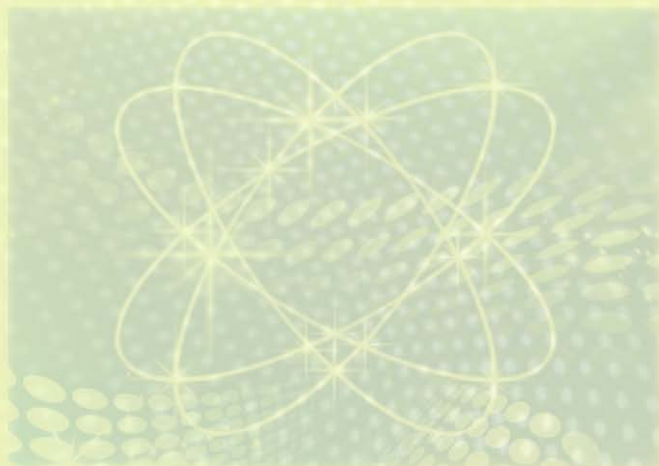


生活保健丛书

单身女人的 24 堂必修课

秋实 编著



中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

生活保健丛书 / 秋实 编著. —北京：中医古籍出版社，
2009. 10 重印

ISBN 978-7-80174-268-1

I. 生… II. 秋… III. 日常生活—常识—通俗读物

IV. ①R715. 3②TS976. 31 中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2004) 第 093575 号中医古籍出版社出版发行

单身女人的24堂必修课

（北京东直门内南小街 16 号 100700）

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

710×1000 毫米 16 开 180 印张 3800 千字

2009 年 10 月第二版第一次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 978-7-80174-268-1/R. 267

定价：549.00 元（全三十册）

目 录

第一堂课 你的形象为你的事业加分.....	1
第二堂课 形象决定女人的成败	4
第三堂课 美丽是女人的傲人资本.....	7
第四堂课 女人该怎样着装.....	10
第五堂课 举手投足体现内在修养.....	13
第六堂课 礼仪和修养改变命运	18
第七堂课 怎样维系女性仪态美	21
第八堂课 怎样做一个有魅力的淑女.....	24
第九堂课 色彩让女人魅力升值	27
第十堂课 女人最大的优势是人际交流.....	30
第十一堂课 用身体语言与人交流往的技巧	35
第十二堂课 女人的天生优势是会处理关系	38
第十三堂课 学会编织和维护人际有关系网	42
第十四堂课 女性易犯的 5 种错误	46
第十五堂课 用恰当的方法消除职志矛盾	50
第十六堂课 慎重地选择朋友.....	54
第十七堂课 影响同事间关系的言论.....	57
第十八堂课 转换自己的悲观情绪.....	61
第十九堂课 从沮丧中走出来.....	65
第二十堂课 自己的命运属于自己.....	69
第二十一堂课 导致女性事业失败的心理障碍.....	73
第二十二堂课 改变暴躁脾气.....	75

第二十三堂课 锻炼女性成功动机的方法	79
第二十四堂课 信念影响女人事业成败	81
附录 智慧投资，做聪明的女人	85

第一堂课 你的形象为你的事业加分

女人的“形象”是一个女人外表与内在结合而留下的印象，无声而准确的讲述着你的故事——你的年龄、文化、修养、社会地位……

曾担任美国三位总统的礼仪顾问的威廉·索尔比说：“当你学会怎样包装自己时，它就会给你带来优势。它是一种技能，是你能够学会的技能。”

很多成功和美丽的女性无一不在乎自己的魅力形象。但是也有许多女人不知道她们不能到达成功的目标是由于不具有形象的魅力。

对生活在竞争激烈的社会中的人，尤其是我们女人来说，优美而充满魅力的形象在竞争中占有绝对的优势，它是取胜的基础。

不少女性对天生漂亮的女性都有一种嫉妒心理，其实，在这个世界上，没有丑女人，只有懒女人。不愿意用时间来装扮自己的女人，请不要对其他的美丽女人心生嫉妒不满。

让我们来看看下面这个故事吧：

怡静是一家广告公司的老总，在 35 岁以前她面对需要唇枪舌战激烈辩论的对手时，总显得底气不足缺乏信心，一身单调的职业装以及一头冗长的头发，让她在谈判的关键时刻备感压抑。之后一个偶然机会，她接受了形象设计公司的专业指导，在形象设计师的坚持下，怡静剪掉了留存多年的长发，换上了一身庄重并富有朝气的高档套装。从此以后，她总能以优雅干练、精神饱满的面貌出现，并自信地保持自己的立场，游刃有余地坚守底线，而对手只能屈服在这个焕然一新的女强人面前。

“怡静的改变，首先在于我们还还原了她本来的女强人形象。”按照设计师的理解，怡静缺乏自信，源于先前大众化的外在形象抑制了

她更高标准的追求以及降低了她企业领导人形象的权威度，为此从形象人手，让其形象与其能力、地位相符合，进而激发释放被压抑了的潜能。“社会上像怡静这样因受外在形象的羁绊而徘徊于成功边缘的人士比比皆是，但遗憾的是，绝大多数人没有意识受羁绊的根源所在，而能意识到接受形象设计是有助于突破这一瓶颈的人更是少之又少。

很多女人都认为：只有明星才有必要接受个人形象设计，但真正向往着成功的人士，此时已经深谙了“不在其位，不谋其政”另一面所隐含的深意，那就是“欲谋其政，先处其位”。

怡静原先只是一个小老板，但是她心存高远，于是辟出专款聘请了一位专业私人形象设计师，以同城精英为示范为自己量身定做了一套“女性精英”的形象行头，像穿着打扮、言谈举止，都有讲究，其中还重点包括了在公开场所的出现都做了精心的安排，譬如如何走下汽车、如何与人握手、如何步入会场，以及在大小型庆祝活动中的问候方式、语调等等，都要严格按照规定进行。经过一番严格训练，这位小老板的举手投足与真正的“大老板”们并无二异，进而得到圈内的认同，于是生意做大，成了真正的大老板。

西方有句名言：“你可以先装扮成‘那个样子’，直到你成为‘那个样子’。”这与中国古语说的“近朱者赤，近墨者黑”是一个道理。“看起来就像个成功者”对于追求成功的人而言更加重要，在外形上接近成功者是自己思想和行动上走向成功的最关键一步。事实正是如此，有远见的领导者和上司也相信那些乐于学习自己优点、有信念、自信的下属，除非真是“扶不起来的阿斗”，那么既然你都愿意通过形象设计来模仿楷模，那领导还有什么理由拒绝给你展现的机会呢？

你是否曾因为一个小小的细节而对某人印象大打折扣?你是否曾经遇到过一个人，在第一次见面时就被他的职业气质所打动?

以貌取人，我们许久以来一直很不齿的行为。但是，无论是在商务活动还是日常生活中，对方就是要从你的外貌来判断——你的性格、你的品位、你的实力、你的素质，以致你的公司。或许，你还没有意识到，你的形象和细节价值百万!对：女人来说，形象不仅能够为你的事业加分，而且能让你获得异性更多的青睐，能让你的家庭更加幸福，感情更加美满。

第二堂课 形象决定女人的成败

在我们的生活中往往有这样的例子：有很多女企业家说，她在企业里顶天立地，一声令下大伙都佩服。但是当她真正要出席重要场合的时候，就会在头一天晚上准备很长很长时间，家里的每个角落都堆满了衣服，最后选出一身衣服，第二天穿到那个场合里，却觉得哪都不自信，恨不得把手也藏起来，脚也藏起来。我想这样的情况每个人可能都有。大家想想，这么优秀的女人，也会那样缺乏形象自信，其他的女人怎么会不是这样呢？

如果你是一个女人，如果你是一个公司的老总，你的外表就是公司最好不过的说明书了。“公司文化就是老总的文化！”如果你看起来不像一个企业老总，就不要困惑你的公司为什么不能够出类拔萃，就不要责备顾客不信任你们的产品。你的外表在告诉别人：“我的公司不寻求卓越，我不追求品位，就像我们不在乎自己的形象一样。”

你的形象不仅关系到别人如何看你，而且也同样重要地反映了你如何看自己。如果你具有非凡的魅力，你就会更加自信，更加看重自己的价值，同时也会赢得别人更多的尊重。一个人的形象越好，就会越自信，会更加看重自己的价值，从而工作也更加出色，得到别人敬重的程度也就越高。这一切反过来又会促使你更加注意自我形象，如此循环往复。

1990年，美国 SPBUCM 大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列 100 家大公司的高级执行经理和人事主管同时做了全面的调查。调查结果表明，93% 的公司经理都认为职员的个人形象非常重要。接受调查人员的职位越高，就越强调个人形象对于获得成功的重要性。

个人形象可以影响他人对你的看法，就像每个人都会受别人形象的影响一样。

林某是一位成功的白领女性，她曾经谈到，到英国公关公司前她是一个穿着随便、不注重个人形象的女性，由于英国老板对公司职员的形象要求很严，老板自己也是一位优雅的绅士，林某从那时起开始学习如何装扮自己，如何使自己更像个职业女性。她意识到了个人形象的重要性，并开始注重塑造自己的个人形象，这使得她在公关生涯中获得极大的成功。

只有具有良好的个人形象，才会有吸引人的个人魅力。所以说，形象是一个人的品牌，要生活在自信和快乐中，就必须重视自己的形象。由于个人形象设计常常与相关的场合同时出现，就给人一种误导，似乎个人形象就是纯粹的化妆、美容、发型、服饰等外在包装。可以想象一下，如果一个人西装革履却举止粗俗，打扮入时却口吐脏话，他的个人形象怎么可能提升呢？反而更加令人反感。所以，得体的礼仪是塑造形象不可或缺的因素。

每个人都是通过外在形象来展示自己的特点的，你的衣着、言谈和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人以前对你并不了解。我们通常在初次见面的几分钟内就会评价一个人的素质、背景和能力。如果你穿着保守，服饰刻板传统，没有一点新意，别人怎么可能很快知道你是一个具有创造力的人呢？如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定，别人就会更多地把你当做一个缺乏自信的人。所以你的眼神、你的说话方式、你的举止就是你最基本的信息，其他人正是通过这些信息知道你是什么样的人，或者判断你将来会成为什么样的人。一个成功的形象会让别人更多地了解你，也会令你在任何场合都会更加神采奕奕、信心非凡。

在如今竞争日益激烈的就业市场上，仅仅持有资格证书，甚至拥有工作经验都还是不够的，雇主的要求已越来越高了。

据统计，在工作失败的女性中，35%的人是因为她们的不良形象所导致的。公认的有魅力女性的个人形象是：穿着得体、谈吐优雅、有条不紊和具有职业权威。

第三堂课 美丽是女人的傲人资本

美丽的外表可以让身边的异性获得审美愉悦，人际关系更和谐。生活中我们不难发现，大多数美女的人缘都是很好的，求男子办事常常是很顺利的，当然前提是这位美女不要把美丽作为傲人的资本。

有一些长得不漂亮的女性在找工作时一次次遭到冷遇，在看到貌美如花的同学、朋友面对找上门的工作还在挑三拣四时，难免会黯然神伤。工作以后，总觉得自己该顺利了，但看到漂亮的女同事人缘极佳，甚至有的能平步青云，亦不免心生嫉妒，自怨自艾：都是长相惹的祸。

天生不美的女孩子一次次“碰壁”的现实着实让人痛心，但人们观念中对美的渴望与追求是我们无法改变的。在同等条件下美女“敲门砖”的作用是不可低估的。其实，很多用人单位喜欢用美女还有一个重要原因：美女周围人的工作效率高。这就是美女效应。爱因斯坦有一个广为人知的比喻：“一位先生和一位漂亮女孩在一起待上一小时，他会感觉像一分钟；但如果让他在火炉子上待上一分钟，他会感觉比一小时还长。”试想与漂亮女孩共事时的这种心态怎能不提高工作效率？

大的社会环境我们无法改变，但我们可以通过改变我们自己去适应。于是我们可以穿适合自己的衣服，可以使用适合自己的美容护肤产品，如果这些还不能让自己满意，我们还可以适当地做美容手术。通过改变自己进而改变自己在别人心目中的印象。当然也许别人对你的看法并未改变，但这种改变自己外表的行为可以让你找回自信。自信能让我们看到希望之星，希望之星指引我们前进的方向。

德国诗人歌德说：“我们固然不能说，凡是合理的都是美的，但凡美的确实都是合理的，至少应该是合理的。”

一个蓬头垢面、衣冠不整的女人是没心情去撒娇的，也自认为没有资格撒娇。而衣冠不整是因为太忙的缘故，以此作为自己不修边幅的理所当然的借口。因此。不仅不以为耻，反以为荣，否则，不足以表现为贤妻良母。但是，可恨的是男人并不买账，即使嘴上同意，心里却大不以为然。别以为有些男人不喜欢妻子撒娇是正派的表现，那只是他不懂情趣。如果女人坚持撒娇，尤其是打扮妩媚的情况下，他是会感到非常受用的。

一个不知道打扮的女人是一个不懂得爱惜自己的女人，女人是一朵花，不靠化妆打扮是成不了“美女”的。漂亮而又不打扮的美人很少，就连电影明星也是靠化妆“造”出来的。化妆，能突出优点，掩饰缺点：穿漂亮的服装能显示出女性优美的线条和妩媚。

不知道打扮自己的女人是一个懒女人。每天半小时的工夫都舍不得，真是懒得可以。因为懒得化妆，所以也就懒得去吸引丈夫，也就懒得营造夫妻间的浪漫温馨气氛，也就用最差的不修边幅的形象去面对丈夫，就用最懒散的神情语气和丈夫说话。不但丈夫，就是周围的男人们看到的都是她的缺点，又怎能引动丈夫的情与爱。

一个女人不化妆打扮，就意味着拒绝男人，拒绝男人的欣赏。殊不知，对女性美最敏感的是男人，男人才是女性美的鉴赏专家。女人比男人更执著地追求爱，她们需要爱情的阳光雨露，但是不经意间她们把不美的东西尽现男人眼底。本来爱情就是一种心理感受，有高潮有低谷，热恋之后，爱情波浪由浪尖逐渐往下跌，在低谷时女人应猛推一把，再把浪掀上去，或者再激起波涛的汹涌。但是女人外在的形象即使没有让男人倒了胃口，至少也使丈夫心灰意懒、无情无趣。

时代变了，审美要求变了，男人的要求也变了，做妻子的再不要固执地用以前的观念来束缚自己，更不要以此作为自己不打扮的借口。

第四堂课 女人该怎样着装

英国女王曾在给威尔士王子的信中写道：“穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他则看不见，基于这一点，穿着特别重要……”

其实英国女王并未言过其实。生活中，无论理性或非理性的观点，对人的印象是以衣着和仪容作为评价标准之一。

过去，人们穿衣服仅仅是为了防寒阻热、保护身体，但是，今天穿衣服除了这一基本功能外，最重要的功能就是修饰外貌、展现美感。一个人穿着白大褂就容易被别人当成医生，穿着法官服就又会联想到既有丰富学识又有高高在上的司法权威。服装无不被人们与某种特好的形象气质联系在一起。

在现实生活中，通常我们遇到一个人时，首先以他的外表来初步判断他的身份，如果想进一步了解这个人，就要综合地对其服饰、语气、动作等方面认真地进行深入到内在性格的分析判断。即使你对自己的内在形象再有信心，也不能完全不在乎或忽视外在形象的作用，因为对方只能根据你的外在形象建立起对你的初步印象及评价，外在的形象就是“敲门砖”。而外在形象最重要的一点就是你的服饰。

人体表面 89%的地方为衣服所遮盖，人们视觉感受到的也几乎是服装。而服装的可塑性比体形大得多，从质地、样式、色彩到装饰，最能体现人的意志，给人以各种形式的美感，因而服装往往成为人们审美的趣味中心。因此，对于女人而言，没有服饰的美丽是万万不能的。因为，再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你更好的办

法了。而要想依靠服装来为你塑造完美的形象，你在穿衣时必须了解以下几条原则：

1. 服饰美与人体美的和谐

服饰作为人形体美的一部分，它只能是受限地存在，而不是自由存在。它的美要体现在与人的关系上，体现在与人的其他部分的和谐上。这是与人的职业、身份、时代、气质、肤色、年龄等自然因素的和谐。

2. 应与体形、面貌相和谐

服装与体形的关系最要紧的是大小合身和长短相宜。如旗袍穿在身材匀称修长的淑女身上，可增强美感；而着于矮胖型的女性身上则更暴露其缺点……又如发型，瘦小的女性不宜留长发，蓬松的长发会使人显得更加单薄、矮小。不同脸型、容貌的人也应在服饰上加以相应的设计、装饰。

3. 应保持与年龄、季节相和谐

服饰要有年龄感。色彩明艳的服装，色彩的跳跃性较强，视野空间比较广，色彩的心理流动速度也较快，加上修饰线条较多，可以给人以热情与振奋的感觉，适应于年轻女性的性格和年龄特点。色彩柔和的服装，较适于步入中年的女性。而凝滞性色彩的服装则适合于进入不惑之年的女性穿着。以化妆为例，青年女性应少化妆，化淡妆，少装饰，尽量体现自然美。另一方面，服饰要根据季节时令的变化来选择。比如服装，冬天服装的颜色偏深，心理上觉得暖和，春秋装色彩应体现的是柔和，夏季偏浅给人以凉爽的感觉。

4. 应与性格和谐

人的性格多种多样，服饰的美，可以给人以美的享受，尤其当服饰十分贴切地体现了人的性格时，更会加深这种美感的程度。反之，

服饰如果成为一种强加物，与性格反差甚大，就会破坏人的美。因此，在服饰上，每个人都有自己的个性特色，如性格开朗、热情好动的人，服装的色彩以鲜艳、对比度较强为宜，其装饰线条或图案尽可能明朗一些……

5. 应与地点场合相和谐

特定的环境应配以与之相适应、相协调的服饰，以获得视觉与心理上的和谐美感。在安静肃穆的办公室里着一套随意性极强的休闲装，穿一双拖鞋，或者在绿草如茵的运动场穿着极具古典美的旗袍，穿一双高跟鞋，都会因环境的特点与服饰的特性不协调而显得人境两不宜。

形象可以使一个人美名远扬，也足以让一个人臭名昭著。形象是可以改变的，关键是看你怎样去把握。当然每个人都希望把自己变得更完美，所以只要你努力就可以恰当地改变自己的形象，而且，你所持的形象反过来也会影响你自己的所作所为，将你塑造成一个全新的“自我”。

第五堂课 举手投足体现内在修养

对于一个有修养的人来说，坐立行走、举手投足、喜怒哀乐都是其文化素质内在修养的外在表现。如果一个人在行为举止上不文雅或不稳重，就会影响自己的人际交往。

形体语言

全世界的人都借助示意动作有效地进行交流。最普遍的示意动作，是从相互问候致意开始的。了解那些示意动作，至少你可以辨别什么是粗俗的，什么是得体的。使你在遇到无声的交流时，更加善于观察，更加容易避免误解。

1. 目光(用眼睛说话)。在公事活动中，用眼睛看着对话者脸上的三角部分，这个三角以双眼为底线，上顶角到前额。洽谈业务时，如果你看着对方的这个部位，会显得很严肃认真，别人会感到你有诚意。在交谈过程中，你的目光如果始终落在这个三角部位，你就会把握谈话的主动权和控制权。

在社交活动中，也是用眼睛看着对方的三角部位，这个三角是以两眼为上线，嘴为下顶角，也就是双眼和嘴之间，当你看着对方这个部位时，会营造出一种社交气氛。这种凝视主要用于茶话会、舞会及各种类型的友谊聚会。

2. 握手。它是一种常见的“见面礼”，貌似简单，却蕴涵着复杂的礼仪细节，承载着丰富的交际信息。比如：与成功者握手，表示祝贺；与失败者握手，表示理解；与同盟者握手，表示期待；与对立者握手，表示和解；与悲伤者握手，表示慰问；与欢送者握手，表示告别，等等。