



逆流而上 默克尔

梅婷◎编著

送给女人的人生修炼课

MERKEL

以坚定撼动人心,用能力征服世界
2015年福布斯全球权势女性榜
默克尔位居第一

 群言出版社
QUNYAN PRESS

逆流而上 默克尔

送给女人的人生修炼课

梅婷◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

逆流而上：默克尔送给女人的人生修炼课 / 梅婷编
著. — 北京：群言出版社，2015.9
ISBN 978-7-80256-839-6

I. ①逆… II. ①梅… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 183615 号

责任编辑：盛利君

封面设计：王 珍

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱：qunyanCBS@126.com

联系电话：010-65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：北京市燕鑫印刷有限公司

版 次：2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：18

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-80256-839-6

定 价：32.80 元



【版权所有，侵权必究】

前 言

这是一个最好的时代，一个充满变革和机会的时代。

女性在这个时代崛起，女人的价值体现不再仅仅局限于家庭。

在这个时代，女人的人生有了无限种可能，她们可以创造幸福的家庭，也可以缔造辉煌的事业；她们可以踏遍世界的千山万水，也可以为都市的繁华增添明亮的颜色……

在这条女性崛起的历史道路上，有无数伟大的女人用自己的成功留下了一座座里程碑，她们震撼了世界，惊艳了岁月，用自己的人生告诉世人，这个世界不仅仅是属于男人的，女人柔弱的肩膀，同样可以扛起一片明朗的天空。

安格拉·默克尔，这个名字无疑是女性崛起的道路上最为耀眼的标志之一。这个堪称世界上最有权力的女人，在政坛这个“男人的世界”里树立了一座女性的丰碑，用独特的魅力给德国政坛添上了浓墨重彩的一笔。

她是现代女人的成功典范，是令人钦羡的人生赢家。她拥有全世界数一数二的成功事业——德国总理，同时她也拥有众多女人渴望的幸福家庭。她是德国政坛上呼风唤雨的“铁娘子”，也是挽起袖子为丈夫做饭的幸福小女人。

她平凡却又不平凡，不美丽却魅力四射。她曾是毫不起眼的“灰老鼠”，

却最终蜕变成耀眼的“政坛玫瑰”；她曾有过一场失败的婚姻，但终究寻找到那个心心相印的伴侣；她曾遭受质疑、轻视，现在却以绝对的优势在德国总理的宝座上第三次成功连任……默克尔的一生是传奇的一生，是拼搏的一生，是励志的一生，是值得所有女人学习的一生。

安格拉·默克尔，一个成功的人生经营家，在她逆流而上的一生之中，究竟蕴含了多少的智慧与果断？本书融合了默克尔值得女人学习和借鉴的优点，再与现代职场、生活相结合，有效地帮助女人树立自信，敢于面对问题、解决困难，重塑魅力等，摒弃说理式的枯燥乏味，从默克尔奋斗的一生中寻找她成功的关键，寻找她人生修炼的信条。她的聪慧，她的坚强，她的智慧，她的魅力，相信这一切都会给无数女人以启示。

在这位堪称全世界最成功的女人身上，我们可以学到很多，我们也衷心希望，本书能够将这些汲取来的智慧分享给每个女人，让每个女人的人生都能变得更加成功、更加丰富多彩。

目 录

contents

第一章 逆流而上：从物理学家到伟大领袖

坚不可摧，困难是一次新的挑战	02
永不言败，妥协是解决问题的手段	06
勇往直前，把人生看成线性过程	10
坚定睿智，于乱局中冷静处理	13
热爱旅行，在行走中打开视野	17
坚决回击，不为别人的错误买单	21

第二章 与权力共舞，身居高位也要保持本色

我不想让自己因社会制度而改变	26
走出一条属于自己的路	30
她不是任何人，她是默克尔	34
沉稳应对半路杀出的对手	38
爱憎分明，坚守原则	42
保护自己的隐私	46

第三章 平凡中的不平凡：力量蕴藏在镇定中

故意显得毫无光彩的领导人	50
接受现实是人生的必修课	54
皱着眉头，不过是因为我在沉思	58

坚定又孤独的前行者	62
在男人的“世界”里取舍有度	66
讲话不要有任何的慌张	70
人生得意也淡然	74

第四章 修炼自己，直到强大得令对手恐惧

十二年磨砺只为关键一击	78
在不断涌现的困难中历练自己	81
“冷面笑匠”默克尔：幽默拉近距离	85
敢于承担风险的责任感	89
原则和底线：守住最后的堡垒	93
默克尔不是一个人在战斗	97
实力是对质疑最有力的回击	101

第五章 差不多 = 差很多：为了每一张选票

微乎其微的差距都有可能失败	106
为梦想迸发出全部的激情	110
默克尔：即兴的勇气我没有	114
闪光点细节中体现	117
解决问题要找关键	121
用知识来武装自己的头脑	125
做一个专家型的好员工	129

第六章 独特的女人魅力：刚与柔的结合体

“灰老鼠”华丽转身为知性女人	134
是国家总理更是家庭主妇	138
铁腕树立权威：解聘国务秘书	142

强势默克尔的柔弱一面：泪水换来《柏林议定书》	146
可以强硬，也能够倾听	150
有些话能说，有些话不能说	154
女人，一定要有自己的社交圈	158

第七章 豁达处事：帮手和对手都能结盟

博大的心量可以稀释一切烦忧	162
对别人的小过失、小错误不要斤斤计较	166
任何成果和成就都应和别人分享	170
常怀一颗感恩之心	174
压力，也是上天赐予的幸福	177
退出是最好的保全之道	181

第八章 坚持到底：只有偏执狂才能成功

努力就有可能成就梦想	186
要有不达目的不罢休的毅力	190
相信直觉，因为它有时候很准	195
耐得住寂寞，才能获得成功	199
把事情做到极致	203
全力以赴胜过尽力而为	207
机会不是等来的，是争来的	211

第九章 控制情绪，做自己的女王

妥善管理自己的情绪	216
与其声嘶力竭，不如莞尔一笑	220
心情决定女人做事的效率	224

情绪可以传染，女人要会调节心情	228
疏导愤怒，为人处世莫生气	232
将眼光停放在生活的美好处	236
怀旧情绪适可而止	240
背不动，就放下	244

第十章 修炼心性，摆出人生高姿态

虚荣是一种心病	248
别和自己过不去	252
学会拒绝，但不能简单地说“不”	256
保持新鲜感	260
培养自身的神秘感	264
弹性接纳，让自己进退自如	268
控制多疑的思想，学会信任	272
克服拖延思想，今日之事今日毕	276

Angela

Dorothea Merkel

第一章

逆流而上：

从物理学家到伟大领袖

坚不可摧，困难是一次新的挑战

孟子说，人生总是生于忧患而死于安乐的。在忧患中，人往往能够激发出无限的潜力，不断进步，不断突破自我。而在安乐中，人则往往容易因为失去危机感而不断退步，直至失去竞争力，自取灭亡。

当安格拉·默克尔还是个籍籍无名的政坛菜鸟时，她就遇到了自己政治生涯中最大的贵人——时任基民盟领袖、德国总理的赫尔穆特·科尔。科尔对默克尔的看重足以让任何人感到羡慕与嫉妒，她平步青云的政治生涯正说明了这一切。

在世人眼中，默克尔无疑是幸运的，但在这样的幸运之余，默克尔也陷入了难以想象的“危机”。在科尔光环的笼罩下，默克尔被冠上了一个头衔——“科尔的小姑娘”。这个头衔意味着，在世人眼中，默克尔所取得的一切成绩，都是通过“走后门”得来的，与她个人的才能关系不大，要知道，一旦这种印象根深蒂固，那么，默克尔的政治生涯也就再难取得突破了。

就是在这样的情况之下，作为妇女与青年部部长的默克尔迎来了政治

生涯中一次巨大的挑战，而这一挑战也成为了她扭转困局、在政坛上站稳脚跟的一大机遇。

在两德合并之前，对于堕胎问题，两德有着截然不同的法律规定。在民主德国，法律规定：只要在胎儿生长 12 周以内，妇女都有完全自主的权利来决定是否终止妊娠。但联邦德国却不同，这是一个信仰基督教的国家，因此是禁止堕胎的。这个问题上的严重分歧在两德合并之后逐渐凸显出来，而作为妇女与青年部部长，这一问题无疑正是默克尔职权范围内的事情。

这是个非常棘手的难题，哪怕科尔总理也没办法给予默克尔太多的帮助，这一次，他没有办法再为他的“小姑娘”挡风遮雨了。在经过多番思考与左右权衡之下，默克尔提出以“帮助代替惩罚”，主张妇女应该在公正的咨询之后做出是否要孩子的决定，这一提案彻底解决了困扰新德国的堕胎问题。而也正是在这一事件之后，人们对默克尔有了全新的认识，全新的看法。

科尔的眷顾对默克尔来说是幸运，但同时也是危机；正如棘手的堕胎问题，对于默克尔而言，既是困难，却也是机遇。所谓“福之祸所依，祸之福所伏”所说的大概就是如此吧。

在职场生活中，许多人都曾遇到过和默克尔相似的情况，尤其是女性，特别是那些拥有出众外表的女性。在职场上，女性与男性的地位始终不是平等的，一个女人想要建立一份属于自己的事业，将会遇到比男人更多的阻碍与偏见。在潜意识中，大部分人对女人都是轻视的，他们总习惯于将一个女人所取得的成功与香艳的故事结合起来。而正是这种对女性的轻视，使得女人在职场路上一直举步维艰。

许多身在职场中的女性一定都深有体会，很多时候，得到上司的赏识

是一件既幸运，又痛苦的事情。幸运的是有贵人相助，坎坷的道路也能变得平顺许多；痛苦的是，你的努力与付出很可能会被幸运的“光环”掩盖，甚至遭到无端的非议与诽谤。

在这样的情况之下，很大一部分女性或许会选择退缩，拒绝上司的提携，甚至可能主动放弃自己大好的前途。这是一种十分愚蠢的行为，要知道，在现实社会中，领导的赏识通常能够为你提供更多走向成功的机会。恐惧成功的人，是永远也不可能取得成功的。

当然，也有一部分人很可能就此迷失在“幸运”之中，不知不觉沦为温室的花朵，习惯了来自深厚背景或人脉关系的庇护，从而消磨了自己的斗志与光芒。在现实生活中，这样的例子比比皆是，被父母溺爱的小孩，往往在成年之后也没有照顾自己的能力；从未经历过挫折的人，哪怕生命中小小的颠簸也会让他感到天翻地覆。

人是在困难中成长的，只有经历过人生的逆流，我们才可能将自己打磨成材，登上生命更高的地方，看到人生更美的风景。一个人想要真正成功，真正得到社会的认可，仅仅只有贵人的赏识是远远不够的，你还必须具备足够的的能力以及足够向世人证明自己的机会。不能得到众人的认可，哪怕将你推上帝王之位，也不见得能守住天下之尊；相反的，只要能够得到众人的认可，哪怕出身寒微，也能够拥有揭竿而起，一呼百应的气势。

当我们选择苦难的时候，也就选择了成功。同样，当我们选择安逸的时候，也就选择了平庸。在人的一生中，最有价值的往往不是顺境，而是逆境，人只有历经苦难，在一次次的困难中接受挑战，才有可能成长为更优秀的人。

一个好的将军，手上除了拥有兵权，更重要的，是要有驾驭军队的能力。兵权是帝王给予的，但驾驭军队的能力却是在一场场的战役中，依靠

自己的力量拼闯而来的。在现代职场中同样如此，想要走得更远，爬得更高，除了得到上司的赏识，还要能够得到下属与同事的认可。而困难无疑正是证明自身能力，获得他人认可的最大机会。俗话说“乱世出英雄”，越是混乱的世道，越是危机的时刻，才越能凸显一个人的能力。

永远不要畏惧困难。正是那重重的困难，成就我们坚不可摧的臂膀，也正是那重重的困难，构筑起了人生走向巅峰的阶梯。人是在挑战中不断成长与进步的，越是美丽的风景，越是藏在崎岖之中；越是亮丽的彩虹，越是现于风雨之后。

“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”不经历彻骨的严寒，梅花又怎能开出沁人的芬芳；不经历严格的打磨，宝剑又如何露出锋芒！每一次困难都是一次全新的挑战，每一次挑战都是一次进步的超越。

永不言败，妥协是解决问题的手段

默克尔被称为德国政坛的“铁娘子”，有人也因此把她与英国的撒切尔夫人相比较，事实上，她们之间并没有多少相似之处。曾有一位记者问默克尔：“您是个强势的人吗？”默克尔是这么回答的：“不如这么说，我很有恒心。”

对万千女性而言，这是一个抗争与改革的时代，一个挑战与机遇并存的时代，禁锢女人自由的枷锁正在逐步瓦解，女人登上了世界舞台，正一步步踏入长期以来主要由男人把持的权力殿堂。

在这个大多以男人为主角的世界里，女人想要杀出一条血路并不容易，一个成功的女人，必然要拥有坚不可摧的毅力、驾驭变局的能力以及善于变通的机智。

德国总理默克尔无疑正是这样一个成功的女人，很多人将她称为德国政坛的“铁娘子”，但事实上，认识默克尔的人并不认为这是一个很贴合她的称呼。她坚韧但并不强势，她勇敢但并不激进，甚至可以说，她的成功很大一部分来自“聪明的妥协”和适时的审时度势。

在处理欧债危机的事件中，默克尔一直表现出了极其坚决的态度，甚

至得到了一个“不行夫人”的称号。面对南欧诸国，默克尔一直强调“没有统一的监管就没有债务的共担”，并坚持要以“紧缩政策”来作为德国向欧洲诸国伸出援手的必要条件。

但在2012年的欧盟布鲁塞尔峰会上，默克尔却做出了堪称惊人的让步，让人大为惊诧。

当时，意大利总理蒙蒂与西班牙总理拉霍伊用否决1200亿欧元刺激经济的计划一事来“逼迫”默克尔，要求她同意成员国的银行可以直接从欧洲稳定机制获得贷款，并允许在没有附带苛刻条件的情况下，允许欧洲稳定机制购买政府债券，以降低国家的借贷成本。

默克尔的让步让德国人大惊失色，这意味着，德国纳税人将要为其他国家的商业银行承担起借贷风险。在这样的压力之下，一部分德国人开始指责默克尔，认为她犯了原则性的错误，德国政府内甚至有官员宣称，假如默克尔再做出类似的让步，那么他将不惜退出执政联盟也要阻止她。

“不行夫人”这一次却说了“行”，不管怎么想都是让人难以接受的，难道默克尔真的在布鲁塞尔改弦更张了吗？

事实上，默克尔之所以愿意妥协，最直接的原因在于她急于让此前所达成的，为了加强欧盟国家财政纪律而拟定的25国协议和欧洲稳定机制在德国议会高票通过，而蒙蒂和拉霍伊用来威胁她的协议，实际上正是默克尔用来争取反对党人对前两项法案支持的交换条件。

换言之，默克尔的确妥协了，但她的妥协却是为了换取更大的利益，以最小的代价，把她对欧盟的构想向前推进了巨大的一步。

理智的妥协，聪明的退让，让默克尔在前进的道路上省去了许多麻烦，也绕开了诸多障碍。从表面上看，似乎是默克尔让步了，但事实上，从最终的结果来说，真正获得最大利益的，依旧还是默克尔。

在几何学中，直线是两点之间最短的距离。但在现实生活中，要达到某个目的，直线却可能是最艰难的路程。

直来直往的碰撞意味着我们将要面对更多的阻碍和更顽强的抵抗，与其两败俱伤地去冲破，为什么我们不选择迂回地绕过阻碍，游刃有余地达到目标呢？

妥协未必就是认输，退让未必不是向前的一种策略。在人的一生中，会遇到许多无法改变的事，无法抗衡的人，在这种时候，与其以卵击石，不如避其锋芒，保存实力，要知道，妥协往往是解决苦难的最佳手段。

什么时候前进，什么时候妥协，充满了人生玄机。在客观条件于己不利、自己实力又不具有绝对优势的情况下，就要暂时妥协，以退为进，寻找时机，再图进取，这才是智者的明智选择。这样，一方面可以使自己暂时避开不利的局势，让反对自己的人失去进攻目标，逐渐放松敌对情绪；另一方面，还可以趁此机会增强自己的实力，待时机成熟再发动攻势，一举获胜。而当自己实力雄厚，客观条件成熟的时候，则要当机立断，激流勇进，把握住稍纵即逝的机会，成就一番事业。

在现实生活中，从最细微琐碎的家庭小事，到错综繁复的家国大事，无处不需要妥协。不管是人与人，还是国与国之间的相处，都必然会存在分歧与摩擦，如果彼此之间没有退让和妥协，只一味硬碰硬，那么必定会产生严重的隔阂和矛盾。妥协不是怯懦，妥协是为了更好地前进，为了日后的不妥协。妥协从来不是一个贬义词，它是以独立为前提、以底线为原则的适当让步。

人生在世，保持自己的本色，坚持自己的原则并没有什么错，但在与人相处的过程中，在不触及原则与底线的情况之下，我们也应当学会适当妥协与退让，这样便能避免许多无谓的争执，从而远离许多无谓的苦难。