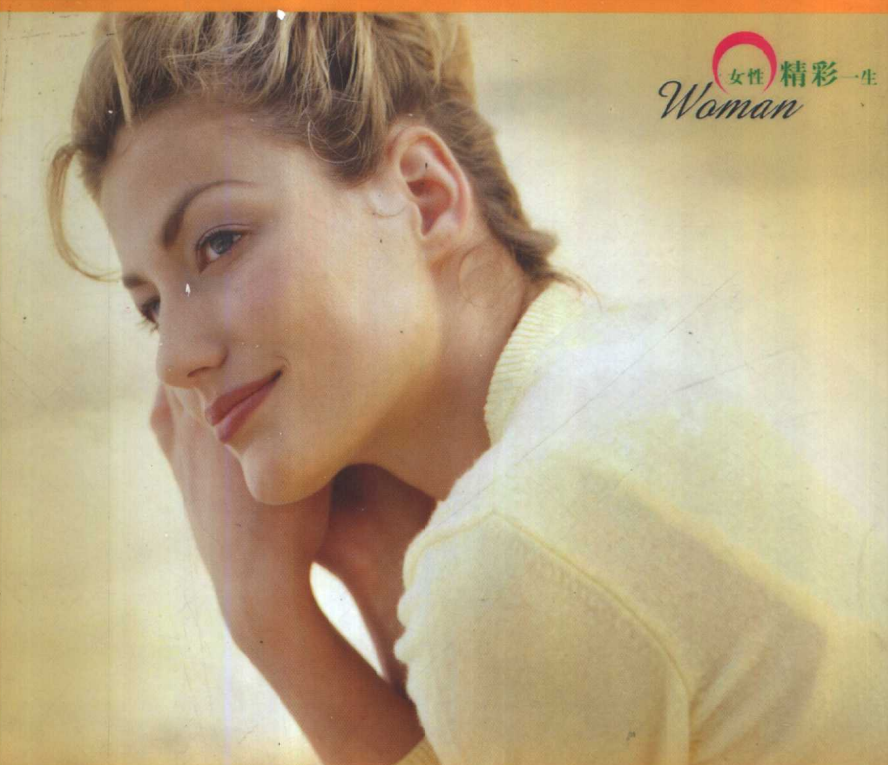


Sincere advice benefiting a woman's lifetime

女性精彩一生
Woman



影响女人

一生的忠告

启迪成功女性的
九大生活品质



彭鑫 / 编著

NINE LIFE QUALITIES
ENLIGHTENING SUCCESSFUL WOMEN

中国致公出版社



影响女人

一生●忠告

启迪成功女性的
九大生活品质

作者：陈一

上海文化出版社
（上海）

ISBN 7-309-04111-1



影响女人一生的忠告

——启迪成功女性的九大生活品质

彭鑫 编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性精彩一生/彭鑫编著. - 北京:中国致公出版社,
2002.7
ISBN 7-80179-048-0

I. 女… II. 彭… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046985 号

影响女人一生的忠告

编 著	彭 鑫
责任编辑	胡 清
出版发行	中国致公出版社
地 址	北京市太平桥大街 4 号
电 话	66168543
邮 编	100034
经 销	全国新华书店
印 装	北京诚信诚胶印厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	13.5
字 数	300 千字
印 次	2002 年 10 月北京第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-80179-048-0/Z·008
定 价	24.80 元

致公版图书印、装错误,工厂负责退换。

写在前面的话

生活不是灿烂的肥皂泡，而是飘忽不定的云朵。对所有女人来说，她们应当明白自己生活的全部意义是什么，首先必须回答一个问题：为自己而活，还是为别人而活？

女人的问题，是天下最难的问题之一。她们渴望超越，但又有所谓“弱女子”的贬语，她们渴望成功，但又有所谓“女强人”的讥讽。如何才能按照自己的目标去渴求超越、追寻成功呢？这正是本书关注的话题。

一个女人要想达到超越和成功，首先必须学会认识自己、挑战自己，让自己的心理和信念都接近最佳状态，才能有作用。不管怎样，女人的一生实属不易，是在多种压力之下成熟、成长起来的。

美国著名成功学大师瓦布利在《女人到底怎样》一书中写道：“女人的成功是她们不断挑战自我之后，才获得的幸福种子”。

这句话说得好！我们认为，女人为了防止跌入失败，必须要善于汲取一些有益的忠告，以此来减免各种成功的障碍。否则就会更加遭受身心的折磨，真正成为一只迷途的羔羊。

本书以此为经纬，真心地向每一位渴望成功的女人提出了以下九大生活品质，它们分别是：

- 一、心理忠告：自己鼓励自己；
- 二、个性忠告：把魅力变成资本；
- 三、品味忠告：注入真正美的激素；
- 四、社交忠告：解开人际关系的“阀门”；
- 五、情感忠告：别被擦伤心灵；
- 六、婚姻忠告：学会“牵手”；
- 七、职场忠告：能力就是资本；
- 八、成功忠告：信心 100%；
- 九、幸福忠告：充分享受生活的快乐。

当然，这些忠告都是许多成功女性生活品质的提炼，都是宝贵的经验。如果你能从中看到一两处闪光点，我们认为对你的快速成功会有推动作用。

祝你早日成为一个拥有成功、幸福和快乐的女人！

目 录

一、心理忠告：自己鼓励自己 (1)

01. 积极地规划你的一天 (3)

- 生活不是被动地应付，生活是你的生活，你要主动地进行，积极地规划你的每一天，它会满足你所有的期待。做生活的主人，不要做生活的奴隶。

02. 请别老是怜悯自己 (7)

- 在现实生活中，挫折和悲剧不胜枚举。你尽管认为自己很幸福，可是说不定哪一天，你就会蒙上苦难的阴影。

03. 抛弃自卑的心理 (12)

- 当你自己觉得无能因而产生自卑心理时，你应该仔细的回忆一下自己迄今所做过的事情。在回忆中，你就能发现，自己虽有失败，但在某方面也发挥过可贵的作用。对此，也是有人加以赞赏的。

04. 切忌有“不如……”的心理 (17)

- 胜利来自于一种成就感，一种得意，也来自于我们能战胜自我，超越自卑。

05. 不在赞美声中失去自己…………… (21)

- 以微笑及谢谢回答别人的赞誉。其实每个人都可以改掉那种泼冷水的坏习惯，有志者事竟成，只要简单地微微一笑说一句“谢谢您”，久而久之就会变成一种反射动作。

二、个性忠告：把魅力变成资本…………… (27)

06. 魅力是一种无形的吸引力…………… (29)

- 魅力包含着深厚而丰富的心理内容，是一种人格特征，是人们心理机制与外部行为的完美统一，是人的最佳心理状态。

07. 每个人都一定会拥有不大为人所知的优点…………… (32)

- 任何人都个性，但你的个性是否令人喜爱，那就是另一回事了。你总不能强迫别人非要喜欢你吧？

08. 女人之美完全在于个性…………… (35)

- 现代女性之所以在个性追求方面发生了观念上重大变化，就在于“花瓶效应”不能一劳永逸；要想创出一条属于自己的生活之路，必须要突出和丰富自己的个性魅力。

09. 去培养温柔的性情…………… (39)

- 假如你希望自己更完善、更妩媚、更有魅力，你就应

当保持或挖掘自己身上作为女性所具有的温柔的禀赋。

10. 把握自己的优势 (42)

- 女人的柔情并非女人的软弱，而是女人的特性，女人特有的温柔、细致和耐性正是女人的优势所在。

三、品味忠告：注入真正美的激素 (45)

11. 你就是你，不必效仿别人 (47)

- 品味女人的特点在于：纯洁整齐的外表，悦耳动听的谈吐，大方的态度，高尚的兴趣爱好，雅洁的化妆。

12. 女性美的标准 (51)

- (1) 额头以平整为美；(2) 脸型以瓜子脸为美；(3) 肩膀以柔软肥圆为美；(4) 乳房以饱满挺拔为美；(5) 腰肢以细而有力为美。

13. 最美女人五种 (54)

- (1) 成熟的女人最美丽；(2) 快乐的女人最美丽；(3) 有爱的女人最美丽；(4) 有激情的女人最美丽；(5) 善良的女人最美丽。

14. 露出最迷人的笑容 (57)

- 请把你最近全部的照片都摆出来，从中挑出露出笑容的正面照片，如果没有的话，也可以请人替你拍照。

15. 丑本身没有错 (59)

- 世上的事情，都具有两重性，有一弊必有一利。因此，你大可不必为自己长的不漂亮而悲伤，而遗憾，

也不必为自己的美貌而骄傲得意，忘乎所以。

16. 风度是人生最大的资本..... (64)

- 心胸狭窄，遇事斤斤计较，妒忌他人，损人利己，是内在美的大敌。同时，也直接影响外表美的形成。

17. 展现身姿之美..... (68)

- 在正式场合，不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要做小动作，如摆弄打火机，玩弄衣带、发辫，咬手指甲等。这样不但显得拘谨，给人以缺乏自信的感觉，而且也有失你的庄重。

18. 让自己的气质 100%..... (72)

- 站立的姿势对整个人的仪态有重大影响，特别是职业女性，因经常要穿着高跟鞋工作、交际应酬等，对正确的站立姿势要尤其注意。

四、社交忠告：解开人际关系的“阀门”..... (79)

19. 抓住交际的时机..... (81)

- 在交际时，我们若能在恶劣的气候中，急人所急，体贴对方，做到寒时送衣，热时递扇，雨中送伞，雪中送炭，往往能给人留下经久难忘的印象，收到事半功倍的效果。

20. 不能缺乏“交际”这一课..... (85)

- 现代心理研究表明，女性个性的构筑明显地纵横着交际的经纬。因为人的交际十分醒目地涂抹着个性的色彩，使得个性的调色板上沾着社会人际的颜料。

21. 获得人缘的十三种方法..... (89)
 - (1) 不要过分表现自己; (2) 不要随便批评别人;
 - (3) 不要自视过高; (4) 不要轻易动怒; (5) 不要表里不一致; (6) 不要疏忽娴雅的风范; (7) 记住别人名字; (8) 多多赞誉别人; (9) 倾听对方得意事;
 - (10) 脸孔多露出笑容; (11) 多承认自己的过错;
 - (12) 必须礼貌周到; (13) 同情弱者。
22. 称赞男人之道 (96)
 - 女性的激励有时就像一剂良药, 会给头昏脑热春风得意者一句不动声色的提醒, 促使他冷静下来, 并投入下一次的竞争与拼搏。
23. 朋友之间讲话也要注意场合 (101)
 - 任何人受到批评的时候, 都会多少有一点不高兴, 同时产生一种抗拒心理, 有的批评者会说: “我这样说是为了你好呀。”其实, 这种表达“善意”的方式是极不高明的。
24. 应对危机的四种方法 (104)
 - 方法一: 将计就计巧报警; 方法二: 见风使舵巧借力; 方法三: 金蝉脱壳巧周旋; 方法四: 缓兵伺机巧脱身。
25. 及时从难题中解脱出来 (107)
 - 一定要记住, 你碰上了难处之事或难处之人, 则应该“处难处之事愈宜宽, 处难处之人愈宜厚。”
26. 学会与上司相处..... (111)

- 时间是建立上司与下属良好关系的要素。所以你必须好好忍耐，证明你对上司的忠心及支持，这是一件“欲速则不达”的事情，上司将会慢慢对你改观，接受你。

27. 获得上司赏识的招法 (117)

- 如果你感觉到上司不喜欢你，那么你在还没有决定换一个公司以前，永远都要在自己身上找原因。

28. 与别扭的老板较量 (120)

- 与老板谈判的原则是什么呢？那就是不求必胜但不能输，至少也要求和。

29. 搞好与同事的关系 (124)

- 不要对同事区别对待。有时候，一个很不起眼的人，说不定会对你的事业起到举足轻重的作用；一个本来默默无闻的小人物，很可能一夜之间成为你所在公司的主管。所以说，公司里的同事，你谁都怠慢不得，即便是用不着他们，也要换取一个好人缘。

30. 女人要向男人学习 (128)

- 妇女有很多东西需要向男人学习，其中一点是学习男人如何和平共处（即使不总是处得很好），既与职业上的朋友又与同行冤家和平共处，做得更好一点，就是把冤家变成朋友。

31. 做一个称职领导 (133)

- 一项复杂的工作不能三言两语就可以完完全全解释清楚，如果其中夹杂了主观因素，下属更会觉得无所适

从。如果辅以举例，就可以把误会降到最低。

32. 善于沟通 (137)

- 沟通是一门技巧性很强的艺术，管理者能否掌握这一艺术和技巧，直接影响到她管理的有效性。

33. 成为良好的交谈者 (140)

- 如果你真能用精美、生动的语言把嘴巴装扮得美妙无比，那你大可不必每天费神地武装自己，更用不着涂抹厚厚的脂粉。

34. 生活中，女人的声音常常比思想更重要 ... (143)

- 一个声音好听的女人，很容易被周围的人接受，即使她思想简单，别人会说她纯洁。相反，如果女人声音难听，尽管很有头脑，别人也难有好感。

35. 善于制造愉快的谈话气氛 (147)

- 不善于与人交谈的人，大多是不知道怎样抓住谈话时机的人。他们即使有着丰富的话题，可是往往不知道从何谈起。

36. 把握赞扬与批评的技巧 (151)

- 在日常生活中，你除了要赞扬他人，还要学会感谢人。人家即便替你做了一件微不足道的小事，你也不要忘记说声“谢谢。”

37. 羞怯无用 (155)

- 如果你喜欢别人，则别人可能会更喜欢你。如果你老是对别人有抵触情绪，也许别人会同样对待你。

五、情感忠告：别被擦伤心灵 (159)

38. 为爱而绝望会比冬天更寒冷 (161)

- 一个准备还要干点事的人，必须去学会自己抚慰那颗惨痛的心：让身得解脱，心须解脱。学会潇洒地看待人生、男女交往，充满善心和爱心去理解，希望他人快乐。

39. 揭开爱情的“底” (164)

- 大多数愿意委曲求全的女性都有共同特点：对自我认识不足，而且以为满足情人的要求，是拴住他惟一方式。

40. 求爱不是探险 (168)

- 聪明的女性都知道，要认识合适的对象，不能单凭“天时地利人和”，必须主动制造机会，留心自己的生活方式，找出最能遇上有趣男士的途径。

41. 仔细寻找你的最爱 (171)

- 你所爱的人，在你周围不同的人眼中，样子同样也不尽相同。有好有坏，有美有丑，有长有短，这并不是什么不好的事，而是最正常的。

42. 解析爱的方程式 (174)

- 任何一种爱情关系，都会发展形成各种常规。有时候，这些常规会给人带来安全感，另一些时候，却又会导致矛盾和厌倦。

43. 确定爱情建立的基础 (178)

- 性吸引力是两性之间爱情的基础。如果这种感情没有性吸引力，你愿意说它是什么就说它是什么，但它决不是爱情。

44. 谨慎对待选择的错误 (180)

- 愈是聪明世故的女人愈容易受到挫折，她的行为抉择也愈发愚昧。部分是因为她们对男人保持着不正确的观点，甚至认为自己在感情世界里可以“拥有一切”。自认机灵的女性们始终向往神话般的恋情，她们仍在寻觅着一位十全十美的白马王子。

45. 有没有一个令你心仪的男人 (184)

- 人的最佳素质往往不易被发现，只有在相处了一个阶段之后才会显露光芒。所以说女人很难一下子发现他们身边的好男人，反而被那些表面上“风流潇洒”的男士所迷惑。

46. 聪明女人聪明爱情 (187)

- 聪明的女人知道，在这个时代她必须为自己的得失负责，她不甘作牺牲品，她会努力去争取自己的理想与目标。

47. 学会拒绝男人 (190)

- “女为悦己者容”这句中国的古语道出了许多女人想取悦男人的心理，也道出了男人欣赏女人的心态。

48. 避免爱情盲目 (193)

- 真正的爱不单是一种感情，而是双方的思想、感情、行为和结合信念上复杂的相互反应。

49. 冷静地对待失恋..... (197)

- (1) 适当地发泄情绪；(2) 凝视前方、不回首、保持尊严；(3) 做出不在乎的样子；(4) 清除他的痕迹；(5) 拿出纸笔、分别列出他的好处与坏处；(6) 参加活动、和别人在一起、谈有趣的话题；(7) 旅行；(8) 与老友联络；(9) 专注于工作与研究；(10) 不要作“挖墓”的人；(11) 不要变得像他；(12) 不要马上再找一类似他的人；(13) 不必乞求他重新回到你的面前来；(14) 不要急于再找一个恋人来填补自己的空虚；(15) 不要自暴自弃；(16) 不用隐居起来不见人；(17) 千万不要一直使自己心碎。

50. 可别伤透心..... (202)

- 一个女人绝对不能赋予男人决定一切的力量，更不能让对方左右她自我判断的价值观。

51. 坚决赶走性骚扰..... (205)

- 如果你确实遭到性骚扰了，要采取适当的反击行动。不要只是默默地承受；不要因为害怕失去工作，就使得自己每日处在担惊受怕的环境中。

52. 警惕三种男人..... (209)

- (1) 放荡不羁的男人；(2) 捉摸不定的男人；(3) 有妇之夫者。

53. 懂得与男人相处的神秘处方..... (213)

- 女性戴起神秘的面纱并不是什么困难的事情，只要你在谈话时对自己的言辞慎重一些，只要你懂得怎样做

才能“吊”起对方的胃口，让对方作自己言语的“俘虏”。

六、婚姻忠告：学会“牵手” (217)

54. 分辨清楚婚姻的代价 (219)

- 伤害之所以产生，是因为我们没有得到满足的期待，暗示了我们的婚姻所缺乏的一切。每日不可避免的婚姻方面的伤害和过失，同样会毁坏丝质的婚姻纽带。

55. 学会与丈夫相处比什么都重要 (223)

- 当你即将开口指责你的丈夫时，你应当赶紧闭上嘴巴！你可以深呼吸一下，把你的脑子移到其它物体上，例如想想旅游，想想你新买的毛衣，直到你息怒为止。

56. 巧妙与丈夫相处 (227)

- 如果你是个温柔、顺从、敏感的女人，而且非常爱你的丈夫，那就可以宽容他的小小的缺点，这样你也可以过得很好。

57. 理解男人的需求 (229)

- 如果我们都能试着放松心情，尽情地享受付出与收获。许多问题自然迎刃而解。最重要的是我们必须纠正自我的想法，“性”并不是生命的全部，更不是自我价值的依附。

58. 性爱是一种起码的慰藉和抚慰 (232)

- 对他的表示你如果可心，只须娇媚地笑笑就可以了，