

# 女性绿宝书

〔美〕海伦·格利·布朗 著

团结出版社

祝你全面成功的

22  
34  
2356

# 女性绿宝书

[美] 海伦·格利·布朗 著

南北

胡凡

等译

秦晋

陆瑶

团结出版社

01783  
此 书 全 部 译 出

Having It All  
by Helen Gurley Brown

---

根据美国西蒙—舒斯特公司  
(Simon & Schuster) 1982年版译出

北南  
晋案

译 出 全 部

## 译序

事业、爱情、婚姻、荣誉、名望、金钱、美丽和性生活的成功与美满，无一不是现代女性追求的东西。有些女性成功地获得了这些馋人欲滴的事物，有些女性正在试图获得它们，有些女性很想获得它们，但却不懂得科学的追求。且慢，亲爱的女士们，请您打开我们奉献给您的这份礼物——美国著名妇女咨询专家海伦·格利·布朗女士的专著《应有尽有——女性成功的艺术》。它肯定为您指点迷津，因为这位专家以其细致的研究、活泼明快的语言和亲身体会，向您娓娓动听地讲述了您如何才能获得您希冀的一切。

与类似的著作相比，本书更注重指导性与可读性。雅俗共赏，适合各种文化层次的读者阅读。此书于1982年在美国出版后，当即引起轰动，被《纽约时报》连续28周评为第1号畅销书。

这是中国出版的首部女性大全译著。书中的大部分技巧无疑有助于中华妇女的全面成功。当然，书中的有些观点目前还难为国人接受，相信读者自能分辨。

作者海伦·布朗出身贫寒。她刻苦自学，努力奋斗，从一名普通秘书成为美国著名女性咨询专家、《宇宙》杂志的主编和在美国最有影响的25位妇女之一。她曾应邀在美国全国广播公司的《今晚节目》中主讲女性咨询讲座，颇受欢迎，这本书就是根据讲稿写成的。她的另一部著作《性与单身女人》也是一部畅销书。

本书是集体劳动的结晶。本书译者除南北、胡凡、秦晋和陆瑶外，还有迈驰、吕方、兆义、紘远。此外，旭升、万东、道忠也翻译了本书的部分章节。全书由南北统校。

译者

1989年3月

# 目 录

## 译序

### 第一章 自我认识..... (1)

### 第二章 事业成功的艺术..... (8)

- 用工作谋求幸福生活..... (9)
- 性与成功..... (11)
- 成功的开端..... (13)
- 在某些方面你强于他人——这将可能  
    成为你的立世之本..... (14)
- 大学文凭并不是至高无上的..... (16)
- 运气对于成功有所关系——但关系不大..... (16)
- 不必担心机敏和进取心姗姗来迟..... (17)
- 一口吃个胖子是不大可能的..... (18)
- 请勿担心你在最初几份工作中会遇到  
    挑战 and 失败..... (19)
- 好饭不怕晚..... (20)
- 拼搏就是生命..... (21)
- 不要自我陶醉..... (22)
- 自强不息——一生中不可能好事不断..... (23)

- 要去掉“竞争是坏事”的意识..... (23)
- 要与非志同道合者保持距离..... (24)
- 少一点安逸，多一个追求..... (25)
- 根据自身条件安排作息时间..... (26)
- 是什么支配我们干我们干的事呢？..... (26)
- 成功对于女强人来说，几乎是不可阻挡的..... (27)
- 工作作风要雷厉风行..... (28)
- 你在小事上作出良好决策的能力可能成为  
    你的重要资本..... (28)
- 上班时应当穿着漂亮..... (29)
- 与他人关系协调便成功了一半——但这并不意味  
    着非要着力交际，甚至一定要哗众取宠..... (29)
- 不要对每个人都诉说你的苦衷..... (30)
- 不要试图掩盖自己是个女人..... (31)
- 成功是逐步积累的..... (32)
- 开创新局面..... (32)
- 不用担心性成功会削弱你的  
    性特征..... (34)
- 要有果敢麻利的作风..... (35)
- 如果你没听明白别人说的是什么，  
    应当再问一遍..... (35)
- 从朋友那里“借”办法未尝不可..... (36)
- 要始终使上司满意..... (36)
- 每天先去试干难事，如果不行，就不要干..... (37)
- 要有“一心二用”的本领..... (37)
- 打电话的艺术..... (38)
- 成功后不要趾高气扬..... (39)

- 让别人为你的成功高兴是困难的，不要指望真有那样的事…… (40)
- 与相处下去并不快乐的老朋友分手并不算罪过…… (40)
- 在钱的问题上不要难为情——条件成熟时就提出来…… (41)
- 在工作中不要发火…… (42)
- 你成功后也有可能成为受攻击的目标…… (42)
- 你可能比别人努力工作——在工作中还要比她们多花几个小时…… (42)
- 被辞退了怎么办？…… (43)
- 在答应约见前，一定要问清他们想和你谈什么…… (44)
- 作决定要快…… (44)
- 当了上司不要紧张…… (44)
- 工作责任大，必然有所牺牲…… (46)
- 成功者也不是苦行僧…… (46)
- 在高层圈中…… (46)
- 思想上仍要准备迎接痛苦和困难的挑战…… (48)
- 孩子与事业的成功…… (48)

### 第三章 膳食艺术…… (50)

- 人人都要节食…… (51)
- 别人不会告诉你节食多么不易…… (51)
- 尽管人们对如何节食和节食多么莫衷一是，但节食确实是道德的，是有助于性感的，健康的… (52)
- 应该吃什么？…… (54)
- 经过实践不必计算就可以选出每日卡



- 路里含量合适的食物..... (59)
- 节食要持之以恒..... (60)
- 锻炼让你受益，却不能使你消瘦..... (60)
- 情绪紧张和疲劳过度是节食的大敌..... (61)
- 对不该吃的美味佳肴若即若离，会使你  
    前功尽弃..... (61)
- 何时吃饭并不重要..... (62)
- 狂吃暴饮后的自动节食虽属勇敢之举，  
    但却有害无益..... (62)
- 漏餐不好，缓吃有益..... (63)
- 世上有些秘密节食者——一群讨厌的人..... (64)
- 人们不愿帮助你节食..... (64)
- 如果半途而废，请你莫怪他人..... (66)
- 少吃盐..... (68)
- 吃代用糖好于不吃糖..... (68)
- 甜食是可疑的朋友..... (79)
- 瘦人可从食物或酒中摄取卡路里，但不能  
    兼而有之..... (70)
- 老原则管用..... (70)
- 食物再好也不能随心所欲..... (72)
- 在紧张节食的日子里，不能没计划地乱吃..... (73)
- 请人吃饭时，莫注意卡路里..... (74)
- 在饭店里节食也未尝不可..... (74)
- 必要的食品随身带..... (75)
- 不要期望终生一帆风顺..... (76)
- 突击减肥可行，禁食亦无不可..... (78)

## 第四章 锻炼艺术..... (82)

- 锻炼使人感觉清爽..... (84)
- 可以多吃一些, 但不要过量..... (86)
- 锻炼有益于性生活..... (86)
- 锻炼有助于克服情绪低落..... (87)
- 锻炼使穿上衣服的你更加漂亮..... (87)
- 锻炼使你迎接挑战时精神百倍..... (87)
- 锻炼是为自己, 而非他人..... (88)
- 同你生活的男子不见得能和你共同锻炼..... (89)
- 怎样开始锻炼身体..... (89)
- 不下功夫锻炼不会有健美的体魄..... (91)
- 健美的姿态胜过最佳的美容..... (92)
- 在体育馆里锻炼..... (92)
- 家庭应购置哪些体育锻炼用品?..... (93)
- 慢跑及其他积极的锻炼方法..... (95)
- 不要忘记走路..... (96)
- 提高锻炼水平..... (97)
- 锻炼看起来容易, 做起来难..... (97)
- 生病或月经来时也可以进行锻炼..... (98)
- 多长的锻炼时间可以出成果..... (99)
- 锻炼要抓时机, 要有自信心..... (99)
- 开始锻炼的最佳时间..... (100)

## 第五章 美容艺术..... (103)

- 美丽的敌人.....(103)
- 聪明才智胜于表面的美丽.....(109)
- 虽貌不惊人，但要有个性.....(110)
- 觉得自己不漂亮并不是虚荣心作怪.....(111)
- 我们需要和外面合作.....(111)
- 相貌平平的女人对美容不要掉以轻心.....(113)
- 如何化妆？.....(116)
- 化妆用品的选择及其价格.....(117)
- 使用哪种香水好.....(119)
- 护肤用品的选择和使用.....(121)
- 皮肤的保养.....(125)
- “你的肤色真健康！”.....(129)
- 秀美飘逸的头发.....(129)
- 发型.....(130)
- 保持俊美的指甲.....(134)
- 优美的双脚.....(135)
- 不要走捷径，要舍得花时间.....(136)
- 做美容手术.....(137)

## 第六章 着装艺术..... (144)

- 事业、爱情与服装.....(145)
- 过分喜好穿着并非坏事.....(146)
- 不花钱就不能穿得象你羡慕的人那样漂亮.....(147)
- 真正的高雅.....(147)
- 注意风度.....(148)
- 简单的修饰.....(149)

- 形象艺术.....(151)
- 穿着要合身.....(151)
- 你喜爱的裁缝师.....(152)
- 名牌货.....(152)
- 买得多才能穿着好看.....(153)
- 着你喜爱的颜色.....(153)
- 商品选择技巧.....(154)
- 服装采购计划.....(155)
- 找人帮忙.....(158)
- 自己裁做衣服.....(160)
- 外出着装技巧.....(161)

## 第七章 恋爱艺术.....(166)

- 爱情是什么?.....(166)
- 作好了爱的准备和需要得到爱情的人,  
应该去追求爱情.....(168)
- 在哪里才能找到男人?.....(169)
- 当两个人彼此射出魔毒或一个人向另一个人发射魔  
毒时, 爱情才能产生.....(172)
- 爱情的机制.....(174)
- 学会与男人沟通感情.....(175)
- 在恋爱初期阶段应该做些什么?.....(176)
- 可以接受(必要)的废话.....(177)
- 恋爱中还需要做的事.....(178)
- 善解人意.....(181)
- 使恋爱时间富有意义.....(182)

- 不要急于求成.....(182)
- 投其所好.....(183)
- 分别时要注意挥手.....(183)
- 说他愿听的话.....(184)
- 向他赠送礼物.....(184)
- 要象母亲一样照料恋人.....(185)
- 要关心他的其他生活.....(186)
- 设法让男人追你.....(187)
- 恋爱中的烦恼.....(188)
- 怎样避免冲突?.....(192)
- 控制自己.....(194)
- 另一个女人.....(196)
- 你、他和她.....(198)
- 爱的焦虑.....(199)
- 坚持下去.....(200)
- 痛苦大于欢乐时, 应该断然分手.....(201)
- 失恋后的生存原则.....(202)
- 用工作和文体排除痛苦.....(206)
- 另寻友情.....(207)

## 第八章 婚姻艺术..... (209)

- 你为什么结婚?.....(209)
- 怎样进行结婚准备?.....(212)
- 怎样择夫?.....(215)
- 不要嫉妒别人的婚姻.....(218)
- 抛弃正统观念.....(219)

- 任何婚姻都有秘密合同.....(219)
- 婚后怎样处理金钱问题?.....(220)
- 结婚女人的优势.....(223)
- 爱情与婚姻是否同步?.....(225)
- 不要对丈夫期望过高.....(226)
- 孩子对婚姻有何影响?.....(227)
- 努力与婆家处好关系.....(228)
- 鼓励丈夫努力工作.....(229)
- 丈夫第一.....(230)
- 要对丈夫彬彬有礼.....(231)
- 要注意倾听丈夫讲话.....(231)
- 切勿事事依赖丈夫.....(232)
- 不必形影不离.....(233)
- 幽默感是美满婚姻的粘合剂.....(233)
- 分担家务只能在理论上行得通.....(234)
- 要向丈夫赠送礼物.....(235)
- 穿戴丈夫给你的礼物.....(237)
- 不要拿掉丈夫的心爱之物.....(237)
- 严格遵守夫妻约定的时间.....(238)
- 正确对待丈夫的女秘书.....(239)
- 和丈夫共同娱乐.....(239)
- 丈夫生病时,你应该象他母亲那样精心照料他.....(240)
- 你应该随身带点钱,这样你可以  
     随时给他急用.....(241)
- 怎样和沉默寡言的丈夫相处?.....(241)
- 怎样改变丈夫的不良习惯?.....(242)
- 要坚持原则.....(245)

- 择机说出你对他的不满..... (246)
- 怎样看待夫妻间的口角或干仗? ..... (247)
- 怎样才能避免和丈夫吵架? ..... (250)
- 要注意照顾丈夫的爱好..... (251)
- 怎样避免对丈夫发火? ..... (252)
- 用笑声消除吵架..... (253)
- 吵架后你应该道歉..... (254)
- 丈夫失宠时怎么办? ..... (255)
- 丈夫心情忧郁时怎么办? ..... (256)
- 丈夫在工作上碰到麻烦怎么办? ..... (257)
- 当丈夫被迫辞职时, 妻子怎么办? ..... (258)
- 怎样对待被解雇的丈夫? ..... (261)
- 性爱生活是美满婚姻的关键..... (262)
- 切勿拒绝丈夫的性爱要求..... (264)
- 怎样对待丈夫的阳痿问题? ..... (265)
- 丈夫有外遇怎么办? ..... (266)
- 离婚..... (269)

## 第九章 交友艺术..... (272)

- 怎样获得朋友的爱? ..... (272)
- 朋友的选择..... (273)
- “好消息”朋友和“坏消息”朋友..... (275)
- 互相交易..... (276)
- 没有免费的午餐..... (276)
- 他们都想利用你..... (277)
- 表现出一点风度..... (278)

- 他们打扰你时要作出反应.....(280)
- 干起来要比犹豫不决重要得多.....(281)
- 为人要宽容.....(281)
- 不要担心别人在背后说你的坏话.....(282)
- 你的钱不是他的，他的钱也不是你的.....(282)
- 追求！.....(283)
- 朋友孤独时，寻找可能的机会接近他.....(284)
- 不要传播坏消息.....(284)
- 摆脱别人要巧妙.....(285)
- 不要待人粗暴.....(285)
- 要勇于说“对不起，怨我”.....(286)
- 用你高兴的字眼称呼别人.....(286)
- 要一个人悄悄地哭.....(287)
- 对离婚者的周旋.....(287)
- 敢于和大人物打交道.....(288)
- 好好对待“要人”？.....(288)
- 如何对待“失败者”？.....(289)
- 如何对待“索取过多”的人？.....(290)
- 淫妇须提防.....(290)
- 怎样对待怀有恶意的人？.....(291)
- 我们和酗酒者格格不入.....(292)
- 认真对待名流.....(292)
- 怎样对待害羞.....(294)
- 你能和这帮人合得来吗？.....(294)
- 和男人一起吃饭.....(299)
- 当女友的男人向你走来时.....(299)
- 魅力是仅次于容貌和智力的财富，



- 它能弥补容貌之不足.....(300)
- 洗耳恭听是听最重要的财富.....(302)
- 和一个人或一群人交谈时，独占话题  
会使对方或其他人感到厌烦.....(303)
- 怎样做一位优秀的听众？.....(304)
- 赞美别人的平凡之处——甚至不足.....(307)
- 不要总是直述胸意.....(307)
- “多听或多讲”要因人而异.....(308)
- 怎样给朋友打电话？.....(309)
- 参加聚会.....(311)
- 主办聚会.....(311)
- 去还是不去？.....(313)
- 收礼.....(316)

## 第十章 挣钱艺术..... (317)

- 存钱.....(318)

## 第十一章 应有尽有..... (327)

- 你恐怕不能马上处理它（它们）.....(329)
- 人人要付出代价.....(330)
- 闻到花香.....(331)
- 你也属于那个地方.....(333)
- 我们惯于太认真.....(333)
- 我们畏惧一切.....(334)
- 你有时恼恨自己（但这种感觉会被克服）.....(335)