

青少年励志文库

QINGSHAONIAN LIZHI WENKU

做一个智慧女孩

LUOYIGE
ZHIHUI
NVHAI

上

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 (上)

周春彦 编著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

责任编辑:文 昊

图书在版编目(CIP)数据

做一个智慧女孩 / 赵洪恩主编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社; 新疆电子音像出版社, 2009.12

(青少年励志文库)

ISBN 978-7-5469-0294-4

I. ①做… II. ①赵… III. ①女性—修养—青少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222563 号

做一个智慧女孩

周春彦 编著

新疆美术摄影出版社 出版发行
新疆电子音像出版社

(乌鲁木齐市西虹西路 36 号 邮编 830000)

各地新华书店经销

三河市华晨印务有限公司印刷

850 × 1168 毫米 32 开 15 印张 229 千字
2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5469-0294-4
定价: 75.00 元(全三册)

如有印装问题, 请直接同承印厂调换

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

第 *1* 章

新时代才智女性

21 世纪学习的四个本质进步

华尔街闻名于世,它不但是美国甚至是世界的经济和金融中心,而且“华尔街学习”作为一种最现代的学习模式,亦流行于世。美国著名的管理学家彼得·圣吉在其著作《第五次修炼》一书中大加宣扬“华尔街学习”。“华尔街学习”体现了 21 世纪学习的四个最本质的进步,即工作与学习之间界限的消失、成才不必去正规学院、建立学习型组织和学习新概念。这些都是现代女性积累才学资本所必须注重的。

1. 工作与学习之间界限的消失

当你在从事知识性工作时,就是在学习,同时你也必须随时随地不断地学习,才能有效执行知识性的工作。

在旧经济体系中,如砌砖工人或巴士司机这类工业工作者的基本能力,都具备着相对的稳定性,虽然这些技能的运用会依情况而异,譬如,不同的建筑工地有不同的责任分配,但是“学习”在劳力工作中所占的比例却十分稀少。

在新的经济组织里,学习所占的比例大增。看看那些研究精神分裂症基因的研究人员、创作新式多媒体应用程序的软件工作者、银行里负责制定公司计划的经理、为客户评估市场情况的顾问、创立新事业的企业家,或是社区学院里的助教,他们就属于那种既要工作又要学习的新世纪工作人员。想想你自己的工作是否也是其中之一。工作与学习交互重叠成了工作能力中最坚实的构成要素。

哈佛大学的修夏娜·祖鲍夫问她的听众:“假如你正大大咧咧地坐在椅子上,还把腿翘到桌上,却看到老板朝你的办公室走过来时,你会怎么做?”有位听众回答说:“赶紧把腿放下,假装正忙着作

事。”接着，祖鲍夫强调一个观点：对知识性工作者而言，思考——不管双腿放在哪里——都是在工作。想要有效率地执行知识性的工作，就必须思考，并要将思考与工作融合起来。

2. 成才不必去正规学院

社会经济进入了知识性阶段，这个阶段的显著特点就是知识更新速度快、周期短，正因为这样，私人企业应该而且必须担负起日益庞大的教育职责。斯坦·戴维斯及吉姆·巴特金就写了一本很刺激的书——《床下怪物》，书中对这个多数人都赞成的观点，做了非常适当的表达。此书阐述道，教育的职责早先是属于教堂，然后转移到政府，如今则渐渐落在企业身上，因为最终必须负责训练知识性工作者的应是企业。两位作者认为：“由农业经济型转到工业经济型时，狭小的乡间校舍就被大的砖造教室所取代。40年前，我们开始转向另一种经济形态，但是，至今我们都还未发展出新的教育模式，更别提创建未来那种很可能既不是学校，也不算一栋建筑物的‘教室’了。”

因为新经济体系将是知识性经济，所以学习是日常活动以及生命的一个重要组成部分，企业和个人都将会发现，仅仅是为了要让工作有效率，就必须学习，企业将会为了竞争而变成学校，根据麦当劳最高信息主管小卡尔·迪欧的说法，这就是为什么麦当劳会根据汉堡大学的课程，每年提供超过1万名员工升学教育的原因。光是1995年，麦当劳就有70多万名员工接受了各式各样的在职训练。摩托罗拉、惠普和升阳电脑公司，也各有摩托罗拉大学、惠普大学及升阳大学等课程。

而身为消费者，你必须时时准备更新自己的知识库：学习利用出租汽车上的仪表显示器；在家用电脑安装Win2000；和女儿一起上网络探索她的酸雨研究计划，或有关圣地亚哥动物园光盘的信息；使用新式家庭电话系统的互动式训练套装软件；规划你的家庭电影院；或在美国科技公司的Peapod网络上采购日常生活用品。

这些知识性产品或知识性服务的供应商，一定要将学习包含