



决定女性 成功的N个 细节

Jueding Nvxing
Chenggong
De N Ge
Xijie

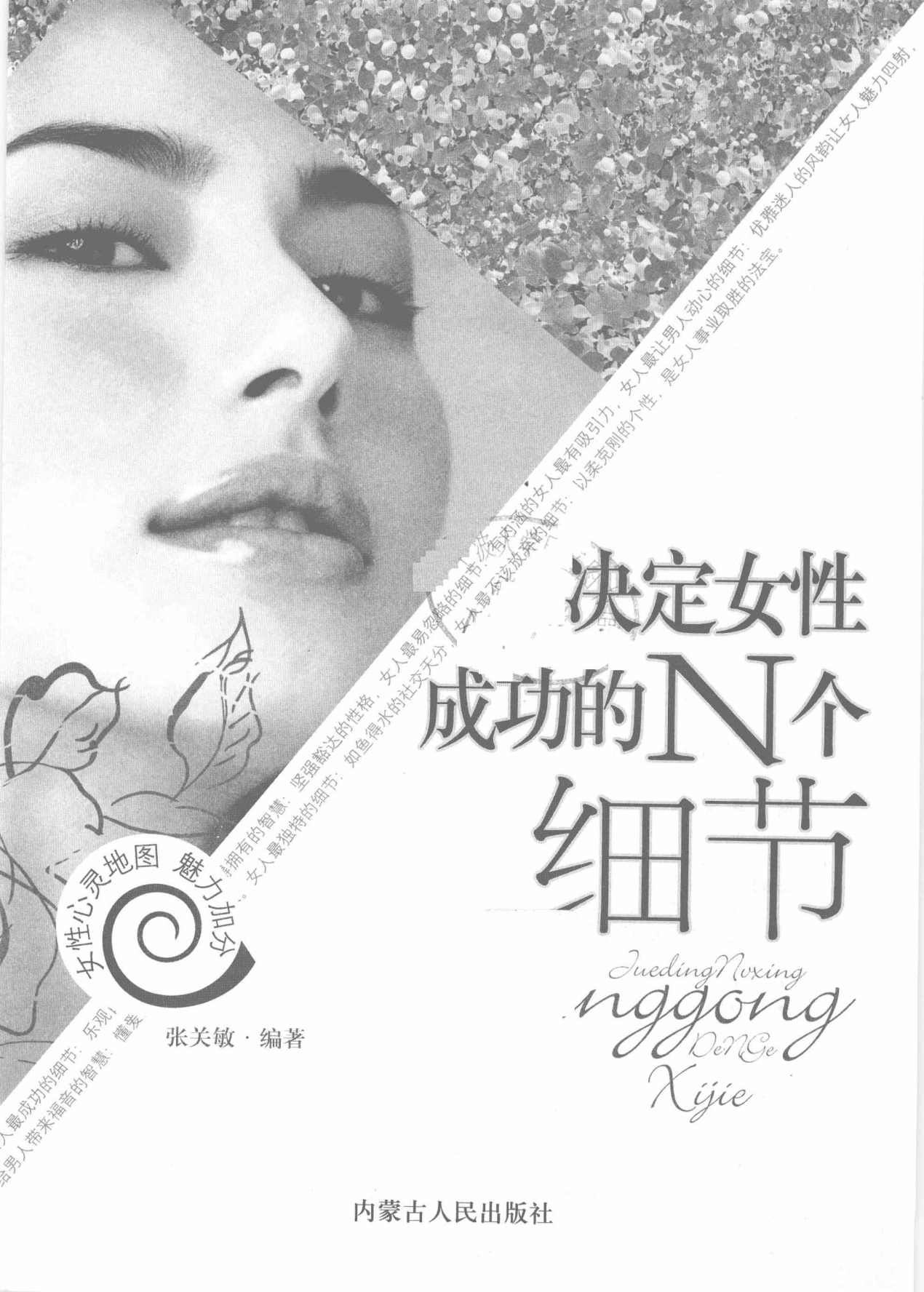
张关敏·编著

女性心灵地图 魅力加分

女人最成功的细节：乐观！
能给男人带来福音的智慧：懂爱！

拥有智慧：坚强豁达的性格，女人最易忽略的细节：有内涵的女人最有吸引力，女人最让男人动心的细节：优雅迷人的风韵让女人魅力四射。
女人最不该放弃的细节：以柔克刚的个性，是女人事业取胜的法宝。

内蒙古人民出版社



决定女性 成功的N个 细节

Jueding Nvxing
chenggong
De N Ge
Xijie

张关敏 · 编著

内蒙古人民出版社



女性心灵地图 魅力加分
拥有智慧：坚强豁达的性格，女人最易忽略的细节：如鱼得水的社交天分，女人最不该放弃的细节：以柔克刚的个性，是女人事业取胜的法宝。
给男人带来福音的智慧：乐观！懂爱！

图书在版编目(CIP)数据

决定女性成功的N个细节/张关敏编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2008. 2
ISBN 978-7-204-09533-9
I. 决… II. 张… III. 女性-成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 190374 号

决定女性成功的 N 个细节

编 著 张关敏
责任编辑 王继雄
封面设计 宋双成
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 内蒙古地矿印刷厂
开 本 720×1000 1/16
印 张 20
字 数 250 千
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN 978-7-204-09533-9/G·2725
定 价 28.00 元

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

目录

第一部分 社交才能

相信对方也会喜欢你	(2)
机敏圆通善于交际	(3)
努力使谈话进行得轻松愉快	(4)
听别人讲不要随意插嘴	(7)
熟悉成人的游戏	(8)
把自己变成千面女郎	(10)
非常的男性外援	(11)
拥有更多的朋友	(14)
赞扬和感谢他人	(15)
不要逃避现实	(18)
善于妥协是一种生存的手段	(21)
俘虏男人的诀窍	(23)

第二部分 现实生活

女性的温柔和母爱	(26)
不让快乐被偷走	(27)
时常保持对流行的关注	(28)
女性是花要呵护	(30)
有伙伴才是真实的享受	(31)
前卫的时髦生活	(33)
优雅地享用你的美食	(34)
减肥不如打扮得性感	(35)
知道如何拒绝	(36)

比谁都更爱自己	(38)
照镜子的效用	(39)
学会投资理财	(40)
双向的交流	(42)

第三部分 认知能力

1 秒钟来判断男人的好坏	(48)
“夺人所爱”并不坏	(49)
可以变得很漂亮	(51)
不合性格的化妆不如不化	(54)
你一定是个“好女人”	(55)
理想并非性生活	(57)
首先要“开心”	(58)
减肥与好运	(60)
婚姻不是人生最高目标	(61)
女人的动力	(64)
清楚女人的周期性	(65)
恋爱成败 3 个月见分晓	(67)
有傲骨的职业	(69)
寻找一个“天职”	(70)
让我们频繁地跳槽	(74)
女人的两种眼泪	(76)

第四部分 形象品位

衣着的颜色比身材更重要	(84)
快乐的女人撒娇	(85)
三五成群逛街乐	(86)
有人满足其幻想	(87)

羞涩能打动人心	(89)
一张格外迷人的脸	(90)
清纯性的女性征服世界	(92)
身体语言丰富更重要	(93)
内衣和丝袜的品位	(96)
拟定购物计划	(99)
处理掉你不穿的服装	(101)
就算不是天生的美人	(102)
应该拥有很多包	(106)
唇比眼睛更重要	(107)
注意手脚的变化	(109)
幸福的脸	(110)
自然地去减肥	(113)
尽快改变自己	(115)
一个知性的女人	(117)
美人更要有“美姿”	(119)
千万不要“丑女结盟”	(122)
“美容”不可示众	(123)
不做“加法”做“乘法”	(124)
成为“7:3”的女人	(126)
美化自己的“玉手”	(128)

第五部分 人在职场

要有贵人相助	(132)
提高自己的能见度	(136)
拓展人缘	(140)
做一个“第一 OL”	(145)
和自己讨厌的同事交朋友	(147)
让同事大吃一惊	(149)

不说别人坏话	(152)
对同事都抱有好感	(155)
制定两个人生目标	(157)
职业不是“自成”之物	(159)
瞄准别人不做的事情	(161)

第六部分 心理素质

调节不良情绪的方法	(166)
实现健康的心理平衡	(167)
不为竞争对手所困	(168)
排除烦恼的办法	(170)
“自我表现”还不够	(171)
不走运的时候	(175)
就算想到死也是可以的	(180)
分手的话,自己说	(182)
工作紧张是不幸的原因	(185)
患了失眠的更不幸	(189)
性格是可以改变的	(192)
渐渐走向成熟	(195)
治愈我们的心灵	(196)
回忆中有意想不到的幸福	(198)
缺点是上帝赐予的礼物	(200)
多余的自卑感	(202)

第七部分 机遇选择

为感情就培养男人	(206)
不要停止恋爱	(207)
很想结婚就是不能	(209)

还是做“玛利亚”吧！	(211)
不要“美丽的皱纹”	(212)
“女人运”差一点反而更好	(214)
“事业运”不好是当然	(216)
关于男人运气及香水	(217)
别爱饭量小的男人	(220)
重温爱情的故事	(222)
谁能带来好运	(223)
不做野心勃勃的女人	(230)
进一家一流的企业！	(232)
梦想要具象	(234)
“逃避现实”也 OK	(237)
索性让屋子乱一点	(239)
不要再缩手缩脚	(242)

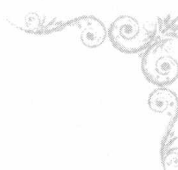
第八部分 处世修养

“外在美”还是“内在美”	(246)
做一个“受到大家称赞的美人”	(247)
重新审视自我！	(249)
不要爱得太投入	(250)
为了别人而美容	(254)
看上去很快乐的女子	(255)
向动物学习	(257)
不要太想引人注目	(259)
发火时要注意仪表	(261)
保持一定距离	(263)
最差劲的女人	(264)
不能过分自信	(267)
有人是“迟开花”	(269)

早得到幸福	(272)
不谈恋爱的也美丽	(275)
避免花钱如流水	(277)
谦虚的态度	(278)

第九部分 心灵处方

优秀的女人没有恋爱的机会	(282)
味觉迟钝	(283)
把不喜欢的声音赶走	(285)
“温暖的拥抱”	(286)
想做一个理想的女性	(288)
一颗平常心	(289)
制造人生的 B 面	(291)
自己的事自己做	(294)
见异思迁	(295)
心愿怎样也不割舍	(298)
为自己买一件浴袍吧	(301)
怀念过去女性	(302)
享受年龄	(304)
心情舒畅的开始每一天	(305)
在分手的时候	(307)
不去在意年龄	(308)



第一部分

社交才能





相信对方也会喜欢你

社会上有这么一部分人,他们人缘很好,深受大家的喜欢。这部分人在行动时,似乎始终抱着如下的想法:即自己肯定能赢得对方的好感。也就是说,他们确信:“自己是受大伙儿喜欢的。”正因为如此,他们行动起来就好像真的“受到了大伙喜欢”似的。要与人亲近,如果只是把预先想好的言语和动作拿到那个人面前去表演一番,那是十有八九要失败的。所谓讨人喜欢的人,就是不仅喜欢任何人,而且能落落大方地与任何人打交道的人。除去处于特殊状态的人之外,绝大多数人是希望有关系密切的好朋友,而不希望成为一个孤家寡人的。也就是说,绝大多数人都有归属的需要。一个人如果老是担心对方也许不愿意与自己交朋友,那么他就不可能得到任何人的喜欢。他之所以会认为对方对自己未必友好,完全是因为他自己在思量:对方似乎惧怕自己,讨厌自己。重要的是,在对方向自己表示友好之前,自己应该首先向对方表示友好。

不过,我们在争取获得对方的承认方面如果操之过急的话,那么对方反而会对你敬而远之。另外,有时也会出现这样的情况:一个人越是想吸引人,却越是惹人生厌。

在处理人际关系方面,你如果过分热情、过分执拗地想与对方亲近,并且一个劲儿地取悦对方的话,对方有时反而会对你另眼相看,或者怀疑你是否在装模作样。你给对方的印象如果是无论如何想与对方亲近,并且因此而表现出焦躁不安的话,那么不管是谁,都会对你产生戒心的。急于寻求友情的人,是肯定要碰壁的。因为他们老是担心对方不喜欢自己,或者不愿意做自己所期待的事情,老是怀疑对方也许嫌弃自己,而这些担心和怀疑,对方总是能够感觉到的。所以,最好是在轻松愉快的气氛中,心情舒畅、面带笑容、充满自信地与人建立关系。

成功感悟

一个人如果老是担心对方也许不愿意与自己交朋友,那么他就不可能得到任何人的喜欢。



机敏圆通善于交际

一提起“善于交际”或者“机敏圆通”人们就会联想到浅薄轻佻、卖弄小聪明、耍嘴皮子、请客送礼、好管闲事和善于投其所好等。“善于交际”或者“机敏圆通”,的确有如上所说的一面,可是最基本的,还要具有洞察对方胸臆的能力。

“善于交际”或者“机敏圆通”的人,具有如下一些特点:

①谈话时善于选择对方喜欢的话题。不是用口是心非的恭维话,而是真心诚意地赞扬对方。

②牢记对方的名字和面容。因为无论谁,当别人叫出自己的名字时,都会认为对方在关心着自己而深受感动。

③不但不去触及对方的弱点和隐私,而且还要小心谨慎地为对方保守秘密。

④与人谈话时不以自我为核心,不固执己见,始终采取尊重对方的态度。

⑤鼓励对方树立起自信心,不嘲笑和挖苦对方。

⑥不为对方的美貌或气派所压倒而表现出气馁与畏缩,该说的事情就直率地说出来。

⑦出了差错或办坏了事情,不喋喋不休地申述理由来为自己的行为进行辩解,或者把责任推给其他人,而是老实地加以承认,并且爽爽快快地保证今后不再重蹈覆辙。

⑧谈吐要比对方谨慎。与对方一起欢笑,但不讥笑对方。

⑨经常反省自己的态度,通过自我克制来稳定自己的情绪,愉快地与人交往。



⑩除去特殊的场合,一般不用“我不知道”这句话来为自己进行辩解。善于交际的人话题丰富,涉及的面也广;不善于交际的人则往往由于知识贫乏、不擅应变和粗枝大叶,因而遭到失败。

成功感悟

善于交际的人话题丰富,涉及的面也广;不善于交际的人则往往由于知识贫乏、不擅应变和粗枝大叶,因而遭到失败。



努力使谈话进行得轻松愉快

我们在那些从事只身探险的人们的手记和谈话中,经常可以发现有这么一句话:“一个人如果没有可以与之进行交谈的对象,那是多么痛苦哇!”精神医学方面的研究也表明:在那些由于某种原因而无法将自己的思想和感情表达出来,一个人处于自我封闭状态的人中间,有不少人患有自闭症。也就是说,无论谁都希望与他人进行交谈——如果没有其他人,那就与自己进行交谈,或与周围的动物和大自然进行交谈,或用文字将自己心理的变化记录下来聊以自慰。

不善于与人交谈的人,大多是不知道怎样抓住谈话时机的人。他们即使有着丰富的话题,可是往往不知道从何谈起,谈谈人类本性或人生道路一类深奥的问题吧,则担心不够慎重,不合时宜;谈谈天气或对方的健康等老一套吧,又觉得过分无聊,毫无意义。他们的沉默寡言还有一个原因,那就是生怕自己的恭维过于露骨,自己的话题不合对方的口味,或者自己的话说得不是时候。与人交谈时,如果能做到思想放松、随随便便、没有顾虑、想到什么就说什么,那么谈话时就能进行得相当热烈,气氛就会显得相当活跃。在与人交谈中能够接二连三地说出闪烁着智慧火花的、精彩的名言佳句的人,是为数不多的。也就是说,与其急于想把话说得精彩一点,动人一点,倒不如把心放宽,抱着“说得不好也不要紧”的态度,按照自己的实际水平去说,你反而能

说出有趣、机智的话语来。即便是那些最生动活泼的谈话，其内容也往往是陈旧而且毫无意义可言的。唯有如上所述，解除了心中的紧张，才能生动、自然地说出自己独特而高明的见解来。所以，闲扯并不需要才智，只要扯得愉快就行了。一个人绝非每天都在出席学术讨论会或意见发布会，所以闲扯就成了与人交谈的重要组成部分。

以闲扯作为开场白，不仅对于自己是必要的，而且首先还能消除对方的紧张心理。交谈即便是从无关紧要的问话开始的，其目的如果是为了使谈话转入正题，那也能发挥出相应的作用来。

善于交际的人，能够巧妙地从对方的口中引出有趣的话来。因为在用毫无意义的闲话进行应对的过程中，不仅自己的紧张心理能得到消除，而且对方的紧张心理也能得到消除，这样就能很快地使双方热烈而又坦率地说出各种有趣的传闻、精彩的话语和愉快的事情来。

这种场合，关键是要使对方自然而然地谈论自己。因为在对自己表示关心的问话前，谁都不必煞费苦心地去寻找特殊的话题，而只消以自身为话题就行了，所以就很容易开口。而且，与对待警察的盘问不同，在这样的问话面前，人们往往会向对方敞开自己的心扉。这种“敞开心扉”或者称作“开诚相见”的交谈方式，说起来也是追求愉快而没有意义的闲扯的一种表现吧。

如果是关于自己的事情，那么任何人都能谈上一通。那些被称之为“伶牙俐齿”的人，与其说他们说话引人入胜，倒不如说他们能够使对方开始谈论自己并且继续谈论下去的人，估计掌握了如下的诀窍——让对方向自己敞开心扉，让对方对自己的想法感兴趣并且愿意接受。

人们热爱和护卫自己的工作、家属、故乡、观点等与自己有关的一切，甚至还会因此而感到自豪呢。正因为如此，每个人都是想谈论谈论自己的，可是要谈论自己，唯有在别人提出这种要求的场合，在别人的要求面前拒绝谈论自己，除去特殊情况，一般是很少见的。

在谈话中要善于使双方相互靠拢。在谈话中若能将自己摆进去，谈谈与对方相同的意见和经验，譬如说：“我赞成你的观点”，“那个我也喜欢”，“我也是这么想的”，“我的经验和你的大同小异”，等等。那么光凭这些话，对方就自然而然地会对你感兴趣，而且产生好感的。对于赞同自己意见的人，谁都会把他看作是一个提高自己价值和增强自己自尊心的人，因而自然会对他产生好感。



像“你这么认为,我可不这么认为”,“你的观点是错误的”,“你的意见毫无价值”等等与自己唱反调的人,是对自己自尊心的一种威胁。无论谁,即便自己的意见遭到了反对,也不喜欢接受别人强加在自己头上的观点的支配;即使明知道对方的话是正确的,也不喜欢自己的观点因此而遭到全面的否定。从这个意义上说,当我们非得反对某个人的观点不可时,我们一定要找出某些可以赞同的部分,来为对话创造条件。

此外,还应该开动脑筋进行愉快的谈话。当一个人愁眉苦脸地、絮絮叨叨地向人家诉说自己生病住进医院后动过哪些手术,动手术时吃过什么样的苦头时,是不会有人打心眼里表示同情的。另外,当一个人在讲述自己亲属的不幸和破产等不愉快的事情时,尽管详尽到了足以使人产生身临其境之感,可是那只会叫人感到厌烦,而根本不可能使别人理解自己的苦恼。那些令人伤感、郁闷和丧气的话,虽然别人偶尔会听一下,可是如果翻来覆去还是这一套,就没有人要听了。因为一个人出于礼节,有时候虽然会暂时忍受一下由牢骚和怨言所造成的悲剧气氛,但是他毕竟希望摆脱这种气氛,而追求令人心情舒畅的快乐。

有的人往往以为对方也会感到高兴,而逗弄或取笑对方。在旁人眼里,自己的逗弄肯定充满了恰到好处的幽默,这样做能够形成一种愉快的气氛。不过,逗弄和取笑,毕竟很容易伤害对方的人格和自尊心。也就是说,即使是半开玩笑半认真,可是在这“半开玩笑”中,通常也包含着使对方受到伤害的残酷成分。如果没有这种成分,那就成了既非逗弄、亦非取笑的普通的谈话。无论谁,坦白说都是讨厌被人取笑的。不过,你若是对人家的玩笑认起真来,人家又会觉得你“太一本正经,连玩笑也开不起”,或者以为你是一个不擅应变的呆瓜。为此,有的人就往往笑容可掬地以玩笑回敬对方。然而,他们的内心并不好受。只有在极个别的场合,挚友间善意的、轻微的逗弄和取笑,才能够增加彼此间的亲热。可是,对于处在一般关系的人来说,那只会叫人产生受到蔑视或冷遇的感觉。总而言之,努力做到不逗弄人和取笑人,这在讨人喜欢方面是十分重要的。

成功感悟

交谈即便是从无关紧要的问话开始的,其目的如果是为了使谈话转入正

题,那也能发挥出相应的作用来。



听别人讲不要随意插嘴

有些人因为很想让人觉得自己“有才气”,“理解能力强”,所以经常喜欢说俏皮话。其结果,很容易给人造成“不懂装懂”、“卖弄学问”和“只想谈论自己”等印象。你对别人的话若能做到侧耳倾听,连半句也不放过,那么别人反而会觉得你很有水平。事实上,一个人越是有水平,他在听别人讲话时就越认真,越是专注。所以那些讲起话来口若悬河、滔滔不绝的人,那些不管什么场合都想发表自己意见的人,和那些等不到对方把话讲完就想作出回答的人,还是应该耐心聆听对方讲话,这样才能显得聪明,慎重和深谋远虑。

理想的人际关系,是建立在相互交流思想的基础之上的。如果对于对方的希望、意见和感情缺乏了解,那么双方的意志就不可能取得统一。要了解对方,当然就得侧耳倾听。在直抒胸臆之前,先听听对方的话是很重要的。可是,你如果不好好听对方讲话,而是夸夸其谈、喋喋不休地先将自己的内心世界来个“竹筒倒豆子”,光凭这一点,你就输给了对方。

弗洛伊德精神分析学派认为,若能鼓励和引导对方把话都讲出来而自己保持缄默,那对方就无法掩盖自己的内心世界了。专注地、同情地、耐心地侧耳倾听对方暴露自己的内心世界,那就是了解对方。通过这种侧耳倾听,你就能交上好朋友,你就能为情人所钟爱,从而提高满足感和幸福感。侧耳倾听是最能使对方感到高兴的一种“赞语”,也是对对方自尊心的强化。与此相反,你如果不肯侧耳倾听对方讲话,那就会使对方的自我趋于萎缩。下面是几种倾听别人讲话的方式:

①眼睛注视对方。

②从态度上显示出对对方的话语很感兴趣:赞成就点头,有趣就微笑,需要回答时就答话。

③朝对方控出身子。

④为了表示确实在听而不时发问。



⑤不中途打断别人的讲话。因为每个人都希望其他人让自己把话讲完；其他人若能引导自己进一步把话讲下去，那就更高兴了。

⑥不随便改变对方的话题。

⑦用对方所使用的字眼来叙述自己的想法，而不特别强调自己的字眼。

成功感悟

理想的人际关系，是建立在相互交流思想的基础之上的。如果对于对方的希望、意见和感情缺乏了解，那么双方的意志就不可能取得统一。



熟悉成人的游戏

要充分地发挥你身为女人的优势就必须学会如何驱使男人。也许有人会斥责说：“你们难道想对男人颐指气使吗？”噢，先请别那么激动。我们只不过是想说请允许我们女人稍稍利用一下男人们无意识的优越感和自信。

比方说，现在职业妇女日渐增加，但据说女性在选择职业的时候绝大多数都会去参考《女性求职指南》。而似乎也有不少人向往着空中小姐、播音员、美容师、时装设计……看似风光、高尚的职业。但是从一开始就因自己是女性而只着眼于适合女性的职业，这样狭隘的思想却并非明智之举。

我们稍微换个角度来看就会发现还有许多的职业并非专属男人。比如摄影师，这个职业名称本身就意指男性，但现在在传媒的第二前线已经活跃着相当多的女摄影师了。另外还有女律师、女医生、女演员……她们都在历来为男性所独霸的领域中取得了斐然的成绩。暂且不问与男性相比她们的能力如何，女性能够活跃其上的舞台的确是在不断地扩展。

原因十分简单。在女性较少的职场里，女性的周围都是男性。与成天待在女人堆里的女人相比较，踏入男性世界的女性总是很引人注目，不管她本人对这些目光多么反感。她势必会成为男人们的话题，且最让人惊讶的是，在最初的一段时间里，男人还是会扶持、帮助这位勇敢、新奇的女性的。也许