

提升现代女性  
生存质量书系



# 策划女性

女性未来人生与事业的10大系统策划

To Plan  
Woman

内蒙古科学技术出版社



# 策划女性

女性未来人生与事业的 10 大系统策划

To Plan  
Woman

冯睿 / 主编

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

策划女性/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 7-5380-1126-9

I . 策… II . 冯… III . 女性—成功心理学  
IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047707 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/达 来  
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

# To Plan Woman

**提升现代女性生存质量**

**争做与时俱进的新女性**

杨澜、靳羽西、巩俐、希拉里、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，谱写了新世纪女性的崭新篇章，充分展现了现代女性的时代风采和魅力。

“提升现代女性生存质量书系”，旨在推动现代女性与时俱进，从现代最成功的女性身上采撷闪光点，经过归纳、升华，上升到理论的、规律的高度，再以此为参照，类推、自测、普渡到一般女性身上，使之充电、发光，并步步提高，全都塑造成新世纪的新女性，提升现代女性的整体生存质量。



# 策划女性

女性未来人生与事业的10大系统策划

冯睿/主编

To Plan  
Woman

内蒙古科学技术出版社

序言

## 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！”

女性是强者，当然主要是指那些非凡女性。就世界以及我国整个女性而言，相对于男性，女性整体实力还依然不够强大，仍然是比较脆弱的，还不能真正成为“半边天”。特别是随着社会竞争更加激烈，有人认为女性应该回归家庭，成为全职太太、家庭主妇，这就有可能使女性再次坠入为男性和社会的附属品。事实上也有一些女性自认为是弱者，自甘掉队，滑入到温暖的小屋和被窝，充当花瓶和豆芽，这就严重影响到女性的团队精神，非常不利于女性的生存和发展，是与时代发展背道而驰的。

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”就是从现代最成功的女性身上采撷闪光点，经过归纳、升华，上升到理论的、规律的高度，再以此为参照，类推、自测、普渡到一般女性身上，给这些脆弱女性以光能，使之充电、发光，使之步步提高、全面加强修养，都塑造成新世纪的新女性，提升现代女性的整体生存质量，让女性的天空更加璀璨。

“提升现代女性生存质量书系”全套共四本，分别是：

《打造女性》—女性未来10大魅力与风采的立体打造；

《策划女性》—女性未来人生与事业的10大系统策划；

《新兴女性》—女性未来人格与修养的10大全新展现；

《卓越女性》—女性未来生存与处世的10大卓越追求；

全套书系全方位、系列化与综合性地表现了现代女性应该加强的主要方面。每本自成体系，又都紧密相联，具有很强的现代性、实用性和科学性，是现代女性提高全面素质和生存质量的必备参照读物。

# 目 录

目录

## 第一章 新型人生：改变女性的人生模式

### 杨澜抒写现代女性的阳光人生 .....(2)

杨澜是当今中国最出色的女性之一，她美丽、聪慧、优雅、知性，在早年就实现了许多人难以实现的人生梦想：考上了好大学，找到了好工作，嫁给了好丈夫，有了好儿女，开创了好事业，她的精彩人生抒写了现代女性的新定义。

(1)主持《正大综艺》 / (2)制作《杨澜视线》 / (3)  
开创阳光事业 / (4)成功自信的传媒人

### “第一打工妹”罗冬香创造传奇人生 .....(7)

曾经是一位残疾女孩，她学习缝纫，自办裁缝店，参加中国纺织大学的函授学习等，经历了许多人生波折后，她应聘打工，创造了高质量的名牌服装。后来担任“朝龙”服饰公司生产技术厂长，成为中国年薪最高的打工妹。罗冬香身残志更坚，以自己的实际行动创造了传奇人生。

(1)不屈服命运的安排 / (2)开始人生的飞跃 / (3)赢得美好生活和锦绣前程

### 现代女性 = 成功事业 + 个人生活 .....(9)

“女强人”、“职业女性”、“家庭主妇”，不能

## 策划女性

说明现代女性的人生生涯。现代女性过一生的方式，有了更多的变化，也更加丰富和多元化。

(1)传统类型妇女/(2)先家庭后事业/(3)先事业后家庭/(4)远离婚姻型/(5)家庭与事业两不误

### 现代女性需要付出的人生代价 ..... (12)

现代女性改变她们人生模式，在追求她们自身成功的同时能够享受人伦之乐吗？女性在经济秩序中受到的歧视是严重的，女性对成功的可能性的预测是消极的，可见，现代女性争取成功需要付出高昂的代价，然而不争取成功更要付出更加高昂的代价。

### 现代女性的人生需要到底是什么 ..... (15)

现代女性向往男人所向往的一切：成功、权力、地位和财富，以及爱情、婚姻和孩子，还有快乐、自我满足等，要是真的想拥有一切，就要获得成功的事业、美满的婚姻和出色的孩子。

### 测验：你的人生观是什么 ..... (17)

破译你潜意识中的人生追求，解密你对未来是乐观还是悲观，只要行动起来，你的未来就不是梦。

### 现代女性的成功人生理念 ..... (19)

(1)坚守诚信、正直的原则/(2)从小事塑造人格和积累诚信/(3)生活在群体之中/(4)表达能力绝不只是“口才”/(5)学会与人分享思想/(6)要具有团队精神/(7)做一个主动的人/(8)虚心听取他人的批评和意见/(9)挑战自我、开发自身潜力/(10)给自己设定目标/(11)要求你要比现在的你更强/(12)选择最热爱和最愿意投入的专业/(13)客观、直截了当的沟通/(14)开诚布公，敢于说“不”

WESLEY

开创自我的现代人生 ..... (24)

(1)创造人生就是要有使自己快乐起来的能力 / (2)

创造人生就是选择自己的职业要有敏锐的洞察力 / (3)

创造人生必须要有创造的心理 / (4) 创造人生不能靠等待机会

争取人生大为改变的方法 ..... (27)

女性通常爱钻牛角尖，这其实是一种惰性心理，要学会及时修订自己的目标，及时调整自己努力的方向，一味盲目地追求一成不变又不切实际的目标，实际上是自己的愚昧跟自己的固执较劲。倘若不及时走出牛角尖，其结果只能是南辕北辙。

成功人生意味什么 ..... (31)

从认识自我、改变自我到超越自我，这是成功人生的三个关键，前后紧密相连，互相连贯，只有这三者的实现，才配称得上现代女性，才能走上一条合适的、能够实现自己价值的人生道路。成功人生的意义应该是充分发挥了自己的所长，尽了自己的努力之后所感到的一种无愧于心的收获之乐，而不是为了虚荣或金钱。

## 第二章 多彩事业：使女性成为自己的主人

叶莺丰富人生走出多彩事业 ..... (36)

叶莺是一名出色的外交官，曾任职于缅甸、广州、香港、台湾和北京，是美国政府中第一位被任命为公使衔商务参赞的女性，现任柯达中国区副主席、亚太区副总裁兼对外事务部经理。她从记者、外交家到商界名人，在人生的道路上几乎扣住了每一个环节，她生命的

## 策划女性

每一步都显现得那样的欢快、美妙、永恒。她在丰富人生道路上踏起了鲜花般的多彩事业。

(1) 多彩人生 / (2) 梦想成真 / (3) 加盟柯达

### 梁凤仪成功扮演多种角色 ..... (39)

梁凤仪在生活中成功地扮演着好作家、好商人、好太太、好母亲的角色，她在大学中不仅有对知识、事业和前途的考虑，还有对爱情的追求，她的事业和爱情都在喜剧中收场。一切成功，都源于她对女性问题的真知灼见。

(1) 多艺的演员 / (2) 踏入财经界 / (3) 二度“勤+缘” / (4) 美满大团圆

### 事业是女性自信、自立、自强的基石 ..... (44)

女性在经济上的独立，使女性真正成为自己的主人，也使女性得到男性们的尊重。事业是女性自信、自立、自强的基石，是女性的人生资本，是女性与社会相联系的主要纽带，否则，就会面临许多困扰。

### 超越女性事业追求的自我限制 ..... (46)

(1) 练习取代女性自我限制的思想 / (2) 解决女性矛盾的思想

### 处理好事业与家庭的矛盾 ..... (48)

事业和家庭的矛盾是常常困扰现代女性的大问题，不要把事业与家庭根本对立，事业的辉煌代表女性的独立与骄傲，家庭的温暖是女性的依托与归宿，处理家庭与事业的矛盾，最好把握“有所侧重，不可偏废”的原则。

### 测验：你能做到事业家庭两不误吗 ..... (51)

不会生活就不会工作，生活是一团麻，各种各样、

读书笔记

大大小小的生活难题，如果处理不好，就会影响到人生事业，使人身心俱损。提高解决生活难题的能力，有助于事业更加顺利。

## 亲情第一、事情第二.....(54)

(1) 返回工作的时间 / (2) 作出工作或照顾孩子的暂时选择 / (3) 指导你的配偶 / (4) 遵守儿童保育的途径 / (5) 处理好有关理家的一些事情 / (6) 为你自己寻找一些时间 / (7) 适当“牺牲”

## 做到生活事业两不误的方法 ..... (58)

(1) 学会生活和事业兼顾 / (2) 依据生活领域确定目标主次 / (3) 专注第一目标，兼顾其他选择

## 现代女性适宜选择的事业 ..... (60)

现代女性适合的知识领域和行业领域是构建自身知识结构的出发点，是女性事业的选择。根据广大成功女性的经历，下面总结出适合女性事业发展的知识和行业领域：

(1) 从事服务业 / (2) 从事教育业 / (3) 从事出版业 / (4) 从事广告业 / (5) 从事会计业 / (6) 从事股票业 / (7) 从事律师业 / (8) 从事艺术业 / (9) 从事网络业 / (10) 从事信息业

## 采用新技术为事业插上翅膀 ..... (64)

(1) 借助网络通晓天下 / (2) 利用电子邮件节约精力 / (3) 在因特网上找自己所需要的信息 / (4) 使用其他因特网工具 / (5) 使用电讯和软件工具

## 女性获得事业的第一桶金 ..... (68)

(1) 获得事业发展的基础 / (2) 成功是一种心智的成熟 / (3) 金钱和事业是一个平台 / (4) 完成资金积累阶段 /

## 策划女性

(5) 女人要有自己的事业 / (6) 坦然享受自己挣来的钱 /  
(7) 索性辞掉工作 / (8) 有钱的感觉真好 / (9) 成功就是把握住自己

### 第三章 制定目标：让女性获得幸福的权利

#### 陈小玲打工就是为了当老板 ..... (76)

陈小玲由一家名列全球 500 强的美国公司低薪跳槽到美国 ADECCO 猎头公司，负责广州地区的市场拓展工作，正当公司准备提她担任中国区总裁时，她却辞去了工作，雄心勃勃地办起了剑桥人才服务公司。她说：

“打工只是创业的一种学习过程。在 ADECCO 公司我已经学习到了全球最先进的猎头服务技能。有了这份宝贵的经验，我就可以开创一个中国的猎头公司！”

(1) 寻求发展空间 / (2) 开创中国的猎头公司 / (3) 以诚信创信誉 / (4) 成功的人才女猎手

#### “打工”皇后吴士宏的事业野心 ..... (81)

吴士宏在中国经理人中，被尊为“打工皇后”，她创下了几项第一：她是第一个成为跨国信息产业公司中国区总经理的内地人；她是惟一一个在如此高位上的女性；她是惟一一个只有初中文凭和成人高考英语大专文凭的总经理。她说：没有一点野心的人，肯定是什么大事的。

(1) 成功缘于努力 / (2) 扬名微软 / (3) 加入 TCL

#### 从今开始拟定人生计划 ..... (87)

(1) 赚钱是不是你的惟一追求 / (2) 你喜欢什么样的生活 / (3) 你是个什么样的人 / (4) 制定事业与个人远与近的目标 / (5) 选择实现目标的正确方法

WELLNESS

**确定人生定位的战略操作性** ..... (93)

确立人生定位，先要认清自己，将自己摆在整个社会的宏观世界之中，了解自己所处的位置，进一步以你现在所处的位置为基础，为自己设定一个更高层面的定位。

**把目标作为人生永远的航灯** ..... (96)

锁定人生的目标，赋予更重要的梦想、目标及价值，再向目标迈进，这就是自己的生活方式和人生道路，人生幸福就从这设定的最高战略开始！

**测验：你具有远见卓识的人生目标吗** ..... (100)

你有远见卓识吗？你能看到大局吗？你能看出事情发展的可能性吗？你看问题深入吗？

**为着目标包装自我才能** ..... (105)

(1)创造艺术才能/(2)生意细节才能/(3)人道主义才能/(4)社会服务才能/(5)销售经商才能/(6)体育运动才能/(7)种植养殖才能/(8)领导影响才能/(9)科学技术才能

**采取步步为营接近美好目标** ..... (107)

(1)大目标尽量远大/(2)中短期目标要有挑战性、可行性、明确性与限时性/(3)目标需要随时调整和全面衡量/(4)目标要在实践中不断完善/(5)选择成功人生的最佳目标

**人生目标直指幸福未来** ..... (112)

追求幸福是女性的权利，获得幸福是女性的目的。为了幸福的目标，正确的做法是：把幸福的实现看成一个过程，在不断创造和奋斗中体验幸福。

## 第四章 提高才能：学习现代科技和知识

### 苏婉的“卓越”才能追求 ..... (116)

苏婉当知青、读师范、当老师、考大学，最后舍弃优越工作，闯荡纽约修读学位，研读《对卓越的投资》，回国创业，开设心理课程，虽然屡经挫折，但她仍把心理学课程当作终生的选择，她说：“个人的事业不是最主要的，重要的是让这门心理课尽量多地激发出国人的潜能。”

(1) 艰苦岁月 / (2) 回国创业 / (3) 追求卓越

### 谭海音从工作中积累经验 ..... (121)

易趣网络信息服务(上海)有限公司总裁谭海音的梦想是：读遍天下的好书；听遍天下的好音乐；游遍天下的好山好水。她没有经验却照样管理网站，她的经验就是从工作中学东西。她希望工作的时候充实，离开的时候无怨无悔。

(1) 做我想做的事 / (2) 做好承担风险的准备 / (3) 重视盈利质量和持续性

### 中外网络女强人 ..... (125)

(1) 美国网络女强人改变了人们的买卖方式 / (2) 中国网络女强人取得骄人成绩 / (3) 网络开启女性主导产业的时代

### 21世纪学习的四个本质进步 ..... (128)

“华尔街学习”体现了21世纪学习的四个最本质的进步。

(1) 工作与学习之间界限的消失 / (2) 成长不必去正

规学院 / (3) 建立学习型组织 / (4) 学习新概念	
<b>信息 E 时代需要学习的内容</b> ..... (132)	
女性热衷于家庭生活，对接触现代科技和学习现代知识却比较冷漠，就是在 E 时代，男性喜欢把个人电脑当工具玩游戏，而女性则喜欢用电脑上的电子邮件或网络与人聊天。其实，运用电脑发展资讯科技业，对女性具有最大的吸引力，因为这样的工作具有很强的弹性。	
<b>测验：你学习知识才能的热情怎么样</b> ..... (135)	
你的学习热情高吗？你是否认为学习没有意思？你是否缺乏学习热情？	
<b>获取组织知识与专业知识</b> ..... (137)	
知识不是财富，除非加以组织，并以实际行动计划精心引导，才能达到积累财富的确切目标。获取知识要注意五点：	
(1) 具有持久发展力的新兴专业 / (2) 以未来的确切方向为标准 / (3) 让整个一生都受益 / (4) 不必学得样样精通 / (5) 必须要具备专业知识	
<b>通过因特网快捷学习一切知识</b> ..... (141)	
现代女性生活不仅仅是美容、化妆、改善身体形象、教育子女或家庭理财，也包括对政治、文化、经济、教育、科技等领域知识的学习掌握，通过互联网，可以轻易、快捷地获得一切知识。女性必须克服上网的误区。	
(1) 上网太难了 / (2) 上网太贵了 / (3) 上网没用 / (4) 上网太危险了	
<b>利用现代教育建立自己学习风格</b> ..... (144)	
充分利用记忆信息、图书馆和互联网等建立自己新	

## 策划女性

型的学习风格。学习风格由两部分构成：

- (1)感觉偏好/(2)学习态度

**走上正确业余学习道路** ..... (149)

(1)给人生经验分/(2)自选课程/(3)函授课程/(4)  
辅导项目/(5)夜班和周末班/(6)指导/(7)见习/(8)工  
作经历/(9)技术培训/(10)逆境学校

**在新形势下提高应变才能** ..... (153)

(1)加入WTO后，人才的新概念/(2)东西方  
经理人的比较

## 第五章 发挥优势：让心灵获得解放

**王树彤充分把握自己的能力** ..... (158)

卓越网总裁王树彤没有任何留洋背景，但她曾经做  
过微软事业发展部经理、Cisco中国公司市场部经理，  
她做人的原则就是：“掌握最简单的原则就是最好  
的”，“做我喜欢做的事，把握自己的能力。”

(1)在微软中成熟/(2)定位INTERNET/(3)把握自  
己，走向成功

**张璐从零开始迈进财富大门** ..... (161)

张璐拥有自己的大厦、多家分公司，以及上亿美元  
的净资产。她与众不同的经历，造就了与众不同的道  
路，她从电脑市场上起步，并随时准备从零开始，体现  
了她不懈的创业精神。

(1)北大求学/(2)白手起家/(3)坚信成功

**现代女性从心灵解放开始获得全面优势** ..... (166)

女性优势的获得首先是从心灵开始的，没有正确的