

現代女性成功秘訣

舒霞 編著



现代女性成功秘诀

舒霞 编著

广东高等教育出版社

粤新登字 09 号

现代女性成功秘诀

舒霞 编著

*

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店发行

广州市万象有限公司电脑部排版

广东粤中印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 140 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7-5361-0848-6 / G · 235

定价: 3.60 元

前 言

在当今这个竞争激烈的社会中，每一个女性都希望自己是生活的成功者。然而你是否知道：成功就在你的选择之中，成功就在你日常的言行举止之中，成功就在你的社交礼仪及装扮之中。本书就这几方面进行编选，从而指导女性如何选择职业，在无数竞争者中如何自我推荐，在工作中如何与同事、上级相处和交往，在社交场合如何装扮，如何对待生理变化期及性生活等……

本书借鉴了港台女性一些成功的经验，阅读时要结合具体的背景加以认识。

一书在手，只要你灵活运用，举一反三，成功便掌握在你的手中。

目 录

一、女性如何选择自己的职业.....	(1)
A血型所适合的职业	(1)
B血型所适合的职业	(2)
O血型所适合的职业	(2)
AB血型所适合的职业	(2)
对女性比较吸引及热门的职业.....	(3)
如何了解目前的工作适合自己否.....	(4)
你对目前工作满意吗?	(4)
二、自我推销术——如何寻找工作及自我 推荐	(11)
报纸征职栏中找门路	(11)
运用“毛遂自荐”的方式求职	(12)
利用亲朋戚友的推荐求取职位	(12)
把握机会写好应聘信	(12)
认真填好你的履历表	(13)
写求职信及履历表应注意的事项	(14)
如何应付面试	(15)
通过学习了解,做好准备功夫	(16)
注意自己的言行举止	(17)

做好有个性的答话	(17)
镇定、机智、灵活	(18)
注意仪态，留下好印象	(18)
注意本身利益而适时发问	(19)
选择适合自己的公司	(20)
初次见面的礼仪	(21)
初次见面自我介绍的技巧	(23)
三、现代女性的职业观和制胜术	(25)
要与男性和谐共事	(25)
主动与男性沟通	(26)
要尽量减少女性的情绪化	(27)
善于运用时间，愉快地加班	(28)
与来访者交谈应对方法	(28)
外出公干要有风度，处事要谨慎	(29)
迟到时，你应有的礼貌	(29)
跟意见不合的人应对的态度	(30)
不能在办公室中谈恋爱	(30)
同事间恋爱破裂时如何处理	(31)
控制恋爱时的工作情绪	(31)
要排除“婚姻第一，工作其次”的观念	(32)
恋爱与工作的抉择	(32)
四、现代职业女性处世术	(34)
如何处理女同事间的不合	(34)
如何处理与男同事间的不合	(35)

如何处理与上司不合的烦恼	(35)
了解各种类型上司的特性	(36)
五、现代女性口才术	(43)
锻炼口才，使你出类拔萃	(43)
在办公室中与上司说话的技巧	(43)
给公司出主意时的说话技巧	(44)
让上司知道工作困难的说话技巧	(45)
在上司批评下脱身的说话技巧	(46)
使上司发现自己有能力的说话技巧	(47)
说服及打动同事的说话技巧	(47)
尊重对方的立场来说服对方的技巧	(47)
表现忙碌状，打动对方的说话技巧	(48)
真诚的赞美拉近同事间的距离	(48)
美言在前、指责在后的说话技巧	(49)
留有回旋余地的说话技巧	(49)
主动把选择权交给对方的说话技巧	(50)
掌握对方心理弱点的技巧	(51)
拒绝与承诺的说话技巧	(51)
应付傲慢者的说话技巧	(52)
借用对方说过的话	(52)
对方犯错时的说话技巧	(53)
给人信赖感的说话技巧	(53)
激励对方前进的说话技巧	(54)
克服交谈障碍的方法	(54)
如何提高你的说话能力	(56)

六、职业女性升迁秘诀	(59)
对自己的工作范围要充分了解	(59)
创新的方式	(60)
对自己的工作要服从集体原则	(61)
先搞好上下级的关系	(62)
对自己的工作要注意“人缘”	(63)
想升迁就得出售自己的时间	(65)
博得周围人的好感	(67)
在什么情况下要求加薪最适宜	(68)
在现实情况下把薪水作有根据地比较	(69)
向老板提出加薪的最佳说辞	(71)
单身职业女性的运财之道	(72)
办公室女性致富之道	(78)
生财致富的“六要”	(81)
 七、现代女性的社交礼仪及禁忌	 (83)
要注意自己的举止仪态	(84)
接听电话时的礼仪	(84)
勿在公共场所谈论公事	(85)
上洗手间的礼仪及注意事项	(85)
酒宴的礼仪及禁忌	(86)
座位的尊卑	(87)
轻松赴宴、谈笑风生	(87)
宴会上融洽气氛	(87)
酒量不佳的婉拒	(88)

对酒种种	(89)
预防酒醉的聪明之举	(89)
遇到男同事酒后失态时	(90)
交际酒宴的禁忌	(91)
乘坐火车之礼节	(92)
乘船之礼节	(92)
居住之礼节	(93)
探病	(93)
拜访朋友	(94)
名片用法	(94)
礼物	(95)
迎送之礼节	(95)
宴会中的旗袍和晚服	(96)
宴会种类	(96)
邀请客人应注意事项	(97)
邀请之方式及守约	(98)
 八、现代女性的服饰	 (102)
妆扮出“典雅”大方的上班气息	(102)
优雅的妆扮和金钱的奢侈毫无关系	(103)
完整的服装计划	(104)
从基调色中迈向最佳穿著	(108)
合乎自己的颜色就在眼中	(110)
上衣——职业妇女的必需品	(111)
上半身①：太大的胸部并非优点	(112)
上半身②：长袖衣服的优雅气质	(113)

上半身③：穿出不同风格的毛线衣·····	(113)
裙子：质料好的裙子不需要添置很多件·····	(114)
裤子：强调女性气质的穿着·····	(115)
洋装：活泼型的穿着应选择宽大者·····	(116)
外套：搭配裙子或裤子的七分长外套·····	(117)
比毛皮外套更实用的束腰短外套 <i>Biouson</i> ·····	(118)
风衣：从不入流升华为优雅的服饰·····	(119)

九、职业女性的装饰品····· (121)

饰品以不阻碍工作为原则·····	(121)
会妨碍工作的饰物应取下·····	(121)
在办公室所戴饰品须简单而不引人注意·····	(122)
不要忽视表带的瑕疵·····	(122)
饰物要经常整理与保养·····	(123)
放一串珍珠项链在衣柜内很方便·····	(124)
办公室的文具用品也是饰物之一·····	(124)
整理办公桌也是一种装扮·····	(125)
三个“臭皮匠”不如一个“诸葛亮”·····	(125)
在大皮包里多放几个小袋子装东西·····	(126)
皮包里的东西如能将其颜色统一更好·····	(126)
背带的长度以至腰部为标准·····	(127)
办公事时要将手提包拿在手上·····	(127)
公司文件放在公文箱携带较为雅观·····	(128)
在皮包未脏之前就要善加保养·····	(128)
高跟鞋的高度以不超过六公分为限·····	(129)
穿着已习惯的新鞋上班·····	(129)

夏天时若穿套装就不要穿凉鞋·····	(130)
在办公室穿凉鞋看来十分散漫·····	(130)
在办公室准备一双布鞋替换很方便·····	(131)
补妆时顺便擦亮鞋子·····	(131)
穿便服时也不可穿着球鞋上班·····	(132)
化妆是一种礼貌·····	(132)
信心使你展露自然而生动的表情·····	(133)
会化妆的人将得到好的评价·····	(133)
化妆不只是为了掩饰缺点·····	(134)
化妆是保护皮肤的妙诀之一·····	(134)
化妆水会使脸部健康而有光泽·····	(135)
基本化妆的粉底也应有厚薄之分·····	(136)
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底·····	(137)
使用眼线笔来强调眼神的生动·····	(137)
画眼线会使你更富青春气息·····	(138)
眼线画在睫毛边令眼睛生动且不易识别·····	(138)
鲜艳的眼影会使眼睛看起来浮肿不自然·····	(139)
棕色眼影可掩饰眼睛的浮肿现象·····	(140)
眉毛不要修得太细·····	(140)
化妆品要配合季节使用·····	(141)
粉红色的口红可展现你的女性美·····	(141)
依照唇形来涂口红既自然又简单·····	(142)
附着在咖啡杯上的口红要记住擦掉·····	(143)
肌肤较粗可在眼部及唇部表现光泽·····	(143)
不要过份强调眼睛及嘴唇的化妆·····	(144)
适当地涂抹腮红·····	(145)

为了明日的肌肤一定要仔细卸妆·····	(145)
化妆手续可酌情省略·····	(146)
展现你的特点是予人好感的妙诀·····	(146)
早上的化妆时间以五分钟为原则·····	(147)
愉快的心情可使妆化得更完美·····	(148)
化妆应按自己习惯的顺序进行·····	(148)
使用自己满意的镜子来化妆·····	(149)
在距离镜子五十公分左右检查化妆·····	(150)
镜前的表情训练使你的笑容更加迷人·····	(150)
较浓的眼线可掩饰睡眠不足引起的黑眼圈·····	(151)
泪腺发达的人应使用耐水的眼影及眉笔·····	(151)
身体不适时可使用鲜明的口红·····	(152)
心情不好时可使用比平常更艳的唇膏·····	(153)
晒黑的皮肤可以使用含珍珠的眼影及 口红来强调鲜艳·····	(153)
使用白色粉底霜来掩饰黑皮肤是弄巧 反拙的·····	(154)
多色便宜的口红和眼影比单色高级品 好用·····	(154)
小型的化妆品使你享受化妆的乐趣·····	(155)
一天至少补妆两次·····	(156)
补妆只要注意补上脱落部分即可·····	(157)
在公司里可准备口红及小粉盒·····	(157)
夏天最好早点到公司在上班前把妆补好·····	(158)
在他人面前补妆是不礼貌的·····	(158)
利用值日生的方便快捷化妆·····	(159)

没时间化妆，可以简单地涂上口红·····	(160)
香水应以淡雅的香味为宜·····	(160)
化好妆必须使用的工具·····	(160)
柑橘香味的香水给人清爽感·····	(161)
香水应喷在体温高处或衣服下摆·····	(162)
香水可改变低落的情绪·····	(162)
与制服相配的眼镜也是办公室的打扮 之一·····	(163)
眼镜也是化妆的一部分·····	(163)
选购眼镜时要注意眉毛与镜框的搭配·····	(164)
戴太阳眼镜时，眼影颜色要与镜片同 色系·····	(164)
参加晚宴时要改变化妆方式·····	(165)
临时参加宴会，稍加腮红即可·····	(166)
赴宴时涂些发油再吹风显得特别亮丽·····	(166)
赴宴时把头发稍为弄松更添魅力·····	(167)
参加舞会时可大胆地化妆·····	(167)
强调头发的亮丽以改变形象·····	(168)
参加婚礼的化妆要慎重·····	(168)
十、护肤健美术 ·····	(169)
骑单车和爬楼梯·····	(169)
保持正确的姿势·····	(170)
健美就在日常活动中·····	(171)
脸部的美容与保养·····	(173)
肌肤的滋润与保养·····	(174)

当黑斑、雀斑及青春痘出现时·····	(175)
脸部的敷面及按摩保养法·····	(175)
使你拥有柔软具有弹性的身材·····	(176)
洗澡能舒缓情绪·····	(177)
洗澡后的滋润与保养·····	(178)
让身体散发幽雅的清香·····	(178)
让你拥有一头乌黑晶莹的秀发·····	(179)
利用吹风机吹理你的秀发·····	(181)
整发及发胶·····	(182)
拥有健康美及仪态美·····	(182)
学习模特儿的美姿美仪·····	(183)
学习文化, 参观画展, 提高审美观·····	(183)
十一、现代女性生活技能·····	(185)
充分利用早晨的时光·····	(185)
保持自己的健康·····	(186)
喝酒技巧得宜·····	(187)
如何面对性生活·····	(188)
自己对性生活的控制·····	(189)
如何度过生理变化期·····	(190)

女性如何选择自己的职业

现代社会为女性提供就业的范围越来越广阔，但许多青年女性，象即将离开校门踏入社会的女性，不但不了解社会，对于自己适合何种工作也是不太了解。但是，目前面对的根本不是去嫁人生孩子，而是如何去选择一份适合于自己的工作。

俗话说，“做人最怕入错行”。刚踏入社会也是最怕入错行。因此就要很好地思考，先要了解自己的性格，志愿及能力，然后才寻找自己的工作目标。

从你的血型来了解你所适合的职业，对你选择职业会有一定的帮助，因为不同的血型会产生不同的性格，不同的性格会影响个人职业的选择，你想知道什么样的工作比较适合自己吗？下面我们从一般原则来看看血型与职业的关系，可以使你得到启发。

A 血型所适合的职业

A 血型的人处理任何事情都谨慎小心，注意力较易集中，有较好的毅力和耐心，追求完美主义，容易以自我为中心。

适合职业：①咖啡店、茶馆经营者；②小说家；③农业专

家。④演员；⑤会计主管；⑥银行家；⑦广告撰文；⑧推销员；⑨配音师；⑩教师；⑪医生；⑫翻译家；⑬公务员；⑭放音师。

B 血型所适合职业

B 血型者富于创造力，喜欢我行我素，兴趣较为稳定，行动大胆，但不够谨慎。

适合职业：①司仪；②广播员；③企业家；④新闻记者；⑤歌星；⑥插画家；⑦评论家；⑧美容师；⑨高尔夫球手；⑩棒球教练；⑪摄影师；⑫零售商；⑬会计师；⑭导演；⑮服装设计师；⑯律师；⑰旅馆经营者；⑱模特儿；⑲漫画家；⑳政治家；㉑文学作家。

O 血型所适合的职业

O 型的人善于自我表现，生活热情高涨，精力旺盛，行动的目的性强，讲究实际，与人相处融洽。

适合的职业：①摄影家；②计程车司机；③畜牧业者；④记者；⑤文学家；⑥自己创业；⑦作曲家；⑧教师；⑨模特儿；⑩科幻小说作家；⑪刑警；⑫企业家；⑬赛车选手；⑭酒店主人；⑮特种营业经营者；⑯政治家。

AB 血型所适合的职业

AB 型的人，反应敏锐，注重效率，和周围协调，凭兴

趣行事，但缺乏耐心。个性开朗，对事务勇于批评。

适合职业：①编辑；②印刷；③教授；④舞蹈家；⑤经理；⑥会计；⑦女演员；⑧商店经营者；⑨推销人员；⑩杂技演员；⑪作曲家；⑫评论家；⑬诗人；⑭棒球选手；⑮歌星；⑯学校领导；⑰画家；⑱牙医；⑲餐旅经营者；⑳职业棋手。

每一种性格都有优点和缺点，用不着去羡慕别人或勉强自己，在社会上虽对成功的定义不一，但唯有根据自己性格发展的人，才会活得快乐。

对女性比较吸引及热门的职业

初入行的女性，最初她们的欲望不高，甚至也很少计较薪酬待遇，只抱着一种尝试的心情来对待工作，只求安定及名声好。所以下面几种职业是她们寻找的对象。

①政府机关干部——生活稳定，待遇福利尚好，不必担忧日后结婚后的工作问题。

②秘书、公关——待遇好、名声好、接触面广，在社会上有一定地位。

③办公室文员——工作压力不大，工作有一定规律。

④会计文员——环境单纯，作息正常，是一种技能职业，较不容易被辞退。

⑤贸易公司人员——只要有英文程度及会打字就可胜任，接触面广，有一定的发展性。

⑥教员——待遇有所提高，人际关系较单纯，并且有较多属于自己的时间。