

职业女性的 修养与处世智慧

向亚云 李军燕 温晓婷◎编著

ZHIYE NVXING DE
XIUYANG YU CHUSHI ZHIHUI



为职场女性量身定制的精彩人生素养修炼读本

漂亮的女人先天造就，楚楚动人

有修养的女人历久弥香，过目难忘
会处世的女人左右逢源，受人青睐



中国妇女出版社

职业女性的 修养与处世智慧

向亚云 李军燕 温晓婷◎编著



为职场女性量身定制的精彩人生素养修炼读本

漂亮的女人先天造就，楚楚动人

有修养的女人历久弥香，过目难忘
会处世的女人左右逢源，受人青睐



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业女性的修养与处世智慧 / 向亚云, 李军燕, 温
晓婷编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5127-1020-7

I. ①职… II. ①向… ②李… ③温… III. ①女性—
修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第297044号

职业女性的修养与处世智慧

作 者: 向亚云 李军燕 温晓婷 编著

责任编辑: 孔 姿

责任印制: 王卫东

封面设计: 墨墨设计

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号

邮 编: 100010

电 话: 010-65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 16.75

字 数: 221 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1020-7

定 价: 35.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

所谓修养，是指一个人通过自身的不断学习、长期历练和习惯培育而养成的一种正确的待人处世方法和态度。包括一个人在气质、性格、言谈举止、仪表风度以及在待人接物、为人处世方式上所表现出来的素质。

这种素质是一个人知识、智慧、性格、心理等方面的综合表现，是一个人品位和价值的外在显露，是一个人魅力的基础，也是一个人为人处世的前提。古人说：“修身、齐家、治国、平天下……自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”，修身永远是第一位的。只有一个具有良好修养、高尚品德、完美性格和非凡能力的人，才能得到大家的尊敬，受到社会的承认；才能在社会上如鱼得水，游刃有余；才能进退合宜，事事顺利；才能齐家治国平天下，实现自己的理想，达成自己的目标。

职业女性更是如此。要想在职场一帆风顺，要想在职场做出成绩，要想收获职场的好人脉，要想获得职场的成功，修养身心永远是第一位的。

修养好比内功，是内在的，是一个人方方面面因素的综合反映，是一个人长期的人生积累和沉淀。修养行成于内，却表露于外。一个人的修养如何，从他的一举手一投足，一移步一开口，就表露无遗。一个有着良好修养的女性，她必然也有优雅的气质、端庄的风度，有宽厚的胸怀、高雅的谈吐，有谦和的表情、亲切的笑容，有芳香的气质、迷人的风姿。她有能力，办事利落，卓有成效；她有眼力，洞察事理，善解人意；她有魅力，韵味十足，风情万种。她明事理，晓人情，知进退，懂世故；她懂得做人的道理，明白做事的智慧；她为人厚道，处事机巧，圆融睿智，反应灵活；她能把一切事情都做得得心应手，时时处处都恰到好处；

她能和每一个人都推心置腹，和每一个人都和谐相处。这样的女性行走职场，还有什么关系理不顺、什么事情办不妥、什么困难难得住、什么问题解决不了呢？这样的女性在职场，自然进退随心，左右和乐，业绩突出，事业成功。

所以，职业女性要重视修养的提升，不断完善自己。本书正是指导职业女性提升自己的修养、把握处世智慧的一本专著。全书从职业女性的气质、形象、礼仪、心态、职业素质和能力等方面，深入阐述了如何提升自己的修养，完善自己的人格，让自己越来越优秀、越来越完美的方法和技巧，并从职场做人、做事、沟通、交际以及生活理财等方面，全面探讨了职业女性为人处世的机巧和智慧。为职业女性如何提升个人修养、轻松融入职场、学会为人处世、获取人生幸福提供了丰富而精彩的指导和参考。

有修养是前提，会处世是本事。希望本书能为广大职业女性带来一些启迪，提升自己，学会处世，使你在工作中左右逢源，事业蒸蒸日上。

书中部分案例参考和借鉴了相关资料，因作者信息标注不明确等原因，未能与著作权拥有者取得联系，如有转载其拥有著作权的作品时，请与我们联系。

CONTENTS

目 录

第一章 气质修养：修炼知性优雅的独特气质

气质，是指一个人内在的涵养通过穿衣打扮、言谈举止显现出来的一种风度。气质是内在涵养的不自觉外露，而不仅是表面功夫。良好的气质让女人在举手投足间尽展婉约灵秀的风姿，凸现优雅清奇的品位。不同的女人有不同的气质和风采，职业女性的气质是清远、高贵、优雅而又知性的，是不同于其他女性的独特风韵。良好的气质需要后天的不断修炼，是由良好的学识、过人的智慧、见惯风云的历练修炼而来的。

1. 优雅知性，职业女性的独特气质 / 2
2. 仪态万方，行走坐卧时的绰约风姿 / 5
3. 举止高雅，举手投足间的迷人魅力 / 9
4. 懂得含蓄和矜持，高贵来自内心的自尊 / 12
5. 拥有才情和智慧，品位缘于自身修养 / 15
6. 从容淡定，人淡如菊魅力独具 / 19
7. 知书达理，腹有诗书自然气质高华 / 21
8. 修养心性，培养有益的兴趣和爱好 / 23

第二章 形象修养：塑造美丽干练的魅力形象

有人说，美貌是女人的第一资本。实际上，形象才是女人的第一资本。天生美貌的女人不多，但形象却人人皆有。打造自己良好的形象，使自己形象可人，一样可以魅力无穷。所以，职业女性务必重视自己的形象修养。

1. 职场女性形象第一，好形象价值百万 / 28
2. 好形象从“头”开始，选择一款适合自己的发型 / 31
3. 呵护美丽肌肤，完美的肤质是好形象的前提 / 34
4. 完美妆容需要适合自己、适合场合 / 36
5. 穿出优雅品位，突显职场丽人的风姿 / 38
6. 塑造精明干练的职业形象 / 41

第三章 礼仪修养：展现大方得体的完美礼仪

良好的礼仪不仅是女人美丽、优雅和魅力的根基所在，也是职场女性最重要和最需要的修养之一。礼仪是职场重要的“通行证”。一个知礼懂礼、进退合宜的女性，事事处处都会受到欢迎和尊敬，不仅让自己更有魅力，也使工作更为便捷和顺利。

1. 懂礼仪的女性更具知性美 / 46
2. 魅力氤氲在礼仪之中 / 49
3. 见面称谓不可失礼 / 51
4. 寒暄问候有讲究 / 53
5. 相互介绍要分清先后 / 55
6. 接递名片，恭敬谦逊更有礼貌 / 58
7. 接打电话，轻言细语不失仪 / 60
8. 收发邮件，恪守规范才礼数周到 / 63
9. 接待热情周到，拜访准时守约 / 65
10. 餐饮宴会，保持优雅的风度 / 67
11. 出席庆典和仪式，庄重大方不越轨不逾矩 / 69
12. 参加晚会和舞会，举止得体遵礼守仪 / 71



第四章 心态修养：打造乐观自信的良好心态

影响我们成功和幸福的因素很多，心态无疑是重要因素之一。心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败；它能让我们幸福快乐，也会使我们伤心颓废。心态决定我们的命运，左右我们的生活。特别是对女人而言，好心态是生活幸福、事业成功的基石。所以，职业女性要加强自己的心态修养，用良好的心态成就快乐、成功的人生。

1. 良好心态是人生快乐的基石 / 76
2. 培养积极乐观的心态，坦然面对工作得失 / 78
3. 抛弃嫉妒，嫉妒是心灵的毒药 / 81
4. 远离虚荣，不要盲目攀比 / 84
5. 赶走抱怨，抱怨只会让生活更糟糕 / 86
6. 摒弃自卑树立自信，潇洒纵横职场 / 89
7. 发现自己的优势，发掘自己的潜能 / 93
8. 自信不自负，踏实走好每一步 / 97

第五章 素质修养：恪守忠诚敬业的职业精神

职业女性要让自己做好工作，有所成就，修炼自己的职业素质至关重要。没有基本的职业素质，也就不可能做好工作，不可能成为一个优秀的职业人。因为缺乏基本的职业精神，没有对职业和岗位的清醒认识，也就不可能做到忠诚敬业、踏实负责、勤奋努力、乐于合作，也就不可能把工作做好，不可能获得成功。

1. 树立事业心，做有目标、有追求的职业女性 / 102
2. 选对自己的舞台，展示自己的才情 / 104
3. 点燃内心的激情，享受工作的乐趣 / 107

4. 对企业忠诚，让自己受益 / 109
5. 敬业才能立业，养成敬业的习惯 / 112
6. 在工作上努力拼搏，活出自我 / 114
7. 把工作做出成绩，让自己不可替代 / 116

第六章 能力修养：培养出类拔萃的职业能力

一个人的成功，机遇、环境和人脉关系都很重要，但最重要的还是能力。没有能力，占尽天时地利人和如阿斗，虽得千古第一良相贤臣诸葛亮的尽心辅佐，也扶不起来；拥有能力，虽为奴为囚、一无所有如陈胜者，揭竿而起也能成就千古伟业。职场也是如此，只有能力超强，才能如鱼得水，只有能力过硬，才能游刃有余。作为女性，不论你有多美貌、多优雅、多硬的关系，没有实实在在的能力，也不过是一只陪衬别人的花瓶。所以，职业女性千万不能忽视能力修炼。

1. 能力是职场的第一定律 / 120
2. 凭能力站稳脚跟，不做职场“花瓶” / 122
3. 强化岗位工作能力，把自己的工作做到最好 / 124
4. 提高执行能力，多想办法破解难题 / 127
5. 善于变通，练就职场自我适应能力 / 130
6. 乐于合作，与团队一起成功 / 134
7. 敢于决断，不做优柔寡断的女人 / 136
8. 增强领导能力，赢得下属的敬仰和尊重 / 139
9. 善于学习，不断超越自己 / 142

第七章 厚道做人，宽容善良多为别人着想

会处世的女人是厚道的，实实在在，表里如一；会处世的女人是宽容



的，心胸豁达，宽宏大量；会处世的女人也是善良的，懂得为他人着想。这样的女人，就像冬日的一抹阳光，夏日的一缕微风，让人舒适和安宁；这样的女人，就像山间的百合，清朗的满月，让人宁静而温馨。不论是在生活中还是在职场上，这样的女性都受人欢迎，受人尊重，让人愿意与之结交，愿意与之亲近。

1. 保持善良的天性，展现心灵之美 / 146
2. 杜绝小心眼儿，豁达爽朗的女性更受职场欢迎 / 149
3. 吃亏是福，不必事事斤斤计较 / 151
4. 学会宽容，得理也要让三分 / 154
5. 懂得退让，多留余地 / 156
6. 多成人之美，少成人之恶 / 159
7. 包容他人的缺点和过失 / 161

第八章 机巧做事，机敏灵巧展现独特智慧

常言说得好，“职场如战场”，每一件工作都像在作战一样，高下胜败，决定的正是职场人的前途和未来。对于职场女性来说，学会机敏灵活，展现聪明才智，抛弃僵化死板，才能把事情做得完满，才能打赢自己的职场之战，赢得自己的事业成功。

1. 待人接物机敏灵活不死板 / 166
2. 凡事三思而行，不盲目不冒失 / 168
3. 聪明处世，分清时机和对象 / 170
4. 拿得起，还要放得下 / 172
5. 丢掉固执，学会变通 / 174
6. 巧用女性优势，学会以柔克刚 / 176

7. 有时不妨“笨”一点儿 / 179

第九章 聪明沟通，用高雅的谈吐征服他人

在职场，女性免不了要和形形色色的人打交道，沟通的技巧必不可少。女人天生的性格魅力和高超的说话技巧，可以在沟通方面更具优势。所以，聪明的女性要善于将自己的口才优势发扬光大，用高雅的谈吐征服他人，用女性的魅力打通职场通道，让自己能在“职场江湖”上翩翩起舞！

1. 谈吐高雅，自然气质超凡 / 184
2. 修炼柔和的声音，温声软语是女人的杀手锏 / 186
3. 巧言如花，把话说到对方心窝里 / 189
4. 睿智应答，学会用幽默打圆场 / 190
5. 多说赞美话，真诚的赞美最能打动人心 / 193
6. 少说过头话，嘴巴甜的人到处吃香 / 196
7. 职场聊天有学问，千万别做“八卦女人” / 198
8. 言多必失，学会少说多听 / 200

第十章 智慧交际，织就强大的人脉关系网

职场上，最有价值的资源是什么？是人脉。人脉即财脉，人脉即金脉，人脉即命脉！在职场，如何打造自己的交际圈，织就自己的人脉关系网，网尽职场资源，造就职场成功，这需要很大的智慧。

1. 人脉即财脉，职业女性要织就自己的人脉网 / 204
2. 态度越真诚，交际越顺畅 / 206
3. 结交君子，远离小人 / 207
4. 与上司交往要有分寸 / 210



5. 保持同事之间的适当交往距离 / 213
6. 和自己不喜欢的人也要搞好关系 / 215
7. 拒绝时一定要给足对方面子 / 217

第十一章 重视理财，掌控金钱而不是被金钱掌控

对于现代女性来说，重视理财、学会理财是幸福生活的重要前提。运用知识和智慧，让钱生钱，让财富增值，让生活更好，是我们需要思考的。但是，千万要注意，重视财富的同时不能唯钱是命、唯利是图，要学会掌控金钱而不是被金钱掌控，让财富为己所用，而不是被财富奴役。

1. 追求财富，追求更美好的生活 / 222
2. 精打细算，做好家庭财富“大管家” / 224
3. 合理储蓄，让财富积少成多 / 226
4. 学点儿理财知识，选择合理投资 / 229
5. 不要期待一夜暴富 / 232
6. 正确看待财富，金钱不等于幸福 / 234
7. 别让欲望失控，不该拿的坚决不拿 / 237
8. 身在福中要知福，安贫乐道最幸福 / 239

第十二章 追求幸福，平衡自己的工作与生活

幸福是女人一生追求的目标，世上的女人无不梦想拥有美满的婚姻、和睦的家庭、幸福的生活、成功的事业。作为职业女性，不仅要学会体会生命中点点滴滴的幸福，还要学会平衡，把工作和生活经营得精彩，才能得到更多的幸福。

1. 幸福不在于拥有得多，而在于计较得少 / 242

2. 以感恩的心态去体会身边的幸福 / 244
3. 适时欣赏自己已经取得的成就 / 246
4. 学会平衡，智慧掌控工作和生活 / 248
5. 淡泊名利，追求简单生活 / 251
6. 适当妥协，接受不能改变的现实 / 253
7. 享受人生，享受幸福 / 255



第一章 气质修养：修炼知性优雅的独特气质

气质，是指一个人内在的涵养通过穿衣打扮、言谈举止显现出来的一种风度。气质是内在涵养的不自觉外露，而不仅是表面功夫。良好的气质让女人在举手投足间尽展婉约灵秀的风姿，凸现优雅清奇的品位。不同的女人有不同的气质和风采，职业女性的气质是清远、高贵、优雅而又知性的，是不同于其他女性的独特风韵。良好的气质需要后天的不断修炼，是由良好的学识、过人的智慧、见惯风云的历练修炼而来的。

智、聪慧等美丽的词汇。反过来，让你看着这些词汇，举出一位名人的名字，大多数人脑海里想到的依然是杨澜。杨澜几乎成了优雅和知性女性的代名词，当然，这后面还有美丽、聪慧、成功……

无论是镜头里的杨澜，还是生活中的杨澜，身上总是带着优雅与睿智并存的知性美，她的服装从来没有艳丽花哨过，她的打扮从来没有背弃过她的气质，她从来不浓妆艳抹，她的脸上永远有淡淡的微笑，她从来不高声大噪，但说出来的话却有千钧的力量；她从来不怒形于色，但从来没有人与她对抗；她有完美的性格，对周围的每一个人都热情诚恳；她也从来没有风风火火，然而她的事业却不断地风生水起，创造了一个又一个的奇迹……她用20年的付出，在广大观众面前树立起了良好的形象。为了自己的选择，她20年如一日努力地工作着，在她的眼里，只要不断坚持，就能把所有事情做好；在她的心里，只有工作才能充分展示自己的人生价值。作为知性美的代表，她以最理性的姿态和最平和的心态展示给大众一种最美丽的形象。

在每一次采访之前，她都会做最充分的准备；在每一次采访过程中，她都能够表现得游刃有余。她用她的机智和聪明，让我们感受到幽默与轻松的画面。她敏捷的思维、灵敏的反应、得体的应对，与她平时知识的积累、文化的储备有着直接关系；她非凡的机智，也跟她本人各方面的修养分不开，一次次的采访，充分体现了她优雅的气度。讲三国的易中天就说过：“最好的采访很难说，但杨澜是我感觉最用功、准备最充足的记者。我随便讲到某一个问题的时候，杨澜就拿起我的书说，嗯，这不就是你在书里讲到的观点吗？然后随手就翻到了那一页。”可见，杨澜的知性和优雅、睿智和聪明，不是天生的，而是她多少年不停做功课、不断修炼的结果。

[illegible]

杨澜说：“优雅知性的女人，应该是这样的：永远得体的装扮，永远脱俗的气质，永远微笑着聆听，谈吐文雅大方，从不张扬，不会浓妆艳抹，不会紧跟时尚但修饰十分得体，让自己从里到外都散发出动人的光芒。”

真是一语中的，把优雅和知性阐释到了骨子里。

优雅知性是什么？是一种人生体验到极致的感悟，也是一种更为简单纯净的心态；是一种灵性，是一种智慧，是一种气质，更是一种品位；是经过岁月沉淀过后的那种沉静深厚的美丽，是经过世情历练之后的那种成熟睿智；它是自然的、有个性的、简洁的、调和的、知性的，还是宽裕的，绝对不单指外在的美丽，而是顺应生活各种不同状况所反映出的内心的一种智慧。

这样的女人德才兼备、阅历丰富、思维活跃、胸襟宽广豁达、知书达理，她有着温柔沉静、善解人意的个性，“泰山崩于前而色不变”固然夸张，但是也要有主见、有思想。世间事大多沉沉浮浮，什么事情都可能会遇上，而知性优雅的女人不会慌乱失措，不会一蹶不振，不管多大的事情，她都能沉着以对，坚韧支撑。这样的女人也不会任人摆布，她有自己处理事情的原则和底线；这样的女人会在生活中尽显女性的温柔与妩媚，在工作中巾帼不让须眉，在任何场合都会将自己最优雅的一面展示出来。优雅的女人也绝不是弱不禁风的女人，优雅的女人身体健康、心理正常，有着宽容、平和的心态，气度娴雅，见识高远，心思幽深，绝不会让人一眼看穿。

职业女性的知性和优雅是独特的，也是经过长久的修炼才获得的。职业女性之所以会拥有这种独特的知性和优雅，不同于市井妇女的粗俗和肤浅，正是因为她们所拥有的学养、见识和内涵所决定的。她们都接受过良好的教育，有较高的素质和基本的素养，她们乐于学习，天天看报，经常上网，从各个方面增加自己的见识，文史哲各有涉猎。业余时间，她们很少家长里短，她们会学学英语、练练书法、学习茶道、学习插花、练练瑜伽。广泛的兴趣爱好，积淀了她们的内敛沉静和优雅高尚的心灵，才真正拥有了这种独特而韵味悠长的知性味道和优雅魅力！