

做个职场中精明能干的大女人
生活中温柔可人的小女人

大女人的素质 小女人的情怀

雅 泉 · 著



杨 澜： 我给自己的定位就是“大女人的情怀，小女人的情调”。

徐静蕾： 在家里我是一个小女人，在工作中我是一个不折不扣的大女人。

伊能静： 做个小女人真的很幸福，但在事业上一定要是大女人，
这样的人生才会把女人的美丽绽放到极致。

中国商业出版社

做个职场中精明能干的大女人
生活中温柔可人的小女人

大女人的素质 小女人的情怀

雅 泉 · 著



ISBN 7-109-00017-0
2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
定价：20.00元

(版权所有 侵权必究)

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大女人的素质, 小女人的情怀 / 雅泉著. —北京: 中国商业出版社,
2012.8

ISBN 978-7-5044-7814-6

I. ①大… II. ①雅… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 167674 号

责任编辑 于印辉

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京盛天行健艺术印刷有限公司

* * * *

710×1000 毫米 16 开 16 印张 213 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

女人在现代社会里不仅是生活中，职场中也扮演着越来越重要的角色。但是我们说人生的成功与快乐不是一元化的，人生的试题有三道：事业、婚姻、家庭，平均分高才算是成功。对于女人来说，怎样平衡事业与家庭尤其重要，人生的砝码偏向任何一边都不会是真正的成功与幸福。

职业女性往往积极自信，经济独立，但是在职场上要承受和男同事同样的压力，回到家后却还要扮演好贤妻良母的角色。这两种角色给女性带来很大的压力，有的女人顾此失彼，职场中是个女强人，但是生活中却由于自己的强势和不懂得经营婚姻，而让感情亮起了红灯；有的女人一心扑在工作上，为了工作、为了升职而不能回家陪家人，甚至于没有时间谈恋爱。我们更多的只是看到了女强人在人前的风光，却没有看到他们孤独一人时的失落。女人，你从来不是弱者，但也没有必要处处去争做一个强者。所以职场中的女性可以强势，要具备大女人的素质，但是生活中特别是在自己家人面前，不要再那么强势，要懂得做一个温柔体贴的女人。真正聪明智慧的女人不仅在职场游刃有余，在生活中也能扮演好家庭中的角

色，做个爱家的好女人。

大女人聪慧果敢，精明强干，在职场中能够充分发挥女性的性格特点的优势，同时工作能力上也绝不输于男性。小女人甜美可爱，小鸟依人，在生活中能够得到丈夫永久的宠爱，和家庭成员的尊重。

本书分为两个部分，大女人的素质讲述了女性在职场中怎样发挥个人魅力，怎样用女性的沟通技巧来经营职场关系以及怎样出色的工作获得职场提升；小女人的情怀讲述了作为新时代的女性怎样打造自己的女人味，关心照顾好自己的丈夫，经营好自己的婚姻，获得永远的幸福。这两部分都可谓是现代女性的必修课，职场里女性大展身手，生活中女人甜蜜幸福，通过阅读本书你会更加懂得女人的人生，也更加明白怎样去塑造自己的职场形象，营造自己美好的家庭氛围。

做职场中的女强人，要有大女人的素质；做生活中的小女人，要有小女人的情怀！愿你快乐幸福，享受人生中的种种美好！

第一辑 大女人的素质

职场风云，女人想要立足并且做出一番成绩比男人要更难，所以我们在职场中要具备大女人的素质。那么，职场中的你能充分展示自己的女性魅力，发挥自己的优势吗？作为女性的你又怎样在职场中立足，营造职场关系，谋求升职和发展空间呢？首先我们要选择适合自己的职业领域，懂得包装完善自己的外在形象和内在涵养，然后在公司里营造和谐的人际关系，最重要的是在工作上要主动积极并且讲究方法，善于抓住机会和创造机会等。

一、职场魅力 ... 003

适合女性的职业 ... 003

突破职场性别屏障 ... 006

善用天生的女性魅力 ... 008

形象是女人的品牌 ... 011

外在形象是你的名片 ... 013

给人好的第一印象 ... 016

做个举止优雅的女性 ... 018

做个有气质的女性 ... 025

自重，人恒重之 ... 027

自信让你更美丽 ... 028

微笑让你更动人 ... 031

女性成功的秘诀 ... 034

做职场中的高情商女性 ... 035

二、职场沟通 ... 039

沟通让你如鱼得水 ... 039

职场中的沟通艺术 ... 041

保持女人本色 ... 043

与老板相处的原则 ... 045

善于观察 ... 047

接近权利伙伴 ... 049

与上司建立好关系 ... 052

与秘书好好打交道 ... 055

与同事融洽相处 ... 058

尊重所有的主管 ... 061

团结大众 ... 064

做个令人赏识的女上司 ... 065

女人不是弱者 ... 068

你可以比男人做得更好 ... 069

三、职场素质 ... 073

重视你的工作 ... 073

对公司绝对忠诚 ... 074

不要只为薪水而工作 ... 076

比老板更积极主动 ... 079

高效的工作 ... 081

管理好你的时间 ... 083

做上司喜欢的员工 ... 085

让自己成为红人 ... 090

改进你的工作方法 ... 093

怎样汇报工作 ... 096

职场晋升准则 ... 099

不懈怠的学习 ... 104

“野心”助你成功 ... 108

第二辑 小女人的情怀

女人，工作上可以精明能干甚至于强势，而生活中如果能让爱情婚姻之树永远鲜活茂盛，就要懂得做个温柔体贴的小女人。男人一般喜欢女人对他的仰视与崇拜，喜欢女人的呢喃细语，喜欢回到家的舒适与放松。所以在生活中做个温情的小女人，打造自己的女人味，偶尔使使小性情，多体贴谅解男人而不是埋怨唠叨，并懂得用好的方法给自己的爱情婚姻保鲜，那么你的生活会更加美满幸福！

一、温柔女人味 ... 113

新时代的完美女性 ... 113

做温情的小女人 ... 116

打造你的女人味 ... 118

性感是女人独具的气质 ... 122

做丈夫的性情中人 ... 126

幽生活一默 ... 129

巧用方法表达感情 ... 131

善用你的娇功 ... 133

和丈夫共享欢乐悲伤 ... 135

使使小性情 ... 138

笑脸与眼泪 ... 140

永远小鸟依人 ... 144

以宽容的心去包容 ... 147

不做唠叨的女人 ... 150

二、爱家好女人 ... 153

家，舒适的港湾 ... 153

练就烹饪绝技 ... 158

做理财有道的主妇 ... 160

孩子，爱情的系绳 ... 163

让孩子快乐的长大 ... 166

做一位好母亲 ... 169

每天给爱 10 分钟 ... 173

做丈夫的倾听者 ... 176

适应丈夫的工作时间 ... 179

永远的关爱 ... 181

每天抱我一分钟 ... 184

给对方信任 ... 187

积极改善家庭情绪 ... 191

吵架有时效 ... 193

三、经营好婚姻 ... 197

“管”男人的艺术 ... 197

建议比命令管用 ... 200

学会体贴和谅解 ... 205

营造美好的性爱 ... 208

爱上他的缺点 ... 212

珍惜对方 ... 214

给足男人面子 ... 217

陪丈夫共享生活 ... 219

给丈夫减负 ... 222

做丈夫的“好听众” ... 225

让丈夫享有爱好 ... 228

爱丈夫，就多赞美他 ... 230

关注丈夫的健康 ... 234

给你的爱情保鲜 ... 238



第一辑 大女人的素质

职场风云，女人想要立足并且做出一番成绩比男人要更难，所以我们在职场中要具备大女人的素质。那么，职场中的你能充分展示自己的女性魅力，发挥自己的优势吗？作为女性的你又怎样在职场中立足，营造职场关系，谋求升职和发展空间呢？首先我们要选择适合自己的职业领域，懂得包装完善自己的外在形象和内在涵养，然后在公司里营造和谐的人际关系，最重要的是在工作上要主动积极并且讲究方法，善于抓住机会和创造机会等。

一、职场魅力

适合女性的职业

现代社会飞速发展，不仅男性为社会发展做出了伟大的贡献，很多女性更是巾帼不让须眉，驰骋职场，大有一番作为。而对于广大女性来说，了解适合自己的知识领域和行业是构建自身知识结构、选择合适工作的出发点。

一般来说，女人善于用右脑来学习和思维，女人的直觉判断力和直观记忆力都特别强。但女性的逻辑思维、抽象概括能力却一般不及男性，因此在哲学或数学的领域不是女性的长项。下面是根据广大成功女性的经历总结出的适合女性的行业和知识的领域。

1. 服务业

服务业是十分适合女性的一个行业。很多成功女商人都曾从事过这一行业的工作。因为女人的直觉感十分强，她可以清醒地看到每个层次的人们的需要，因此，选择服务业是发挥女人优势的一大天地。比如说空姐，工作体面，环境舒适，收入也比较高。

女人天生就有一种母性，这种母性使女人有着比男人更强的心理优势。女人的母性、温柔、心细、耐心等天生特征都是女性从事教育业的优势。比如有很多女性选择做老师，特别是幼教行业现在发展得很好。

2. 教育业

女人天生就有一种母性，这种母性使女人有着比男人更强的心理优势。女人的母性、温柔、心细、耐心等天生特征都是女性从事教育业的优势。比如有很多女性选择做老师，特别是幼教行业现在发展得很好。

3. 传播业

在报纸、期刊和图书等出版行业里，女性的优势处处可见。她们拥有女性记者的采访优势，细心可以使她成为优秀编辑，她们的直觉判断使她们能够策划出读者喜爱的题目……女人在这个领域具有极大的发展潜力。在影视传播中，你的新构想和新观念可以在这里充分施展，把它们变为形象和声音，传播到世界上的每个角落。

4. 会计业

在西方，有两大就业潮流：很多男孩学电脑，成为电脑工程师；很多女孩学财会，成为财务管理人。在中国，也有很多女性成为非常吃香的会计师。女人的天性适于和数字统计打交道，会计业因此成为女性特别擅长的行业。

5. 律师业

女性也很适合从事法律工作。律师需要的记忆力强、思维敏捷、善交际、善言辞等特点，很多女性都天生具备。在律师行业里，大有作为的女律师不乏其人。

6. 艺术界

当演员、歌手、当技术员、当编剧、当导演等，女性都可大显身手。艺术界包容量很大，有学位的和没念过大学的人同样有成功机会。不过，干这一行生活大都不规律，有时甚至把白天当成夜晚。

女性容易致富的职业

公关自然是女性的传统优势项目，在竞争越来越激烈的知识经



济时代，在眼球经济时代，公关比任何时候都更重要，不管是自己成立公关公司独当一面，还是身为某公司的中高级公关，就见这些公关小姐们在全球各地飞来飞去，为效力的各大公司做主题活动、组织培训，以至企业战略咨询与政府的联络等。女人具有天生的公关能力：表达能力、交际能力、协调能力都令女人在竞争上强于男人。

女人在传媒中的财富值令人羡慕，不仅仅是凤凰台的那些名角们，从中央电视台一飞冲天的董卿，湖南卫视“快乐大本营”台柱之一的谢娜，到原来效力于传媒后来掌管一家传媒的杨澜，她们的收入自然是比较高的。

保险行业是最近越来越火的行业，已经有大批女性精英们、女MBA们放弃自己的生意、放弃外企的高职位涌入其中，她们看到的是这个行业的可观的前景。

影视圈的境况也差不多，不是“先天资源”好或者“靠拼”就能赢。影视圈的显性收入其实不一定算得上最高，但隐性收入大约无人能比，像走穴、广告的收入等等。

人力资源倒是一个不错的选择。现代企业不可或缺甚至越来越重要的人力资源这个位置已成为女人创富的首选。一个现代企业，最重要的不是资金是否充足，而是有没有一群有知识有能力并与企业同生共死的员工，而女性所特有的亲和力及号召力使她们更易胜任人事经理的工作。

此外，女性还可以从事零售、室内装潢、公务员等行业，但无论何种行业，都需要掌握好专业的知识。只要选定了自己的优势行业，并借助于一定的学习方法，凭借自身的美丽、智慧和能力，女性在职场中就一定能够获得成功！

突破职场性别屏障

作为职场女性，你有没有想过为什么在职场中，男性所扮演的角色一般比女性更为重要？为什么在同等条件下，职场更青睐的是男性而不是女性呢？为什么自己在职场打拼了这么多年，却总是得不到提升呢？原因当然是多方面的。

大家可能都知道，女性在职场上很多时候会受到歧视。从找工作的一开始，多数用人单位对女性提出的要求就非常高，处在相同水平上，公司可能就要男性了。女性必须要比男性优秀，胜出的把握才大些。

进入公司后，很多条件对女性不利，有的时候并不是你的业绩好，就能得到较高的回报。多数女性在工作经历中，隐约感觉到自己与男性是不同的，感觉到不被群体接受。面对职场的性别歧视，女性该如何对待呢？

其实，女人跟男人相比，具有很多与生俱来的优势。因为在强调团队合作的情况下，女性比男性具有更高水平的交往技巧。因此，职场女性可以利用自己的这种能力，在工作中更加充分地发挥自己的特长。

改变一个人的固有观念也许很难，比如对女性的歧视，但你首先要自信，同时展示你的业务能力，还有就是对企业文化的知晓。知道这个企业喜欢什么样的人以及他们的日常规矩，和一些不成文的规定。既不能整天埋头工作，而不顾其他，也不能为了忙于职场的人际关系，而搞得满城风雨。你要兢兢业业，对男性喜欢竞争的天性有所了解，更要对他们所主宰的企业文化认识深刻。

职场女性要想在职场中取得更进一步的成绩，必须坚决摒弃典

型的患得患失、优柔寡断的小女人心理，多多关注留意自己身边优秀的男性做事的决策过程，分析他们的决策思维，并吸其精华、弃其糟粕，久而久之自己做事的方式也会受其“感染”，从而提高自己做事的效率。此外，要想升职别忘了一点，就是要不断地付出。因此应该从这几点做起：

1. 运用智慧

工作时难免会遇到困难与挫折。这时，如果你半途而废，或置之不理，将会使公司对你的看法大打折扣。因此，随时运用你的智慧，或许只要一点创意或灵感便能解决困难，使得工作顺利完成。要充分发挥自己的聪明才智，做一些自己觉得有意义、有价值、有贡献的事，实现自己的理想与抱负。马斯洛认为这种“能成就什么，就成就什么”，把“自己的各种禀赋——发挥尽致”的欲望，就是自我实现的需要。

2. 扩大自己的工作舞台

有空时到自己不熟悉的部门看看，了解其他部门的工作性质。多接触其他部门的同事，扩大自己的人际交往圈子。

3. 施展你的人格魅力

在大多数人眼里，人格魅力是最不可捉摸的神秘因子，是一种神秘得近乎神奇的事业推进剂。它是一种迷人的气质和个性魅力，它会让你得到别人的支持，并成为领导者。

4. 过硬的业绩

工作业绩是衡量一个人在工作中综合素质高低的砝码。突出的工作成绩最有说服力，最能让人信赖和敬佩。要想做出一番令人羡慕的业绩，就要善于决断，勇于负责；善于创新，勇于开拓；善于研究市场，勇于把握市场。唯有如此，企业的航船才能在市场经济的大海中，或“能以不变应万变”顶住风浪。当你力挽狂澜以骄人