

女人的方略

世 安/编著

中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的方略/世安编著. —北京:中国电影出版社,
2002.5

ISBN 7-106-01902-X

I. 女… II. 世… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022741 号

责任编辑:宁 玲

封面设计:半 间

版式设计:五谷田工作室

责任校对:微 风

责任印制:刘继海

女人的方略

世 安/编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市德龙公防防伪印刷厂

版 次 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32

印张/11.5 字数/300 千字

印 数 1-6000 册

书 号 ISBN 7-106-01902-X/G·0575

定 价 21.80 元

序

女人的生存质量取决于她对自我形象的塑造能力，同时也取决于她对自身素质的培育能力和展现能力，而如何获得这些能力的方法和策略正是这本《女人的方略》的全部内容。

没有完美的女人，只有完美的追求。追求的过程便是学习的过程、提高的过程，更是不断地拥有个人魅力的过程，在这个过程中，每一寸光阴都能唤醒你内心的春天。

因此，这本书将教会你如何做一个欣欣向荣的女人。

随着我国入世、经济全球化和知识经济等诸多积极因素的影响，女性的潜在价值得到了空前的体现，女性的人生舞台得到了极大的拓展，女性的独立意识、修养意识、进取意识、魅力意识、健康意识等等都得到了迅速的强化，尤其是在新的观念下所产生的成功意识更为突出。根据实际需要，为了全方位、系统化地给广大女性朋友提供具有指导意义的生存方略，我们从梦想的实现、选择职业、现代交际、自身修养、形象魅力、婚姻恋爱等方面入手，结合新理念、新时尚、新内容而编成此书。

因此，这本书将教会你如何做一个高品位的成功女人。

作为指导女性生活和工作的实用读本，《女人的方略》

可谓是对同类女性书籍的一种回避、一次超越，从内容上来看也可以说是对它们的一场大规模的覆盖。

正如玛丽莲·梦露有关女人方略的诗意妙语：“送你一件美丽的武器，让你的生活悄然碧绿……”

最新的知识、最新的视点、最新的体验、最先进的人生指南和切实可行的成功方略，不仅能使我国新时代的新女性以活跃的思维、乐观的精神和足够的经验主宰自己的人生，而且也能够使她们在现实生活中以最快的速度提高自身素质，实现美好的梦想。

如果《女人的方略》能够如我们所愿的那样成为新时代女性必读之书，那将是对我们的努力给予的最佳回报。

目 录

第一章:梦想的实现——让时代的潮流丰富你的人生…………… (1)

第一节:自我分析是成功的第一步 / 5

一、你的性格属于哪种类型 / 5

二、明确自己的优势 /11

三、发挥自己的优势 /13

第二节:思维与日常习性主宰成败 / 13

一、不同的思维产生不同的效果 /13

二、超越自我 /14

三、个人习性的作用 /15

第三节:目的一经明确,机会不请自来 / 16

一、设定最低线 /16

二、设定目标 /17

三、敏锐地感知各种机会 /19

第四节:什么是成功的要素 / 19

一、下列要素将帮你成功 /19

二、情绪对成功的影响 /20

三、如何运用成功的要素 /21

第五节:挫折是精神补品 / 24

一、逆境中的毅力更显魅力 /24

二、绝处逢生 /25

三、避难之法 /26

第六节：成功之门的必备钥匙 / 27

一、成功的前因 /27

二、成功的步骤 /28

三、成功的方法 /29

第七节：外企女性成功方略 / 30

一、条件 /30

二、举重若轻 /32

三、新形势下的成功女性 /35

第八节：失败者的内在因素 / 36

一、前进途中的注意事项 /36

二、新世纪女性的发展障碍 /36

三、损害自身发展的种种心理 /37

第九节：白领女性“综合症” / 39

一、前景难测 /39

二、忧心忡忡 /40

三、年岁渐长 /43

第十节：在新形势下提高应变能力 / 45

一、有备无患 /45

二、几点差距 /46

三、预防措施 /49

第二章：职业——幸福莫过于找到适合自己的位置…………… (53)

第一节：用自身的实际条件进行职业定位 / 56

一、求职的正确顺序 /56

二、“门当户对” /58

三、五类定位法 /59

第二节：女性择业的空间 / 60

一、值得女性参考的几种行业 /60

- 二、进入 E 时代 /61
- 三、这些女性备受青睐 /64
- 第三节:获得理想职业的要诀 / 66**

- 一、好工作的标准 /66
- 二、获得高薪的方法 /67
- 三、擦亮眼睛 /69

第四节:面试应对术 / 72

- 一、最易出现的问题 /72
- 二、以巧脱险 /74
- 三、智破刁题 /78

第五节:教你如何进外企 / 80

- 一、应聘术 /80
- 二、写好求职信 /83
- 三、巧答试题 /84

第六节:决定职业生涯的内外因素 / 86

- 一、用人单位的未来趋向 /86
- 二、获得高薪并不难 /88
- 三、失败者的教训 /89

第七节:辞职之道 / 91

- 一、首先向自己发问 /91
- 二、控制不良情绪 /93

第八节:接触猎头公司 / 94

- 一、利用猎头 /94
- 二、禁忌 /96
- 三、放松心态 /98

第三章:现代交际——优良的人际关系使你魅力四射 …… (103)

第一节:真心实意必有回报 / 106

一、“施比受更有福” /106

二、至交好友 /107

三、不忘老朋友 /108

第二节:初涉人际关系的关键几点 /109

一、至关重要的几分钟 /109

二、距离的信息 /110

三、以语言为纽带 /111

第三节:和谐的社会氛围令人充实 /113

一、不同的气质决定不同的社交质量 /113

二、融洽的心态 /116

三、达观者不孤独 /117

第四节:使对方信任你的技巧 /120

一、怎样让对方说心里话 /120

二、赞赏 /123

三、倾听 /125

第五节:社交中最易出现的毛病 /126

一、令人讨厌的八项行为 /126

二、浪费对方的时间 /126

三、口无遮拦 /128

第六节:有关交际语言的实用方法 /129

一、话题的误区 /129

二、把握共同关心的话题 /129

三、避免冷场的技巧 /131

第七节:如何应对人际关系中的问题 /132

一、当别人嫉妒你时 /132

二、提高说服对方的能力 /133

三、走近对立面 /134

第八节:职业女性与上司的关系学 /135

一、与女上司的关系、与男上司的关系 /135

二、让上司满意的八种行为 /136

三、巧妙应付素质低的上司 /137

第九节：上司与属下的关系学 /138

一、新官上任必读 /138

二、女性主管必读 /140

第四章：自身修养——女人的魅力来自于素养 (145)

第一节：女性素质修养法 /147

一、善解人意 /147

二、稳住你的情绪 /148

三、扩大知识面 /150

第二节：自修即自强 /153

一、用行动提高品质 /153

二、成功女性的修养要素 /155

三、牵涉品质的种种要点 /156

第三节：行为见修养 /158

一、高品位女性的特点 /158

二、姿态见修养 /159

三、品位修炼法则 /160

第四节：积极的态度产生魅力 /162

一、快乐无处不在 /162

二、经营你的快乐 /164

三、如何开发快乐 /165

第五节：你的心理正常吗 /166

一、类型 /166

二、审视 /167

三、人格中的不合理因素 /168

第六节:把握好尊严的尺度 / 169

- 一、深疾成疾 /169
- 二、自疗法 /170
- 三、脸皮不要太薄 /171

第七节:从正常心态开始 / 172

- 一、虚荣是可耻的 /172
- 二、耿耿于怀是小人 /173
- 三、“完美主义等于瘫痪” /174

第八节:心理自救法 / 176

- 一、消除不安感 /176
- 二、消除寂寞感 /177
- 三、消除孤独感 /178

第九节:操持好你的人品 / 180

- 一、心理失衡的表现及调节 /180
- 二、人格成熟的基准 /182
- 三、点燃心灵 /184

第五章:形象魅力——女人与时尚 (185)

第一节:时尚定格法 / 188

- 一、时尚无高低 /188
- 二、让智力在时尚中闪光 /189
- 三、榜样 /190

第二节:魅力新版本 / 192

- 一、魅力修习法 /192
- 二、何为魅力 /194
- 三、魅力女人的经验 /195

第三节:魅力策略 / 196

- 一、魅力九招 /196

二、“出彩儿”	/198
三、活力与情趣	/199
第四节：魅力的整合方式	/ 200
一、风韵加情致等于魅力	/200
二、新旧搭配法	/201
第五节：仪态指南	/ 204
一、搭配风格	/204
二、仪态规范	/205
三、职业形象	/207
第六节：服饰	/ 209
一、时尚的行政女性	/209
二、时尚的商务女性	/210
三、时尚的职业经理人	/211
第七节：清新自然之美	/ 212
一、简约	/212
二、清丽	/214
三、固定的几种妆扮类型	/215
第八节：既性感又脱俗	/ 216
一、性感是你的天赋条件	/216
二、恰到好处的性感	/217
三、性感品味	/220
第九节：为女人味加分	/ 223
一、强化女人味的技巧	/223
二、展示女人味	/225
三、香精的作用	/225
第十节：养颜法	/ 228
一、女人更爱水	/228
二、沐浴香皂	/229

三、护肤手段 /230

第十一节:减肥措施 /231

一、常规减肥法 /231

二、简易健美操 /233

三、窈窕大计 /234

第六章:恋爱与婚姻——情性合一方为爱 (237)

第一节:解读爱情 /239

一、无瑕的美丽 /239

二、爱情理论 /240

三、理想爱情 /246

第二节:两情相悦的心理 /252

一、择偶的心理状态 /252

二、什么样的女人最具吸引力 /254

三、恋爱时的心理令人捉摸不透 /255

第三节:呵护幼苗 /256

一、如何接近你的目标 /256

二、流情妙法 /258

三、解决问题的方式 /259

第四节:恋爱中的行为 /260

一、多种不同的心态 /260

二、相互诱惑 /262

三、找出能否继续相处的理由 /264

第五节:婚姻是一门学问 /265

一、家庭守则 /265

二、细心经营你的婚姻 /267

三、天天交谈 /268

第六节:心领神会 /269

- 一、沟通艺术 /269
- 二、说话的技巧 /271
- 三、恶劣的沟通方式 /271
- 第七节:幸福婚姻需要胸襟与诚信 /273**
 - 一、距离效应 /273
 - 二、如何解决彼此之间的差别 /274
 - 三、诚信为本 /275
- 第八节:婚姻生活的消极因素 /276**
 - 一、七个危险期影响着你的婚姻 /276
 - 二、十种预兆威胁着你的婚姻 /277
 - 三、十种方式侵蚀着你的婚姻 /278
- 第九节:在性爱中升华自我 /279**
 - 一、性的非语言交流 /279
 - 二、心有灵犀 /280
 - 三、让愉悦代替标准 /283
- 第十节:性爱要领 /285**
 - 一、保持性生活的魅力 /285
 - 二、每个女人的经验都不一样 /286
 - 三、做爱无准则 /288
- 第十一节:性爱的美感 /289**
 - 一、性幻想 /289
 - 二、真正的需要 /291
 - 三、美化你的性生活 /293
- 第十二节:性爱是一生的事情 /294**
 - 一、年龄与性 /294
 - 二、性爱频率 /296
 - 三、掌握他的生理奥妙 /299

第七章:自我测试题解——测试你的情商指数 (305)

第一节:测试你的创造力 / 307

一、对创造个性的测评 /307

二、对矛盾心态的测评 /309

第二节:测试你的人缘指数 / 310

一、看看你是否受欢迎 /310

二、看看你是否令人讨厌 /312

三、看看你是否善于交友 /313

第三节:心理个性测试法 / 317

一、测试你的包容度 /317

二、测试两性的心理差异 /319

三、测试你的心理年龄 /322

第四节:测试你对现实的反应 / 324

一、测试你的精神压力 /324

二、测试你的生存状况 /325

三、测试你对现状的态度 /326

第五节:测试你的爱情观念 / 327

一、香水游戏(心理测试) /327

二、对爱情与事业关系的测试 /328

三、测试你对爱人的要求 /329

第六节:测试你的未来婚姻 / 330

一、未来婚姻测试法 /330

二、对自己性能力的测试 /332

三、测试你的婚姻所需 /333

第七节:测试你的交往能力 / 334

一、测试你与难以交往者的相处能力 /334

二、测试你讨人喜欢的程度 /336

三、测试你与恋人争执时的处理能力 /336

第八节:测试你的职业生涯 /338

一、用一把钥匙测试你的工作状态 /338

二、测试你是否善于应付你的低潮期 /339

三、测试你职业情商 /340

第九节:测试你的形象审美心态 /342

一、自恋倾向的测试 /342

二、减肥心态的测试 /345

第一章

梦想的实现

让时代的潮流丰富你的人生

