



观念决定行为
行为形成习惯
习惯左右成败

杰出女性的 7个习惯

思文 编著

SEVEN HABITS OF EXCELLENT WOMEN

中国致公出版社

- 习惯一：要事第一，追求独立的自我愿景
习惯二：以始为终，执著努力的人生态度
习惯三：精打细算，善于经营的理财之道
习惯四：居安思危，洞察敏锐的职业素质
习惯五：知彼解己，平衡有术的人脉关系
习惯六：刚柔并济，张弛有度的女性魅力
习惯七：关爱自我，充实生活的智慧沉淀

杰出女性 的七个习惯

*SEVEN HABITS OF
EXCELLENT WOMEN*

思文/编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出女性的七个习惯/思文编著. —北京:中国致公出版社
2005. 10

ISBN 7 - 80179 - 458 - 3

I. 杰... II. 思... III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 108384 号

杰出女性的七个习惯

编 著:思 文

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话:66168543 邮编:100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河闻泰印刷包装有限公司

开 本:690 × 960 1/16

印 张:16

字 数:180 千字

版 次:2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80179 - 458 - 3

定 价:25.00 元

版权所有 翻印必究



写在前面的话

前言

美国的一个学会曾举行过一次有趣的“世纪之词”评选活动。获得提名的“世纪之词”有：自由、正义、科学、政府、自然、OK、书、她……而进入决赛的只有“科学”和“她”。最后，“她”以 35 对 27 的选票战胜了“科学”，从而，“她”成为“21 世纪最重要的一个字”。

“她”被推选为“21 世纪最重要的一个字”，正是因为 21 世纪是知识经济时代，竞争的方式将不再是农业、工业文明时代的体力，而是更多地表现为策划、推广、沟通、联络、互动、服务、协调……而女性特有的敏感、细腻、灵活、韧性、关爱、注意力以及第六感觉，正是掌握 21 世纪的关键优势。

时代已经充分给女性搭建了展示自己的舞台。越来越多的女性成为社会的亮点，成为我们关注的焦点，她们代表着名誉、金钱、美丽，她们是精品女人，众星捧月，呼风唤雨。无论是以能力取胜的美国国务卿康多莉扎·赖斯，还是经营着男人事业的联想集团执行副总裁马雪征，或者是因为责任而敢于向“蓝田神话”说“不”

的中央财经大学研究所女研究员刘姝威，在她们的
身上，女性的个性张力都被表现得酣畅淋漓：自信而不自
大；宽容而有原则；有十分的柔情更有十二分的坚韧；
活力四射，每天都在进步……总之，她们是新世纪里的
新气息。

然而，社会这个大舞台并不是玫瑰花床，事实上，
荆棘总是随处可见：家庭的羁绊、社会的期待、传统的
价值观——女性的成功路程要比男性走得更辛苦，她
们必须付出比别人更多更大的代价，才能换得自己的
成功。

那么，渴望成功的女性如何才能在男性丛林中走
出来，开创自己的天空，成为杰出女性中的一员呢？这
只有慧眼独具的人才能于纷繁迷人的成功表象背后透
视女人成功的本质，《杰出女性的七个习惯》一书就为
此而产生。它为我们拨开了成功表象的迷雾，将决定女
性一生成成功的关键和本质置于眼前。

《杰出女性的七个习惯》一书以无可辩驳的理论，
鲜活生动的案例告诉每一位渴望成功的女性：决定女
性成功的是要事第一，追求独立的自我愿景；是以始为
终，执著努力的人生态度；是精打细算，善于经营的经营
之道；是居安思危、洞察敏锐的职业素质；是知彼解
己、平衡有术的人脉关系；是刚柔并济的女性魅力；是
关爱自我的智慧沉淀……

成功并不是一个固定的蛋糕，数量有限，别人切
了，您就没有了。成功的蛋糕是切不完的，关键是您如

何去切,是否去切。您能否成功,与别人的成败毫无关系。只要自己想成功,就有成功的可能。

冰心曾说过:“世界上如果没有女人,这世界至少要失去 50%的‘真’、60%的‘善’、70%的‘美’。”女性,构成了世间最美丽的一道风景;尤其是成功的女性,更是构成了世间最奇特、最亮丽的一道风景。别迟疑,按着书中所说的做吧,只要您能养成杰出女性的七个习惯,相信不久的将来,您也是一道最亮丽的风景。

编著者

杰出女性的七个习惯
outstanding habit

写在前面的话



目录 M U L U M U L U

杰出女性习惯之一：

要事第一，追求独立——杰出女性的自我愿景

幸福是每个女性都追求的东西，但我们看到，每个女性对幸福，各有不一样的理解。杰出女性很容易成为我们关注的焦点，因为她们往往代表着名声、金钱、美丽，她们呼风唤雨，众星捧月。她们所要的幸福是更多的去寻求一种“自我价值”的实现，这时，女性的个性张力被她们表现得酣畅淋漓……



- ◆新新女人：一道独立的风景线/3
- ◆独立女人的典范：以能力取胜的康多莉扎·赖斯/5
- ◆独立女人的智慧人生：曾涛的“世纪之约”/11
- ◆因为独立所以精彩：独舞精灵李莹/16
- ◆志存高远：养成好习惯的第一招/21
- ◆杰出女性的独立宝典：完成自我设定的目标/27
- ◆女性自我认识能力测评/30





目录

M U L U M U L U

杰出女性习惯之二：

以始为终，执著努力——杰出女性的人生态度

成功并不是一个固定的蛋糕，数量有限，别人切了，您就没有了。成功的蛋糕是切不完的，关键是您是否去切。您能否成功，与别人的成败毫无关系。只有自己想成功，才有成功的可能。但如果没有坚持到底，我们可能就会失败在即将成功的那最后一步之前。杰出的女性就是在别人放弃的时候坚持了下来。



◆AQ(逆境商数)+YES(应对逆境心态)

=NO.1(黄金人生视野)/41

◆哪里跌倒就从哪里站起来：

环球小姐陶思媛伸手揽云霞/45

◆执著成就奥运冠军：超越自我的张怡宁/50

◆执著女人的乐趣：杨澜的锯齿型人生/56

◆执著追求：养成好习惯的第二招/61

◆杰出女性的执著宝典：不找借口，只重结果/66

◆女性心理承受力测评/71





目录

M U L U M U L U

杰出女性习惯之三：

精打细算，善于经营——杰出女性的经营之道

从“小家碧玉”到“半边天”，从“铁姑娘”到“女强人”，中国女性的角色经历了一个彻头彻尾的变化。她们有自己的思想，有自己的行动，有自己的头脑。她们比男性更加小心谨慎，更加善于精打细算，她们知道如何在男人的天空中打拼自己的一片空间。她们已经成为时代的弄潮儿。



◆出色的“三明治”女人：精打细算，善于经营/77

◆经营着男人事业的“三明治”女人：

联想执行副总裁马雪征/81

◆极致发挥女性的理财特长：当当网女当家俞渝/86

◆家庭事业双赢的“三明治”女人：快乐李湘/91

◆自我更新：养成好习惯的第三招/95

◆杰出女性的经营宝典：务实/101

◆女性钱财智商及财运目标测评/105





目录 M U L U M U L U

杰出女性习惯之四：

居安思危，洞察敏锐——杰出女性的职业素质

美国哲学家威廉·詹姆士说：“女人是用直觉的方式，在它们范围内令人赞叹地、敏捷地思考问题。”不错，“preception”，它是女性的天赋，它让男性望尘莫及，它一向让人觉得神奇。它是杰出女性创造大业的敏捷力量。



- ◆直觉女人的“敏感时代”/111
- ◆在钢铁中炼就非凡的敏锐：
宝钢集团董事长谢企华/114
- ◆危机感源于责任：敢于说“皇帝没穿衣服”
的刘姝威/120
- ◆危机长存，充电不断：台湾著名电视新闻主持人崔慈芬/124
- ◆培养敏锐的洞察力：养成好习惯的第四招/130
- ◆杰出女性的危机宝典/133
- ◆女性应对困境能力测评/136





目录 M U L U M U L U

杰出女性习惯之五：

知彼解己，平衡有术——杰出女性的人脉关系

人脉是金，却贵甚黄金；因为黄金有价，人脉无价。拥有良好的人脉关系，我们在这个世界上就会如鱼得水。人生在世，就是不断地结识新朋友，扩大人脉圈的过程。良好的人脉关系是杰出女性事业成功和生活幸福的源泉。



- ◆懂得“孔孟”之道/143
- ◆练好“口才经”/148
- ◆解决身陷“十面埋伏”/152
- ◆太极布道/159
- ◆广结人缘：养成好习惯的第五招/163
- ◆杰出女性的平衡宝典：保持动态的人际资源/168
- ◆女性人际交往能力基本测评/172





目录 M U L U M U L U

杰出女性习惯之六：

刚柔并济，张弛有度——杰出女性的独特魅力

杰出女性是我们生活中一道美丽的风景线。她们铸造了自身所不可抗拒的魅力和磁力：刚强与自信，母爱与责任感，贤淑而明事理。不管您是男人还是女人，老人还是孩子，您都无法不爱这类女人。



- ◆做“38度女人”/177
- ◆贴心，是一种温暖/181
- ◆宽容，是一种信任/186
- ◆倾听，是一种理解/191
- ◆温柔似水：养成好习惯的第六招/195
- ◆杰出女性的修为宝典：魅力与魄力相结合/200
- ◆女性的魅力测试/203





目录 M U L U M U L U

杰出女性习惯之七：

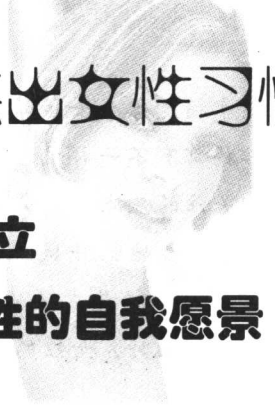
爱惜自己，活得充实——杰出女性的气质制造

没有谁能容颜不老，花谢花飞，总有凋零之时。而人的气质所带来的风采，却是与日俱增、历久弥新的。拥有好的气质，能让我们人见人爱、左右逢源；气质欠佳，往往使您被人忽视、错失良机。所以，杰出的女性主张气质制造，通过后天的科学全面的调整、修炼，每个女人都可以有属于自己的独特气质。



- ◆工作着，快乐着/207
- ◆懂得享乐的女人/213
- ◆女人，让美丽成为您的代表作/217
- ◆健康保鲜/222
- ◆做精品女人：养成好习惯的第七招/228
- ◆杰出女性的成功宝典：让智慧做主/232
- ◆女性感情程度测评/236

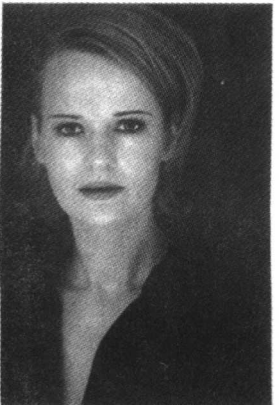
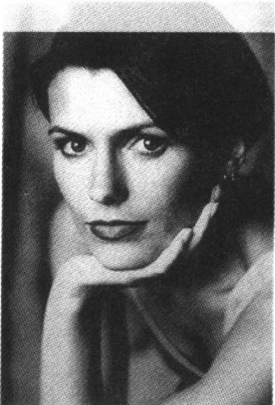





杰出女性习惯之一：

要事第一，追求独立

——杰出女性的自我愿景





幸福是每个女性都追求的东西，但每个女性对幸福都有不一样的理解。杰出女性很容易成为我们关注的焦点，因为她们往往代表着名声、金钱、美丽，她们呼风唤雨，众星捧月。同时，她们所要的幸福是更多的去寻求一种“自我价值”的实现，此时，女性的个性张力被她们表现得酣畅淋漓……

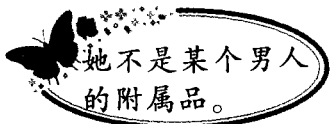
新新女人：一道独立的风景线

有一种女人，安静如待放的花蕾，美丽如惊鸿的霞彩，潇洒飘逸，落落大方。她们从容佻达，独立自强，风情万种。她们的存在，使这个世界生意盎然，生机无限。她们是我们这个多元化时代所独具的一种新新女性。

独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。“新新女人”追求独立，有完整独立的个性，不屑于将自己依附和缠绕在男人身上，她们能从人生道路中找准自己的位置。

新新女人是独立的。在经济上，从不依靠任何人，因为她们懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需条件。通过经济的独立，她们享受着成就感和满足感。她们还深知，爱情不是女人生命的全部，太多的爱情期盼只会在将来化作冲天怨气，所以，她们不会让自己为情而迷失自我。当然，遇到真正心仪的优秀男人，她们会试着勇敢地表白，因为好男人不会很多，她们愿意为追求幸福而冒被拒绝的风险。可是，她们绝不会做被为情所困的金丝鸟。如果一段感情无法期待，她绝不会痴痴等候，绝不会拖泥

带水，而是果断地做出抉择。她不是某个男人的附属品，她不会为不爱自己的男人流泪，更不会因为男人的一句承诺而用一生去等候。亲情、友情和事业也是她生活中很重要的部分。她懂得通过交友、读书、娱乐，充实自己的内心。她会活得自在而开阔。她，只相信自己，不用依赖也能活得很好。



只有那些真正成熟到做任何事情都成竹在胸从容不迫，面对任何的挫败都可以做到宠辱不惊气定神闲，且懂得怎样营造自身魅力的杰出女性才够资格称得上“新新女人”。因为，女人并非一生下来就具有这种魅力，她的这种魅力是建立在一定的岁月历练、社会经验，以及对人生的感悟和提炼之上的。

新新女人都非等闲之辈。她们身上所发射出来的智慧、美丽、优雅、从容，及一点点恰到好处的风情万种，构成了一剂足以令男人致命的“毒药”。也许她们每个人都不尽相同，但一样都是人群中一道最靓丽而绚烂的景致。她们用自身的魅力证明，女人的一切都值得您去用心欣赏和品味。您可以对她们顶礼膜拜，也可以选择对其敬而远之，但您绝对无法忽视她们的存在。

据一项台湾调查显示，台湾粉领阶层心中崇拜的同性偶像并非全是美艳动人的影星，像何丽玲或陈敏薰等美丽、智慧和经济独立兼具的杰出女性，已经成为现代女性想要追求的目标。