

铂金版

PROFESSIONAL
WOMEN

智慧与美丽的化身
时尚与魅力的缩影

职业女性

枕边书





职业女性

枕边书

个人独立

女人在享受生活的同时，应该不断地培养自己独立的生活能力，不要凡事都依靠男人。如果有实力，就一定要有自己独立的事业，独立的经济来源，这样两人之间才会有真正的平等。只有在精神和经济上独立的女人，才会是永远幸福的女人。



图书在版编目(CIP)数据

职业女性枕边书/陈春风编著. -北京: 中央编译出版社,

2006.4

ISBN 7-80211-217-6

I. 职... II. 陈... III. 女性-成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020131 号

职业女性枕边书

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 66509360 66509367 (编辑部) 66509364 (发行部)

h t t p : www.cctpbook.com

E - m a i l : edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 15.5

版 次: 2006 年 4 月第一版第一次印刷

定 价: 26.80 元

职业女性

枕边书



个人修养：一个真正有魅力的女人并不完全依靠外表的漂亮，更重要的是要有修养，学会做一个淑女，学会温柔，培养自己的灵气，自强、自信、有骨气。



真挚情感：要做一个情感真挚的女性，自己必须是一个情感丰富的女人。爱生活、爱自己。因为有爱，她的内心才不会空虚；因为有爱，她的生活才不会无聊。她把自己的生活奉献给爱，她同时又收获着爱。



幸福含义：一生不被一个男人死心塌地爱过的女人，是一个不具备真正幸福的女人。女人要想得到真爱和幸福，就必须学会付出，学会理解，只有这样才能获得真正的幸福。



魅力四射：只有努力提升自己、完善自己，让自己永远年轻，让丰韵永远存在，让魅力光彩照人，才会成为一个永远都有吸引力的女人。



自信自强

自信让女人有一种独特的吸引力，
它她可以让女人更妩媚生动、更光彩照
人，也可以让女人更坚强、更有勇气。
自信的女人相信自己可以去克服所有的
困难，并不断的完善自己，努力使自己
趋于完美。



职业女性

枕边书



享受生活：最快乐的女人懂得享受生活，能用幽默和轻松的态度，使每日单调的工作和生活产生点石成金的变化。女人享受生活，希望能够感染别人，让周围的人感受到自己的幸福。



个人独立：女人在享受生活的时候，应该不断地培养自己独立的生活能力，不要凡事都依靠男人。如果有实力，就一定要有自己独立的事业，独立的经济来源，这样两人之间才会有真正的平等。只有在精神和经济上独立的女人，才会是永远幸福的女人。



知道满足：懂得满足的女人，即使她本人并不漂亮，并不出众，也总会青春灿烂，光彩照人，因为懂得满足的女人才能感受到幸福；不知道满足的女人，即使相貌出众、温柔迷人，也不会得到长久的幸福。



温柔无限：女人之所以存在的理由就是因为她具备男人所缺乏的温柔。温柔，这是作为母亲和妻子的女人不可缺少的一种基本的资质和品性。





前言

在都市生活中，有这么一个女性群体，她们具有优雅的气质、坚忍不拔的工作意志和坚贞不渝的情感品质，她们运用自己的智慧和才能撑起了社会的半边天，她们就是我们所说的职业女性。

职业女性经济独立、积极自信，能够引领都市潮流，令人羡慕，但是她们在职场上要承受和男同事同等的压力，回家后又要扮演好贤妻良母的角色。社会要求她们要像男人一样果断坚强，又希望她们不失女人特有的温柔细致。过多的压力令她们身心俱损，使她们在美丽的外表背后显得又有些脆弱。

职业女性毕竟是一个精英团体，只要自己用心生活，就一定能够活得精彩。

职业女性应该保持独立性。女性只有自立自强才能拥有长久的幸福，而职业女性有这方面的先天条件。因为职业女性在经济上一般都是独立的，这就为全面独立打下了良好的基础。职业女性可以自由安排自己的活动，保持独立的朋友圈子，不必依附男人，可以在情感和精神上都保持独立。

职业女性要有仪表魅力。女人都爱美，这是天性。但是职业女性不可为美而无所顾忌，穿着打扮必须要符合自己的身份，能够展示自己的魅力和气质，而不能给人轻浮的感觉。这在工作中是十分重要的原则。

职业女性要懂礼仪。礼仪可以反映一个人的修养，没有人喜欢那些不知道尊重别人的女人。礼仪对职业女性而言就更为重要，因为她们在某种程度上还代表了企业和组织的形象。一个懂礼仪





的职业女性一定能够得到大家的认可，不懂礼仪就不会有前途。

职业女性最重要的就是做好工作。本书介绍了一些“工作兵法”，帮助女性朋友做好分内工作，学会给自己减压，能够体验工作乐趣并获得老板的赏识。同时，也指导女性朋友如何处理好办公室内部关系，赢得好人缘，创造良好的工作环境。

没有女人不重视情感的，没有女人不希望被爱的。有时候感情甚至是女人的全部，职业女性也不例外。在做好工作的同时，职业女性也应该学会把握好自己的另一半，从而赢得一生的幸福。

对现代的职业女性而言，紧张是生活的常态，这对健康造成了巨大危害。本书从多角度入手，帮助职业女性了解自己的健康状况，并提供了切实有效的解决措施。

女性有一些常见弱点，职业女性应该对这些弱点有清醒的认识，并进行克服。比如，常常吃后悔药、疑心比较重、嫉妒心强、容易刻毒、常常逃避现实、侥幸心理强等。这些弱点会给女性朋友的生活和工作带来负面影响，希望能引起女性朋友的注意。

除此之外，本书还介绍了职业女性如何理财、如何维护自己的合法权益等内容。

总的说来，本书依托职业女性的需求，贴近她们的生活，力求成为注重个人成长和追求生活品质的职业女性的贴心读物。本书强调内容的深刻与新鲜感，突出女性在职场的时尚特色，定位于现代都市职业女性，引领都市职业女性的时尚、工作、生活、情感及消费新观念，多角度、深层次地进行阐述，力争成为职业女性生活里的好朋友，职场中的好搭档。

希望本书能够以其独特的智慧与活力，成为职业女性在工作 and 生活中的真诚伴侣。



第一章 职业女性“独立宣言”

女人在享受生活的同时，应该不断地培养自己独立的生活能力，不要凡事都依靠男人。如果有实力，就一定要有自己独立的事业，独立的经济来源，这样两人之间才会有真正的平等。只有在精神和经济上双重独立的女人，才会是永远幸福的女人。

1. 尽量享受生活的美好 /003
2. 要有自己的朋友 /006
3. 女性要学会拒绝 /010
4. 经济上不依附于男人 /014
5. 不要时刻粘着他 /017
6. 在感情上自我做主 /020
7. 永远记住对方只是一部分 /023

第二章 职业女性仪表魅力

对职业女性而言，工作能力诚然重要，但仪表打扮同样不可忽视。得体的仪表既能为工作出色的你增添光彩，又给人干练和充满信心的印象。年轻的职业女性越来越注重穿着打扮，时尚的冲击和职业的局限要求职业女性在穿着打扮上要具有道德、审美、知识魅力，既适合自己的个性与职业，又能体现出无穷的个人魅力。

1. 上司心目中的女助手 /029
2. 职业女性着装的黄金法则 /032
3. 让服装为自己说话 /035
4. 职业女性的“性感”问题 /037
5. 化妆为你的工作添色彩 /040
6. 重视发型和首饰佩戴细节 /043
7. 让你的外表为求职“造势” /046

第三章 职业女性礼仪指南

从个人修养的角度来看,礼仪可以说是女人内在修养和素质的外在表现;从交际的角度来看,礼仪可以说是女人人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法;是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法;从传播的角度来看,礼仪可以说是女人在人际交往中进行相互沟通的技巧。对职业女性来说,礼仪更为重要,因为她们不仅代表个人,还代表了单位集体。因此,职业女性必须做懂礼仪的女人。

1. 女人要姿态优美 /051
2. 示意动作要到位 /055
3. 交往语言要得体 /057
4. 懂得接待的艺术 /061
5. 办公室里要举止文明 /064
6. 职场拜访有讲究 /067
7. 汇报工作礼为先 /071
8. 掌握电话礼仪 /074

第四章 办公室人际关系锦囊

融洽的人际关系,无疑能给人带来美好的心态,对个人的生存和发展有极大的帮助。但是办公室人际关系又有着独特的游戏规则,稍不注意就给人带来很多麻烦,甚至影响到晋升。尤其是女性总是爱把私人处世方式带入办公室,而且周围多是男同事和男上司,所以职业女性很有必要了解一些有关相处的技巧和禁忌,做到在复杂的人际关系中游刃有余。在此,就为职业女性提供一些处理人际关系的锦囊妙计。

1. 远离办公室的复杂 /081
2. “办公室友谊”要有尺度 /083
3. 与同事交往的学问 /085

4. 要把握好所扮演的“角色” /088
5. 与男上司相处的艺术 /090
6. 轻松获得老板青睐 /092
7. 学会应对夜晚之邀 /098

第五章 职业女性工作兵法

职场是一个没有硝烟的战场，但其中无形的厮杀却胜过真枪实弹的战场。作为一个行走职场的现代女性，若想在职场上左右逢源，在所从事的领域尽快脱颖而出，就必须懂得一些职场工作的兵法。

1. 职业女性的制胜法宝 /103
2. 合理计划有利成功 /107
3. 不要招揽额外工作 /110
4. 工作中要学会沟通 /113
5. 扫除晋升的荆棘 /118
6. 工作并快乐着 /123
7. 学会减轻工作压力 /128

第六章 职业女性理财宝典

一直以来，女性在理财上给人的印象，要么是冲动消费，要么是斤斤计较，最终不是导致理财失败，就是因为方式太保守而未能让钱生钱。那么，如何才能成为一个成功的理财高手？这就要求职业女性必须有一本属于自己的理财宝典，理智对待多方消费，了解理财知识，放手大胆地运用投资方式，这样就能在维持家庭正常生活的同时又让自己的钱包鼓起来。

1. 告别“月光族” /135
2. 让你的钱包鼓起来 /138

3. 打造成功的理财女性 /141
4. 为关键时刻准备“保险柜” /144
5. 为你的理财策略支招 /147
6. 用信用卡打开理财之门 /152

第七章 职业女性贴心保健

在这个知识爆炸的时代，充满着激烈的竞争，于是女性必须努力工作迎接挑战，与此同时却疏忽了对自己健康状况的关爱。鉴于女性特殊的生理状况，无论是工作环境中的污染、不良的习惯，还是来自工作的压力，都会对女性造成严重的身体危害。因此，必须掌握一些保健方法来维护好自己的健康。

1. 职业女性请学会放松 /159
2. 科学饮食平衡营养 /163
3. 远离办公室“电脑病” /167
4. 职业女性自我保健 /171
5. 职业女性健康禁忌 /175
6. 警惕办公室细菌源 /178
7. 和亚健康说“再见” /180



第八章 职业女性爱情感悟

爱情，无疑是人生历程中最有色彩的一页，人生在世，不能没有爱情生活，而家庭的建立与稳定，也依靠爱情做基石。爱情对女性朋友而言尤其重要，职业女性在职场中得心应手，在爱情方面更要如鱼得水。如果说用心投入工作是每一位职业女性事业成功的保障，那么用心投入爱情就是每一位职业女性生活多彩的保障。

1. 用温柔增添自己的魅力 /185
2. 会笑的女性最能征服男性 /188
3. 把持好自己的矜持度 /190
4. 爱情偶尔要“糊涂” /192
5. 最好做一个脱俗女人 /195
6. 会读书的女人最幸福 /198

第九章 职业女性弱点攻略

女人是天使，世界因女人而变得更美好。同时，女人也是一个完整的个体，所以她和男人一样有着很多的弱点。有弱点的女人多少会使自己的魅力逊色很多，然而，女人有弱点并不可怕，最可怕的是女人明知自己有弱点却不去改变。

1. 坚决不吃后悔药 /203
2. 根治女性的疑心病 /206
3. 收起嫉妒的火焰 /209
4. 挣脱羞怯的束缚 /211
5. 女性要远离刻薄 /213
6. 勇敢选择切勿逃避 /216
7. 走出暗示的迷雾 /218
8. 女性要善于戒“赌” /221

第十章 职业女性权益维护

社会的进步改变了女性的命运，提高了女性在经济、文化方面的地位，但同时也不免存在女性合法权益受侵害的现象，女性维权现在已不仅仅局限于婚姻家庭问题了。当今性别歧视把女性挡在了就业和晋升的门外，正常的生理行为——生育更让职业女性苦不堪言，于是，维护合法权益成了当代职业女性共同关注的焦点。

1. 女性就业升职存在歧视 /227
2. 勇敢捍卫生育权 /229
3. 女性美容安全保障 /231
4. 用法律维护自己的权益 /233

第一章 职业女性 『独立宣言』

女人在享受生活的同时，应该不断地培养自己独立的生活能力，不要凡事都依靠男人。如果有实力，就一定要有自己的独立事业，独立的经济来源，这样两人之间才会有真正的平等。只有在精神和经济上双重独立的女人，才会是永远幸福的女人。





1. 尽量享受生活的美好

有人说，人来到这个世界上，原本就是为了享受生活，体验快乐的。听起来，也许有点享乐主义。但是，对于女人来说，多多宠爱自己，惬意享受生活，是被当今社会普遍认同的观念。

职业女性的生活既不需要同性的首肯，也不需要男性观众的热烈掌声。虚幻始终无法代替真实需要，职业女性的经济独立可以允许自己有一些奢望，无论是不是单身，都应该学会享受生活。“享受”二字，听起来有点儿奢华的味道。其实，对女性来讲，并不是要拥有很多的财富和闲暇，才有机会享受。享受生活，并不需要太多的刻意，只要有一颗淡然明净的心，就可以享受生活里的每一刻精彩。

一位心理学家说：那些最快乐最会享受生活的女人的确都拥有一个共同的特点：她们都很会享受生活，但她们绝对不会坐等休闲生活的到来，而是会把握时间自娱。无论身在何处，正在做什么，似乎永远都是享受。她们决心用幽默和轻松的态度，使自己每日单调的例行工作产生点石成金的变化。女人享受生活的时候，都希望能够感染别人，让周围的人也感受到自己的幸福。怎样做一个有品格的女性，怎样用自身的感染力去影响别人，让别人也快乐，那就要调节自己的生活态度，把真正的爱心回馈给每