

本书是每一位女性都应该
阅读并珍藏一生的礼物！

SHIJIESHANG
SUZUIWEIDADE
NVXINGGLIZHISHU

世界上最伟大的 女性励志书

这是迄今为止，所含范围最广、思想最为丰富的女性励志书，
其中的内容和充满伟大力量的思想，
曾经改变了千千万万女性的命运。

谢璐 / 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界上最伟大的女性励志书/谢璐编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2011.3

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6569 - 1

I. ①世… II. ①谢… III. ①女性—成功心理学—通
俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 029167 号

世界上最伟大的女性励志书

SHIJIESHANG ZUIWEIDA DE NÜXING LIZHISHU

作 者 谢 璐
责任编辑 项力福 刘红杰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市杨庄镇明华装订厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 20
字 数 300 千字
版 次 2011 年 4 月第 1 版 · 2011 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6569 - 1/B · 122
定 价 36.00 元



前言

我的一位女性朋友，她曾经非常辉煌，年少得意，不到而立之年便已事业有成，周围的人们无不羡慕她的才干。但是，谁也不会知道，生活的下一步会发生什么。一次意外，让她失去了所有，甚至债务缠身。

身边的朋友一个一个离她远去，未婚夫也找种种借口不愿意见她。她似乎从人生的巅峰，一下子跌到了谷底。她找不到出口。于是，她决定将所有的固定资产变卖了还债，她不能对不起自己的良心，然后她决定自杀，逃离这个冷漠的世界。

一个月后，她卖完了所有的东西，变得一文不名。走在街上，她在镜子里看见了狼狈的自己，衣衫不整，头发也乱蓬蓬的，甚至高跟鞋也开了胶。这与以前干净利落的自己该有多大的差别啊！她想：我真该走了，否则自己都没有勇气再活下去。

她想一直这样走下去，直到走不动的时候再想办法自杀。

就这样边走边想的时候，忽然她被眼前的一幕惊呆了，她看见一个没有双腿的人，正费劲地坐在一个自制的工具上“行走”，看得出那人很艰难，却很努力。

残疾人意识到有人在看自己，抬头冲着她微笑并问了声好，走过去的时候还唱起了歌。她被残疾人的顽强震惊了，她重又跑回去问残疾人：“你连腿都没有了，怎么还那么高兴？”残疾人笑着回答：“难道我悲伤腿就能长出来吗？我虽然没有腿，但我一样能快乐地生活啊！”

她看着残疾人渐行渐远，沉思了好久。忽然她笑了：“我为什么要死呢？失去的找不回来，但我可以重新开始！”

回到简陋的住处后，她在日记本里写了这样一句话：我以为我失去了

一切，却忽略了我还有我自己。我为买不起一双新鞋而难过，直到我看见那个连腿都没有的人，而他却微笑着。

上帝似乎和女人开了个不大不小的玩笑，他告诉女人人生的目的地，却从来没有给女人地图。于是，在上帝慈悲和挑剔的目光下，女人开始在人生的慢慢长路中艰苦地跋涉。

每个女人都有权利都让自己活的更精彩。然而，有的女人却在生活中迷失了自己，被太多的物欲与虚荣困住了手脚，忘了幸福来临的方向；有的女人缺坚守这内心的原则，增强自身的修养，锤炼自己的品行与内涵。也许她还过着平凡的日子，但她懂得用阳光和野花装饰自己的生活，让生活充满着精彩，让家庭洋溢着幸福。

女人的一生是漫长的，她需要不时停下来思考，明确自己的人生诉求，明白做人的道理。

能将自己的内心变成一片风景的女人，是聪明的女人；能将自身的魅力融入生活中的女人，是幸福的女人；能在不断提高自己素养的过程中渐悟人生真谛的女人，是有魅力的成功女人。

本书，会让想走向成功，追求幸福的女人们找到通往成功与幸福的钥匙，开启智慧之门，让女人强大起来。它将告诉你怎样面对人生，怎样确定目标，怎样把握人生的机遇，怎样迈出成功的第一步。同时，也会使你更加了解自己，抑制消极的思想，以便拥有积极向上的心态和战胜一切挫折的力量。

本书是一本知识范围广泛、思想丰富的女人励志书。如果女人的人生是一条路，那么书中的智慧就是女人人生路上的明灯。通过阅读这本人生智慧经典，你必将获得非凡的感悟和无穷的力量。给迷茫中的你以方向，让你的生活在轻歌曼舞中展开——更为完整、充盈、亮丽的生命旅程。愿天下的女人握着这把通往幸福与成功的钥匙顺利前行！



目录

Contents

第一章

你的形象价值百万——外在形象是女人的第一张名片

- 你的形象和细节价值百万 002
- 形象是女人成功的资本 004
- 充分展示性别美 006
- 女人着装必须遵循的几条原则 008
- 举手投足尽显良好修养 010
- 礼仪和修养体现你的尊贵 015
- 几种影响容颜美的坏习惯 017
- 摒弃不雅的习惯性举止 019
- 做一个魅力四射的淑女 020

第二章

好心态，多幸福——心灵的强大成就女人的幸福

- 拥有一颗平常心 026
- 女性要远离刻薄 027
- 别为小事烦恼 030
- 贪图便宜的人最容易吃亏 031
- 攀比是一把刺向自己的利剑 033

<input type="checkbox"/> 贪婪到极致是虚无	035
<input type="checkbox"/> 不要成为金钱的奴隶	037
<input type="checkbox"/> 盛痛苦的容器大了，痛苦的感觉就变了	039
<input type="checkbox"/> 没有命中注定的不幸，只有死不放手执着	041

第三章

舞动个性之美——建立独特的自我风格

<input type="checkbox"/> 自信的女人最美丽	046
<input type="checkbox"/> 把个性中的优势转化为一种力量	047
<input type="checkbox"/> 女人心中怕做强人，注定就是弱者	050
<input type="checkbox"/> 始终保持自己的本色	052
<input type="checkbox"/> 爱上不完美的自己	053
<input type="checkbox"/> 不要盲目崇拜权威	057
<input type="checkbox"/> 你不必期待每一个人的赞许	059
<input type="checkbox"/> 不要过分关心别人的想法	061
<input type="checkbox"/> 在尔虞我诈的世界里保持真诚	062
<input type="checkbox"/> 别管别人怎么说，只要你认为是对的就去做	064
<input type="checkbox"/> 不要踩着别人的脚印走	071

第四章

营造爱的港湾——做幸福女人就要把握爱情的舵

<input type="checkbox"/> 下一个男人会更好	076
<input type="checkbox"/> 不爱就不要接受	077
<input type="checkbox"/> 温柔是对付男人最好的武器	080
<input type="checkbox"/> 生活里没有灰姑娘的金色爱情	082

<input type="checkbox"/>	完美主义衍生爱情的痛苦	084
<input type="checkbox"/>	你与幸福，只一个转身的距离	085
<input type="checkbox"/>	用心伴着爱情走	087
<input type="checkbox"/>	不要在错过了之后才懂得珍惜	088
<input type="checkbox"/>	培养女人味，让他关注你的六种本领	090
<input type="checkbox"/>	女人要学会营造一个爱的港湾	092
<input type="checkbox"/>	心中有爱，头顶就是一片蓝天	093
<input type="checkbox"/>	懂爱的女人打开了一扇通往幸福的门	094
<input type="checkbox"/>	爱情是需要长期经营的一项“工程”	095

第五章

婚姻里的幸福密码——在“围城”里保全自己

<input type="checkbox"/>	做男人的老师	098
<input type="checkbox"/>	高效率处理好家务	099
<input type="checkbox"/>	不要总让男人们发誓	101
<input type="checkbox"/>	尽享心灵沟通的快乐	103
<input type="checkbox"/>	对待婚姻要谨慎	105
<input type="checkbox"/>	与丈夫推心置腹地谈一谈	107
<input type="checkbox"/>	别因为孩子忽略了丈夫	109
<input type="checkbox"/>	别为家庭放弃事业	111
<input type="checkbox"/>	善待丈夫以前的女友	113
<input type="checkbox"/>	遵守婚姻的幸福法则	115
<input type="checkbox"/>	留一点空间给丈夫	116
<input type="checkbox"/>	筑一道婚姻防火墙	118

第六章

EQ与幸福——高情商是女人的幸福资本

- 突破女人低情商的10种障碍 122
- 理性地保护自己的阵地 129
- 如果爱情中隐藏隐患 131
- 高情商女人这样赢取成功 132
- 找到相宜自己的男人 139
- 最好让他自动放弃你 141
- 不要掉进男人的圈套 142
- 包容是相互的 144
- 坦然面对失去的爱 147
- 别对婆媳关系太感冒 150
- 爱，不能只是单项索取 153
- 没有完美的爱情和爱人 158

第七章

有智慧的女人少抱怨——聪明的女人会“装傻”

- 女人一定要有才 162
- 智慧是女人内在的力量 163
- 适合女人的八大优势行业 166
- 积累知识，培养人格 168
- 做一个快乐的知识女性 170
- 知识能涵养女人的心性 172
- 坐拥书城铸内秀 173

<input type="checkbox"/> 中国女人必读的八本名著	177
<input type="checkbox"/> 当代女性积累才学资本的途径	180
<input type="checkbox"/> 女人的科技冷漠是成功的障碍	183

第八章

这样说话最暖心——好口才让女人一路畅通

<input type="checkbox"/> 批评讲究艺术，良药不苦口	188
<input type="checkbox"/> 以理服人，以情感人	191
<input type="checkbox"/> 善言也要善劝	193
<input type="checkbox"/> 拒绝是一门艺术	196
<input type="checkbox"/> 说话看对象，办事不难	200
<input type="checkbox"/> 给对方台阶下	204
<input type="checkbox"/> 开玩笑要把握分寸	207
<input type="checkbox"/> 出口伤人，人更伤	209
<input type="checkbox"/> 打破冷场的技巧	211
<input type="checkbox"/> 话说三分，点到为止	215
<input type="checkbox"/> 面对恶意冒犯者	217
<input type="checkbox"/> 懂得赞美的女人最受欢迎	219

第九章

痛苦让你更坚强——感谢折磨你的那些人和事

<input type="checkbox"/> 多给自己一点勇气	224
<input type="checkbox"/> 做大先承受小	225
<input type="checkbox"/> 肯示弱的才更强大	228
<input type="checkbox"/> 生活中要学会弯曲	231

<input type="checkbox"/>	没有永久的厄运	232
<input type="checkbox"/>	让生命放弃沉重	233
<input type="checkbox"/>	带一份坚忍上路	235
<input type="checkbox"/>	宽容更令人折服	237
<input type="checkbox"/>	人生必须明白的十三种德行	239
<input type="checkbox"/>	伤害过我们的人是我们的福星	242
<input type="checkbox"/>	没有拐杖可以依靠一生	245

第十章

选对自己的舞台——做铿锵玫瑰，笑傲职场

<input type="checkbox"/>	如何面对上司的黑色情绪	248
<input type="checkbox"/>	做一个合格的女主管	249
<input type="checkbox"/>	职场没有借口	254
<input type="checkbox"/>	你做好跳槽的准备了吗	256
<input type="checkbox"/>	细节决定女人事业的成败	257
<input type="checkbox"/>	留一点无关紧要的毛病给上司挑	259
<input type="checkbox"/>	理性面对办公室政治	261
<input type="checkbox"/>	用努力让工作变得更完美	266
<input type="checkbox"/>	制定合理可行的工作计划表	267
<input type="checkbox"/>	如何让自己升职	269
<input type="checkbox"/>	如何让自己在工作中事半功倍	272
<input type="checkbox"/>	随时让老板了解你的工作情况	274

第十一章

灵气女人多方皆贵人——善交际让女人畅行天下

- | | | |
|--------------------------|-------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | 树立良好的第一印象 | 278 |
| <input type="checkbox"/> | “背后鞠躬”的奇特效果 | 282 |
| <input type="checkbox"/> | “高帽子”不能自己带 | 284 |
| <input type="checkbox"/> | 成为有魅力的女人 | 287 |
| <input type="checkbox"/> | 给别人台阶下 | 291 |
| <input type="checkbox"/> | 懂得送礼学问 | 294 |
| <input type="checkbox"/> | 别忘了按响邻居家的门铃 | 296 |
| <input type="checkbox"/> | 拥有一个闺中密友 | 298 |
| <input type="checkbox"/> | 找准成功交际的切入点 | 301 |
| <input type="checkbox"/> | 真心交友有技巧 | 302 |
| <input type="checkbox"/> | 眼神在交际中的作用 | 304 |
| <input type="checkbox"/> | 适时表现你的幽默 | 306 |



第一章 >>>

你的形象价值百万

——外在形象是女人的第一张名片





你的形象和细节价值百万

女人的“形象”是一个女人外表与内在二者合一的表现，它无声而准确地讲述着你的故事——你的年龄、文化、修养、社会地位……

曾担任美国三位总统的礼仪顾问威廉·索尔比说：“当你学会怎样包装自己时，它就会给你带来优势。它是一种技能，是你能够学会的技能。”

很多成功和美丽的女性无一不在乎自己的魅力形象。但是也有许多女人不知道她们不能到达成功的目标是由于不具有形象的魅力。

对生活在竞争激烈的社会中的人，尤其是我们女人来说，优美而充满魅力的形象在竞争中占有绝对的优势，它是取胜的基础。

不少女性对天生漂亮的女性都有一种嫉妒心理，其实，在这个世界上，没有丑女人，只有懒女人。不愿意用时间来装扮自己的女人，请不要对其他的美丽女人心生嫉妒。

让我们来看看下面这个故事吧：

怡静是一家广告公司的老总，在35岁以前她面对需要唇枪舌战激烈辩论的对手时，总显得底气不足缺乏信心，一身单调的职业装以及一头冗长的头发，让她在谈判的关键时刻备感压抑。之后的一个偶然机会，她接受了形象设计公司的专业指导，在形象设计师的坚持下，怡静剪掉了留存多年的长发，换上了一身庄重并富有朝气的高档套装。从此以后，她总能以优雅干练、精神饱满的面貌出现，并自信地保持自己的立场，游刃有余地坚守底线，而对手只能屈服在这个焕然一新的女强人面前。

“怡静的改变，首先在于我们还原了她本来的女强人形象。”按照设计



师的理解，怡静缺乏自信，源于先前大众化的外在形象抑制了她更高标准的追求以及降低了她企业领导人形象的权威度，为此从形象入手，让其形象与其能力、地位相符合，进而激发释放被压抑了的潜能。“社会上像怡静这样因为受外在形象的羁绊而徘徊于成功边缘的人士比比皆是，但遗憾的是，绝大多数人没有意识受羁绊的根源所在，而能意识到接受形象设计是有助于突破这一瓶颈的人更是少之又少。”

很多女人都认为：只有明星才有必要接受个人形象设计。但真正向往着成功的人士，此时已经深谙了“不在其位，不谋其政”另一面所隐含的深意，那就是“欲谋其政，先处其位”。

怡静原先只是一个小老板，但是她心存高远，于是辟出专款聘请了一位专业私人形象设计师，以同城精英为示范为自己量身定做了一套“女性精英”形象的行头，像穿着打扮、言谈举止，都有讲究，其中还重点包括了在公开场所的出现都做了精心的安排，譬如如何走下汽车、如何与人握手、如何步入会场，以及在大小型庆祝活动中的问候方式、语调等等，都要严格按照规定进行。经过一番严格训练，这位小老板的举手投足与真正的“大老板”们并无二异，进而得到圈内的认同，于是生意做大，成了真正的大老板。

西方有句名言：“你可以先装扮成‘那个样子’，直到你成为‘那个样子’。”这与中国古语说的“近朱者赤，近墨者黑”是一个道理。“看起来就像个成功者”对于追求成功的人而言更加重要，在外形上接近成功者是在思想和行动上走向成功的最关键一步。事实正是如此，有远见的领导者和上司也相信那些乐于学习自己优点、有信念、自信的下属，除非真是“扶不起来的阿斗”，既然你愿意通过形象设计来模仿楷模，那领导还有什么理由拒绝给你展现的机会呢？

你是否曾因为一个小小的细节而对某人印象大打折扣？你是否曾经遇到过一个，在第一次见面时就被他的职业气质所打动？

以貌取人，我们许久以来一直很不齿的行为。但是，无论是在商务活动还是日常生活中，对方就是要从你的外貌来判断——你的性格、你的品位、你的实力、你的素质，以致你的公司。或许，你还没有意识到，你的形象和细节价值百万！对女人来说，形象不仅能够为你的事业加分，而且能让你获得异性更多的青睐，能让你的家庭更加幸福，感情更加美满。



形象是女人成功的资本

在我们的生活中往往有这样的情况：有很多女企业家，她在企业里顶天立地，一声令下大伙都佩服。但是当她真正要出席重要场合的时候，就会在头一天晚上准备很长很长时间，家里的每个角落都堆满了衣服，最后选出一身衣服，第二天穿到那个场合里，却觉得不自信，恨不得把手也藏起来，脚也藏起来。我想这样的情况每个人可能都遇到过。这么优秀的女人，也会缺乏形象自信，其他的女人怎么会不是这样呢？

如果你是一个女人，如果你是一个公司的老总，你的外表就是公司最好不过的说明书了。“公司文化就是老总的文化！”如果你看起来不像一个企业老总，就不要困惑你的公司为什么不能够出类拔萃，就不要责备顾客不信任你们的产品。你的外表在告诉别人：“我的公司不追求卓越，我不追求品位，就像我们不在乎自己的形象一样。”

你的形象不仅关系到别人如何看你，而且也同样重要地反映了你如何看自己。如果你具有非凡的魅力，你就会更加自信，更加看重自己的价值，同时也会赢得别人更多的尊重。一个人的形象越好，就会越自信，会更加看重自己的价值，从而工作也更加出色，得到别人敬重的程



度也就越高。这一切反过来又会促使你更加注意自我形象，如此循环往复。

1990年，美国SPBCUM大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列100家大公司的高级执行经理和人事主管同时做了全面的调查。调查结果表明，93%的公司经理都认为职员的个人形象非常重要。接受调查人员的职位越高，就越强调个人形象对于获得成功的重要性。

个人形象可以影响他人对你的看法，就像每个人都会受别人形象的影响一样。

林某是一位成功的白领女性，她曾经谈到，到英国公关公司前她是一个穿着随便、不注重个人形象的女性，由于英国老板对公司职员的形象要求很严，老板自己也是一位优雅的绅士，林某从那时起开始学习如何装扮自己，如何使自己更像个职业女性。她意识到了个人形象的重要性，并开始注重塑造自己的个人形象，这使得她在公关生涯中获得极大的成功。

只有具有良好的个人形象，才会有吸引人的个人魅力。所以说，形象是一个人的品牌，要生活在自信和快乐中，就必须重视自己的形象。由于个人形象设计常常与相关的场合同时出现，就给人一种误导，似乎个人形象就是纯粹的化妆、美容、发型、服饰等外在包装。可以想象一下，如果一个人西装革履却举止粗俗，打扮入时却口吐脏话，他的个人形象怎么可能提升呢？反而会更加令人反感。所以，得体的礼仪是塑造形象不可或缺的因素。

每个人都是通过外在形象来展示自己的特点的，你的衣着、言谈和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人以前对你并不了解。我们通常在初次见面的几分钟内就会评价一个人的素质、背景和能力。如果你穿着保守，服饰古板传统，没有一点新意，别人怎么可能很快知道你是一个具有创造力的人呢？如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定，别人就会更多地把你当做一个缺乏自信的人。所以你的眼神、你的说话方式、你的举止就是你

最基本的信息，其他人正是通过这些信息知道你是什么样的人，或者判断你将来会成为什么样的人。一个成功的形象会让别人更多地了解你，也会令你在任何场合都更加神采奕奕、信心非凡。

在如今竞争日益激烈的就业市场上，仅仅持有资格证书，甚至拥有工作经验都还是不够的，雇主的要求已越来越高了。

据统计，在工作失败的女性中，35%的人是由于她们的不良形象所导致的。公认的有魅力女性的个人形象是：穿着得体、谈吐优雅、有条不紊和具有职业权威。



充分展示性别美

美丽的外表可以让身边的异性获得审美愉悦，人际关系更和谐。生活中我们不难发现，大多数美女的人缘都是很好的，求男子办事常常是很顺利的，当然前提是这位美女不要把美丽作为傲人的资本。

有一些长得不漂亮的女性在找工作时一次次遭到冷遇，在看到貌美如花的同学、朋友面对找上门的工作还在挑三拣四时，难免会黯然神伤。工作以后，总觉得自己该顺利了，但看到漂亮的女同事人缘极佳，甚至有的能平步青云，亦不免心生嫉妒，自怨自艾：都是长相惹的祸。

天生不美的女孩子一次次“碰壁”的现实着实让人痛心，但人们观念中对美的渴望与追求是我们无法改变的。在同等条件下，美女“敲门砖”的作用是不可低估的。其实，很多用人单位喜欢用美女还有一个重要原因：美女周围的人工作效率高。这就是美女效应。爱因斯坦有一个广为人知的比喻：“一位先生和一位漂亮女孩在一起待上一小时，他会感觉像一分钟；但如果让他在火炉子上待一分钟，他会感觉比一小时还长。”试想，与