄心中的不满，却总是把周围埋头工作的同事给狠狠地吓了一跳。大家都不愿意跟她多说话，办公室的气氛很是难堪。

同样，小严也想不开，回去哭了一个晚上。可第二天一上班，她立刻就投入到了工作状态中，细心地核对客户的各



种数据，以免再发生类似的事。她想：“既然公司决定这么做，就有公司的理由，可能是想借此提醒其他人，不要犯这样的错误。再说事情已经这样了，总是陷在坏情绪中，什么事情都做不好。”在平时，小严依然跟同事们开开玩笑，就像没有发生过通报评的事一样。渐渐地，人们都更加喜欢小严，而反感小方。

在工作中，经常可以看到一些女性很容易被坏情绪所左右，她们总是在唉声叹气中度过每一天。觉得自己工作这么久却不如一个比自己来得晚的人升职快、没有受到重视的原因是没有显赫的家世、工资不够多是因为自己不会巴结上司、工作任务太重上司却不懂得体谅，没有好人缘是现在的人们都太注重利益等。这样的人总是在抱怨，不仅自己心情糟透，还把周围的人也影响的心情很烦闷。

坏情绪人人都会有，只有能主宰自己情绪的人，才能把所有的事情做好。女性往往感性大于理性，很容易被外界的事物的影响和干扰。在工作中，如果不能理智地控制自己的情绪，任凭自己的怒火随意而发，就很有可能伤害到其他的同事，造成人际关系的不和谐，给自己的工作也会带来不利的影响。

而且，如果让不好的情绪爆发出来，不仅对已发生的事情于事无补，还会让事情变得更加糟糕。它会瞬间破坏你在别人心目中的温柔优雅的好印象。同时，一个人的心情和手头上要做的事有着非常紧密的关系，心情好了，事情也会完成的好，反之，被坏情绪所控制，就会心慌意乱、心情烦躁，心思不在工作上，又怎能把事情做好呢？

没有人愿意满足于本可以改变的现状，但这并不是说让你去发牢骚，发泄自己的坏情绪，而是要努力让自己的心态

保持平和，只有这样，才能不被情绪所左右，不被怨恨蒙住双眼，才能寻找到更好的解决方法。真正的强者是会用自己的行动来控制自己的情绪，职业女性也应该学会保持自己情绪的平衡，从而保持自己的身心健康，并维护好自己的人际关系。



女性在某些场合发泄了坏情绪之后，往往会觉得后悔，但是世界上是没有后悔药卖的。因此，在感觉到自己的情绪激动时，可以用语言来暗示自己，比如心里默默地告诉自己“冷静”“不能发火”等，从而控制自己的情绪。久而久之，每当遇到这种情况时，就很容易控制住自己了。

或者转移注意力，多回忆一些愉快的记忆，让自己暂时地脱离能引发自己坏情绪的环境和有关的人或物，以此来减弱这些坏情绪，让情绪往好的方面转移。

另外，不妨自嘲一下，比如：“我怎么像个三岁小孩似的乱发脾气。”这样，也可以控制住自己的情绪波动。

总之，不做坏情绪的代言人，让自己保持好的心情，所有的困难、挫折都会迎刃而解。



拥有积极的心态

杨洋在街边用很便宜的价格盘了一个店面，做服装生意，由于她的辛勤和努力，没多久，小店就经营得有声有色。

但是，只过了半年，这条街的所有店面都收到了一个通知，市里为了方便行人，要建一条人行道，人行道会占用店面三分之一的场地。这个消息对她来说，那可是致命的打击，小店才刚有起色，现在挣的钱还没有把本挣回来。杨洋这才明白，为什么当时她会以比较便宜的价格拿到这个店面。其他的店在抱怨声都纷纷搬离了，去了另外的街道。

杨洋也为此伤透了脑筋，开始也想搬，但是其他地方的租金比这贵好几倍。后来杨洋想，既然已经无法改变，还不如适应这种情况，“车到山前必有路”，一直是她的信念。她还是以积极的心态面对着，她想：“既然要变成人行道，说明这里行走的人多，人多了，还愁店里的生意吗？”没多久，人行道建好了。果然行人增加了，她的销售量也随之增加了。

心态是一个人思想、信念、理想、感情和信心的产物。它决定了一个人的性格，也对此人的外部世界产生重大影响。商场上的人常说：心有多大，世界就有多大。也就是说一个人的心里所想的東西，便会决定他是怎样的一个人。积

极的心态是能够给你无穷无尽力量的神奇的东西。

积极的心态意味着信心和主动，是对任何事物都怀着一种乐观向上的态度。而消极恰恰相反，害怕、悲观，对待事情充满焦虑，对一切缺乏信心。

具有积极心态的人，总是可以正确地处理人生中的各种困难、矛盾和问题。而具有消极心态的人，则对事情逃避，不敢或者是被动地解决人生所面对的各种问题。

女性在生活和成就自己事业的道路中，往往会遇到比男人更多的挫折和风险，这时，更不能让自己变得消极，消极会在女人的心底播下不良的种子，负面的作用会无限的放大开来。如果总是用消极来处理问题，就会形成一种难以克服的习惯，即使事情出现转机，消极的人也看不见摸不着。所以始终保持着积极的心态，则会获得人生中有价值的东西，获得自己的幸福。

积极的心态还可以克服自己的恐惧心理。女性对待事物都是很敏感的，虽然走上了工作岗位，成为了一名职业女性，表面显得果敢而练达，但是心里却总是充满恐惧。比如当有人对自己的工作提出某种批评或质疑时，心里就会不断地琢磨，越琢磨心里越担心恐惧，而真正担心恐惧什么却不知道。一点点小小的挫折都会往心里去，随即怀疑自己的全部，把所有的错都揽到自己身上……所以职业女性更应借助积极的心态，这样才能克服因敏感造成的恐惧心理。

积极的心态，是女性在无论什么时候、无论什么情况下都应该具备的正确心态，是具有吸引力的个性。它可以影响你说话时的语气、姿势和面部表情，去修饰你说的每一句话，决定你的情绪感受，影响你的思想。