

奠定女人一生成功的必备读本

NvRenCheng
GongMiMa

女人 成功密码

做人做事做事业的

12

项修炼

中 石◎编著

谨以此书献给勇于改变命运的女人们！

女人可以和男人一样拥有金钱、权力、自由的空间和功成名就的豪情。
只要你把自己的女性魅力尽情地张扬出来，你的事业就已成功了一半。

当代世界出版社

奠定女人一生成功的必备读本

女人 成功密码

做人做事做事业的

12

项修炼

中 石◎编著

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人成功密码 / 中石编著. —北京: 当代世界出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0570 - 5

I. 女… II. 中… 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 (2009) 第 196887 号

编 著: 中 石
责任编辑: 张 勇
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83908400
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司
开 本: 710 × 1020 毫米 1/16
印 张: 18
字 数: 285 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次
书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0570 - 5
定 价: 29.80 元

前言

FOREWORD

女性自身的特点，决定了你的处世风格与风范。

无论在一家公司，还是在一个群体中，我们经常可以看到这样一种女人，外表看起来文弱、随和，一副与世无争的样子，可是，只要有任何好事，都少不了她的份，这不能不令人感到诧异：为什么好运总是降临到她的头上？

究其原因，这是一些懂得如何运用女性优势的女人。这类女人往往比那些外表坚强，个性突出，语言咄咄逼人的女人更有力量。

在男人占主导地位的现代社会里，女人取得成功实在不易，她们既要饱受男性“以色取胜”的无端指责，又要提防无聊之徒在男女关系上的飞短流长，她们不得不小心翼翼，如履薄冰地经营着自己的事业。要是没有一身过硬的本领，是不敢在“江湖”中走动的。

对女性来说，美丽没有选择，但是智慧可以使你变得美丽，会让你的生活品质产生变化。今天，女人可以和男人一样拥有金钱、权力，自由的空间和功成名就的豪情。

女性的魅力是无穷尽的，只要你把自己的女性魅力尽情地张扬出来，你的事业已成功了一半。

人们常把女人比喻为水。水是柔性的物质，但它却可以融化、穿透坚硬的岩石，以柔克刚就是这个道理。柔性作为女人拥有的特性，不仅为男性世界所认可，更是吸引和征服男人不可抵挡的力量。

一个女人能否成功、在成功的道路上能够走得有多远，常常取决于其优势的发挥。

本书的目的就在于让你认清自己的优势，并善于发挥自己的强项。它可以让你学会在温婉的时刻仍保持自己独立的个性，赢得众人欣赏的目光；让你稍为施展魅力就能捕获男人迷惘的心灵，尽情享受爱情的浪漫；让你在奋斗的过程中充分利用自己的优势，取得事业上的骄人的成绩……如果这一境界是在你红颜未老之际达到的，那么，毫无疑问，你就是新时代中一株最为迷人的奇葩。

本书将调动起你的潜能，激发你生命的活力，让你活出新感觉，活出新境界。

目 录

CONTENTS



Chapter 1



展示你的天赋魅力

- 魅力如女人的生命 /2
- 风度是人生最大的资本 /3
- 女人的神韵从何而来 /5
- 你就是你,不必效仿别人 /8
- 平添生气与魅力 /10
- 让自己“鹤立鸡群” /12
- 女人的声音常常比思想更重要 /15
- 演练出神入化的眼神 /18
- 犹抱琵琶半遮面的羞涩魅力 /20

Chapter 2



别具一格的社交亲和力

- 不能缺乏“交际”这一课 /24
- 用语言表现你的魅力 /26
- 个性女人的社交魅力 /28
- 把快乐带给别人 /30
- 在交际中展现你的女人味 /32



- 留住友情的窍门 /34
- 建立良好的第一印象 /36
- 对付男同事的想入非非 /41
- 男人最害怕的八种女人 /43
- 少女交际六重奏 /45

Chapter 3



女人的职业优势在哪里

- 适合女性的优势行业 /50
- 根据性格特征来择业 /52
- 优秀职业女性必备技能 /54
- 有效见习,技高一筹 /56
- 事业女人必须克服的弱点 /58
- 有效地影响男性 /60
- 教你做个好秘书 /63
- 事业女人成功须知 /65
- 白领女性要学会“炒作”自己 /68
- 捕捉升职的良机 /71

Chapter 4



培养自己的领导才能

- 显微镜下的“女强人” /76
- 女性的领导哲学 /78
- 善于巩固自己的权力 /80
- 掌握沟通的艺术 /81
- 用微笑征服下属 /83
- 用倾听拉近下属的距离 /85
- 化解与员工的矛盾,让他佩服你 /87
- 与不同风格的人有效合作 /89



外行领导内行的诀窍 /91

远离情绪的旋涡 /92

在游乐中解放压力 /94

Chapter 5



打理财富,享受人生

你也得有个“富爸爸” /98

终结贫穷的十大法则 /102

避免挥霍金钱的习惯 /104

女人的购物习惯将影响男人的一生 /106

教给你“淘衣真经” /107

好妻子应当会管钱 /109

女性在投资理财方面的误区 /111

男女平等好用钱 /113

初涉职场的第一个“五年理财计划” /115

Chapter 6



学会占有男人的心

经营好自己的爱情 /120

“回眸一笑百媚生” /123

善于与丈夫的朋友交谈 /125

多给男人一些自作主张的机会 /127

不要为外遇所惑 /129

不要过分地逼迫男人 /131

帮助男人控制“好色”本能 /134

做个调配爱情的高手 /137

你是一位好妻子吗 /141

离开他,也能找着北 /143

爱情、事业双丰收的自信女性 /145



Chapter 7



发掘女性的另类资本

培养女人味的八大妙方 /150

体现女人味的性感招数 /151

犹抱琵琶半遮面 /153

你的风情指数高不高 /156

永不落伍的新式美女 /159

女人四味：浓、淡、冷、暖 /161

女人自爱训练法则 /162

不要怕女人泼辣 /164

Chapter 8



让内心世界更充实

保持自己的完整性 /168

让美丽在你的身边 /169

做个感情丰富的女人 /171

既能享受孤独,又能享受寂寞 /172

和自己相处的艺术 /175

做个高情商的女人 /178

展示你开朗的形象 /181

每天要超越自己一点点 /184

“糊涂”女人最可爱 /186

Chapter 9



善用女性独特的办事手腕

打造成功的人际关系网 /190

提前放贷人情债 /192



用感情换取信任 /194

眼神,将你所向披靡 /196

“套近乎”的十六个诀窍 /197

有效接近男性的方法 /200

人际沟通的十二个秘诀 /206

拜神进对门,办事找对人 /208

送人情的最佳时机 /212

Chapter 10



磨炼一副伶牙俐齿

最基本的训练法 /216

受人欢迎的说话态度 /217

称赞男人之道 /219

在交谈中显得充满自信 /222

怎样练习你的谈话技巧 /224

检点说话的小节 /225

在发言中表现你的干练 /227

在公共场合说话的准备事宜 /229

拥有睿智的语言库存 /231

交际中的沉默术 /234

Chapter 11



做自己心态的引导者

女人要了解自己的短处 /238

自己喜欢自己 /240

拿出绝活,争取成功机会 /242

最可依赖的人是你自己 /245

做人不要破罐破摔 /247

抛弃自卑心理 /249

女人不能缺少信心 /252
体现自信的十个小建议 /255
如何克服害羞的习惯 /258
请调整你的妒嫉 /260

Chapter 12



温柔来了,谁也抵挡不住

温柔是最有效的常规武器 /264
“女色”是一种资本 /265
以柔克刚的交际术 /268
柔韧是一把双刃剑 /269
妻子好坏关系到男人一生成败 /271
做丈夫事业的亲善大使 /272
成为别人的“红颜知己” /273



..... Chapter 1

展示你的天赋魅力

- ⇒ 魅力如女人的生命
- ⇒ 风度是人生最大的资本
- ⇒ 女人的神韵从何而来
- ⇒ 你就是你，不必效仿别人
- ⇒ 平添生气与魅力
- ⇒ 让自己“鹤立鸡群”
- ⇒ 女人的声音常常比思想更重要
- ⇒ 演练出神入化的眼神
- ⇒ 犹抱琵琶半遮面的羞涩魅力





魅力如女人的生命

中国古代的阴阳学说，将阳刚之美与阴柔之美作为男人与女人不同性别的魅力特征。贾宝玉认为：“女人是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉”，虽然是稚气的傻话，但是却从魅力论的角度道出了两性魅力的根本差别：女性柔情似水，男性刚毅如铁。

对于魅力的感觉，男人和女人之间也有很大的不同之处。

1. 女性对美的事物有着较强的敏感性

由于女性的视觉和听觉一般比男性强，因而她们比较容易感受到外在形式的魅力。女性对流行的服装款式、花色、颜色十分敏感，就可以证明这一点。女性比男性更会挑选商品，更懂得如何来打扮修饰自己，这就使女性的魅力更容易得到各种辅助性魅力要素的帮助。这就是为什么“女人比男人好看”的原因所在。

2. 女性对美的事物观察比较细腻

这与女性具有敏锐的观察力、稳定的注意力和特别细心的性格特点是分不开的。正是女性的这些心理特点，使她们在欣赏魅力的时候，可以通过静观默察，在内心仔细地比较掂量，从而获得有关审美对象的大量信息。通过对这些信息的分析，她们就有可能找到魅力的原因。

我们不妨作一个心理学实验：令男女两人同时注视迎面走来的一位美女，在双方擦肩而过的一瞬间，这两位观察者对这位美女，各留下一些什么魅力印象呢？一般来说，男性观察者可以十分清楚地说出这位美女的脸蛋、腰肢、双乳和肥臀等资质性的魅力要素，却无法详细说出她有哪些辅助性的魅力要素，甚至连她是烫发还是剪发、穿什么衣服、戴什么首饰都不甚了了。这是因为对男子来说，女性的魅力视点首先集中在她的性感区。可是女性观察者的回答就要详细得多，她不但能说出这位美女的资质性魅力要素，更能说出她的发型、耳环、项链、衣服等辅助性的魅力要素。因为对于女性来说，她要从美女身上学习的，正是这些辅助性的魅力要素，而不是那些天赋的资质性魅力要素。作为女性观察者来说，她懂得天生丽质是可遇而不可求的，可是辅助性的魅力要素则是体现女性创造力之真正所在。对魅力训练有素的女性，甚

至能在对擦肩而过的女性的匆匆一瞥之中，就能揣摩出她个性化的内在魅力。

3. 女性的美感具有感染性

由于女性的模仿能力比男性强（男性更倾向于独立性），因而女性对于她所认为有魅力的事情就会巧加模仿，从而再现别的女人的外部特征、行为方式、姿态、动作和风度。同时，正因为女性具有对美的事物更为敏感的特点，所以她们对新奇的魅力特征会更快地感受到，并在自己的身上模仿再现出来。女性对魅力的这种感染性，就是时尚流传的社会心理基础。

4. 女性大都有追求美的进取心

你想叫一个女人承认自己“丑”，是很难的事。她们为增加自身魅力会想尽各种各样的方法。正因为这样，如果你恭维一个女人如何漂亮，如何年轻美貌，如何有魅力，她会觉得你的恭维是对她魅力的肯定，她为此而付出的种种努力并没有白费。相反，如果一个女人被别人攻击说是长得丑，那比骂她、打她还难受。

英国王妃——约克公爵夫人弗吉被人称为世上最丑的女人后，极度伤心地痛哭流涕。当上层社会的一本杂志攻击她像粗俗的打杂女工时，约克公爵夫人对此更是震颤不已。服装专家保尔·马瑟说：“弗吉穿着蹩脚，又胖，很少有表情，但神经还算正常。”马瑟的这则消息后来被刊登在《W》杂志。《W》杂志不仅把她从当今英国的50名时髦妇女中剔除出去，而且还不顾一切地用整个篇幅来指责她的穿着是如何的糟糕。《W》杂志讥笑道：她常常挑选的服式与其说是突出其女性的曲线美，还不如说是暴露了她的弱点。时装杂志《哈拍斯》说：由于弗吉曾在电视片《皇家头面人物》扮演过丑角，所以她没有机会跻身时髦女郎的行列。这家杂志这样评论道，如果你在《皇家蔬菜》中出现，打扮得像洋葱一样，这当然不能使你变得时髦起来。可见，社会和女性自己对于魅力是如何地重视。

魅力如同女人的生命，女人如果失去魅力就如同太阳失去光芒一般。

风度是人生最大的资本

女人的风度美是高层次的美。优雅的风度是内在的素质与外表的动人运动。这里所说的运动是指工作和生活中的言谈、行为、姿态、作风和表情。



优雅的风度从何而来？有人认为，它来自言行、姿态。言行、姿态与风度固然密不可分，但它们毕竟是风度的表现形式，是风度的流而不是源。仅仅在风度的外在形式上下功夫，盲目效仿别人的谈吐、举止及表情的话，只能给人留下浅薄的印象。例如，在言谈上，想学习别人的幽默感，然而由于内涵不够，也未弄清楚何谓幽默，何时、何地、何种对象面前才适宜幽默，在这种不明所以的情况下的所谓幽默，会使别人啼笑皆非，甚至闹出误会。

也有人说，风度美就是心灵美。这话并不全对。心灵美指人的思想品质高尚，属于内在美；而风度美受内在美制约，但毕竟是通过言行所表现出来的一种神韵，属于外在美。应当承认，有的人心灵十分美好，但他们不都具有良好的风度。这是因为，外在美有其相对的独立性，它有它独特的表现形式和规律。想用心灵美取代风度美是错误的。

那么，优雅的风度究竟从何而来？它来自：

1. 知识与才干

既然风度是人的内在素质的外在表现，因此，良好的风度必须以丰富的知识与涵养为基础。风趣的语言、宽和的为人、得体的装扮、洒脱的举止等等，无不体现一个人内在的良好素质。然而，要使你对知识的运用不显得生硬，还有赖于智能的提高。当你的智力在敏捷性、灵活性、深刻性和批判性等方面得到发展，你在知觉、表象、记忆、思维等各方面得到了提高，加之你拥有丰厚的涵养，那么，优雅的风度就自然而然地为你所拥有了。

2. 性格与修养

具有修养和性格，是女人风度、风韵、风格的核心。每个人的性格不尽相同，好动或好静，开朗或内向，合群或独僻，热情或冷峻……有人对自己性格的优缺点很了解，却无力驾驭它。现代女性，应当有锻炼自己性格的自觉性。每个人的个性特点不同，所以性情陶冶对不同对象的意义也不同，方法也因人而异。每个人可以根据自己的性格，有针对性地选择自己性格中的薄弱环节，采取恰当的方法，下一番功夫改造。修养，就是对自己秉性的锻造磨炼。健全丰满的性格，应该柔中有刚，韧中有勇，谦虚而不自卑，自信而不鲁莽，细腻而不拖沓，热烈而不狂放。有意义的人生是真善美的统一，良好的性格是获得人生幸福的基石。

3. 陶冶与净化

女人风度和风韵的内在气质，需要外在力量的陶冶。当我们走向大自然，

面向江海，脚踏青山，我们会感到大自然的伟大和力量。中国文化传统历来强调审美活动中大自然对人的陶冶，西方美学则注重净化。陶冶，是感情的培养，是人把在审美活动中的美好感受保存下来，化入自己的气质之中。情感，既需要生成、培养健康有意义的生活情趣，又需要宣泄，即把已经成熟的感情散发出来，在吐故纳新中保持旺盛的生命力，这就是净化。当然，陶冶作用并非山水、大自然审美所独有，人们在欣赏社会美和艺术美的同时，受到很大的陶冶。作为现代生活中的人，要真正培养自己较好的风度形象和具有魅力的风韵，首先应当从“大”处着眼，从素质上提高自己。如果对自己的风度训练仅仅局限于如何举手、如何投足、如何说话、如何颦笑，往往收效甚微，以至弄到俗气的地步。换句话说，太多讲究举止、故意地追求优雅，反而失去了风度。

女性美不仅是天生的外表美，还要具有内在的心灵美。这样，才能产生美的魅力。

内在美似无形而实有形，往往从一个人的外部特征中表现出来。人们常说的“这个人的气质和品性都很好”，说的就是这个人的内在美。表露在外部，为得体的风度。

对女人来说，内在美表现在生活上，谦和恭敬、柔情似水；社交上，善良、有同情心、体贴他人、帮助弱者；工作上，宽容默契、通情达理、吃苦耐劳、默默奉献。

心胸狭窄、遇事斤斤计较、妒忌他人、损人利己，是内在美的大敌。同时，也直接影响外表美的形成。

内在美的衡量，取决于女性的精神状态、个人气质、品德情操和生活习惯，它是在长期的陶冶中形成的。如果能够做到活泼但不轻佻，谦虚但不自卑，自信但不自傲，忍让但不软弱，诚实但不愚蠢，就是比较完美地具有内在美了。

女人的神韵从何而来

女人的神韵除了来自形体所显示的美丽之外，还来自各种“无形”美的



优化组合。这种神韵可以使姿色平常的女人变得楚楚动人，乃至可以在他人的心目中，消除女人生理上许多不完美的地方。这种令人难以捉摸的神韵就在于举止、姿态、动作和表情上。它也许是一道眼波、一举手一投足、一颦一笑，也许是一种超越视觉范围的默契，或许是某种优雅的动作等等。女人的美，既有具体的形体，本身的色彩、线条、质感的美，又有神韵的美。她能出诗情，入画意，勾人心魄，具有一种“媚”的力量。

1. 温柔娴雅的坐姿

女人入座时动作要轻、缓。一般应从椅子的左边入座，同样，起立时也应从椅子左边起立，并把椅子摆回原来的位置。如果你想把椅子从原来摆放的位置挪动时，应该先把椅子摆到你要放的地方，然后再坐下去。

落座后，应该尽量坐端正，脊柱向上伸直，胸部前挺，把两脚平行放好，眼睛自然向前平视。这样才能给人以落落大方的美感。坐下后，不要左顾右盼，也不要低头看自己的脚尖，以免给人一种轻浮或没见过世面的感觉。

在坐姿中，如果两腿分得很开或跷起“二郎腿”，就显得粗俗不雅、没有风度。两腿应当自然弯曲、并拢，两脚平列或前后稍稍分开。双手轻轻搭放在沙发扶手上或双手相交，搁在大腿上。比如当遇到低沙发时，走到沙发前，转身轻轻地坐下，臀部的后面距沙发靠背约10厘米，背部靠沙发背。如果膝盖高出腰部，便应当把双腿并拢，让膝盖相互靠紧，然后收膝盖偏向你前面的对话者，偏的角度，要视沙发的高低而定，但以大腿和上半身构成直角为佳。

如果椅子较高，双腿和身体构成90度角以上时，可以跷起大腿而坐，其跷法是将左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，两小腿相靠，双腿平行，脚尖朝向地面，切忌右脚尖朝天，那样是很不雅的。

若椅子不太高，大腿和身体构成的角度小于90度，可以交叉小腿而坐。其坐法是两膝盖相齐，互相靠紧，右小腿向前，左脚尖靠右脚跟外线。

如椅子不高不低，你可以用曲线型的坐法，其坐法是双膝并拢，两腿尽量向左后方，让大腿和你的上半身构成90度以上的角度，再把右脚从左脚外面伸出，使两腿的外线相靠，这样你的身体便成为一个“S”型，显得高雅而美妙。

夏天穿裙子，更应该注意不要使内裤外露，也不要使大腿根部裸露在外边，这样显得轻佻、风骚。当然，更不可用手把裙子的前摆当做扇子扇风。