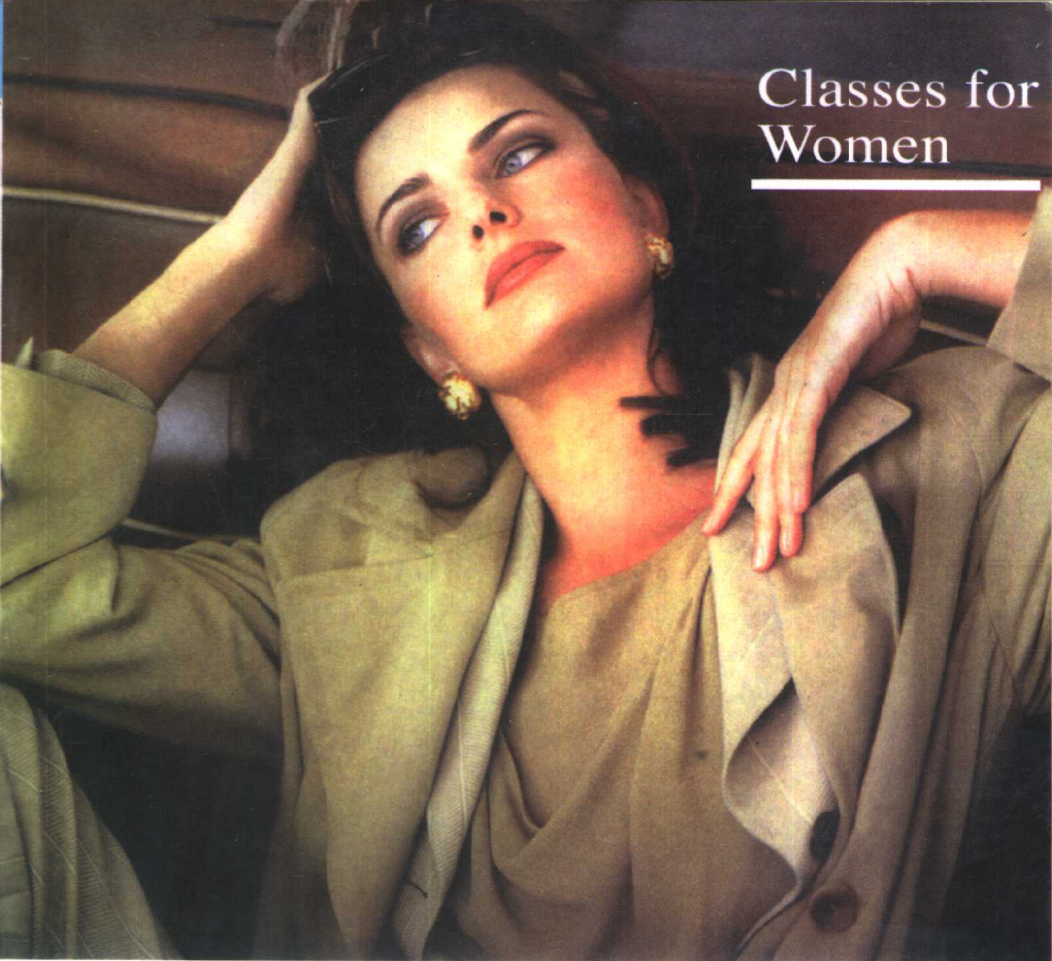




Classes for
Women

女人^的格调

成功女性必备的性格与素质

Classes for Women

葛红明◎编著

中国商业出版社

女人^的格调

Classes for Women

葛红明◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的格调/葛红明主编. - 北京:中国商业出版社,
2002.4

ISBN 7-5044-4572-X

I. 女… II. 葛… III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020992 号

责任编辑:陈李苓

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国电影出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 13.25 印张 340 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

定价:23.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

女人的格调究竟是什么？

毫无疑问，不同的女人有不同的回答！美国《妇女杂志》主编罗丝·林达尔说：“任何一个女人都有难以割舍的情结，即关心自己生活的品位和质量——她们可能这样问：成功女人的信心从何而来？心理女人如何消除压力？财商女人怎样找到十全十美的工作？聪明女人如何掌握自己的命运？情感女人如何通过伤害？等等，这些问题表面上看起来是共性话题，实则关系到每个女人。我希望她们每一个人都有一把钥匙，去开自己的心灵之锁。”

这段文字告诉我们：女人必须自己解决自己的问题。是的，女人的喜悦，是充满温馨的；女人的痛苦，也是孤苦难诉的。她们遇到的生活问题、工作问题和情感问题，细腻、多样，像缠绕的藤条一样束缚着她们的身心。作为现代女性，回避问题不等于解决问题，只有去直面和处理，才能形成良好的性格和素质，创造出自

己的格调和魅力。

本书就是想以“女人的格调”为题，去仔细探讨女人的成功性格与素质，以便对大家有所裨益。全书共分十个部分，即：

成功女人：按照自己的所愿走下去；财商女人：靠自己的双手撑起人生；聪明女人：自己掌握命运之门；个性女人：活出自己的感觉；心理女人：保证不被伤害；社交女人：赢得人心的方略；格调女人：品位最动人；开心女人：给生活注入快乐激素；性情女人：滋养温馨的花朵；漂亮女人：营造美丽的资本。

显然，我们想通过上述发现和归类，给现代女人一个比较明晰的答案，试图从女性的心灵深处开始我们的对话，去探讨、去倾听，一个一个女人世界的真实问题，给女人奉献一部有实在内容的成功素质宝典，希望能为女人的成功人生起到一点点推动作用。最后请记住：

对于一个试图打开自己人生局面的女人来说：格调是女人的资本；格调是女人的品位。一个女人拥有了格调，等于享受增值的自我。一个女人表现出格调，则意味着成功的一半。

远 光

2002年5月于北大寓所

目 录

第一章 成功女人:按照自己的所愿走下去

1. 自己的命运要自己来规划 (3)

所谓成功,就是想去获得它的努力——无论是心理或身体方面——的结晶,而努力是优质产品随着欲望而来,欲望则是开创命运的原动力。

2. 女人不能缺少信心 (8)

美国作家马克·吐温评价说:19世纪中,最值得一提的人物是拿破仑和海伦·凯勒。身受盲聋哑三重痛苦,却能克服它并向全世界投射出光明的海伦·凯勒的成功事迹,说明了什么问题呢?

3. 女人培养自信心的6大方式 (13)

(1)挑前面的位子坐;(2)练习正视别人;(3)把你走路的速度加快;(4)练习当众发音;(5)不妨大笑;(6)行为端正有自信。

4. 确定生活下去的目标 (19)

你给自己写下目标之后,目标就在两个方面发挥作用:它是努力的证据,也是对你的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。随着你努力实现这些目标,你就会有成就感。对许多人来说,制定和实现目标就像一场

比赛,随着时间推移,你实现了一个又一个目标,这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变。

5. 一个小女孩的坚忍震惊人心 (25)

“心想事成”,此话一点也不假,思考中若带有坚定的目标和不屈不挠的决心,其力量之大真如排山倒海,势不可挡。尤其当你有一股深切的渴望,要把行动目标和决心转化为财富或其他实质的目标时。

6. 铲除惰性 (30)

有个古老的两个人造房子的故事。有人问他们正在做什么,其中一个回答说:“我正在砌砖。”而另一个却说:“我在造世界上最完美,最漂亮的建筑艺术品。”同一样工作在不同的人眼中具有不同的特征。因此,他们在执行时的态度也完全不同,一个是积极的、主动的;另一个是消极的、被动的。由此的结果也就不同。其根本的原因是,两个人在对建筑的了解上差异太大。

7. 能拼才会赢 (35)

一个人要想取得事业上的成功,必须具备良好的心理素质和精神状态,能够经受住外界环境巨大变化的考验,在压力面前坚持自己的追求和信念。

8. 成功女人的素质宝典 (39)

(1)对成功的强烈渴求与坚定的信念;(2)强烈的自信心;(3)聪明的头脑;(4)意志坚强;(5)迷人的个性;(6)善于处理人际关系;(7)抓住机遇、努力奋斗;(8)珍重家庭。

2

9. 成功女人必须克服的弱点 (43)

在职场之中,一般而言,女性所从事的多为低层次工作,能够获得高

职高薪者,不过3%至4%而已。比方说英国一百家大企业的一千名董事中,只有八位女性,而且无人担任总裁。从事同样时间的工作,男性的收入却超过女性一半。(1)最主要的原因,是在于女性缺乏明确的职业生涯和生活目标规划;(2)女性经常畏惧面对许多不安定因素的诱惑;(3)女性的志向不高。

第二章 财商女人:靠自己的双手撑起人生

1. 化期望为黄金 (49)

对金钱有着浓烈的“期望”——执着你的理想、筹划确定好路线去开发财富,动用坚韧不拔的精神去支援自己、永不言败、不胜无归——你将会替自己创造出惊人的财富。

2. 充满魄力的个人理财 (53)

理财就是让你手中的钱由小变大,它是财富增值的艺术。只要你学习,掌握了“个人理财”的技巧,你便可以通过对个人钱财的合理有效支配使用,使自己手中的钱越来越多!

3. 寻求十全十美的工作 (55)

对于拥有“完美工作”的人来说,他们的才华、激情和价值取向是一致的,而且他们时常有一种强烈的个人成就感。他们心存一个内在的指南,使他们永远追寻着他们在生活中的目标。他们对于时间和金钱这两项自己最宝贵的财富,有着明确的把握。面对生活中碰到的障碍,他们只当作这是生活的本色。

3

4. 欧洲最成功的女商人——布拉沃 (59)

近期出版的《华尔街日报》评选了欧洲最成功的女商人,其中一位

就是布拉沃(Rose Marie Bravo)。

第三章 聪明女人:自己掌握命运之门

1. 女人气质与择业 (67)

女性在择业时,应考虑自己的气质特点,以求找到适合的工作,并在工作中做出较好的成绩,争取出色的表现。

(1)多血质气质的女人的特点是:行动有很高的反应性;(2)胆汁质气质的女人的特点是:反应速度快,有较高的反应性和主动性;(3)粘液质气质的女人特点是:始终是平衡、坚定而顽强的,安静,态度持重,交际适度,对自己的行为有较大的自制力;(4)抑郁质气质的女人的特点是:有较高的感受性和较低的灵活性。

2. 女性适宜的行业 (70)

最适宜女性的6大类职业圈:(1)出版业;(2)广告业;(3)影视业;(4)股票行业;(5)新闻业;(6)艺术界。

3. 选中你的职业 (74)

(1)挑战型的女性宜当记者、推销员;(2)保守型的女性适合当装配工;(3)服从型的女性适合做办公室工作;(4)自主型的女性适合当律师;(5)协作型的女性适合做咨询类工作;(6)劝导型的女性适合当行政人员;(7)决策型的女性适合做财务经理;(8)浪漫型的女性适合做艺术家;(9)严谨型的女性适合当统计员;(10)情感型的女性宜做公关工作;(11)思考型的女性宜从事赚钱机会多的职业;(12)想像型的女性宜做文化工作

4

4. 女性求职招法 (77)

女性求职应当注意下面5法:(1)切莫小看求职信;(2)细微之处看面

试;(3)发问机会讲技巧;(4)令人事部经理反感的七大忌;(5)试用期间表现

5. 女人工作的期许..... (82)

女性必须先学会尊重和肯定自己,具有积极的自我价值感,惟有建立自信,才能形成自己的主见,做自己的主人。

6. 必须克服的工作误区 (90)

(1)误区之一:过分看重自己,强调“发挥特长”;(2)误区之二:不要埋怨安排不当,企望“一步到位”;(3)误区之三:轻视眼前工作,企求“好高骛远”;(4)误区之四:安不下心,总想“远走高飞”

7. 不做 11 种女人的形象大使 (95)

(1)自私自利型;(2)坐井观天型;(3)惟我独尊型;(4)逢迎谄媚型;(5)自吹自擂型;(6)吹毛求疵型;(7)愁眉苦脸型;(8)倨傲不恭型;(9)不负责任型;(10)自恃自大型;(11)漫不经心型。

8. 不要打性感的招牌 (99)

每位职业妇女都要切记:你首先要做一个正派的女职员,然后才能有当女主管的希望。假如你不想凭能力与学识而只想凭卖弄服饰和性感,男性同事怎么能看得起你呢?

9. 让自己成为“减压高手”..... (102)

(1)韵律呼吸法;(2)有氧运动;(3)以音乐调节情绪;(4)放纵购买欲;(5)为自己扮靓;(6)收拾凌乱的东西;(7)慢动作行事;(8)强调自己的成就;(9)学习说“不”; (10)走出逆境;(11)伸展脸部肌肉;(12)躺在漂浮云上;(13)把压力冻结;(14)发掘自信一面;(15)浸泡泡浴;(16)……性。

10. 妨碍能力的9大要点 (106)

(1)不能当机立断;(2)“应声虫”;(3)易受打击;(4)推卸工作;(5)策划力弱;(6)引人注目;(7)不承认错误;(8)频频跳槽。

11. 瞧!这就是目标专一的靳羽西 (110)

靳羽西设计的9种口红,是她费尽心血从600多种颜色中选出来的。为了找出最适合黄种人的颜色,她请来上百名亚洲妇女不停地试验。化妆品研制成功后,靳羽西专门聘请了最知名的化妆品和香水装潢设计专家为她的化妆品系列做包装设计。《纽约时报》载文称靳羽西在建造一个“化妆品的帝国”。

第四章 个性女人:活出自己的感觉

1. 舞动个性之美 (115)

在生活中,有许多女性仅仅懂得从外表上打扮自己,穿戴得一身珠光宝气,流光溢彩,但是还不能与那些有品位的女人相媲美,问题在什么地方?就在于不懂得从培养自己的个性入手,而徒有其表了。事实上,对于一个女人来说,美丽并非全部属于外表,而是属于独特的个性。

2. 做个迷人美人 (119)

你的个性是你的特点与外表的总和,这些也就是你和其他人所不同的地方。你所穿的衣服、你脸上的线条、你的声调、你的思想,你由这些思想所发展出来的品德,所有这一切都构成你的个性。

6

3. 向四周投射完美自我 (122)

个性女人的明显标志是她的发自内心的微笑、一张热情的脸以及主

动讲出自己名字,同时同人握手的那种坦率的态度,她们热忱地关心着别人,个性女人懂得尊重别人是最好的社交技巧。

4. 潇洒人生 (126)

一个女孩子能在香格里拉这样的合资饭店工作,已经相当不错,令人羡慕。但彭莉却不满足于工作环境的舒适和报酬的优厚,而是渴望从事有所创造、富有魅力的工作。不久机会来了,北京时装表演队招聘模特,要从千余名应聘者中挑选十几名。彭莉悄悄地然而毫不胆怯地去了,她带着甜美的微笑,飘逸的风韵又一次在众多的竞争者中脱颖而出。

5. 最受欢迎的女性 (129)

最受欢迎的女性有四类:(1)诚实、正直、亲切;(2)美丽和外貌吸引人;(3)好口才;(4)尊重对方。

6. 新女性手记 (134)

现代女性生活快乐的7大标志:(1)开始掌握你的生活;(2)留意你的精力高峰和低谷期;(3)简约生活;(4)保持积极;(5)适度玩乐;(6)分担工作;(7)切勿疏忽自己。

第五章 心理女人:保证不被伤害

1. 冲去心中的压力 (139)

现象心理学家分析后认为,女性普遍感到辛劳、压力大的原因,除了社会因素外,女性自身的心理因素占了很大成分。女性事事追求完美的心态是造成压力感的主要原因。女性减压4法:(1)不要对丈夫要求太高;(2)不要对自己要求太高;(3)不要处处谨小慎微;(4)要有一两个闺中密友。

2. 女性需要克服的心理阻碍 (142)

女性往往只处于角色地位,而起不到角色本身的作用,相当一个“花瓶”的作用。这样女性的能力并没有得到锻炼,女性形象更低下,然后社会更是一番“女性不适合做……”的言辞。

3. 做一个心态积极的女人 (145)

沙漠没有改变,印第安人也没有改变,但是塞尔玛女士的念头改变了,心态改变了。一念之差,使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已,并为此写了一本书,以《快乐的城堡》为书名出版了。她从自己造的牢房里看出去,终于看到了星星。

4. 女人最喜欢得到赞美 (149)

女人都有一点虚荣心,都想得到来自四面八方的赞美。例如:(1)这件衣服真是美极了;(2)是吗?别人穿起来会更出色;(3)你今天的发型真是迷死人了!

5. 幸福女人的处方 (156)

本节针对女性的弱点,提出了关于抑郁、虚荣心、唠叨、嫉妒的四类处方。

第六章 社交女人:赢得人心的方略

1. 女性交际的四大需要 (161)

没有社交的女人是可怜的,然而没有女人的社交更是可悲的。(1)女性在交际中沟通感情;(2)女性在交际中满足需求;(3)女性在交际中获得生存;(4)女性在交际中发展个性;(5)女性在交际中寻求友谊。

2. 女性社交优势 (165)

女人希望别人喜欢自己,无人愿意别人不喜欢自己。然而,据了解,在一个团体中,一般人缘儿和嫌弃儿的比例各占 50% 左右。那么为什么有些女人受到那么多的人喜欢,有些女人却受到冷遇呢?

3. 留下美好印象 (170)

(1)不要耳语;(2)不要失声大笑;(3)不要滔滔侃谈;(4)不要说长道短;(5)不要大煞风景;(6)不要木讷肃然;(7)不要在众目下涂脂抹粉;(8)不要怏怏志忑。

4. 学会战胜自己 (173)

(1)羞怯——女性交际中的封闭性;(2)多疑——女性交际中的敌对性;(3)孤僻——女性交际中的排他性。

5. 幽默的力量 (177)

《圣经》上有这么一句格言:“人们有着一颗快乐的心好比怀藏着一只药囊,可以治疗心理上的百病。”

6. 与十大男性交往之忌 (180)

女人常要交往的十大男性是:(1)烈火战车;(2)暗箭伤人的“狙击手”;(3)万事通先生;(4)自以为是的半瓶醋;(5)一触即发的“手榴弹”;(6)满口应承的好好先生;(7)犹豫不决的或许先生;(8)闷声不吭的没事先生;(9)负面思考者;(10)牢骚大王。

7. 办公室新人学问 (185)

第一步,集中火力,全力以赴,第二步,不要总是揽事上身,第三步,保持中立,避免卷入是非圈,第四步,学习适应公司文化,第五步,迅速进入

情况,创造绩效,第六步,不要忽视办公室着装,第七步,另求十全十美,减少自己犯错误。

8. 怎样才能晋升 (189)

(1)上班不要发牢骚;(2)别让上司在办公室中等待;(3)助上司一臂之力;(4)处变不惊;(5)要有后备计划;(6)学会亡羊补牢;(7)面带阳光;(8)在会议中表现自己。

9. 赢得高薪八大秘诀 (191)

(1)慎选公司前景可期;(2)卓越绩效高薪易得;(3)了解制度着重要点;(4)明确目标约定薪酬;(5)众志成城利人利己;(6)关键才能奇货可居;(7)丰富阅历价值非凡;(8)高薪体现价值至上。

10. 如何选购上班服 (195)

在选择上班服饰时,必须先知道什么是适合自己工作性质及身份的穿着。首先评估自己的工作性质是属于正式或非正式的,是办公业务或是自由创意的。虽然目前的工作场合愈来愈讲究轻松自在的气氛,但仍要依照自己的公司内的气氛来作决定。仔细地去观察办公室里表现最出色的女同事们的穿着方式,然后试着学习她们的穿着方式。

11. 职业女性办公化妆 (202)

职业女性的办公化妆则要在容貌的基础上,着意从形和色上给予适度的艺术夸张,以表现秀丽、典雅、干练、稳重的形象。总之,办公化妆受到办公室环境的制约,它必须给人一种责任性、知识性的感觉。

12. 赖斯——布什政府最耀眼的政治明星 (206)

被人们尊称为博士的美国国家安全顾问康朵莉莎·赖斯(Xondoleezza Rice)是美国有史以来第一位领导国家安全委员会的女性,而且也是政府

中第一位身居高位的黑人女性,这无论在美国的政治史还是黑人发展史上都是史无前例的。赖斯平日一副严肃刚强模样,其实她也有柔美优雅的一面,《时尚》(Vogue)杂志的这张照片以独特的视角捕捉到了赖斯高贵典雅的气质。日前美国全国有色人种促进会(NAACP)颁发给赖斯的“特别形象奖”,更为这位干练的黑人女政治家平添光彩。

第七章 格调女人:品位最动人

1. 女人的媚与态 (217)

文艺复兴时期意大利诗人阿里奥斯托在《疯狂的罗兰》中对女巫阿尔齐娜的媚态作了描写,写眼睛“左顾右盼,秋波流转”;写嘴“荡人心魂”地“发出一笑”。

一位台湾女作家说:少女是诗,少妇像散文,中年女人如小说,老年妇人似哲理文章。可谓道出了不同年龄的女人各不相同的态。

2. 成熟之韵 (222)

作为女人你必须知道的是,你有着与其他人不同的脸型、身段、肤色与风姿。你,绝对就是你,你是世界上独一无二的人!格调女人的特点在于:纯洁整齐的外表,悦耳动听的谈吐,大方的态度,高尚兴趣的爱好,雅洁的化妆。

3. 魅力女人 (227)

现代女性魅力的四大资源:(1)外在的形貌魅力;(2)举止行为的魅力;(3)善良温厚的性情魅力;(4)女性的成功魅力。是女性应该有的自信心与成就感。

4. 女性培养品位 30 法 (233)

现代女性品位 30 法:培养耐性;对事不对人;避免出言不逊;善做无私

的服务;选择主动的作法;注重影响范围;信守承诺;相信别人;关怀他人;先了解别人;再求让人了解;听取公开、诚实的意见或质疑;给予谅解;被冒犯时;主动澄清;坦承错误;道歉并要求宽恕;不做无谓的争议;一对一的家庭关系;重新拾取双方的承诺;先感受对方的影响力;接受他人与现状;在准备讲话前先做好心理准备;避免争辩或逃避;掌握美丽教育的时机;达成协议;别放弃、别屈服;帮助在十字路口徘徊的女人;动之以情;晓之以理;及时分享美丽;让他人参与美丽的计划;自然收获法则;用真爱关心别人。

第八章 开心女人:给生活注入快乐激素

1. 新女性观 10 条 (243)

新女性的 10 条生活观念是:(1)自信多多;(2)宽容,允许不同生活理念的存在;(3)十分柔情,十分坚韧;(4)完整独立的自我;(5)活力四射;(6)我们每天在进步;(7)家庭事业两平衡;(8)幽默是最大的智慧;(9)美丽是永远的追求;(10)酷。

2. 现代女性惹人爱 (247)

衡量合格的现代女性的 20 条标准。

3. 品位女人的家居 (249)

有品位的女人爱自己装扮自己的家,她要将一所房子注入她的生活艺术。

4. 喝酒的女人 (252)

女人喝酒成为时尚,多少代表着妇女解放的意味。