

CHARMING WOMAN'S
LIVING ADVANTAGE

商忆沙◎编著

魅力女人

优势生存 全集

一个女人想要成功，就必须善于发现自己的优势、展示
自己的优势、利用自己的优势。

石油工业出版社

CHARMING WOMAN'S
LIVING ADVANTAGE

商忆沙◎编著



魅力女人 优势生存全集

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人优势生存全集 / 商忆沙编著.
北京: 石油工业出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5021-6138-5

I. 魅…

II. 商…

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 091882 号

魅力女人优势生存全集

商忆沙 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010)64523616 64523643 营销部: (010)64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 17.5

字数: 300 千字

定价: 25.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

在生活中，我们经常可以看到这样一种女人，外表看起来文弱、随和，一副与世无争的样子，而且，只要有好事，总也少不了她的份，这不能不令人感到诧异：为什么好运总是降临到她的头上？

究其原因，就是因为这些女人懂得如何运用女性优势来实现自身的优势生存。这类女人往往比那些外表坚强、个性突出、气势咄咄逼人的女人更有力量。那些没有成功的女人，大体由于自身潜在的优势尚未开掘发挥，或客观的条件未开拓展现。她们面对男人们叱咤风云的世界，总以为男人比女人强，却看不到自己的强项所在，更谈不上运用它们去开创幸福成功的人生了。

那么女人的优势究竟源自何处呢？

女人的优势来自于动人的魅力。良好的形象、完美的气质、得体的礼仪、独特的个性、卓越的品质，让女人成为众人目光的焦点，为女人的魅力增添了无限光彩。

女人的优势来自于高雅的品位。时尚、优雅、有情调、有品位的生活是魅力女人一生的追求。

女人的优势来自于成熟的心态。积极、自信、乐观、豁达、知足的心态，让女人永远做自己情绪的主人。

女人的优势来自于丰富的情感。女人理智而又不失果敢地爱着，并将这份爱融入幸福的婚姻生活，精心营造温馨浪漫的家庭环境。

女人的优势来自于良好的人缘。掌握必备的生存技巧，让女人为自己拓展成功的人脉，打造和谐的人际关系，从而帮助女人不断收获成功和幸福。

女人的优势来自于非常的智慧。财商智慧、领导智慧、方圆智慧、弯曲智慧、选择与放弃的智慧，都是女性生存发展的大智慧，运用这些智慧，会让你的人生精彩纷呈。

女人的优势来自于真正的健康。适宜的运动、健康的饮食及生活方式让女人健康一生、幸福一生。

运用优势，做个成功的女人。善于推销自我、把握机遇、注重细节、敢于创新的女人才能在激烈的职场竞争中脱颖而出，才能在男权社会中立足并成就大事。

今天，女人成功的机会比任何时候都多得多。对绝大多数女人而言，她们并非缺少获得成功的机会，而是她们不懂得怎样去实现。如果女人善于培植和发掘自己的优势，并能找到适合自己优势成长的土壤而获得成功。由此可见，一个女人能否成功，在成功的道路上能够走多远，常常取决于其优势的发挥。

能够完成心愿的女人是幸福的女人；能够充分展示自身优势、完美体现自身价值的女人是幸福的女人。

为了帮助女人挖掘专属于自己的优势，走向成功的殿堂，我们特意编撰了本书，目的就在于让女性认清自己的优势，并善于发挥自己的优势。它将指引女人在青春最灿烂的时候如何在事业上克敌制胜；在爱情与婚姻中流光溢彩；在人群中脱颖而出。

愿所有女性都善于运用你的优势，做生活和事业上都幸福的成功者！

目录



魅力篇

第一章

你的形象价值百万

2

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”对女人来说更是如此，女人拥有了好形象，就如同拥有了一大笔资本，会大大加快成功的步伐。如果你天生不漂亮，你也可以运用智慧让自己时刻保持良好的形象。

好形象是女人一生的资本 2 / 珍爱你的“面子” 4 / 好身材最吸引别人的眼球 6 / 让你魅力无限的着装秘诀 8

自测：看看你的女人魅力 11

第二章

完美的气质是一种资本

13

气质是女人的经典品牌，这是现代人的共识。相对美丽的容貌而言，气质则是厚重的、内涵的，气质是文化底蕴、素质修养的升华。现代的女性越来越讲究“内外兼修”，在气质的修炼上纷纷找准从“文化”入手的捷径。于是，女人的气质便有了高贵、性感、情趣、妩媚抑或神秘等之分，让人们在欣赏气质女人时怀着一种敬畏、一种仰慕。

女人美在气质 13 / 让女人味成为你的品牌 15 / 女性修炼良好气质有秘诀 16

自测：你的气质类型 18

第三章

得体的社交礼仪让你成为“万人迷”

20

一个有魅力的女人同时也是一个深谙礼仪之道的女人，女人要想幸福，要想有一份自己的事业，就要和不同的人打交道，处理各种事务。精通各种礼仪，为成功的交往打下良好的基础。

微笑是最美丽的社交语言 20 / 魅力女人必知的社交礼仪 23 / 仪态美——女性社交魅力的最好体现 26

自测：从女人的坐姿看社交 29



第四章

独特个性，铸就非凡人生

31

世界上没有两片完全相同的树叶，即使是双胞胎姐妹，在相貌、言谈举止等方面有许多相似之处，但在个性上一定会有很大的不同，每一个女人都是一枝独秀，是世上任何一个“她”都无法比拟和取代的。拥有自己独特的个性，你就可以铸就非凡的人生。

破解女人的个性密码 31 / 让独特的个性成为你成功的资本 32

/ 完善你的个性，让自己更迷人 34 / 坚守自己的个性 36

自测：从下车姿势看性格 38

第五章

卓越品质，成功的通行证

39

卓越的品质是成功的通行证，善良、宽容、忠诚、坚强是现代女性生存和发展所必不可少的品质。因为在任何时候，卓越的品质都是提升女性魅力的法则，违背它的女人不但会使自己的魅力尽失，还会自食苦果。

善良是魅力女人的基点 39 / 宽容让你更具人格魅力 40 / 忠诚

使你成功无阻 42 / 坚强的女人才能创造人生的辉煌 43

自测：测试一下你的包容力 45



Pinwecipian
品位篇

第六章

把握时尚，让你的品位与时俱进

48

追求时尚是女人的天性，生活在时尚之中的现代女性，不应一味地追求时尚，而应学会驾驭时尚，做时尚的主人，对时尚取精去芜，根据自己的内在精神需求与性格气质，从时尚中升华。只有这样，才能让自己的品位与时俱进。

追逐时尚是女人的天性 48 / 体现时尚品位的6大元素 49 / 魅力女人从时尚中升华 51
自测：你有年轻、时尚的心态吗？ 52

第七章

优雅：魅力女人的最高境界

54

优雅是一种味道，由内而外散发着迷人的芳香。言语中尽是撩人的思绪，举手投足间散发着成熟女人曼妙的气息。优雅不是天生的，它是悬浮于物质表面一种气质的展示，优雅是女人追求的至高境界。谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌不会永驻，优雅却会成为无与伦比的恒久魅力。优雅的女人拥有恒久的美丽 54 / 优雅女人的情调 55 / 谈吐优雅：“说”出你的品位与风采 56 / 优雅女人的饮品学问 57
自测：女人优雅测试 60

第八章

才情女子，魅力永驻

62

美貌是会随岁月的流逝而消逝的，内在的心灵美却可以给人留下难以磨灭的印象，能引起人内心深处的激动，打下深刻的烙印。可以说，聪明机智的头脑和学而不倦的热情，才是真正的无价之宝。做一个才情女子，是让自己魅力永驻的法宝之一。红颜易逝，智慧长存 62 / 读书的女人永远美丽 63 / 女人要不断给自己充电 65
自测：阅读习惯测试 66

第九章

品位女人过有品位的生活

68

每个女人都渴望成为一个有品位的人，因为真正的品位，会使终日蒙尘的生活闪闪发亮。执著于品位的女人是热爱生活的女人，追寻品位的女人是优雅与别致的女人。居住空间，错落有致 68 / 每天享受音乐半小时 69 / 时下最受欢迎的十大休闲方式 70
自测：测测自己的品位 73



心态篇

第十章

心态决定女人的成败

76

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”可见，一个人能否成功，关键在于他的心态。女人想要成功，必须要有良好的心态。

心态改变命运 76 / 做人做事的六种良好心态 78 / 导致女性事业失败的五个心理因素 79
自测：情商（EQ）测试 81

第十一章

积极的心态是女性成功的法宝

83

有多大志向，能成多大的功业，这是积极心态的具体表现，拥有了这种心态才能激起一个人的斗志。事业有成的女性从来不把自己看成平庸的人，正所谓：苟能立志，方可成事。总之，拥有积极心态的女性才会感到幸福，获得成功。

积极的心态塑造女人迷人的个性 83 / 唯有进取心，才能成大事 85
/ 全面培养积极的心态 87
自测：测测你面对逆境的心态 89

第十二章

好情绪造就好人生

90

在追求人生的目标时，只要妥善处理情绪，运用对成功有力的情绪，摆脱各种消极的情绪。当你学会了如何控制自己的情绪，你就拥有了获得高品质人生的资本。

不同的情绪，不同的人生 90 / 良好情绪让你把握机会 91 / 操
之在我，获得美好人生 92
自测：是否拥有健康情绪 94

第十三章

自信心有多大，舞台就有多大

96

自信的女人有一种不一样的吸引力，它可以让女人更妩媚生动，更光彩照人，也可以让女人更坚强，更有勇气去面对生活中所遭遇的艰难困苦，坦然地面对挫折。自信让女人相信自己可以克服所有的困难，并不断地完善自己，直到成功。

自信让女人更美丽 96 / 自信的女人容易成功 98 / 教你如何调整心态，建立自信 99

自测：给你的自信度打分 100

第十四章

乐观豁达是最有价值的财富

102

快乐是一种比金钱还要宝贵的财富，乐观的态度、豁达的人生是充实而富有的，是一种别样的财富，这种财富只有拥有乐观豁达的人才会拥有它。现代女性在工作 and 生活中，一定要养成这种好心态，这会给你的人生增加许多动力。

快乐的女人最迷人 102 / 拥有快乐，才会拥有幸福的生活 103 / 学会营造快乐 104

自测：快乐测试 107

第十五章

知足才能获得幸福

108

知足是灵魂的滋养，知足是幸福的前提。做一个知足的女人需要勇气，需要耐性，更需要智慧。每一个懂得知足的女人，都可以把平淡的生活过得丰富多彩，都可以找到隐藏在细节中的美好与幸福。

知足常乐是心灵的良药 108 / 知足的女人才会幸福 109 / 平衡内心，知足常乐的秘方 111

自测：幸福感测试 113



Qingganpian

情感篇

第十六章

爱情是女人最好的化妆师

116

如果问女人什么时候最美，每个人都会回答恋爱中的女人最美。是的，恋爱中的女人的确迷人。因为爱情是女人最好的化妆师，在爱情的滋润下，女人之花才会开得更加美艳动人。但要想爱情长久，还需要女人懂得爱、会爱，做调配自己爱情的高手。

做个会爱的女人 116 / 睁开双眼谈恋爱 117 / 做个调配爱情的高手 119

自测：从拍照看你对爱情的表达 121

第十七章

经营婚姻才能让婚姻持久保鲜

122

结婚以后，才发现“两人世界”其实没有想象中的那么浪漫，不仅平淡如水，而且有时还繁琐得吓人，时间长了，竟毫无激情，甚至有的婚姻早早地就触礁了。究其原因，就在于她们没有懂得婚姻的真谛，婚姻是需要经营的，只有用心去经营自己的婚姻，才能让婚姻持久保鲜。

与丈夫相处的艺术 122 / 用“心”去经营你的婚姻 124 / 给婚姻加点罗曼蒂克 126

自测：看看你的婚姻美满意度 128

第十八章

掌握为妻之道，做一流妻子

130

现代女性要想在社会中获得成功，首先必须具备不服输的品性，但在婚姻生活中恰恰相反。成功美满的婚姻往往存在于那些懂得和擅长把握“输”的技巧的女性。因为只有掌握了为妻之道，才能成为丈夫心目中的一流妻子。

优秀妻子九诫 130 / 巧妙拴住丈夫的心 132 / 家和万事兴——巧妙处理婆媳关系 134 / 创造双赢的夫妻沟通 136

自测：你会如何处理婆媳关系 138



第十九章

在家庭与事业之间寻找平衡

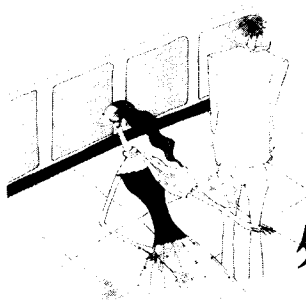
139

古人说鱼与熊掌不能兼得，有一定道理，但凡事没有绝对。多花一点心思，即便鱼与熊掌不能兼得，在家庭与事业之间，总能找到一个平衡点。因为，只有兼得成功的职业与温馨的家庭，生活才算真正幸福美满。

工作与家庭并不矛盾 139 / 让家庭成为事业的坚强后盾 140

/ 在双重角色中做一个好女人 141

自测：你能抓住升迁的机会吗 143



Chushipian
处世篇

第二十章

兼容并蓄，拓展成功人脉

146

能成功地与一个人交往并不难，然而要与形形色色的人都搞好关系就需要一定的技巧。如果能将人际关系处理得当，不仅会使人精神愉快，还会让你的事业顺利发展，从而获得成功。

友谊是女人一生的财富 146 / 学会与不同类型的人相处 148

/ 巧织成功关系网 150

自测：你善于编织社会关系网吗 152

第二十一章

运筹帷幄，打造和谐人际关系

154

在人的一生中，和谐的人际关系是至关重要的，现代女性更需要熟练掌握与人沟通的技巧，用耐心的倾听、真诚的赞美、幽默的语言来获得大家的认同和好感，从而让自己在复杂的人际关系中永远保持核心地位，拥有好人缘。

真诚的赞美可以建立良好的人际关系 154 / 悉心聆听能使你获得好

人缘 155 / 把握批评的分寸，增强你的亲和力 157 / 幽默创造

和谐的交往环境 158

自测：你的交际如何 159

第二十二章

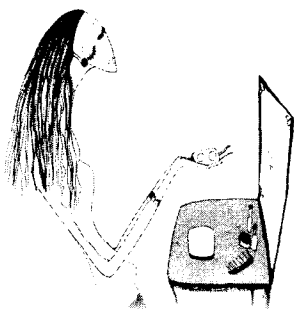
洞明世事，掌握必备生存技巧

160

在社会交往中，会遇到形形色色的人，各种各样的事情，女性如何才能实现优势生存呢？关键就是要洞明世事，掌握一些必备的生存技巧，只有这样，才能让自己成功处世，永远立于不败之地。

谦虚处世 160 / 谨慎说话 161 / 拿得起，放得下 162

自测：你具备圆熟的交往技巧吗 163



Zhishuipian
智慧篇

第二十三章

理财智慧：成就女人的财富人生

166

做富翁是很多人的梦想。然而真正成为富翁的人并不多，大多数人依然为了养家糊口终日奔波。其实，富翁与普通人的不同在于财商的高低。女人的财商能够为女人撑起一片天空，让女人更自信，更出色。享受自己创造的财富，对女人来说，何尝不是一种幸福。

财商，成就女人的未来 166 / 人生各时期的理财计划 168 / 精

明女人的投资策略 170

自测：你是理财高手吗 172

第二十四章

领导智慧：让你成为职场中永远的铿锵玫瑰

174

女人天生就是领导者，善于组织和领导是女人的天性，加上后天的修炼，女人便成了具有经天纬地之才的卓越领导者。但要做一枝在职场常开不败的铿锵玫瑰，需要不断努力去完善自己、补充自己。

成功女性应具备的基本素质 174 / 展现完美的领导形象 176
/ 成功女性的领导技巧 177
自测：测试一下你的领导风格 179

第二十五章

方圆智慧：走向成功之路的保证

180

“方正做人，圆满做事”，这是一个成功者的人生信条。真正的“方圆”是大智慧与宽容忍的结合体，有勇猛斗士的武力，有沉静蕴慧的平和。因此，女人要想获得成功，就必须懂得方圆智慧，善用方圆智慧。只有这样，你才能在人生旅途中无往而不胜。

做事方正，做人圆融 180 / 方外有圆，圆内有方 182 / 以退为进，善于变通 183 / 做人做事，刚柔并济 183
自测：你是一个具有方圆智慧的人吗 184

第二十六章

弯曲智慧：女性生存发展的大智慧

186

人生之路，坎坷多多，难免直面矮檐，遭遇逼仄。弯曲，就是在生命不堪重负的情况下，效仿雪松柔韧的品格，适时适度地低一下头，躬一下腰，抖落多余的沉重，以求走出屋檐而步入华堂，避开逼仄而迈向辽阔。唯有如此，人生之路方可伸缩自如，游刃有余。

生活磨难是你成功的本钱 186 / 能忍者自安 188 / 生活需要弯曲 189
自测：面对困境，你如何应对 190

第二十七章

取舍智慧：演绎精彩人生

192

有时候，选择是一道风景；有时候，放弃也是一种美丽。有时候，选择就是另一种放弃；有时候，放弃就是最好的选择。如果你善于选择，懂得放弃，你就获得了受益一生的智慧。运用这种智慧，会让你的人生精彩纷呈。

人生无处不选择 192 / 适合的才是最好的 193 / 放弃也是一种成功的开始 194 / 善于选择，懂得放弃 195
自测：面对复杂世事，你够精明吗 197



Jiankangpian 健康篇

第二十八章

做健康的魅力女人

200

健康是人生的第一财富，也是每个女人幸福一生的资本。健康是一种身体上、精神上都完美的状态。不虚弱和没有疾病还不够，能够适应环境变化，各种心理、生理刺激，才是真正意义上的身体健康，才能更美丽。健康的生活方式造就健康的身体 200 / 现代女性的三大健康误区 202

/ 与“亚健康”说再见 203

自测：你进入亚健康状态了吗 205

第二十九章

运动让你魅力一生

207

适当而科学的体育运动，能使生命之树常青，生活之水常流，运动是女人健康生活的重要内容。也只有运动，才能使人体的各种功能得到充分发挥。一个人只有精力充沛，才能对生活充满爱，对未来充满信心。

选择适合自己的体育运动 207 / 青春永驻的良方：有氧运动 208

/ 游泳让你成为“美人鱼” 210 / 步行是最好的运动 211

自测：你的身体健康吗 212

第三十章

健康饮食，吃出如花女人

213

女人的美丽是吃出来的，这里的“吃”是有节奏地吃，有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，更似调养。调养对于女人，如根对于花。有根，才能年年有花香；无根，只能花开一时。同样，只有通过调养，女人才能时时光润，岁岁美丽。

健康美人始于早餐 213 / 终身美丽，食补为先 214 / 现代饮食的九大误区 216 / 一周减肥养颜食谱 218

自测：你的膳食是否合理 219

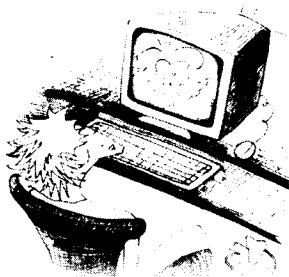
第三十一章

瑜伽——女人呵护自己的一种方式

221

现代女性对生活质量有了更高的要求，是否穿名牌衣服已经不是最重要的了，重要的是拥有一个真正优美、健康的身体。用古老、传统而又神秘的瑜伽安安静静地修身养性，可以让爱美的女人有意外的收获。

瑜伽女人，健康又美丽 221 / 生理期：瑜伽三式来减痛 224
/ 办公室瑜伽解乏修身 224 / 练习瑜伽应注意的9个要点 226
自测：你适合哪种减肥法 227



Chenggongpian
成功篇

第三十二章

自我推销，打开成功之门

231

戴尔·卡耐基说：“一个人若想获得成功，必须善于推销自己。”推销自己是一种才华，一门艺术。有了这种才华，你就不用为生计发愁了，因为当你学会了推销自己，你就可能获得任何值得拥有的东西。

货好更要会吆喝 231 / 培养自己的卖点 232 / 把握推销技巧，让你独领风骚 233
自测：你是自我推销的高手吗 234

第三十三章

游刃职场，做事业有成的现代女性

236

这是一个男女平等的社会，现代职业女性们更是一个努力追求与男性平等发展的群体。她们不仅要在职场中占有一席之地，更要事业有成。那么，掌握必备的职业技能、晋升技巧、职场定律就是她们游刃职场必不可少的武器。

优秀职业女性必备技能 236 / 职场玫瑰保鲜法 238 / 女人职场晋升的8个小诀窍 239
自测：由钥匙解读你的现状 241

第三十四章

把握机遇，改变命运

243

我们今天正处在一个充满机遇的时代，每一个机遇都是一笔巨大的财富，就看我们能不能抓住它。机遇表现在人生的每一个环节上，比如升学、考试、工作、恋爱、家庭，等等。只要你细心发现，善于把握，往往一个小小的机遇就会改变你的命运。

机遇就在你身边◎243 / 有准备才有机遇◎244 / 善于把握机遇，铸造辉煌人生◎245

自测：你是事业型的女性吗◎247

第三十五章

注重细节，让成功之路畅通无阻

249

老子说：“天下难事必做于易，天下大事必做于细。”因此，对于个人来说，能把每一件简单的事做好就是不简单，能把每一件平凡的小事做好就是不平凡。只要你抓住了细节的手，也就抓住了命运的手，成功之路必然畅通无阻。

细节就是开启成功之门的钥匙◎249 / 细节决定成败◎251 / 女性事业成功的8个细节◎252

自测：你注重细节吗◎254

第三十六章

敢于创新的女人才能成就大事

256

创新是力量、自由及幸福的源泉，是一个人通向成功的捷径。作为女人，只要你敢于去开拓创新，你就会有所收获。创新，能让你脱颖而出，能让你在当今社会中立足并成就大事。

创新是通往成功的捷径◎256 / 打破常规，才能推陈出新◎257

/ 只要敢创新，乞丐也能变富翁◎259

自测：你渴望创新吗◎260