

青少年励志文库

QINGSHAONIAN LIZHI WENKU

做一个智慧女孩

LUOYIGE
ZHIHUI
NVHAI

中

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

青少年励志文库

做一个智慧女孩 (中)

周春彦 编著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

青少年励志文库编译委员会

主 任:赵洪恩

副主任:王 鸿 王 磊 谷心光 陈阳生(香港)

委 员:王学青 张作华 朱 昆 杨永照

张彩霞 周 峰 张志强 周春彦

袁乐乐 李红卫 李明起 魏 炜

钟金辉 孔令峰 袁小春 何红波

董国银 李文涛 谷方方 刘严锋

张 巧 曹 静

前言

与生俱来的魅力,是上天赐给女孩最可观的财富,但魅力绝不等同于美丽,因为女性的魅力源自智慧的积累。

在上帝造就女人的时候,就注定她们与男人不同,其中包含着生理、心理、情感、性格以及其他能力等等方面,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舞台的境况。随着工业文明的发展并向着知识经济时代演进,男人独霸世界的时代早已过去了,女性的天生特点不再显为劣势,反而成了在许多方面胜过男人的优势。女性的成功机会比任何时候都显得多。在这个求新求变的新时代里,如果我们女性朋友向着智慧型迈进,善于发现,培植和发掘自己的特点,并找到适合自身优势的成长土壤,那么就会比男人更容易成功。

智慧其实是一个美丽的女孩不可缺少的素养。

王小波说:“智慧本身就是好的。有一天我们都会死去,追求智慧的道路还会有人继续走着。死掉以后的事我看不到,但在我活着的时候,想到这件事,心里就很高兴。”应该说,女性是智慧的始祖,在《圣经》里,是女人受了蛇的引诱偷吃了智慧果的。而后各种技能,各种思想、各种情感,皆从智慧果里孕育而出。没有蛇,没有容易受诱惑的女人,就没有“智慧”。

不过说起对“智慧”的理解,也是因人而异的。不是只有你做了CEO、做了名主持人才证明你有智慧。一个女性,在自己的事业做得很出色时,不咄咄逼人,给周围的人一种和风细雨的感觉,这是一种智慧的表现。一个尚算有几分美貌的职业女性,能在众多

的诱惑面前把握住自己,不偏离生活正常的轨道,不自己的生活制造某种混乱和意外,这难道不需要智慧吗?一个女性,在生活已经很安逸了的时候,敢于再去挑战事业更高更深的领域,给自己设定更新更高的人生目标,这里表现的同样是一种智慧。

智慧使女人面对大小问题时懂得分寸,能够有明智的抉择。智慧不是天生的,学识、阅历并善于吸取经验、教训会使一个人迅速成长起来。从而成为一个独立而不强悍,美丽而有内涵,聪明而又内敛的智慧型精品女人。

智慧型女性懂得最大限度地发挥魅力的作用,从容而自信地掌握着自己的命运,周身散发着超然的气质,轻松地享受生活,成为美丽一生最终的赢家。

智慧的女人是温柔的。

智慧的女人是美丽的。

智慧的女人是高贵的。

目 录

第一章 新时代才智女性

21 世纪学习的四个本质进步	2
怎样成为一个快乐的知识女性	5
拒绝成为新时代“文盲”	7
女人需要提升技能	10
获取专业知识	12
职场女性“充电”意识要增强	16
充电与就业	18
走上正确业余学习道路	20
读书的女人更美丽	23
白领女性要走向世界	25
学习能力测试	27

第二章 真我的风采

现代女性的成功人生理念	34
开创自我的现代人生	38
无与伦比的优势	40
现代女性如何运用自己的优势	43
坚守自己的个性	45
做个“不锈”的女人	47
自我个性完善	49

21 世纪新女性的生存主张	53
塑造迷人的个性	54
人格素质匹配原则	56
拥有自己的朋友圈子	57
坚强面对人生	60
个性魅力测试	61

第三章 展现迷人魅力

魅力究竟是什么	67
魅力如女人的生命	68
魅力女人的七种武器	70
魅力女人的六种精品气质	72
漂亮在于内在美	76
微笑是天下最美的表情	78
羞涩的诱惑力	80
做一个优雅别致的格调女性	82
柔情似水的情调女人	83
泼辣是一种野性的美	84
展现自己的高贵气质	86
成就魅力	88
穿出女性的魅力	89
相貌平平者的仪态塑造	96
坐姿的艺术	97
打造标准的站姿	98
走出风度、走出美	100
举手投足尽露风雅	103
穿脱外套的修养	105
闻香识女人	106
无穷魅力从头发开始	108

保持窈窕身材	113
女性魅力测试	114

第四章 职场中盛开的玫瑰

正确评估自身能力	119
善于挖掘自身优势	121
学习男人的职场游戏规则	122
现代新新女性的工作	127
立足新公司的七条守则	130
女性轻松工作的方法	132
女性工作十项不良习惯	133
优秀职业女性必备七要素	135
让薪水多些再多些的秘诀	137
职业女性自我放松小方法	138
你为什么仍然拿着如此低的报酬?	139
白领佳人亮丽装扮	142
建立职业自信的七个步骤	144
把握好职场第一原理	147
如何适应五种类型的上司	148
运用眼睛与上司交流	149
如何与男上司成功相处	151
白领丽人的两种“拍马”	154
对上司提要求的巧妙方法	157
谨慎对付“坏”上司	158
走出工作习惯的误区	160
打入公司主流群体的七种策略	162
决定女性事业成功的八个细节	164
你开始厌倦你的工作了吗?	167
重燃工作激情的八种方法	168

你是时候跳槽了吗?	169
测验:什么工作适合你	171

第五章 施展天才社交能力

现代女性社交的优势	178
社交的基本礼仪	181
社交场合中女性的八种禁忌	186
打造成功的人际关系网	187
怎样接近知名人物	190
借助名人推销自己	193
掌握谈话的技巧	194
对自己的声音进行包装	196
办公室里的语言艺术	198
办公室交往禁忌	199
职业女性交往三忌	202
与领导相处的方法	204
与同事平等相处	206
不要陷进是是非非	207
客客气气解决矛盾	210
蓝颜知己是女人的财富	212
刚柔相济的交际手腕	214
巧妙摆脱男性的纠缠	215
女人与女人相处的艺术	218
与陌生人相处的诀窍	219
致命的社交小缺点	222
女性社交的三个要诀	223
成功交际的“七个不要”	226
人际交往能力测试	227
人际问题处理能力测试	229

第六章 创造健康安全生存空间

健身让你更快乐	234
办公室健美操	236
消瘦女孩应该如何锻炼	237
大忙人的隐形体操	239
健美需要注意的盲点	240
亚健康状态的表现	241
容易造成亚健康的不良生活习惯	243
办公族“保健操”	244
预防亚健康的五种生活方式	245
女性自我安全保卫措施	248
女性自卫三大绝招	251
女性自我保护的技巧	252
注意性骚扰行为	254
注意电话性骚扰行为	255
对付上司性骚扰的六种计策	257
有“把柄”被要挟时的自卫	261
有效对付情感敲诈	263
避免出现安全事故	265
女性财务人员的自卫	267
外企女雇员自卫方法	269
测验:你能分辨他是敌是友吗	271

第七章 学会致富与理财

女性的经商优势	276
观念决定财富	277
女人贫穷的五个原因	279
女人致富的基础	280

女性创业的障碍	282
创业前的准备步骤	284
女性创业的突破口	286
给经商女性的建议	288
如何进行投资	290
时尚的网上投资	292
家庭理财的方法	294
现代女性的消费热点	297
女性消费防范	298
财商综合测试	300
测验:你的消费态度怎么样	303

第八章 恋爱中的女孩

讨人喜欢的十种好性格	306
男人最害怕的八种女孩	308
看透男人的法则	310
抓住男人心的恋爱秘诀	312
让三种伪装男人亮出“底牌”	314
与多情男人斗智	318
透视男人的隐秘	320
从习惯透视男人个性	322
测试:你是否了解恋爱中的男人	325
恋爱的技巧	330
用心营造神秘感	332
柔情女人会结网	333
爱的五种语言	337
做情感独立的女孩	339
女性婚前性行为的误区	342
要有识别男人谎言的能力	346

如何选择丈夫	347
不能嫁的二十种男人	349
会爱的女人	353
测试:你在男人眼中的形象	355

第九章 享受幸福美满婚姻

帮丈夫确定目标	360
做好丈夫的助手	362
永固爱情的黄金准则	365
易失败的婚姻	367
招灭战争导火索	369
吵架应遵守的原则	371
防范丈夫学坏的三种方法	373
学会与丈夫同台演出	374
助夫成功的十个细节	375
激活单调的婚姻	381
保持夫妻生活的协调	383
保证婚姻完美的秘诀	385
如何搞好婆媳关系	392
婚姻危机的八个信号	394
丈夫是否有“外遇”了	395
如何面对不忠的丈夫	396
测验:你的婚姻生活质量怎么样	398

第十章 克服弱点,解放心灵

21 世纪成功新女性的十项心理调整	402
在别人的嫉妒中快乐生存	405
控制自己的嫉妒	407
杜绝说闲话	408

让自己不累的妙法	409
纠正不守时的缺点	410
杜绝使小性儿	412
让忧伤远离自己	413
学会控制自己的怒气	415
克服不安全感	417
女性必备的八个“情绪面具”	419
女性自我情绪控制十项原则	421
事业失败者的五个毛病	423
成功女性的十个心理动员	424
职业女性减轻压力五法	425
面对失败时的自我盘整	426
女人心理健康测试	429

把握好职场第一原理

要处理好你与上司的关系,关键是要对他们的人格和哲学进行认真的研究。例如,研究他们过去的工作绩效,逐渐地了解他们的做事习惯和风格等。如果你想取得成效,你就必须尽你所能去了解有关他们的一切,而且,你必须投其所好地适应他们。这样做有助于你得到一份好工作,帮助你走上成功之路。

这里所说的“研究”你的上司,并不是说在名人录里找出他或她的名字,而是说通过读书或与认识他或她的人们进行交谈。例如,你可能会结识某个人,他能帮助你,从而成为连接你与上司的纽带。或者,你也许能了解上司的一些很重要的个人经历,使你明白为什么你的上司会具有那样的习惯或做事风格。也可能通过这些活动,你了解了需要注意的问题是什么,或应该避免的行为是什么。

比如,有的头儿喜欢当面倾听问题情况,你就要学会口头陈述报告,而不要拿一堆文字材料去烦他;有的领导喜欢下属用文字方式打报告讲问题,你就要学会书写漂亮的报告呈交他细细琢磨,而不要用嘴巴跟他唠叨。有心的女人总能这样适应不同领导的工作习惯。这有助于提高工作效率,也会让领导对你另眼相看,觉得你是个得心应手的好下属。

你第一次与你的上司见面,这也就是研究你的上司的开始。在你与上司第一次见面之前,对他进行一些了解,有助于你和你的上司更好地讨论某些问题,免得对你上司谈的问题一无所知,从而使自己陷入被动和尴尬的境地。同时,在见面之前,对于你准备问什么问题以及谈论的重点问题应该是什么等等,也应认真想好。第一次见面不要期求谈论太多的问题,随机变换话题倒是重要的。

初次与上司见面有助于你对你的上司取得一个大致的了解，例如他的相貌、谈吐、风度和气质等，大概知道上司对你的期望是什么，你具有哪些职责，你的竞争对手如何。

优秀的上司往往看重的是那些在规定的时间内把工作做好表现出了很突出的才华的人们，这正如任何一名运动员都知道的，你是通过自己的表现而使自己进入或离开首发阵容的。

如果你作好了一切的准备，让你的印象在上司面前表现得干练踏实、顺他心意，那你将省去了好多弯路，成为被上司欣赏和重用之人。

如何适应五种类型的上司

对于下属来说，最大的苦恼莫过于努力工作，却得不到上司的赏识。美国人力资源管理学家科尔曼说过：“职员能否得到提升，很大程度不在于是否努力，而在于老板对你的赏识程度。”那么，怎样才能脱颖而出呢？如前所述，你要尽力掌握并适应上司的种种特点，才能为他们所喜欢。

这里分析了几种类型的领导，供你研究上司特点时作参考。

1. 权威型

这类上司喜欢下属凡事请教。你不须有出色表现，只要有困难时找他，让他觉得你是信服和依赖他的，就足以叫他对你另眼相看。很多时候，你见到一些没办事能力的人也会升级，这些人很可能就是仰仗了贪好权威的上司。

2. 心急型

这类上司是急进派，一切以效率为依据，慢条斯理的工作，绝对不会被接受。在他手下工作最好雷厉风行，即使有错，也在干开之后再改。不要磨洋工，不要消极怠工，以示你的不满。那样可能

会遭受严厉批评。

3. 冷漠型

这类上司沉默寡言,其实内心多是热情的。不妨在他生日时,热情地送上自制的贺卡以及写上一些感人的字句,保证令他心花怒放。

4. 笑面虎型

这类上司表现像很亲切,遇到什么事或对待态度不佳的员工,均微笑置之。其实是笑里藏刀,若你无意得罪了他,有一天忽然遭解,也不用意外。对这种上司,你要必恭必敬,谨言慎行,不可掉以轻心。

5. 情绪型

这类上司喜怒无常,令下属无所适从。他本质是善良的,只是性格欠稳成,才难以控制自己的情绪。这类上司通常十分敏感,也很介意别人对他的看法。在他高兴时,不妨大胆提出要求,但在他心情欠佳时,最好逆来顺受。

你的上司是哪一种类型呢?或是哪几种类型的混合呢?知己知彼方能百战百胜。

运用眼睛与上司交流

眼睛是心灵的窗户。女性在工作中有些特殊情况需要面见领导时,尤其要注重运用眼睛的特殊功能,一方面通过自己的眼神向领导表述自信,另一方面察颜观色,以化解一些尴尬。

1. 眉目传神热情自信

眼睛会比你的嘴巴更快地更直接地反映你的心理。一般说来,眼睛会表现出自卑、自信、诚实和伪装。在你与领导的接触中,他会用眼睛注视你。如果你的眼光游移不定,逃避他的注视,这既

表明你还比较拘谨,也表示你对于领导有一种敬畏心理。如果你与对方打招呼回答问题时都能热情地注视对方,则显示你既有坚定的性格又有自信心。一个女人诚实与否,可以从她的眼睛里反映出来。如果她的内心为某种事情担心,而又无法坦白地说出时,眼睛是忽东忽西的。有的人会突然做出一些姿态转移别人的眼神。而诚实的眼睛哪怕是避开别人,也会显得是在认真地思考,而不是在打其他主意。

2. 认真识别领导情绪

女性在面对领导时,用眼睛注视对方很有用,但如果用过头,不但会使领导反感,你自己也会分神听不清楚对方到底在说什么。你可以时常注视着对方偶尔点点头,摇摇头,让对方知道你到底听进去他的话没有。

你还必须学会识别领导的身体语言变化,从中获得他内心深处的真正情绪。当领导厌烦时,表现为坐立不安,眼看桌面的小东西,手指头轻敲着桌面。这时候你可以试着改变话题或主动提问题,让他重新回到话题中来。当领导分神时,表现为眼睛在你身上到处游移,或眼睛看着桌上的东西,这时,你说什么他都没有听进去。当领导不太愉快时,通常表现为双手在胸前交叉,身体向后靠,明显的改变坐姿等。当领导对你的话感到兴趣时,表现为坐姿向前倾,接近你,眼睛注视着你,但偶尔也会发生恰巧这位领导也精通身体语言而不表现出来的情况。

3. 察颜观色巧妙应付

最令人担忧的是这样的一种领导:他的脸上似乎洋溢着笑容,但眼睛中却无一丝笑意。这“笑意”就是一种眼神中的光亮。你揣摩不到他真实的想法,也不知自己下面将要说些什么,使你有些手足无措。有人把这种领导的脸叫做“扑克脸”,说他毫无真实的表情,笑容仿佛是印在表面上。但是,你要紧盯对方眼神动态的话,仍能揣测出其内心的变化。如果对方眼光黯淡,一双眼睛仿佛收缩到眼眶中去了,说明他对你产生了不信任。特别是还会有其他举动