

倾情呵护白领丽人的 246 个秘诀

白领丽人贴身秘书

董昱伽 江津 编著

 贴身秘书

 贴心呵护

 秘诀等你揭开



白领丽人贴身秘书

BAILINGLIRENTIESHENMISHU

董昱伽 江 津 编著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领丽人贴身秘书/董昱伽等编著, —北京:光明日报出版社,
2001.9

ISBN 7-80145-487-1

I. 白… II. 董… III. 女性—生活—知识—普及读物

IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061000 号

白领丽人贴身秘书



光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

电话:63082437

新华书店北京发行所经销

北京通州运河印刷厂印刷

※

850×1168 1/32 印张 10.25 字数 276 千字

2001 年 9 月 第 1 版 2001 年 9 月 第 1 次印刷

印数:1-6000 册 ISBN 7-80145-487-1/G·284

定价:20.00 元

目 录

一、塑造自我

1. 怎样在竞争中保持心理健康? (1)
2. 怎样安排好你的面试? (2)
3. 怎样走进新单位? (3)
4. 怎样避免影响女性成功心理障碍? (4)
5. 怎样提高语言技巧? (5)
6. 为什么成功需要好习惯? (6)
7. 怎样培养自己的管理能力? (6)
8. 怎样远离破坏个人魅力的缺点? (8)
9. 怎样维持亲密关系? (9)
10. 怎样与老板相处? (10)
11. 白领丽人社交大忌是什么? (12)
12. 怎样控制你的愤怒? (12)
13. 女秘书怎样提防“魅力”的误区? (14)
14. 怎样成功地管理时间? (15)

二、更上层楼

15. 什么人适合读 MBA? (19)
16. 选择 MBA 学校和专业的注意事项是什么? (21)
17. MBA 的教学内容和方法是什么? (21)
18. MBA 的就读方式有哪些? (23)
19. 如何从 MBA 学习中获取最大收益? (23)
20. 申请留学步骤有哪些? (24)
21. 获取留学资助的渠道有哪些? (25)

22. 如何办理留学贷款?	(27)
23. 出国留学如何换汇?	(28)
24. 如何办理护照?	(29)
25. 国外读 MBA 的申请材料包括哪些?	(31)
26. 如何写留学自荐信?	(32)
27. 如何写留学推荐信?	(33)
28. 留学选校的误区在哪里?	(34)
29. 赴荷兰留学申请程序包括哪些?	(34)
30. 怎样去荷兰留学?	(36)
31. 加拿大移民面谈问答要点有哪些?	(37)
32. 怎样通过加拿大独立移民面试?	(39)
33. 怎样报考哈佛商业管理学院?	(45)
34. 怎样报考弗吉尼亚大学?	(48)
35. 怎样报考密歇根大学?	(49)
36. 怎样报考宾夕法尼亚大学沃顿学院?	(51)
37. 英国入学申请须知包括哪些?	(54)
38. 英国名校有哪些?	(55)
39. 怎样报考英国赫福福德大学?	(56)
40. 怎样报考英国杜汉姆大学?	(58)
41. 怎样报考英国波士顿学院?	(59)

三、安居置业

42. 健康住宅标准是什么?	(61)
43. 选购别墅的要诀是什么?	(62)
44. 装修咨询的技巧是什么?	(63)
45. 新房屋入住程序包括哪些?	(64)
46. 办理房贷要花多少钱?	(65)
47. 怎样办理住房贷款?	(67)
48. 提前还贷需办理哪些相关手续?	(68)
49. 外地人怎样在京申请住房公积金贷款?	(68)
50. 怎样看房?	(69)

51. 购房人如何打房地产官司?	(71)
52. 适合白领的房型有哪些?	(72)

四、身心减压

53. 怎样防止亚健康?	(73)
54. 怎样打开你的心理误区?	(75)
55. 怎样养生?	(76)
56. 女性怎样自我查体?	(78)
57. 怎样增强免疫力?	(79)
58. 怎样把握你的情绪?	(80)
59. 怎样拥有好心情?	(81)
60. 为什么骑车远游治百病?	(82)
61. 怎样消除疲劳?	(82)
62. 怎样通过发泄来保持心理健康?	(83)
63. 怎样治疗抑郁症?	(84)
64. 怎样建立合理膳食的“金字塔”?	(85)
65. 怎样保持健康美食每一天?	(86)
66. 健康饮食 40 条包括哪些?	(88)
67. 怎样防治神经衰弱?	(90)
68. 为什么不可忽视的“感冒”症状?	(94)
69. 怎样消除心理疲劳?	(95)
70. 怎样拥有好心情?	(96)
71. 为什么说改掉坏脾气是祛病的良方?	(98)
72. 怎样稳定你的情绪?	(99)
73. 怎样预防头痛?	(100)
74. 怎样避免偏头痛?	(103)
75. 怎样服用西洋参?	(104)
76. 怎样做好电脑前的保健?	(105)
77. 怎样防范电脑眼病?	(106)
78. 怎样避免损害大脑的不良习惯?	(106)
79. 怎样食用巧克力有利心脏?	(107)

80. 怎样吃才能减缓压力？	(108)
81. 怎样关注女性健康？	(109)
82. 怎样从指甲上看疾病？	(111)
83. 怎样洗澡有利健康？	(111)
84. 为什么说白领的早餐很重要？	(113)
85. 怎样进餐才能苗条？	(113)
86. 怎样用食物抗击乳腺癌？	(114)
87. 怎样睡才睡得好？	(115)
88. 怎样防治冬季感冒？	(116)
89. 怎样选用止咳药？	(118)
90. 怎样防治腰痛？	(119)
91. 怎样治疗急性腰扭伤？	(120)
92. 怎样进行腰肌劳损的自我康复？	(120)
93. 怎样用热敷消除颈部酸痛？	(121)
94. 怎样注意节食病？	(121)
95. 怎样吃出健康？	(122)
96. 为什么说饭前喝汤身体健康？	(123)
97. 红葡萄酒为什么能保健养颜？	(124)
98. 菜篮子里的“药”包括哪些？	(125)
99. 随手可得的补血食物有哪些？	(126)
100. 为什么要每日补充纤维素？	(127)
101. 怎样使用维生素 A？	(127)
102. 为什么要必须每天补充的维生素 B1？	(128)
103. 为什么说不能缺少维生素 B6？	(129)
104. 维生素 B12 的作用有哪些？	(130)
105. 为什么维生素 C 备受青睐？	(132)
106. 维生素 D 为什么能使你强壮？	(133)
107. 维生素 E 的作用有哪些？	(134)
108. 维生素怎样治疗各种头痛？	(135)
109. 如何获取最多的维生素？	(136)
110. 为什么说维生素代替不了果蔬？	(137)

111. 怎样使钙吸收得更好?	(138)
112. 哪些疾病不能服维生素 C?	(139)
113. 怎样给肌肤补水?	(139)
114. 为什么说水果作为正餐易患贫血?	(140)
115. 秋燥食疗新方是什么?	(141)
116. 怎样在秋季养生?	(141)
117. 为什么要秋季食补?	(143)
118. 怎样秋季防燥?	(144)
119. 金秋季节怎样食用水果?	(144)
120. 怎样冬季进补?	(145)
121. 怎样治疗冬季口角炎?	(146)
122. 喝汤有什么学问?	(146)
123. 养肤美发的食物有哪些?	(147)
124. 为什么说牛奶是最理想的营养食品?	(149)
125. 相克的食物与药物包括哪些?	(150)
126. 怎样食用豆制品?	(150)
127. 瘦身怎样吃水果?	(151)
128. 怎样节食减肥?	(153)
129. 怎样在剖腹产后进行自我保健?	(153)
130. 人流后多久才能再怀孕?	(154)
131. 怎样自我诊断糖尿病?	(155)

五、轻松健身

132. 怎样在生活中健身?	(158)
133. 怎样选择符合自己的健身?	(160)
134. 怎样按摩更健康?	(161)
135. 怎样射箭?	(162)
136. 怎样在冬季健身?	(163)
137. 忙人怎样健身?	(164)
138. 怎样做收腹健美操?	(164)
139. 怎样做颈椎保健操?	(166)

140. 为什么颈椎病不能揉?	(167)
141. 怎样做脊柱保健操?	(168)
142. 怎样腹部按摩?	(169)
143. 怎样与众不同地玩?	(170)
144. 怎样做下肢静脉曲张防治操?	(171)
145. 女性快走有哪些益处?	(172)
146. 健身运动后五不宜包括哪些?	(173)
147. 身体为什么要尽舒展?	(173)
148. 国外流行的健康生活习惯包括哪些?	(175)
149. 为什么要锻炼身体每一处?	(175)
150. 什么是现代都市的科学健身?	(176)
151. 为什么不能忽略“背”面?	(177)
152. 怎样泡澡?	(178)
153. 瘦腹怎样速成?	(179)
154. 滑雪应注意些什么?	(180)

六、释放诱惑

155. 怎样留驻青春?	(184)
156. 怎样环保美容?	(185)
157. 怎样食疗养颜?	(186)
158. 保湿面膜的最佳使用方法是什么?	(187)
159. 为什么切勿频繁使用面膜?	(188)
160. 怎样使用胭脂?	(188)
161. 新世纪流行什么样的粉底?	(189)
162. 怎样使用唇彩?	(191)
163. 怎样保护牙齿?	(192)
164. 怎样为牙齿脱敏?	(193)
165. 为什么要谨慎染发?	(194)
166. 使皮肤细腻的食物有哪些?	(194)
167. 夏季油性肌肤怎样保养?	(196)
168. 怎样保养不同肤质的皮肤?	(196)

169. 怎样自测皮肤的性质?	(197)
170. 怎样保养肌肤?	(198)
171. 怎样晚间护肤?	(200)
172. 怎样解决面部出油?	(201)
173. 准妈妈怎样肌肤保养?	(201)
174. 怎样化妆消除黑眼圈?	(202)
175. 怎样养目?	(203)
176. 怎样挑眼霜?	(204)
177. 什么是涂眼霜的正确手势?	(205)
178. 怎样才有生动的眼神?	(205)
179. 怎样使用精华素?	(206)
180. 怎样去除眼袋?	(209)
181. 怎样护理眼周肌肤?	(211)
182. 怎样消除皱纹?	(212)
183. 怎样呵护你的颈部?	(213)
184. 怎样美肩?	(214)
185. 夏季三围怎样保养?	(215)
186. 怎样“打”退多余臀脂?	(216)
187. 怎样缔造美臀?	(216)
188. 怎样才能翘臀?	(217)
189. 怎样使腰臀部线条更优美?	(218)
190. 为什么翘二郎腿要小心?	(219)
191. 怎样使你的小腿匀称?	(220)
192. 怎样吃出苗条?	(220)
193. 怎样保持完美曲线?	(221)
194. 怎样减掉卡路里?	(222)
195. 怎样吃不胖?	(222)
196. 怎样让蔬菜水果帮你减肥?	(223)
197. 怎样鉴别黑珍珠?	(225)
198. 怎样佩戴珠宝?	(225)
199. 怎样选择香水?	(226)

200. 怎样闻香识女人?	(227)
201. 怎样享受香水的幽香?	(229)
202. 怎样才能穿得美?	(230)
203. 为什么要关注你的背影?	(233)
204. 怎样丰胸?	(234)
205. 怎样缔造美丽双峰?	(234)
206. 怎样在秋季护发与护肤?	(236)
207. 怎样打造“秋水伊人”?	(238)
208. 女人 30 岁要做什么事?	(238)

七、天地远行

209. 怎样游美国?	(240)
210. 怎样游英国?	(243)
211. 怎样游法国?	(247)
212. 怎样游加拿大?	(250)
213. 怎样游意大利?	(252)
214. 怎样游荷兰?	(258)
215. 怎样游挪威?	(260)
216. 怎样游丹麦?	(263)
217. 怎样游澳大利亚?	(264)
218. 怎样游冰岛?	(266)
219. 怎样游瑞士?	(268)
220. 怎样游瑞典?	(270)
221. 怎样游希腊?	(272)
222. 怎样游立陶宛?	(273)
223. 怎样游比利时?	(274)
224. 怎样游摩洛哥?	(276)
225. 怎样游墨西哥?	(277)
226. 怎样游阿根廷?	(279)
227. 怎样游巴西?	(282)
228. 怎样游埃及?	(283)

229. 怎样游南非?	(284)
230. 怎样游秘鲁?	(287)
231. 怎样游新加坡?	(289)

八、休闲一角

232. 哈瓦那咖啡酒吧在哪里?	(292)
233. 豹点酒吧在哪里?	(293)
234. 都市情岛酒吧在哪里?	(293)
235. 买醉地带有哪些?	(294)
236. 日本料理有哪些?	(301)
237. 冰淇淋店有哪些?	(303)
238. 都市西餐馆有哪些?	(304)
239. 韩国料理店有哪些?	(305)
240. 茶艺馆有哪些?	(307)
241. 各色咖啡馆有哪些?	(308)
242. 情调咖啡馆有哪些?	(310)
243. 人工怎样哺育幼犬?	(312)
244. 怎样给爱犬洗浴及饮食?	(313)
245. 怎样辨别爱犬是否患病?	(314)
246. 选狗秘笈是什么?	(315)
后记	(316)

一、塑造自我



1. 怎样在竞争中保持心理健康?

现代社会竞争日益激烈,这就给人们的心理造成一定的压力。竞争可以克服惰性,促进个人、企业和社会的进步与发展。竞争让人们满怀希望,朝气蓬勃。但是,竞争也容易使人在长期的紧张生活中产生焦虑,出现心理失衡、情绪紊乱、身心疲惫等问题,尤其对失败者,由于主观愿望与客观满足之间出现巨大差距,加上有的人心理素质本来就存在不稳定因素,则会引起消沉、精

神裂变,甚至出现犯罪或自杀。

我们在充满激烈竞争的现代社会里,如何才能扬长避短,保持心理健康呢?

首先,应该对竞争有一个正确认识。我们知道,有竞争,就会有成功者和失败者。只有正确对待失败,才能有不甘落后的进取精神。

其次,对自己要有一个客观的恰如其分的评估,努力缩小“理想我”和“现实我”的差距。在制定目标时,既不好高骛远,又不妄自菲薄,要把长远目标与近期目标有机地统一起来,脚踏实地地一步一个脚印地做起,这样才有助于“理想我”的最终实现。

再者,在竞争中要审时度势,扬长避短。一个人的需求、兴趣和才能是多方面的,如果在实战中注意挖掘,那么,很可能造成“柳暗花明又一村”的新局面。这样不仅能增加成功的机会,减少挫折,而且会打下进一步发展和取胜的好基础。

当然,成功了固然可喜,失败了也问心无愧,如果从中悟出了一番道理,或者在竞争中学到了知识,增长了才干和经验,那么,这种失败或许更有价值,谁能说它不是明天成功的开始呢?

2. 怎样安排好你的面试?

现代社会跳槽率最高的就属白领阶层了,看中一家公司有发展且薪金待遇好,白领们就会“奋不顾身”来个“鲤鱼跳龙门”。面试对于她们已是家常便饭。但对那些相对传统而保守的白领们来说,有了跳槽的念头后,便开始为即将来临的面试发愁。不要紧,看看下面的文字吧。

当你寄出自己的个人简历时,就开始期盼了吧?接到面试通知,你会不会又喜又忧呢?其实一段短短的自我介绍,只是为了揭开更深入的面谈而已。

简短的自我介绍犹如商品广告,在短短几分钟内,针对“客户”的需要,将自己最美好的一面,毫无保留地展现出来,给对方留下深刻的印象。

首先必须让对方知道你带给公司什么好处。当然不能空

口讲大话,必须有事实加以证明。最理想就是能够“展示”过去的成就,包括提升、获奖、加薪等等,这些例子都必须与现在公司的业务性质有关。你平日就应该将个人的成败得失,尽录在日记中,总结自己的强项与弱项,以备面试时用。

自我介绍的内容包括:工作模式、优点、技能、突出成就、专业知识、学术背景等。虽然好处众多,但还是应该与目前公司有关为好。如果是一间电脑软件公司,应说些与电脑软件有关的话题,总之投其所好就好。但有一点必须紧记:话题所到之处,必须突出自己对该公司即将做出的贡献这一方面来讲,如增加营业额、减低成本、发掘新市场等。

铺排内容的次序也很重要,是否能吸引“考官”的注意力全在于事件的编排方式。所以排在首位的,应该是最希望你记得住的事情。而这些事情,一般都是你最得意之作。与此同时,可呈上一些有关的作品以增加印象分。

其次是身体语言。不管内容如何精彩绝伦,若没有美丽的包装,还是没有做到尽善尽美。所以在面试当天,必须留意自己在各方面的表现,比如化个淡雅的妆,着一身优雅的套裙,打理好你的头发。介绍自我时应该格外留意自己的声音。千万不要用背诵朗读的口吻去介绍自己,最好事前做个练习,尽量令声音听起来温和流畅,充满自信。眼神最好落在考官的耳侧,避免直视,这不但令听众专心,也可以表现出你的自信。

3. 怎样走进新单位?

(1)不要立即与某人建立密切的关系。开始一个新的工作你可能会立刻找到一张友善的面孔,但是比较明智的做法是不要马上确定一个“好朋友”。你每天只同一个人外出吃午饭,向她征询意见,将会大大限制了自己。搞不好,你会不知不觉地得罪了某些人而自己全然不知。建议:你接触的同事越多,你对新公司的了解就越快,你的受益就越多。

(2)不要给自己施加太多的压力。刚进一家新公司,展现自己的最佳状态是每个新人必做的,但不要一开始就表现得完美

无缺,这样会给自己带来很大的心理压力。建议:每个公司都有自己处理问题的方式,不要觉得你一下子就能适应公司的环境,马上就可以掌握每一件事。开始时要多问问,对于新来者,人们总是会比较宽容的。对自己要有耐心,什么都需要有个过程。

(3)不要表现得无所不知。新到一个地方做到不要把自己看得十分重要是很明智的。不要去宣扬自己是从哪个名牌大学毕业的,或者以前的工作不论在职位上还是薪水上都很优越等等,过多地表现自己,反而会遭到许多人的排斥。建议:在开始的时候,要多听少说,多做少说。

(4)不要忽略“办公室政治”。办公室政治是由这个公司隐藏的文化、背景以及人际关系组成的。初来乍到,你应该格外的小心才是。多听多观察不失为一个好方法。

(5)不要固守原有的工作风格。这有点像老北京说的“卖什么吆喝什么”,一个新的公司有它自己独特的公司文化,你应该学会很快地适应,而不是守着固有的工作作风。

(6)不要很快下结论。新的工作方式和不同的工作侧重点可能会让你有些无所适从,但不要急于逃跑。在你再次开始寻找工作之前,记住时间可以转变人对事物的看法。

4. 怎样避免影响女性成功心理障碍?

每个人都渴望成功,当然也包括女性。但心理学家认为,女性在事业上容易失败,这是因为心理因素占主导地位所致。许多女性都潜藏着心理障碍,最常见的是以下4种:

(1)漂亮产生过分的优越感。

我们发现漂亮女孩子成才比较少,因为她们比较容易产生一种盲目的优越感。从心理上看,男女对于成就感的需求各不相同,策动男性追求成就的心理关键是“竞争”,策动女性心理的动机是“社会的接纳”,而一些漂亮的女孩子往往认为天生已经有了被社会接纳的资本,不必再费力去“竞争”了。

(2)缺乏竞争欲望。

在一个人事业成功的因素中,竞争意识的重要性是不可忽

视的。但竞争是需要不断地以“提高”作为条件的，它会占有更多的时间和精力。有些女性因此而丧失竞争欲望。

(3)同性的嫉妒心理。

从心理角度讲女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上或在对待同性时却“竞争意识”十足，这种没有意义的竞争使女性失去本已拥有的优势。也有一些女性不善于协调自身的有利因素，盲目竞争，最后失去大局。

(4)延续性心理太强。

很多女性总是喜欢将注意力放在对原有的思维结果的理解和模仿上，思维的目的，只是为了延续已有的东西，而不是为了创造新的东西，这也是为什么女性在那些模仿和继承性强的领域里容易出成绩的主要原因，同样，也成为女性从事创造性工作的最大障碍。

5. 怎样提高语言技巧？

你会说话吗？很多人反映自己不擅言词。其实不会说话的一个主要原因，是平常没有观察积累，也就没有了谈资，自然在别人面前无话可说。另外一个重要原因是心理素质问题，有些人表现为自信心不足，怕说不好，怕失败，因而说话胆怯，再有就是缺少交流的经验。今天在这里告诉你如何提高你的语言技巧。

(1)选择时机。首先要选择一个合适的时间来开始你的内容。如果你的谈话十分重要或谈话需要很长时间，你最好先对你的谈话对象讲清楚这一点，并请他们提出一个方便的时间。

(2)有力的开场白。能在谈话开始的几秒钟内吸引住你的听众，这对结识新人尤为重要。在谈话的开始，就能明确地暗示出对方可以从你的谈话中得到些什么益处，他(她)自然愿意一直听下去。

(3)设身处地。当你准备提出批评或不那么受欢迎的意见时，要体谅对方的处境和感受，一定要选择恰当的词语进行陈述。