

THE
SUCCESSFUL
MEANS OF
WOMEN

fajueziwoqianneng
发掘自我潜能
Zuochenggongxingfunvren
做成功幸福女人
女性励志经典

Li Jin Bian Zhu

李津 编著

RENHUO QY SHENG XING FU DE SHI DA GONG LUE

女人攻略

——女人获取一生幸福的十大攻略——

女人攻略

——女人获取一生幸福的十大攻略

李津 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人攻略:女人获取一生幸福的十大攻略/李津编著.
- 北京:中国盲文出版社,2003.9

ISBN 7-5002-1930-X

I.幸… II.李… III.女性-修养-通俗读物

IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 080620 号

女人攻略:女人获取一生幸福的十大攻略

编 著:李 津

出版发行:中国盲文出版社

地 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:880×1230 1/32

字 数:300 千字

印 张:12.125

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1930-X/B·70

定 价:20.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前 言

女人是这个世界上最亮丽的风景,然而却有许多女人总是活在平庸和失败当中。幸福成功的人绝大多数是男人,幸福而成功的女人可谓少之又少。不可否认,女人与男人存在着诸多不同之处,这些不同包括生理、心理、情感、性格以及能力等方面。同时这些不同也造就了女人在过去的历史中的不幸和没有展示自己能力的舞台的境况。随着历史的前进和现代社会的发展,男人独霸世界的时代早已一去不复返,女人发挥自己能力的舞台也日益扩展,但是,女人幸福成功的机率依然很小。究其原因,我们不难看出,是女人没有充分发挥自己的潜能导致了这种后果。

一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的,也是十分可悲的,因为这些人没有把握住自己的命运,反而让命运牵制了自己。你是想做一个不幸的女人还是想做一个幸福的女人呢?

今天,女人的机会比任何时候都多得多。对绝大多数女人而言,她们缺少的并不是幸福的愿望,而是帮助自己实现幸福的各种攻略。如果女人善于发现、培植和发掘自己的能力,并找到适合自己能力的成长土壤,那么,女人会比男人更容易成功。

有研究表明,许多女人之所以不能获得幸福,大多由于自身的能力和潜力尚未被挖掘发挥出来。美国著名成功学家卡尔·皮鲁认为:一个人的能力是可以培养的,它来自于你的培养、训练和在实际行动中的提高。所以,我们根据那些幸福的女人在向幸福前进时遇到的实际情况,概括出了女人获取一生幸福的十种攻略,即

调节自我心理的能力;展现自我魅力的能力;塑造迷人个性的能力;克服女性弱点的能力;捕获男人心的能力;提高自己学习的能力;施展女性天才的社交能力;待人处世的能力;卓越的理财能力;享受美满婚姻的能力。

我们相信这十大攻略对女人来讲是大有益处的。因为这些攻略都非常实用,不空泛,尤其是不讲大道理,都是我们从身边的事中提炼出的真理。这一定会帮助你从小处做起,循序渐进,到达幸福的彼岸。这也是我编著此书的目的所在。在此,我静候你们的成功。

编者

2003年8月

目 录

第一大攻略:女人要学会调节自我心理

1. 心态不同命运就会不同 (3)

一个人想着幸福,就可能幸福;想着不幸,就会不幸。一个人期望的多;获得的也多;期望的少,获得的也少。幸福产生在那些能自我调节心理的人身上,不幸根源于那些不自觉地让自己产生不幸的人身上。

2. 21 世纪成功新女性的 10 项心理调整 (6)

要做 21 世纪成功的新女性,那么你就要调节自我心理的能力,以舒解由于压力带来的身心疲惫。我们可以这样调整自己的心态:更多自信、学会宽容、柔韧与坚强并存、完整独立的自我、活力四射、每天都进步、家庭事业两平衡、幽默是最大的智慧、永远追求美丽、酷。

3. 成功女性如何面对心理压力 (11)

人没有压力不行,然而过多的压力却会使人透不过气来。一个女人在社会上闯荡所承受的压力会更大,所以一个成功的女性必须拥有自我调节心理的能力。



4. 职业女性放松身心 5 法 (13)

职业女性放松身心五法:用凉水洗额头、闭目养神、做深呼吸、爬楼梯、听音乐。

5. 成功女人的 10 个心理动员 (15)

一个女人只有在心理上想成功,她才会成功。这就要女人学会做心理动员。

6. 事业失败的女人的 5 个心理障碍 (17)

女人之所以事业失败是因为她们存在着心理障碍。下面这些心理障碍,你有吗?如果有,一定要努力克服。漂亮产生过分的优越感;害怕成功会取代爱情;缺乏竞争欲望;同性的嫉妒心理;延续性心理太强。

7. 测试女人的心理调节能力 (20)

幸福产生在那些能够调节自己心理的女人身上,不幸根源于那些不自觉地让自己产生不幸想法的人身上。一个人心中的想法会使她幸福或是不幸,而一个人的心理调节能力的强弱同样也会使其幸福或不幸。

8. 李玲瑶:成功女人是这样炼成的 (26)

每个成功的女人的背后都有一段或艰辛或心酸的故事,属于李玲瑶的是什么样的故事呢?



第二大攻略:女人要学会展现自我魅力

1. 展现自己的高贵气质 (31)

谁也无法抗拒岁月的印痕,青春和美貌的魅力不会永存,只有丰富的文化内涵和阅历所赋予女人的气质和魅力,才是无以伦比的恒久魅力,它随时间的叠加而与日俱增。青春的美貌漂亮一时,潇洒的气质美丽一世。

2. 成为有魅力的女人 (34)

不断丰富自己的内涵,培养高雅的气质,保持自己的善良温柔,做到自尊自爱、自尊稳重、自信独立,不断进取,你就会成功一个成功的女人。

3. 穿出女性的魅力 (35)

人靠衣服马靠鞍,得体的穿着会让一个女人焕发出迷人的风采。你可以按照下面的方法穿出属于自己的魅力。

4. 旗袍,穿出女人的古典美 (44)

旗袍,让女人展现风韵。

5. 妙用香水展现女性的神秘色彩 (46)

使用香水可以展现女性神秘的一面,但如果香水的使用方法不妥当,却会起到相反的效果。

6. 无穷魅力从头发开始 (48)

一头乌黑亮泽的秀发会为你增添无限的女性魅力,但是想要拥有这样的头发你就要注意维护和保养。



7. 苗条身材展现女性迷人魅力 (55)

“窈窕淑女,君子好逑”,一个苗条的女人往往会得到更多男人的青睐。如果你属于丰满型身材,那么你可以采取下文中的方法让自己苗条起来。

8. 魅力测试 (57)

你的魅力在哪里?发现那些不为已知的魅力!你对自己的魅力到底知道多少呢?让我们对你的魅力进行一次搜索。

9. 陈燕妮:优雅的女人 (62)

优雅的女人首先应该知道自己是谁,其次她应该是个成功的女人。试想一个身着高贵的晚礼服的女人,在宴会上可能做出各种优雅的姿态,可一转身,她要向身后的男人要生活费,你还会觉得她优雅吗?有了成功事业的女人,才会有充足的自信体现优雅。



第三大攻略:女人要学会塑造迷人个性

1. 21 世纪新女性的生存主张 (67)

活出率性的真我;开放式的婚姻;自主决定后代的到来;不放弃一个人的天空;享受生活中的每一天;和同性朋友约会;职场试比高。

以上七点就是 21 世纪新女性的生存主张。

2. 塑造迷人的个性 (70)

每个女人的个性都不相同,一般来说,幸福女人的个性是比较迷人的。其实,人的个性还是有一定可塑性的,它可以随着现实环境的多样和改变而或多或少地发生变化,在这其中自我调节起着非常重要的作用。

因此,每个女人都可以塑造自己迷人的个性。

3.10 种类型的女人完善个性的要点…………… (73)

每个人都应该了解自己的个性。女人的个性就像七彩的服装一样,各有不同、色彩斑斓。

4. 做一个智慧的女人 …………… (78)

智慧使女人能真正把握好自己,并获得从容自信,最后使女人的周身散透出超然的气质,使女人从人群中脱颖而出。

5. 做韵味迷人的女人 …………… (80)

韵味女人的迷人来自于秀外慧中的外表与内涵。经过爱情的洗礼、家庭的熏陶,她们形成了自己特有的风格。韵味女人在乎的是美丽与风度在举手投足间的流露,她们用双手将岁月的光彩挽成一朵永不枯萎的小花,静静地别在胸前,一缕幽香随处闻见。

6. 成为一个完美的女人 …………… (82)

一个完美的女人是一个令男人神魂颠倒的女人,是一个令女人羡慕的女人。她雍荣华贵,气质非凡,是一个人见人爱的女人。



7. 个性成熟度测试 …………… (85)

人人都想成为一个成熟老练的人,然而并不是所有的人都成熟老练。通过测试,你就可以明白自己的个性是否成熟了。

8. 崔涛:有野心才会成功 …………… (95)

崔涛的个性无拘无束,胆大自信,怎么想就怎么说怎么做,一切听从自己的意志。这就是所谓的性格决定命运,所以她在强手如林的广告业开创了一片属于自己的天地。

第四大攻略:女人要学会克服女性弱点

1. 让自己不累的妙法 (101)

累也是女人改变现状付出的学费,女人正是通过累来实现自己的价值。有时候,累还是女人心理的一种需要,它让女人觉得充实。然而,人心的容量却是有限的,适当的累给人舒心的压力,能体会到生存的意义。不过,当累超过人的承受能力,就会成为一件难受的事。

2. 战胜唠叨的技巧 (103)

唠叨,是一个女人致命的弱点。许多不幸家庭的破裂,常常就是因为女主人的唠叨。

3. 控制自己的嫉妒 (105)

嫉妒是痛苦的制造者,是婚姻的破坏者,是心灵上的癌瘤。

4. 杜绝说闲话 (107)

经常爱传闲话的女人,心理一定不平衡,在这种是与非的传播中,她的心理可暂时得到“打一针麻醉药”的作用。心理越不平衡时,这一针就越得打。

5. 纠正女人不守时的缺点 (109)

随着时代的进步,女人越来越懂得守时的重要性了,尤其是那些成功的女人。她们认为:不管怎样失约都将会被人唾弃。失约等于失信,失信等于树敌。任何人都不会相信一个长期失约的人,即使高贵如英国女王也必须守时。

6. 杜绝使小性儿 (111)

女人使小性儿时,大多是因为男人在不觉之中有的话说得不妥或有



的事做得不妙,而且只是小不妥或小不妙,她又不便公开发作,只好在心里生闷气,一不小心,就挂在了脸上。

7. 让忧伤远离自己 (113)

心理学家曾分析过忧伤的害处:长期的反复忧郁具备所有低层次情绪冲动的特色,比如没来由地感到忧虑、无法控制、持续不断、不可理喻地沉溺于对单一事项的忧心不已等,如果持续发展下去,还可能会出现失眠、恐惧、偏执、强迫行为、惊慌失措等症状;如果一直都这样的话,将会对人的身心造成巨大的伤害。

8. 学会控制自己的怒气 (116)

女人是感性的,其情绪特别容易被外界的事物所影响,一片落叶、一朵花都会让她们在心中感怀良久。面对生活中那些层出不穷的麻烦事,女人最容易发怒上火。所以,学会控制自己的怒气对女人来说特别重要。

9. 克服不安全感 (120)

女人有时候会觉得缺乏安全感、内心充满嫉妒;有时候会紧张;有时候会讨厌看到别人成功。每个女人都有这种时刻!

10. 成功女人十大策略 (122)

事业发展的关键是要对自己的未来负责。责任感需要有灵活的策略来辅佐。女人要想发展自己的事业可以应用以下的十大策略。

11. 女人缺点测试 (124)

每个人都有自己的优点和缺点,这是自然的现象。而一个人,就是由优点和缺点这两者所构成的。过于在乎缺点,会使自己的性格有悲观的倾向,所以请不要过分地注意缺点。

12. 张抗抗:女人,最重要的是战胜自己 (129)

女人处事比较委婉,有她的魅力,也有她的优势。但女人也有弱点,



女人只有很好的认识自己,才能很好的发展自己。

第五大攻略:女人要学会捕获男人心

1. 女人要有识别男人谎言的能力 (135)

有这样一些男人,她们以欺骗女人的感情为乐事,然而女人也可以通过一些方法识别男人的谎言,揪住他的狐狸尾巴。

2. 从 10 个方面观察与你交往的男人 (138)

女人可以通过观察男人的这 10 个方面,了解自己正在交往的男人到底是一个什么样的人。

3. 洞察男人的 3 种恋爱动机 (142)

一般来讲,男人之所以谈恋爱,一定有他的动机和目的,等到这个目的达成了,说不定他就有转移目标的可能性了。因此,为了掌握男人的情和心,女人有必要认识男人的恋爱动机,否则会被骗得很惨。

4. 透视男人的隐秘 (151)

男人的确是非常复杂多变的“动物”,其一生都在奔波拼搏。男人为了体现自己的价值,会不断在心中隐秘地制造想法。隐秘是男人成长的保姆,也是滋养男人灵魂的养分。男人没有隐秘心里会很空,会有枯竭感。男人离不开隐秘。

5. 不在意的动作暴露男人的内心 (154)

一个敏锐的女人会从男人的衣着预测他的心情;一个善解人意的女人会从男人的小动作了解他的需要;一个聪明的女人会从男人的小习惯判断他值不值得爱。而你要学会的是:如何从他的习惯中透视他是怎样



的男人……

6. 抓住男人心的恋爱秘诀 …………… (159)

在恋爱中,技巧的“表演”乃是必须的。在恋爱的路途上,不妨制造一点儿戏剧性的情节。恋爱中的人,大都很自然地运用一些策略。

7. 不能嫁的 20 种男人 …………… (162)

不能嫁的二十种男人:依赖女人的男人;长期独居的男人;对性不感兴趣的男人;性情暴戾的男人;好赌酗酒的男人;过于大男人主义的男人;自怜自艾的男人;要求完美的男人;不肯迁就的男人;惟我主义的男人;嫉妒心太强的男人;喜欢说大话的男人;有洁癖的男人;社会地位、教育程度、聪明才智都与你相差太远的男人;个性极强的男人;出手过于大方的男人;小气的男人;挑嘴的男人;以长辈姿态出现的男人;兴趣和你大相径庭的男人。

8. 测试女人是否了解恋爱中的男人 …………… (169)

与自己交往的男人可以成为自己的良人吗?女人可以通过下面的测试知道。

9. 于红岩:美丽的红宝石 …………… (175)

许多中国女人不了解自己,许多中国男人也不了解女人。中国女人很辛苦,她们失去了太多追求好多美好东西的机会。女人的生活真的应该像花像雨……



第六大攻略:女人要学会提高自己的学习能力

1. 适合女人的八大行业结构和知识领域 …………… (181)

女性的思维方式比男性的思维方式更适应 21 世纪的需求。专家研究

表明,女性的思维是“网状思维”,而男性的思维是“阶梯思维”。女性的思维方式能够让她同时做5件事,比男性善于协作,有求同心理。

2. 女人需要提升技能 (185)

女性在待业的时候,是增加、改进自己技能的绝佳机会,你可以藉此培养自己下一份工作所需要的技能。

3. 女性与科技 (188)

科技的快速进步,为人们的生活发展带来了令人振奋的契机。“科技革命”已经开始改写男性与女性的工作环境。电脑、数据机、电子邮件、移动电话及网络使得工作更加便利,也使得远距离工作成为可能。然而,许多女性仍然对科技一无所知。

4. 职场女性“充电”意识要增强 (190)

对白领女性来说,消费和投资有很大一部分是用来充实和完善自己,以增加自己为事业打拼的实力。

5. 学习能力测试 (193)

在这个科学技术飞速发展的时代,每个人都需要不断地学习新知识,否则就会被别人抛在身后。所以,一个人的学习能力是十分重要的,这种能力决定了每个人在社会中扮演的角色。

6. 姜丰:从辩手之花到媒体女强人 (196)

“做一个好的主持人,我认为知识的积累是最基础的,还有就是接纳人的能力以及新的思维方式。”姜丰如是说。



第七大攻略:女人要学会施展女性天才的社交能力

1. 社交礼仪显现女人魅力 (203)

尊重人类自然的感情,令他人不感到拘束和生分,让人与人之间的关系更温馨和融洽,这是一个希望自己有魅力的女性应该做到的。

2. 女人先天具有交际的能力 (209)

良好的人际关系在成功女人的成长道路上起到了十分巨大的作用,甚至成为某些女人的“看家法宝”。

3. 刚柔相济是女人最有力的交际手腕 (211)

女人们完全可以在社交中灵活运用“刚”与“柔”的手腕,用“柔”的心灵、“柔”的微笑、“柔”的语言和“刚”的自主意识、适时的“刚”的态度,使自己的举止“柔”中有“刚”,“刚”中融“柔”,这样,既不伤害你与男人之间的友情,又能使友谊长驻,更会使自己魅力无穷。



4. 男女沟通的不同之处 (214)

在这个激烈竞争的年代,我们在大声疾呼“男女平等”的同时,也要注意“男女有别”。女性在与人沟通时,要注意发扬自己的长处,尽量避免将自己的短处露于人前。

5. 举止优雅——尽展女人的社交风采 (216)

优雅的仪态是使女人展现社交魅力的致胜秘诀,其基本的动作包括站姿、坐姿、走姿三种。

6. 简单而实用的 10 种交流技巧 (219)

幸福的女人大都是十分注意自己的交谈技巧的,如果你想在交流时

占据优势,不妨学一学这十种简单而实用的交流技巧。

7. 社交场合中女人的 8 种禁忌 (221)

女人要在各种社交场合上给人留下美好印象,就要随时注意自己的风度与仪态。以下 8 种表现最好不要在社交场合出现:耳语;失声大笑;滔滔侃谈;说长道短;大煞风景;木讷肃然;在众目下涂脂抹粉;忸怩忐忑。

8. 成为会说话的女人 (224)

你要想做一个有魅力的女性,首先就必须培养自己良好的说话风度。所谓说话风度,是一个女人的内在气质在言语上的表现,是一个人的涵养的外在表现。

9. 人际交往能力测验 (228)

一个女人的社交能力如何,可以通过测验得知。通过下列测试题目,你就可以知道你的社交能力如何了。

10. 人际问题处理能力测试 (231)

社交能力从某一方面来说也就是你的人际问题处理能力,如果你的社交能力强的话,你的人际问题处理能力也可能很强。

11. 章启月:巾帼不让须眉的外交“名嘴” (235)

章启月在新闻发布会上英语纯正、大方得体、言词犀利。很难想像,在现实中她对人对人却亲切得如同邻家大姐。



第八大攻略:女人要学会待人处世

1. 面对失败时的自我盘整 (241)

失败时,一个成功的女人会进行自我盘整:屡败但屡战;苦楚当激励;