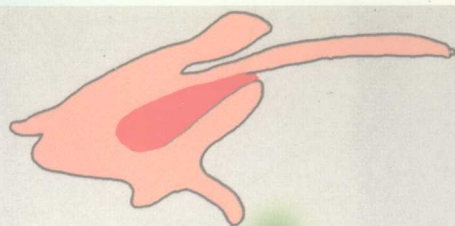


彭鑫编著



性

精

彩



生

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性精彩一生

I. 文… II. 彭… III. 女性—修养—通俗读物

IV. B852

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第04682号

彭鑫 编著

女性精彩一生

著：彭鑫
责任编辑：胡...
封面设计：梅...

出版发行：中...

全：册
北：册
00：册

开：本
印：张
字：数
版：次

中国致公出版社

80元

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性精彩一生/彭鑫编著. - 北京:中国致公出版社,
2002.7

ISBN 7-80179-048-0

I. 女… II. 彭… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046985 号

女性精彩一生

编 著: 彭 鑫

责任编辑: 胡 清

封面设计: 薛 歉

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市白河印刷厂

印 数: 001—10 000 册

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 11

字 数: 230 千字

版 次: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-048-0/Z·008

定价: 19.80 元

前言

随着社会的发展，人类物质文明与精神文明的不断进步，现代女性的地位也在不断提高。如何树立女性的个人形象，完美地展现自我，是众多女性的追求，这正是编辑本书的真正目的。

新时代要求女性不仅要做一个好母亲，一个称职的妻子，还要进入社会的大环境，与男人一样工作、创业，实现自身的价值。既要处理好复杂琐碎的办公室工作，又要周旋于社会的关系中。成长的道路上尽管充满了艰难险阻，但她们依然做出了斐然的成绩，在某些方面取得了许多男人也无法企及的辉煌。这不能不说明女性有着许多优于男人的品质。女性潜在的能量是不可小视的。本书正是向女性们揭示那些成功女性是怎样对待自身魅力、恋爱婚姻、生活事业的。通过大量翔实的案例，教给女性怎样减轻生活的压力，如何应付生活和工作中出现的问题，塑造自我完美的个性，迅速找到解决困难的有效途径，实为现代《女性精彩一生》之必需。

当你阅读完本书之时，你会明白什么是加强自我修养的最佳途径；如何处理恋爱婚姻中出现的问题；什么是解决职业中的“硬块”的诀窍。

第一辑 风采飞扬

品味女人	3
使自己精彩	6
伟大与平凡	9
相互点燃	11
快乐生活	14
标准	17
女人最美时	20
笑容特征	22
声音是旋律	24
女人魅力	28
得到欢乐	30
释放自己	32
个性	34
你的别称	36
愉快接触	38
感谢	42
乐观人生	46
自卑心理	51
绝望更寒冷	56
改变习惯	59
羞怯	62
情性	65
孤独感	68
别气恼	71
唤醒	76

展现自我	78
丑不是错	80
优势	84
后退一步	86
展现风采	88
让自卑见鬼去吧	91
体现气质	94
风度	99
信心	102
生活目标	106
爱拼才会赢	110
女性消费	113
不必效仿别人	115
交际时机	118
获得人缘	122
接受赞美	127
学会交际	132
注意事项	135
称赞男人	138
与朋友相处	143

第二辑 跟爱一起走

爱情原则	148
谁是你的爱	151
爱的方程式	153
爱情基础	157
选择	159

女人与男人	162
征服男人	167
理解男人	170
成功爱情	173
求爱不是探险	176
与丈夫相处	179
增加魅力	181
创造性生活	183
性爱“密码”	187
代价	190
当你不爱时	193
识别爱	196
处理危机	200
防止性骚扰	203
对待失恋	206
面对婚外恋	210
别伤心	215
警惕三种男人	217
面对男人	220
应对危机	224
解脱	227

第三辑 开启的门

女性与职业	233
性格择业	236
求职	240
面试	244

说好普通话	248
办公室工作	252
工作艺术	255
对你有好感	259
与上司相处	263
工作压力	268
工作误区	272
时机与话题	276
与同事相处	279
获得赏识	282
本领	285
工作是快乐	288
称职领导	290
沟通	293
管理方式	295
赞美别人	298
谈判风采	301
说服他人	305
与老板较量	309

三 荣 三 荣

第一辑

风采飞扬

品味女人

职业女人只有表现出与众不同的个性，才能符合现代潮流的标准，成为一名别具品位的“俏佳人”。

现代女性都希望自己活得潇洒，活得快乐。在这种欲望的引导下，女人不是变得越来越失去个性，而是个性越来越突出，她们总是根据自己的特点，去寻找恰当的个性，以求获得真正属于自己的生活品位。显然，一个现代女人必须要有个性气质，才能赢得大家的青睐，才能发现自己美在何处。假如一个女人失去个性，必然会变得与众人没有什么不同，即使你的外表多么美丽，也只能是一种装饰。

现代女性之所以在个性追求方面发生了观念上重大变化，就在于“花瓶效应”不能一劳永逸；要想创出一条属于自己的生活之路，必须要突出和丰富自己的个性魅力。甚至有人说，女人之美完全在于个性。看看周围吧！许多女人非常羡慕那些已经成功的女人，看到她

光彩照人，每到一处都能产生“明星效应”，真是佩服至极。实际上，这种心理没有什么不对，也是每一位在尚未成功之前的女人具有的正常心理，因为不愿意使自己成功的女人本来就是不堪设想的另一类的人。关键问题是：这些成功的女人背后都与个性有关，她们是在个性方面充分发挥了自己的特长，塑造自己完美的形象。

所谓个性就是个人的独有的品味和气质。譬如说，你遇到任何事情，都能坦荡大方，都能自信自己能够解决好，这就不像有的人遇紧要的事，就会手忙脚乱，不知该怎么办。相比之下，你就具备了个性魅力。同样，有些人看上去美如天仙，但就是缺少那么一点文化品位，只能是肤浅地谈吐事理，这样就会让人觉得缺乏内涵，与许多漂亮的时髦女性没有什么区别，不免让人遗憾；相反你能恰当地融入到谈话的氛围之中，表现自己的才能、智慧和幽默，给人一种与众不同的感觉——具有很好的文化素养和睿智的谈话技巧，那么你的个性也就是表现得淋漓尽致，让大家赞不绝口。这样的例子有很多，在这里，无法一一例举。但有一个基本思想就是：没有个性的女性，不可能成为一名真正的美丽佳人；只有具备了独特的精神气质，那么就会成为一名令人羡慕的美女了。

在生活中，有许多女性仅仅懂得从外表上打扮自己，穿戴得一身宝气，流光溢彩，但是还不能与那些有品位的女人相媲美，问题在什么地方？就在于不懂得从培养自己的个性入手，而徒有其表了。事实上，对于一个女人来说，美丽并非全部属于外表，而是属于独特的个性。因此，个性之美是现代女性突出自己形象特点的方法。

美国著名女性形象设计大师雅宾·科利丝曾经说：

人的个性说起来非常简单，实际上它是一个人提高自己生活品位的难题。因为个性的培养，不是一朝一夕的事情，而是一个人长期的精神气质、行为方式、情感特征的综合表现。离开个性，一个人就会流于一般，更不可能出类拔萃。作为现代女性，应当知道漂

亮的服装是花钱可以买到的，而个性不是用金钱就能从商店回来的，而是自己良好的言行举止是否具有品位，是否能够吸引人的精神面貌。美丽是可爱的，但是如果培养出一种趑的个性之美，那么你的形象之美就更加动人。

其实，当每一个女人都明白个性之美与形象之美的关系以后，你不防抓住这个问题，从自己的个性上寻找美丽形象的基因，或许你会收到意想不到的效果。不妨这样做一下：

根据自己的性格，去领悟一位真正有品位的、出名的女性之所以美丽的气质。

根据自己的特长，例如自信、大方、机智，在适当的场合加以表现，看一看周围人的反应。

去分析一下自己身边徒有外表之类的女性，想一想她们到底能够给自己的人生带来多少亮点。

思考一下“个性之美”与“自我形象”的关系，想一想自己从个性设计自我形象的道理，也许是一次惊奇的发现。

请记住：“宁愿不做外表重复的美女，也要做个性不同的女性，才能让自己的人生与美丽相伴”，这是一个现代女性的真谛。

使自己精彩

从女性追求个性是当今社会的时尚，其实一个人要有上佳形象和格调仅有个性是不够的，还要有“精彩表现”。那么“精彩表现”从何而来呢？即使你是一名个性女郎，令人心动，如果不是站在展览会的概念车边，有那种气派不凡的环境的衬托，你也谈不上是“精彩”的。

同样的原因，那些海内外颇有名声的影视明星，在日常生活中给人的印象也是如此，还有那些大名鼎鼎的模特，她们都离不开艺术家、服装设计大师的包装，离不开镁光灯和精心布局的T形舞台。只有在那大众瞩目的展台上，她们才是精彩的。

除了别人给你提供“出彩”的机会，自己也应给自己提供“出彩”机会，那就是用智慧包装自己。

这种包装并没有严格的条件限制，如果你有一张“秀口”，那么任何地方都有可能成为你的舞台，只待你有精彩的表现。毫无疑问，语言是交流的工具，同样也是化平淡为神奇的最得力的工具。只有

“精彩的表现”才能使你出类拔萃，格调高雅，气质不凡。把时间、精力、金钱投资在口才上，要比投资在瘦身、美容、时装上见效得多。

如果你真能用精美、生动的语言把嘴巴装扮得美妙无比，那你大可不必每天费神地武装自己，更用不着涂抹厚厚的脂粉。人们不会忘记你脸上的神采。

谈天说笑的一项优点是让一般心智水平的人也能乐在其中。想成为良好的交谈者，就得做到不自私，同时不断学习。自己搁在一边，想想别人的处境，同时能以旁观者的角度看自己，不固步自封或自我陶醉。

良好的词汇能使你的谈话活泼生动，不过这都得靠声音传送。遣词与声音决定了你的沟通能力，以及公众对你的看法，这种影响不论是同事或与朋友都无时无刻不在。

某人声音“很好听”，他很可能具备以下特质：

- 清晰易懂，发音准确。
- 说话时不拔尖吊嗓，语调沉稳，听了就很舒服。
- 声音散发热情，听不出疲劳或沮丧感。
- 讲话没有口音，即使有也不明显，而且很悦耳，不会严重到让人听不懂。

- 声量大小适中，不会太大或太小。

- 速度平稳，不疾不徐，甚至会因语意改变而调整速度。

很多人完全不晓得自己的声音听来怎样，当有机会听到自己的录音时，通常会大吃一惊：“这是谁的声音？我的声音不是这样的。”事实上，我们平常所听到的只是自己说话声的回响，和别人从外界听到的不一样，也和录音带里的声音不同。

有时说话声音难听，恐怕自己也很难察觉到，由于家人和朋友都已习惯你的声音，所以并不在意，也不会告诉你他们的想法。懂

得如何美化声音是宝贵的资产，因为难听的声音可能阻碍事业发展，也必然影响人际关系。既然改造声音是自我改进中较容易的一种，而且到处都有帮手和辅助器材，何不马上采取行动！

首先，找一台录音机录下自己的声音，例如朗诵、谈天，或和人通电话，而且时间要长。这些录音带就像镜子一样，清楚呈显你的声音；或者随身带着录音机，连续录几个小时，到后来你就几乎忘了录音机的存在，然后要求家人或好朋友花几分钟听听看，请他们坦白告诉你听后感。

如果多数人认为你的声音有待改进，则请找专家帮忙。大专院校中有教公众演说或表演的教授指导发音，教你做简单的练习以改善发音、语调、声音品质，以及高速速度，等你能掌控自己的声音，使它有最完美的演出后，你会成为更自信、更具说服力的演说者，令你的声音时时展现出类拔萃的“精彩表现”。

伟大与平凡

每个人对活的想法各不相同。常常看到一些人，他们不偷不抢，一分汗水可能没有一分收获，但却踏踏实实地仍在耕耘。包括收破烂的，烤红薯的。这些人物质生活水平很低，还有建筑工人。这么多高大的建筑却没有他们住的。他们只有汗水和智慧，一幢幢的高楼建起，但高楼建起以后他们就在这个城市中消失。他们贡献了很多，但得到的真的很少。人无贵贱之分，只是每个人的遭遇不一样，有时看到他们手里拿着破烂，嘴里还唱着歌。这是他们感到庆幸的一点。他们没有去乞讨，也没有去偷，没有不劳而获。他们用自己的汗水挣得自己力所能及的钱。他们也是在创造这个世界。我们应当向他们鞠躬，应该对他们抱以热爱，应该为他们也贡献些什么才对。他们也是最可爱的人。

很多的地方，很多美丽的传说，很多的故事，延续着许多的人生命。一贯人怎么才能走好人生关键的一步，怎么能够抓住机遇达到飞跃，这要从三个方面考虑：首先是人的阅历；其次是人的知识