图书在版编目[CIP]数据

智慧女人[M]/张微主编.—沈阳:沈阳出版社,[illegible]

ISBN [illegible]

Ⅰ.[illegible]… Ⅱ.[illegible]… Ⅲ.[illegible]-性[illegible]成功心理学
Ⅳ.[illegible]

中国版本图书馆[CIP]数据核字[illegible]第[illegible]号

沈 阳 出 版 社 出 版 发 行
(沈阳市沈河区南翰林路[illegible]号 邮政编码:[illegible])
沈阳市第二印刷厂印刷

开本:[illegible] 字数:[illegible]千字 印张:[illegible]
印数:[illegible]册
[illegible]年[illegible]月 第[illegible]版 [illegible]年[illegible]月 第[illegible]次印刷

责任编辑:信 群 滕建民 责任校对:木 木
封面设计:武晓强 版式设计:李 环
责任监印:姚德军

定价:[illegible]元
(如图书出现印装质量问题,请与厂家联系调换)

需要全本请访问 www.ertongbook.



How to be a wise woman

真正的女人，要亦刚亦柔，
混合了强者的风范和智者的味道，含蓄而充满慧黠！

智慧女人

How to be a wise woman

张微辕 编

沈阳出版社

Wisdom Woman

前言

身为女人，

可能你会在一个仍是以多数男人为主的商业战场中被孤立；

可能你要远离家人和朋友，孤身闯荡在男人们的世界里；

可能你有了一份不错的工作和收入；

可能你很关心自己能成为怎样的职业女人；

可能你特别关注身体健康，也关心自己的心情；

可能你喜欢交际，也是朋友圈里的红人；

可能你还有许许多多的愿望……

完美女人不是天生的，而是造就的。

在这个变幻多姿的年代，

女人不但要保留温柔的天性还要发挥自身的天赋，

做这个变革时代的主人。



Wisdom Woman

前言

在这个时代，女人的成功机会比任何时候都多，

如果女人善于发现、发掘自身的特点，

并找到发展的优势，那么你将会比男人更容易成功！



本书，

让你在事业和爱情中求取自信；

用提高自身的修养和品位来经营你的漂亮；

教你变得善解人意，既不泯灭个性又能保持女人的温柔本质；

告诉你人际交往的技巧，让你变得八面玲珑；

向你讲述你所关注的时尚与流行；

体贴你的心情气象，关心你的心理健康；

帮你找到最佳的生存方式；

助你成为一个有品位、有魅力的智慧女人。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第1章 智慧女人的品位与魅力

员缓洒女人的天赋/源

女人应该有自己的生存智慧：了解自己，对自己有恰当的判断，在自己有的和自己要的之间找到平衡。一个不快乐的女人往往是自己跟自己较劲。

圆援现品位与魅力/苑

蝴蝶之美，源自一次次蜕变，现代女性也在不停地从旧我走向新我。外在美不再是人们评价女性的惟一标准，女性的品位与魅力逐渐成为时尚的焦点。

猿援个有小资情调的女人/员园

小资女人的存在像一块块充满诱惑力的磁石，吸引和说服着游离在外的同类逐渐认同并参与其中。她们特别懂得保持自己的情调、水准与个性，否则不就成了流于形式的媚俗女人吗？

源援机一动散发女人味/员缘

花草茶与女人味/金属发夹与女人味/“偷袭”与女人味/微笑与女人味/交际与女人味/纹身与女人味

缓缓性感女人的感觉真好/圆恩

有不少女人误把肉感作性感，又或太着急地表现性感，太张扬地搔首弄姿，殊不知更高境界及富美感的性感，才是杀人于无形的“性感在骨子里”。

catalog 2
目

迷缓何使自己气质高雅/圆蒜

气质高雅的打扮要点在于精致却不露痕迹。装饰一定要恰到好处、点到为止，千万不可弄得一身“矫揉造作”之气。气质高雅最重要的一条，就是由内而外散发的文化气质。

死缓测试：你善于发挥魅力吗/圆远

第2章 智慧女人的修养

员缓令人心醉的声音开始/猿圆

良好的对话方式能建立优良的人际关系，也会为你带来许多机会。你知道声音占了猿愿%的第一印象吗？

圆缓不褪色的内在美/猿远

仅凭一张漂亮脸蛋的优势是短命的，外美而内秀的女人才最有吸引力。

猿猿做个思想丰富的深度女人/猿怨

许多成功女性在回顾自己的成长道路时，常常将自己的成功归功于丰富的思想。一个深度女人混合了强者的风范和智者的味道，含蓄而充满慧黠。

源猿“华尔街学习”是你的必修课/源圆

“华尔街学习”体现了21世纪学习的4个最本质的进步，即工作与学习之间界限的消失、成才不必去正规学院、建立学习型组织和学习新概念。这些都是当代女性积累才学资本不可或缺的。

缘猿走你的坏心情/源远

拥有乐观的人，就能临危不惧，坦然面对困难。如果你仔细研究一下成功女性的心灵特征，你就会发现乐观是极其突出的因素。

远猿破坏修养的行为/缘圆

你知道什么样的举止会令人生厌吗？什么样的女人叫人害怕吗？什么样的行为会让女人看起来没格调吗？

苑猿测试：你的修养有多高/缘远

catalog 3

目

第3章 职场中的智慧女人

员猿什么样的女性最受企业青睐/远源

在激烈的求职竞争中，女性如何才能取得成功呢？什么样的女性最受企业青睐呢？

圆缓薪金福利有求必应的谈判技巧/**还愿**

可以说，谈判方式在一定程度上决定了合同的“质量”，而且还决定了你和上司关系的基调。痕迹太重未免令人不快，拉不下面子则只能自己吃苦头。怎样谈判，才能达到自己的愿望呢？

猿缓职场不败的智慧/**苑员**

职场中每一个小地方都可能烙下挥之不去的印记，所以，你就要更用心地“投资”自己，让自己时刻处于职场的不败之地**选**

源缓听上司的画外音/**苑远**

你遭受过老板的冷眼或是带刺儿的赞美吗？试试我们给你的这些建议，用它们来对付工作中既常见又令人难受的境况吧。

缘缓与上司过招的必胜计/**愿园**

职业女性与上司相处的艺术 /怎样对付差劲的上司 /与“麻烦”上司过招。

远缓数个让老板魂牵梦绕的“绩优股”/**愿原**

现代社会，嫁对郎成了锦上添花的学问，入对行才是雪中送炭的功课，不可不修。如果你从未被老板们惦记过，这门必修课就不及格，入对行转好行的前景堪忧。

苑缓何如成为办公室明星/**愿愿**

办公室明星是怎样的人？她们对公司的贡献比别人多得多。上级认为她们中的一个抵得上 **员园**个普通职员。你是办公室的明星吗？你想成为办公室的明星吗？

感爱]何让上司主动给你升职加薪/**怨**园

很多上班族朝思暮想的事情，便是升职加薪。有些人的工作能力平平，却能 3 年升级两次；相反地，不少人资历很好，事业却永远停滞不前，其中原因就在于是否懂得表现自己，与上司相处须有技巧。

怨爱]快乐工作，轻松生活的秘诀/**怨**远

控制情绪的智慧 消除压力的智慧 使困扰变为机会

员爱]终身受益的离职金典/**员**园

尽管我们在求职的时候会尽力去表现自己最完美的一面，但其实离职也是一门很深的学问，绝对不容忽视呢**选**

员爱]测试：什么样的工作适合你/**员**缘

catalog 5

目

第 1 章 女领导的智慧

员爱]何培养女人的领袖气质/**员**园

在任何一个团体中，总有某一个人充当着核心的角色，他的言行能够被团体认可，并指引着团体的某一些决策和行动。我们可以把这种人所具备的人格魅力称为：“领袖气质”。

圆缓领导主持会议的秘诀/**员远**

女领导的形象既是你个人内在能力的广告，也是你所率领的企业形象的聚焦点。如果你在公开的场合因自己的装扮而困窘，很难想象你会正常体现个人的自信和企业的自信。

猿缓主管与棘手下属面对面/**员愿**

同这些让人烦恼头疼的下属一起工作，你会感到劳累又疲倦。难怪一位女主管叹着气说：自己对职场挑战和工作压力并不惧怕，担心的倒是这些平时笑脸相对的下属是否能和自己一起把事情做得有声有色。

源缓领导必备的管理能力/**员园园**

不管做十足女人也好，还是做女经理也好，你的善良和感性都很重要，但你该坚持的地方仍需坚持。

缘缓样同男下属相处/**员园远**

作为一个女上司，批评工作没做好的男性下属更要讲究方法，否则很容易伤害男人的自尊心，让他产生抗拒心理。最好采取“欲抑先扬"的方法，先赞赏几句，然后再就事论事地提出一些具有建设性的批评意见，并给予一些可操作的改进方法。

远缓服女领导在管理上的弱点/**员猿园**

在女性管理者前进的道路上，充满了重重困难，在她们成功的背后，是种种艰辛。怎样才能克服女人在管理上的弱点，发展优势呢？

catalog 6

目

需要全本请访问 www.ertongbook.com

女性成功女主管的18条法则/18

女性主管给人的印象是胆量不够，目光短浅，依赖性强。只要做到以下17条法则，一定能改善你目前的情况。

第5章 人际交往中的智慧女人

15 与男性交往的艺术/15

女人处世交友妙方多样，刚柔相济之法是其中重要的一种。“柔”中有“刚”，“刚”中融“柔”，这样，既不伤害你与男士之间的友情，又能使友谊长驻，更会使你魅力无穷。

16 怎样恰到好处地称赞别人/16

你如果通过真心诚意的赞扬来激励对方的精神，来给对方打气鼓劲的话，那么对方——无论是孩子、丈夫，还是上司、职员和学生，都会自然地显示出友好和合作的态度来。从某种意义上说，这简直叫人不可思议。

猎取成功女性是怎样打造关系网的/17

在交往中不能总做接受者。如果你仅仅是个接受者，无论什么网络都会疏远你。搭建关系网络时，要做得好像你的职业生涯和个人生活都离不开它似的，因为事实上的确如此。

溏暖有益前途的“闲聊”/**员愿**

是不是经常发现自己总是端着杯子四处聊天？如果是这样，那你可要考虑方式了，闲聊时恰到好处的言谈对你的前途是有益的。

缘暖做一个谈吐不凡的女人/**员猿园**

大多数成功的人都能言善道，不成功的人多不怎么会说话。但语言往往能使我们有完美的技巧、十足的信心去处理生活中的问题。一个谈吐不凡的人总会给人留下深刻的印象。怎样才是谈吐不凡呢？

catalog 8

目

迈暖做个让人心仪的电话美人/**员猿元**

当我们听到一个陌生人的声音时，我们会根据她的声音在脑海中描绘她的形象。打电话时，你该注意些什么礼节，以便给人留下美好的声音形象呢？

苑暖时尚女人的国际礼仪/**员猿愿**

科技的发展缩短了世界的距离，人在海外的公共场合，你的行为代表了国家的荣誉，你能轻忽吗**芽**

愿暖让你的人气指数一路狂升/**员苑猿**

以下的一些方法不但能帮助你在公司中“人气”狂升，从某种角度来说更能增加你的自信。尝试一下吧！在“说”出自信的同时，你将获得更多的来自四处欣赏的眼光。

怨暖测试：你的人际关系如何/**员缘**

第6章 智慧女人的理财

理财是为了更好地享受生活/园

上一代人说当下的年轻人是“挣俩花仨”，不为将来着想。可是，年轻的女孩自有年轻的主张，她们追求时尚，要求自由，她们说：我们并非不管将来。

女性对财富认识的个致命误区/愿

未雨绸缪 傍大款梦 奢望社会保险 一遭被蛇咬 依靠爹娘

富婆作战方略/员

两个相同收入相同背景，但理财能力不同的女人，20年后，一个成了富婆婆，一个依然是穷太太。故而，现代好女人的最重要的一项品质就是——学会精打细算地过日子。可这对于女人而言也确实有难度，因女人身上皆有“败家特性”。

怎样储蓄收益最大/缘

在众多的投资项目中，储蓄是风险低、收益获利相对较少的一种投资方式。这种家庭投资既保守又安全，是家庭理财的重要项目和可靠保障。

catalog 9

目

缘援如何让你的投资收益最大化/员愁怨

选择投资工具 构筑最佳投资组合 投资理财贵在操作

远援家庭信贷活学活用/员愁缘

现代社会，信贷的方式多种多样，个人贷款的种类越来越多，这也是现代女性必备的金融知识，运用得好，往往可以起到事半功倍的作用。

catalog 10

目

苑援测试：你有成为富婆的资质吗/圆园园

第7章 获得爱的智慧

员援爱情中的智慧女人/圆园远

“我在那人的心目中是什么样子呢？”当你为了这些问题而寝食难安时，代表你有了心上人。所谓的演技是真正始于爱上某人的那一刻。换言之，恋爱正是构成了提高、完善女人的演技的一个必不可少的条件。

圆援如何征服成功男人的心/圆园员园

当女人从传统依赖走向独立和自由时，有两种男人自然成为女人的“猎物”：有钱男人和成功男人。而较之前者，后者似乎有着更多的吸引力和诱惑力。怎样才能让成功男人倾心于你？这就需要智慧和技巧了。

猜测怎样让他对你倾心/圆缘

爱人的心往往需要用战争来赢得，所以怎样征服男人，就成了女性最关心的话题。“知己知彼，百战不殆”，中国古人的战争智慧，也可以在情爱生活中应用。

识别男人的真面目/圆怨

不拘泥小节、讨厌绕圈子、大方、慷慨——的确，我们都希望男人就是这个样子，可是现实却并非如此。只要瞄准了一个目标，他们就会运用各种可能的手段和演技去达到目的。

追寻一生的最爱/圆圆

聪明的女性都很会利用那些根深蒂固的原始法则——吸引、诱惑、刺激，进而掳获男士的心。她们不仅不排斥这些，更创出自己特有的风格，约会与找寻伴侣对她们而言是充满刺激的探险。

违禁条爱情禁忌/圆源

恋人之间的亲密无间，并不意味着什么事情都可以做。如果你想牢牢抓住男友的心，不想让他离你而去，你就得明白，有些事情是绝对不可以对他做的。

为什么没有留住爱/圆远

想拥有美满的两性关系应该这样做押抛弃你灰姑娘的梦想鸦放弃不切实际的期望值鸦懂得宽恕鸦还有许多让你们彼此欣赏的法则。

catalog 12

目

愿爱情成为永恒/圆缘

“爱情不是天边的流星,也不是短暂的烟火,想要让爱情长驻、永恒,就必须靠你的智慧了。”

怨测试:在爱情中飘摇/圆缘

第8章 男人眼中的智慧女人

员怎样做他心中的完美妻子/圆圆

爱情应该保持怎样的温度和距离,双方才能如沐春风?还是李敖说得好,只爱一点点。如何掌握爱的尺度令人困扰,太冷了是冰山,太热了又是火山。

圆眼泪是你掌握男人的不二法宝/圆源

任何一个不惜让泪水把睫毛膏弄花的女人心里都明白,眼泪是对付男人的不二法宝。

猿营造一个温馨的家/圆愿

空间没有变大,家里的用品却越来越多。孩子降临后,原本舒适的家就变成了一间不折不扣的杂货铺。唉选怎么才能变得井井有条、整洁有序呢?

需要全本请访问 www.ertongbook.com