



赵晨苓◎编著

女人得宠^的 关键密码

改变女人一生的幸运魔法十二课

什么样的女人最受欢迎？那些人见人爱、集万千宠幸于一身的，是脸蛋漂亮的女人吗？是性感风情的女人吗？是能说会道的女人吗？
在这个风格当道、讲究个人品牌的时代，光靠能力，很快就会失去竞争力。先把自己变成女人中的精品，让识货的一眼就看上你。

N^vren de chong de
guanjian mima



中国致公出版社



女人得宠^的 关键密码

改变女人一生的幸运魔法十二课

赵晨苓◎编著



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人得宠的关键密码/赵晨苓编著. —北京: 中国致公出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0015 - 8

I. ①女... II. ①赵... III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230887 号

女人得宠的关键密码

编 著: 赵晨苓

责任编辑: 柳 琦

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: 北京市兆成印刷有限责任公司

印 数: 10000

开 本: 710 × 1020 毫米 1/16 开

印 张: 18

字 数: 280 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0015 - 8

定 价: 29.80 元

前言

FOREWORD

社交中、职场上、人堆儿里，什么样的女人最受欢迎？那些人见人爱、集万千宠爱于一身的，是漂亮的女人吗？是性感风情的女人吗？是能说会道的女人吗？这些对，又不全对。

一个女人，要有美貌——甜美的笑容、得体的装扮、娇嫩的嗓音、温柔的气质……这些都是女人独特的味道。但是，有的女人貌若天仙，但就是缺少那么一点点文化品位，让人觉得缺少内涵。没有个性的女人，不可能成为一名真正的漂亮佳人。所以女人不仅要美貌，也要健康，要独立，要有才华，要有风度，要气质高雅……

有人说：女人不是因美丽而可爱，而是因可爱而美丽。一个漂亮的女人往往不如一个可爱的女人更有吸引力。女人的外貌是无法选择的，但是内在的魅力却是由自己塑造的。再美貌的女人，也无法牵住岁月的脚步，无法红颜永驻，而内心的魅力和有修养的处世方法，却将随着岁月的增加，愈加受到人们的敬重和认可。

魅力有许多标准——优雅、知性、健康、性感、时尚、睿智、风韵、大气、妩媚等等，要想做到面面俱到几乎是不可能的。真正得宠的女人也并非全能，她们只是做到了自己擅长的多数而已。

女人可以分为很多种，有的是高贵的牡丹，有的是温柔如水的水仙，有的是清新可人的百合。年轻有年轻的魅力，年长有年长的魅力。不够性感的女人可以可爱，不够时尚的女人可以清新，不够妩媚的女人可以温

婉，不够睿智的女人可以单纯。魅力是可以千变万化的，只要发挥出自己的特质，任何一个女人都有属于自己的魅力。而这样的魅力最好永久保持，不要轻易消失。

女人要学会利用自己的天然优势，再加几分才华，几分能力，几分魅力，你就真的可以技压群芳、傲视群姝了。



— 目 录 —

<<< Chapter 1

创造自己的强磁场：淡淡女人香，浓浓女人味

拥有十足“女人味” 3

甜美的笑容，得体的装扮，娇嫩的嗓音，温柔的气质
……这些都是女性独特的“味道”。

弱者的姿态能获得怜惜和呵护 4

一个女子最能使人心醉的迷人之处，莫过于在一个男
子汉大丈夫的胸怀前表现出来的娇弱。

花点儿心思摸索与人相处的距离 7

有时候，神秘也是一种浪漫，极度的好奇与刺激都会
引发异样的热情。这是女人的聪明，也是她的狡猾。

撒娇是女人天生的武器 9

撒娇也要讲个分寸，撒娇也要撒得自然，反之则会让
男人心生厌烦，得不偿失。撒娇讲究分寸，千万别让它变
成撒野、撒泼。

害羞：女人特有的风韵与美色 11

羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望；它
顺乎自然的召唤，却永远同善、德行和谐一致。



善良的女人自有福报..... 14

善良的根须和根源，在于建设，在于创造，在于确立生活和美。善良的品格同美有着不可分割的联系。

优雅让女人的气质之美与日俱增..... 16

许多女人并不是天生丽质，但在她们身上却洋溢着高贵的气质：聪明、洒脱、敏锐，这才是一种真正的美，一种和谐的美，一种优雅的美。

<<< Chapter 2

超凡脱俗，有个性才出位

每天都让自己是最漂亮的..... 21

女人天生敏锐，心思细腻，天生爱美。女人是美的代言与化身，女人在认知这个世界的时候，更愿意用她母性的一面去包容一切。

智慧是女人不可或缺的保养品..... 24

智慧是女人一种永恒的哲学，一个女人因拥有智慧而让自己轻盈的气质变得厚重起来，一个女也因智慧的存在而让自己变得更加引人注目。

知性品味是女人最永恒的魅力..... 25

知性女人的定位，展现了都市女性应有的形象：有知识、有品位、有属于女性的情怀和美丽。

会思考的女人才算成熟..... 28

思考，能为女人赢得机会；思考，能为女人赢得幸福；思考，更能为女人赢得成功。

读书的女人散发淡淡的幽香..... 29





美丽的女人配上渊博的知识，让人回味和向往。让人真切地感受到女人味是一种深深的内涵，不是一朝一夕的伪装。	
自信的女人最美丽.....	32
那些浑身上下充满自信的女人，总能游刃有余地掌控自己的命运，相反，缺乏自信的女人却总是被命运捉弄。	
女人有理由保持自己的本色.....	34
一个人最糟的是不能成为自己，并且在身体与心灵中保持自我。	
女人要学会独立与坚强.....	35
女人可以在自己的精神世界里建立起一个美好的王国。女性的性格犹如铜钱外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。	

<<< Chapter 3

魅由心生，幸福从心开始

平和的心态带来高雅的气质.....	39
女人，控制你的脾气，展现你迷人、大度的微笑，你会发现，没有过不去的坎，没有办不成的事。	
幸福是一种美好的心境.....	40
乐观的心境可以从苦闷中寻出幸福来，在幸福中拉伸幸福；而悲观的心境可以从幸福中寻出苦闷来，在苦闷中拉伸苦闷。	
女人知足才能常乐.....	42
知足是自我控制的一种表现，它让女人以一种乐观	

的、包容的心境去迎接现实，使女人能够轻松地应对各种挑战。

心存感恩的女人幸福终生..... 44

感恩是一种美好的心境，是女人心灵的净化剂，是幸福生活的原动力和内驱力，女人要学会用一颗感恩之心对待生活中的点点滴滴。

转换思路，每天都是艳阳天..... 47

外在的一切都是相对的，转瞬即逝的，女人不应该让它们干扰了自己内心的安宁。

放弃是生活的大智慧..... 48

幸福女人的秘诀就在于她们知道自己何时应该紧紧抓住机会，而何时又应该快快放手。女人一旦拥有了放弃的心境，一切就会变得豁然开朗。

平常心是女人心中最绚烂的花..... 51

平常心是女人心中最绚烂的花，有一颗平常心，女人就能以沉着的眼光对待一切，以安静的心态看待一切。

降低期望值就是提高幸福指数..... 53

期望值高低对于女人的幸福指数的影响很大，期望值过高，表面上女人是在追求幸福，但其实是在寻找不幸。

淡泊的心境是一种别样的幸福..... 55

女人可以分为很多种，有的是高贵优雅的牡丹；有的是温柔随水的水仙，有的是清新可人的百合。

攀比会拉大女人与幸福的距离..... 58

攀比之心如同女人心底里隐藏的一株杂草，一旦开始



发育了，它便会使女人疯狂起来，让女人距离幸福生活越来越远。

<<< Chapter 4

内外兼修，做知性美女

女人做事不前不后是一种大智慧..... 63

人生的奋进过程其实就是一次马拉松比赛，只有恰到好处地保持不前不后的位置，把握不前不后的分寸，才有可能更多地获得成功。

做人做事以静制动..... 66

做人要“圆滑”，实际上就是说做人要灵活一些，让对手对自己摸不准猜不透，自己却把对方的情况弄得一清二楚。这样一来，对方在明处，自己在暗处，做事情就能事半功倍。

聪明的女人不做傻事..... 68

聪明的女性永远不会去做以卵击石的傻事，遇到来势汹汹的对手，首先要巧妙地退让，在对峙的过程中耐心寻找对手的弱点与解决事情的办法。

灵活的语言技巧能够获得别人的好感..... 70

女人的话语应该像一本赏心说目的书籍，能让人如沐春风，让他人从自己的语言里读到温婉、矜持、含蓄和智慧。

女人办事要灵活机动、随形就势..... 73

女人能够像水一样根据不同的情况，顺利而轻易地说服别人、办成事情。



适时为男人提出忠告..... 75

男人如果做了令你难为情的事，等到没外人在身边时才告诉他你的感觉。不要告诉他应该怎么做或他做错了什么，而是简短诚恳地说出感受。

保持属于自己的风格 and 特点..... 77

假如一个女人失去了个性，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。

聪明的女人精打细算过日子..... 79

生活中很多费用是不必要的，有些花销看似不起眼，但长年累月持续下来，也是一大笔钱。

智慧的女人做自己想做的事情..... 82

在创造的世界里，女人从来都不缺少机会，所以你无需操之过急、草率行事。

懂得适时变通的女性最聪明..... 84

变通的方式各种各样，良好的沟通尤为重要，掌握那些简单的沟通技巧，你会不断地走向成功。

<<< Chapter 5

性格决定命运：如何走顺你的职业之路

女人不要嫁错郎，更不要入错行..... 89

尽管每个女人的个性、天赋、才能、所处的环境等都是不一样的，但女人要做的不是抱怨自己不如别人的地方，而是认真分析自己的特长，找出适合自己的工作。

女人的性格与择业..... 91

有心计的女人无论人生的哪个时候都能够自信地游走





于职场中，在职场这片没有硝烟的战场中创出一片天地。

女人的气质与择业..... 92

气质对女人工作的效率、工作成绩是很有影响的。女性在择业时，应考虑自己的气质特点，以求找到适合自己的工作。

职场女性必备的性格特质..... 96

为了让自己不至于被时代的车轮碾碎，不断充实自己，掌握新知识，淘汰旧知识就成了女人在职场里的生存之道。

导致职场心病的性格因素..... 98

有心计的女人追求完美，但从不苟求完美。她们会将追求完美的心态转化为行动，合理地安排好自己每一天的生活。

情绪化影响女人的职场晋升 100

女人一定要学会坚强，因为职场不相信眼泪，你可以有情绪，但发泄时一定要远离办公室，特别是要远离上司。

精明女人办公室相处之道 102

职场并非处处坦途，它也会有未被开垦的原始森林。而在这个瞬息万变的时代中，精明的女性往往能够坚定目标，冲破迷雾，走出迷宫般的原始森林。

女性跳槽现象的性格分析 104

职业女性在社会中行走，人际关系是个很大的问题，很多时候，如果职业本身符合自身的性格定位，那么就要努力去适应公司的文化。



<<< Chapter 6

职场女人快速升迁的独门秘籍

做“生生不息”的职场丽人 109

生命的活力在于生生不息，人生的富庶在于不断创造鲜活的事物，改变自己，改变他人。

职场升迁的迂回战术 110

以退为进，你将进步得最快；而不讲究战术，一味冒进，欲速则不达。

了解公司的人事晋升格局 111

一叶障目是愚蠢的，你必须睁大眼帘，扩大肺活量，在培养足够的承受力和忍受力的同时，识大体，明心志，待机而动。

增加你升职的成功率 113

职场升迁的几率其实很大，当关乎命运的一根绳索越过你的办公桌的上空时，就看你能否抓得稳、抓得牢？

职场PK，都是升迁惹的祸 116

竞争具有双重性质，老板看到的是良性的，而员工目睹的则是恶性的。

不一定非要做“女强人” 118

女人并不比男人差，只是由于诸多缘由让她们屡屡与成功失之交臂，正因为成功是来之不易的，所以，成功的女人尤为受人仰慕。

迈过升迁路上的门坎儿 120



无论做什么事情，都会被一道道无形中的门槛所阻隔或被脚下的绊脚石摔倒，关键在于你用什么方法成功跨越过去，并继续前行。

只要用心，处处都是机会 121

机会，从来不会从天而降，机会是恩赐于随时做好充分准备的人，不过，即使缺少机会的“荫庇”，你也要最大程度地争取机会，展露锋芒。

拥有优秀的个人品牌 123

每个人无论从事何种职业，都需要一定的品牌效应，品牌效应是连带的，亦是可以培养和增值的。

绕开升迁路上的“雷区” 125

人生的道路上有很多的“雷区”，一不留神便会误踩，遭受重创。工作中的“雷区”，其隐秘度更高，需要我们用心防备，准确跨越。

<<< Chapter 7

网罗人脉，成为人人喜欢的吉祥鸟

随时随地拓展人脉 129

别做落单的孤雁，切忌单打独斗。好风凭借力，借梯好升天，借用他人之能往往能够做到自己所做不到的事情。

人到用时方恨少，关系多路子才多 131

如果你能够善于经营自己的人际网络，一定能获得蜘蛛人那样的神奇力量，你的人生也将因此变得丰盈。

随时整理、维护你的关系网 133

关系网的编织固然重要，但更重要的是人际网络要勤

力维护。否则，缺乏妥善的管理会让你最初的努力功亏一篑。

厚积职场人气 136

一方面你要从复杂而多变的职场中，做出业绩来。另一方面，你还须建立起良好的职场人脉。

多做沟通，更容易得到老板的赏识 138

女人在职场能否得到提升，很大程度上不在于是否努力，而在于老板对你的赏识程度。

与同事以心换心 141

如果你的爱好、性格、修养与同事格格不入，总是处于孤立，工作就会成为非常痛苦的事。

亲密也有间，保持安全距离 143

亲密过度，就可能发生质变，好比站得越高跌得越重，过密的关系一旦破裂，裂缝就会越来越大，同事势必会成冤家仇敌。

距离产生美，做真正受欢迎的人 145

人之所以能够从世间的万事万物中感受到和谐之美，全在于自己与他人之间保持适当的距离。

寻找你受益一生的贵人 148

不要只盯着人脉中的显贵，太看重显贵反会错过其他更多的普通人。在适当的时机，任何一个普通人都可以扭转乾坤，成为你的大贵人。



<<< Chapter 8

多点弹性，做一个幸福的职场人

工作带给女人独立与自信 153

女人独立并不在于与男人的抗争中，而在于找准自己的位置，不依赖于男人。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

学会规划自己的职业生涯 155

很多女人的起点并不高，工作中也没有比别人多付出多少努力，但是因为她们对自己的职业发展之路做出了正确的规划，所以一路走来少了很多弯路。

追求大事业，过好小日子 157

工作固然重要，但不能以牺牲家庭生活为代价，女人要学会“关门”和“换挡”，在事业和家庭之间跳好“平衡舞”，这样，才能拥有快乐和幸福的生活。

工作过度对女人是一种大伤害 159

种种自觉的或是不自觉的工作狂似的工作态度会损害女人的身心健康；伤害家人、朋友，使女人失去人生的种种乐趣。

不要把工作带回家 162

女人工作时强调不要被私人情绪影响，同样的，女人的私人空间也不要被工作袭击，否则就会得不偿失。

让工作在手中细水长流 164

精准地、有效率地完成每一个工作步骤，把每一项工作，做到最好、做到完美，讲究的是质的提升，而不是量



的追求。

细致入微，滴水不漏 166

因为你的工作态度，决定了他人对你的信任程度，也决定着你的前途。

掌握办公室的“潜规则” 168

办公室是个很特别的地方，在此工作的女性需要掌握一些必要的“潜规则”，以充分展现你优雅得体的内涵，这也会使女人在工作中左右逢源，事业蒸蒸日上。

音乐能够舒缓工作压力 170

当女人感到工作压力大的时候，不妨听一首自己喜爱的歌曲，让它把自己带入另外一片天地。

让周六成为无交际日 171

你是否知晓，总在人际圈里转悠，不让自己好好休息，渐渐地就会迷失自己、迷失人生。

<<< Chapter 9

真爱不需多，只爱一点点

好女人都是“狐狸精” 175

男人通过征服世界来征服女人，而女人通过征服男人来征服世界。好女人若是不做“狐狸精”，便白白浪费了女人的好。

选择金钱和寂寞，还是男人和爱情 177

人各有志，金钱和寂寞、男人与爱情，两者问究竟该做何选择，完全要看当事人自己的态度和想法。