

女性勵志必讀  
NVXINGLIZHIBIDU

张守仪 著

ZUORENZUOSHIZUOQIANGZHE  
**做人做事做强者**

女性通向幸福之路

做人做事是人生最大的学问，气质和魅力则使女性获得自信，从而过上幸福美满的生活。

——卡内基夫人

中國婦女出版社

女性励志必读  
NVXINGLIZHIBIDU

张守仪 著

B848.4  
Z178.1

女性通向幸福之路

# ZUORENZUOSHIZUOQIANGZHE 做人做事做强者

中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做人做事做强者：女性励志必读 / 张守仪著, 北京：  
中国妇女出版社出版, 2007. 1  
ISBN 978-7-80203-369-6

I. 做... II. 张... III. 女性 - 成功心理学  
IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142249 号

女性励志必读·做人做事做强者

---

著 者：张守仪  
责任编辑：施袁喜  
责任印刷：王卫东  
装帧设计：火焰马创意  
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：北京市通县蓝华印刷厂  
开 本：170×230 1/16  
印 张：15  
字 数：260 千字  
版 次：2007 年 3 月第 2 版  
印 次：2007 年 3 月第 1 次  
书 号：ISBN 978-7-80203-369-6  
定 价：28.00 元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## 前 言

如果你是一个女人，你就要及时拿起这本书，好好阅读；如果你是一个男人，你就要毫不犹豫地把你喜欢的书献给你所喜欢的女人。

一本像春风一样的书，让女性的眼睛为之一亮。它完全是为渴望幸福、渴求美丽的女性量身定做的。任何一位女性都爱美，都想具有魅力、气质，做个完美女人。任何一个女人都想过上好日子，能说会道，把事情做得漂亮，成为积极生活、成功幸福的女性。

这是一本人生教科书，事关女性的切身利益，用作女性的人生指南非常恰当。开卷有益，一册在手，排解万忧。

像镜子和口红那样，本书可以作为女人的必需品，被随身携带，随时阅读，时时获益。它是你主宰人生的宝典！你会因阅读了它而获得幸福、美丽、快乐、成功！

# 目 录

## 第一章 做魅力女性

有魅力的女人处处受到人们的喜爱，她如耀眼的明珠光芒四射，具有无限的吸引力。魅力何来？只要掌握它的秘密，你就会创造出自己灿烂的美丽。

|                  |    |
|------------------|----|
| 女性完美人格的魅力        | 2  |
| 优良女性的个性特征        | 3  |
| 对 10 种女性的人生忠告    | 4  |
| 塑造女性迷人的个性        | 6  |
| 温柔是女性的伟大力量       | 8  |
| 女性泼辣具有的优点        | 9  |
| 女性高贵魅力的塑造        | 10 |
| 女性的优雅风度具有无形的魅力   | 11 |
| 塑造女性高雅魅力的 10 大方法 | 12 |
| 怎样创造女性韵味         | 14 |
| 女性创造品位魅力的要诀      | 15 |
| 从穿着显示品位展现女性韵味    | 17 |
| 有损女性魅力的 10 种不良品行 | 19 |
| 女性怎样给别人一个好的第一印象  | 20 |
| 让人一见就喜欢你的窍门      | 21 |

注意外在形象 23

为自己包装一副好形象 23

## 第二章 做气质女人

气质不仅缔造女性的美丽，更使女人更加溢彩流光。有气质的女性使人眼前一亮，精神为之振奋。气质女人如常青树一样常青，像花朵打扮自己一样红颜常驻。

女人要有气质美 26

塑造高雅气质 26

气质来自母爱 28

做个知性美人 28

性感与女人味 29

使你性感迷人的 16 个妙方 29

女性的迷人个性 31

如何拥有迷人的风姿 32

做个风度翩翩的美女 34

如何保持女性的豁然大度 35

女性怎样增添姿态美 36

如何说话像音乐一样动听 37

行为端庄使女性高贵迷人 39

放松的站姿 39

优美的日常动作 40

优美的坐姿 40

优美动人的走路姿态 41

穿高跟鞋的走路方式 41

几种日常动作的正误对照 42

女性形象展示窍门 42

胸部丰满迷人的技巧 45

|            |    |
|------------|----|
| 保持苗条的身段    | 46 |
| 教你做最炫的灰姑娘  | 47 |
| 吃出来的美丽     | 48 |
| 做一个快乐的知识女性 | 49 |

### 第三章 做完美女人

有水的柔软，有花的香气，有金的光辉，有诗的温馨——优秀的女人几乎人见人爱。这样的女性赏心悦目，令人心动。其实让自己越来越美，竟然如此简单。让伊人美起来，当然有捷径可走。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 确定女性人生的价值方向       | 52 |
| 培养女性独立自主的素质       | 53 |
| 培养女性的自我主见         | 55 |
| 怎样培养女性完整人格        | 56 |
| 健全自己人格的方法         | 58 |
| 外向型女性应注意的事项       | 60 |
| 内向型女性应注意的事项       | 61 |
| 提高女性品位的 30 种方法    | 63 |
| 有品位的女性必须要有 14 种教养 | 67 |
| 女性如何建立自己的穿衣品位     | 69 |
| 做人做事要自信           | 71 |
| 增强自信心的 5 大方法      | 73 |
| 培养自信心的 5 大方式      | 74 |
| 充分展现自信的 10 大技巧    | 75 |
| 提升自尊的 18 种方法      | 77 |
| 女性永葆活力的 12 大修养    | 78 |
| 保持谨慎有好处           | 80 |
| 怎样克服惰性充满热忱        | 80 |
| 克服自卑敢于超越自己        | 81 |
| 摆脱依赖的技巧           | 83 |

|    |          |                  |    |
|----|----------|------------------|----|
| 34 | 忍受向委屈低头  | 令人生厌的 23 种女性举止   | 85 |
| 34 | 做女人别太爱面子 | 6 类叫人怕的女性        | 86 |
| 34 | 别向男人示弱   | 10 大举手投足体现女性行为修养 | 87 |
| 34 | 别太爱面子    | 不要不懂装懂           | 89 |
|    |          | 正确认识自己的短处        | 89 |
|    |          | 怎样面对别人的辱骂        | 90 |
|    |          | 不要张扬耻辱或轻侮        | 91 |
|    |          | 尊重是胜利者的风度        | 91 |
|    |          | 女性要学会关心他人        | 92 |

## 第四章 做人会说话

|    |                |     |
|----|----------------|-----|
| 32 | 做人做事要摆正说与做的分寸  | 94  |
| 32 | 说话要把握的分寸       | 96  |
| 32 | 怎样自我介绍效果好      | 97  |
| 32 | 做人做事掌握倾听的技巧    | 98  |
| 32 | 给人以善意的忠告       | 99  |
| 32 | 不说夫妻间的伤情话      | 100 |
| 32 | 夫妻间该说的话        | 101 |
| 32 | 夫妻间的称呼         | 102 |
| 32 | 夫妻间经常改变说话方式    | 103 |
| 32 | 把握好奉承赞美的尺度     | 105 |
| 32 | 多说别人好话终有收获     | 106 |
| 32 | 奉承话说得越好听，人生越兴旺 | 107 |
| 32 | 称呼得体，办事顺利      | 108 |
| 32 | 赞美应注意技巧        | 109 |
| 32 | 赞美不能忽视“小”      | 110 |
| 32 | 掌握赞誉之辞的“黄金分割点” | 111 |



|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 841  | 赞美要有新意          | 112 |
| 841  | 想批评人时不妨换成赞美     | 113 |
| 1021 | 女人怎样夸赞并利用男人     | 113 |
| 1111 | 怎样赞美男人          | 115 |
| 1211 | 察言观色，做出令对方喜欢的反应 | 117 |
| 1311 | 怎样跟外向型的人说话      | 118 |
| 1411 | 怎样跟内向型的人说话      | 119 |
| 1511 | 不要什么话都对同事说      | 121 |
| 1611 | 把你的说服潜能挖出来      | 121 |
| 1711 | 根据6种人的个性确定说服技巧  | 123 |
| 1811 | 将心比心，说服不难       | 125 |
| 1911 | 大事往小说，小事往大说     | 128 |
| 2011 | 怎样和陌生人谈话        | 128 |
| 2111 | 女人好辩不受欢迎        | 131 |
| 2211 | 女性使用谎言但不降低自己人品  | 132 |

## 第五章 做事有分寸

举手投足，传达可人形象。生活中的每一个细节，都能说明一个人的一切。做事做得巧妙，令人心旷神怡，也更容易收获人生的幸福。一个女人可爱的话，如果做事干净利落，则更加优秀。

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 2311 | 做事要把重要的事摆在第一位    | 136 |
| 2411 | 事前给人小照顾，别人能报以大照顾 | 139 |
| 2511 | 做事有条理            | 139 |
| 2611 | 做事注意快与缓的分寸       | 140 |
| 2711 | 做事怎样正确获得利益       | 142 |
| 2811 | 做人做事把握分寸分外的尺度    | 144 |
| 2911 | 开玩笑要把握分寸         | 146 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 懂得在逆境中适时变通      | 148 |
| 遇到阻碍时的应变技巧      | 148 |
| 当你处境不佳时，忌做的事    | 150 |
| 懂得必要的拒绝         | 151 |
| 拒绝别人的策略         | 152 |
| 求人时的注意事项        | 153 |
| 求人与穿着           | 153 |
| 予人便利有益处         | 154 |
| 秘密分享不得          | 154 |
| 不要耽于戏谑          | 155 |
| 怎样解决冲突          | 155 |
| 女性表达真诚的技巧       | 158 |
| 独立于纷争之外         | 159 |
| 学会扮演多种角色        | 160 |
| 要明确责任的限度        | 160 |
| 以退为进最明智         | 161 |
| 常和有原则的人打交道      | 161 |
| 克服困难的处世之道       | 162 |
| 预知自己的危险处境       | 164 |
| 受打击时尽量放松心态      | 165 |
| 跑得太快反而容易绊倒      | 166 |
| 抱怨和忙碌只能表明你能力不足  | 167 |
| 女人比男人赚钱有着更多的优势  | 168 |
| 处理好棘手问题可展示女人的能力 | 169 |
| 利用他人的喜好         | 170 |

## 第六章 做处世强者

受人欢迎的女性总能出色而有分寸地与社会上各式各样的人交往。女性要柔软而不软弱，要生存得游刃有余，成为温馨靓丽的强

者。柔情似水的强者，风情万种，充满了迷人的气息。

|                |     |
|----------------|-----|
| 怎样与正直忠厚的人交往    | 174 |
| 怎样与奸诈势利的人交往    | 174 |
| 怎样与刻薄自私的人交往    | 175 |
| 怎样与多疑猜忌的人交往    | 176 |
| 怎样与蛮横粗俗的人交往    | 177 |
| 怎样与懦弱无能的人交往    | 177 |
| 怎样与谄媚讨好的人交往    | 178 |
| 怎样与傲慢无礼的人交往    | 179 |
| 怎样与豪侠仗义的人交往    | 179 |
| 怎样与夸夸其谈的人交往    | 180 |
| 如何与“闷葫芦”相处沟通   | 180 |
| 如何与争强好胜的人沟通    | 182 |
| 如何与搬弄是非的人沟通    | 183 |
| 如何与嫉妒你的人沟通     | 184 |
| 与比自己富有者的交往法    | 188 |
| 与贫于自己之人的交往法    | 188 |
| 与患难者的交往法       | 189 |
| 如何与“看破红尘”的人沟通  | 190 |
| 交往须平等，互利得深交    | 191 |
| 女性与人接触要保持距离    | 194 |
| 怎样向他人推销自己      | 195 |
| 记住别人的名字        | 199 |
| 注意顾及别人的面子      | 199 |
| 批评自己的人 是关心自己的人 | 200 |
| 得理且饶人          | 200 |
| 怎样投其所好         | 201 |
| 不要借物不还         | 201 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 己所欲，施于人     | 202 |
| 激发人的高尚动机    | 202 |
| 不要带着偏见听人讲话  | 203 |
| 一半做蛇，一半做鸽   | 203 |
| 冷静抗议别人带来的麻烦 | 203 |
| 适时而怒，表达你的态度 | 204 |
| 行事神秘让你力量倍增  | 204 |
| 善用拟态和保护色    | 205 |

## 第七章 做积极女性

美好的人生来自积极，积极的女性总与众不同，总有好心态，凡事都能看得开，有令人刮目相看的力量，这样，哪怕遇到什么不顺的事，也能把它变为好事。

|                |     |
|----------------|-----|
| 做心态积极的女性       | 208 |
| 女性要有爱心         | 209 |
| 做一个乐观女性        | 212 |
| 乐观面对生活难题       | 213 |
| 保持充沛的活力        | 214 |
| 女性怎样获得心理幸福     | 215 |
| 突破失落情绪的措施      | 216 |
| 别为小事烦恼         | 220 |
| 远离乏味的生活        | 221 |
| 减轻心理压力的 16 大方法 | 222 |
| 女性怎样正确对待爱情     | 224 |
| 女性要培养敏锐的觉察力    | 226 |
| 女性怎样制定自我完善的计划  | 227 |



## 第一章 做魅力女性

有魅力的女人处处受到人们的喜爱，她如耀眼的明珠光芒四射，具有无限的吸引力。魅力何来？只要掌握它的秘密，你就会创造出自己灿烂的美丽。

## 女性完美人格的魅力

通常情况下，人格形成的魅力影响，明显强于仪表的魅力吸引作用。高尚、完美、健康的人格往往会给人以信赖感，会赢得人们的赞誉和钦佩。正因为如此，女性把人格的力量视为是不可战胜的。

实际上，一个完美的人格主要表现为真诚和热情。

一位美女曾经这样描述过真诚在人们心目中的地位：魅力除了技术，还需要真诚。真正的魅力是真诚的自我表露。有时，某种大胆与羞怯，甚至像踏错舞步这样的小举动都会具有魅力，因为这些举动全是出于内心，是绝对真诚的，它让我们看到某人的心灵。

不可否认，把自己完全剖析给对方，是需要一定勇气的。比如，你同一位精通音乐的人聊天，但你对音乐一无所知，那么你最容易做到的是一个劲儿地点头。当然，还是承认自己不懂更好些，这样，你会庆幸自己有了一个学习的机会。这事说起来容易做起来难，因为我们为了给别人一个好印象，常常会掩饰自己。

这里所推崇的真诚，并不是让你逢人便讲自己的弱点，唠叨自己不懂什么不懂什么，而是要你承认自己身上真正存在的东西，并且无拘束地表露出来。

如果你很害羞，就不要去硬充社交场合的中心人物；如果你的舞跳得很糟，就不要整个晚上都去踩别人的脚趾头。但如果你颇为自己的歌喉骄傲，那也别掩饰。当你把自己独有的一面真诚地显示给别人时，当别人感到他们看到了你的宽广胸怀时，他们就会被你自然的魅力所吸引。

值得一提的是，热情也是决定有无魅力的一个重要因素，有人甚至把热情视为魅力的灵魂。

在现实生活中，许多人会有这样的体会：与热情大方、富有同情心、乐于助人的人在一起，即使初次相识，也会觉得特别亲切和愉快。而遇到冷漠、高傲的人，你会觉得心情压抑，并对他敬而远之。你若想成为受人欢迎、富有魅力的人，就别拒绝投入热情。

## 优良女性的个性特征

作为现代女性，如果没有鲜明独特的个性，自己就不复存在；如果个性受到压抑，得不到发展，灵性就要萎缩，人格就是苟且的。这样的女性即使变得柔弱温顺，但却降低了创造的能力，丧失了竞争的能力，只是一个毫无锋芒的真正的弱女子。

女性应该以最漂亮、最新款式的服饰来装扮自己，并表现出最吸引人的态度。但是，只要内心存在着嫉妒、冷漠、怨恨及自私，那么你将永远无法吸引任何人，而只能吸引同类的人，到头来只是毫无意义的雷同，不能相互促进和补充。

这样的人群是枯燥无味的。这样的女性也许可以做出一个虚伪的笑容，掩饰真正的感觉，也许可以模仿表现热情的握手方式，但是，如果这些“吸引人的个性”的外在表现缺乏热忱这个重要因素，那么，它们不但不会吸引人，反而会令人反感，使人觉得可怕。

### 1. 受欢迎女性的个性特征

魅力不是一个东西，使用的时候便拿出来，不用的时候便收起来。魅力就像明媚的春天，它的影响会注入生命的每个瞬间——尊重他人，关心他人，富于同情心；热心参与集体活动，工作可靠、负责；持重，耐心，忠厚老实；热情开朗，喜欢交往，待人真诚；聪颖，爱独立思考，成绩优良，乐于助人；独立、谦逊；兴趣和爱好广泛；温文尔雅，端庄，仪表美。

优良的个性能为自己的魅力增添无形的美。当女性梳起最新潮的发型，穿上最时髦的新装，再加上身材窈窕，巧施脂粉的时候，如果没有魅力，那么身体也只是徒有外表的躯壳。

每个人都可能有独特的魅力，只要女性朋友注意发现并加以培养，魅力便会大放异彩。

### 2. 优良女性的个性特征

#### A. 漂亮、魅力

这和个人风采有关。清洁、整齐、潇洒的风采，使人保持自然可亲的个性，再加上良好的教养，确能助事业成功一臂之力。

### B. 理智

这就要开动人的思维机器，要多听、多看、多想，凡事都能以明确而理智的行为来进行。在处理事情的过程中，不随意埋怨、轻视别人，即使发生在面前的是重大事件，也能冷静、理性地应变，非常从容地渡过难关。

### C. 友爱

友情可以使人交游广阔，建立充满善意和体贴的良好人际关系。但切记勿把友情与亲昵混为一谈。友情是一种互助的关系，它能激发朋友之间的相互尊重。

### D. 诚意

诚意一般是指由热情、热心和兴奋等融合而成的感情状态。一个对工作、学习和他人抱有诚意的人，往往能弥补个性上的一些缺点。

## 对 10 种女性的人生忠告

### 1. 兢兢业业的职业型女性

这类女性是典型的工作狂，工作时间比规定的时间要长得多，由此而易受到同事的攻击。在性格上，为了塑造自我形象，常排斥一切娱乐活动，并以工作忙碌来作借口。这样的女性穿着一身或整日不脱制服，喜欢完美的男性，尤其是危险而有魅力者。这样的女性忌生活固定于单层面领域，缺乏色彩、变化，忌过于疲劳而失去工作的情趣。

### 2. 传统性格型女性

这类型女性循规蹈矩，但能以学习来充实自己，在任何场所都守规矩，决不会给他人添麻烦，不说他人不爱听的话，很少和同事发生冲突，讲话礼貌、优雅。这样的女性具有一种贵族气质，常用高傲的态度对待所有朋友，表现出自身的居高临下，把人世间的看得很平淡。她们喜欢穿着十分讲究的衣服，喜欢传统绘画作品和传统室内装饰，喜欢和自己性格相差较大的男性结合。这样的女性，忌因自己的家世地位感到骄傲；忌怀疑他人的所作所为。

### 3. 光说不练型女性

这类女性的最大优点就是健谈，最大的缺点也是健谈，属于光说不练的那种女性。她们喜欢随大流谈论时尚问题，好像每一件事情都能参



与进去并拿出见解。她们常常提出很多设计方案、办法和想做的事情，并希望他人承认她的观点是可行的或是合理的。她们喜欢穿色彩跳跃性强的服装和别具特色的款式，不讲究装饰和首饰。她们常常发现自己所提的方案、办法一个个地落空，或因没有付诸实施而宣告灭亡。这样的女性喜欢稳重坚强的男性，常常对异性充满兴趣并保持交往。这样的女性，忌出言过于宽泛，广而不精；忌业荒于嬉。

#### 4. 自大型女性

这类女性大多有着超人的才能，但骄傲自大，看不起不如她的人，她们平时积极要求进步，为此不惜花钱学习舞蹈或其他专修课程，甚至踌躇满志地自己投资兴业，在极短的时间内，极力塑造理想的自我形象，提高自我地位。这样的女性自我意识很强，常常用金钱和时间来充实自我，当然比一般女性更具个性魅力。这些女孩喜欢着装高贵、脱俗。她们喜欢和有才华的男孩交朋友，恋爱充满了浪漫。这样的女性，忌人际关系艰涩，看不起弱者。

#### 5. 循规蹈矩缩手缩足型女性

社会的飞速发展，致使竞争也日益加剧，有些女性面对这些变化，渐感力不从心，从而选择了逃避。她们喜欢穿洁净高雅的服装，生活上从不奢侈，喜欢做家务或做手工。这样的女孩易和知识层次较高的男孩恋爱，不追求金钱，讲求人品、家境。这样的女性，忌滋长自己对他人的依赖意识而忽视自身能力的锻炼。

#### 6. 逍遥消费型女性

现代社会由于工作学习的紧张，又加之近来各种新公司、新兴实体的蓬勃兴起，社会上出现许多公关小姐、女老板或从事高级服务工作的女职员，她们是吃青春饭的强者，利用自己的种种优越性拼命地挣钱。拼命地享乐。渐渐地，她们被称作“逍遥消费型女性”。她们常出入高级饭店、宾馆、高级购物场所，手里有大把大把的钞票，喜欢无拘无束地抛掷青春。她们不管明天怎样，只要今天快乐就行，不愿在紧张的工作学习之余，再给自己增添什么负担。她们常常穿着奇特的服装，追求高档次、高格调、高价钱。这些女孩在恋爱过程中喜欢和与自己有共同嗜好的男性或有强大经济实力的大款交往。这样的女性，忌自以为是，不倾听友人的劝告，不接近朋友。

#### 7. 自我表现型女性

这样的女性善于不分场合地点展示自己的才能。她们自认为本身具