

CHENGGONG JINGYAN

我们骄傲，因为我们有幸成为女人！

成功对于每一个女性来说，你认为你行，你就行，
你认为你不行，那就真的不行 | **NEW**

经验是女人飞抵成功彼岸的翅膀，
是女人走向幸福生活的基石

成功女人 66条经验

女人的成功之路在无穷的
魅力中无限地延伸 石磊◎编著

我们欣慰，因为我们拥有这六十六条人生经验！

成功女人^的 66条经验

石磊◎编著

图书在版编目(CIP)数据

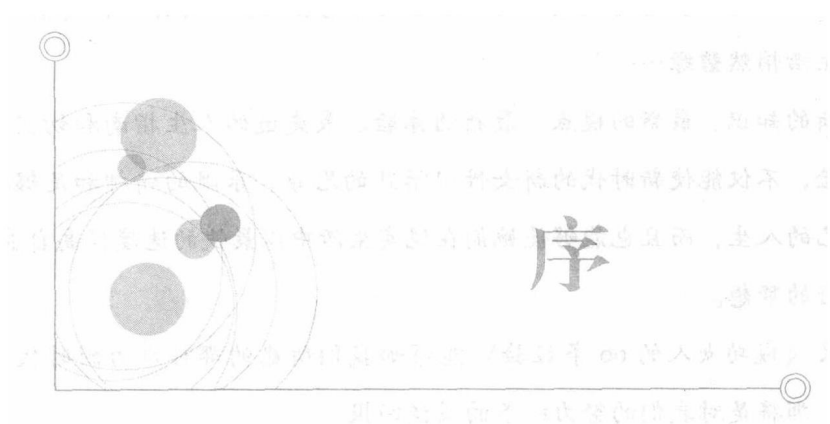
成功女人的 66 条经验/石 磊编著. —长春:吉林
大学出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5601-6545-5

I. ①成... II. ①石... III. ①女性—成功心理学—通
俗读物 IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 202923 号

书 名: 成功女人的 66 条经验
作 者: 石 磊
责 任 编 辑: 王世林
责 任 校 对: 王世林
封 面 设 计: 创品牌
出 版 发 行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 三河市耀德印务有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 18
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-6545-5
定 价: 29.00 元



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《成功女人的66条经验》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成功的女人。

随着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、



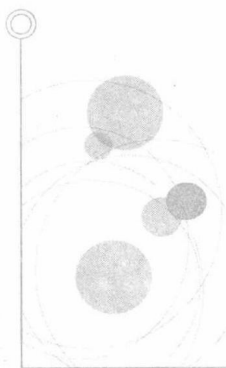
新内容而编成此书。

因此，这本书将教会你如何做一个高品位的成功女人。

正如玛丽莲·梦露有关成功女人经验的诗意妙语：“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经验，不仅能使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《成功女人的66条经验》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

解读女性成功与失败

- 一、成功应具备的要素 4
- 二、成功必备的条件 7
- 三、自我分析是成功的基础 10
- 四、明确成功的目的 17
- 五、个人思维与习性是成败的主因 20
- 六、失败者的内在因素 22
- 七、端正挫折的态度 25
- 八、外企女性成功的策略 28
- 九、白领女性的“综合症” 33
- 十、在新形势下提高应变能力 38



第二章

成功地找到适合自己的职业

- 一、如何获得理想的职业 46
- 二、目前女性择业的空间 51
- 三、根据自身条件进行职业定位 55
- 四、应聘面试时的常规经验 59
- 五、面试应对的技巧 63
- 六、教你如何进外企 70
- 七、巧妙应对测试 75
- 八、辞职的学问 77

第三章

成功与人交往的技巧

- 一、只要真心付出就有回报 82
- 二、初涉人际关系的几点建议 84
- 三、和谐的人际交往氛围 88
- 四、使对方信任你的技巧 94
- 五、社交中最易出现的问题 99
- 六、交际语言用得恰到好处 101
- 七、妥善处理人际关系的各种问题 104
- 八、学会与上司交往 107
- 九、学会与属下相处的技巧 110

第四章

成功女人的魅力来自素养

- 一、女性应具备的素养 116
- 二、品质修养的训练 121
- 三、行为修养的训练 125
- 四、乐观的心态产生魅力 129
- 五、摆脱不正常的心理 132
- 六、把握好尊严的尺度 134
- 七、消极的心态有损形象 137
- 八、心病还需心药医 141
- 九、把握好你的人品 143

第五章

成功女人的魅力形象

- 一、在时尚中装扮自我 150
- 二、魅力女性是这样炼成的 154
- 三、塑造魅力的妙招 157
- 四、魅力女性的穿着搭配 162
- 五、魅力女性的清新自然之美 164
- 六、穿出性感魅力 168
- 七、表现浓浓的女人味 174
- 八、魅力体现靓丽肌肤 178
- 九、身材窈窕增魅力 181



第六章

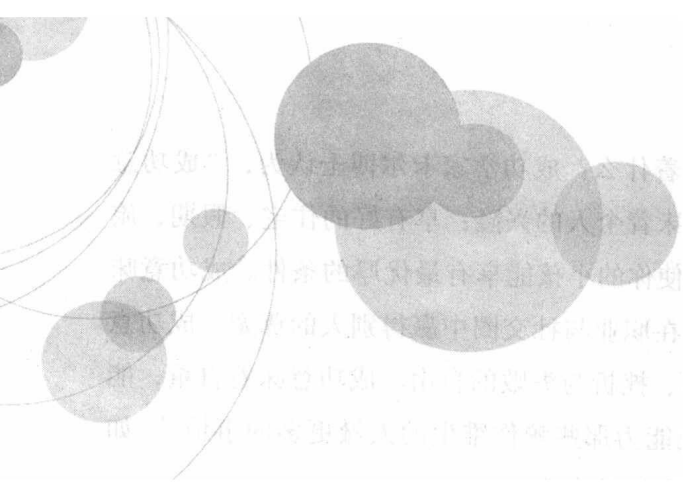
成功女性的恋爱与婚姻

- 一、爱情需要细细品读 186
- 二、两情相悦话心理 197
- 三、爱情幼苗需精心呵护 200
- 四、恋爱是相互诱惑 204
- 五、婚姻需要细心经营 208
- 六、夫妻沟通讲究艺术 212
- 七、幸福婚姻需要包容与坦诚 215
- 八、化解婚姻生活中的消极因素 217
- 九、在性爱中升华自我 220
- 十、让性爱生活更具魅力 225
- 十一、体会真正的性爱美感 228
- 十二、呵护一生的性爱 233

第七章

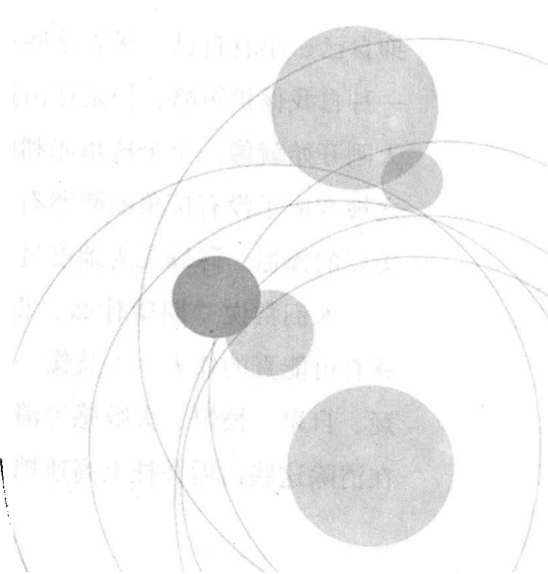
成功女性情商指数自测

- 一、女性创造力的测试 243
- 二、好人缘的指数测试 245
- 三、对心理个性的测试 252
- 四、对现实的反应的测试 258
- 五、对爱情观念的测试 261
- 六、对未来婚姻的测试 264
- 七、对交往能力的测试 267
- 八、对职业生涯的测试 270
- 九、对自身形象心态的测试 274



第一章

解读女性成功与失败





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犀利的岩石，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挡，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挡时，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挡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，从而在战战兢兢中等待下一次失败，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产生了怀疑，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。其实这种专挑缺点的“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有很大的关系，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。这副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。

一、成功应具备的要素

成功女人 的

(一) 需具备的成功潜质

一份优秀的成绩单就意味着可以胜任一份工作吗？不对，学习优良的人多得是，光凭这个又怎能在众多的竞争对手中胜出呢？未来的管理者需要他的下属拥有更多的品质。最好能具备成功的潜质又充满工作热情。此外，还应该具有团队精神，适应工作的能力和理解力。以下是一个百分比表格，看看你拥有这些潜质吗？

1. 工作热情，43%；
2. 团队精神与交际能力，2%；
3. 工作经验和专业技术，25%；
4. 快速理解力，21%；
5. 协同能力与创造力，20%；
6. 服务、工作组织能力，15%；
7. 求知欲，12%；
8. 事业心，4%；
9. 性格，3%。

(二) 情绪对成功的影响

在我们做的事情当中，有许多都受到感情的影响。因为我们的感情可为我们带来伟大的成就，也可能使我们失败，所以，我们必须了解。要控制自己的感情，首先应该做的是，了解对我们有刺激作用的感情有哪些？我们可将这些感情分为七种消极和七种积极的情绪。

七种消极情绪为：

1. 恐惧；
2. 仇恨；



3. 愤怒;
4. 贪婪;
5. 嫉妒;
6. 报复;
7. 迷信。

七种积极情绪为:

1. 爱;
2. 性;
3. 希望;
4. 信心;
5. 同情;
6. 乐观;
7. 忠诚。

以上十四种情绪,正是你人生计划成功或失败的关键,他们的组合,既能意义非凡,又能够混乱无章,完全由你决定。

上面每一种情绪都和心态有关,这也就是为什么一直强调心态的原因。这些情绪实际上就是个人心态的反映,而心态是你完全可以组织、引导和完全掌控的对象。

你必须控制你的思想,你必须对思想中产生的各种情绪抱有着警觉性,并且视其对心态的影响是好还是坏而接受或拒绝。

乐观会增强你的信心和弹性,而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己的情绪,你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。

如果你正在努力控制情绪的话,可准备一张图表,写下你每天体验并且控制情绪的次数,这种方法可使你了解情绪发作的频繁性和它的力量。一旦你发现刺激情绪的因素时,便可采取行动除掉这些因素,或把它们找出来充分利用。将你追求成功的欲望,转变成一股强烈的执着意念,并且着手实现你的明确目标,这是使你获得情绪控制能力的两个基本要件,这两个基本要件之间,具有相辅相成的关系,而其中一个要件获得进展时,另一要件也会有所进展。

(三) 如何运用成功的要素

1. 树立成功的意识。和信心关系密切的一项优点是成功意识,这个意识使



你的脑海里充满了成功的信念，并且拒绝接受任何失败。

多年前，美国盐湖城住了一位年轻人，他具有勤劳和节俭的美德，并因而获得许多赞美。

但他的一项举动使他的朋友们都认为他疯了：他从银行领出他所有的存款，并到纽约参观汽车展，回来时还买了一辆新车。

更糟糕的是，当他回到家之后便立刻把车停到车库中并将每个零件都拆卸下来，在检视完每个零件之后，他再把车子组装回去。

那些旁观的邻居都认为他的行为实在太不正常了，而当他一再反复拆卸组装的动作时，这些旁观者就更加确定他疯了。

这个人就是克莱斯勒，他的盐湖城邻居们不太了解隐藏在他疯狂行为中的动机，他们从来都没有听过什么明确目标，也无法理解成功意识对一个人成功的重大影响力。

成功意识是人人都是可以形成的，关键是有人自觉地把它形成了，有的人是根本就没有考虑到这个问题。当你认为它具有潜在的可能时，你就去做吧，带给你的将是你梦寐以求的成功。

2. 控制自己的时间。一个成功的职业人，不仅需要在业务上没得挑，而且还要能保持充沛的精力和愉快的心情。如果你要问这里的诀窍时，我会毫不犹豫地回答说：“请你每天都提前 20 分钟出门。”

早上比平常早 20 分钟离开家，结果会发现地铁里的乘客很少，路面交通也不那么拥堵了。

上班路上，看看报纸或书，获取最新的信息，定会有助于你自信地开始一天的工作。到达公司，大多数同事还没有来，何不坐下来拿出前一天下班之前写好的当天的工作计划表，开始分门别类地把工作再细分成上午和下午的不同安排，并把它们钉在案头的小记事板上，接下来会悠闲地想一想中午跟谁一起在什么地方吃饭。这 20 分钟应是你一天中最快乐的上班时间。

在工作休息的时间内，跟别人去喝咖啡可不是明智的选择，因为这种活动既花钱又浪费时间。何不在午饭时吃得比较丰富，以保持充沛的体力。

在舒服的午休时间，和同事们结伴到餐厅一起用餐，一边聊天一边商量晚上的活动。



在开始下午的工作之前，先检查一下记事板上的时间表，把新的计划添上去。

接近下班的时候，会感到有点疲倦，这时想一想晚上安排的娱乐活动，就又会振作起来了。

下班的时间很快就到了，不要忘记做好明天的工作计划。这样做的原因，是为了让自己在晚上可以充分享受属于自己的私人时间，而不必再费心去想工作上的事情。

学会将时间据为己有，善于利用时间，一分钟都不轻易浪费，会使你的工作更加精彩。

3. 把握灵活。在迈向成功的路途中，使自己能够迅速适应环境变化和紧急状况，而不会变得惊慌失措，或沉不住气是一项很重要的技巧，“保持弹性”意味着你必须表现得像变色龙一样，快速地适应你所处的环境。

但这并不是说你应该放弃原则或是变更目标，无论变色龙变成什么颜色，它还是变色龙。保持弹性是你应了解你所面临的状况，到底是好是坏，完全由自己的心态决定。

如果你的产品因为品质不良而被退货，到底是好还是坏呢？如果你有弹性，这样的情形无疑是好的，你可趁此机会检查产品瑕疵，及早改善产品品质或行销技巧，由于你已经有了积极心态，更可促使你抓住此机会。

弹性也意味着，你了解在任何谈判中，你的对手所提出的种种要求，是给你“提供更好服务”的机会。如果有人要求你在出货日前一周就交货时，此时你便获得一个去思考如何生产得更快更好的机会。

二、成功必备的条件

（一）成功的前因

有些人就是坚韧不拔。例如几个月来连一个球都没有进但仍对自己的事业充满信心的足球中锋，或者有这样一个人：在求职被拒绝30次后决定制订一项



新的申请策略。还有这样一位销售代表：几个月来没有推销出任何东西，但老板还是鼓励他继续每天登门拜访顾客。

著有《顾客只买赢家的东西》一书的汉斯·奥尔特曼说：“你需要自律能力、老板的信任和自信心。”

问题恰恰就在这里，你怎样自律，赢得老板的信任，并消除他的顾虑，如果事事都不顺，你如何保持对自己的信心？

研究这一问题的专家奥尔特曼认为：有许多自我激励的好方法，关键是你自己的态度。有一种看法，即自己永远也不行，那些在自己的孩提时代就把它定格化了的人有必要了解自己积极的一面，重新认识自己的长处和能力。你没有必要去上费用昂贵的激励课或者尝试一种新的疗法。奥尔特曼建议，有时，仅仅读一本好书就会帮助你保持一种积极的心境。你还可以尝试一项适度的体育和健美计划，以恢复良好的心情。德国人力资源开发专家斯普林格在其所著的《激励的神话》一书中写道：“人生中重要的事情不是感到惬意，而是感到充沛的活力。”强烈的自我激励是成功的先决条件。”斯普林格如是说。

（二）成功的步骤

事业发展的关键是要对自己的未来负责。责任感需要灵活和适应性的策略来辅佐，这些策略包括：

1. 通过分析公司目标、特权、战略来提高自己在公司的价值，然后推算如何才能为公司做出具体的贡献。

2. 一旦你对现在的工作驾轻就熟，就要申请新的任务或承担新的挑战，不断为自己设定新的目标。

3. 不要等着别人对你的工作进行评价，应每隔三个月和你的主管会谈，直接听取他对你如何改进工作的建议。接受意见时心胸要开阔，要把它作为学习的机会。你在为自己争取时间。主动寻求反馈显示你虚心好学的态度。

4. 将你的成绩和进步记录在案，总结时就能对自己一目了然。

5. 学习新知识，与现在的科技保持同步。网络时代的今天需要我们用互联网知识来武装自己。

6. 通过在单位的积极表现，增加你的知名度，使你成为核心成员。多帮助他人，使你更受大家欢迎。