

现代时尚粉红丽人

现代女性的情感心灵

书 金 莹 秋 编著

吉林大学出版社
吉林音像出版社

编 著 :书 金 莹 秋
责任编辑 晓 梅

中文在线出品

现代时尚粉红丽人 现代女性的情感心灵

出版 :吉林大学出版社

吉林音像出版社

开本 880×1230 毫米

印刷 顺义康华福利印刷厂

2004 年 6 月第 1 版

发行 :吉林大学出版社

吉林音像出版社

印张 :71.75

印数 :3000 套

2004 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2861-0/G·379 全六册定价 :160.80 元(本册定价 26.80 元)

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深邃而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的成功女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

目 录

上篇

成功女人的完美形象

第一章 扬起人格完美的风帆	(3)
释放你的潜能	(4)
确定你人生的目标	(6)
从可行性到科学性	(10)
千万别钻牛角尖	(14)
人生是你自己的！	(19)
你奋斗的本钱	(21)
失败是别无选择的选择	(24)
让思维到广阔的空间里	(27)
成功意味着什么？	(29)
怎样才是好女人	(33)
承诺重于金	(34)
爱心的港湾	(36)
坚强的选择	(39)
卷土重来	(41)
海纳百川的胸怀	(44)

自然的风采	(47)
第二章 关于女性择业	(50)
充分认识自己的优势	(50)
女性求职的制胜法则	(51)
求职应聘中的关键点	(56)
寻求职业的四大误区	(59)
以一种解度进入工作角色	(63)
接打电话的学问	(65)
职场女性的工作仪表	(68)
办公环境中的无形禁忌	(69)
升职与选择的要领	(72)
你可以炒老板的鱿鱼	(75)
失败时的自我调整	(77)
第三章 把握自己的命运	(81)
梦想与自由	(81)
距离的选择	(82)
人生的追求与平衡	(85)
畅想你的未来	(86)
走最佳的路	(90)
成功的基石	(93)
今天的计划	(96)
一天策划	(97)
时间的增值	(99)

下篇

成功女人的完美心态

第四章 创造快乐的心境.....	(103)
学会苦中作乐	(103)
幸福的涵义	(107)
放松自己	(110)
调整出好的心态	(113)
名人的内心世界	(116)
不为小事生气	(118)
聊天的乐趣	(119)
解开心灵的阴霾	(121)
忘却就是快乐	(124)
运动与调解	(125)
品味多彩人生	(126)
梦想的产物	(127)
另一种美丽	(128)
寻找自己喜欢的生活方式	(130)
快乐的源泉	(131)
神往的最高境界	(133)
幸福与联想	(134)
使你更快乐的方式	(136)
良好心态是健康的加油站	(137)
简单快乐的平凡人	(138)
生命的长短	(142)

坦对死神	(143)
第五章 解读人性的弱点	(146)
自身的缺憾与奋斗的动力	(146)
把贫穷看成幸福	(149)
不要乞求同情	(152)
在困境中保持坚强	(154)
放弃满足心理	(155)
收敛自己的情绪	(157)
把喜怒哀乐放在深处	(159)
冲出消极的观念	(162)
永不满足现状	(163)
年龄的困惑	(164)
摆脱困惑的办法	(165)
克服心理障碍	(167)
学会放弃	(170)
关于情结的心态	(173)
给自己危机感	(176)
面对诱惑	(177)
战胜迷恋情结	(178)
解析宿命观	(179)
两种心态的调整	(182)
女作家自缢的启示	(185)
第六章 心态的调整方法	(188)
最大的挑战是自己	(188)
正视坎坷的境遇	(190)

在绝望处寻找快乐	(193)
战胜困难的方法	(195)
挫折中走向辉煌	(196)
不做牺牲品	(197)
从失败中品读阅历	(201)
持之以恒才能成功	(202)
用良好的心态对待得失	(204)
掌握精神振作方法	(206)
在逆境中点燃追求的热情	(209)
第七章 拯救自己的心态	(211)
锁定你人生的目标	(211)
根据自己专长设计未来	(212)
目标的阶段实施方案	(214)
放弃自己不熟悉的行业	(215)
给自己树立一种信念	(216)
学会拯救自己	(218)
明确自己的目标方向	(219)
把握自己的人生目标	(223)
知迷而返的魄力	(225)
注重自己人格上的修炼	(226)
每天给自己一个生命点	(228)
扭转逆境中的自己	(229)
苦难与成功的磨练	(232)
告别健忘与拖杂	(234)
驱除惰性的计划	(236)
增强自信心的方法	(236)

把握住命运的脉搏	(238)
第八章 金钱主义的心态	(242)
造就崇高的人	(242)
面对金钱与延长生命	(245)
爱财与取之有道	(247)
富人的概念	(249)
富豪的成长史	(250)
富豪选择职业的心态	(252)
富豪选择配偶的心理	(254)
富豪选择住宅的心态	(256)
富豪的生活心态	(258)
潜藏的发财致富的才能	(259)
雄心就能招财	(260)
在使用和流动中增值	(264)
成功致富要敢想敢为	(265)
随机应变带来的商机	(266)
关于财富大转移	(266)
赚钱者的心理特征	(271)
强烈的好奇心有利于暴富	(275)
做好你一生的用钱计划	(276)
股市如戏	(281)
企业法则	(283)
第九章 积极乐观的生存心态	(286)
决定自己的生活品味	(286)
积极开拓未来区域	(288)

在别人的价值观里生存	(291)
双手和大脑造就的成功	(294)
积极生存的若干法则	(295)
选择质量的成分因素	(297)
让自己活得更好	(298)
认识自己的价值	(300)
根据自己的专长定位	(301)
免费的午餐的代价	(303)
不在拜金中生活	(305)
珍惜自己生活	(306)
走好人生旅途	(307)
每个人都少的一样东西	(308)
把命运交给谁	(309)
不为别人而活	(311)
坚持走自己的路	(314)
死亡的诠释	(315)
第十章 成功者的心态	(318)
成功者的人生态度	(318)
投入地干一番成功事业	(320)
成功人生的必备要素	(323)
成功的四大障碍	(325)
什么是成功的法宝	(332)
有希望就应该坚持	(334)
成功是积累的结果	(336)
成功靠的是潜心谋算	(337)
完成无限的成就	(341)

成功者有效简单的法宝	(343)
机遇加汗水不等于成功	(346)
不断超越才能获得成功的喜悦	(348)
心态结语	(351)
第十一章 完美形象与心态测试	(353)
“微笑社交”的自我测试	(353)
你属于内倾型还是外倾型？	(355)
测验一下你的人缘	(356)
你的意志如何？	(358)
人际交往能力自我测试	(360)
女性精神健康自测	(362)
测一测,你是否可爱	(364)
人为什么会有自卑感	(366)
你能得到朋友信赖吗？	(368)

上篇

成功女人的完美形象

第一章 扬起人格完美的风帆

现代女性要想获得事业的成功、社会的认可,个人形象起着不可忽视的作用。而事实证明,有90%的职业女性对于个人的形象设计都漠然视之,可那些重视自身的形象的却又因为不得要领而徒增烦恼。

为此,玛丽·斯普兰妮女士创建了CMB心理与形象咨询中心(Color Me Beautiful Consultants),这是一个致力于让这个世界越来越美丽,让更多的人走向成功的跨国性形象咨询网络。它在个人的形象创意方面提出了许多精辟新颖的见解。策划了众多卓有成效的案例,现在,CMB已遍及欧、亚、非等三十多个国家和地区,其影响和声誉越来越大。

在中心创建十周年的酒会上,玛丽·斯普兰妮女士曾说过下面一段意味深长的话:

“大多数女士并不拥有完美无缺的身材,但你要勇敢地正视它,时刻地关注它,而不应总是抱怨自己。你应该学会如何使自己的形象更加具有魅力,而不应只看到自身的不足之处,须充分地认识自身的优势和缺点,并把这种优势充分地表现出来。”

“那么如何包装自己就成为一个非常重要的问题,这不仅关系到自我价值的体现和个人与他人、社会之间的关系,同时也是你的创造能力、艺术眼光以及是否具有一些职业素质的反映。”

职业女性是女人中的特殊一族,她们凭着自身的卓绝的才华和顽强的拼搏,在这个男人的世界中占得自己的一席之地。

她们更需要形象,更渴望一种内外完美无缺的统一。

形象女性正是她们的一个奋斗目标。

释放你的潜能

有许多人害怕去面对时代的激变,他们总是以为自己会跟不上时代的步伐而被淘汰。他们不知该如何去面对变化,也不知该采取什么样的行动。当他们看到周围的人群不断地调节自己、改变自己以达到适应社会发展的最佳的状态时,除了焦虑、犹豫与堆积许多的不安压力之外,一无所获。

但是试想一下,若是完全没有了挑战和应对挑战的改变,世界将是多么单调和没有活力。我们凭着科学的力量可以将人类的寿命延长至80岁、90岁,甚至更长。但是,若过着失去了自立性的平淡人生,再多的时间对我们来说又有什么用呢?一年等于一天,一世等于一天,只是徒然地浪费着光阴。生命只有一次,失去便永远不会归来,当我们在生命弥留之际,往事片段如电影一般滑过脑海,若其间没有五彩缤纷的绚烂和充满活力的激情。只一堆枯燥而乏力的苍白,我们岂不是舍弃了这仅有的一次机会,让自己像一颗新星照亮历史夜空的希望如泡影般幻灭!

所以,与其虚度、浪费和滥用了人生,不如自由地做自己想做的事,主动地向着目标进军,让自己的生活充满活力与激情,勇敢地接受挑战和改变自我是获得成功的前提,也只有这样,才能描绘出一幅美丽而完美的人生图画。

要紧的是你要自信!

有些人常埋怨自己平凡、而不能成为一个胜利者,其实我们已经知道,每个人的发展潜力相差并不是很大。其实,成功者的

秘诀就在于尽量地使用时间,去发挥这些基本的共有的天赋。

在成功者中,有一个简单的共同原则,即是“不轻易放弃”。在每一个方面都是如此,比如说一个非常有名、业绩辉煌的运动员,他总有陷入低潮的时候,在这时,只有坚持下去,绝不放弃的人才能保持昔日的辉煌,获得最后的成功。

在其他方面也是这样,所谓的成功者都是永不放弃的人,我们可以看到,造成中途放弃的因素很多,有些是因为感觉到自己的才能无法得到发挥,有些是没有勇气与信心坚持下去……而这些原因归结到一点就是缺乏自信。因此,若要避免“放弃”,就必须对自己的能力有信心,同时要经常想像自己成功时的模样,这样,你就会感到有一种动力支撑着你锲而不舍地努力下去。

另外还有很重要的一点便是真正地认识到自己在社会中的定位。了解自己是实现对自己有信心基础,同时也可以避免自大、自傲。比如在择业的时候,了解自己适合于做什么工作,在哪方面才能做出业绩,为自己找一个合适的定位,那么,才有可能在自己最拿手的行业中取得成功。相反,如对自己认识不够,去选择那些“热门”但却不适合自己的工作,是根本不可能成为一个成功者的。

事实上,自信是成功人生的最初的驱动力,是人生的一种积极的态度和向上的激情。尤其对于女人,显得特别重要。当然,并不是男人不需要自信。因为,女人的自信已经被世俗的偏见给抹杀了,尽管女人有种种渴望成功的冲动,却在一闪之间归于沉寂。她们在相当长的一段时间里甘心充当男人的附属。由此可见,当社会转变的大时代来临之际,面对平等的社会地位和相同的机遇,女人让自信的激情点燃自己,是多么至关重要。

要学会用自由与积极的态度去直面人生。所谓“自由”,就是要有自主性,把握自我,由自己来决定、来行动;所谓“积极”,就是

要有向上的激情。

虽然我们好不容易才处在一个自由的世界之中,但是仍有许多的人由于受这受那的影响羁绊,而无法达到“自由”这一境界。其实,“自由”是一种心境、一种乐趣,若是不能由着自己来生活,那么“自由”的乐趣也就消失殆尽了。只有掌握了自由之后,才能去体味、去完成一件属于自己的事情,才能勇敢且刚毅地面对生存的挑战,从中体会到生命的欢乐与报效。

时代变革的本质和基础是个人的变革,我们创造着历史,时代随着我们的改变而改变。因此,个体的重要性越来越显现出来,作为社会存在的一分子,就必须自己确定生存的方式,要用“自主性”来引导生活,再融入到社会的洪流中,让自己改造着社会,也让自己适应着社会。

人类的能力是有限的,态度积极的人总是希望能尽量地扩充它。他们下定决心,努力去做,往往会收到意料之外的收获。但是相反,有另一种人在什么也没有开始之前就已经丧失了信心,失败了一次之后甚至就不愿再尝试。他们没有应变的能力,缺乏向上的斗志,这样的人往往一事无成。

确定你人生的目标

人们一旦有梦,或是有一个理想、目标,自然而然地就会为了它而发挥最大的心力去达成,那是人性发挥最大光辉的时刻。这是一个“自己选择自我生活方式的时代”,每个人的人生,就如同每个人拥有的一块梦田一般,用它来种什么?全看你自己。

巴纳特·巴尔基的母亲,就说了下面的话,为他卷紧了发条。“没有人比你更优秀,但是,倘若你不做番事情来证明,那末,你与