

白领丽人的成功宝典

白领女性必修课

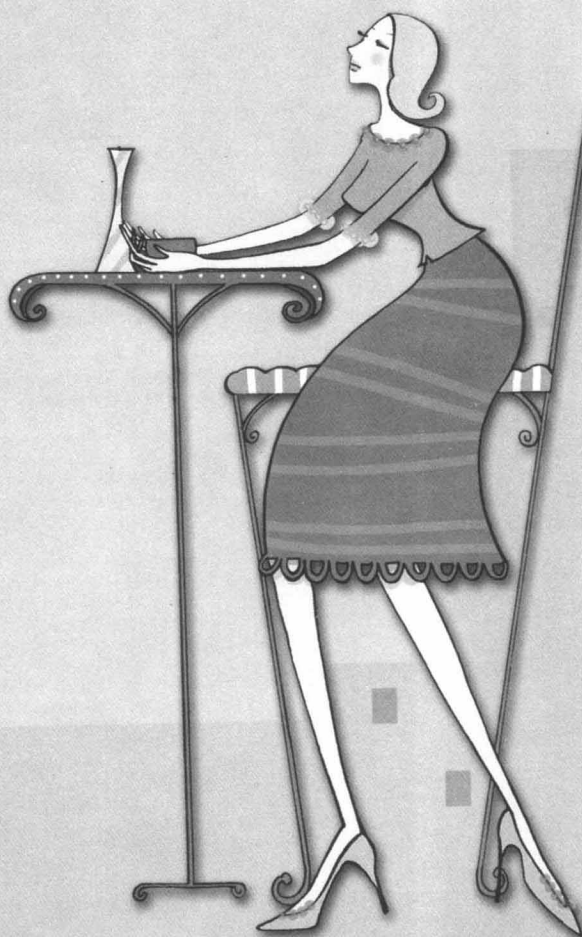
裴少桦 编著



浙江人民出版社

白领女性必修课

裴少桦 编著



浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领女性必修课/裴少桦编著. —杭州:浙江人民出版社,2004.12

(职场加油站)

ISBN 7-213-02909-6

I. 白... II. 裴... III. ①女性—修养—基本知识
②女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111744 号

白领女性必修课

裴少桦 编著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
市场部电话 0571-85061682
- 责任编辑 赵一明
- 责任校对 戴文英
- 封面设计 大米原创工作室
- 激光照排 杭州大漠照排印刷有限公司
- 印 刷 浙江大学印刷厂
(杭州玉古路 20 号)
- 开 本 880×1230 毫米 1/32
- 印 张 9.875 插 页 2
- 字 数 20 万
- 印 数 1—8000
- 版 次 2004 年 12 月第 1 版
2004 年 12 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-02909-6
- 定 价 20.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



裴少桦，毕业于杭州商学院，现任浙江商业职业技术学院高级讲师，浙江省公共关系协会、浙江省国际公共关系协会理事、专家团成员，国家个人形象色彩咨询师，浙江世贸培训中心首席讲师和浙江省多家管理咨询公司首席培训师。从事社交礼仪、人际交往与沟通、个人职业形象魅力提升等课题的教学和研究多年。曾受邀广播电台、电视台，策划、主持白领礼仪、情感与女性类节目。著有《学做绅士与淑女》（2000年）。

《白领女性必修课》为浙江省社会科学界联合会2004年课题研究成果。

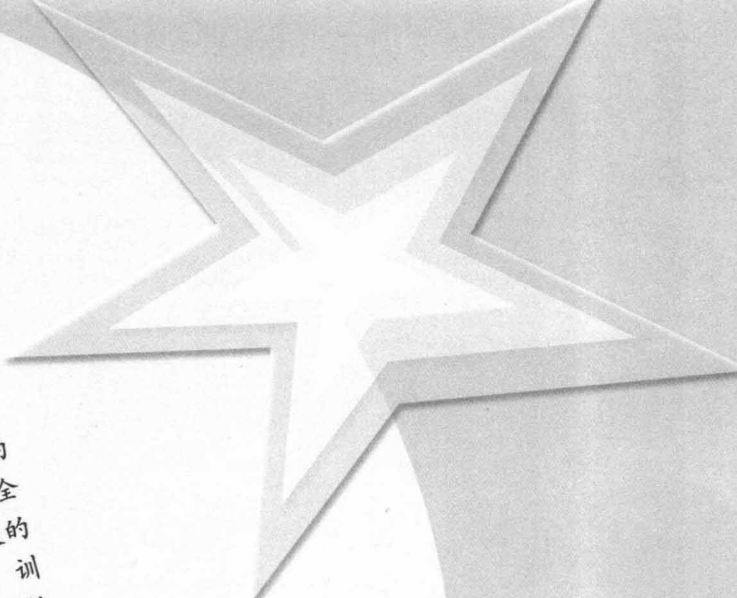


女性的魅力与风情
女性的温柔与亲切
女性的优雅与时尚
女性的知性与修养

责任编辑：赵一明

责任校对：戴文英

封面、版式设计：大米原创工作室



先天不足的
女人完全
可以通过后天的
学习、模仿、训
练而变成极具魅
力的女人，所谓
丑小鸭变成白天
鹅的例子已经太
多了。

——一个内在有气
质、有文化、
有修养的人，会在举
手投足间，将她的美
展现出来，成为一个
有魅力的女人。

白领职业女性干
练、大方、美好
的仪态、仪表，代表
着知性、优雅、智慧
的内涵及丰富的素
养，她的装扮有别于
世面上的庸俗、流行
和前卫，但又不会和
落后、淘汰、迂腐为
伍，你能从她的外表
读到清新、能干、美
丽、时尚而又亲和。

序 言

2000年初,我有幸拜读了裴少桦女士的大作《学做绅士与淑女》,印象很深,正如该书的序作者曹布拉先生所言:“这本书可以帮助我们避免无心之失,更可以帮助我们提高自己的文明素质。”仅隔三年多,又看到少桦的新作《白领女性必修课》,这本书则是明明白白告诉女性朋友如何通过后天的努力来实现成为一个美丽女性的愿望。作为与少桦相识、相交二十五年的同学、友人,我深为她的成绩感到由衷的高兴和骄傲。

少桦是个对美、对时尚十分敏感的女性,她的生活轨迹从某个角度来说,可以这样描述:从爱美开始,进而到学习美、研究美、传播美和弘扬美。

在大学读书时,少桦就是最爱漂亮,也是最会扮靓自己的女孩,在当时一片蓝灰色的校园里格外引人注目。那时“文化大革命”刚结束,在人们的意识形态中,爱美是属于资产阶级范畴的,是该受批判的。因此,她这么做是要有很大勇气的。这时的她总的还是处于感性的“爱美”阶段,即所谓“爱美之心,人皆有之”吧。随着时代的进步、开放,物质供应的丰富,少桦对美的追求渐入理性的“爱美”阶段,即开始学习美、认识美、懂得美。爱美不仅在于外在的修饰,更重要的是内在的,要在事业、修养、道德、情操、行为举止、谈吐等等各层面上加以培养与扶植,这样才能赢得真的美,长长久远的美。

少桦在任教的二十余年间,兢兢业业,一丝不苟,无论多累多忙,对每一堂课都是一样地认真备课,如同上一堂新课。即使现在她已小有名声,约请她上课的企事业单位不计其数,她仍旧如此,不敢掉以轻心。

她为人热情,乐于助人,只要自己能够办到的,搭上时间和金钱也在所不惜。

为了对美学有更广泛的认识,她自费到北京学习“四季色彩”理论。

她不厌其烦地在周围的亲人、同学、同事、学生中间传播美的知识,带大家一起去追求美的更高境界……

这本《白领女性必修课》,就是少桦多年来在自己爱美、懂美且不断追求美的过程中对美的感受和理解结晶,都是发自肺腑之言。书中的这句话特别耐人寻味:“天生丽质的人未必一定是魅力无穷的人,许多先天不足的女人完全可以通过后天的学习、模仿、训练而变成极具魅力的人,所谓丑小鸭变成白天鹅的例子,女人们已经看得太多了。”正如我前面所说,一个人仅停留在感性的爱美阶段是不够的,只有自觉地去学习、去锻炼,踏上理性的懂美、追求美的平台,才能真正得到美。

本书就像一把钥匙,帮助白领丽人们,不,应该说所有想追求美、追求高质量生活水平的女性更多地接触美的本质,领悟美的真谛。

蔡禾生

2004年10月

爱美的女人真精彩

认识少桦是在十多年前的一次聚会上，从此朋友间大聚会小聚会经常会见到她的身影，总是那么衣着靓丽、光彩照人。或神采飞扬，或妩媚优雅，举手投足间散发出一位礼仪教师、大学教授的风度与魅力，吸引了在座众人的眼球，她始终成为聚会场中的焦点。

仿佛印证她的名言：女性最大的魅力不仅是让异性喜欢你，更是让同性欣赏你。许多女性朋友像葵花朵朵向太阳一样喜欢围着她转。

谁让她做了二十年大学教师的同时又兼职许多企事业单位的培训师，有着丰富阅历和极好的语言表达能力；谁让她出身军队干部与知识分子结合的家庭，有着良好的教养又古道热肠；谁让她曾经做过电视台、电台的节目主持人，主持过女性栏目和情感栏目。朋友们不找她倾诉找谁呢？少桦像知心姐姐、像心理医生。

做少桦的女朋友也很累。

首先她认为女人要美丽，既要懂得适合自己的穿着打扮，还要有符合礼仪的行为规范。若不然她会不厌其烦地用她的各种理论教育你，给你洗脑筋，美其名曰“态度决定一切”，甚至拽着你逛商场，从头到脚包装打造，直到你自己都会对着镜子中的你吃惊：原来我可以如此美丽！

然后少桦会点点滴滴影响你作为一个女人的生活。要温

柔,要可爱,要善良,要有激情;要对老公好,对公婆好,任劳还要任怨;要敬业,要做个优雅精致的女人……不要做强悍的女人、粗糙的女人……你说累不累?许多女朋友一边骂她臭美,太累,一边乐呵呵地加入她的生活圈。

她有句名言:邋遢粗糙的女人决不是成功的女人,优雅而精致地生活的女人才是成功的女人。

工作中的少桦很拼命。

她是为舞台而生的,讲台是她展示人生价值的舞台,她很热爱教师这个职业。对事业的热爱和执著推动着她经常不顾及自己透支的体能,清晨她随着初升的太阳朝气蓬勃地冲出去,晚上伴着星星疲惫地回到温馨的家。

事业上激情拼搏的美丽女人与生活上纯真可爱又优雅的小女人,这就是我眼中的少桦。

作为少桦众多女友中的一个,多年来从她身上学到许多东西,让我努力成为生活、工作并驾齐驱,快乐而满足的女人。许多做人的细微道理书本上都有,而在她身上则实践着、身体力行着。在如今比较功利浮躁的社会环境中,她常常会给人带来心灵的纯净与感动。

正如电视剧《粉红女郎》中的万人迷有本“葵花宝典”一样,少桦也有许多经典的、独创的名言。我将她在一个月左右的时间内发到我手机上的短消息汇集起来,真成了一本很有意思的随笔集。

这本新书是针对职场女性朋友的,是她的心血之作,不是随笔。好东西,与好朋友分享,如同这本书。

应红月

2004年10月

目录

MU LU

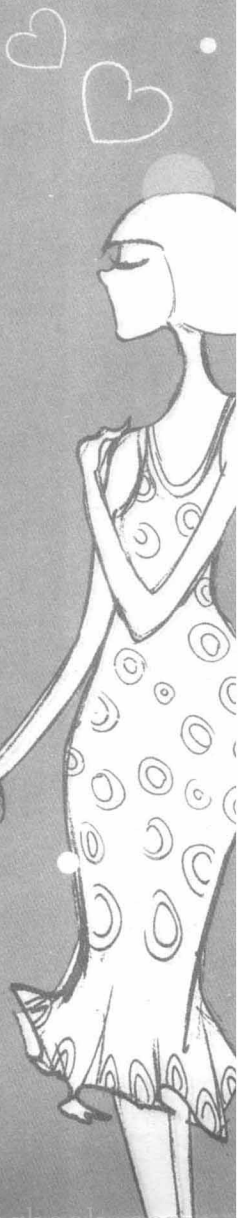
爱美的女人真精彩..... (1)

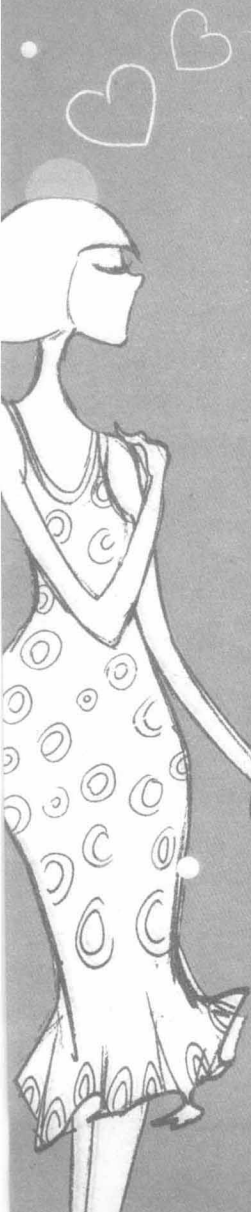
第一篇 魅力百分百

魅力,是一种吸引人的力量。你不能像穿衣服一样把魅力穿上去出席宴会或欢度良宵,迷人的魅力来自于对美一生的追求。

白领女性漂亮的容貌,悦耳的嗓音,玲珑的曲线,亲切的笑容,优雅的谈吐,得体的举止,自信的目光……是职场一道靓丽的风景。

1. 破解魅力的密码 (3)
2. 女性魅力的展现与制造 (5)
3. 魅力的吸引力不容小觑 (7)
4. 女性的魅力来自一种积淀 (9)
5. 职业女性与魅力零距离 (11)
6. 魅力和外表吸引力的试验 (13)
7. 外表吸引力的两个重要层面 (15)
8. 女性的气质是魅力中的重要因素 (17)
9. 女性魅力形象的内在支撑是人格魅力 (18)
10. 质朴纯真真是这个浮躁社会的一帖安静剂 (20)
11. 优雅端庄的白领丽人使人心驰神往 (21)
12. 热烈奔放的白领丽人魅力四射 (22)
13. 温婉恬静的白领丽人使人赏心悦目 (23)
14. 蕴藉深沉的白领丽人让人产生信任 (24)



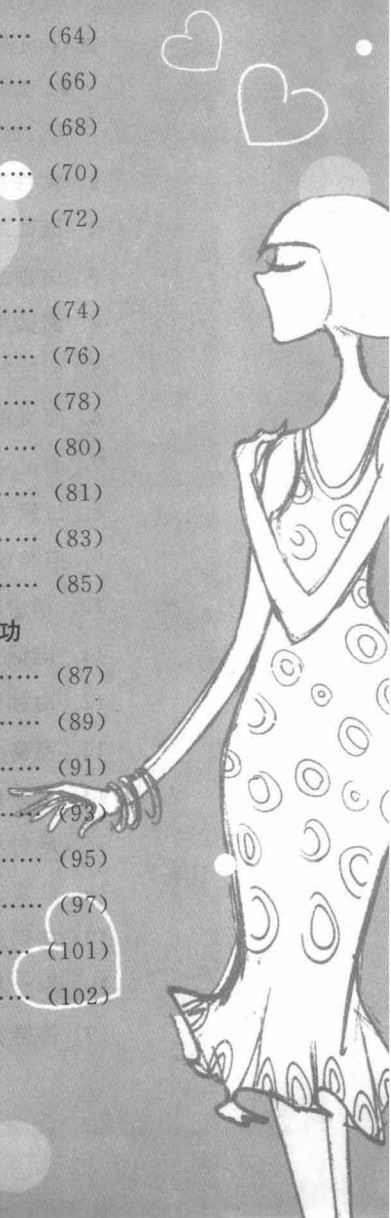
- 
15. 魅力女人远离脆和弱 (26)
 16. 魅力自造从培养漂亮感觉起步 (28)
 17. 最具白领女性魅力的十个小秘方 (30)
 18. 白领丽人有损个人形象的坏习惯 (32)
 19. 提升气质风度的八个小建议 (33)
 20. 优雅和独特令你成为女性中的佼佼者 ... (34)
 21. 温柔是女性手中最有效的一张牌 (36)
 22. 为自己喝彩 (37)
 23. 自制是白领丽人应备的美德 (39)
 24. 健康有朝气的女人令人无法移开眼珠 ... (40)
 25. 幽默令你不同凡响 (41)
 26. 男性眼中最有魅力的女性 (43)
 27. 最受男性欢迎的女性品格 (45)
 28. 哪些女人最不讨人喜欢 (47)
 - 给自己的魅力打打分 (49)

第二篇 做一条社交美人鱼

白领女性如何在社交场中如鱼得水? 要点是: 微笑示人柔和为上, 做人第一技巧第二, 外求融洽内求温馨, 欣赏同性善解人意。掌握了社交法宝, 你就是社交中极具魅力的女性。

1. 交际是职场女性的一门必修课 (53)
2. 社交中的第一印象取决于最初 45 秒 (55)
3. 第一印象主要来自外表印象 (56)
4. 女性的自我改变从外表形象开始 (58)

5. 你的美好形象从自觉练习开始	(60)
6. 微笑是打开陌生的金钥匙	(62)
7. 美好的表情使你令人心动	(64)
8. 亲切热情增添女性社交魅力	(66)
9. 机智细腻的白领女性会有好人缘	(68)
10. 含蓄是白领女性的社交法宝	(70)
11. 对人宽容是给自己铺好路	(72)
12. 拥有健康心理能树立良好的社交形象	(74)
13. 学会排解社交生活中的压抑	(76)
14. 别让自卑将自己击倒	(78)
15. 放松和舒展身心你会独具魅力	(80)
16. 社交中需调整过强的自我意识	(81)
17. 欣赏别人你会有很多朋友	(83)
18. 挖掘他人优点你会觉得生活很美好	(85)
19. 接纳同性表明你开始心智成熟走向成功	(87)
20. 社交活动接纳自己是关键	(89)
21. 沟通是成功和致富中最重要的因素	(91)
22. 女性的嫉妒是社交中的大忌	(93)
23. 社交活动中富于吸引力的清单	(95)
24. 做个职场蜘蛛人	(97)
25. 社交中的个人 CI 时代已经到来	(101)
测测你的社交情商	(102)



第三篇 职场必修课

商场如战场,职场竞争硝烟四起。保持微笑奉献柔和,无须咄咄逼人风风火火,就是云淡风轻,柔情似水也能业绩斐然,利润翻倍!白领女性应走出小女子情结,重塑大女性气度!

- 
1. 女性在社交中的优势 (107)
 2. 面试时的身体语言决定成败 (109)
 3. 白领面试的若干重要内容 (111)
 4. 面试中常涉及的问题 (113)
 5. 面试时要注意的 N 个问题 (115)
 6. 面试前的礼仪训练 (117)
 7. 面试中易犯的 N 个错误 (119)
 8. 白领求职中常见的误区 (122)
 9. 招聘单位不喜欢的一些坏习惯 (123)
 10. 初入职场的 N 个提醒 (125)
 11. 电话是你形象展示的第一张牌 (129)
 12. 白领丽人办公室穿衣大忌 (130)
 13. 商务女性出差时的衣箱小贴士 (132)
 14. 有效地处理与上司的关系 (134)
 15. 应付男上司太太也要有技巧 (136)
 16. 认真对待时尚敏感的女上司 (138)
 17. 与同事和睦相处是艺术 (140)
 18. 学会与异性同事相处 (142)
 19. 善待办公室新人能赢得好人缘 (144)

20. 学会有效处理家庭和事业的关系 (145)
21. 为何说笑脸是升职的台阶? (147)
22. 如何成为受欢迎的女主管? (149)
23. 美丽人生从职业生涯设计开始 (151)
24. 影响职业生涯发展的因素 (153)
25. 对白领职业生涯设计的三定原则 (155)
- 给自己的职场能力打打分 (156)

第四篇 秀出你的风采

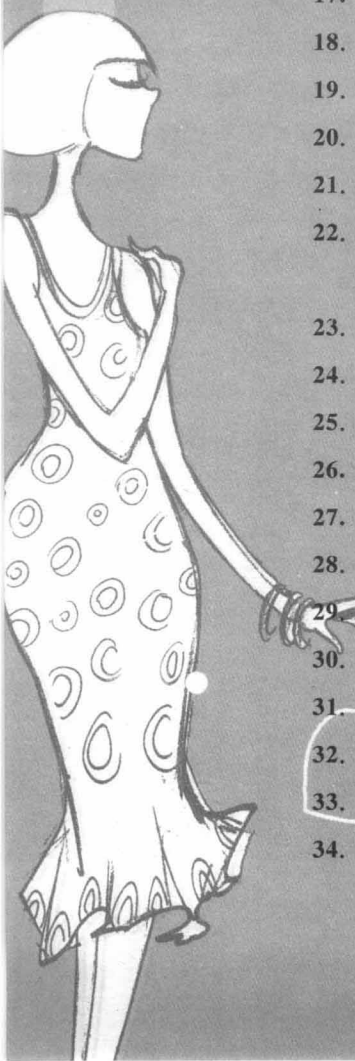
美让你心跳,美让你重拾信心,美是你一生的追求。

美时刻伴你左右,只是你不曾留意,大胆将其拥有。

绽放你美丽的风采,真正的美穿越时空隧道伴你从青年直抵暮年。

1. 色彩的魔力 (161)
2. “四季色彩”理论 (162)
3. 为何把人的脸色分为春夏秋冬? (164)
4. 如何根据“四季”肤色选择服装色彩? ... (166)
5. 学会穿衣要了解一些色彩知识 (168)
6. 颜色的象征和联想 (170)
7. 你喜欢的颜色不一定是你出彩的颜色 ... (172)
8. 色彩搭配中的基本用色方法 (173)
9. 简便易行的搭配技巧 (175)
10. 风格是你美丽的源泉 (177)
11. “你”属于什么样的款型? (179)





- 12. 衣着与体形相谐 (181)
- 13. 你是属于哪种风格的女性? (183)
- 14. 戏剧型女人引人注目 (187)
- 15. 亲切随和的自然型 (189)
- 16. 端庄典雅的古典型 (191)
- 17. 温婉甜美的优雅型 (193)
- 18. 风情万种的浪漫型 (195)
- 19. 叛逆另类的前卫型 (197)
- 20. 天真可爱的少女型 (199)
- 21. 潇洒帅气的少年型 (201)
- 22. 流畅与柔美的统一——白领丽人西装
 情结 (203)
- 23. 干练简约的职业休闲装 (205)
- 24. 女着男装更俏丽 (207)
- 25. 潇洒帅气裤装美人 (208)
- 26. 套装情结干练写真 (210)
- 27. 当风起时 (212)
- 28. 轻松随意的T恤衫 (214)
- 29. 毛衫让你温情脉脉 (216)
- 30. 柔软温情的披肩 (218)
- 31. 引人注目从领口开始 (220)
- 32. 精致品位来自足下生辉 (222)
- 33. 绽放你腿部的风采 (224)
- 34. 伞中心情独自品 (226)

- 35. 陪伴你走过春夏秋冬 (228)
- 36. 时尚的你共有几只手表? (230)
- 37. 扎出万种风情、千种神韵 (232)
- 38. 女为悦己者容吗? (234)
- 给自己的美丽打打分 (236)

第五篇 健康维他命

年轻的容颜,红润的肌肤,矫健的步伐与轻盈的姿态,快捷而敏锐的思维无不来自健康的心灵和身体。

健康是美丽一生、浪漫一世的基本保证。

健康是白领生涯的第一财富。

- 1. 远离亚健康 (241)
- 2. 生活中不要太敏感 (243)
- 3. 健康是人生的第一财富 (245)
- 4. 唤醒你的健康意识 (247)
- 5. 有益于白领健康生活的时间表 (249)
- 6. 你是哪一个锻炼项目的参与者? (251)
- 7. 你认为自己心理健康吗? (253)
- 8. 学会补充心灵维他命元素 (255)
- 9. 别让自己的社会角色相互打架 (257)
- 10. 尝试一下裸身睡觉带来的惬意 (259)
- 11. 哭是一种宣泄 (261)
- 12. 如何通过营养和运动来舒缓压力? (263)
- 13. 学会冥想可缓解压力 (265)

