

从容 高贵过一生

魅力女人

方华/编著

素质阶梯



新知识 新体验 新视点 新观念

从容一生：女人的魅力产生于那种行云流水般的态度、产生于花开花落时的那种境界。

无尽的内涵在从容不迫的一颦一笑中最具风韵。

高贵一生：所谓高贵就是在处处弥漫着的人间烟火中保持一种足够的纯度——像一块在群山之中独具特质的碧玉。高贵使女人魅力四射。

成功之路：丰富的知识+广泛的交际+讨人喜欢的性格=成功

女人的成功之路在无穷的魅力中无限地延伸。



中国电影出版社

魅力女人素质阶梯

方 华/著

中国电影出版社

从容 高贵过一生

魅力女人

方华 / 编著

素质阶梯



中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人素质阶梯/方华编著. —北京:中国电影出版社,2002.1

ISBN 7-106-01872-4

I. 魅… II. 方… III. 女性-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096564 号

责任编辑:刘仰宁

封面设计:半 间

版式设计:五谷田工作室

责任校对:微 风

责任印刷:刘继海

魅力女人素质阶梯

方 华/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 北京师范大学印刷厂

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

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32

印张/12 插页/2 字数/390 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-106-01872-4/G·0569

定 价 21.80 元

做一个与时俱进的魅力女人（代序）

时代正在快速变化，观念日新月异，生活进入了快节奏的轨道，人们遭遇着前所未有的信息潮的冲击，惊奇之中显现出一丝茫然。毋庸置疑，21世纪是信息时代，是网络时代，是知识经济时代，我们还没有充分做好准备，就被时间之手给推进了这样一个充满竞争与活力的时代：这是一个没有性别歧视的时代，这是一个崇尚知识与人格魅力的时代，也是一个机会多多同时又危机四伏的时代。

从20世纪中叶开始，女性已经冲破了套在身上的枷锁，真正意义上成为自己的主宰，在社会生活中站稳脚跟，和男性一样创造着价值。仅仅过了半个世纪，她们以自身的才华和魅力，赢得了巨大的成功，不仅和男人平起平坐，甚至在某些行业某些领域发挥着比男性更大的优势。“男人能做到的我们一样能做到，男人做不到的我们也能做到！”这是20世纪90年代欧美女性发出的自信的宣言。当时，我被女性这种自信所折服，编著了平生的第一本书《魅力女人》，该书面世以来得到了中国广大女性读者的青睐，发行量一路飙升，这是我始料不及的；更让我始料不及的是一些模仿甚至是抄袭之作也纷纷出笼，在图书市场上鱼目混珠。当我为图书市场这种良莠混杂感到无奈的同时，也为中国女性备感欣喜与自豪，她们是一个不断充实自己完善自己的群体，她们是一个充满潜能蓄势待发的群体，她们是一个渴望成功永不自满的群体。

何以见得？《魅力女人》发行后，出版社陆续转给我大量的读者来信。在这些读者来信的字里行间，充分体现出中国女性求知的欲望、完善自己的追求和对成功的渴望。同时，她们也对《魅力女人》提出了大量的意见与建议，所以在《魅力女人》面世四年时间里，出版社对该书做了多次修订。该书不论在观念上还是在内容上，都堪称“新女性的工作和生活比较权威的实用读本”（书评语），《中华读书报》、《中国图书商报》、《北京青年报》等30多家报纸也做了不同层面的报导。因而得到大多数女性读者的首肯。尽管如此，在时代快速变化的今天看来，还只能算是女性成功学（包括事业、个人价值

与魅力)的初级读本,尤其是缺乏与时俱进的连续性与前瞻性。作为编著者没有理由去责怪时代变化太快,或者以此为并不完美的旧作找个借口。我们是时代中人,要想真正成为与时俱进的成功者,就必须不断地充实自己、完善自己、提升自己,才能不被时代所淘汰,成为立于时代潮头的先行者。鉴于此,在21世纪第一个秋天,我又开始编著了这本《魅力女人素质阶梯》,作为新世纪的一份礼物,送给渴望成功追求完美的广大女性读者。

《魅力女人素质阶梯》不是《魅力女人》的修订版,而是《魅力女人》的升级版,之所以称之为“素质阶梯”,就是在《魅力女人》所倡导的女性成功理念基础上,结合时代发展的大趋势,对原有的观念与内容进行了完善与升华,提炼成为一本全新的关于新世纪女性成功、择业、人际关系、自身修养、形象塑造与婚恋情感问题诸方面的实用指导书,而《魅力女人》作为它的升级母体,仍然是女性成功学的基础读本。需要强调的是,《魅力女人素质阶梯》是在中国人世和经济全球化的大背景下,特别是在知识经济给世界带来崭新的发展格局之时,从观念入手,吸收了大量最为先进的个人发展理念与处世哲学,提供了大量可借鉴的理论与实用方案的女性成功学最新最完善的读本。我热切等待女性读者的评判。

是为序。

方 华

2001年12月15日

目 录

代 序：做一个与时俱进的魅力女人	/1
第一篇：成功篇——与时代同步的饱满人生	/1
第一节：成功从认识你自己开始	/5
第二节：态度和习惯决定一切	/11
第三节：成功者的目标策略	/13
第四节：成功者所必备的潜质	/16
第五节：在逆境中开辟柳暗花明	/19
第六节：事业成功的不二法门	/22
第七节：创业者的成功必读	/25
第八节：做一个成功职业女性的基本素质	/30
第九节：白领丽人职场不败法则	/34
第十节：职业女性在外企获得成功指南	/38
第十一节：职业女性的心理误区	/42
第十二节：优秀管理者的成功之道	/44
第十三节：白领女性要抵御心理恐慌	/48
第十四节：入世后职业成功的应对要点	/53
第二篇：择业篇——在务实中从容兑现梦想	/59
第一节：入世给职业女性提供更广阔的舞台	/62
第二节：职业生涯要有务实的设计	/65
第三节：选择职业的基本前提	/68
第四节：职业女性的择业优势	/72
第五节：求职的成功靠自己	/76
第六节：慧眼识得好职业	/79
第七节：写好求职简历是关键	/84
第八节：应聘面试时的常规经验	/88

第九节：求职面试的制胜要领	/91
第十节：在外企求职的前期必读	/98
第十一节：成为外企白领的人门术	/101
第十二节：求职成败的客观与主观因素	/106
第十三节：辞职时要想清楚自己的选择	/110
第十四节：越来越高的跳槽准则	/112
第十五节：借助猎头公司打造职业生涯	/115
第三篇：社交篇——人际关系中的言行胜算	/123
第一节：现代交际的切入点	/126
第二节：坦露真情是人际交往核心	/129
第三节：走进交际圈的最初要领	/131
第四节：营造融洽的人际环境才不会孤独	/134
第五节：调整好人际交往中的心理状态	/140
第六节：对方能否敞开心扉取决于你	/145
第七节：不要犯交际中的常见的错误	/149
第八节：掌握交际语言的应用技巧	/152
第九节：公共关系中的交际礼仪	/154
第十节：职业女性的柔性交际术	/157
第十一节：办公室生存的人际规则	/161
第十二节：遭遇人际关系特殊时刻的攻略	/167
第十三节：男女交往中的机智与原则	/169
第十四节：与上司交往的艺术	/174
第十五节：作为上司如何与部下相处	/177
第十六节：与老板相处的关键要领	/181
第四篇：修养篇——人格魅力中的内在品位	/185
第一节：做新世纪的品位女人	/187
第二节：内在美是怎样修成的	/193
第三节：女性的自我品质修养	/197
第四节：女人的修养闪烁在举手投足之间	/201

第五节：有悖品位女人格调的禁忌	/204
第六节：乐观造就好女人的韵味	/207
第七节：审视自己的心理是否健康	/210
第八节：给自己的心理做按摩	/212
第九节：建筑弹性自尊的品行体系	/215
第十节：追求完美要有健康的心理修养	/218
第十一节：调节孤独与悲观的修养策略	/221
第十二节：成熟人格的自我调节	/224
第五篇：魅力篇——时尚潮流中的审美格调	/229
第一节：在时尚中如何定位自己的个性	/232
第二节：尽显魅力的格调指数	/235
第三节：塑造女性魅力的品位原则	/238
第四节：女性审美情趣怎样体现风情万种	/241
第五节：白领女性的形象塑造	/244
第六节：不同职业的形象装束创意	/248
第七节：让清纯自然体现你的个性魅力	/251
第八节：打造性感而不越位的魅力	/254
第九节：让女人味成为你的品牌	/259
第十节：科学美容的要点与禁忌	/263
第十一节：呵护女性如水肌肤的妙方	/267
第十二节：窈窕身材的塑造方案	/270
第六篇：婚恋篇——情爱与性爱的完美归宿	/275
第一节：爱情究竟什么样	/277
第二节：男女倾情的心理探秘	/287
第三节：情窦初开时的爱情培育	/290
第四节：热恋中女性的实用技巧	/294
第五节：怎样对待非主流爱情	/298
第六节：幸福婚姻来自精心呵护	/301
第七节：夫妻之间的沟通艺术	/304

第八节：驾驭丈夫的兰花指	/307
第九节：包容与信任的美学价值	/312
第十节：家庭战争的和平解决方案	/314
第十一节：提防与化解婚姻中的危机	/316
第十二节：高质量的性爱来源于沟通	/319
第十三节：完美性爱的和谐体验	/323
第十四节：性爱艺术的美学情趣	/327
第十五节：相伴一生的性爱	/331
第七篇：自测篇——洞悉出真我的情商测试	/339
第一节：创造力的自我测试	/341
第二节：人缘指数的自我测试	/343
第三节：测试你的心理个性	/349
第四节：生存环境的主观与客观因素测试	/355
第五节：爱情观的自我测试	/357
第六节：未来婚姻状况的自我测试	/360
第七节：交际能力的自我测试	/363
第八节：职场生涯的自我测试	/366
第九节：美容心理的自我测试	/369

成功篇

与时代同步的饱满人生

什么是成功的人生？成功意味着什么？成功学家卡尔博士认为，“成功意味着许多美好积极的事物。成功意味着个人的兴隆：享有好的住宅、假期、旅行、新奇的事物、经济保障，以及使你的小孩能享有最优厚的条件。成功意味着能获得赞美，拥有领导权，并且在职业与社交圈中赢得别人的尊宠。成功意味着自由：免于各种的烦恼、恐惧、挫折与失败的自由。成功意味着自重，能追求生命中更大的快乐和满足，也能为那些赖你维生的人做更多的事情。”如此看来，成功确实意味着许多美好积极的事物。

的确，成功意味着很多很多东西，并且根据每个人不同的理解，上面的描述还可以无限地延展开来。但是究其本质，成功是什么呢？成功其实包含两方面的含义：一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重等等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。但是，人们往往忽略了成功的后一种含义，认为只有在社会承认我们、他人尊敬我们时，我们才算度过了成功的人生，只有在鲜花和掌声环绕着我们时，才算是到了成功的时刻；如果仅仅自己认为自己成功不但没有意义，而且还有狂妄自大的嫌疑。实际上，一个人只有在对自己有较高评价并认为自己一定会成功时，他才可能真正成功。这中间的道理也很简单，那就是人不可能给别人他自己都没有的东西。如果一个人觉得自己的生命没有价值，那么又怎么可能给社会创造价值并最终得到社会的承认呢？

我们从小就生活在一个倡导我们要“自谦”、“自制”的环境中，许多人生箴言如“出头的椽子先烂”、“夹着尾巴做人”等等，更无时不在提醒我们要压抑自己、小看自己。尽管这些观念在有的时候可能是一种对外的托词，可能是一种自我保护策略，但是任由这些观念泛滥，就会形成一种洪流在社会上流淌，人刚开始就像一个个棱角锋利的岩石，在这种抹杀个性的观念洪流中，久而久之被变成了没有棱角的鹅卵石，失去了自信，甚至失去了期望，不敢再有什么美好的憧憬，碌碌无为地度过了一生。

人们常说“期望什么，得到什么”，期望平庸，就得到平庸，期望伟大，就有可能真的伟大。人就像一部汽车，而期望就像汽车的变速档，而心中的怀疑、自卑、愤恨、失败感等消极的想法就像汽车发动机里的锈斑和污垢，只有在清除这些污垢并挂上高速档时，人生这部汽车才能快速地奔向成功，而一个对自己期望很低并且自卑的人则好像一辆只有低速档的冒着黑烟的老

爷车。正如一句唐诗中描绘的“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，现代社会更是一个人才济济、充满竞争的社会，只有自信并敢于行动的人才有成功的机会。成功学家约翰·科特在美国哈佛大学关于美国成功的企业家的一项调查中，研究了数百个成功的个案，他发现成功人士的一个共同特征就是有很高的自我评价，认为自己的行为代表正确的方向，同时他们都有很强的自信心和进取精神。当然，在生活中也有另外一面，那就是任何人都会遇到不如意的事，每个人都难免产生烦恼、悲哀、内疚、失望等情绪。面临失败，有人会不断地提醒自己是失败者，从而在颤颤惊惊中等待下一次失败，而失败也常常如约再次降临到这些人身上，所以失败有时也是自找的，在真正的失败到来前，他们已经在心中对自己的能力发生了怀疑，放弃了努力，坐等失败的来临。

成功人士也有失败的时候，但是面临失败他们也会维持他们的自信。他们会把失败当作特例，他们会对自己说：“这不像是我干的，我会干得更好。”他们会从失败中找到积极的一面，如“留得青山在，不怕没柴烧”；他们会通过积极的行动来弥补过失，转移自己的消极情绪。通过这些行动，他们不仅再次具有了较高的自我评价，同时又为现实中的成功作好了准备。对于他们，失败才是真正意义上的成功之母。“人贵有自知之明”，其潜在含义常常是要人们多看看自己的缺点，不要自满等等。其是这种专挑缺点的“自知”并没有什么积极意义，它只使人明白什么是要避免的，但不能告诉自己什么是要发展的。要知道“君子一日三省吾身”，现代人虽然可能达不到古代君子的内省标准，但在生活中也要不断地进行着自我评价。自我评价的方向和内容对人很大的关系，只看自己的缺点好像千百遍地听人说“你这不行，你那不行，不准干这，不准干那……”，但从来不知道自己哪儿行、不知道要干什么，这种情景是令人非常绝望的。然而如果自我评价的方向是正向的、自我肯定的，个体不仅会由此产生积极的情感体验，同时将更有可能发展出好的行为，产生良好的结果。

正像英国作家萨克雷的名言一样，“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭”，成功的到来也正如一副对联：说你行你就行，不行也行；说不行就不行，行也不行。这幅对联应该有一个画龙点睛的横批，那就是“自我评价”。不错，成功对于每一个人包括女性来说，你认为你行，你就能行，你认为你不行，那就真的不行。

第一节：成功从认识你自己开始

一、充分认识你自己的个性

一般来说，个性越适合工作，对工作的满意度越高。事业称心如意的秘密在于做你最想做的事。少数几个幸运儿早年便能发现这一秘密，但多数人都困在一种矛盾的心理苦役中，不知道自己能做什么、自己或别人认为我们该做什么、或自己认为自己想做什么。我们认为，只要你能细想想自己是什么样的人，其余一切也就水到渠成了。

人各有各的个性，就像一个内在胎记终生不变。个性评估分类系统的依据是一个人个性的4个基本特征，我们称之为“层面”，因为它们可以看作是两种极端之间的连续体，如：

1. (E) 外向型 + 内向型 (I)：外向型的人把注意力和精力放在身外的世界，主动与人交往，喜欢互动。与人为伴就精神抖擞，常认识很多人；内向型的人专注于自我的内心世界，喜欢独处并陶然其中。他们总是先想后做，这意味着心理活动居多。他们不喜欢受人注目，一般比外向型的人更矜持。

2. (S) 感知型 + 直觉型 (N)：个性的第二层面与我们平时注意的信息有关。有一些人注重事实，其他人则注重愿望。感知型的人注重自己看到、听到、触到、嗅到和尝到的具体感受。他们只相信可以测量、能够记录下来的东西，只注重真实可靠的事。他们也相信自己的个人经验。直觉型的人更相信“第六感觉”（直觉）。他们善于理解字面以外的含义，对一切事情都要寻求一个内在意义。他们总能预示事件的发生，通常不愿意维持事物的现状，总想不断来点新花样。

3. (T) 思考型 + 感觉型 (F)：个性类型的第三层面涉及到我们做决定和结论的方式。思考型的人喜欢符合逻辑的决策，善于客观地分析一切，并常引以为豪。感觉型的人常因着自己的喜好和感觉决策。他们很能体贴人、富有同情心，并因此自以为荣。

4. (J) 判断型 + 认知型 (P)：个性类型的第四层面所关注的是，一个人更愿意有条理、还是随意地生活。判断型的人条理性很强。只要生活安排得有条不紊、事事井井有序，他们就快乐无比。凡事他们总要断个分明，喜欢决策。认知型的人生活散漫随意，生活机动性强时最高兴。他们乐意尝试一

切可能的事情。他们往往理解生活，而不是努力控制生活。

个性的每个层面都有两个彼此对立的极端，这样统共有八种个性偏好，每种用一个字母来表示。把这些字母组合起来，便代表16种个性。每一个人都可以在当中对号入座。

1. ISTJ：内向、感知、思考、判断型。这种人一丝不苟、认真负责，而且明智豁达，是坚定不移的社会维护者。他们讲求实际、非常务实，总是孜孜以求精确性和条理性，而且有极大的专注力。不论干什么，他们都能有条不紊、四平八稳地把它完成。

对这类人而言，满意的工作是技术性的工作，能生产一种实实在在的产品或有条理地提供一种周详服务。他们需要一种独立的工作环境，有充裕的时间让自己独立工作，并能运用自己卓越的专注力来完成工作。

2. ISFJ：内向、感知、感觉、判断型。这种人忠心耿耿、一心一意、富有同情心，喜欢助人为乐。由于这种人有很强的职业道德，一旦觉得自己的行动确有帮助，他们便会担起重担。

最令他们满意的工作是，需要细心观察和精确性要求极高的工作。他们需要通过不声不响地在背后工作以表达自己的感情投入，但个人贡献要能得到承认。

3. INFJ：内向、直觉、感觉、判断型。这种人极富创意。他们感情强烈、原则性强且具有良好的个人品德，善于独立进行创造性思考。即使面对怀疑，他们对自己的观点仍坚信不疑。看问题常常更能入木三分。

对他们来说，称心如意的事业就是，能从事创新型的工作，主要是能帮助别人成长。他们喜欢生产或提供一种自己能感到自豪的产品或服务。工作必须符合个人的价值观。

4. INTJ：内向、直觉、思考、判断型。这类人是完美主义者。他们强烈要求自主、看重个人能力、对自己的创新思想坚定不移，并受其驱使去实现自己的目标。这种人逻辑性强，有判断力，才华横溢，对人对己要求严格。在所有类型的人中，这种人独立性最强，喜欢我行我素。面对反对意见，他们通常多疑、霸道、毫不退让。对权威本身，他们毫不在乎，但只要规章制度有利于他们的长远目标他们就能遵守。

最适合的工作是：能创造和开发新颖的解决方案来解决问题或改进现有系统；他们愿意与责任心强，在专业知识、智慧和能力方面能赢得自己敬佩的人合作；他们喜欢独立工作，但需要定期与少量智囊人物切磋交流。

5. ISTP: 内向、感知、思考、认知型。这种人奉行实用主义, 喜欢行动, 不爱空谈。他们长于分析、敏于观察、好奇心强, 只相信可靠确凿的事实。由于非常务实, 他们能很好地利用一切可资利用的资源, 而且很会瞧准时机。

对于 ISTP 这种人而言, 事业满意就是, 做尽可能有效利用资源的工作。他们愿意精通机械技能或使用工具来工作。工作必须有乐趣、有活力、独立性强, 且常有会走出工作室去户外。

6. ISFP: 内向、感知、感觉、认知型。这种类型的人温柔、体贴、敏感, 从不轻言非常个人化的理想及价值观。他们常通过行动, 而非语言来表达炽烈的情感。这种人有耐心、能屈能伸、且十分随和、无意控制他人。他们从不妄加判断或寻求动机和意义。

适合的工作是, 做非常符合自己内心价值观的工作。在做有益他人的工作时, 希望注重细节。他们希望有独立工作的自由, 但又不远离其他与自己合得来的人。他们不喜欢受繁文缛节或一些僵化程序的约束。

7. INFP: 内向、直觉、感觉、认知型。INFP 类型的人珍视内在和谐胜过一切。他们敏感、理想化、忠心耿耿, 在个人价值观方面有强烈的荣誉感。如果能献身自己认为值得的事业, 他们便情绪高涨。在日常事物中, 他们通常很灵活、有包容心, 但对内心忠诚的事业义无反顾。这类人很少表露强烈的情感, 常显得镇静自若、寡言少语。不过, 一旦相熟, 他们也会变得十分热情。

对 INFP 类型的人而言, 最好的工作是, 做合乎个人价值观、能通过工作陈述自己远见的工作; 工作环境需要有灵活的架构, 在自己激情高昂时可以从事各种项目; 能发挥个人的独创性。

8. INTP: 内向、直觉、思考、认知型。这类人善于解决抽象问题。他们经纶满腹, 时能闪现出创造的睿智火花。他们外表恬静, 内心专注, 总忙于分析问题。他们目光挑剔, 独立性极高。

对于这类人, 事业满意源自这样的工作: 能酝酿新观念; 专心负责某一创造性流程, 而不是最终产品。在解决复杂问题时, 能让他们跳出常规的框框, 冒一定风险去寻求最佳解决方案。

9. ESTP: 外向、感知、思考、认知型。这类人无忧无虑, 属乐天派。他们活泼、随和、率性, 喜欢安于现状, 不愿从长计议。由于他们能够接受现实, 一般心胸豁达、包容心强。这种人喜欢玩实实在在的东西, 善于拆拆装装。