《做一名成功的智慧女性》

第一章摇品质是女人成功的资本

美丽是与生俱来的,品质是自己营造的,只有了解自己的品质,并把握和完善它,品质才会成为你成功的资本。

成功女人应具备的心理品质 ……(员
■■善于察觉自我 ……(员
■■看重自我 ……(远
■■善于自我控制 ……(员
■■有现实的自我动机 ……(员
■■有极强的成功期望 ……(员
■■时刻不忘成功的使命 ……(圆
■■有明确的计划 ……(圆
■■具备专门实践经验 ……(圆
■■有极强的时间概念 ……(圆
■■看重现实投射感 ……(圆
打造成功的职业品质 ……(猿
■■无需拥有一切 ……(猿
■■选择是必由之路 ……(猿
■■不懈努力方能成功 ……(猿
■■为人处世须圆滑 ……(猿

需要全本请访问 www.ertongbo

■■宴请客户的规则 ……（猿苑
■■饭桌是打开门路的开端 ……（猿怨
■■勿在办公室卖弄性感 ……（源园
■■职业女性个性的体现 ……（源员
■■并非所有的机会都是好机会 ……（源圆

第二章摇女性成功的优势

二十一世纪的中国社会，女人成功的机会比以往任何时候都多。如果女人善于发现、培养、挖掘自己的优势和潜质，并找到适合自身优势的成长土壤，那么她们肯定会比男人更容易成功。

成为一个有才学的知识女性 ……（源愿
■■选定你的优势行业 ……（源愿
■■如何成为快乐的知识女性 ……（缘员
■■女人必读的四本书 ……（缘猿
■■女性学习的四大突破 ……（缘苑
■■拥抱科技时代 ……（远园
■■测试你的学习能力 ……（远猿
■■知识女性成功的故事 ……（苑园
直觉是女人开创事业的力量 ……（苑缘
■■女人具有极强的直觉思维 ……（苑缘
■■准确无误的女人直觉 ……（苑苑
■■保留判断的原则 ……（苑愿
■■直觉力的开发 ……（愿园

■■培养和运用直觉使自己成功 ……（愿猿
■■测试你的直觉敏锐度 ……（愿缘
■■直觉打天下 :三位女性创业者的故事 …（愿愿
在事业上的发挥其特别优势 ……（怨猿
■■发挥你的职业优势 ……（怨猿
■■漂亮不能当饭吃 ……（怨远
■■发挥‘ 女色 ’魅力 ……（员园
■■利用自身优势的新型职业女性 ……（员园

第三章摇积极的心态是促使女人成功的一个因素

在女人的一生中随时会碰到困难和挫折,甚至还会遭到致命的打击。在这个时候,心态的积极与消极会对事业的成败产生重大的影响。

限制女人成功的心态 ……（员愿
■■对成功的畏惧就是弱者 ……（员愿
■■女人在事业上失败的原因 ……（员员
促进女人成功的心态 ……（员猿
■■成功者的心中充满希望 ……（员猿
■■为成功女性做心理动员 ……（员苑
■■调整心理做个成功新女性 ……（员愿
■■测试一下成功商数 ……（员园
■■中国普通女人的成功楷模 :吴士宏 ……（员缘
■■成功人生 :梁凤仪的爱情和事业 ……（员圆

第四章摇女人交际应注意

充实自我完美人生，独领风骚笑天下 现今的白领女性必须具有卓实的远见、深远的创意，以及永不言弃的精神，才能成为白领阶层的佼佼者。

了解上级想法的智慧 ……（页码）
■■如何近水楼台先得月 ……（页码）
■■直觉优势的发挥 ……（页码）
■■维护上级的威信 ……（页码）
■■领导需要什么样的人 ……（页码）
■■怎样的汇报领导爱听 ……（页码）
■■与上级关系中的非理想化原则 ……（页码）
■■领会的意图，给领导提建议 ……（页码）
■■如何去掉悟不透上级的心病 ……（页码）
尊重的智慧 ……（页码）
■■如何给人喜悦 ……（页码）
■■把心理调适，防范犯忌行为 ……（页码）
■■如何让约会成功，更让人尊重 ……（页码）
■■如何附和别人 ……（页码）
■■情感的感召力 ……（页码）
■■恭维下属，笼络部下 ……（页码）
■■第一印象中的尊重 ……（页码）
■■尊重他人的自尊 ……（页码）
展示才华之智慧体现 ……（页码）

■■不怕挑战,把握成功 ……(略)
■■危机中的契机 ……(略)
■■爱拼才会赢 ……(略)
■■展示风格和人性 ……(略)
■■卸掉负担,释放自己 ……(略)
■■如何谦逊 ……(略)
■■陷阱——请勿落入 ……(略)
■■有能力才能成功 ……(略)
藏拙也是一种智慧 ……(略)
■■人贵自知 ……(略)
■■推销自己,表现自我 ……(略)
■■舌战群儒,让谈判对手折服 ……(略)
■■如何社交 ……(略)
■■忙该忙的事,请勿瞎忙 ……(略)
■■以此之道,还彼之身 ……(略)
■■升迁应克服十种人 ……(略)
■■教你好口才 ……(略)

第五章摇女性在办公室的绝招

办公室中,白领女性要想处理好复杂的人际关系,提升自己在办公室中的地位及获取晋升机会,成为引人注目的白领明星,就得动用好自己的聪明才智,不断把握自己的内行在潜能,恰如其份地展示自己的能力。

让你的上司赏识你 ……(略)

需要全本请访问 www.ertongbo

■■适应上司 ……（
■■交流中的眼神 ……（
■■与男上司相处,女性有招 ……（
■■如何给上司留下好印象 ……（
■■如何对上司忠诚 ……（
■■化解与上司间的冲突 ……（
■■如何对上司提要求 ……（
巧妙应付上司 ……（
■■如何对付“坏”上司 ……（
■■如何应付上司的邀请 ……（
■■如何对付上司性骚扰 ……（
■■去除上司的“邪念” ……（
与同事和谐相处 ……（
■■女人如何应付同性妒忌 ……（
■■交往中的怨种人 ……（
■■隐私外泄,后悔莫及 ……（
■■新公司中女性立足的守则 ……（
■■如何对付“谗言” ……（
女性领导的优势 ……（
■■培养女性的领导艺术 ……（
■■对下属也忠诚 ……（
■■如何处理好下属间的纠纷 ……（
■■如何控制坏情绪 ……（
■■“城府”深的女性领导 ……（
■■使自己成为美的代身 ……（
■■贵在心使你成为超级女主管 ……（

■■如何当一个笼络人心的女领导 ……（圆圆圆）

第六章摇在成功中享受快乐

“ 工作如果是快乐的,那么人生就是乐园。”成功女人的最大感受莫过于努力的过程。就报酬而言,过程本身比成功时所获得的物质报酬价值更高,从现在开始踏上享受工作之路吧。工作会给你更多的自信和快乐。

在工作中享受成功 ……（圆圆圆）
■■创业的伊始 ……（圆圆圆）
■■计划好了就做 ……（圆圆圆）
■■自信来源于兴趣 ……（圆圆圆）
■■在工作中学会享受 ……（圆圆圆）
■■追求你的完美人生 ……（圆圆圆）
■■甘心做好每一件小事 ……（圆圆圆）
■■发掘自身的优点 ……（圆圆圆）
因自己的成功而骄傲 ……（圆圆圆）
■■挖掘女性成功的潜质 ……（圆圆圆）
■■女强人毕竟还是女人 ……（圆圆圆）
■■心中要有规划 ……（圆圆圆）
■■女性‘ 御人 ”术的修炼 ……（圆圆圆）
■■如何面对你的男下属 ……（圆圆圆）
■■压力面前从不低头 ……（圆圆圆）
■■缓减压力的方法 ……（圆圆圆）
■■勇于克服 ……（圆圆圆）

■■随时都有一颗平常心 ……（猿愿
■■享受成功的喜悦 ……（猿苑园
■■抓住瞬息的灵感 ……（猿怨远
几位女士的成功之路 ……（猿愿原
■■处变不惊,应对自如的女大使 ……（猿愿原
■■有自信才有成效 ……（猿愿苑
■■一位女士的事业记录 ……（猿愿怨
■■掌握自己的命运 ……（猿苑园
■■有信念才有成功 ……（猿苑员
■■有竞争就必有失败 ……（猿苑圆

第七章摇事业与家庭的关系很重要

现在家庭所面临的众多难题使许多职业女性对家庭望而生畏。对她们而言,家庭和事业能不能共存则取决于如何去协调这二者的关系。

如何处理事业与家庭的矛盾 ……（猿怨原
■■物欲社会中的家庭陷阱 ……（猿怨原
■■事业和家庭太难兼顾了 ……（猿怨苑
■■慎重看待婚姻大事 ……（猿怨怨
■■不放弃自我的追求 ……（猿愿园
让事业与家庭和偕化 ……（猿愿圆
■■与幸福有个约会 ……（猿愿圆
■■事业与婚姻亦可兼得 ……（猿愿原
■■营造事业和家庭的幸福氛围 ……（猿愿苑

■■让孩子融入你的工作中 ……（猿源范
■■小天使的重要性 ……（猿源愿

第八章摇竞争使女人更具魅力

在现今这样一个崇高自由平等的社会里，如何崛起、如何发展、如何展现自己的人生魅力，在竞争中获取一席之地，则越来越成为每位女性关注的焦点和奋斗的目标，她们中的大多数在这风起云涌的大潮中，充分展示着自己独特的风采。

工作给了女人个性 ……（猿缘源
■■编织一个职场关系网 ……（猿缘源
■■在竞争中游刃有余 ……（猿缘元
■■成功需要辛勤的汗水 ……（猿缘员
■■把握自我展现才华 ……（猿缘猿
■■体验群体生活 ……（猿缘缘
■■有所求才有所得 ……（猿缘远
■■要敢于说‘不”……（猿缘苑
■■做一个精明的冒险家 ……（猿缘愿
相信自己不是弱者 ……（猿猿园
■■善于等待机会 ……（猿猿园
■■轻松地解决难题 ……（猿猿园
■■获得智慧的捷径 ……（猿猿园
■■扛起双肩的重担 ……（猿猿猿
女性金钱的秘密所在 ……（猿猿缘
■■借鉴富婆的经商经验 ……（猿猿缘

■■剖析女性理财的误区 ……（猿园
■■了解贫穷的原因 ……（猿愿
■■成为富婆需突破大障碍 ……（猿苑
■■女人发家四原则 ……（猿怨
■■千万富婆是这样成功的 ……（猿缘
■■女性成功投资的技巧 ……（猿远
■■商界丽人的崛起 ……（猿愿
■■财商综合测试 ……（猿员
■■简评李亦非——财富新人类 ……（猿园

《女人·人生与事业》

第一章摇品质是女人成功的资本

摇摇美丽是与生俱来的,品质是自己营造的,只有了解自己的品质,并把握和完善它,品质才会成为你成功的资本。

成功女人应具备的心理品质

■■善于察觉自我

自我觉察品质是指通过察觉身边的事物来挖掘自身潜在的生活能力的品质。成功的女人都会有一种现实的身我觉察意识。她们不仅能觉察出身边事物的细微变化,而且还能觉察出因为遗传和外界环境给自己造成的某种缺陷。而失败的女人对自己周遭发生的事情则大多是固执而冷漠的,对别人的需求以及生活中和她们自己相关的事件往往觉察不到。

作为一个成功女人首先得做一个诚实的人,不仅对自己诚实,对别人也一样要诚实,只有这样才能获得别人的信任和支持。现实的自我觉察就是自我诚实。成功女人之所以成功,是因为她们不仅能够诚实地对待自身的潜力,而且还能够诚实地对待她们要达到目的所应付出的努力。

需要全本请访问 www.ertongbo

当一个人想的、感觉的和做的相符时，他就是一个成功者了。成功女人能够借助镜子看到她眼睛后面的东西。其实成功女人很敏锐，她们不需要麻醉剂和那些客观的兴奋因素使生活“发生变化”，因为她们比常人更能适应生活。她们会很自然地与现实生活相融和。

与成功的女人相反，失败的女人很难接受新的观点，因而她们错过了生活中的许多良机，更有甚者这种固执还会导致她们对生活的玩世不恭、冷淡、漠然、孤僻、粗俗和无礼。总而言之失败的女人头脑中存在的那种固执就是来源于他们对周遭的一切觉察的失常。

失败的女人大都是一些目光短浅的人，而成功的女人则是那些高瞻远瞩的人。因为成功的女人注意事物本身比注意事物间的联系更多一些，所以她们在不同的环境中同样能看到很多可供她们选择的目标。

现实生活中，女人的自我觉察是没有偏见的。她们各自在生活中发挥自身的潜在能力正是自我觉察的表现。现实的自我觉察还表现在对肤色、出生地、信仰、性别、经济状况和智力上的衡量。

员爱自我觉察中的同感

现实的自我觉察，承认每个人都是一个独立的个体。世界上没有两个绝对相同的人，即使是一对完全相同的双胞胎也是如此。人的指纹没有相同的，脚纹也一样，唇纹也是如此。

每个人接受事物的能力不同，但与别人的观点理解却能产生共识，这就是所谓的“同感”。

同感是在做出判断之前，用别人的方法去认真思考的一

种能力。

同感是和别人产生了同样的感觉。

同感是你看到马拉松运动员在做最后冲刺时,你的腿也会不自觉地有了酸痛的感觉。

同感是当你看到电影中的感人镜头时,眼泪不由自己地就流了出来。

同感是感受别人的感觉,从别人眼中看自己。

问你自己几个问题:

作为妻子,你希望有一个和自己相似的丈夫吗?

作为孩子,你希望有一个和自己相似的妈妈吗?

作为一个雇主,你希望有一个和自己相似的员工吗?

下面所讲到的这件事是有关同感的最好的例子:

圣诞节时,一位母亲领着她 缘岁的小儿子去了百老汇街。她想儿子一定会被那里的装饰、玻璃窗、圣诞颂歌、洋娃娃和圣诞老人所吸引。谁知刚到那里她的小儿子就用小手紧紧地拉着她的衣角,轻声地哭泣起来。

“ 真扫兴,你这是怎么了?圣诞老人可不喜欢爱哭的孩子…… ’她责怪道。

“ 是鞋带没系好吗 ?”在走廊里,她蹲下来开始给孩子系鞋带。无意中她向上看了一眼,这时她从一个 缘岁孩子眼中看到了自己的周围世界——一片混乱、一条看不到头的走廊……人的大腿、屁股、用力的脚、以及其他的一些庞然大物,他们乱推乱撞,看上去可怕极了。根本没有什么玩具和礼物,更不用说那些装饰华丽的展览了。她马上把儿子带回了家。

这位母亲以为自己感兴趣的东西,儿子一定也会有同感,殊不知孩子眼中的世界与自己的迥然不同。

下面是一首小诗,也许可以帮助你与你的孩子练习同感:

把今天的时间留出一会儿,

听听你的孩子在说什么。

不管你怎样忙,

都要听!

无论是青少年、成年人、还是其他的什么人,都会有产生同感的可能。

圆满赛马与甲鱼的启示

经过 缘起万年的发展,人类发生了巨大的变化,其中尤为突出的是我们在飞速发展的社会中竞争能力和适应能力的不断提高。成功女人自我觉察最重要的一点是她们能够游刃有余地去应付那些讨厌的人和缓解那些伤心的事,她们遇到困难不是逃避和乱发脾气,而是积极主动地去解决。

我们通常所说的‘ 坚强性格 ”指的就是成功者那不停锻炼的意志。如果我们能把生活中的挫折、失败看做是对奋斗目标的反馈,那么我们就能摆脱生活带给我们的忧虑和紧张。

“ 国际心理压抑协会 ”会长罗伯特博士对于因紧张引起的心脏病发作、心跳儿其他疾病曾做了一番研究。他认为,由于心脏病引起患者的突然死亡或因大脑和身体其他疾病而死亡的主要因素是生活无形中给人带来的烦恼或过分忧虑,使人对身边变化的环境不适应,从而导致的综合病症。

女人的成功很大部分是源于对现实的自我觉察。最早研究人类紧张状态的学者,蒙特利尔的汉斯博士曾在他的书中建议我们每个人都应力图在生活中发现自己的紧张程度,并且还要尽力地去控制住紧张的心理。为了让我们进一步理解,他还举例,并解释了“ 比赛用马 ”和‘ 甲鱼 ”的天然习性。

人们知道把一匹赛马长期地关在畜栏里或是限制它，它就会死掉。如果把甲鱼放在踏车上让它跑，它也会因耗尽体力而死亡，因为它只能一步一步地走。

感情中的爱、愉悦的心情以及同情和兴奋，能使我们把敌意、愤怒、忧愁、孤寂的流露缩小到最低限度。人们知道，所有这些表现都是有益于人的身体健康的。如果我们在生活中只把自己的敌意和忧伤的感情表现出来，那无疑意味着将因压抑而导致死亡。人的心情与周围的环境和身体有着密切的关系。我们只有学会去接受愉快的外来因素，才能战胜不愉快的心理，进而完成我们所要追求的目标。

奥斯勒·威廉医生曾对他的学生这样说过，人最基本的品德就是‘沉着”。无论在何种情况下头脑都要保持冷静，做到镇定自若。做到这一点，适应性是关键。但这也并不是说别人可以随意地毁坏我们的东西，我们还要通过感知别人将要发生的行为，以自己的聪明和坦诚的态度去对待他。

不去理会生活中的各种烦恼所带来的忧虑是锻炼适应性的最好办法。

瓦特格伯爵讲述过这样一件事：他和他的儿子游览一处暗礁滩时，发现那片看上平静得有些死气沉沉的暗礁却是珊瑚虫的藏身之处。当珊瑚虫露出暗礁，受到潮水大浪冲击时，死气沉沉的暗礁又显得那么光彩夺目富有活力。他问向导，为什么会这样？向导说：“这道理很简单，因为珊瑚虫露出礁石就表明它们已经失去了生存的条件，它们将面临死亡。而当大海的巨浪向他们翻滚时，它们就会重新获得生机，就会繁殖、生长。它们每时每刻都要接受锻炼，它们需要这种锻炼，它们已经习惯于这种锻炼。”

猿真实—自我觉察的基础

现实的自我觉察认为：一个主观上不努力的人要比一个客观上不努力的人活得更失败。

真实的感觉是现实的自我觉察。而每个成功者都经历过这种真实的感觉。现实的自我觉察能使我们更清楚自己的潜能和丰富自己的认识。同时我们也了解到现在用的仅仅是大脑的一小部分而已。

成功的经验告诉我们，我们每天生活在现实中就要寻找现实的东西，并且要有随时做出不同选择的准备。人的伟大一生要建立在真实和忠诚之上，要尽力发挥自己的能力，去争取最后的成功。这争取最后成功的条件是无论在任何情况下都要具备较强的适应性和内在性，但最重要的还是要有现实的自我觉察。我们随时都要问自己一句“这到底是不是真实的？”如果我们能够对所提出的问题给予一个准确的回答，如果我们能从某种经验中寻找到真实的东西，如果我们把将要做的事考虑得非常现实，这样我们将要做的事本身就是对我们有益的。

成功女人们对将要做的事非常敏感，但不同于别人的是她们时刻觉察着时间的流动。她们总是给自己充分的时间去争取成功。

■■看重自我

自我尊重品质要求成功的女人是有较强的现实的自我尊重感，了解自己的每一进步。

成功者所具备的一种非常重要的和最基本的品德是现实的自我尊重。因为这种品德会使一个人深刻地认识到自己，

感觉到自己的自身价值。

成功女人常常这样暗示自己 我喜欢我自己,我真的很喜欢我自己,不论是我父母说的,还是我自己感觉到的都是这样,我非常高兴我是我自己,我不愿是历史上任何一个人,我只愿成为我自己。成功者的这种暗示正是发展自我尊重感的重要部分。

作为一个成功女人,她们的自我价值感和自信心不是生下来就有的。她们像别的习惯形成一样在生活中学会了喜欢自己。

一些具有远见的父母在他们的孩子很小的时候就开始培养他们的自尊感,使这些孩子在幼年时代就受到成功的父母、优秀的教师以及身边有着自我尊重感的朋友的影响。而作为一个优秀的父母、一位优秀领导者的重要品德则是,应促使自己的孩子、促使自己的职工认识到自我价值。

现实生活中常有一种这样的矛盾现象存在,就是很多的失败者都是一些有钱人的后代,或是一些杰出的有才能的人的后代。他们不但继承不了祖辈留下来的基业,而且还面临着被社会淘汰的可能。这大概是因为他们从前那种优越的生活环境所造成的吧。当然也有一些成功者的后代后来也成为非常出色的成功者。这种矛盾现象告诉我们不能一味地沉浸在安逸的生活里,只有不断努力才能成为成功者,在生活中我们要做到每走一步都要向上攀登。

生活中在与孩子对话时,应该注意语言的运用,有些的语言往往会使孩子们的自尊感受到很大的伤害。例如“别烦我,到一边玩去。”“不要乱动,你还没到做这事儿的年龄。”这些话看来是无关紧要的,但长此以往,就会影响孩子的健康成

需要全本请访问 www.ertongbo