

廖金泽 著

女人一定要精彩

职业女性完美手册

Manual For Women Staff's Qualities

海天出版社



职业女性发展手册

中国妇女出版社

职业女性完美手册

Manual For Women Staff's Qualities

女人一定要精彩

廖金泽 著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一定要精彩/廖金泽编著. —深圳: 海天出版社,
2002.11

(秘书职业标准大全: 3)

ISBN 7-80654-849-1

I.女...II.廖...III.秘书—手册

IV.C931.46.623

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第081911号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 廖 译 责任技编: 卢志贵

责任校对: 陈敏宜

封面设计: 深圳市创纪元广告有限公司 TEL:83529116

深圳市机关印刷厂排版制作 TEL:26308081

深圳市机关印刷厂印刷 海天出版社经销

2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16.25

字数: 170千 印数: 1-5000册

定价: 49.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



廖金泽是中国著名秘书训练专家和礼仪专家，祖籍台湾桃园，生于五十年代，十年前开始从事职业规范研究和职业女性训练，曾创办上海胜盟涉外秘书学院并任院长，历经磨难，经历坎坷，后皈依佛门潜心著作与讲学，已出版畅销书《怎样做高级秘书》、《怎样做现代老板》、《劳资双赢》等多部专著，曾应邀在全国各地演讲，反响强烈、好评如潮，至今已培养训练数万名职业女性，在帮助职业女性修身养性塑造完美方面具有独到见解和丰富经验，其最新出版的一套六本《秘书职业标准大全》则把这些经验展示得淋漓尽致，对职业女性而言，无疑具有非常实用而且全面的参考价值。

代 序

廖金泽

修身养性20周

由男人来为女人写修身养性的自修手册，确实有些滑稽，尤其是像我这样受过传统教育，受孔夫子“天下惟女子与小人难养也”的观念影响的老男人，但是，以我的经历与资格，这又似乎是理所当然的事。因为这么多年来，我与女性的职业训练结下了不解之缘，先是二十多年前当技校教师，教过数百位纺织女工如何学习语文，接着十多年前先后开了六家酒店，以老板身份训练近千名女服务生怎样待人接物，后来又鬼使神差地和时装模特儿的训练与表演沾上了边，为此还投资开了家专门进行时装表演的夜总会，再后来又在全国多个城市举办了近百期秘书训练班，创办了秘书学院，并亲自训练了近万名女秘书，后来还应邀在各地为职业女性进行专场演讲，对女人如何更美丽作一些指点和建议。因此积累了极为丰富的经验。早年在上海时，我曾经常同现居法国的中国著名形象设计大师杨青青女士以及她的丈夫沈建华先生交往，在职业女性的修身养性方面，我曾深受这对夫妇的影响。我认为：天下最好的女人都是由男人塑造的，因为男人才知道女人应该怎样做女人。就以杨青青的故事而言，她的成名固然有其天性的禀赋与非凡的才华的因素，但其丈夫严苛的调教和独特的熏陶也起到了极其重要的作用，可以说，杨青青这位优秀的成功女人身上有着沈建华深刻的影响。

然而说句老实话，训练与塑造职业女性确实是件十分困难的事，这是因为几十年来，有关职业女性知书达礼温柔贤惠的传统教育早就荡然无存，女人变得越来越不像女人，以致于著名美籍华人赵浩生教授回国讲学时，有记者问他对国内的看法，他把女性的现状称之为"中国最大的悲哀"，他感慨地说："我发现国内青年女性，有的认为越泼越好，有的粗野蛮横，没有女人味了"。他还说："女人味就是温柔，善良，体贴……"

现代女性缺乏涵养、修养、教养的现象非常普遍，这也许正是当今中国社会之所以阴盛阳衰的原因。

我们男人最欣赏的是英国女性那种淑女的矜持与内敛，那种贵妇的端庄与优雅，在我们看来，斯文得体仪态万方才是女性应有的规矩。当我们与国际社会相融，并且要让国际社会对我们的职业女性产生尊重与欣赏的话，我们确实有必要让修身养性成为职业女性理所当然的修炼课程。

记得我主办秘书训练班时，曾经有意识地安排了一些适合职业女性修身养性的课程，结果效果非常之好，很多秘书仅仅上了几堂课，就对自己不经意间潜移默化发生的变化感到惊讶，有位秘书悄悄地告诉我："真奇怪，我老公说我这几天变了好多，说我变得有女人味了！"从她欣喜的神情中，我读到了满足与快乐。其实这么多的职业女性在一起训练，教练的启发，氛围的感染，课程的影响，内心的感悟，彼此之间耳濡目染，使她们每个人都受到不同程度的熏陶，自然而然会产生这种微妙但却明显的变化。

最令我印象深刻的是这种修炼课程曾经彻底改变了一位家庭妇女的命运，使她从一个形神憔悴目光呆滞的黄脸婆，变成一位丰姿绰约举止优雅的美貌少妇，结果使包二奶的丈夫回心转意，濒临破裂的家庭得以圆

满。这个真实的案例已经成为经典，它最能证明修身养性对于职业女性的价值所在。

《女人一定要精彩》里所介绍的是十多种职业女性自我修炼的方法，限于篇幅，我只能点到为止。很显然，修身养性靠这些内容和这么短的时间是远远不够的，但是你如果照此行事，至少能比过去有所改变。其实很多时候你并不是不想修炼得道，只是因为不知道如何去系统地做，或是因为种种诱惑和牵扯分散了你的注意力，或是因为惰性而使你放纵自己，理由各种各样，结果却只有一个，你越来越不满意自己。而这本手册就是帮助你克服上述困难，让你依葫芦画瓢，每天例行公事地做功课，按照手册的指点去体验和感悟，通过这种集腋成裘的方式达到修身养性的目的。你可以完全照做，你也可以适当变通，你更可以推陈出新。重要的是，这本手册让你明白，女人一定要精彩，精是聪慧娴雅，彩是美丽得体，而要达到这种境界，真正的气质修养和美好姿态必须每天慢慢地积累，必须坚持不懈地长期做与此有关的相同的事情，必须形成一种良好的习惯。20周的时间只是一个开端，但它足以为你打下坚实的修炼基础，让你脱胎换骨重塑自我，让你出类拔萃与众不同。重要的是过程，也许你自己并未觉得，但和其他人相比，这种变化就会非常明显。

女人一定要精彩，这是因为至少有100个理由证明，女人的精彩能使世界美好起来。女人的精彩不仅可以赏心悦目美化生活，提高人口素质，而且能够刺激消费，促进经济发展，增加社会和谐。

严格的讲，这本手册不仅是自修课程，也是休闲读物，因为它既能让你修身养性，拥有出色素质和女人味，而且也能让你享受生活，获得从未有过的幸福感，这是毫无疑问的。

使用说明

一、本手册的作用是为职业秘书和职业女性提供系统的自我修炼课程。作为修身养性美化自己的工具书，它具有非常重要的实用价值。

二、本手册的内容包括美肤护理、美体保养、美体塑造、休闲运动、美姿训练、形象设计、化妆技巧、闻香识性、心灵呵护、文学欣赏、艺术欣赏、品味格调、举止规范、礼仪规范、服饰规范共十五项。

三、本手册的编排为周一至周五自修，周末配以各类辅助性活动，每周一个单元，全程20周，共140天。

四、本手册的特点是内容精彩，图文并茂，所有的修炼内容均根据职业女性修身养性塑造优雅的要求精心设计，强调循序渐进，持之以恒，潜移默化，水到渠成。

五、本手册的使用并不需要特别的仪式，只要你愿意，任何一个星期的第一天都能作为开始，如果因故暂停一周也没所谓，但经常中断则肯定会影响修炼效果。当然，以享受生活的心情来做这件事，那你肯定会意犹未尽，欲罢不能。

六、本手册的内容安排如此紧凑，每天都是一个独立的自修项目，

主要是为了编排方便，真正照做的时候应该适当调整，因为这些内容只是个介绍，并非一天就能掌握或包容，也并非一天就能有效果，只不过是告诉你，让你知道如何去做，之后就得起你自己按照修炼所得长期坚持不懈地做下去，才会有自然的效果。

七、本手册强调自我修炼的过程而并不在意结果，因此没有安排自修课程通常应有的测试题和标准答案，当你按照手册的要求坚持不懈地修炼20周，在潜移默化中达到一种至高境界时，你又何必在乎结果。重要的是过程，气质修养的熏陶到了这个份上，你想不优雅和高贵都难。

八、如果你在修炼过程中有所感悟和心得，请别犹豫，将它们写下来，毫无疑问，这些非常个人的东西将使你受用终生。

九、本手册附赠一张书签，你可以用它来确定自修的进度，而不必将手册的内页折得十分难看，这是有品味有涵养的女人通常的阅读习惯，任何时候都请保持这份从容与优雅。

本手册又名《秘书自修手册》，作为“秘书职业标准大全”之一，如果能与《秘书训练课程》兼容使用，其职业性效果将会更加明显，因为前者着重于综合素养，后者注重于综合能力，两者结合，更能全面提升职业女性尤其是女秘书的潜质。两者在布局安排上的相同，也使这种整合成为可能，即用40周时间做一套系统的修炼。因此可以说，《秘书自修手册》与《秘书训练课程》是一个完整的姐妹篇，对所有职业女性尤其是女秘书具有非同寻常的价值。

目 录 · CONTENTS

第一周 美肤护理

1

本周提示

周一、全身洁肤

周二、全身爽肤

周三、全身润肤

周四、全身护肤

周五、全身养肤

周末安排 泡温泉

第二周 美体保养

13

本周提示

周一、全身保养

周二、头发护理

周三、脸部护理

周四、颈部护理

周五、臂部护理

周末安排 桑拿

第三周 美体保养

25

本周提示

周一、胸部护理

周二、腹部护理

周三、手部护理

周四、腿部护理

周五、足部护理

周末安排 在美容院做全套护理

第四周 美体塑造

37

本周提示

周一、伸展运动

周二、体能运动

周三、有氧运动

周四、柔美运动

周五、健美运动

周末安排 舞蹈

第五周 休闲运动

49

本周提示

周一、慢跑

周二、自行车

周三、游泳

周四、网球

周五、高尔夫球

周末安排 打高尔夫球18洞

第六周 美姿训练

61

本周提示

周一、美的站姿

周二、美的坐姿

周三、美的走姿

周四、美的蹲姿

周五、美的卧姿

周末安排 与朋友逛街

第七周 美姿训练

73

本周提示

周一、美的依姿

周二、回头美姿

周三、取物美姿

周四、携物美姿

周五、坐车美姿

周末安排 与朋友商场购物

第八周 美姿训练

85

本周提示

周一、头部美姿

周二、肩部美姿

周三、手部美姿

周四、臀部美姿

周五、腿部美姿

周末安排 与家人郊游摄影

第十二周 心灵呵护

133

本周提示

周一、冥想运动

周二、呼吸运动

周三、放松运动

周四、松弛运动

周五、打坐

周末安排 海边散步

第十三周 文学欣赏

145

本周提示

周一、古文欣赏

周二、唐诗欣赏

周三、宋词欣赏

周四、元剧欣赏

周五、名著欣赏

周末安排 在图书馆看书

第十四周 艺术欣赏

157

本周提示

周一、书画欣赏

周二、古玩欣赏

周三、美术欣赏

周四、音乐欣赏

周五、电影欣赏

周末安排 参观博物馆和美术馆

第十五周 品味格调

169

本周提示

周一、喝茶常识

周二、选茶技巧

周三、泡茶用具

周四、斟茶方式

周五、品茶姿态

周末安排 与朋友在茶室品茗

第十六周 品味格调

181

本周提示

周一、咖啡常识

周二、咖啡制作

周三、咖啡种类

周四、咖啡冲泡

周五、咖啡品味

周末安排 与朋友在咖啡厅聊天

第十七周 举止规范

193

本周提示

周一、就座规范

周二、见面规范

周三、握手规范

周四、介绍规范

周五、交谈规范

周末安排 参加社交活动

第十八周 礼仪规范

205

本周提示

周一、接待礼仪

周二、拜访礼仪

周三、送客礼仪

周四、馈赠礼仪

周五、卫生礼仪

周末安排 邀请三五知己小聚

第十九周 礼仪规范

217

本周提示

周一、宴请礼仪

周二、赴宴礼仪

周三、饮酒礼仪

周四、饮茶礼仪

周五、住行礼仪

周末安排 与朋友品味美食

第二十周 服饰规范

229

本周提示

周一、办公穿着

周二、公务穿着

周三、社交穿着

周四、旅行穿着

周五、休闲穿着

周末安排 欣赏时装表演

后记

241

第 一 周 美 肤 护 理

本周提示

第 一 周

这是你开始自修的第一周，做出这个决定意味着你比别人活得明白，知道自己应该做些什么，恭喜你。

虽然要开始长达20周连续不断的自我修炼，但别太在意开头的郑重其事，选个你自己认为不错的日子作为开始，照样可以成为一种经营意义，只要跨出这一步，并且一如既往地做下去，之后的20周，你会发现，其实积累也是一种乐趣，而且很有成就感。

修炼是一种重新塑造，从精神到肉体，需要以平常心，清静心，欢喜心来调整状态。也许自修的内容很普通也很乏味，或者根本就不熟悉，但没关系，重要的是照着去做，权当这是一种新的生活方式，丰富自己的人生乐趣。

准备好日记本和笔，有必要将因此而来的感受写下来。20周的积累，很可能因此成为你生命中最重要的东西。

做一份作息时间表，使每天从睁开眼到闭上眼，都非常地充实而有成效。当然，形成一种良好的生活习惯，也许正是你梦寐以求而始终未曾有机会去做的事，现在你可以因此如愿以偿。

自修第一周安排美肤护理内容，应了一句笑话，若要脱胎换骨，就得蜕一层皮。皮肤犹如一张白纸，让你画出最新最美的图画！