

范丽君 罗宇 编

全能女

是这样炼成的

这是一本女人的书，是为职场、家庭和生活中的女人量身打造的最全面的经验法则，是直接注入女人灵魂深处的需要。

SUPER

中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

范丽君 罗宇 编

全能女

是这样炼成的

江苏工业学院图书馆
藏书章

SUPER



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

全能女是这样炼成的/范丽君, 罗宇编. —北京: 中国经济出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 5017 - 7423 - 4

I. 全… II. ①范…②罗… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020562 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 余静宜 (Tel: 010 - 68359421, E-mail: Jingyi_v@126.com)

责任印制: 张江虹

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市华润印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm

印张: 12 字数: 149 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001—5000 册

书 号: ISBN 7 - 5017 - 7423 - 4/F · 5979

定价: 24.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

写给女人

慧心睿智女人的选择

常听不少女人感言“做女人难，做‘三好’女人更难。”何谓“三好”？即：工作干的好，家务做的好，个人保养的好。如果从比较浅显的层次上看，当代女人的生活的确不容易，儿媳、妻子、母亲、职员……角色多位一体，一个角色扮演不到位，就可能被指责为“低能”。然而，从“低能”到“全能”并非是可以一蹴而就的，当然需要用心去修炼，正所谓“天下无难事，只怕有心人”，一个女人只要“有心”就不难成就任何事情。

“有心”不仅指女人要对家庭有爱心，对工作有责任心，对自己有信心，更应该特指对生活有慧心。一个充满了慧心睿智的女人，做起事来总能事半功倍，因此博得家人和社会的称赞也是理所当然的。

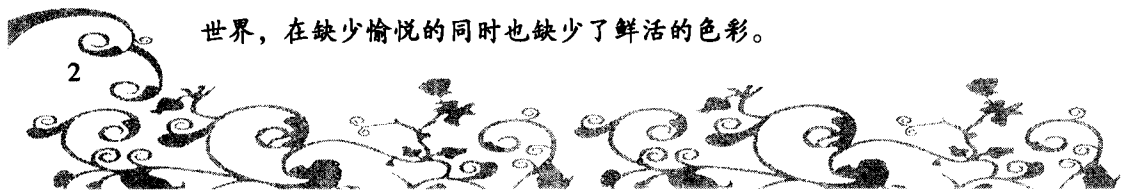
慧心睿智的女人首先要让自己成为一个有风格的女人，风格是个性、智谋、才华、坚韧、果断等品质的凝聚，是立于职场不败的基石。拥有自己喜欢的事业，从事自己热爱的工作，是女人立足于世的资本，没有经济独立性的女人最终将受制于人，失去自我，同时也就丧失了追求自我风格的权利，而没有风格的女人是奢谈被人尊重的。如果不能获得自己期望的尊重，那么工作也不会快乐，不快乐的工作很难获得成就。职场是社会的舞台，女人能登上这个舞台表演，用“台下十年功”的修炼也不一定能把“台上十分钟”



的角色演绎得精彩绝伦并得到掌声喝彩，还需要付出更多、更辛苦的努力，要保持良好的积极心态，运用机智“周旋”于各色人物之间。所以，出色的职场女性都具有超然的气度与非凡的魅力，能够获得社会的认可和尊重，她们的卓然风格任谁都不能小视。

慧心睿智的女人还是最解风情的。只是她的风情与轻浮无关，而是对爱的深刻领悟，因为她知道，在家里，女人就应该是“狭爱”——爱自己的丈夫，爱自己的“巢”。解风情的女人对家和丈夫的爱是深邃的，不是表面的“你侬我侬”，而是爱的深入骨髓。她会满怀喜悦地倾听丈夫的成功感言，耐心细腻地开解丈夫的烦闷，鼓励丈夫不断进取；她还会为丈夫的胃口建一座“加油站”心甘情愿地做一个“疯狂煮妇”；为能与丈夫拥有更多共同话题积极投身到他的爱好之中，为丈夫所爱的家人、友人奉献无私的爱心；她更会为使丈夫有一个温馨的港湾而精心布置家的每个角落，为使丈夫时刻感受到家的舒适而不遗余力地装点家的每一处细节……她的千种风情，万般柔情都毫无保留地给予了丈夫和家，她的慧心睿智就在于她知道什么才是爱情的“保鲜膜”，她坚信有爱的女人才是美丽的，懂爱的女人才会被别人爱。她明了有一个健美又不失婀娜的身体是女人干事业的保障，更是能吸引丈夫眼球不四处转动的“强磁场”。也正因为此，她更积极用心地呵护自己，时刻让自己保持新鲜的面庞、洁白的肌肤、清新的味道、挺秀的身姿、典雅的气质、迷人的风韵，她时刻都由内而外散发的一种独特气韵，透着一丝甜美，彰显着一种成熟的魔力和魅力，让人有“耀眼”又“养眼”的感觉，使人很难不被她“迷眼”。总之，她随时散发着的风韵是她轻易风靡所到之处的魔法石。

慧心睿智的女人是一道风景，主宰着家庭和社会的和谐安定，她们的存在使生活变得更绚烂缤纷，反之，没有慧心睿智的女人的世界，在缺少愉悦的同时也缺少了鲜活的色彩。



没有哪个女人不担心自己被贬为“低能”，同样，也没有哪个女人不希望自己被尊为“全能”，但这都不是与生俱来，不可改变的。在日新月异的现代生活中，女人要获得一席之地，唯有“低能”者奋起直追，“全能”者与时俱进，才能成就完美人生。只有经过不断的学习奋斗证明自己的实力和能力，在各方面都表现得出类拔萃，游刃有余，才会赢得别人的尊重和社会的认同。因此，女人只有将自己修炼成一个“全能女”，才会真正受到“公主”般的礼遇，得到“王子”的爱情，拥有快乐幸福的生活。

C
ONTENTS



目 录

上篇 风格女人 风云职场

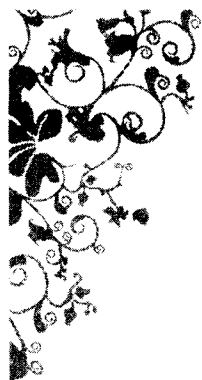
1. 心想事成

女人最想要的什么？恍惚中，已经置身在昆仑仙境中，流目顾盼，周遭繁花似锦，款款而过，明白了，心想事成，在这个玫瑰般浪漫又现实的世界，演绎着生活永恒的主题。

——全能女人语录

- 1.1 成功的梦每天都要做 3
- 1.2 自信成就美丽女人 7
- 1.3 感恩之心，助力无限 9
- 1.4 精进之心，不可或缺的成功条件..... 11
- 1.5 相信自己是强者..... 13
- 1.6 “苦”，但依然笑容灿烂 14
- 1.7 言多不如空白..... 15





1.8 让小事见鬼去吧.....	17
1.9 心态决定一切.....	18
1.10 成功的心理品质	20

2. “SHOW” 出自己的风格

看这世界中的世界，青竹依依，小溪潺潺，心绪平静，隐约听到吟诗声，听见似有似无箫声传来；风儿不时吹来，吹得衣裙飘飞，深红的枫叶从身边一片片撒落。我，有着这番闲情逸趣。

——全能女人语录

2.1 人格魅力是法宝.....	24
2.2 亮出自己的优势.....	26
2.3 性格决定命运.....	29
2.4 习惯决定前途.....	31
2.5 细节决定高度.....	34
2.6 知识是升值/职的保证	37
2.7 品质是左右成败的关键.....	40
2.8 经验无比重要.....	42
2.9 用诚信铸造成功的金牌.....	44
2.10 自律让工作和生活有序	45



3. 如鱼得水游职场

瞧那世间的人，有的平实普通，有的英俊潇洒，有的说要钱跟我来；还有的花言巧语，有的如哲学家般深奥，有的口若悬河，我如看画一般漫不经心，看那张张熟悉陌生的面孔，不会眼花缭乱，不会心情烦躁。

——全能女人语录

- 3.1 做办公室里的“超级女郎” 49
- 3.2 职场中的“靠近”原则 53
- 3.3 搞定公司各类人..... 56
- 3.4 会说话的眼睛..... 60
- 3.5 男性的手可以利用，但不能让它触到你..... 63
- 3.6 “冷美人”——一道远距离风景..... 65
- 3.7 与男上司相处的成功方略..... 67
- 3.8 利用自己的优势和对手的弱点晋升..... 69
- 3.9 出色职业女性的锦囊..... 71
- 3.10 职场“超女”的7种神技 75





中篇 风情女人 风光家居

4. 我爱我夫——相夫有方

爱一个人，是件很寂寞的事情，我们无法成就一场永远热烈的爱情，那不仅不可思议，违背常理，同样，也让人难以忍受。还是让爱情寂寞下去吧，在静静的一隅，静静的等待一枚擦亮的火花，在燃烧的瞬间，升华。

——全能女人语录

- 4.1 暂时放开拉紧的手..... 82
- 4.2 话不在多，点到为止..... 83
- 4.3 爱他不等于失去自己..... 85
- 4.4 分享他的嗜好..... 87
- 4.5 爱夫所爱之人..... 89
- 4.6 爱是讲心的..... 90
- 4.7 激活爱情..... 91
- 4.8 “性”福夫妻饮食经..... 93
- 4.9 深谙 14 条黄金法则，永固爱情之门 97
- 4.10 做一个完美的好太太..... 100

5. 我助我夫——助夫成功

爱一个人！要了解，也要开解；要道歉，也要道谢；要认错，也要改错；要体贴，也要体谅；是接受，而不是忍受；是宽容，而不是纵容；是支持，而不是支配；是慰问，而不是质问；是倾诉，而不是控诉；是难忘，而不是遗忘；是彼此交流，而不是凡事交代；是为对方默默祈求，而不是向对方诸多要求；可以浪漫，但不要浪费；可以随时牵手，但不要随便分手……

——全能女人语录

- 5.1 让自己成为丈夫目标的推动者 106
- 5.2 “听”是妻子对丈夫做的最重要的事 108
- 5.3 让丈夫激情工作 110
- 5.4 只有鼓励才能使丈夫进步 112
- 5.5 信任是对丈夫最大的帮助 114
- 5.6 对于“突如其来”应付自如 115
- 5.7 不干预丈夫的工作 117
- 5.8 与丈夫齐头并进 119
- 5.9 用自己的智慧使丈夫受欢迎 120
- 5.10 这样帮助丈夫最有效 122





6. 我爱我家——理家能手

女人造就了家，家又塑造了女人。每一个经过了聪明的女人创意的家庭，虽然有着共同的幸福，而幸福的内容却各有千秋。从不同的幸福家庭里走出来的一个个幸福的女人，让人觉得既可亲又可爱。

——全能女人语录

- 6.1 营造一个整洁有序的舒适港湾 125
- 6.2 制造一种愉快祥和的氛围 127
- 6.3 带着智慧进厨房 129
- 6.4 主妇也“疯狂” 130
- 6.5 迎合丈夫的“口味” 132
- 6.6 让丈夫每天都与众不同 133
- 6.7 做一个理财能手 136
- 6.8 家庭事业两不误 139

下篇 风韵女人 风靡资本

7. 女人要“新鲜”

女人如花，花容月貌，国色天香，闭月羞花。女人如烟，在燃烧后，融入了如诗的思绪，一次次的在循环反复中闪烁着耀眼的光芒。女人如酒，香醇与醉人。造酒，工序复杂，但是会有意想不到的香醇。

——全能女人语录

- 7.1 每天都是清新的脸 144

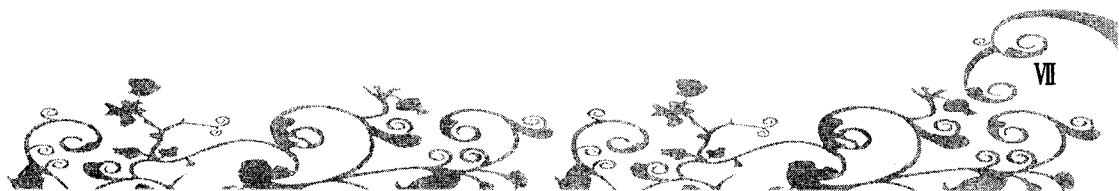
7.2 迷人的眼睛	146
7.3 动人的胸部	148
7.4 倾情打造你的玉手和玉颈	149
7.5 吐气若兰	151
7.6 展颜一笑露贝齿	153
7.7 秀发“SHOW”出个性的你	155
7.8 做个有“味道”的女人	156

♂ 女人的健美

健康的女人是永恒的，她不会因为时间的流逝而枯萎！她是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；如鲜花般灿烂，如朝阳一样磅礴，如钻石一样典雅。

——全能女人语录

8.1 如何修炼可人却不可怜的身材	161
8.2 走路美的学问	163
8.3 美腿操练出裙之舞	164
8.4 盈盈一握小蛮腰	166
8.5 平复小肚腩	168
8.6 与皮肤衰老绝缘	170
8.7 睡美人不是神话	174
8.8 保持好“心”情	177



上
篇

风格女人
风云职场



在现代社会，女人不再是“两耳不闻窗外事，一心只有夫和子”的单纯家庭主妇，时代的发展赋予了女性更多的社会角色，使她们承担了更多的公共和家庭责任，相比男性她们身上担负着更沉重的责任：传统要求她们是贤妻良母，而生存的压力又让她们不得不参与竞争，成为职场中的斗士。

在生活中有的女人可以胜任贤淑的角色，而到了职场中她们往往无所适从，那是与生活中的柴米油盐酱醋茶完全不同的角色，需要用完全不同的表演方式去诠释角色的内涵和深度。面对这样的境遇，不少女人因为不具有特殊的个性和风格，而成为了职场中的败兵、伤兵甚至逃兵；而有的女人因具备了超凡的女人风格而使自己昂首职场，在男权威风的职场中拼出了自己独特的“半边天”。

1.

心想事成

许多男人都略带轻蔑地口气说女人天生爱做梦，认为女人是空想主义者，一心只标榜理想主义而忽略了现实生活的真实。幸亏他们只是背着女人偷偷地闲聊，否则，会遭到许多有理想的成功女性的回击。

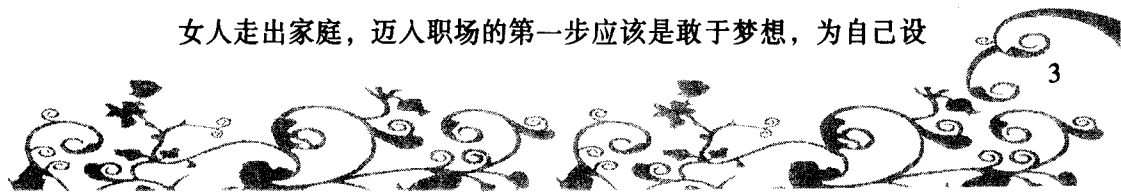
太多的事实已经证明，梦想是成就事业的前提，如果一个人连想都不想自己会成功，在行动上一定也是倦怠的，只有心有所想，心中有明确的目标，行动才会有方向，未来才不会迷惘。

女人的心理承受力也是成就她们事业的保证，只有具备了良好的心理素质才能去承受职场中的风云变幻，成功的事业才指日可待。

1.1 成功的梦每天都要做

人应该敢于梦想，敢于为自己设定目标，目标是行动的指导，犹如大海中的领航灯，引领舵手驶向希望的彼岸。

女人走出家庭，迈入职场的第一步应该是敢于梦想，为自己设





定一个奋斗目标，并坚定不移地朝向这个目标努力，最终的成就会比许多男性更灿烂辉煌，因为女人特有的细腻天质会帮助她们将工作做得更完善。所以，女人要经常做属于自己的成功的梦，而费罗伦丝·查德威克就是这样一个敢做梦并且实现了梦想的女中豪杰。

在加利福尼亚海岸以西 21 英里的卡塔林纳岛上，34 岁的费罗伦丝·查德威克女士——世界上第一个游过英吉利海峡的女人，再次勇敢地跃入海中，向另一个“世界第一”发起冲击。她要成为第一个游过加州海峡的女人。

冰凉的海水，浓重的雾气，几次靠近了她的鲨鱼，都没有使她停下来。15 个小时过去了，体力一点点下降的她又累又冷，不得不叫人把她拉上船略略休息一下。当她感到暖和了一些时，再一次跳入水中向前游去，但是她还没游多久，就又让人把她拉上了船，并说自己无论如何也不能到达终点了。其实，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里。母亲、教练、围观的人和全程跟踪拍摄的电视台的工作人员都感到惋惜和不解，事后她解释说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷的海水，而是因为她在浓雾中看不到对岸的终点，看不到自己要达到的目标。

查德威克这次没有坚持到底。令她感到耻辱，两个月后，她又一次跃入这个海峡，最终成为有史以来第一个成功游过加州海峡的女性，更令人称奇的是，她比男子的记录还快了大约两个钟头。

“志存高远”，“有志者事竟成”，“风物长宜放眼量”等都是激励人们要有奋斗目标的名言警句。身为女人，有一个明确的目标更是成就生活和事业的关键。女人要成功经营自己的人生，有一个清晰的理想至关重要，只有树立目标，才能鼓足勇气抵达成功的彼岸。

时常听到很多女人抱怨周围的世界太阴暗，对自己不公平，但如果你问这些人该怎样改变周围的世界时，98% 的女人都不能说出

