



玫琳凯◎著

也许其中一篇就会改变你的心情
你的想法 你的行动
让平凡的你从灰姑娘到魅力女人
从而成就你丰盈的一生

女人魔法书

N V R E N M O F A S H U

使你拥有**无限魔力**的致胜法宝

使他痴迷留恋的**神奇之光**

西苑出版社

女人魔法书

玫琳凯·编著

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人魔法书/玫琳凯编著. —北京:西苑出版社,2004.8
ISBN 7-80108-937-5

I. 女... II. 玫... III. 女性—生活—知识—通俗
读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054596 号

女人魔法书

-
- 编 著** 玫琳凯
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039
电话 010-68214971 传真 010-68247120
网 址 WWW.xybs.com E-mail aaa@xybs.com
印 刷 北京密云红光印刷厂
经 销 全国新华书店
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 12
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80108-937-5/Z·45
-

定价: 21.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

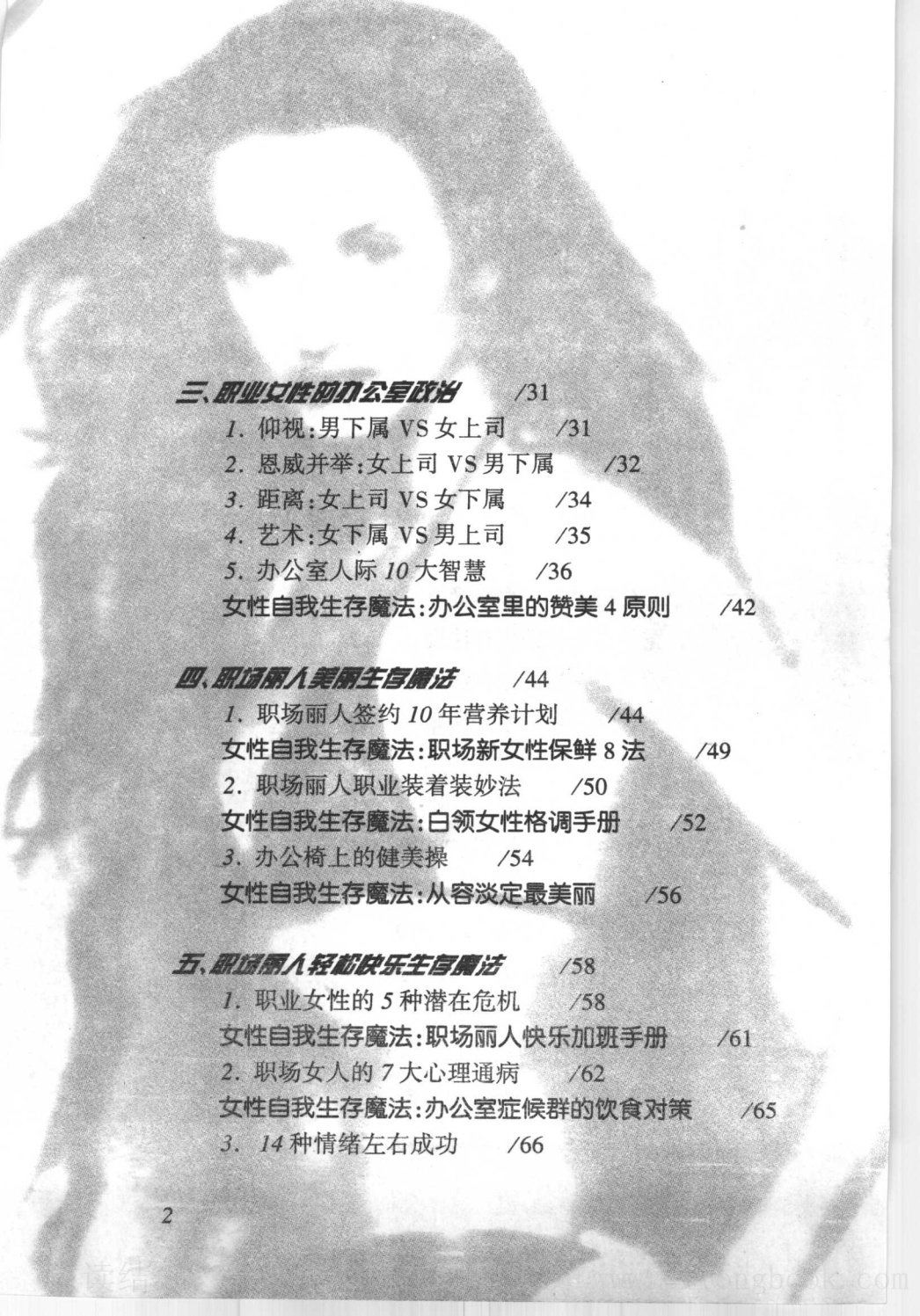
目 录

Part 1 自我生存魔法

- 一、5种女性的5种生存法则 /2**
- 1. 竞争型女性的生存法则 /2
 - 2. 骑兵型女性的生存法则 /6
 - 3. 平衡型女性的生存法则 /9
 - 4. 寻求型女性的生存法则 /12
 - 5. 整合型女性的生存法则 /14
- 女性自我生存魔法:成功的策略 /17

二、职业女性的职场攻略 /19

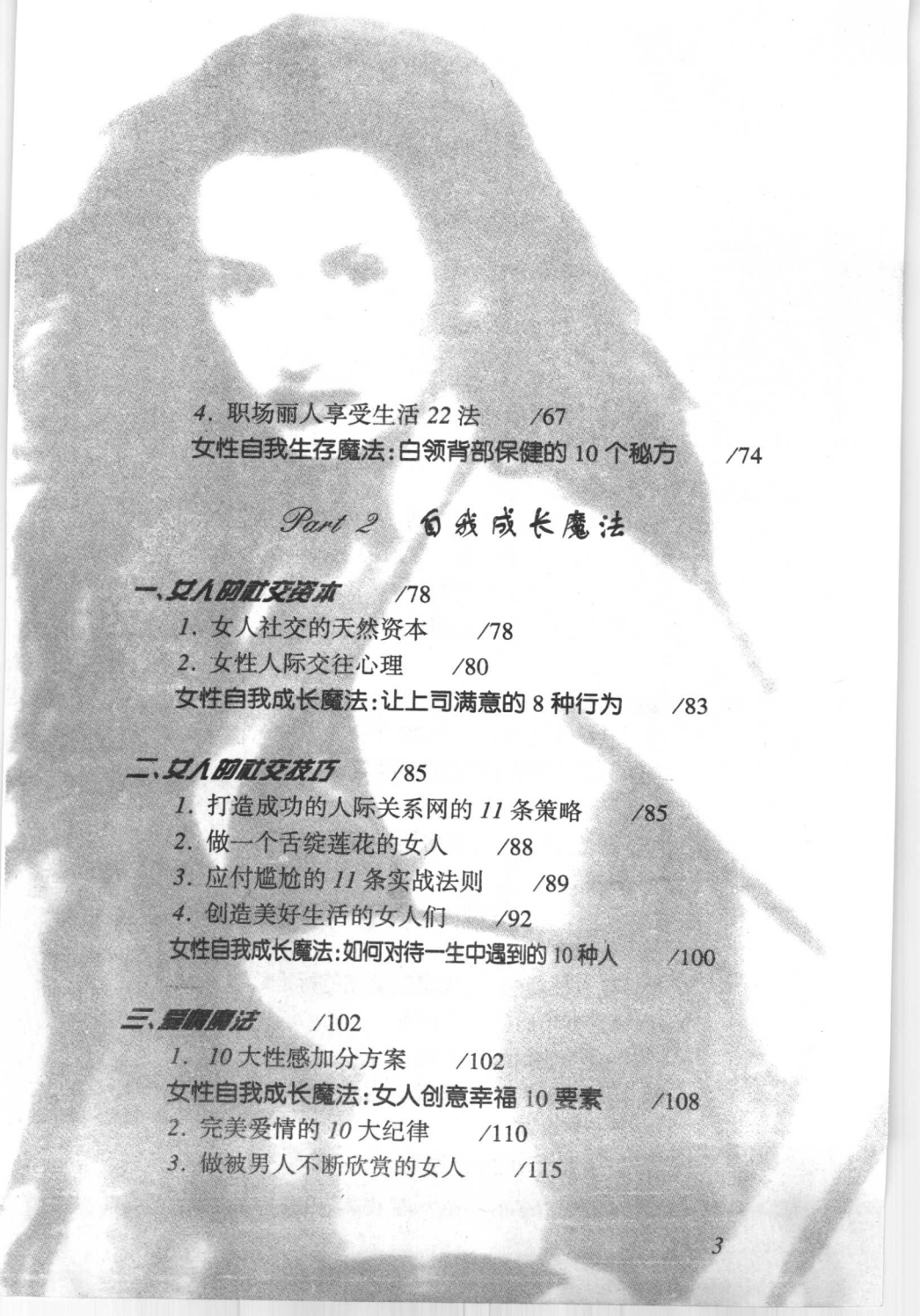
- 1. 职场生存 7大勇气 /19
 - 2. 获得支持的 12条法则 /22
 - 3. 职场 15条沟通原则 /25
 - 4. 白领丽人的 5大成功要素 /27
- 女性自我生存魔法:职场成功的 21种好习惯 /29



| | |
|-----------------------|-----|
| 三、职业女性办公室政治 | /31 |
| 1. 仰视:男下属 VS 女上司 | /31 |
| 2. 恩威并举:女上司 VS 男下属 | /32 |
| 3. 距离:女上司 VS 女下属 | /34 |
| 4. 艺术:女下属 VS 男上司 | /35 |
| 5. 办公室人际 10 大智慧 | /36 |
| 女性自我生存魔法:办公室里的赞美 4 原则 | /42 |

| | |
|----------------------|-----|
| 四、职场丽人美丽生存魔法 | /44 |
| 1. 职场丽人签约 10 年营养计划 | /44 |
| 女性自我生存魔法:职场新女性保鲜 8 法 | /49 |
| 2. 职场丽人职业装着装妙法 | /50 |
| 女性自我生存魔法:白领女性格调手册 | /52 |
| 3. 办公椅上的健美操 | /54 |
| 女性自我生存魔法:从容淡定最美丽 | /56 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 五、职场丽人轻松快乐生存魔法 | /58 |
| 1. 职业女性的 5 种潜在危机 | /58 |
| 女性自我生存魔法:职场丽人快乐加班手册 | /61 |
| 2. 职场女人的 7 大心理通病 | /62 |
| 女性自我生存魔法:办公室症候群的饮食对策 | /65 |
| 3. 14 种情绪左右成功 | /66 |

- 
4. 职场丽人享受生活 22 法 /67
女性自我生存魔法:白领背部保健的 10 个秘方 /74

Part 2 自我成长魔法

一、女人的人际资本 /78

1. 女人社交的天然资本 /78
 2. 女性人际交往心理 /80
- 女性自我成长魔法:让上司满意的 8 种行为 /83

二、女人的人际技巧 /85

1. 打造成功的人际关系网的 11 条策略 /85
 2. 做一个舌绽莲花的女人 /88
 3. 应付尴尬的 11 条实战法则 /89
 4. 创造美好生活的女人们 /92
- 女性自我成长魔法:如何对待一生中遇到的 10 种人 /100

三、爱情魔法 /102

1. 10 大性感加分方案 /102
- 女性自我成长魔法:女人创意幸福 10 要素 /108
2. 完美爱情的 10 大纪律 /110
 3. 做被男人不断欣赏的女人 /115

女性自我成长魔法:39种令女人着迷的男人 /118

四、女人的归宿 /121

1. 女人幸福婚姻的7大准则 /121

2. 女人的幸福归于何处 /123

3. 做一个轻松快乐的新妈妈 /124

女性自我成长魔法:家庭守则 /128

五、轻松快乐做太太 /129

1. 新时代的新太太 /129

女性自我成长魔法:太太的中庸之道 /132

2. 好太太“八戒” /134

女性自我成长魔法:先生心目中的理想太太 /137

3. 太太的6大魅力 /139

女性自我成长魔法:初为人妻的5项本领 /142

4. 做好太太的5个妙方 /144

女性自我成长魔法:现代家庭美满的标准 /146

5. 化解夫妻矛盾的3大秘方 /147

6. 做先生事业的好帮手的22种方法 /148

女性自我成长魔法:助夫成功的6个绝招 /153

7. 家庭关系处理秘诀 /155

8. 做快乐太太的10个原则 /160

女性自我成长魔法:全职太太的快乐主张 /164

六、“性”福永恒 /166

1. 女人各阶段的“性”趣表现 /166
2. 改善性生活质量的 8 种方法 /168
3. 女子性生活 10 条禁忌 /169
4. 夫妻性保健完全手册 /170
5. 温情太太的完美性爱秘诀 /174

女性自我成长魔法:保持性生活的 7 种魅力 /179

Part 3 自我学习魔法

一、女性品味修养魔法 /182

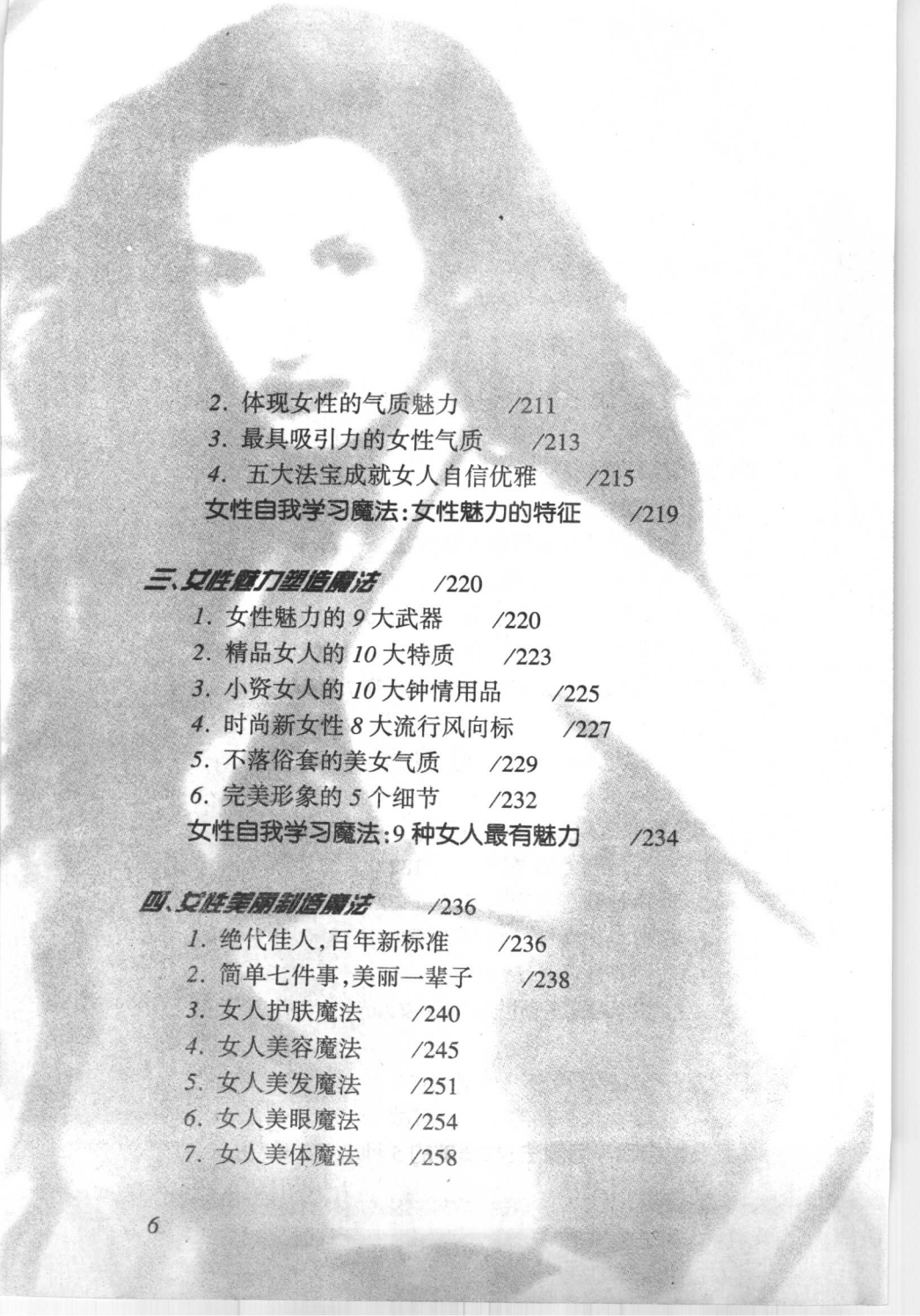
1. 个性是魅力的基因 /182
2. 形象是创造魅力的光环 /184
3. 塑造现代女性品味的 16 种法则 /187
4. 女性养性修身 18 计 /191

女性自我学习魔法:新世纪的魅力女人的 6 大特质 /197

二、女性气质培育魔法 /198

1. 气质女人必读的 9 个心智故事 /198

女性自我学习魔法:气质美的 5 种表现 /209

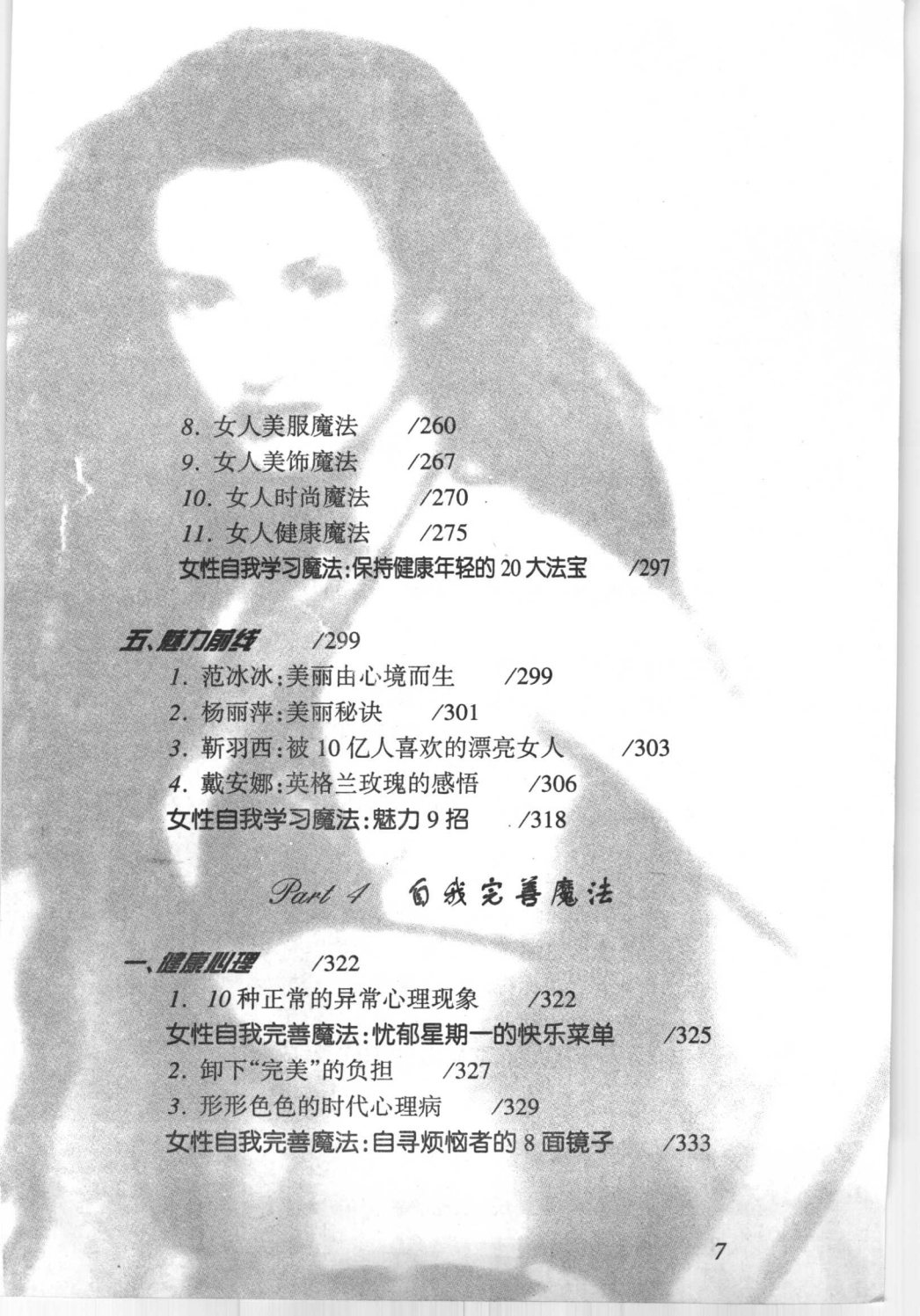
- 
2. 体现女性的气质魅力 /211
 3. 最具吸引力的女性气质 /213
 4. 五大法宝成就女人自信优雅 /215
- 女性自我学习魔法:女性魅力的特征 /219

三、女性魅力塑造魔法 /220

1. 女性魅力的9大武器 /220
 2. 精品女人的10大特质 /223
 3. 小资女人的10大钟情用品 /225
 4. 时尚新女性8大流行风向标 /227
 5. 不落俗套的美女气质 /229
 6. 完美形象的5个细节 /232
- 女性自我学习魔法:9种女人最有魅力 /234

四、女性美丽制造魔法 /236

1. 绝代佳人,百年新标准 /236
2. 简单七件事,美丽一辈子 /238
3. 女人护肤魔法 /240
4. 女人美容魔法 /245
5. 女人美发魔法 /251
6. 女人美眼魔法 /254
7. 女人美体魔法 /258

- 
8. 女人美服魔法 /260
9. 女人美饰魔法 /267
10. 女人时尚魔法 /270
11. 女人健康魔法 /275
女性自我学习魔法:保持健康年轻的 20 大法宝 /297

五、魅力曲线 /299

1. 范冰冰:美丽由心境而生 /299
2. 杨丽萍:美丽秘诀 /301
3. 靳羽西:被 10 亿人喜欢的漂亮女人 /303
4. 戴安娜:英格兰玫瑰的感悟 /306
女性自我学习魔法:魅力 9 招 /318

Part 4 自我完善魔法

一、健康心理 /322

1. 10 种正常的异常心理现象 /322
女性自我完善魔法:忧郁星期一的快乐菜单 /325
2. 卸下“完美”的负担 /327
3. 形形色色的时代心理病 /329
女性自我完善魔法:自寻烦恼者的 8 面镜子 /333



二、心情驿站 /335

1. 改善心情的 9 种方法 /335
 2. 10 种快乐心情 /337
 3. 破解女人不快乐的 6 个心结 /339
 4. 女人的 8 个时髦心情 /341
- 女性自我完善魔法:开发快乐 /347

三、心灵减压站 /349

1. 10 个方法让你的大脑更灵活 /349
- 女性自我完善魔法:缓解压力的 8 个方法 /353
2. 快速放松的 11 种简单方法 /355
- 女性自我完善魔法:心理压力最大的 15 件事 /358

四、单身女郎 /360

1. 单身俏女郎的资格 /360
 2. 摆脱空虚感的 5 种方法 /365
 3. 6 种方法帮你排除心灵寂寞 /366
 4. 现代女性生活的成本和收益 /367
- 女性自我完善魔法:10 种最易让女性成为单身的职业 /371



Part 1

自我生存魔法



一、5种女性的5种生存法则



到白领阶层中去大显女人魅力,是现代女性的期盼!

——美国女性问题专家玛丽·凯
《女性的职业革命》

女性一般可分为5种类型,即竞争型、骑兵型、平衡型、寻求型、整合型。每种类型的女性在自己事业成功的征途上所表现的特质是各异的。想成功就得认识自我、整顿自我,这是一种痛苦而又充满激情的过程。只要你真正掌握了成功方略,一定会在自我生存的道路上一帆风顺。

1. 竞争型女性的生存法则

(1) 竞争型女性特征

所谓的竞争型就是指一位女性,她曾检阅过女性在工作上的成功机会,最后推论出最适合自己的成功路线乃是让自己的行事作风尽可能地仿效那些事业成功的男性。竞争者通常会模仿公司里最有企图心的男士的行为举止,因为她察觉到这些人



都能成功地专注于目标的达成。有意无意间,竞争者会把她自己那些容易被认为是脆弱或柔性的女性特质舍弃掉或隐藏起来。她努力想成为男性中的一员,并且经常会变得比任何真正的男性更有男子气概,进而从竞争中脱颖而出。她用传统的角度将成功定义为——金钱、头衔、权力、权威——但却不认为成功的事业会和美满的家庭生活相违背。

竞争型女性对强加在她们身上的工作约束非常敏感,这包括:男同事和男上司讲的有关女性的敏感话题;没有经过相关讨论即达成的结论;缺乏男性和女性主管的指导;没有能力做到婚后离职,随后再次就业时仍能回到与原来相等的职位;不平等的待遇和职位以及性骚扰的威胁等。她非常了解工作中的女性所面对的种种难题,这使她下定决心不想成为受害者。她想藉助成功来反映她的能力,所以愿意伪装或舍弃掉任何她认为足以阻碍她发展的女性特质。

为了不断改进那些她们认为是成功事业的必备技巧,当竞争者开始质疑自己的策略时,常常已是数年之后。这就好像她们本已加足马力,一路行来却发现面临个人危机或是原来的能源遭到切断,这迫使她们减速下来检视自己究竟沿途遗失了什么。竞争者害怕如果不能全力以赴,保持勇往直前,她将无法达成她的目标。假若工作环境能够更为容纳女性特质,那么竞争者也不至于被逼得如此矫枉过正。

(2) 竞争型女性的优缺点



优点

早期升迁
容易被接近
引人注目
远离性骚扰

缺点

后期停滞
被严苛批评
感觉失去某些东西
失去女性的一面

尽管她很快就爬上较高的职位,但竞争者一般并不会因此而到达最高的管理阶层。有大男人气概的女性经常被禁止担当管理的职务。

有着几年下来的透彻见解,已经改换其他策略的女性,最后都不免认为她们早年的竞争者角色,简直就是糟蹋了她们女性工作者的身份。除非她们一直保留原来的角色而不自觉,否则这类女性终将觉知到她们舍弃的其实就是自己女性化的那一部分。

竞争型的策略较适用于工作生涯的早期而不是后期,它是让人尽快启程并沿企业的阶梯扶摇直上的一个极佳方法。毕竟这样一个角色所伴随而来的非议,在刚开始的几年内并不明显。所有提到使用这个策略的女性,都在她们早期的工作生涯里这



么做过,并在稍后几年改用了其他的方法。

(3) 竞争型女性的自我整顿途径

对任何一位想要有所改变的竞争者而言,她的觉醒最具关键性。能察觉出任何整顿不良的地方,就等于是迈向了更深层自我整顿的第一步。

改变的第二步是接受——接受自己,接受改变之所需,以及接受外在的现实。接受并不意味着要放弃所有好不容易获得的男性工作技能,毕竟不论工作世界的意义为何,它都不可能永远只在完全女性特质的基础下运作。无论如何,工作文化正转向一个更平衡的形式,并发展出欣赏及善用不同多样化的灵活弹性。

对竞争者而言,接受看起来有点像是一种双重的捆绑。如果她们有信心去接受原本的自我,其实她们就已经有了几分的自我整顿;如果她们对自我没有信心,那么自我接受就相当困难。问题所在乃因信心唯有源自内心,如想藉由外在的评价或认可来发掘自我意识,那无异于缘木求鱼。因此,唯有向内寻求,我们才能发掘内在的意念并展现真实的自己。如想要去接受,竞争者必须培育心中可能还很模糊的意识——她的能力远超过工作上的表现,而且她会更加喜欢她的人生。

当竞争者寻求改变时,比使用其他策略的女性,更希望能有一套行为模式来让她们依循,她们要的是一种井然有序、纯净和精确的过程。通常她们会对模糊不清的概念,长时间的历程,以





及“从容”甚至过于“行动”感到不耐烦,然而为了要转变成另一个角色及增进自我的整顿,竞争者却必须要面对这些概念。整个过程是模糊不清的,会花掉一些时间,而且除了“行动”外,“从容”更能获得成功。毕竟,察觉、接受,然后才是行动。

2. 骑兵型女性的生存法则

(1) 骑兵型女性特征

骑兵型的人会尽最大努力来参与,或为她的经理和同僚的所需提供服务。她最主要的策略就是努力工作,并且把心思专注在胜任工作而不是办公室的政治上,小心谨慎地为每一场会议做好准备工作。骑兵型的女性也因此可以累积庞大的资料来支持任何她想要陈述的观点,但也经常会因为繁重的工作而觉得精疲力竭或不堪负荷。为了获得赞同,她试图和所有人保持交往,并且通常可以获得公司全体同事的喜爱。虽然骑兵型的角色能够产生一些传统的成功例子,但这个策略却是五个策略之中最不易达到高级或管理层角色的,此乃因骑兵型者太过忙于琐碎的杂务,反而无法采取具有策略性的行动。骑兵型的人可能会因工作过度而无法从工作中得到太多的满足,并且倾向于只能依赖她的私人生活获得成就感。

(2) 骑兵型女性的自我整顿

骑兵型者很可能都知道她们需要改变,然而却缺乏勇气去实际执行。对骑兵型者而言,行动是一个很困难的步骤。骑兵