

每一个故事都是女人的经典 每一个细节都是女人的感动

解读女人 做睿智女人

追求美 展现美 做美丽女人

幽雅淡然 享受生命 做幸福女人

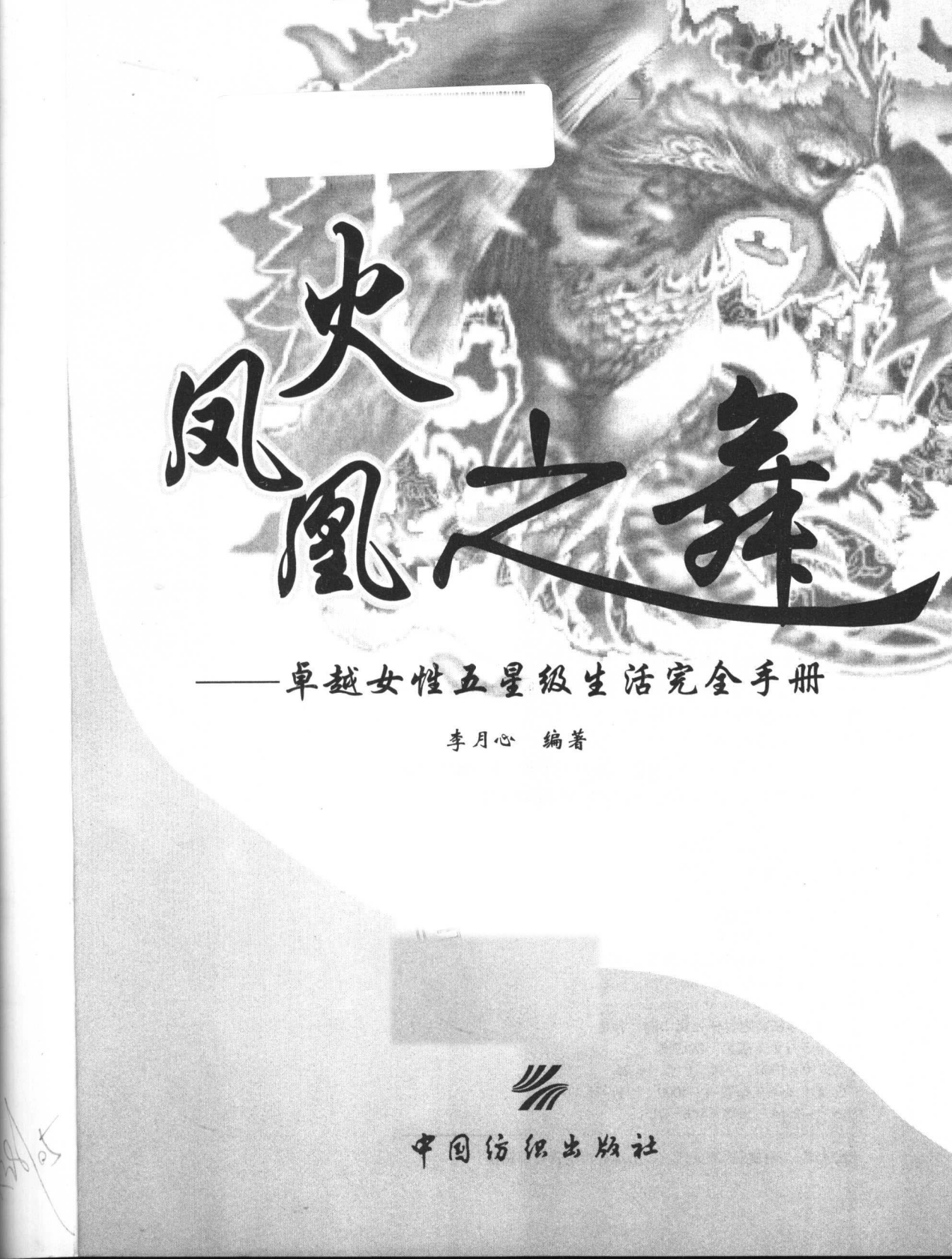
火凤凰之舞

——卓越女性五星级生活完全手册

—— 李月心 编著 ——



 中国纺织出版社



火凤凰之舞

——卓越女性五星级生活完全手册

李月心 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书深刻剖析女人的天赋与优势,多角度诠释了美的真谛,全面把握卓越女性的修炼法则,精心呵护与细心发掘女性的外在美及潜在美。全力打造集东西方文化底蕴以及古典美和现代美于一身,具有良好修养和非凡魅力,并能改变命运创造未来的卓越女性。以最短的时间还女人以完美的形象,使她们直达幸福的彼岸。

图书在版编目(CIP)数据

火凤凰之舞:卓越女性五星级生活完全手册/李月心编著. —

北京:中国纺织出版社,2006.2

ISBN 7-5064-3648-5

I. 火… II. 李… III. 女性—修养—手册 IV. B825-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144063 号

责任编辑:向连英 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

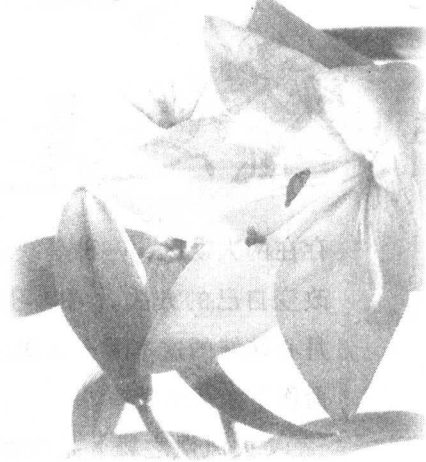
2006年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.75

字数:291千字 印数:1—5000 定价:26.80元

ISBN 7-5064-3648-5/B·0156

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



序

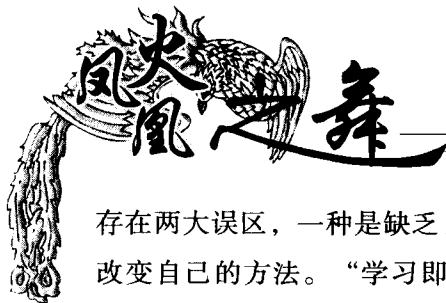
美丽的修炼

美貌属于年龄，美丽却属于生命。如果说美貌是天之所赐，那么美丽则需要内外兼修，什么是美丽的女人呢？我认为，那些在情感、事业、个人修养等方面都做得恰到好处，善待自己也能善待别人的女子就是美丽的女人。她们妩媚动人，充满着炫目的魅力却不妖艳；她们对人对事热情洋溢而非激情膨胀；她们静謐剔透、婉约祥和，温润却不冷漠；她们用心去爱却从不疯狂，积极向上却从不张扬；她们的喜怒哀乐正显示她们的真性情。她们不仅是优秀的，而且是卓越的，这种卓越正是女人永恒的课题，它不是用黄金美钻和化妆品瞬间堆砌出来的，而是通过不断的学习、思考和修炼慢慢蜕变而形成的。这种美丽与卓越，如同亘古的琴韵、深谷的幽兰，虽经时光雕琢、岁月磨砺，却无法淡逝半分悠扬与芬芳，反越发的浓郁与甘醇，令人沉醉一生。

我相信，每个女人在内心深处都有一颗美丽的种子，只是需要不断地培育、滋润，就一定会发芽开花，茁壮成长。大家都比较熟悉张曼玉，一个在电影里永久留下“花样年华”的女子，让所有人的目光长久地驻留在她的成长、成熟和花样的绽放中。她温润优雅，惹得人醉，在如云的美女中因为内心的充盈而独树一帜。她从香港、威尼斯一路走到巴黎；她的美丽有一点妖娆和妩媚，一点稚气和率真，既保有东方女子的谦谦含蓄，又不时透射出西方式的开放热情。这种内外兼具的美是身与心的融和，美得真让人“眼”服心服。这种超然的人生境界，让美丽更焕发出迷人的光芒。

实际上，一个真正美丽的女人，不仅应有很好的身材容貌和专业技能，还应是高素质、高品位、高底蕴的人，包括容颜、风度、气质、艺术品位、声音、姿势、礼节及美好仪容的养成。但遗憾的是，国内很多女性对“美”的认识，至少





——卓越女性五星级生活完全手册

存在两大误区，一种是缺乏自我认知，自我感觉良好；另一种是想完美却不知道改变自己的方法。“学习即修炼”，美丽不可能一蹴而就，修炼却有规律可循。月心妹妹的这本《火凤凰之舞》正是为所有女性圆了一个美丽的梦，使岁月和生命留下永久的馨香。

《火凤凰之舞》是根据我国女性的特点量身度制，全部内容共分六大板块：心理篇——心灵成长、家庭篇——情感探幽、美丽篇——与美共舞、人际篇——八面玲珑、素养篇——素养底蕴、生活篇——精品情趣，旨在将世界上最先进和最有前瞻性的课程介绍给东方女性，全方位呵护与挖掘女性的外在美及潜在美，打造集东西方文化底蕴以及古典和现代美于一身的、秀外慧中的现代卓越女性。

丽质并非总是天成，美丽需要不断修炼。《火凤凰之舞》就是所有向往卓越的女性的修炼课堂，这是一本“学习美丽”的书，一本“内外兼修”的宝典。我非常愿意向大家介绍这本书。祝愿普天下的女人美丽永驻，美满幸福！

是为序。

（清华大学人文学院教授、继续教育学院高级顾问）

2005年10月18日



序曲

凤凰天舞



凤凰，一说朱雀或玄鸟。朱雀和青龙、白虎、玄武并称四灵。朱为赤色，像火，南方属火，故名凤凰。它也有从火里重生的特性，和西方的不死鸟一样，故又叫火凤凰。

在我国古籍的记载中，凤凰是一种美丽的神鸟，它的歌声与仪态足可为百鸟之王，它是祥瑞和幸福的象征，同时也拥有“非梧桐不栖，非竹实不食，非醴泉



不饮”的罕见灵性；同时由于它是“羽虫”之长，所以和“鳞虫”之长的龙在传说中成了一对，一个变化多端，一个德性美好，更由于龙象征着至阳，而原来也有阴阳之分的凤（凤为雄，雌为凰）在跟龙相对之后就渐渐的成为纯阴的代表了。

神话传说中凤凰的头圆像天，目明像日，背偃像月，翼舒像风，足方像地，尾五色俱全像纬，这叫做六像。而且凤凰还具备五德：头上的文彩，仿佛像德字；翼上的文彩，仿佛像顺字；背上的文彩，仿佛像义字；腹上的文彩，仿佛像信字；胸前的文彩，仿佛像仁字。行于道而心相应，此乃德；志向远大，合乎自然，此乃顺；敢于承担，遵守使命，此乃义；诚信为本，坚守价值，此乃信；包容广大，慈悲万物，此乃仁。戴德、拥顺、背义、抱信，履仁，五德俱备，所以说凤凰是稀有难得的神鸟。

《诗经·商颂·玄鸟》记载：“天命玄鸟，降而生商，宅殷土芒芒。”“商”是指商代始祖契（xie，谢），“殷土”也就是商土。这句诗的意思是：天帝命令凤凰玄鸟下了个蛋，而生了契，建立商朝，人们居住在广阔的土地上，繁衍生息。因此玄鸟就成了殷商的始祖了。《史记·殷本记》也记载了这段历史：“殷契，母曰简狄，有绒氏之女，为帝誉次妃……三人行浴，见玄鸟随其卵，简狄取而吞之，因孕生契。”历史记载说在我国古代黄河下游，有一个很大的夷人部落，其中一个氏族里一个叫简狄的女子，有一天和另外两个女子在河边洗澡，简狄忽然看见一只玄鸟飞过河边，掉下一个蛋来，她连忙拾起来吞吃下肚。过了不久就怀了孕，后来就生下了一个男孩，取名为契，即是后来殷商的始祖。

正所谓“华夏儿女，龙凤呈祥，千秋万载，代代流芳”！

凤凰涅槃——那是何等惨烈而壮丽的美：在冲天烈焰中，死而复生的火凤凰腾空而起，长鸣着直上九重天。这声声长鸣，是解脱的欢愉，是重生的欣喜，是未来的召唤……



引文

高管女人五星级生活

作者：卢晓燕

时下高管层的女人们最流行的不是在职场中如何叱咤风云，而是寻找回归家庭、回归生活赋予女人的最质朴、最原始的乐趣。做一个五星级高管女人似乎成了商界女人对回归家庭、回归生活的一种追求。

所谓高管女人五星级生活，就是达到一种平淡宁静的境界。这个境界层的女高管们工作游刃有余，生活惬意休闲，她们绝不会因为事业而耽误了家庭生活；她们能过平凡女人的生活，但又拥有比平常女人更多的金钱、朋友、美丽和健康。这时的她们既平凡又显赫，身居要职却把自己隐藏得很深。这就是最完美惬意的高管层女人生活。

猎奇与随众

猎奇，是高管女人享受五星级生活不可或缺的一个项目。这些女人喜欢流行，但她们不会看到杂志或电视说今年流行什么，然后就去跟风。她们喜欢自己去发现，然后互相转告。这样，某一种流行就从她们的嘴里传了出来。

今天晚上就有这样一群女人到一家养生会馆消费，这是她们的新发现。当一群美女聚集在这里时，真让人有点应接不暇。这家会馆的独特之处就是用中国死海中的原生态黑泥美容康体，还可以在盐水里做“死海漂浮”。

她们赤裸着身体躺在美容床上，一个女孩用细盐和着椰油一把把地在她们的





肌肤上搓擦着。在陌生的同性面前展示自己的身体，新奇、刺激和不安等莫名的感觉交织在心头，刚开始可能还有点不自在，但随着身体被黑泥包裹严实后，她们慢慢变得习惯了。经过几道工序，冲洗干净后，她们穿上漂亮的泳衣漂浮在“死海”里。据说，这种特别的盐水中所含矿物质达 30% 以上，是普通海水的 10 倍，所以就算不会游泳，也可以轻松地漂浮在水面上。这样漂浮 40 分钟，相当于沉睡 4 个小时。

她们全身放松地漂在水上，身边是清一色的帅哥服务。这时，她们的自我感觉良好。这个年代的女性有的是勇气，她们喜欢做自己真心喜欢的事。

世界给她们猎奇的机会并不会很多，因为毕竟时间有限。除了猎奇，这些高管女性也免不了随众。她们常光顾一些小女人们喜欢去的地方，比如 SPA、健身房等。然而，她们对此却有着不同的理解。

朱学东是一家美容艺术学校的校长，肩负着经营与管理的重任。她坚持去健身房已经两年多了，她说：“健身是件很美的事，除了让自己的身心受益，还带给我一种心存美好的平和心境。”她是那种比较单纯的女人，看演出和读书占据了她的业余时间的大部分时间。她对物质的东西不是特别看重，觉得心中有美好的东西就是幸福。这种美好来自各方面，比如健身、和儿子聊天、度假、给朋友们做皮肤色彩测试、为朋友们找到最适合的彩妆等。

做色彩咨询的人喜欢把颜色按深、浅、冷、暖分为春、夏、秋、冬，朱学东适合的颜色恰好是春，也就是浅暖色系。她现在为自己的企业研发出了差不多 200 种彩妆，包括生活妆和专业妆。现在年营业额虽然不到 1000 万元，但从她胸有成竹，不紧不慢的样子看，她做得很开心，因为这是她真正喜欢做的事情，她喜欢心中的美好，喜欢为人们寻找色彩。她会很乐意陪朋友买衣服，因为在她的帮助下，朋友会挑到适合自己肤色的颜色。色彩无论是对她还是生活都很重要，她就像生活在色彩里。

健身、SPA，对她来说就是沉淀美好事物的时间，在沉淀的过程中，说不定什么时候灵光一闪，就会冒出一个色彩研究的点子。就像胡适先生早年就说过的，生命本没有意义，你给它什么意义，它就是什么意义。





不断升级

寻求升级，不断超越是每位高管女性的特点。当她们已经开始跨入四星级生活境界时，她们还在追求更好的境界。姚泓迪就是一个特别好的例子。

在姚泓迪睁开朦胧睡眠的同时，她首先想了想，自己今天是在哪个城市的哪家酒店。对于经常出差住酒店的她，这算睁开眼睛时的第一件事。因为所有酒店的房间布置都差不多。

然后她伸伸懒腰，准备起床。她看了看窗外，透过遮光窗帘虽然看不到什么光，但她还是感觉到窗外的阳光很好，紧张的一天又要开始了。

姚泓迪是香港添发庆丰（集团）有限公司投资银行部的总经理。一名年轻漂亮的女性担任如此重要的职位，这在投资界很少见。她每天的日程都安排得很满，她就像上足了发条的小鸟一样，忙个不停。因为经常飞来飞去，所以很多朋友叫她“小飞龙”。

让我们来看看这条“小飞龙”的生活吧。姚泓迪很少在香港过周末，她会跑到深圳玩。如果在上海出差，她会到杭州或周边的小城去散心。也会一个人去看场电影，融入电影里尽情地笑和哭。有一次，周末在上海看电影，人家是小厅，不卖给她一张票，因为大部分都是情侣，如果卖给她一张票可能另一张就浪费了。于是为了看场电影她只能买两张票。

难得有空在家时，她也会品品茶、听听音乐。因为妹妹是做茶叶生意的，所以她总会有一些应季的好茶喝。这样过一两个小时她会觉得轻松好多。

在香港，工作关系就是工作关系，很难在工作中交到朋友。下班后，除非是公司有活动，大家一起去 happy，否则不可能和谁单独约会。而且下班后也绝不谈工作。所以当她在工作或生活中遇到难题时，会很踌躇，觉得没有人可以商量。

近年来女企业家影响力的兴起，不只是因为女性的优势突显，更大的因素是社会经济环境的改变。在“小飞龙”看来，女性管理者平时在工作中压力比较大，因为她们大多数在工作时是按照这个社会惯有的、男人的生活方式去工作，已经淡化了女性本身的色彩。坦白地讲，在工作上这个群体是相对孤独的，因为



她们必须要放下女性很多东西。所以姚泓迪很欣赏女性管理者，她承认，她们要达到跟男人一样出色的成绩，付出的要比男人多。

在旁人看来，她的这种飞来飞去的生活也不坏，但她不甘于这种状态，她梦想着要去创造丰富多彩的生活。一个偶然的机会，她的梦想就这样实现了。

异地约会

此刻，姚泓迪已经从香港到达北京。她的手机正忙个不停，电话、短信接连而至。她是今天聚会活动的发起者和联络人，她反复地把聚会地址说给参加的每个人，这是她的第N次异地约会。

在她的一番电话和短信之后，十几个公司的女老板结束了手中的工作，开始从不同的方向朝她聚集。其中有一位被大家称为“师太”的正从上海飞到北京，估计在活动时，她也会出现。

当然，姚泓迪是第一个到达现场的人，然后盘腿而坐，等待着其他人的到来。即将到来的这群美女，就是改变她生活圈子的主人公。

这群和她一样的女人，是她在北大光华管理学院女性管理者培训班里遇到的。这些人相对个性些，因为她们都是商界里的佼佼者，平时在自己的公司里都是说了算的主儿。通过一段时间的亲密接触，姐妹们同吃同住，私密话也多了起来，相互间的距离一下子拉得很近。

姚泓迪天生就是个活跃分子，虽然培训结束了，但她和姐妹们之间形成了一个很好的圈子，隔三差五地组织活动，让紧张的神经放松一下。而且很快她就成了组织活动的中坚力量，她很以此为乐趣。

她们按区域把大家分成6个小组，一有活动，发启人就通知每个小组的组长，由组长通过短信或是网上发消息通知到每个组员。其他区域的同学若有时间也会飞去参加。像这次从上海飞到北京的“师太”，在听到北京同学组织活动的消息后，就把到北京出差的时间提前，赶在聚会开始时出现。

这样的活动她们已经成功地组织过多次。10月份走访上海周边的小镇，那时正是吃大闸蟹的最佳时机，美女们毫无顾忌地张开嘴巴大吃一顿之后，就去看演



出，恰好当时上海各种演出也比较多。紧接着，山东的一位同学，在泰山脚下买了几间大瓦房，邀请大家去泰山，让她们体验了一把原汁原味的民间大瓦房生活。

现在她们会按照每个城市的季节来制定大家的约会地点，1月可能去哈尔滨滑雪，因为哈尔滨的同学也热情邀请大家好多次。在吃海鲜的季节她们会选青岛、上海，9月、10月间可能去九寨沟，或者凤凰古城。这几个大的活动是比较固定的，其他的活动相对松散，可能是因为某个人到某地出差后临时发起的。当然也有学校组织的大型活动，这是大家必须参加的。

姚泓迪觉得和同学们在一起的每一件小事都有不一样的感觉，哪怕是吃甜点、观夜景。自从她遇到这个群体，她觉得把那种属于女性应该有的东西找了回来，其实每一个女人的生活都可以很丰富。所以平时的这些活动很放松，基本上以休闲为主，并没有特别明确的主题，最重要的就是放松。

因为大家都是经常出差的人，有一次，她把约会地点定在机场。去北京之前，她先从香港飞到上海，而她的一位同学是从北京飞到上海，她们当天晚上约在浦东机场见，然后一起回到市区。第二天姚泓迪飞北京，她同学飞澳洲。有时候那位同学飞澳洲时，也可能在香港停一下。

听说，这两个“小飞龙”约在机场见面的频率较高。

意外之喜

或许所有人都喜欢在自己的生命中营造片刻宁静，抛开一切执著与功利。但是商人的本性，让这些聪慧的女人们，在逃离办公室的不经意间，跨入了财富的另一条通道。

刘颖慧也不例外，她是从企业基层成长起来的副总经理。她所在的比业电子（北京）有限公司，大老板是外国人，她在外国老板和中国员工之间，成了不可或缺的沟通桥梁和纽带。她说：“其实我在老板和员工之间寻找最大的平衡点，达到各自利益最大化的同时减少企业与个人之间的各种矛盾。”作为外企里的职业经理人，她工作的大部分时间都是在执行决策或做决策。公司占地面积从最初的500平方米到2300平方米再到现在的3600平方米，组建团队、职能划分、工厂



的设备、人员、包括技术上的问题等，都需要她来抓。

工作繁忙的她最开心、最放松的时候，就是参加朋友圈子的活动。比如中欧校友创业者俱乐部举办的一些酒会、论坛、参观校友企业性质的观光旅游等，有时还会针对校友的企业做诊断。通过参加这些活动，她觉得在放松的同时，还可以和中欧校友分享成功经验，思路和视野会开阔很多，还可以得到一些工作上的帮助。

这一点，北大光华 EDP 女性班的那群美女深表赞同，她们的事例最有说服力。比如，班里有两位做了同班同学公司的产品代理商；还有一位同学想做汽车美容，在她铺货做厂时得到过同学的很大帮助；有位做汽车总代理的，几位同学直接从她那里买了车。她们相信这种帮助以后会越来越多。

朱学东的例子算是最有说服力的。她的企业从 2004 年 7 月开始搞改革，包括企业结构、制度、流程、绩效、薪酬等。让她下决心做这些事情的是她的一位同学。刚开始同学教她，后来她干脆请同学来做企业顾问。现在她们互相沟通商量，企业改造的效果非常好。

优秀的女人给同伴以刺激，能调动同伴的潜质，表现出身上最好的素质。在同伴以最完美方式应对时，她们的优秀也使对方获得启发。去上女性班的女性们都是各行各业里的精英，在这里她们可以任意地展示自己，而且展示后不会受到任何伤害。

带上孩子和老公

有相关调查说，中国女企业家们比她们的男性同行更加任劳任怨。她们的人均日工作时间在 10 小时以上，个别甚至长达 17 个小时。所以很难想象这个群体是如何照顾家的。

刘薇已经先后得到公费去欧洲六国游、东南亚游、带家属去澳洲游的奖励，这是用她出色的业绩换来的。1990 年毕业于首都师范大学音乐系的她，在走出校门的那一天怎么也没想到自己会成为一名出色的销售人员。她现在是葆婴公司执行客户经理，在连续晋升 5 级后，她开始向销售总监的位子进军。如果达到销售总监的标准，就能得到公司一栋百万元别墅的奖励，收入也会上涨一级。在这个公司，不管是谁，只要达到公司的销售额标准，就会得到晋升。如果没有达到，





自然会降级。这种情况让每个人都感到压力。

当然她付出了很多和家人呆在一起的时间，尤其是和儿子在一起的时间。作为弥补，她会在孩子的假期带他一起出差。因为她的工作性质比较特殊，出差都是自费的，所以会在孩子放假时选择一些他想去的地方出差。孩子说没坐过飞机，她就带他一起坐飞机出差，既培养亲情又不影响工作，一举两得。她的老公也算比较忙的人，但俩人总会找机会在一起，有时也会叫上一群双方都认识的朋友去泡吧。对她来说，家庭和工作算平衡得不错。

有人说，在商界阻碍女性走上事业塔尖的往往是家庭。但很多身在商界的女性都比较反对这种看法。比业电子的副总刘颖慧属于那种把家庭看得很重的人，不管在成功还是失败时，家庭都会和她站在一起，如果有家人的支持和理解，她觉得她会有更好的工作状态。朱学东则说，有的女人的成功恰恰是因为有家庭的帮助。

不管这种看法是否正确，但事实是这些女性高管们不愿意放弃任何一个可以和家人亲近的机会。比如参加一些私人聚会时，大家都可以带孩子。孩子们可以自己在一起玩，这样孩子间从小也可以建立一种联系，把上一代的情谊延续下去。还有的人带着孩子去上课，孩子成了班里最小的学生。考虑到这些问题，往往一些活动的组织方也会很体贴地为这些有子女的人安排一些亲子活动，让她们带着孩子去摘樱桃、摘枣等。

但是，与丈夫的感情培养并不是件简单的事，尤其是在妻子的收入和社会地位远高于丈夫时。调查公司 Catalyst 的报告显示，女企业家对自己婚姻生活的满意度低于男性，女性为 73%，男性企业家对自己婚姻生活的满意度为 85%；对自己婚姻生活不满意的女性要多于男性的几个百分点。另外，26%的还未升到高级职位的职业女性表示她们不想要这些职位。看来，女人有时候为了家庭还是愿意牺牲事业的。

所以，为了让女性高管层能有一个事业与家庭兼顾的机会，我们在邀请她们参加某些非正式活动时，不妨说一声“来吧，带上孩子和老公”！



非正式人际网络

女高管中越来越多的人意识到要建立属于女人的非正式人际网络。多年来，男性的非正式人际网络对他们十分有利。但是，正如英国智囊机构 Demos 的研究员海伦·麦卡锡（Helen McCarthy）在撰写小册子《身居高位的女性朋友》中所说的，目前各种女性专业人士网络在公司内外不断涌现。

维维恩·考克斯（Vivienne Cox）今年 45 岁，有两个年幼的孩子，但在英国商界却身居要职。在英国石油公司里，考克斯女士极力主张建立女性自己的网络。这与女性在企业里地位的提升有极大关系。据 2001 年发布的一项调查显示，《财富》500 强企业的董事会中，只有 12.4% 的席位为女性所占据。

让我们去寻找这些专业女性的非正式人际网络吧。

GE 的“厨房内阁”其实是 GE 在 1998 年就设立的“通用电气女性网络”（General Electric Women's Network），这个女性组织专门关心女员工的职业发展，甚至生活。GE 欧洲车队（GE Fleet Europe）的总裁兼首席执行官玛丽·麦克纳马拉（Mary McNamara）说：“当时我的第一反应是不敢确定自己是否需要加入网络。”现在，麦克纳马拉女士已是欧洲地区通用电气女性网络的推动者之一。目前全球有一万余名 GE 的女性员工加入了该组织。在 GE 中国，女性所占全体员工的比例达 40% ~ 50%，在 GE 全球的比例最高。“通用电气女性网络”一般每个小区每月组织一次活动，大区每季度组织一次活动，总部则每年组织一次活动。帮助女性员工排解烦恼，减轻压力，分享生活经验，平衡工作与生活的关系。

柯达在全球都设有“柯达女性员工论坛”（简称 WFKE），“享受生活，享受工作”是论坛的口号。论坛的宗旨是为了让柯达女性员工发挥她们全部的潜力与聪明才智。许多柯达高层领导都是这个组织的会员。

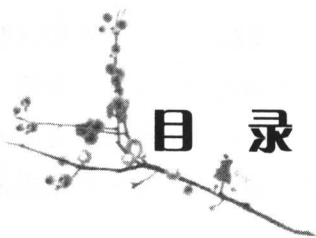
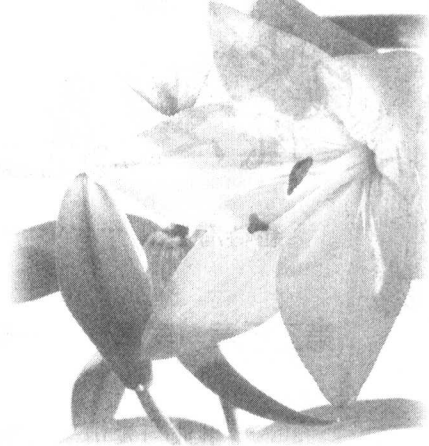
这样的组织在 IBM、摩托罗拉等公司都普遍存在。

除了这些公司内部的网络，女性在公司外部的非正式人际网络也开始铺撒。各种会所性质的女人俱乐部、女生会，还有一些院校针对女性高管层组织的女性管理者班、女子俱乐部。因为女性管理者不仅需要充分发挥女性的“情商”优

势，更加应该连续不断地学习，突破阻碍上升的天花板，掌握商业游戏的规则。比如北大 EDP 女性管理者班，不仅从战略、领导力、人力资源管理、企业文化等方面帮助她们解决管理中遇到的难题，而且还安排丰富多彩的讲座，分析女性心理对管理活动的潜在影响等。其实最重要的是，这为这些女人创造了一个组织。据说，清华大学也有类似的女性班存在。

在这些非正式网络里，她们的身心会得到一次完全的放松。这些场所更像一个加油站，让这些在竞争压力之下的女性，得到一种营养剂。她们已经意识到这个网络能给女性以自信，让她们敢于表现自己。让张扬者变得内敛，粗犷者懂得细腻，浮躁者学会沉思。更重要的是能让她们接触到一些最丰富的资源。她们会在休息时轻而易举地猎取到各种职业发展的机会，或者商业合作伙伴。

（出处：文艺副刊 2005 年 3 月 28 日）



目 录

序曲 凤凰天舞	1
引文 高管女人五星级生活	1
第一乐章 心理篇——心灵成长	1

心灵是人生的最大秘密，所有的痛苦亦或快乐都来源于我们的内心，别样的心灵，造就别样的人生。美好的心灵使世界更美丽，女性让世界充满爱，女性让人类懂得了责任……

自我觉照	2
爱的真谛	7
快乐哲学	15
自我减压	22
习惯的力量	30

