

东方慧子·著
陕西师范大学出版社

女人 成功靠自己



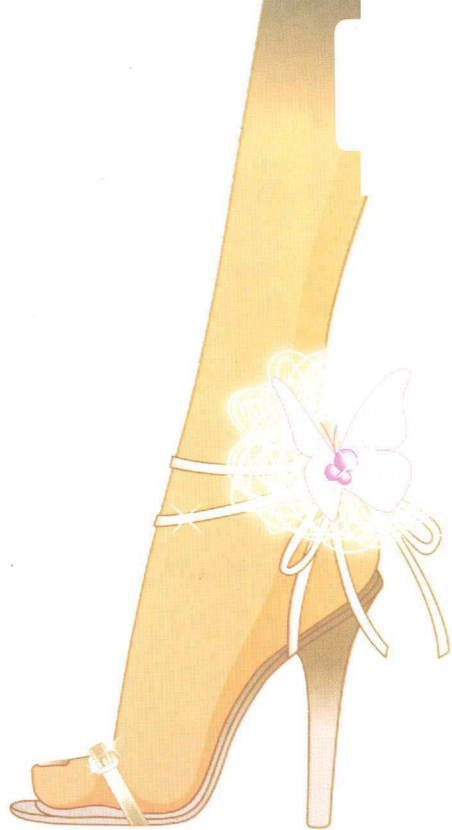
女人只有嫁得好，才会更幸福；
女人只要干得好，才会嫁得好；
女人单身也会有不一样的精彩……

你不再埋怨、不再羡慕别人，明明白白过自己的一生！

20岁你要学习，30岁你也要学习，40岁你更需要学习；

《女人成功靠自己》教你学习怎样做女人。

女人的领悟与聪慧，是通过时间磨炼出来的。



东方慧子◎著
陕西师范大学出版社

女人 成功靠自己

图书在版编目 (CIP) 数据

女人成功靠自己 / 东方慧子著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5613 - 4159 - 9

I. 女… II. 东… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184382 号

图书代号: SK7N1218

女人成功靠自己

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 友家工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 8

字 数: 250 千字

版 次: 2008 年 3 月第 1 版

印 次: 2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5613 - 4159 - 9

定 价: 20.00 元



早在上个世纪末，就有人宣布“21 世纪将是她世纪”，美国著名未来学家奈斯在自己的著作《女性大趋势》中说：“未来最主要的趋势之一，就是女人在改变世界的进程中，将会起着越来越重要的作用。”奥地利的《女性杂志》则直接对全世界宣称 21 世纪为“女人的时代”。

时至今日，越来越多的女性摆脱了男人们对她们的压制、封锁与驾驭，以最优秀的姿态崛起于各个领域里，与男人们平分秋色。

在政界、商界、学术界以及其他各行各业的优秀人群中，到处活跃着女性的身影，女性们熠熠的光辉，让男性世界为之震惊。

做个好女人，做个成功、快乐女人，我的生活我做主，

爱自己，这些成为她时代女人们共同的主题。

现代女人已经懂得，女人的幸福并非是男人给予的，而是自己定义、自己书写的，自己的成功掌握在自己手中，由自己来经营，女人与男人是完全平等的，有追求成功生活，走自己人生道路的权利。

但如何掌握经营自己的成功、如何让自己走进成功却是很多女性朋友困惑的问题。本书作者从经营自我、事业、心态、人脉、家庭、健康、魅力等方面进行了总结和剖析，指导女性朋友们以一种最智慧、最科学、最时尚的心态学会自我经营，学会紧紧地把握住你身边的成功与幸福。

本书的独特之处在于，作者没有像那些高深的社会学家那样，高高在上地说教，而是以一种交流与沟通的心态，坦然、诚实地与女性朋友们探讨对人生的经营和把握，引导女性朋友站在时代的前沿，用最本质、最科学的思路分析和解决问题，帮助女性朋友们形成正确的生活观、人生观和价值观，成为一个懂得和善于把握成功的智慧女人。

愿读者朋友们开卷有益，愿所有女性朋友们通过阅读，获得成功、幸福与快乐。

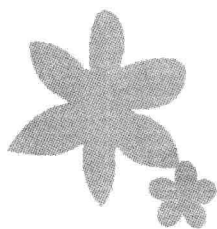




CONTENTS 目录

辑 / 自我：我的命运我做主

- 自己做自己的主人 / 2
- 没有独立性格，就没幸福人生 / 7
- 不要期望别人改变你的生活 / 10
- 自信是女人一生最珍贵的财富 / 15
- 自尊是女人灵魂的灯塔 / 19
- 做一个智慧的女人 / 23
- 在不幸中学会坚强 / 26
- 做一个感性与理性都兼有的
丰富女人 / 29
- 播种性格，收获命运 / 32



辑 2 事业：自己来挣钱，自己去理财

做个有分量的职场丽人 / 36

事业是女人最好的化妆品 / 40

选择适合自己的职业 / 44

决定女人事业有成的 8 个关键细节 / 48

融入团队，让自己更有力量 / 52

专注的女人最美 / 55

施展办公室美人的魅力 / 59

让上司赏识你 / 62

聪明女人不“负重” / 66

打入公司主流群体的 7 大策略 / 69

树立正确的理财观 / 73

把自己打造成真正的“财女” / 77

做一个永不“贬值”的职业女性 / 80

辑 3

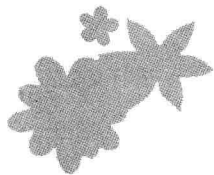
心态：幸福是一种自我的心里感觉

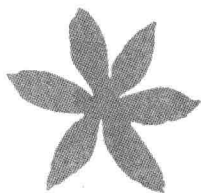
- 欲望愈小、幸福愈大 / 84
- 幸福就是对自己好一点 / 87
- 感恩让女人更懂豁达与包容 / 90
- 心态年轻才是真年轻 / 92
- 快乐来自甘愿吃亏 / 96
- 苦中作乐是一种境界 / 99
- 识破“挫折”就这几招 / 102
- 用“热情”点燃自己的“幸福之灯” / 108
- 幸福离自己有多远？ / 111
- 用“微笑”来面对生活的每一天 / 115

辑 4

人脉：给自己织一张“幸福的网”

- 成功处事，仪礼先行 / 120
- 学会跟不同类型的人打交道 / 125
- 成功需要网，每天密密织 / 129
- 说话是一门艺术 / 132
- 懂得赞美，获得好人缘 / 136
- 修炼你的“拒绝功夫” / 139
- 女人成功社交的黄金定律 / 142





辑 5 家庭：女人幸福的安乐窝

- 用十大细节“考察”他 / 148
- 做丈夫眼中完美的妻子 / 152
- 相见不如怀念 / 155
- 永远不做第三者 / 159
- 女人也需要主动把握幸福 / 163
- 相爱容易相处难，须多些理解和沟通 / 168
- 同居前，准备一只手挽皮箱 / 172
- 学会做丈夫的幸福小岛 / 175
- 获得“婆媳关系”100分的女人 / 180
- 当发现丈夫“红杏出墙” / 184
- 幸福女人必备的“葵花宝典” / 189

辑 6 健康：女人幸福的基石

- 女人的生活方式病 / 194
- 远离妇科常见病 / 200
- 自我生理保健细节 / 204
- 动一动，美丽又健康 / 208
- 吃出一个好身体 / 211
- 养成良好的生活方式 / 214



CONTENTS 目录

辑 7 魅力：女人最具有吸引力的资本

做一个有味道的女人 / 218

举手投足尽显风雅 / 222

淡妆浓抹总相依 / 227

美丽肌肤是保养出来的 / 231

爱读书的女人最有魅力 / 235

做一名“华尔街”的女人 / 238

常充电更魅力四射 / 241



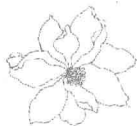


辑



自我：我的命运我做主

自己做自己的主人



从母胎里出生那一刻起，伴着人生的第一声啼哭，女人的就注定要开始一个不同于男人的一生。女人的一生，或者是跌宕起伏，或者是平平安安，也许上天早就为她画好了一生的轨迹。

嘤嘤啼哭的婴儿转眼就成了活泼可爱的小姑娘，一转眼，又成了亭亭玉立的少女。女孩在父母的呵护和教育下，进入小学、初中、高中上学。这个期间，好女孩的标准就是听老师的话，听爷爷奶奶的话，听爸爸妈妈的话，认认真真地念书，做一个好学生，一个乖乖女。

在家里，父母的权威至高无上，在学校，老师是不可置疑的人生导师，学习成绩是她生活中的阴晴表，三点一线的生活方式是她生活的全部。

离开父母，上大学之后，女孩就像是被放飞的小鸟。她终于长大了，她要去寻找属于自己的世界。她恋爱了，男朋

友弥补了学习之外的空白，学习、吃饭、谈恋爱，单一却也有滋有味。

毕业了，工作了。一纸婚书结束了少女时代许许多多玫瑰色的梦境，她从女孩成长为温情脉脉的妻子，丈夫便成了她生命中的全部，为他洗衣、做饭、干家务。

在幸福的缱绻之后，她的身体中埋藏了爱的种子，十月怀胎的辛苦，如同漫长的征途。她怀着幸福的期待，等待着那个痛苦而美丽的时刻，随着临产的阵痛，女人终于走进了生命中最为值得自豪的那个时刻——她成了含辛茹苦的母亲。从此，孩子成为她生命中的太阳，她要用自己柔弱而坚强的手臂，托起这一轮初升的太阳。

时光荏苒，一转眼，当有一天，她的孩子领着一个陌生的人来到家中，准备成为这个家里新成员时，女人这才惊异地发现，她的孩子已经不再需要她了。而她自己却已经两鬓斑白，青春不再。

女人的一生便是这样的起起落落，她们的一生，似乎是在一个舞台上扮演不同的角色。一幕还未落下，另一幕却要急着开场。

有时还要一连客串好几个角色，深深演绎和体会着不同角色的酸甜苦辣、喜怒哀乐，但她们又不是演员，她们是生活的实践者，她们一生的剧本就是女人的命运。

女人在命运这场大戏中，忠实于自己的角色，快乐的是她自己，劳累的也是她自己。

当韶华流逝的时候，女人一生戏剧的大幕即将落下，女



人可能意识到，女人终生演了许多的角色，自己一生的酸甜苦辣、喜怒悲哀都是为了别人，唯独没有自己，自己已经不知在何时、何地丢失了自己，她的这一生是从属的一生、奉献的一生、被动选择的一生、不能自主命运的一生。

著名现代作家张爱玲曾经在散文《爱》中，描写过一个命运不能自主的女子：

这是真的。

有个村庄的小康之家的女孩子，生得美，有许多人来做媒，但都没有说成。

那年她不过十五六岁吧，是春天的晚上，她立在后门口，手扶着桃树。她记得她穿的是一件月白的衫子。对门住的年轻人同她见过面，可是从来没有打过招呼的，他走了过来，离得不远，站定了，轻轻地说了一声：“噢，你也在这里吗？”她没有说什么，他也没有再说什么，站了一会，各自走开了。

就这样就完了。

后来这女子被亲眷拐子卖到他乡外县去作妾，又几次三番地被转卖，经过无数的惊险的风波，老了的时候她还记得从前那一回事，常常说起，在那春天的晚上，在后门口的桃树下，那年轻人。

于千万人之中遇见你所遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，惟有轻轻地问一声：“噢，你也在这里吗？”

张爱玲在这篇文章里，讲了一个女子被他人操纵、颠沛

流离、悲苦辛酸的一生。女子即使遇到自己当年喜爱的人，也不能表达心中这份深深的情爱，只能轻轻地问一句：“噢，你也在这里吗？”然后，被命运的手轻轻地拨开，到他乡流离，与自己心仪的男子就这么终生的擦肩而过。

自古至今，我们已经听说过太多的关于女性命运悲剧，她们如同水中的浮萍，在命运的狂风暴雨中，逆来顺受，颠沛流离，不能自己掌握自己的命运。所以，人们喜欢用“藤”这种依附性很强的植物来比喻女人。

到了 21 世纪的今天，我们女性不能再满足于做一棵“藤”的命运，不用缠绕和依靠着别的东西生活，我们要为自己而活，掌握自己的命运，去热烈地爱，去努力地奋斗，去积极地争取，去勇敢地选择，去快乐地生活！自己做自己的主人。

美国国务卿赖斯就是这样一位完全能够掌握自己命运的奇女子，赖斯 1954 年 11 月 14 日出生于美国亚拉巴马州的伯明翰，1963 年全家移居丹佛。赖斯的父亲曾任丹佛大学副校长，母亲是小学音乐教师，姑姑是维多利亚文学博士。优越的家庭环境使赖斯从小就受到了良好教育，她 15 岁时便成为丹佛大学的学生，学习英国文学和美国政治学。

她所崇拜的一位政治学教授是奥尔布赖特的父亲约瑟夫·克贝尔教授。在克贝尔教授的引导下，赖斯将东欧和苏联作为主要研究领域。19 岁时，赖斯获得丹佛大学政治学士学位。之后，她又分别于 1975 年和 1981 年获得圣母大学政治学硕士学位和丹佛大学国际研究生院政治学博士学位。

1981年，年仅26岁的赖斯成为斯坦福大学的讲师。1989年1月，刚满34岁的赖斯出任乔治·布什总统的国家安全事务特别助理，开始了从政生涯。

作为布什政府中的俄罗斯问题专家，赖斯是有史以来美国政府中职位最高的黑人妇女。4年期满卸任后，赖斯进入胡佛研究院任高级研究员。1993年，赖斯出任斯坦福大学教务长，她是该校历史上最年轻的教务长，也是该校第一位黑人教务长。

在2000年美国大选时，赖斯作为共和党总统候选人乔治·沃克·布什的首席对外政策顾问，为布什出谋划策。布什当选总统后任命赖斯为总统国家安全事务助理。她一直是布什总统的得力助手。2005年1月出任国务卿，她是继克林顿政府的马德琳·奥尔布赖特之后，美国历史上第二位女国务卿。

赖斯能讲流利的俄语，是俄罗斯（苏联）武器控制问题的专家。她思路清晰，能够在复杂的问题面前，抓住问题的核心，阐述能力极强，博学勤奋。她还学过9年法语，并能弹一手好钢琴。赖斯至今单身，喜欢看体育比赛。至今仍然独身的赖斯并没有因为生命中缺乏另一半而逊色，她的生命在独立和勤奋中绽放出令人赞叹的光彩。

像赖斯那样精彩的生活对于普通女人来说，是可望而不可及的高峰，但是，每个女人都要为自己的命运负责。女人要为自己而活，活出生命中的灿烂和精彩，女人的生命会因此而美丽、芬芳。

没有独立性格，就没幸福人生



有人说过，没有经济的独立，就没有人格的独立，没有人格的独立，就没有完全的幸福。随着时代的发展，古代那种女性的“妻以夫贵，母以子贵”的一页已经被永远地翻过去了，只有独立的女性才能理直气壮地享受着自由生活的阳光和空气，才能得到别人敬仰和尊重，才能获得自己真正的幸福。

一个不能独立的女人是悲哀的，让人怜悯的，她们如同被关在笼子里的小鸟，即使有一天笼子打开了，她们还是要自己飞回来，钻进这牢笼，因为外面广阔的天地反而会让她们感到不安全，永远无法摆脱这命运之笼的笼罩和摆布。

中国电影默片时代红极一时的影星阮玲玉就是一个令所有人扼腕叹息的例子。

阮玲玉幼年丧父，与给人做帮佣的母亲相依为命。1926年，阮玲玉16岁时与少爷张达民相爱，母亲阮妈也因此被女