

提升现代女性
生存质量书系



卓越女性

女性未来生存与处世的10大卓越追求

Remarkable
Woman

内蒙古科学技术出版社



生存质量
职业素质
工作价值
处世能力
社交关系
语言表达
礼仪礼节
购物消费
自卫防身
婚姻家庭

卓越女性

女性未来生存与处世的 10 大卓越追求

Remarkable
Woman

冯 睿 / 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

卓越女性/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 7-5380-1125-0

I. 卓… II. 冯… III. 女性—生活—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047682 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/敖其尔

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！”

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、检测、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 大魅力与美丽的立体打造；

《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

第一章 生存质量：证明生活和生命的真正意义

中国经济女强人的生存现状 (2)

(1) 生存环境 / (2) 生存状况 / (3) 生存优势 /

(4) 生存挑战

薪 1 万、10 万、50 万的女性生存方式 (7)

(1) 年薪 1 万的女性幸福可以看见 / (2) 年薪 10

万的女性主张多爱自己一些 / (3) 年薪 50 万的女性享受工作胜于享受生活

白领的现实生活 (10)

不管是政府机关，还是企事业单位，亦或是传媒业，不管是白领、粉领还是金领，每个女性都有自己的生存特点。因为不甘寂寞，因为内心深处涌动着欲望，也因为现实无奈，她们承担了这个社会太多意义的角色。机会、挑战、自由、寂寞……女性在无奈与不可遏制的期盼中过着非常现实的现实生活，她们变得越来越现实化了。

白领、粉领、金领和灰领潇洒生活 (13)

(1) 白领得体严谨 / (2) 粉领潇洒浪漫 / (3) 金领

高贵强干 / (4) 灰领漂泊流浪

现代乐天派女性成功的生活经验 (16)

(1) 朱迪丝·伊文说要清楚事情的轻重缓急 / (2) 简·莫尼克说要计划性与灵活性统一 / (3) 南希·科勒说不要忽略生理和心理的需要 / (4) 露易丝说挫折与困难总会过去 / (5) 斯塔西说要理解生命和生活的本质才能活得更积极

现代女性的生存感悟 (19)

现代女性应是一个不停追问生活意义的人群，她们热爱生活，更热爱生命，一生都在力图让生活充满乐趣。她们在微小的事物中体味生活，并用实际行动去证明生活和生命的确具有意义

测验：你对自己生存状态的感觉怎样 (21)

你是否感觉生存焦虑呢？劳伦斯·古德教授设计测试题，可以描绘你的生存感觉或信念。

21 世纪女性的新型魅力 (24)

(1) 女性的新“形”生活 / (2) 女性的新型职业 / (3) 女性的热门行业 / (4) 女性的网上社交 / (5) 可有可无的性爱 / (6) 有无子女也无妨 / (7) 天马行空地自由旅行

现代女性的生活设计 (29)

(1) 现代女性是有文化修养的 / (2) 现代女性经济基础在中产阶级边缘 / (3) 现代女性是有特别格调的 / (4) 单身现代女性的家多在某住宅小区里 / (5) 现代女性有全套的厨房设备 / (6) 现代女性充满了女性味 / (7) 现代女性是能干而独立的

不断创造广阔的生存范围 (32)

生活在充满激烈竞争社会中的现代女性，她们不仅

具有现实的自我生存范围，她们还客观地寻求生存的更大意义，她们的寻求同整个人类活动息息相关，她们不断创造广阔的生存范围。

现代女性适应快节奏生活的艺术 (35)

(1) 合理安排自己的生活 / (2) 劳逸结合 / (3) 调控好时间 / (4) 留有余地 / (5) 提高效率 / (6) 正确估计自己 / (7) 主动疏导、发泄

四类女人的生存方式 (38)

一等女人永不成家；二等女人靠人养家；三等女人家外有家；四等女人下班就回家。

第二章 职业素质：脱颖而出走向世界

商务世界顶层的现代女性 (40)

(1) 海泽·凯伦被称为全球商人 / (2) 马丽不懂技术但懂用户 / (3) 奈娜被称为帮助印度的女人 / (4) 莎莉·巴尔道夫让诺基亚走向世界 / (5) 杨被称为传统产业上的新思维女性

卡·斯贝林的“职业成功十项秘诀” (45)

纽约的一位女经理卡·斯贝林向女性介绍了“职业成功的十项秘诀”，这是她事业成功的经验之谈。

现代中国职场女性大盘点 (47)

(1) 网络女性风风火火 / (2) 外企白领优雅自信 / (3) 私企女性身不由己 / (4) 国企女工吃苦耐劳 / (5) 个体女性大胆泼辣

都市职业女性怎样脱颖而出 (50)

(1) 正确处理家庭与事业的矛盾 / (2) 扮演好所

选择的角色 / (3) 寻求男女平等 / (4) 以德服人

白领女性要走向世界 (53)

(1) 才能全面与国际接轨 / (2) 能流利使用国际普通话 / (3) 思维与国际接轨 / (4) 知识结构要达到“全球通”型标准件

测验：你适宜从事什么职业 (55)

挑战型的女性适宜做记者、推销员；保守型的女性适宜做装配工；服从型的女性适宜做办公室工作；自主型的女性适宜当律师；协作型的女性适宜做咨询类工作；劝导型的女性适宜当行政人员；决策型的女性适宜做财务经理；浪漫型的女性适宜做艺术家；严谨型的女性适宜做统计员；情感型的女性适宜做公关工作；思考型的女性适宜做统计员；想像型的女性适宜做文化工作。

展现职业女性的基本特质 (57)

(1) 建立自信的心理 / (2) 想像拥有整个空间 / (3) 学会肯定自己 / (4) 用心理暗示调节情绪 / (5) 用形体语言表达潜质 / (6) 学会放松和暗示 / (7) 发挥语言功能表现自信 / (8) 模仿名人

建立职业自信的七个步骤 (59)

(1) 请问自己：“我真的希望达成目标吗？” / (2) 不妨试一试整天沉迷于工作之中 / (3) 事先做准备再着手进行 / (4) 从经验中得教训 / (5) 用头脑认真思考问题 / (6) 拿出勇气勇敢面对 / (7) 要确实遵守自己所定下的约束

做个现代出色职业女性的方法 (62)

(1) 每周做好工作计划 / (2) 让电话发挥作用 /

(3) 将时间据为己有	
职业女性必备的七大基本功	(64)
(1) 健康的身体 / (2) 明确的工作目的 / (3) 良好的人际关系 / (4) 具备电脑工作能力 / (5) 较强的外语能力 / (6) 疏解精神压力的能力 / (7) 具有善用金钱的能力	
成功白领伊人形象服饰	(66)
(1) 白色服装 / (2) 黑色服装 / (3) 红色服装 / (4) 蓝色服装 / (5) 绿色服装	

第三章 工作价值：是具有高层次的认知

中国女性就业的最新行情	(70)
(1) 人才市场看好“半边天” / (2) 高薪是挡不住的诱惑 / (3) 女孩争吃“青春饭” / (4) 脱颖而出的“新潮一族”	
艾琳·福特太太的工作精力	(73)
美国第一家模特儿中介公司女老板艾琳·福特经常一天工作十三至十四小时，这完全由于某种潜意识支撑着她，她给人的感觉好像有用不完的精力。	
三位女性的工作个案	(75)
(1) 翁静玉的银行工作 / (2) 杨澍的顾问工作 / (3) 田维莉的经营工作	
现代女性把工作当成人生大事	(77)
无论是作为一名职业女性，还是家庭主妇，并没有对错好坏之分。只是不管你选择作为一名职业女性、家庭主妇，还是两者兼得，对于工作、对于个人、对于家	

庭，都应该具有更高层次的认知。

现代女性工作的价值.....(79)

对于越来越多的现代女性加入工作行列的现象，里纳·巴托斯总结了4个最普通的理由，即：经济需要；工资来源；不能光围着锅灶转；要干点事业。

测验：什么工作适合你.....(82)

根据性格特征与职业选择的关系，美国心理学家霍兰德把性格划分为6种类型，性格不同的人在选择职业上具有明显的差异。

把握工作航向的方法.....(87)

(1) 工作时不要区分性别 / (2) 撒娇有度 / (3) 交谈时不要涉及他人隐私 / (4) 对绯闻置之不理 / (5) 正确与无责任意识的同事相处 / (6) 正确与一起工作的情侣相处

现代新新女性的工作.....(90)

(1) 保险经纪人 / (2) 公关 / (3) 复健师 / (4) 室内装潢中介 / (5) 特殊教育教师 / (6) 电脑系统分析师 / (7) 国际法律顾问 / (8) 投资顾问 / (9) 房地产中介

女性轻松工作的方法.....(94)

现代女性面对日益繁重的工作压力，都或多或少地产生一定程度的精神紧张。那么，现代女性如何抵制工作上的精神紧张，以便轻松地进行工作呢？

女性工作十项不良习惯.....(96)

(1) 过多地点头 / (2) 大声说话 / (3) 口头禅 / (4) 修饰 / (5) 允许打断 / (6) 等待他人邀请 / (7) 穿着过于性感 / (8) 说话过于软弱 / (9) 允许他人夸

耀 / (10) 身体姿势不雅观

第四章 处世能力：体现敢说敢干的魅力魄力

芭芭拉·华特的果断处世魅力 (100)

成功使芭芭拉变得更好，她诚恳、真实、毫不装模作样。尽管她获取了卓越的成就，但芭芭拉也是相同社会的产物，这个事实影响了许多现代女性。那么，造成这个事实到底都有哪些因素呢？为了更好地领略芭芭拉那独特的处世哲学魅力，我们就看看她对性别、事业、成长、批评、果断、拒绝是怎样处理的？

(1) 关于性别 / (2) 关于事业 / (3) 关于成长 / (4) 关于批评 / (5) 关于羞怯 / (6) 关于果断 / (7) 关于拒绝

派特·卡宾在竞争中的处世策略 (103)

她使《仕女》杂志从一本前途不定的新杂志转成为利润丰厚的出版物，还有许多其他的副业。辉煌的工作业绩令人惊叹不已：“怎么会有人做得这么好呢？”

(1) 关于说“不” / (2) 关于坏习惯 / (3) 关于与男人相处 / (4) 关于接受恭维 / (5) 关于应对 / (6) 关于愤怒 / (7) 关于朋友

英格丽·褒曼敢说敢做的处世魄力 (106)

作为现代女性，敢说敢做，从来不为任何外界势力所干扰，才是应该具备的真正品质，才能为成功带来契机。英格丽·褒曼在这一方面就作出了很好的表率，敢说敢做正是她的本色。

现代女性培养制定处世的应付策略 (108)

- (1) 培养自我认识能力 / (2) 培养责任意识能力 / (3) 培养客观知觉能力 / (4) 培养表达情绪能力 / (5) 培养寻找社会支持

现代女性的四大处世观 (111)

- (1) 折衷 / (2) 合作 / (3) 竞争 / (4) 冲突

测验：你处世的态度怎么样 (113)

你处世时是眼明手快、斩钉截铁、敢做敢当，还是优柔寡断、易被他人左右呢？

增强独立解决问题的能力 (118)

- (1) 建立良好的同事关系 / (2) 下一番苦功自我训练 / (3) 确信成功

客客气气解决矛盾的方法 (122)

- (1) 妥协求和法 / (2) 互相合作法 / (3) 以柔克刚法 / (4) 从容应对法 / (5) 转移注意法 / (6) 大度宽容法 / (7) 保持沉默法 / (8) 坦然认错法

与领导或同事相处的方法 (125)

- (1) 避免“轻佻”举动 / (2) 言行稳重、自尊 / (3) 保持一定程度的亲昵

克服女性害羞的十大方法 (127)

- (1) 要相信并愿意改变 / (2) 相信自己能够改变害羞 / (3) 理性地看待别人对你的批评 / (4) 不要太在乎自己的外表 / (5) 重新估价自己 / (6) 改变对自己的看法 / (7) 减轻害羞引起的焦虑 / (8) 逐渐进入扮演的角色 / (9) 放松自己 / (10) 在想像中去除害羞

克服讨厌的女性各种行为 (130)

- (1) 多嘴多舌 / (2) 推过于人 / (3) 不懂装懂 /

(4) 虚伪故作 / (5) 欺侮后辈 / (6) 不分情况 / (7) 失信诺言 / (8) 哭泣抹泪

第五章 社交关系：利用女性先天的财富

希拉里·克林顿的交际使她走向辉煌 (134)

希拉里·克林顿早在 1992 年的选民见面会上，就以雄辩的口才和不失优雅的风度，不但给人们留下了深刻印象，而且为克林顿入主白宫立下了汗马功劳。

凯维拉·巴哈札靠网络联系取得业绩 (136)

凯维拉·巴哈札说：自己能够取得成功，靠的是网络联系和倾听技巧，还有她在男人面前的自信。她曾经领导 I-net 取得了为人瞩目的进步。从 1985 年以来，公司收入每年增长一倍。

交际是女人先天的财富 (138)

男人越多的场合，女人人们的交际魅力就越强大；男人对男人充满“竞争敌意”，而对女人则相反，他愿意敞开温暖的怀抱，成为女人最强大的支持者和恒久的港湾

女性社交的三个要诀 (140)

(1) 要有战胜传统的心理习惯与舆论的勇气和方法 / (2) 处理好“意外”事件 / (3) 从克服自身的缺点和弱点开始

女性交际的“七个不要” (144)

(1) 不要缺乏自信心 / (2) 不要嫉妒心重 / (3) 不要抱怨冲天 / (4) 不要言辞过于锋利 / (5) 不要自以为是 / (6) 不要过于关心自己 / (7) 不要过分依赖

别人

测验：你的社交能力怎么样 (146)

十一种交际能力，你属于哪一种呢？请测试自己。

人际感情沟通的方法 (150)

(1) 发挥朋友的魅力 / (2) 暗示是一种动力 /

(3) 运用漂亮语法 / (4) 感觉定位要准 / (5) 沟通需

要尊重

运用男女差异建立良好关系 (153)

善于交际的女性利用男女的差异而轻而易举地与他人

建立良好的关系，并轻而易举地达到相互利用的地

步。到底采取什么方法呢？

学会与各种性格的人打交道 (155)

每个人有每个人不同的性格，每种性格又会导致处

事的方法、方式迥然各异，与这些性格各异的人打交道

要注意。

使用网络沟通的规则 (157)

(1) 注意维护网络安全 / (2) 进行网络沟通必须

尊重他人 / (3) 使用电子邮件的规则

举行家庭 Party 增进友谊 (159)

(1) 举行家庭品茶招待会 / (2) 举行家庭赏酒招

待会 / (3) 举行家庭音乐会 / (4) 举行家庭舞会

常见的交际赠言方式 (162)

(1) 名片赠言 / (2) 花卉赠言 / (3) 贺卡题词 /

(4) 惠书赠言 / (5) 点歌赠言 / (6) 礼品赠言

使用名片的魅力规则 (165)

(1) 名片先递给上级或长辈 / (2) 珍重处理拿到

的名片 / (3) 制作简单明了的名片 / (4) 注意名片的

使用和保管 / (5) 把收到的名片当作财产 / (6) 收存保管使检索容易	
结识名人的秘方	(168)
(1) 积极争取主动 / (2) 不要言不由衷 / (3) 敢于与名人交谈 / (4) 追踪一切线索 / (5) 吸取失败的教训	
拒绝九种庸俗男人	(170)
(1) 别有用心的男人 / (2) 空谈的男人 / (3) 小题大作的男人 / (4) 暴躁固执的男人 / (5) 自说自话的男人 / (6) 问这问那的男人 / (7) 执迷不悟的男人 / (8) 把事情看得太严重的男人 / (9) 讲述淫秽故事的男人	
职业女性交往三忌	(175)
(1) 嫉妒是女性交往的致命弱点 / (2) 记仇是女性交往的极大障碍 / (3) 敏感和猜疑是女性交往的大敌	

第六章 语言表达：生存和发展的最大法宝

玛格丽特·撒切尔演讲队长成首相	(180)
撒切尔夫人不仅有能力、有精力，而且还有一付让人佩服的嘴巴。她的政坛演讲，就十分成功，震动了英国议会，使她成为了英国著名的女首相。	
莉贝卡·马克凭着口才赢回大买卖	(182)
莉贝卡是一个令人难以置信的谈判家，在印度国家主义者取消了安润最大的电力工程之后，她硬是凭着三寸不烂之舌赢回了这个大买卖。	

口才是现代女性处世的法宝 (184)

美国人早在 20 世纪 40 年代就把“口才、金钱、原子弹”看做是在世界生存和发展的三大法宝，60 年代以后，又把“口才、金钱、电脑”看做是最有力量的三大法宝，“口才”一直独冠三大法宝之首，足见其作用和价值。

现代女性说话的风采 (187)

- (1) 豪爽 / (2) 理智 / (3) 潇洒 / (4) 理解 /
(5) 温柔 / (6) 含蓄 / (7) 多情

提高各种综合表达能力 (189)

- (1) 说的技巧 / (2) 写的技巧 / (3) 听的技巧 /
(4) 读的技巧

测验：你喜欢显示自己的口才吗 (191)

这套测验指标是用来评量你是否喜欢显示自己口才的，这些关于争辩的陈述，定会显示你这种人格特质的发生频率。

语言训练的 SOFTEN (194)

- (1) 微笑 / (2) 准备聆听 / (3) 身体前倾 / (4)
音调 / (5) 目光交流 / (6) 点头

做个让人心仪的电话美人 (197)

- (1) 清楚地通报公司名称及自己的姓名 / (2) 需要转接的电话，先确认对方的身份 / (3) 千万不要在电话中默不作声 / (4) 要对来电话的一方表示感谢 / (5) 即使不认识对方也要以礼相待 / (6) 认真地记录客人的电话 / (7) 记下要回复的电话并再次确认 / (8) 最后说再见，轻轻放下听筒