

投资自己，

了解自己的必备参考书



女人提高身价 的第1本书

张莹 / 伍鑫 编著

NV^{REN}TI GAO SHEN JIA
DE DI YI BEN SHU

挖掘自己的潜力，

了解自己的特质，寻找适合自己发展的领域，

合理地投资自己，开创自己在职场上的成功机会！

汕头大学出版社

女人提高身价 的第1本书

张亮 / 作

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人提高身价的第1本书/张莹, 伍鑫著. —汕头: 汕头大学出版社,
2009. 9

ISBN 978 - 7 - 81120 - 702 - 6

I. 女… II. ①张…②伍… III. 女性—成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162599 号

版权登记号 图字 19 - 2009 - 038

本书经台湾雅书堂文化事业有限公司正式授权。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书 名: 女人提高身价的第1本书

作 者: 张 莹 伍 鑫

责任编辑: 胡开祥 孟秋君

封面设计: 天女来

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印 刷: 北京富生印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

ISBN 978 - 7 - 81120 - 702 - 6

责任校对: 叶 慧

责任技编: 姚健燕

邮 编: 515063

电 话: 0754 - 2903126

印 张: 11

字 数: 100 千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室

邮编: 510075 **电话/020 - 37613848 传真/020 - 37637050**

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

每个成功者的秘诀都不同，男人有其特有的成功秘诀，女人也有！

女人天生拥有许多男人没有的优势，如温柔的性格、平和的心态、善解人意的体贴、社会交际中的八面玲珑……女人如果能善于利用这些优势，就能打造出一件件犀利的秘密武器，在充斥着竞争、冲突和磨合的职场中，如鱼得水，得心应手。

然而，如同人有高矮一样，即使是优势也分大小，如果你的优势并不明显，请先从了解自己开始，之后再学着投资自己。了解自己的性格，了解自己的心理，了解自己的魅力，了解适合自己的领域……优质的职场心态需要投资，高品质的职场魅力需要投资，多知多闻的职场才学更需要投资。虽然，这不是一两天就可以功德圆满的事，但是，也不要担心它会多么费时费力——女人在了解自己之后，可以分期进行投资。只要了解自身拥有什么样的优势、哪一方面最欠缺，发挥优势，避开弱势，修炼自身，相信每一个小小的改善，都会令人感到喜悦。

只需要保持一份耐心、一份坚持，每天改变一点点，不久的将来就会发现，机会越来越多、事业越做越顺，成功也就指日可待了。昨天的努力，今天不一定有收获，但是今天的努力却是未来的希望，行动不是从今天以后，而是从现在开始。

本书将指导你挖掘自己的潜力，了解自己的特质，寻找适合自己的发展领域，合理地投资自己，开创自己在职场上的成功机会！如果说镜子和口红是你随身携带的必需品，那么，从今天起，请将本书纳入你的百宝袋，随身携带，随时阅读吧！

渴望成功的姐妹们，请牢牢记住这一点：女人是天生的赢家！



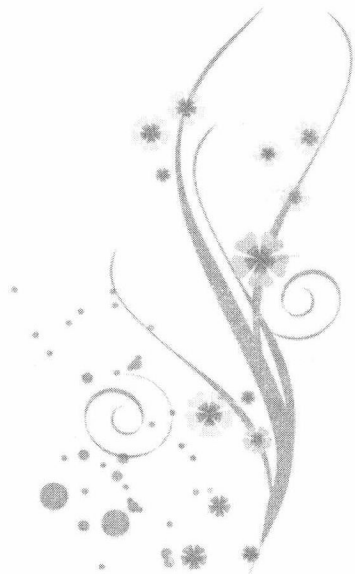


Part 1

女人潜力大挖掘——女人的秘密 /1

如果将男人比作撑竿跳的运动员，具有冲刺和爆发优势，那么，女人则更像一支蓄势待发的箭，体内潜藏着巨大的能量。男性的胆识魄力和决断力，往往是女性的弱项，但在另一方面，女性所具备的心思细腻与善于察言观色，却能恰到好处地和男性的优势有所互补。如何发挥自身的特点，顺利展现出自己光彩照人的职场生涯一面，正是女性成功的秘密武器。

- 女人的性格潜力： 女人有一件七彩衣 /3
- 女人的心理潜力： 强悍的 “不倒翁” 精神 /15
- 女人的形象潜力： 成功在于秀出你自己 /28
- 女人的情绪潜力： 率真的女人是勇敢且真实的 /38
- 女人的直觉潜力： 不可思议的 “白日梦” /46
- 女人的品位潜力： 有情有趣的雅女人 /55
- 女人的沟通潜力： 女人善于将心比心 /63
- 女人的创造潜力： 女人是用右脑工作的动物 /71
- 女人的执行潜力： 驭人有术的 “娇娇女” /75
- 女人的财商潜力： 现代企业家的素质秘密 /81
-





Part 2

成功机会大捕捉——良禽择木而栖 /85

所谓“良禽择木而栖，凤凰当选梧桐”。你的薪水根本体现不了你的价值；目前的工作很稳定，却不能让你快乐；这份职业虽然极具挑战性，却不是你的长项。你甚至没有好好想过，自己到底想要做什么、能做什么、这份工作能带给你什么。好工作才能带来好的心境，好的心境才能创造好的生活。所以，选择一份适合自己的职业，对女人是非常重要的！

重新规划职业生涯 / 87

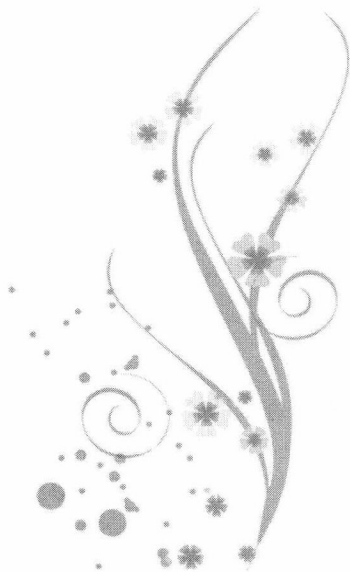
找到一处好风景 / 92

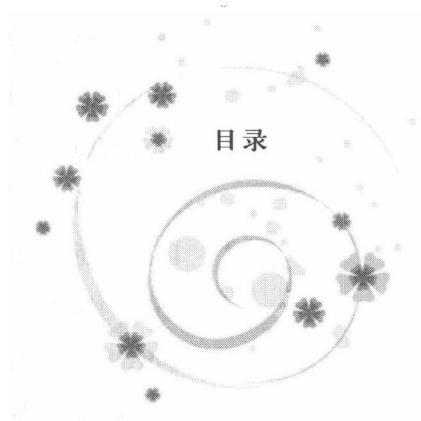
让理想实现的好职业 / 95

创业要有好目标 / 98

寻求最快乐的职业 / 104

令人意想不到的“新职业” / 110





Part 3

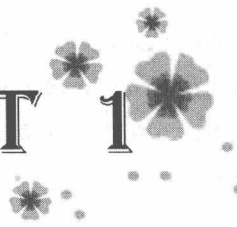
★ 优质女人大修炼——完美的修复计划 / 115

你想成为一名优质女性吗？问遍天下所有的女性，都只有一个肯定的答案：想！我们不妨来设想一下，优质女性应该拥有哪些特点？美丽的外表、健康的身体、充分的涵养、乐观的心态、高尚的人格、渊博的学识……竟然有这么多的要求！不过，你不用担心自己达不到目标，因为在这个世界上，每一个女性都是独一无二的，都有她自身的魅力。优质女人也不是天生的，她也需要后天的磨炼与培养。

- 健康修炼： 美就美得更健康 / 117
- 心理修炼： 用快乐为自己开道 / 125
- 人格修炼： 会爱才能赢 / 130
- 气质修炼： 我性感， 我优雅 / 135
- 自信修炼： 越过男人的肩膀看见明天 / 141
- 适应力修炼： 行动， 故我在 / 145
- 情绪修炼： 做个市色的 “真女人” / 148
- 智慧修炼： 职场哲学的智慧 / 151
- 才学修炼： “职业多功能” 的女人 / 154
- 独立修炼： 现代娜拉不再惧怕出走 / 156
- 女人味修炼： 厨房中的必修课 / 158
- 婚姻修炼： 让心灵有一个归宿 / 160
- 给你的叮咛： 脱下 “剩女” 的蓑衣 / 163
-



PART 1



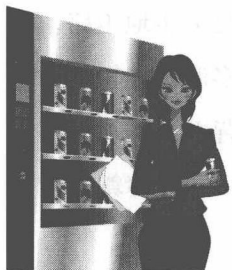


女人潜力大挖掘——女人的秘密

如果将男人比作撑竿跳的运动员，具有冲刺和爆发优势，那么，女人则更像一支蓄势待发的箭，体内潜藏着巨大的能量。

男性的胆识魄力和决断力，往往是女性的弱项，但在另一方面，女性所具备的心思细腻与善于察言观色，却能恰到好处地和男性的优势有所互补。

如何发挥自身的特点，顺利展现出自己光彩照人的职场生涯一面，正是女性成功的秘密武器。



女人的性格潜力： 女人有一件七彩衣

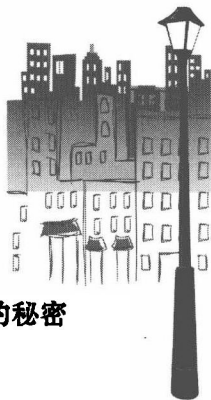
“女人是水做的”这句话流传了几百年，至今仍有不少文人墨客引用，可见其贴切之极、经典之极！

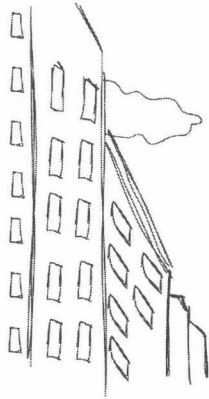
柔媚

如今的职场，渐呈“中性”面孔，许多女性上班族为了顺应潮流，纷纷摆脱掉自己保持了多年的传统角色，将性别放到一边，一头栽进工作中。为了业绩，和男人一样早出晚归、勤奋工作，只因老板说：要靠实力说话！

然而，女人毕竟是女人，“水做的女人”指的是像水一样柔软的性格，与男人的粗枝大叶、刚强勇猛截然不同。相对于男人凡事只抓大方向，女人更注重细节上的完整；相对于让人难堪的暴力，女人更喜欢同事之间的温情相处。

露西是一位电台女编导，为了方便工作，她常常穿着宽大的T恤、厚厚的牛仔裤和耐磨的运动鞋，长发扎成马尾，有时还戴





上宽边的棒球帽，显得干练而利落。因为她总是大步地走路，粗声大气地说话，同事们也没有把她当女人。许多时候，轻便一些的器材，比如脚架、相机、电池等，大家抢先背上了，她便只能扛着笨重的录像机。在采访时，一边亲自摄影，一边挥舞手臂安排工作……这时候，其女性特征毫无用武之地。

虽然得到了同事的尊重和主管的赏识，但是，压抑着性别的日子，真的好累。露西觉得自己在迅速地衰老。工作再苦再累也受得了，可是，一副姣好的容颜对于女人来说，是何其重要的啊！

经由咨询师的建议，露西去了一趟美容院。长发经过一番修剪、烫染之后，原本看来刚硬的脸型，顿时柔和了不少，显得既时尚又年轻。丢开宽大的T恤，换上时下最流行的白色风衣，配上黑色皮质长靴，露西彻底来了一次大变身：裁剪合身的白色风衣，不仅烘托出了她的淑女气质，玲珑曲线也显露无遗。

再次接到外出采访的任务，当露西以新形象出现在同事们面前时，所有人都感到眼前一亮：今天的露西，与往日大有不同了！

往日的露西是刚强的、让人尊敬的，今天的新造型为她的刚强加进了几分柔媚，尤其是那头散落下来的披肩长发，散发出自然的光泽，慵懒地微微卷曲在脸庞两边，萦绕在颈项间，同事们都被她难得一见的柔媚所征服了。高头大马的男同事一改以往事不关己的作风，主动扛起摄影机、大脚架，只留下两个轻巧的电

池。同事们用全新的眼光看待露西，露西也用一种全新的感觉体验着改变了的自己。此刻的露西再也做不出来平时那些略显男性化的动作了。

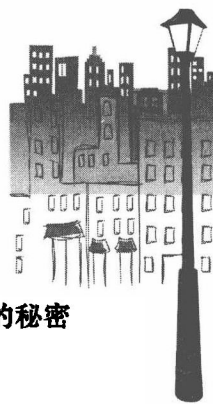
女人的柔媚原本就是天生的，露西不过是换了一身装扮而已，顺其自然地以本来面目示人。可是，往日习惯看她中性打扮的同事们，纷纷惊讶于她的改变，相处方式自然就不同了。试问：谁会忍心让一个看起来女人味十足的淑女，去扛那笨重的摄影机？谁又愿意让一位弱女子提着巨大的包裹，跟在一堆男人身后脚步踉跄？男人的自尊心第一个不允许。

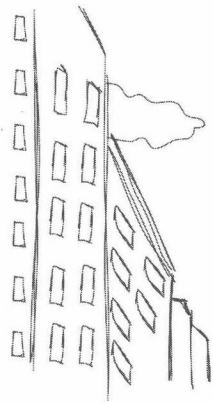
是的，女人就应该心安理得地表现得像个女人而不是男人，利用自己的女性特质取得对自己有利的结果。职场女性首先要有这样的认知：被人忽略的只能是女性特征，而不应该是女性本身，这一点，恰恰正是最容易被“中性”女性们所刻意回避的地方。

柔媚的女人是美丽的，美就美在“柔情似水”。当男人遭遇温柔，除了用一些奇妙的字眼形容她之外，别无他法。因为，他们根本不能拒绝女人的柔媚。柔媚，就是女人在职场上向男人进攻的一道利器！

善解人意

女人的善解人意也很重要，她甚至不需要说一句话，就可以摆平工作中的一些烦忧。维基与同事小李合作一个短期项目，因





为时间紧迫，常需要加班。一段时间下来，小李设计的图样开始出现疲乏，人也常常无精打采、呵欠连天。维基心里不禁暗暗着急：公司非常看重这个项目，要求很高，经理也一再交代，务必尽快地完成任务。可是看看小李目前的状态，根本无法如期完成任务！

几天之后，维基从侧面了解到小李的妈妈生病了，老婆又刚刚生完孩子，老妈和老婆都在住院，他回家后得做饭，还得为病人和产妇送饭、为孩子洗尿布，每天都忙到深夜，筋疲力尽才能回家。不能好好休息，工作上难免就力不从心。了解这一切后维基把责备的话吞回肚子里。她开始每天比小李晚走一个小时，把有漏洞、有错误的地方修改过来，第二天两人面对面时，她只讨论新问题，对于自己多付出的一个小时工作缄口不语。尽管如此，小李还是察觉到图样被修改过了，并意识到自己的疏忽和大意，觉得非常不好意思。他感激地看了看维基，继而努力打起精神，心无旁骛地投入工作，再也没有出现过之前的问题。

女人天生温婉柔和的性格，在维基身上发挥得淋漓尽致，而善于和人沟通，也是职业女性必须具备的一项相当重要的技巧。

对于女人而言，沟通虽说不是一件困难的事，但是，沟通又不止如此单纯。站在个人的角度，要与身边的同事、上级、下级有所互动；站在公司的角度，不能勾画出许多不切实际的构想，还需要从日常工作中体会，女人必须掌握换位思考。平时要有意识的和不同工作环境的人接触，既增长见识，且紧跟时代脚步；

倾听来自不同背景的人的观点，培养自己思维的条理性，锻炼表达能力，既有助于自己理解他人，也能顺利地被人所接受。

羞涩

艾妮是一位刚进公司的新人，同部门的同事大多是快乐的单身族。一个周末，有人提议去聚餐，艾妮为了与大家培养感情，也欣然参加了。

年轻人总是恣意疯狂，席间劝饮劝喝，你来我往，感觉熟稔而亲密。大伙开玩笑的话锋有时转向艾妮，艾妮也只是安静地坐在人群中，安静地吃菜、喝饮料，新同事们善意的玩笑、戏谑的语言让她羞红了脸。

艾妮的羞涩，频频赢得男士的恭维和赞叹，也因此吸引了在座所有男同事们的目光。当舞曲响起，她便被大家拖着，加入了狂欢的舞阵中。其中一位男同事拉起了她的手，艾妮的脸上一阵红晕，矜持的舞步和含蓄的笑容，让她看来圣洁如仙女。男同事被她不经意低下头而流露出来的妩媚惊呆了，像发现了新大陆一样叫道：哇！这年头，这样柔情似水的女孩子，真的太少了！

职业女性大多自信心超强。张扬和自大是现代职场上女性最常见的性格。因为工作关系，办公室里的女人们几乎都美丽而呆板、精致且淡漠，标准的工作表情。相对而言，羞涩便闪耀着谦卑的光辉，是一种道德和审美的反射，难怪男人见到羞涩的女同事，会像发现新大陆一样地欣喜若狂。羞涩，成了职场上含蓄的代名词，成

