

提升现代女性
生存质量书系



新兴女性

女性未来人格与修养的10大全新展现

Newly Rising
Woman

内蒙古科学技术出版社



思想独立
人格至上
个性独特
气质高雅
具有品位
自信自强
心理快乐
情感真挚
直觉敏锐
提高修养

新兴女性

女性未来人格与修养的 10 大全新展现

Newly Rising
Woman

冯 睿 / 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新兴女性/冯睿主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003. 6

(提升现代女性生存质量书系)

ISBN 7-5380-1123-4

I. 新… II. 冯… III. 女性—生活—质量—研究—中国—现代 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047800 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/浩毕斯

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.5

字 数/290 千

印 数/1—4000 册

版 次/2003 年 8 月第 1 版

印 次/2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元

序 言

提升现代女性生存质量，争做与时俱进的新女性

“提升现代女性生存质量书系”，旨在推动现代女性与时俱进，提升女性的整体生存质量，把广大女性都塑造成新世纪的新女性。

在当今中外的政坛、商业、学术、文化、教育等各行各业中都有许多出类拔萃的新女性，如杨澜、靳羽西、巩俐、撒切尔夫人、赖斯、菲奥里纳……她们表现出非凡的才能、智慧、功绩、举止、美丽等，谱写了新女性的新篇章，充分展现了现代女性的无限风采和魅力。

现代社会为女性提供了非常广阔的表演舞台，也创造了广泛的成功机遇，使得女性能够充分发挥自己的聪明才智，广大女性应该抓住时代赋予的机遇，充分发挥自身的优势，创造女性的人生价值。

特别是在这个以经济为主的世界里，越来越有利于女性生存和发展。比如在美国，女性的地位就发生着翻天覆地的变化。女性以两倍于男性的速度不断创建中小企业，女性所拥有的企业占到全美企业的三分之一还多。许许多多的女企业家，担任着大中型公司的主要领导角色，成了公司的 CEO，而且她们往往是在公司陷入了困境时去担任拯救者角色的。惠普陷入泥潭时，菲奥里纳走马上任了；施乐卡纸了，马尔卡西去了；在网络经济泡沫破灭后，世界通讯行业举步维艰，朗讯作为主要的通讯服务商亏损累累，鲁索被请去担任 CEO，负责对朗讯公司进行重组，这简直真如歌德所说：“伟大的女性正引导着我们上升！”

成功的女性身上自有许多美好的精神和思想，完全可以借鉴和发扬，脆弱的女性身上自有许多糟粕和枷锁，完全可以克服和打破。

“提升现代女性生存质量书系”全套共四本，分别是：

《策划女性》— 女性未来人生与事业的 10 大系统策划;

《卓越女性》——女性未来生存与处世的 10 大卓越素质：

• 2 •

目 录

第一章 思想独立：具有自我主见的能力

杨澜喜欢当自己的主宰 (2)

杨澜接触的人有富商政要，也有市井平民，对于哪一种生活素质杨澜都有确切的体验，她精彩的阅历使生活充实，使她养成了“Never be Shy”的个性。她讨厌被别人牵着鼻子走，喜欢当自己的主宰。她相信自己的直觉，了解自我，这种感染力强的自信是现代女性的典范。

(1) 杨澜精英世界的优质生活 / (2) 杨澜的服饰是智与美的反射 / (3) 杨澜东西方的审美观 / (4) 杨澜的消费结构 / (5) 杨澜与时俱进的服饰搭配

林梓楠问自己做什么样的女性 (5)

广东一鸣文化传播公司经理林梓楠经常问自己要做什么样的女性，她为自己的人生定下了三个目标：做一个热情的女性，一个甘于奉献的女性，一个温柔的女性。

新新女性的崭新登场 (8)

日本一位作家把 1965 年以后出生的人称为“新人类”，在此基础上，“新女性”算是特殊一族，她们具有许多特点：

(1) 新目标 / (2) 新角色 / (3) 新观念 / (4) 新价值观

确定你的人生价值取向 (10)

无论世界怎样变换，你都必须首先了解自己，确定自己的价值取向。确定事业中最具有价值的追求，就如同爱情永远是女性的生命一样重要。

现代女性的衡量标准 (12)

进入新世纪，女性应该以现代女性的衡量标准来彻底改变和提升自己，检查一下自己是否是合格的现代女性，否则就按这些标准给自己充电。

测验：你的独立思考能力怎么样 (14)

请你对自己的独立思考能力和个人品质所处的地位进行评价，并运用这个自我评价来指导你努力成为一个独立的思考者。

新新女性的特质 (16)

(1) 宽容 / (2) 十分柔情，十分坚韧 / (3) 摩登主妇 / (4) 完整独立的自我 / (5) 活力四射 / (6) 比以往更聪明 / (7) 注重生活品质 / (8) 和女友约会频频 / (9) 男女很多 / (10) 美丽和坚强 / (11) 擅长设计 / (12) 公关好手

独立女性的共同特征 (20)

(1) 经济独立 / (2) 爱自己，才能爱别人 / (3) 做好准备才要孩子 / (4) 晚婚或独身 / (5) 不断“充电” / (6) 工作就是快乐 / (7) 性格多变 / (8) 交友广阔 / (9) 独身旅行 / (10) 健身

培养独立自主的素质 (23)

独立自主的基本行为就是能选择、能运用意识思考，用自己的双眼看世界，并思索这个世界，这是一个

女性，特别是有品味的女性必不可少的素质。

培养自我主见的能力.....(25)

现代女性的独立性决定了不能没有主见，没有主见就无法独立。我们要独立自主，而自主主要指的就是自我主见的能力。

第二章 人格至上：传达生命的深广内涵

林欣信奉人格多大生意就有多大 (28)

林欣在广州成功创办了连锁“绿茵阁”咖啡厅，她自己评价自己说，她是属于那种不断向自己发出挑战的女性。在她的观念中，一直信奉着“有多大的人格就做多大的生意”这句话。她觉得每个人都有她生命中最风光的时期，“我”能创造的是一个故事，有更多的人可以创造更多、更美好的故事。

国际美容教母郑明明的四个“小心” (31)

郑明明 1993 年获得“国际美容教母”的称号；1996 年获得美国“个人杰出成就奖”；郑明明教人有四个“小心”，一是小心你的思想；二是小心你的行为；三是小心你的习惯；四是小心你的品格。这四个“小心”，不仅是郑明明对一个美容美发师的要求，更是她人生道路和奋斗历程的概括和总结，也是每一个想成就一番事业的人应该谨记的。

吕淑珍的人格内涵.....(34)

陶艺家吕淑珍伟大的母性力量，就像大地之母，非但使她丰融了周围的亲友，同时也创造了自己的艺术天地。作为女性，即便在成功的道路上挂满包袱，她还是

走得坦坦荡荡，超越群贤。她厚实的人格，传达出生命的深广内涵。

完美人格的魅力.....(36)

人格形成魅力的影响，明显强于仪表魅力吸引的作用。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。正是因为如此，阶层品味把人格的力量视为是不可战胜的。

人格成熟的标准.....(39)

- (1) 自我意识的扩大 / (2) 和他人的密切联系 /
- (3) 情绪的安定 / (4) 具有对现实的知觉、技能 /
- (5) 自视客观的审察和幽默 / (6) 统一的人生哲学

测验：马斯洛人格特征测试 (42)

美国著名的人本心理学家马斯洛，他认为自我实现是人生追求最高境界的理念，他列举了许多人格特征，被公认是一个自我实现的主观条件，你具备了哪些条件呢？

现代女性应该的表现.....(44)

- (1) 宜谦虚 / (2) 宜平衡 / (3) 宜容忍 / (4) 宜尊重友情

女性完整人格培养.....(45)

- (1) 储备必要的知识 / (2) 综合相关的素质 /
- (3) 防止自我人格褪色

健全自己人格的方法.....(48)

- (1) 强“me”心理机制的女性具有的心理特征 / (2)
- 强“I”心理机制的女性具有的心理特征 / (3) 要具备完整而健康人格的方法

健康人格的标准.....(51)

(1) 人格健康的人是有工作、要学习的 / (2) 人格健康的人是有朋友的 / (3) 人格健康的人有“自我”

第三章 个性独特：充满女性的无限感染力

戴安娜的叛逆个性.....(54)

戴安娜由一位天真烂漫的女孩成为英国王室的尊贵王妃，但她叛逆的个性注定她不是合格的王室王妃，而是人民的王妃，也是叛逆的个性让她过早地走完了人生旅程，抒写了她人生的辉煌与悲壮。

日本女性的温柔特性.....(58)

(1) 可爱 / (2) 温情 / (3) 开朗 / (4) 气质 / (5) 色气 / (6) 直率 / (7) 意外性

独特个性的魅力.....(60)

现代女性都希望自己活得潇洒，活得快乐。在这种欲望的引导下，女性不是变得越来越失去个性，而是个性越来越突出，她们总是根据自己的特点，去寻找恰当的个性，以求获得真正属于自己的生活品味。

个性女性的无限感染力.....(62)

个性女性的明显标志是她发自内心的微笑、一张热情的脸以及主动讲出自己的名字，还有手握手的那种坦率的态度，她们热忱地关心着别人，个性女性懂得尊重别人是最好的社交技巧。

测验：你的个性是否成熟 (64)

女性具有成熟的个性是非常重要的，只有个性成熟

才不会感情用事，做事才十分沉稳、妥善，努力使自己个性成熟起来，是人生成功的主要因素。

性格的模式类型.....(73)

(1) 按气质模式分 / (2) 按医学心理分 / (3) 按心理外在表现分 / (4) 按独立程度分 / (5) 按人际关系分

性格的结构类型.....(77)

(1) 外向型(E) + 内向型(I) / (2) 感知型(S) + 直觉型(N) / (3) 思考型(T) + 感觉型(F) / (4) 判断型(J) + 认知型(P)

女性的五种个性.....(81)

(1) 理论型 / (2) 经济型 / (3) 艺术型 / (4) 社会型 / (5) 事业型

女性的优良个性.....(83)

(1) 优良女性的个性特征 / (2) 受欢迎女性的个性特征

女性的精品个性.....(85)

(1) 主动性 / (2) 洞察力 / (3) 变通性 / (4) 独创性 / (5) 自信心 / (6) 想像力 / (7) 严密性

女性完善个性的要点.....(87)

(1) 逍遥消费型女性 / (2) 循规蹈矩缩手缩足型女性 / (3) 自大型女性 / (4) 传统性格型女性 / (5) 光说不练型女性 / (6) 忠心耿耿的职业型女性 / (7) 追求时髦型女性 / (8) 拜金主义型女性 / (9) 自我表现型女性 / (10) 听天由命型女性

塑造迷人的个性.....(91)

(1) 对其他人生活、工作表示浓厚关心和兴趣 /

(2) 健康、充满活力和具有丰富的想像力 / (3) 要有容人的气量 / (4) 要经常看到别人的优点

温柔是女性的巨大力量 (93)

女性的温柔应表现在：善解人意，宽容忍让，谦和恭敬，温文尔雅。不仅有纤细、温顺、含蓄等方面的表现，也有缠绵、深沉、纯情、热烈等方面的流露。温柔，来自女性性格的修养。女性的温柔，是柔中有刚，柔韧有度，所以才柔媚可人。柔情似水，是女性诱人的魅力，也是一种征服他人的巨大力量。

泼辣具有许多优点 (95)

(1) 天资聪颖，思想敏锐 / (2) 吃苦耐劳，不怕困难 / (3) 勇于竞争，上进心强 / (4) 爱洁如癖，干净利落 / (5) 开朗大方，善于交际 / (6) 精打细算，持家有术 / (7) 办事果断，自主性强 / (8) 心直口快，质朴无华 / (9) 泼中含柔，和谐统一

各种性格应注意的问题 (97)

(1) 外向型应注意的事项 / (2) 内向型应注意的事项

第四章 气质高雅：展示高品位的内在美

政治明星赖斯的从容与优雅 (104)

赖斯作为第一位美国国家安全顾问的黑人女性，她一直备受世界各国的广泛关注。她不但在政坛上叱咤风云，更在男性世界中从容组织各类重大会议，站在世界打击恐怖主义战争的第一线，显得那么坚强与刚毅。她是一位“有时尚品位的女政治家”。她举止端庄、温柔

羞涩是含苞待放的花朵 (122)

羞涩是女性独具的特色，是特有的风韵和美色。羞涩朦胧，魅力无限。动人的表情，迷人的姹红，文雅的举止，朦胧的神韵，温柔的蕴藉。在世界所有美丽色彩中，女性的羞涩最美最迷人。

优雅使女性具有无形的感染 (124)

一位具有优雅风度的女性，必须富于迷人无形的感染力。风度神韵之美是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，产生有形而无形的强烈感染力。

塑造女性优雅气质的重点 (126)

(1) 待人要诚恳 / (2) 举止微显娇羞 / (3) 走路姿态从容恬静 / (4) 穿着衣饰合时宜 / (5) 谈话平静温柔 / (6) 表现感情务求平静 / (7) 尽量容忍，适应环境 / (8) 行动适度，落落大方 / (9) 不贪小利，拒献殷勤 / (10) 和气温逊，天真无邪

让良好的仪态体现优雅的气质 (129)

(1) 优美的坐姿 / (2) 站立的正确姿势 / (3) 走路的艺术 / (4) 潇洒的动作

让良好的声音体现优雅的气质 (132)

(1) 表达方式 / (2) 说话的音量 / (3) 说话的速度 / (4) 说话的发音 / (5) 音调的变化 / (6) 语汇的丰富 / (7) 声音的美化 / (8) 发音的练习

第五章 具有品位：自然体现出综合素质

亚洲第一富婆龚如心的忙中闲趣 (136)

龚如心兴趣很多，但时间很紧，做事、坐车、吃

饭、睡觉，生活得有些单调。偶有余暇，喜欢跳舞、看话剧、看艺术展览。除话剧外，中国传统的折子戏也是她钟爱的。她喜欢读鲁迅的小说。此外养狗也是她最大的娱乐爱好。

巩俐的自我满足与平凡追求 (139)

巩俐好像不明白自己的价值，她不把自己当大牌明星，不刻意追求名利，她喜欢享受生活的快乐，喜欢自由自在，容易满足，也曾经崇拜过苏菲·玛索，她交友只求真诚，一切都显得那么真实与平凡。

有品位更需有韵味 (142)

(1)性感身材/(2)天使笑容/(3)服饰/(4)眼神/
(5)音色/(6)香水/(7)天性/(8)修养/(9)身份

让自己的品位高雅起来 (144)

高雅的内涵非常丰富，也没有一成不变的硬性标准，属于感觉上的一个模糊抽象的概念，是一个综合素质达到一定境界后的自然体现。

品位来自于经验 (146)

在培养品位的过程中，经验十分重要。经验丰富，就会使他们成熟，做事稳妥审慎，从而提高成功率。经验是一种价值，有经验的人则会为人所重视。一定条件下，在群体结构内，经验能起到导向作用和聚合作用。在这种情况下，经验无疑是品位的象征。

测验：你的品位怎么样 (147)

你的品位在于热情，开朗又大方；你的品味在于“老练”，心性成熟，机敏过人；你的品味在于善解人意、严于律己、兢兢业业；你的品位在于性格独特，知心朋友不会很多，但也不难找到志趣相投者。

创造品位魅力的要诀 (149)

(1) 创造美的第一要诀是自信 / (2) 创造美的第二要诀是修养

全面提高女性品位的方法 (151)

(1) 培养耐性 / (2) 对事不对人 / (3) 避免出言不逊 / (4) 善做无私的服务 / (5) 选择主动的做法 / (6) 注重影响范围 / (7) 信守承诺 / (8) 相信别人 / (9) 关怀他人 / (10) 先了解别人, 再求让人了解 / (11) 听取公开、诚实的意见或质疑 / (12) 给予谅解 / (13) 被冒犯时, 主动澄清 / (14) 坦承错误, 道歉并要求宽恕 / (15) 不做无谓的争议 / (16) 一对一的家庭关系 / (17) 重新拾取双方的承诺 / (18) 先感受对方的影响力 / (19) 接受他人与现状 / (20) 在准备讲话前先做好心理准备 / (21) 避免争辩或逃避 / (22) 掌握美丽教育的时机 / (23) 达成协议 / (24) 别放弃、别屈服 / (25) 帮助在十字路口徘徊的女性 / (26) 动之以情, 晓之以理 / (27) 及时分享美丽 / (28) 让他人参与美丽的计划 / (29) 自然收获法则 / (30) 用真爱关心别人

做有小资情调与品味的女性 (158)

高雅懂得保持自己的情调和提高自己的品位, 使自己免于成为流于形式的媚俗女性。

(1) 有钱不一定有品位 / (2) 衣食住行也有情调 / (3) 高雅的品位

从穿着显示品味展现女性韵味 (161)

(1) 职业女性的品位 / (2) 城市淑女的浪漫 / (3) 随心所欲的都市丽人

建立自己的穿衣品位 (164)

(1) 选择着装的智慧 / (2) 职业女性着装要领 /

(3) 职业女性着装攻略

第六章 自信自强：充分解放女性的潜能

陈尤知自信有能力干番事业 (168)

广州市艾琳化妆品有限公司总经理陈尤知，曾自喻为“锥子”，她说：“一把锥子，即便藏在口袋里，它也早晚会‘冒尖’的。”她又说：“既然我自认为有能力干一番事业，那就要敢于去闯一闯，试一试。”

吴雅珊希望人生有值得自豪的经历 (171)

吴雅珊担任 CHANNEL[V] 制作总监、副台长、台长，她说：“女性的虚荣感是天生的，就像孔雀开屏展示自己的美丽，是一种本能，我当然也经历过这样的虚荣心。但是，我不想这样，专心于打扮，然后去找一个很好的老公，不用努力工作，悠闲地过日子。我希望自己在临死的时候，觉得也曾经努力过，有过一些值得自豪的经历，有一些能够回忆起来的东西。”

自信的女性充满魅力 (174)

一个充满自信的女性，她的面目表情、言谈举止都饱含着一种积极的情绪内涵，使她的举首投足之间洋溢着吸引人的魅力。培养自信心的具体训练方法是：

(1) 对内心的自我否定进行抨击 / (2) 循序渐进的反馈 / (3) 尝试着去主动地做

让自信解放女性的潜能 (175)

女性的自信往往被世俗的偏见给剿杀了，尽管女性