

女人的优势

每一个女人都有属于自己独特的优势，
但并不是每一个女人都懂得去发现和利用。
不会发现和利用自己的优势，比没有优势更悲哀！

古汉源 著

WOMAN'S
SUPERIORITY

欲除烦恼须无她，
各有优势莫羡人。

善于发现和利用自己的优势，女人就会：
比漂亮的女人聪明，比聪明的女人漂亮。
比幸福的女人富有，比富有的女人幸福。

中国档案出版社

B 825

45-C1



古汉源 著

女人的优势

中国档案出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的优势/ 古汉源著. —北京: 中国档案出版社,
2007.6

ISBN 978-7-80166-841-7

I. 女… II. 古… 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 (2007) 第 084538 号

责任编辑 / 姜 尉

封面设计 / 草堂老

出版发行 / 中国档案出版社

地址电话 / 北京市宣武区永安里 55 号 100050

邮政编码 / 100050

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京金瀑印刷有限公司

开本印张 / 700×1000 毫米 1/16 20.5 印张

印 次 / 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80166-841-7

定 价 / 28.00 元

版权所有 翻印必究

女人,一定要学会发现和利用自己的优势

——代前言



在竞争无比激烈的时代,很多女性、特别是刚步入社会、学历不高、条件不佳的女性,都会产生无奈的感叹:像我们这样的女人,这年月已经没有任何优势可言了,我们只有被动地等待被选择和被安排了!

事实上真的如此吗?绝对不是!世界上任何一个女人都是独一无二的。上帝叫女人来到这个世界上,就是让女人帮助他建设和完善这个世界,那么他就会在女人来到这个世界的同时,赏赐给每个女人与众不同的优势。遗憾的是,上帝却没有告诉女人给她的优势是什么。他这样做,是因为他认为他已经赏赐给女人一双会观察的眼睛和会思考的大脑。

所有女人来到这个世界的时候,本来都没有什么太大的区别。可是到后来,女人与女人之间的差距却是天上地下,如何生活与生存,不同的女人都有着不同的感觉和不同的状况。有的女人富可敌国,有的女人一贫如洗;有的女人飞黄腾达,有的女人命运多舛……

这究竟因为什么呢?归根结底,那就是女人与女人发现和利用自身的优势的能力不一样。每个女人不可能一无是处,她们的身上都会存在这样或者





那样的优势。她们只要把自身的优势最大限度地挖掘出来并加以正确的运用,就一定会实现她在这个世界上存在的价值,让自己真正地与众不同。

任何一名事业成功或者生活幸福的女性,都是最大限度地运用了自己的优势,这一点是毋庸置疑的。认为自己没有任何优势,却成为很多失意或者失败的女人的借口,并把这些以命的名义让自己向人生妥协。

事实上,并不是有的女人具备优势而有的女人不具备优势,任何一个女人身上都会存在一些优势和一些劣势。最终所产生差别的原因,只是有的女人善于发现和利用自身的优势,而有的女人只看到了自身的劣势,亲手埋葬了自己的优势。

任何一个女人都希望自己完美,她们也渴望利用自身的优势使自己完美,但事实上任何优势只能使她们接近完美,而不可能真正地达到完美无憾。一些优势,只能让它最大化,利用它在某一方面某一时刻达到女人渴求的目标。

一个女人,可能拥有倾国倾城的容貌,却缺乏审时度势的智慧;一个女人,可能在事业上精明强干,成为一群男人的领导者,却缺乏一个女人应该拥有的温柔,得不到一个男人真正的爱,不能拥有一个温馨幸福的家;一个女人可能别人羡慕的东西都拥有,就是没有一个健康的身体和一份快乐的心情……



任何女人身上具备的优势和劣势都不是一成不变的。一些优势,不加运用或者用错了对象,优势就可能成为劣势;一些劣势,如果通过恰当的方法加以规避和改进,在适当的时候就可能成为一个女人的优势。

所以,作为一个对生活充满憧憬的女人,一定要弄清楚自身存在着什么样的优势,存在着什么样的劣势;进而知道如何充分利用和培养自己的优势,规避自己的劣势,使自己事半功倍,顺利实现自己的梦想。

人生不是羡慕别人比自己多优秀,而是通过自己的努力让自己做到自己心目中的最好。别人的任何东西都是别人的,和你无关,过度地关注别人的优势只能让自己更加否定自己,结果就是自己承受生活中种种的不幸。

学会关注自己,学会了解自己,学会帮助自己,这对我们来说,才是有用的。

本书就是专门为女性量身打造的一本书,告诉女性如何发现、利用、培养自身的优势,如何规避自身的劣势,如何把劣势转化成属于自己的优势,进而最大程度地实现自己的梦想,让自己拥有一个幸福的生活,拥有一个无悔的人生。

任何事情都不可能完美,此书也一样。如果此书能给读过此书女性的朋友,在生活中有一点点的帮助,我们就足以欣慰了。也希望广大的女性朋友,对此书存在的不足,不吝赐教。



第一章 女人的个性优势

有些女性之所以自卑、胆怯、脆弱,往往是因为没有发现自身具有的优势,她们常常拿自己的弱势与男性的优势相比,这难道不是一种愚蠢的行为吗?只有那些准确看待自己、评判自己、并把优势加以利用的女性,才能够现代生活中如鱼得水、长袖善舞。

1. 与男人的区别就是优势 3

现代社会,人人都有一本难念的经,人人都活得不容易,所以,男人用不着羡慕女人,女人也用不着妒忌男人,了解自身优势,发挥自身价值,才是最重要的。

2. 柔情就是一把万能钥匙 9

随着“野蛮女友”的一度流行,女人们似乎也开始效仿起来。但是,“野蛮”只能作为生活中的调剂品,而不能作为必需品,否则不仅达不到想要的效果,还会惹得周围的人怨愤交加。不管怎么说,还是柔情似水的女性最能打动人心,同时也是最聪明的。

3. 女人可以美到仙的程度 13

人们常说“女性美”,那么到底美在哪里?是外表,还是内心?作为女性,自然希望自己面貌姣好,但倘若没有这个条件,她还能成为众人眼中的美女吗?事实上,美的定义不止一种,在不同的人眼中,美也是不一样的。

4. 准确的直觉判断力 18

无数的例子证明,女性的直觉颇强,这既是一种天性,又是一种经验,简单地说,即便是直觉不强的女性,也可以通过训练,增加自己的直觉能力,同时也加强了分析事物的能力,有助于提高情商。

5. 坚强似水的女人 23

真正的坚强是一种源于内心的强大力量,如果找不到内心力量的源头,就仅仅是一



种伪装的坚强,不过,和哭天抢地比起来,伪装的坚强也要好得多。没有人生来就是坚强的,只有经历了一些事情之后,才会懂得如何承担责任。

6. 性感是女人的招魂幡 28

一个性感的女人必定是个爱自己的女人,她懂得打扮自己,不管是头发的样式,还是服饰的搭配,无一不显示出细致。所以,想成为一个性感女人,必须从每一个细节做起。

第二章 女人的情商优势

很久以来,智商的高低一直是衡量我们能否成功的标准。但根据科学家、心理学家的考证,情商日益浮出水面,它包括对自我的认知、危机管理、控制情绪、理解他人、人际关系等几个方面,只有日益完善这些能力,我们才能离成功越来越近。

1. 解密你的情商水平 35

以前,人们认为一个人能否取得成就,智商(即 IQ)是最重要的,但现在,心理学家们普遍认为:情商(即 EQ)的作用远远大于智商。此外,情商中还有一个“逆境智商”,即 AQ,研究人员说,在个人的成功中, IQ 仅仅只有 20% 的作用,其他的 80% 则依靠 EQ 和 AQ。

2. 培养情商的优势 41

培养女性情商上的优势,并非是完全抛弃自己,或者完全模仿别人,人的行为不可能克隆,生搬硬套只会失去自我而陷于被动。应该借鉴书本的知识,学习他人好的地方,然后结合自己的情况来参悟,这样才能从根本上提高自己的情商,成就自己。

3. 突破 10 种低情商障碍 51

女性在改善情商的过程中,往往会出现一些误区,其中一部分是由生理因素决定的,另一部分则是由心态引起的,因此,对于这些问题,女性应格外注意。

4. 提高在亲和力上的优势 59

仔细观察一下具有亲和力的女性,就会发现她们有很多共同点,比如热情、喜欢帮助别人、非常真诚、不斤斤计较等等。实际上,这些都是人们喜欢的特征,所以,想要增加亲和力,在这些方面多多加强就能卓有成效。

第三章 女人的心态优势

一个人的行为必须以思想作为指导,同样的,一个女性如果没有良好的心态,则很难有所成就,即便暂时处于上升阶段,将来也很难突破。一个心胸狭隘的女性,日子必然过得不快活,因为她不仅跟别人过不去,更是跟自己过不去;一个思想狭隘的女性必然眼界不宽。而相反,作为一个心胸宽广的女人,必然会有良好的心态,这也将使她有更强的力量,更自信、坚强和快乐。

1. 自信的女人最美丽 65

自信是女性一生最珍贵的财富,因为这是自己对自己实力的认可,如果一个人连自己都不认可的话,别人就更不会喜欢了。容貌只是自信的来源之一,有的女性虽然已经年过半百,无法在外貌上占有优势,但她们同样活得精彩,原因就在于拥有自信,这是女性魅力最好的装饰品。

2. 扩大女性宽容的范围 72

生活中出现不顺是一种常态,每个人都会遇到,但倘若女性拿着放大镜,加强这些不愉快的事,只会让自己越来越不开心。由此可见,学会宽容的处世态度,表面上看是放过别人,但实质上却是放过自己。一个连自己都不放过的人,在生活中免不了会到处碰壁,陷入无休止的烦恼之中。

3. 天生胆小可以改 76

快乐是一种感觉,是一种体验,想拥有它似乎非常容易,又非常不容易,很多人拥有



财富、地位,每天不愁吃穿,却总是愁容满面,觉得自己不快乐、不幸福,那么该如何做个快乐女人呢?答案也很简单,换一种思路,换一种心态。

4. 可以寂寞但不能孤独 83

如果说男性是因为孤独而变得更加优秀,那么女性则恰恰相反,会因为优秀而变得越来越孤独。孤独是一种极具侵蚀性的情绪,它会让人无精打采、丧失活力,所以最好的办法是调整心态、走入人群。

5. 让魅力与年龄无关 87

每个人都希望自己年轻,在科技手段日益发达的今天,越来越多的女性看上去比实际年纪小,这固然是一件好事,但我们也不应违背自然规律,刻意装嫩,毕竟,经历是独一无二享受,衰老也是一种成长。

第四章 女人的处世优势

有魅力的女人不仅能得到同性的钦佩和支持,更能获得异性的爱戴和支持,如果说一个成功男人的背后有一个默默奉献的女人,那么一个成功女性的背后同样站着一个全力支持她的男人。如何巧妙地发现并培养自己的处世优势,就成了一个需要反复学习的技巧。

1. 女人有“坏”的权利 97

一直以来,我们都听说的是“男人不坏,女人不爱”,如今却反过来了,“女人不坏,男人不爱”。其实,这个“坏”是一些心眼、一些手段、一些情调、一些诱惑、一些挑战,面对这样的女子,哪个男人会不动心呢?

2. 学会透过细节断全局 102

研究表明,在三种传递信息的方式中,语言仅占7%,声音占38%,剩下的55%全

部来自于肢体语言,由于肢体语言通常是一个人下意识的举动,所以它在很大程度上不具有欺骗性。但是,由于不同文化的差异,同样的肢体语言代表的很可能是不同的意思,所以,只有充分了解对方的背景和文化,才能保证有效的沟通。

3. 女人更容易培养“铁杆” 109

在古代社会,女性因为社交圈子窄,所以最早的闺蜜模式就是小姐和丫鬟,比如崔莺莺之于红娘,林黛玉之于紫鹃。如今,随着社会的发展,女性有了更大的社交圈,但闺蜜仍是人生途中必不可少的朋友资源。

4. 羞涩也是一种武器 113

羞涩是人类最天然、最纯真的一种情绪,它是女性的独有专利,因为男性的羞涩通常表现为尴尬或狼狈,尽管随着时代的进步,女性已走出了“大门不出,二门不迈”的旧时代,但正所谓“物以稀为贵”,越来越少见的羞涩反而成了更能打动人的魅力。

5. 光明正大地去嫉妒 116

嫉妒不是优点,但每个人都改不了这个天性,既然如此,何不大大方方地承认呢?掩饰嫉妒并不是宽容,承认嫉妒才是洒脱,尤其在恋人之间,偶尔吃一下小醋,还能增进彼此的感情,只要不过度就行了。

6. 像驯宠物一样驯服男人 119

该如何经营婚姻,这或许是每个女性都要面对的问题,很多人因为处理不好,结果导致劳燕分飞,又或者是勉强支撑痛苦的婚姻。如今的理论是:像对待小狗那样对待丈夫,细想一下,男人的确与宠物之间有很多相似之处。

7. 一眼看穿哪个男人是潜力股 127

大部分女人都并非不食人间烟火,都想找一个白马王子来陪伴终生,为自己的生活增添色彩,使自己过上快乐幸福的时光。但是,这首先必须使自己具备看穿男人的能力,



才能从万众之中挑选出真正属于自己的如意郎君。

8. 呵护属于自己的幸福 133

一个有魅力的女性必然会用自己的慧眼挑选未来的伴侣，正因为这世上的男人有好有坏，所以，女性才要睁大眼睛，关注细节，从蛛丝马迹中找寻属于自己的幸福。

第五章 女人的职场优势

在现代社会，越来越多的女性走出家庭，投身于职场——这是一个更广阔，同时也更复杂的天地。因此，如何在这个天地中施展拳脚、如何获得成功是每个职场女性都要面临、思考的问题。

1. 美丽是一种资源 139

“漂亮的脸蛋能产黄金”，作为一种独特的经济模式，美丽是一种资源，不加以利用则是一种浪费。但是对于那些长相漂亮的女性来说，美貌给她们带来了便利，但同时也带来了弊端。在工作领域中，“美丽”只是一个好的“开场白”而已，日后的较量还在于自己的勤奋和智慧。否则，仅凭借美丽的相貌，甚至有可能会招来“红颜”之祸。

2. 我的实力我证明 144

虽然普通女性一开始在起跑线上没有占据优势，但是成功所包含的要素很多，靠脸蛋说话的人也永远不可能成功，只有具备几个要素之后，才有成功的可能。所以普通女性不妨依靠后天的努力，培养自己的工作能力和分析问题的能力，发挥自己的亲和力，这些都会是一个人成功的催化剂。

3. 用独特的女性优势创造价值 148

女性的优势有很多，比如购物时充分发挥了收集信息、确定目标、讨价还价、反思总结等理性能力。但在职场中，她们往往会忘掉这些，变成一个冲动的、没有计划的、头脑

发热的人。

4. 变成局内人的 6 个策略 153

进入职场之后,首要任务就是迅速打入主流群体,从一个懵懵懂懂的局外人,变成心中明了、有头脑、会办事的局内人,同时为事业的发展打下良好的基础。

5. 规避阻碍女性成功的 6 个劣势 160

坦率地说,女性尽管已具备了成功的能力,但在发展的道路上,会面临比男性更多的障碍。因此,女性应培养良好的心理素质,拥有健康的心态,才能适应社会发展的需要,开创自己的成功之路。

6. 规避与男同事相处的劣势 170

虽然投身于职场的女性越来越多,但不可否认的是,我们遇到更多的是男性——男上司、男同事、男下属,那么,如果想要与他们游刃有余地相处,就要掌握一些必要的法则。

7. 如何与女上司游刃有余相处 177

当越来越多的女性走上领导岗位、创造出色业绩的同时,她们也遭遇了许多误解,男下属说:跟女上司一起工作累心;女下属则说:就怕跟女上司打交道。那么,到底是谁在“妖魔化”女上司呢?如何才能与之安然相处呢?

8. 规避错误的惯性思维 182

职场是大部分女性证明自己实力的舞台,这里也将花费女人大部分的时间。所以一个女性能否取得事业上的成功,很大程度会取决于她在职场上的表现,这不但需要女性扬长,发挥自己的优势,同时还要避短,规避自己的劣势。



第六章 女人的社交优势

纵观所有的成功人士,没有哪一个是孤身奋战的,在他们身后,都站着一批可以提供支持的朋友,女性如果想成功,人脉也是必不可少的因素。而作为女性,因其自身的特点,诸如善解人意、谦虚友善,这些优势都将使她赢得更广泛的人脉。

1. 让自己的人脉存折不断增值 189

没有人可以独自在社会上生活,而作为女性来说,她们更讨厌孤独,没有朋友的日子是十分难过的,但有的女性生来害羞,不懂得如何与别人交往,这恐怕是一个急需改善的问题。

2. 聪明的女人会送礼 193

礼物代表着一份心意和某种情感,在大多数情况下,送礼人和接受者都会觉得高兴。当然,在送礼的过程中,也有一些问题是必须注意的,否则不仅没达到送礼的效果,反而惹恼对方,就得不偿失了。

3. 有点社交障碍也能改 197

俗话说“人无完人”,我们在交往过程中,会不知不觉地犯下一些小毛病,以至影响了别人对我们的看法,甚至丢掉好不容易建立起来的关系,只有防患于未然,或及时纠正,抱着“有则改之,无则加勉”的态度,才能顺利与其沟通。

4. 幽默的女人更睿智 200

幽默非常具有穿透力,因为它能给我们带来轻松的笑声和欢乐,谁会拒绝快乐呢?倘若女性能保持幽默,就能缩短人与人之间的距离,聪明的人不一定幽默,但幽默的人一定聪明。

5. 陌生人也不过如此 205

很多女性羞于和陌生人说话,其实仔细想想,我们的每一个朋友都是从陌生到亲密的。因此,好好整理一下与朋友交往的思路,将陌生人想像成即将熟悉的朋友,然后用与

朋友交往的方式开始谈话,那么女性就不太容易紧张了。

6. 善用礼仪,女人无致 209

或许是随着社会越来越开放,人们对一些传统礼仪已不那么重视了,但作为一个女性,倘若在公众场合大肆说脏话,或旁若无人地挖鼻孔、擤鼻涕、掏耳朵、啃指甲等等,无疑会破坏自己优雅的形象。所以,掌握最基本的礼仪知识是非常必要的,同时,这也是对别人最起码的尊重。

7. 休闲场合,仪态万千 213

除了工作之外,我们还要参与更多的休闲娱乐活动,让自己的生活更加丰富多彩。当然,在放松心情的同时,我们也不能忘记遵守基本的礼仪守则,否则难免会被人耻笑。

8. 培养中国式饭局的礼仪 218

俗话说“民以食为天”,可见一日三餐对我们是多么的重要,它不仅能为我们的身体补充营养,也是我们联络亲人、朋友、工作伙伴、客户的一个重要途径,可以说是我们赖以生存的手段,也正因为如此,餐桌是最能体现女性教养的地方。

第七章 女人的领导优势

无论是东方社会,还是西方社会,“男强女弱”似乎是一个恒久的社会观念。但现在,越来越多的迹象表明,各个领域中的女上司越来越多,她们领导着男下属,改变着组织的性别结构,并运用性别优势,发挥自身潜能,获得了惊人的成就。

1. 4种女领导的“驭人术” 227

同为女上司,由于每个人的个性不同,管理方式也随之会发生变化。不过,在这些不同点中,我们仍然能找到好的女上司的共同特性,比如体贴下属、公私分明、对事不对人等等。



2. 成为超级女上司的 11 条心法 233

身在职场的女上司们，除了要尽力发挥自己的优势之外，还要小心避开一些“雷区”，以及面对一些不好对付的人，所以一定要牢记相关法则，以免让自己陷入尴尬无助的困境。

3. 女上司如何培养制服小人的优势 240

职场的复杂就如同哈里波特进入的魔法学校一样，有各种各样的人以及错综复杂的人际关系，如果遇到一个小人，难免会被弄得情绪低落，但这时绝不能示弱，与小人相处必须具备三分心明眼亮，两分诚恳，四分半工作能力，以及半分运气。

第八章 女人的魅力优势

作为女性，恐怕没有一个人不希望自己漂亮，不过，和更重要的魅力比起来，漂亮就显得无足轻重了。在工作中我们常常会发现一些女性长得不漂亮，却很有人缘，很讨人喜欢，这就是我们反复强调要修炼的魅力，它的作用丝毫不亚于出众的外表。

1. 微笑的女人征服一切 245

仔细回想一下，你有多久没有毫无芥蒂地笑过了？距离上一次开怀大笑的时间是否很长？的确，生活中没有人不会笑，可是你爱笑吗？笑得自然吗？这都是值得注意的问题。看到一个陌生人的时候，他是否有笑容是我们评判善恶的标准之一。

2. 塑造女性的眼神优势 251

在生活中，我们或多或少都感受到了眼神的威力，它是一种具有魔力的武器，可以准确传达我们的情绪和想法。所以，平时应多加练习，让它为我们与异性的交往加分。

3. 坐拥书城铸气质 255

古人云：“腹有诗书气自华”，爱读书的女性会懂得为人处世的道理，明白人生苦短、

世事无常,因而也不会与人斤斤计较,她们虽然不能行万里路,却可以读万卷书,拥有从容乐观的心态,为自己增添一份特有的风韵,不至于让人觉得面目可憎。

4. 培养魅力四射的优势 261

每个女性都希望自己具有魅力,但在不同的人眼里,魅力有着不同的定义。不过,一些特定的品质是被众人所认可的,比如自信、独立、温柔、坚强。

5. 香水是女人最好的情人 264

几乎没有女人不喜欢香水,因为香水不仅能体现女性的品位,同时能给别人留下很多讯息——优雅的、青春的、性感的、活力的。即便是同一款香水,不同的人使用也会产生不同的效果,有的女性甚至可以凭借独特的味道,给每一个认识她的人留下深刻印象。

6. 把自己打造成“第二眼美女” 268

造物主并不公平,所以这世上有美丑之分,但造物主同时也是公平的,那些外貌不出众的女性可以通过后天培养,将自己打造成一个吸引人的“第二眼美女”,更何况,亲和力和这个东西与容貌无关。

7. 好皮肤能遮百丑 273

对于保养脸部肌肤,恐怕没有一个女人不尽心尽力,但是,我们也经常看见脸很白、脖子很黑的女性,或脸部肌肤细腻光滑,手臂却粗糙晦暗,或其他地方都很好,除了一块一块残留的指甲油,这些都会让我们的整体形象大打折扣。

8. 魅力女人的饮食习惯 277

身在职场的女性,饭桌上的应酬是必不可少的,而这种进餐对于女性的皮肤和健康却有着毁灭性的打击,不过只要注意几个进餐小细节,便可以将这种影响减小到最低。

