

<<女人的气场>>

图书基本信息

## <<女人的气场>>

### 内容概要

这是一本女性气场、女性魅力的提升手册。

对每位女性都将进行一次非常全面的自我评估，然后根据你的得分，分别讲述相应的对策。

先讲总的策略，之后讲述具体策略。

无论你是家庭主妇、首席执行官、学生，还是企业家，每个人在追求自己的梦想时都存在着某些方面的缺陷。

我们相信，只有充分了解并加强自己的薄弱环节，才能顺利地转型为一名魅力女性。

在这里，我们将传授技能、信仰以及知识，它们会助你成功转型，帮你克服阻碍、迎接挑战，助你实现梦想。

通过与无数的成功女性共事，我们发现了这些方法。

这些都是成功女性们广泛使用的战略；而且，凭借着这些战略，这些女性实现了个人目标以及职业目标。

## <<女人的气场>>

### 作者简介

洛伊丝·P·弗兰克尔博士 (LOIS P. FRANKEL, PH.D.) 是“企业培训国际” (CORPORATE COACHING INTERNATIONAL) 的总裁。此外她还是美国心理学会、美国演讲家协会和人力资源管理协会的成员，并拥有美国南加州大学咨询心理学博士学位的注册精神治疗师。

她著有多部作品，其中包括《克服你的优势》，该书在1997年被《快速企业》评为“本年度最佳未受关注的商业图书”。2004年出版了畅销书《漂亮女孩儿不站墙角：在办公室绝不能犯的101个无意识错误》。该书从专业角度为职场女性提供了许多建议，成为了横扫全美的畅销书，并被《福布斯》杂志评为“2004年10大商业书籍”。此外，她还撰写了《女性、愤怒与悒郁：自我赋权策略》《点燃精神火花》《坏女人有钱赚》《职场女强人成功的要诀》《警惕消极怠工》等诸多作品。她的著作被广泛引用于诸多出版物，如《财富》、《工作母亲》、《洛杉矶时报》、《迈阿密先驱报》等。

作为国际公认的职场行为和女性权力专家、商业咨询界的先锋，洛伊丝在过去20年间，以她独特的方式帮助了成千上万的专家创造获利的策略，达成了过人的职业成就与事业目标。她的客户名单包含众多跨国企业 包括分子应用基因公司、英国石油公司、麦肯锡公司、宝洁及其关系企业、迪斯尼公司、华纳兄弟影业公司。而这些不过是邀请她多次的公司的一小部分名单。

卡罗尔·弗勒林格 (Carol Frohlinger) 是“妇女谈判”公司的合伙创始人。该公司是著名咨询公司，致力于帮助女人更有信心、更具竞争力、更有能力进行谈判。她同时也是国际公认的演说家。

## <<女人的气场>>

### 书籍目录

#### 气场评估测试

#### 战略 审视自己，精确定位

- 策略1 摆脱童年时好女孩的“期望”
- 策略2 抛开父母对你的影响
- 策略3 不要让过去和别人的期望束缚了自己
- 策略4 听从你的心声去选择
- 策略5 找到妨碍“认知”的障碍
- 策略6 小心你的致命弱点
- 策略7 测测你的个性倾向是什么
- 策略8 向自己的“小迷信”说再见
- 策略9 警惕消极反馈
- 策略10 明确地知道你想要什么
- 策略11 了解自己的强项
- 策略12 弥补你真正的缺陷
- 策略13 敢于打“风险球”
- 策略14 小处着手，持之以恒

#### 战略 培养亲和力

- 策略15 不要一视同仁地对待每个关系
- 策略16 精心挑选你的核心交际圈
- 策略17 接受你生活中的“酸柠檬”
- 策略18 包容别人的缺点
- 策略19 不要曲解别人的意思
- 策略20 在交往中保持全神贯注
- 策略21 让对方保全面子
- 策略22 迈出你的“关系舒适圈”
- 策略23 交际中的平等互利原则
- 策略24 多积累些“互惠筹码”
- 策略25 为自己的人际关系作明智的投资
- 策略26 弥补人际交往中最欠缺的一角
- 策略27 挖掘需求背后隐藏的东西
- 策略28 勇敢地站出来说：“我错了！”

#### 策略29 让别人充当自己的评论家

- 策略30 相信自己的直觉
- 策略31 在适当的时候抽身退场

#### 战略 坚持原则

- 策略32 清楚自己的界限
- 策略33 对别人的不恰当行为说：“不！”

#### 策略34 设立家庭内部的界限

- 策略35 不做“殉道者”
- 策略36 事先阐明各自的角色
- 策略37 懂得与别人共担责任
- 策略38 分清家长和朋友的角色
- 策略39 懂得奖励的妙法

## &lt;&lt;女人的气场&gt;&gt;

- 策略40 挑战棘手的谈话
- 策略41 设定预期的结果范围
- 策略42 巧妙协商，争取“共赢”
- 策略43 如何优雅地拒绝
- 策略44 事实是说服别人的最强武器
- 策略45 不刻意追求完美
- 策略46 适时放手
- 战略 懂倾听，善表达
- 策略47 做一个健谈的好女孩
- 策略48 轻松地表达自己的意愿
- 策略49 决定权在你手上
- 策略50 多问开放性的问题
- 策略51 做个善于倾听的人
- 策略52 选择合适的信息传递方式
- 策略53 开场白——帮你开启成功对话的金钥匙
- 策略54 如何巧妙地进行试探
- 策略55 如何让语言富有影响力
- 策略56 尝试一下DESC模型
- 策略57 妙用一分为二的谈话方式
- 策略58 强化彼此的积极情绪
- 策略59 表达“我”的意见
- 策略60 重复，直到引起对方的注意
- 策略61 掌握游说的技巧
- 战略 拥有一颗勇敢的心
- 策略62 将阻力看成机遇
- 策略63 识别各种显隐性阻力
- 策略64 对关键的事情绝不妥协
- 策略65 巧用差异化
- 策略66 作好准备，有力回击
- 策略67 忽视那些反对的声音
- 策略68 探究对方的性格特征
- 策略69 挖掘情绪的力量
- 策略70 放慢脚步，让别人跟上你的节奏
- 策略71 圈定目标，让大家自由发挥、各显神通
- 策略72 面对僵局，你可能需要来个“中场休息”
- 战略 独特的吸引力法则
- 策略73 掌控你的人际网络
- 策略74 学会闲谈的艺术
- 策略75 人际网络记事本——一个管理人际关系的小技巧
- 策略76 妙用社交网络工具
- 策略77 取他人之长，补自己之短
- 策略78 做一个“关系经纪人”
- 策略79 事先做足功课
- 策略80 懂得如何身担重任
- 策略81 适时兑现你的人际资本
- 策略82 把握兑现的尺度，切莫“占别人便宜”
- 策略83 对专家的意见不一味盲从

## <<女人的气场>>

策略84 分享经验，指导他人

策略85 切莫对朋友吝啬

战略 维护好自己的“品牌”

策略86 将迷失的价值取向找回来

策略87 哪些方面绝不能让步

策略88 如何摆脱“习惯性内疚”

策略89 放声大笑

策略90 管理自己的“品牌”

策略91 欣然接受别人的恭维

策略92 做一个主动采取行动的人

策略93 别犯“过错健忘症”

策略94 勇于创新，做个敢于尝试者

策略95 活到老，学到老

策略96 慷慨舍予

策略97 在小事中练就你的领导才干

策略98 阶段性评估重要事件

策略99 创建自己的“资产”

## &lt;&lt;女人的气场&gt;&gt;

## 章节摘录

策略1摆脱童年时好女孩的“期望”让我们勇敢地面对自己吧。

其实，每个家庭中都有自己对家庭成员的规定。

在你年幼的时候你就意识到，为了得到关注和爱，你就会做一些你认为必须要做的事情。

和那些贴在冰箱上的规定有所不同，在很多情况下这些“规定”只是一些隐形的规则。

当你才三岁的时候，你就已经初步意识到哪些行为能够给你带来方便，哪些能够取悦自己的父母或是其他照料你的人。

不同的家庭对这些规则可能有所不同，但是对女性来说，这些规则通常会包括以下几条：少说话，多行动；小心谨慎；照顾好你的兄弟姐妹；在父亲回家后不要哭闹；要做个善良的女孩；取得好成绩；要努力取得成就。

这些信息并不都是不好的。

其实，这些规定为我们具备优势和拥有强项打下了坚实的基础。

例如，我们都承认，努力取得成就是一种积极的品质。

只有当努力进取的程度超过了一定的限度，开始出现一些极端的行为；或是你只会一股脑儿地付出和努力，不会在适当的时候进行变通时，这种努力才出现了问题。

例如洁米就属于过分努力的典型，她总是在过度地给自己施压。

当洁米还是个孩子时，她父母给她报了各种辅导班并让她参加各种活动，这使洁米在潜意识中形成了这样一种看法：闲散和安逸是不好的。

在洁米成年后，无论是在家里还是在工作中，她总是不停地忙活，正应了那句话：女人的活永远干不完。

除了日常的全职工作以外，她还积极地参加社区协会组织的活动，经常上教堂，还频繁地出席父母以及兄弟姐妹们组织的各种活动。

这些都没有造成什么问题，直到有一天洁米的丈夫提出，希望洁米能多陪他参加一些休闲活动。

对于夫妻俩来说，他们的生活中大部分的时间都献给了工作，因此丈夫希望他们能多一点时间来享受工作外的闲暇时光。

但是对洁米来说，答应丈夫的要求实在是太难了，于是她断然地拒绝了。

洁米想，难道丈夫没有意识到，她现在参加的所有活动都是相当重要的吗？

难道丈夫要她把这些重要的事都抛开，就是为了和他去玩吗？

从洁米的这个例子中我们可以看到，童年时期过多的期望能够给你造成阻碍，使你无法满足现在的需求。

其实，洁米丈夫的要求是正当有理的，而且是出于好心的。

丈夫并不是想让洁米放弃所有重要的事情，他只是想和妻子一起享受更多高品质的生活。

但是洁米看这个世界的角度阻碍了她，使她并不想有所改变，哪怕这种改变是为了塑造一种更健康、更开心的夫妻关系。

于是，没有清楚的沟通再加上主观上的一些想法和臆断，夫妻俩出现了隔阂。

在进行了咨询后，洁米终于明白，由于在童年时期受父母期望的影响，自己太想做一个积极的好女孩了，凡是交给她的任务她都要不顾一切地完成。

作为代价，她的个人生活受到了严重的影响。

最后，洁米终于想通了。

于是，她作出了恰当的选择，合理地调整了自己的生活节奏。

## <<女人的气场>>

### 编辑推荐

1. 版权销售25个国家。

两位国际公认的女性研究权威专家联袂奉献，《福布斯》《财富》《洛杉矶时报》最受关注的书籍。

2. 专业、权威：56个自我测试帮你认清自己，精准定位。

3. 全面、实操性强：99个策略，300多种循序渐进的训练方法同步实施。

<<女人的气场>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>