

女性**励志**必读
NVXINGLIZHIBIDU

做人做事做强者 ②

做有本事的女人

——设计自己的人生创造自己的幸福

张守仪 著

女性有了本事，心里就无比踏实，就能完全靠自己创造幸福。有本事的女性能够心想事成，也能使自己的脸上写满自信的微笑，这种美，大方、大气，远比化妆出来的美更有魅力、更持久幽香。

——卡内基夫人

中国妇女出版社

女性**励**志**必**读
NVXINGLIZHIBIDU

做人做事做强者 ②

做有本事的女人

——设计自己的人生创造自己的幸福

张守仪 著

女性有了本事，心里就无比踏实，就能完全靠自己创造幸福。有本事的女性能够心想事成，也能使自己的脸上写满自信的微笑，这种美，大方、大气，远比化妆出来的美更有魅力、更持久幽香。

——卡内基夫人

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做有本事的女人：做人做事做强者②/张守仪著. —北京：
中国妇女出版社，2008. 4

ISBN 978-7-80203-540-9

I. 做… II. 张… III. 女性 - 成功心理学 IV. B484 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028925 号

做有本事的女人：做人做事做强者②

著 者：张守仪

策 划：收获成功

责任编辑：藏 东

责任印制：王卫东

封面设计：王志明

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：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：北京集惠印刷有限公司

开 本：170 × 230 1/16

印 张：14.75

字 数：250 千字

版 次：2008 年 5 月第 1 版

印 次：2008 年 5 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-80203-540-9

定 价：24.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

目 录

第一章 有本事就成功

一个人有本事比什么都重要。女性有了好本事,就等于有了幸福人生的通行证。但女性还要学会调节心态的技巧,这才是让你终生受益的财富。只要有了好心态、好本事,一个人的命运肯定就会好起来。

预想成功便成功	2
掌握自己的命运	3
关心自己的形象	3
女性的成熟美	5
女性成熟美的修养	6
努力使自己成熟起来	8
做成熟女性应注意	8
女性要懂得肯定自我	10
精神的独立才是真正的独立	11
女性需要付出的人生代价	12
女性到底需要什么	13
女性要去创造人生	14
把自己改变得更好	15
女性的成功理念	17
女性怎样培养赢得成功的品质	18
女性成功的3大要点	20
优秀女性5大特征	22

女性成功的 8 大素质	23
女性创业成功的 12 大特征	24
现代女性成功的 10 大心理品质	25
现代女性成功的 10 大心理调整	26

第二章 幸福秘诀

幸福是人一生都在追求的目标。有的女性为什么不幸福？是因为她没有掌握通向幸福的钥匙。只要拥有了那枚钥匙，你就可以打开自己的幸福之门。

安排自己在最容易成功的地方	30
怎样使梦想成功	32
11 招教女性奋斗成功	33
女性要有正确的人生目标	34
拟定人生目标	35
确定人生战略	36
幸福目标直指人生未来	37
女性人生目标的 6 大作用	38
5 种方法让你做更好的自己	40
是什么原因使女性无法出头	41
怎样才能拥有美好生活	42
幸福可以征服不幸	43
幸福与欲望的辩证关系	44
召唤你的幸福	45
女性掌握幸福主动权要注意的 5 点	47

第三章 做人做事

女性要不断地提升自己，使之在现代生活的竞争中能立于不败之地。在提升自己的过程中，女性更要有积极向上的心态，懂得处理人际关系和身边事务，

这样,就可以信心百倍地去摘取一个又一个硕果。

做人的3大法宝	50
女性7招适应快节奏生活	50
女性的交际圈	51
成功编织人际关系网	53
社交场合中的18点禁忌	55
交际时不要什么事都问	57
女性好口才的作用	59
人多的场合少说话	60
不轻易承诺	60
不以谈论别人缺点为乐	61
要懂得感恩	62
欣赏竞争对手	63
女性在交际中获得成功	64
解决矛盾的8种方法	65
对付交往中的暗礁	66
女性社交3要诀	68
女性交际7忌	70
与8种性格的人如何打交道	71
职业女性交往3忌	72
3招教女性要防止上当受骗	73
受骗后应牢记6大忠告	74
5种女性基本礼节	76
女性要警惕安全事故	77

第四章 帮助自己

唯一能帮助自己的人只有自己。好好地做自己最好的朋友,时时刻刻善待自己,补充自己的能量,这一切都是为了自己的生活上档次、有质量。

为自己鼓掌	80
-------------	----

多自我批评	81
不为自己的错误做辩解	82
并不了解你自己	83
什么在妨碍你去喜欢别人	84
把性格改造得讨人喜欢	85
8 种令人讨厌的女性行为	86
6 招教你充分发表意见	87
4 种表达谦虚的方法	90
女性成功理财 3 要素	91
4 招降低女性消费的方法	92
学会把金钱视为工具	93
女性花钱 7 戒	94
女性消费 5 忌	95
现代女性赚钱的必修守则	97
女性赚钱的关键	98
钱,当然越多越好	99
有钱就幸福吗	99
独立女性的金钱观	101
财富女人还需要自信	102
财务一定要独立	103
女人更要学会“财迷”	104
金钱能带来幸福吗	105
怎样获得足够的财富	106
女性在经商方面的 7 大优势	109
女性如何进行投资	109
女性理财的误区	110
专家的经商忠告	111
使女人贫穷的原因	112
女人理财的 4 大规则	112
处理好与男人间的经济纠纷	113
帮助女性减压	114

第五章 完善自我

美丽是女性的灵魂和本质,而漂亮如镀金的外表,则很容易丧失。任何一位女性都能使自己美丽,温馨、教养、能力都使女性成为真正的强者。只有女性成为了强者,才会有真正的美丽。

女人不要过分聪明	118
人生选择的逆向思维	118
少劳多获的秘诀	119
内在美才是女人美丽的资本	122
女人内在的力量	123
女性必须延长青春	124
留住青春的 20 种宝贵经验	126
11 招补充女性活力	127
多吃强力食品补充女性活力	128
缺什么也不能缺健康	130
保持身材 18 大秘诀	132
雕刻女性优美曲线	134
11 个妙方补充女性味	135
6 招散发女性味	137
增强女性风度美	138
8 招加强女性的情调	138
温柔如此重要	140
有教养的女性 9 大特征	140
女性要有适当神秘感	141
女性用笑表达自己	142
使自己从外到内美丽的 5 大方法	144
魅力女人必备 6 大特质	144
女性的三 S 政策	145
女性必备 8 种素质	145
这种女性不受欢迎	147
建立良好的个人形象	148

职场女性更要注意形象	148
女性在正式场合的打扮要领	149
令女人漂亮的 10 项法则	150
把握受人注意的分寸	150
9 个技巧加强女性吸引力	152
16 招为自己增添优雅	153
独立女性要勇于尝试	156
情趣比美更有吸引力	157
让自己快乐起来的方法	157

第六章 发挥女性优势

在现实环境中,女性只要掌握实用的才能和智慧,就能微笑满面地过好日子。我们应该对今天充满自信,对明天充满希望,并且有能力创造更好的生活。

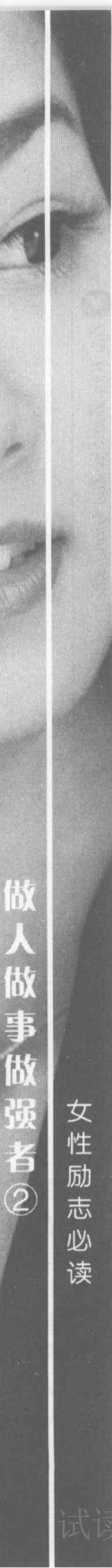
充分发挥女性优势	160
女性的社交优势	161
高情商女性的奋斗	163
10 招教女性勇于拼搏	165
女性善于竞争做强者	166
善于运用以柔克刚	167
坚强女性积极战胜困难	168
女性有理由成为强者	170
女性如何改进缺点发掘优点	171
事业是女性的基石	172
女性的事业与生活	173
处理好事业与家庭的矛盾	174
做到生活事业两不误	176
女性必须克服 4 大工作误区	177
上班下班要注意什么	178
职业成功 8 秘诀	179

展现女性 8 大基本特质	180
女性必备 6 大基本能力	181
把工作当成大事	182
把握工作方向	183
女性轻松工作 11 妙法	184
女性 10 大工作不良习惯	186
女性要增强独立解决问题的能力	187

第七章 情感处方

女性容易为情感所困扰,也能将情感注入丰富多彩的生活。所以,女士们不要为不恰当的情感所拖累,要珍惜那些美好的感情。反思情感问题时要冷静,不要冲动。一个冷静的人能巧妙解决内心的任何难题。

人际感情沟通 5 窍门	190
运用男女差异建立良好关系	191
拒绝 9 种庸俗男人	192
6 个方法处理性骚扰	194
女性有“把柄”被别人要挟时怎么办	197
怎样应对情感敲诈	198
8 招教女性维持长久婚姻	199
夫妻要遵守的 5 原则	200
夫妻生活要协调的 4 个内容	201
夫妻心理协调	202
夫妻感情需要一定的空间	204
7 招解决夫妻冲突	205
掌握与已婚男人交往的分寸	206
女性自卫 3 大绝招	207
女性自我保护 5 技巧	208
女人向男人学什么	209
恋爱中讨人喜欢的性格	212
患了单相思怎么办	213



失恋了怎么办	214
坠入情网怎么办	216
对待男人的妙方	217
对付男人 10 绝招	218
巧妙探知男人性格	219
5 种差劲男人	220
细辨男人的伪装	221
俘虏男人 6 招	222



第一章 有本事就成功

向式帥隊不替臨然自由計事,子心計育新難游,謝去官黃冠果辭,楊翻與心

一个人有本事比什么都重要。女性有了好本事，就等于有了幸福人生的通行证。但女性还要学会调节心态的技巧，这才是让你终生受益的财富。只要有了好心态、好本事，一个人的命运肯定就会好起来。

。！親笑腳架長。！依公總成

预想成功便成功

女士们,在做任何事之前,我们都要先预想一个好的结果,有了这种积极心态,成功的可能性才会进一步增大。

然而生活中,很多人在还没有做事前,就想到事情的失败,有这种消极心态的人,结果真的就难以成功。

由此可见,一个女性是否成功,关键在于她的心态是否积极。成功者在做事前,就相信自己能够取得成功,结果真的成功了。这是人的潜意识在起作用。

一个女子登山队准备攀登一座高峰,记者对这些登山者进行了采访。

记者问其中一位登山者:“你打算登上山顶吗?”她回答说:“我将尽力而为。”

记者问另一位登山者,得到的回答是:“我会全力以赴。”

记者问第三位登山者,这个登山者直视着记者说:“我没来这里之前,我就想象到自己能攀上这座山,所以,我一定能够登上这座山的顶峰。”

结果,只有第三个人登上了山峰。她预想自己能到达顶峰,结果她的确做到了。

国家女乒乓球队的队员们在参加比赛的前一天,总要在墙上贴上自己的座右铭——“我能胜!”

你自信能够成功,成功的可能性就会大为增加。每当你相信“我能做到”时,自然就会想出“如何去做”的方法,并为之努力。

无论是想寻找一份更好的工作,或是想创造更多的物质财富,或是想拥有永久、幸福的婚姻,我们都应该在实现目标之前预想我们已经做到了这一点,这样,我们就更接近成功。

人最怕的就是自己设置障碍。做事前,不是去预想好的结果,而总是设置心理障碍,结果还没有去做,你就没有信心了,事情也自然朝着不利的方向发展。

一位世界著名的走钢索的选手曾说:“只有走在钢索上才是我人生的开始,其他都是等待。”她总是以这种心态来走钢索,每一次都非常成功。

但是在一次表演时,这位选手从25米高的钢索上掉下来。后来她的丈夫说出了原因。在表演前的两个月,她开始怀疑自己,并时常问丈夫:“万一掉下去怎么办?”结果她失败了。

做任何事,首先不要在心里制造失败的预想,而应将“一定会失败”的预想排除掉。



一个人想着成功,就会有成功的机会,想到的是失败,那失败就会在你面前。

掌握自己的命运

对现代女人而言,她们的头号难题往往便是爱情和婚姻。许多女人在爱情失意和彷徨时跑去算命,她们不过以此来肯定自己的信念罢了!这也是当事人出于对命运的一种无奈。

很多有生活能力的女人,将自身的命运一概归咎于生活的偶然。比方说,自己从事何种行业、多大岁数结婚和婚姻是否会失败等,都依算命结果来行事。

尽管左右女人命运的外在因素要比男性多,但是一个人全然无法把握自己的生命取向,委实可悲!一个对生活有信心的女人,理应为自己安身立命。同时,对于爱情也不该盲目对待,而应主动为感情负起责任。否则不但只会依赖命运,而且在爱情上肯定会遇到挫折。何况对生活持一种被动的态度,不仅是背弃爱情,也是背弃生命的本身。

由于女人信命,自然削弱了对事业的努力追求。很多时候,她们简直把算命当成一场赌博来看待,对爱情和事业全然失去信心。赌徒的特点是相信自己的“运道”。有些女人也是这样,她们特别相信自己的运道,因而格外地迷信那些神秘的预兆。

有些女人每遇到反常的事物,都会神经兮兮,觉得那肯定是厄运的预兆了。生活中每一样微小的征兆,都足以使她们疑神疑鬼。

如果她夜里做了一个怪梦,日后她肯定六神无主;如果她的眼皮不停地跳动,她便觉得眼前难解的问题会更加严重。

假如不是过于相信算命,她们依旧认真地从事工作,建立一个好的生活秩序,这种女人仍不失为一个好女性。如果她们把一切都交给命运,那么幸福也会离她们远去。只有掌握自己命运的女性,才会追求到应得的幸福。

关心自己的形象

形象对女性来说尤为重要。可以说,形象是女性打开生活的一个窗口。而那些不注重自身形象的女人,反而失去了生活的自信,给工作和爱情带来许多麻烦。

下面的问题便于女性认识自己并建立好的自身形象。

1. 你是个什么样的人

很多女人没有仔细地想过这个问题。但是,认识自己是取得成就的一个重要因素,这其中包含了人生目标,即追求使自己满足的东西。

2. 你是否注重金钱基于自己的家庭和朋友

从你的答案中可以衡量出你对金钱的态度。成功的女人或多或少地为金钱所困扰。毋庸置疑,金钱在生活中的地位日益重要,甚至到了“无钱寸步难行”的地步。

金钱本身毫无意义,它只在物质的等价交换中才会显示其价值。因此,从一个女人使用金钱的方式中,可以看出她的人生观与价值取向。

对于一个白领女性来说,虽然形象很重要,但当家中的衣橱已堆得满满的时,一套名牌时装就远不如一项专业技能培训更具有价值。

你可以认为自己是富有的,并且为此而感到自豪。但是不必像许多女人一样整天为金钱而感到烦恼,因为事业的成功已经让你得到满足,对于金钱的烦恼只能让你在生活中困惑。

女性应保持这样一种心态:金钱并不能代表一切,它仅仅是生命中的点缀而已。

3. 你喜欢什么样的生活

你愿意做一个贤妻良母,还是愿意做一个白领丽人?

有的女性愿意过紧张刺激的生活;有的女性却喜欢舒适安逸的生活;有的女性喜欢在商界纵横驰骋,跟朋友高谈阔论;有的女性却喜欢独自静思默想,在春花秋月中感悟人生。

在现代生活中,人们有太多的抉择。事实上,要想有所取,就必然有所舍,而在人生理想这类大问题上更应该敢于取舍。

相信大家都知道这样一个故事:

一个男人驾着一条船,上面坐着他的母亲和妻子。船翻了,母亲和妻子都落水了,并且她们都不会游泳,这个男人于是便面临着一个残酷的选择,是救母亲还是救妻子?

我们可以把这个故事的主人公换作一位职业女性,而“溺水”的正是她的家庭与事业,可见,这个抉择是非常难于做出的。

的确,我们把许多问题偏激化了,生活中能够兼得的事并不是没有,然而就生活中的事例来看,这种可能性微乎其微。

女性的成熟美

女性的成熟美,是指女性美丽的容貌,良好的教养,优雅的风度和女性独特的韵味。

成熟美会使你从一个“女孩子”变成一个成熟的女性。

成熟的女性具有以下心理特征:

1. 自信、有主见

自信是成熟的基础。自信的女性相信自己的能力、感情和思想。她有能力接受或拒绝一件事情。她是独立的,是自己命运的主宰。她有主见,她在生活中追求自己理智的生活原则,决不受传统的束缚,不为日常的习惯和时尚所左右。

2. 接受现实,关心社会

成熟的女性一方面能够顺应潮流,另一方面也能够正视自己的长处与不足。

3. 她们有稳定的情绪,不易感情用事

她们懂得宽容与忍让,也懂得任何事情的成功,都要靠自己的努力进取。

4. 会做人,会办事

她们待人温柔,处世周全而不流于世故,行为谨慎而不失于拘谨,遇事忍让而不退缩怯懦。

成熟女性的修养体现在她全部的生活中。她懂得女性的真正价值,懂得女性的不同层次,并达到了内在美与外在美的统一。

正如培根所说:“样貌之美胜于颜色之美,而优雅的动作之美又胜于样貌之美。美之最上者在图画中不能表现。”成熟的女性美是什么?它可以感知,但又不能完全感知。它在女性的优雅举止间,在女性的声容笑貌中,在女性的坚忍内心里。

每一位女性都将会有成熟之美,只要有一定的文化修养即可。与成熟相对的是幼稚,幼稚的美无须过多的修养,因为它来自人的自然天性,而成熟美则来自人的内心,来自人的美好情感。文化的修养使人具有美感。修养将创造成熟的美。

女性成熟美的修养

1. 你会成熟起来的,只要你懂得……

年轻女性怎样才能成熟起来?

首先,不可我行我素。年轻女性常常以自我为中心,这样的女性永远成熟不了。要知道每个人都有他独立的人格,你只有尊重他人才能被他人所尊重。在一个群体里,每个人都有他独特的位置,而你仅是其中的一员。当然,我行我素的习惯也未必就是坏事,只要你不是意气用事就好。

第二,要懂得“爱”。“爱”体现在人类的生活、自然界乃至宇宙的和谐之中,你应该深切地理解“爱”的含义。具体地说来,爱有不同的层次,如两性之间的爱等等。就是在低层次的爱欲里面,也有高低美丑之分。两性之间的爱可以升华到很高的境界,创造出许多奇迹。千古传诵的许多男女爱情故事都是人类爱情生活的结晶。同样,两性之爱也可以沦落到很丑恶的境地,这在生活中也经常看到。血亲之爱,这用高尔基的话就可以说明,他说:“爱孩子是母鸡都会做的事,关键在于教育孩子。”这就道出了爱的不同层次。

爱的更高层次是学会爱别人。许多的优秀人物之所以伟大,就在于他们那博爱之心。爱祖国,爱人民,爱整个人类,这正是一般人所不具备的。听过贝多芬第九交响曲的人都会被《欢乐颂》这首充满了人类之爱的乐曲所打动,如果你心中常常回响起这激昂、美妙的乐曲,那么你对周围世界的看法将会改变,你会慢慢地掌握“爱”的真谛,并走向成熟。

2. 要有宽广的胸怀

一般的女性常为小事而烦恼,而成熟的女性却始终不为小事所动。一个心理健康的人胸怀一定比较宽广;一个事业上成功的女性一定不计较小事;一个生活得充实的女性一定豁达乐观。女性成熟的一个重要内容就是要有宽阔的胸怀。这对男人都非易事,不过不要紧,如果你想不断地完善自己,这对你并不难。你只需记住不计较小事就可以了。这样,你会变得心胸宽广,也会更美好地享受人生。读过台湾女作家三毛著作的女青年一定不少,你们可曾被她那洒脱的风度所吸引?生活中的许多不愉快,都被她轻松地甩在一边,没有什么能打扰她。要做到这一点,就要时刻留心自己的心境,不要让恶劣情绪打破你内心的平静。

3. 不惊不怒

这是女性修养的更高层次。成熟女性处世的关键在于处理好各种人际关系。因为,尽管你平时对人大方而又热情,但在这时你若处理不当,就将造成极