

適者生存——如何左右逢源

鄭燕平 編著



女士叢書之四

PDF

前言

你将过一种怎样的生活？你将为自己塑造一个怎样的人生？也许你已经为自己编织了一个美好的未来，也许早已有了一个光辉的目标，那怎样去实现它？怎样使你的美好理想经过一天一天的奋斗而成为现实？也许你正在考虑。

未来的世界为智者准备了鲜花，同时也准备了荆棘，当你跨过重重坎坷与荆棘去采摘鲜花的时候，成功会告诉你：未来世界，适者生存。

愿你学会生存的本领。

目 录

前言

一、深谋远虑：为自己设计未来	(1)
1.成功者的秘诀	(1)
2.树立客观的目标	(6)
3.以最大的热情投入工作	(9)
4.借鉴男性的思维技巧	(11)
5.学会聪明地决策	(12)
6.认识自己的能力	(14)
7.把握时机	(16)
8.抓住生活中的机会	(18)
9.逆境会使人变得伟大	(20)
10.正直意味着荣誉感	(21)
11.选择女性独特的竞争手段	(22)
12.找一个导师	(24)
13.一事无成的原因	(26)
14.记住对你有帮助和可能帮助你的人	(28)
二、喜怒有常：把握自己的情绪	(31)
1.感觉并非事实	(31)

2.何苦自寻烦恼	(34)
3.不要低估自己	(36)
4.走出自卑的阴影	(37)
5.培养敬业乐业的工作态度	(39)
6.塑造最佳的自我形象	(41)
7.成功不会使你失去女性魅力	(43)
8.克服性别歧视	(44)
9.不要怕别人超过自己	(47)
10.敢于接受现实	(48)
11.了解自己的权益	(51)
12.走出性别误区	(52)
13.演好你的双重角色	(56)
14.保持精神的愉快	(57)
15.缓解来自生活的压力	(60)
16.寻找童心	(64)
17.克服忧郁情绪	(66)
18.向你的朋友诉说你的委屈	(68)
19.能不哭时最好不哭	(70)
20.学会疏导自己的情感	(72)
21.广结善缘	(74)
22.给人以真诚的微笑	(77)
23.学会宽怀大度	(78)
24.选择一位心理医生做朋友	(80)

三、谨慎为之：友谊与爱情 (82)

1.爱是一种感觉	(82)
----------	------

2.独身并非最佳选择	(84)
3.尊重爱情和婚姻	(87)
4.幸福婚姻之所在	(89)
5.夫妻至上	(91)
6.在改变别人之前先改变自己	(94)
7.爱需要表达	(97)
8.怅然若失的启示	(98)
9.虚荣会毁掉一个女人	(103)
10.珍视友情	(104)
11.勇于结束和开始	(105)
12.不要诚实地“杀人”	(107)
13.怎样和异性交朋友	(110)
14.职业女性的标准丈夫	(112)
15.让孩子热爱你	(115)

四、恰到好处：求职技巧	(118)
1.在寻找工作之前	(118)
2.了解什么行业容易接受女性	(120)
3.不要影印你的求职信和履历表	(121)
4.面谈之前做哪些准备	(122)
5.仪容不凡使你成功一半	(124)
6.了解他们想请什么样的人	(125)
7.如何回答询问	(126)
8.你应该提什么样的问题	(132)
9.怎样提出你的待遇问题	(134)
10.面谈之后仍要不失风度	(135)

11.有关求职的谬误	(136)
五、适者生存：如何面对性骚扰	(138)
1.怎样确定是否性骚扰	(138)
2.性骚扰得逞的原因	(139)
3.女性要注意自身的检点和修养	(141)
4.面对性犯罪如何自卫	(142)
5.抵御歹徒袭击的心理战术	(144)

一、深謀遠慮：爲自己設計未來

爱迪生曾说过：如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以小心为兄弟，以希望为哨兵。

人们都希冀成功，但成功不是突然而来的，它需要人们有目标地追求，需要不断地努力。当你决心依靠自己的努力向成功迈进的时候，最先要考虑的是，我具备什么样的能力，树立怎样的目标，为实现目标实施怎样的手段，然后要考虑我要付出多么大的努力，需要什么人的帮助。

最了解你的是你自己，你自己的未来需要你自己设计，实现你的目标需要你孜孜不倦的努力。

1. 成功者的秘訣

我们知道有许多我们熟悉的人，他们在自己喜爱的事业中获得了成功。然而我们只知道他们取得了成功。却不知道他们为什么会成功。是什么造就了一个成功者？是幸运？才华？献身精神？似乎都是。然而在生活的每一个领域内获得成功的明星们，他们都具有某些共同的思想技能和习惯，这是我们应该也能够学会的。

有两个曾十分要好的朋友，她们都想在自己喜好的

文学上有所成就。几年过去了，其中一人写出了轰动一时的作品，在同行中小有名气，且结婚生子生活美满；另一人虽经努力却成绩平平，此时仍在从事单调乏味、收入有限的编辑工作，且为成就事业至今孤身一人。从外表上看来，她们都可谓才华横溢，风度翩翩，然而两者的成就为什么会相差这么远？其原因并非机运、关系或对工作的献身程度，而仅仅是成功者学会充分地发挥自己所具有的天赋，而另一个却没有做到这一点。

有人对遍及生活各个领域的 1500 名取得杰出成就的人进行研究，发现这些人具有某些共同的特性，这些特性并不是与生俱来的，而是每个人都可以学会的。

△过全面的生活

我们常常听人说，成就卓著的人是如何拼命苦干，迷恋工作，他们总是把工作带回家去，一直工作到深夜，其实事实并非如此。这种靠拼命苦干出成绩的人，虽然容易早出成果，然而很快就会江郎才尽，或者随后平平无奇。他们只是沉溺于生活本身，而对效果却不大理会。

与此相反，成就出色的人愿意努力工作，但却有着严格的限度。对他们来说，工作并非一切，他们虽然埋头工作，但他们也知道如何放松自己。他们能够把工作留在办公室里，他们珍视亲密无间的朋友关系及家庭生活，有相当的时间是与亲密朋友和他们的孩子共同度过的。

特别是职业女性，她们虽然对工作入迷，但是她们知道良好的家庭生活是她们工作取得成就的可靠保证。

她们乐于承担适当的家务，并从有限的家务中放松自己，体验生活的乐趣，密切与亲人的关系。一般来说，真正在事业上有卓著成就的女性，她们同时也是一个好妻子，好母亲，她们的成功是真实的，长久的，她们的生活是全面的健康的，也是令人信服的。

△从事所喜爱的职业

尽管有些职业收入颇多，但你并不一定喜欢，不喜欢的工作当然就唤不起你的工作热情。前面说过的那两位朋友，那位业绩平平的朋友，虽然自己喜欢写小说，但是她感到写小说在生活上没有保证，为了寻求比较牢靠的高收入的职业，她就选择了编辑工作。几年来，她每星期有六天不得不勉强去从事自己并不喜爱的工作，而且也从未给她带来如期的报酬。如果她真正干了她愿意干的工作，她也许能，也许不能赚到更多的钱。然而，几乎可以肯定的是，她将会成为一个更加幸福、更加成功的人。

那些成就突出的人都选择了自己真正中意的工作。她们有三分之二的工作时间是在从事爱不释手的工作，而只用三分之一的时间来处理她们不感兴趣的繁杂琐事。她们向往内心的满足，而不是追求诸如加薪，提职以及权力这类外部的报酬。当然到头来，她们往往会一举两得，甚至一举多得，因为她们对自己所做的工作胜任愉快。她们工作得更加出色，报酬自然也会更高，得到的也会更多。

△预先推测难办的事

大多数卓有成效的人在面临任何困难或重要情况之

前，都会在脑子里将适宜的行动方案进行反复再三的预演。正如高尔夫球运动员在击球前，总是预先将每次挥臂击球的准确轨迹，球的射程和它的落点在脑子里变成具体的形象一样。

可以这样说，几乎所有的人都会幻想着即将来临的重要事件。然而，毫无根据地空想与审慎地琢磨在活动中实际运用的技能是两码事。一位钢琴家在被监禁了7年之后，马上就能将琴弹奏得与以前不相上下，他的解释是：“我每天都在脑子里练琴。”

△追求出成果而不苛求完美

许多渴望一鸣惊人，拼命工作的人都死抱着至善至美不放。以致于她们很少出成果。我认识一位教授，她花了10年时间对一位剧作家进行研究，还总是提心吊胆，生怕有所遗漏，因而一直未能把手稿送交出版社。当她感到自己的研究完全了，可以交付出版时，那位在此项研究开始时享有盛名的剧作家早已销声匿迹。这位教授的论文即使能够出版，恐怕也没有多少人感兴趣。

在生活中我们不难发现，那些卓有成效的人几乎都摆脱了对十全十美的苛求，她们并不把失误看成失败，她们从失误中吸取了经验，以便下次能干得更好。

△不怕冒风险

大多数人都满足于一种安全感，尽管这意味着平庸和乏味，她们也不去试试机会。一位年轻的歌剧女高音，她的嗓音得天独厚，是位很有前途的女演员。然而她一直唱不起眼的角色，而不愿意担任主角。她说：“整个晚上都要依靠我，观众会注意我的每一个音符。”

这位妇女以及许许多多像她一样的人，不一定就是胆小鬼，她们只是懒得去想像如果失败了会发生怎样的情况。那些太显身手的人则恰恰相反，她们能够冒险，因为她们对于如何妥贴地进行调整已经做了仔细周密的考虑，如果真的失败了，她们也知道如何挽救败局。

为最不利的情况制定应付方案，这样做就允许你进行合乎情理的选择。如果你由于胆怯而固步自封，因循苟且，那你就没有选择的余地了。

△不要限制自己

人的潜力到底有多大，谁也说不准。一个人能够对某项工作干得多么出色，是没有极限的。关键在于，我们很难真正明白这些限度。因此，常常有许多人过于把个人的能力限制在远远低于我们实际能达到的水准上。

那些取得杰出成就的人，就能无视这些人为的障碍，她们把注意力集中于自身，集中于她们自身的感受和她们的活动以及由于努力所产生的进展。因此，她们能更自如地发挥自己的最高水平。

为自己找到一条最低成就线，而对最高不要限制，“上不封顶”，这样才能极大地发挥自己的才能。

△与自己的以前竞赛

成就卓著的人相对来说更专注于怎样超过自己以前的成就，而不是击败竞争对手。事实上，提心对手的能力，（也许对手比你具备优势），这常常使你不战而败。

成就突出的人最感兴趣的是，怎样根据自己的水平尽可能地做好工作，所以她们更容易参加团体竞赛而不是孤军奋战。她们能够意识到，大家的通力协作会比单

枪匹马更容易解决某些复杂的问题，因此她们渴望让其他人参加这项工作。而孤军奋战的人，往往过于关注自己的竞争对手，因而不能担当重任或作出决策。她们由于不得不事必躬亲，而使自己的成就受到局限。

以上所说的，是总结了许多成功者的经验所得到的。这些并没有什么特别之处，是我们每一个人都能够做到的。如果你想改进你的工作成就，提高你的创造能力以及提高你整个生活的质量，你不妨试着去运用这些技能。

2. 樹立客觀的目標

同是才华横溢的两个人，一个成功一个不成功。原因可能很多，但有一个因素可能是至关重要的，那就是：一个树立自己追求的目标，并始终如一不断努力；另一个是漫无目标四面出击，分散了自己的精力。看来目标的树立是成功的关键。

英国作家爱德华·G·布尔沃·利玛说：“那些出类拔萃的人正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他的能力对准这一目标的人。甚至天才本身也只不过是敏锐的观察力再辅之以执著的追求。每一位注意观察和具有坚韧不拔意志的人，都在不知不觉地成长为天才。”

有些女性从主观愿望和个人喜好来决定自己所要从事的事业，如喜欢文学就想成为一名作家、诗人；喜欢文艺就整天观摩表演，希望自己能成为一名出色的演

员，却没有考虑到要成为作家，演员不仅需要愿望还需要具备特殊的才能。

对于不同的人来说，所选择的目标也是不同的。它取决于个人的兴趣爱好，身体状况，天赋能力，思维类型，社会环境等综合因素。一个渴望充分发挥自己才能的人必须面对主客观条件，进行综合思考，恰当地选择喜爱而又可能最大限度发挥自己能力的目标与专业。如果发现目前从事的专业无法更好地发挥自己的才能，应立即更换智能的突破口。著名的歌唱家朱逢博以前是学建筑的，当她发现自己有着卓越的歌唱才能时，就选择从事歌唱。她的成功就在于她能够在涉及人生道路的关键时刻勇于选择，一旦选择之后又能全身心地投入其中。

当然，目标的确定既要视社会历史发展和科学发展的水平而定，也要视追寻待定目标的具体个人的各种能力的发展水平而定，不能盲目地好高骛远。确定了你的奋斗目标之后，以最大的热情投入工作，使你无暇顾及工作以外的事情，或者说任何工作以外的事情都无法分享你的热情。这时，不仅心境平和，荣辱全抛，伴随而来的还有你意想不到的收获。

那么，制定怎样的目标才既现实又可行，既能最大限度地发挥自己的才能又不至于因达不到目标灰心丧气呢？

△尽量早的确立目标

在你踏入社会之初，就应该有一种准备，那就是你将过怎样一种生活，事业上向哪一方向发展，最低限度

取得怎样的成绩，然后将全部精力集中于这一特定的目标，排除万难，勇往直前。

△目标不要定得太高，要经过努力能够达到

因为，如果目标定得太高可望而不可即，很可能在你没达到目标之前就会放弃对它的追求。当然，目标也不能定得太低，低了会影响你能力的发挥，阻碍你追求更高的目标。

△在一个阶段内集中于一个目标

在你的心目中应该永远还有下一个目标，因为最大的满足来自于对目标的追求，而不仅仅是如愿以偿。最要紧的是，不要对达到目的操之过急。开始，也许你每天只能抽出一小时来从事你真正热心的活动，但是，即便是一天一小时，也意味着一星期有7个小时，10年有3650个小时，在这样长的时间里你是会大有收获的：学完一门课程，掌握一种语言，写一部书，画一幅肖像等等。

△在主目标之下树立几个相应的副目标

这并不是说让你树立好几个目标，而是树立一个主目标并在其周围再树立几个与之相关的联系密切的小目标。比如，你喜欢文学，想写一部小说，开始可能写一点以后就觉得写不下去了。这时候，千万不要硬着头皮去写，可以暂时先放下你要写的小说，做一些与写小说相关的事。比如，一个星期不动笔，但可以读一些书，写一段小散文，描写一段人物肖像，或写一段小景物。等你把这一星期的几个小目标实现以后，也许你纷乱思路就逐渐清晰了。而这几段小文也许对你的写作有新

的启发。

成功的一生并非源于机运，它是由一天接一天的成功的日子所组成的。对你有吸引力的目标，将使你每一天都比前一天过得更有价值。

3. 以最大的热情投入工作

黑格尔说：“假如没有热情，世界上一切伟大的事业都不会成功。一旦你选准了应当终身从事的事业，就等于确定了一生的航线。在这条航线上，应当开足你人生之舟的最大马力，以最大的热情投入其中。”

女性的弱点在于确定目标上犹豫不定，在确定目标之后热情投入不足。这些弱点使女性多少年来，虽然在工作中十分勤奋，一生忙碌，却很少有所成就，怎样才能使自己能够把热情专注地投入自己的事业？

首先，你选择的事业一定是最心爱的，最感兴趣的，你为它而着迷，把它看做自己生活中不可缺少的一部分，这样你才会对它有热情，心甘情愿地投入热情。假如你认为某一事业是可有可无的，是用来做为闲谈的话题，是摆给别人看的艺术品，那你就不可能对它产生热情，当然也无热情投入。

怎样才算投入呢？

△集中性

你的热情是有限的，如果你把有限的热情分散在自己喜欢的几种工作上，想必不如把它集中在一种事业上，投入的集中性就在于要把你全身心的热情投进既定

的目标上，这样才能有洞穿一切的力量，有了这种力量，你可以做成你想做的任何事。

△长久性

任何一种引人注目而又意义重大的事情都不是一天两天能做成的，有的甚至一年两年，以至需要毕生的精力。当你确定了自己终身从事的事业时，就应该有坚韧的毅力，坚持不懈地去研究它、追求它，即使在它出现困难，遇到坎坷时也不要放弃它。许多人之所以一生苦苦奋斗而终无所得，原因就在于，一遇到困难就躺倒不干了，一遇到坎坷就退缩不前了。其实，成功与失败之间只差一步。在最困难的时候你挺过去了。你就前进了一步，不断的前进就能达到你既定的目标。

△专注性

专注于自己倾心的目标，不能被别人的言语所左右，不能被别人在其它方面的成就和收获所吸引，要能做到目不窥园，不随便更改自己已定的目标，经常更改目标的结果是使你耗尽了精力后而一无所获。

“水性杨花”常常是用来比喻女人在爱情上的随意性。在工作事业上也同此理。爱情需要长久与专一，事业上既定目标的实现也需要人们坚持不懈地追求与专心致志的钻研。如果你不想让你的一生平平淡淡地度过，那你就应该选择一项能使你的热情集中、专注、长久地吸引你的目标。这一目标到底是什么，就看你的慧眼灵心了。

4. 借鑒男性的思維技巧

客觀地說，女性常常把思維投向如何把自己的生活過得豐富多彩，更重視自己體驗到的感情生活；而男性的思維常常投向如何使自己在社會上取得獨立甚至有顯赫的地位，取得更大的成功。這也許是男性成功者多的原因。

許多女性朋友們發現，在我們對問題苦苦思索而不得其解的時候，想不到別人卻發現了答案所在，而且答案竟是如此“明顯”，我們到底錯在哪裡？怎样才能有所改善？

女性對未來的各種刺激和信息反應敏感，信息儲存量大，但是缺乏一種調動信息，綜合信息和使用信息的能力。這種能力可能與我們平時的思維方式有關，我們對問題常常憑感覺，雖然這種感覺的準確率很高，但有些問題單憑感覺卻又是遠遠不夠的。學習男性看問題的方式和方法，可以使我們更加聰明和豐富起來。

△翻來復去想几遍

面對一個難題，女性最明顯的弱點就是感到問題很棘手，就放棄對它的研究。其實難題對男性來說解決起來也不是輕鬆的事，但男性那種自我感覺良好、自信的秉性，使他們不放棄對問題的思考。他們會把問題的所有要素在腦子里迅速過几遍，把問題的所有方面翻來復去地考慮，以便在腦子里對問題的各個角度和它錯綜複雜的關係有所了解。理清了各種關係的同時，一個處理的模式便脫穎而出。