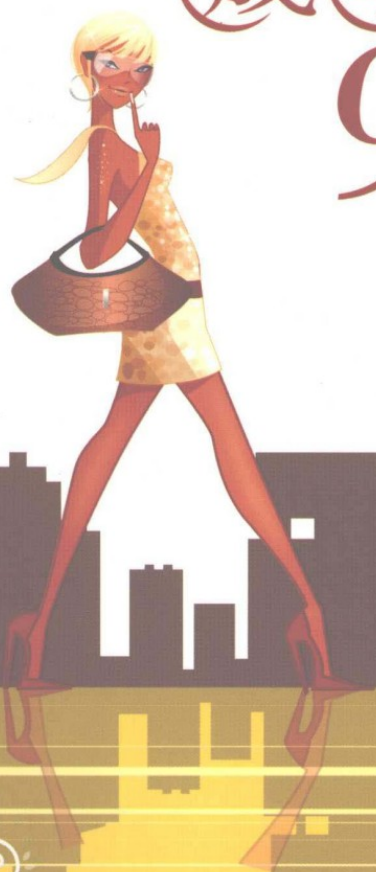




白领女性

成功必备的 9种心态

舒闻铭 等/编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

白领女性

成功必备的 9种心态

舒闻铭、陈珊/编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

白领女性成功必备的九种心态/舒闻铭, 陈珊编著. - 北京: 中国经济出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5017 - 5810 - 4

I. 白… II. ①舒…②陈… 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 141916 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: [www. economyph. com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 陈瑞 (电话: 010 - 68308641 [rachel8511@sina. com](mailto:rachel8511@sina.com))

责任印制: 张江虹

封面设计: 任燕飞

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京东光印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印张: 13 字数: 214 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 5810 - 4/F · 4666

定价: 28.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

成功也属于女性

生活犹如逆水行舟，不进则退。不管男性，还是女性，在生活的浪潮中，随波逐流，则一事无成，只有激流勇进，才有成功的希望。

人生只有一次，在人生的长河中，一个人能够辉煌的日子总是那么短暂，那么有限。既然这个世界接受了我们，就给我们留有一席之地，就有我们自己的舞台。

在为男性夺魁鼓掌的同时，也要为女性争取成功加油喝彩。不要等到“老大”时才发出诸多感慨和遗憾，从现在起就去参与！就去争取！就去占领！就去发挥！就去拼搏！谁说女子不如男？敢拼就会赢！

新的时代不是比体力的时代，而是比智慧的时代。不管男女，谁的素质高，谁的付出多，谁就能够成功！

在聪明才智方面，不管男女，只要勤奋、刻苦、勇于实践，都会有所收获。女性加上细心、耐心，善于协调人际关系的优势，则会更强。

现代文明带来了女性的解放，带来了女性发展和实现自身价值的机会。世界妇女运动，通过一百五十多年的不懈努力，开辟了妇女参政议政的道路，在21世纪的今天，更使我们听到了女性登上政治舞台的时代强音。



白领女性成功必备的九种心态

快行动起来吧！行动能鼓舞你，行动能激励你，行动能使你更加自信，更加认识自身的价值。

愈败愈战，愈挫愈勇，百折不挠，才是强者的性格，才是现代女性的性格！

目 录

认识自我 战胜自我/1

让你自信起来/3

充满竞争欲/12

克服你的弱点/20

化压力为动力/39

社会对女性的歧视/41

正视挫折/45

克服来自家庭的压力/53

充分利用女性自身的优势/57

温 柔/59

魅 力/62

细 心/66

女性应具备的素质与能力/69

热 情/71

乐 观/77

勇 气/81

果 断/85

自 强/87

执 着/90



白领女性成功必备的九种心态

女性要善于与人交往与沟通/99

交往越多,机会也就越多/101

善于同形形色色的人打交道/104

与人沟通的技巧/106

女性要勇于创新/115

没有创新不会有成功/117

女性思维创新的途径/120

女性要有一颗健康的心/131

一切成就和财富都源于一颗健康的心/133

女性保持健康心理的方法/136

成功的恋爱是事业的基础/157

爱情是成功的动力源/159

女性如何做到成功恋爱/161

守住婚姻/171

不要成就了事业却丢了婚姻/173

如何与丈夫相处/177

如何正确对待丈夫的婚外情/190

正确对待不正常的婚姻/193

参考文献

让你自信起来

自信心是一片阳光，能驱散失迷者眼前的阴影；自信心是一畦田园，能萌生希望的新绿；自信心是一面大帆，能鼓动理想之舟抵达新的彼岸！

自信是破除一个人心中之“贼”的最有效的武器，疑惑、恐惧、踌躇、嫉妒、愤懑等这些“小丑”，在自信面前，全都销声匿迹。

吴士宏应聘到 IBM 的故事已经成为了一个广为流传的求职故事，原因就是，吴士宏初进 IBM 时的身份是北京一家医院的一名小护士，最高学历是自学英语大专文凭。按理说，这样的条件在 IBM 成功的几率微乎其微。但吴士宏在面试时的一番精彩问答，赢得了面试官的青睐，从而当场拍板被获录用。

在应聘时，经理问：“你知道 IBM 是一家怎样的公司吗？”“很抱歉，我不清楚。”“那你怎么知道你有资格来这儿工作？”

“你不用我，又怎么知道我没有资格？”接着吴士宏用英语说。她以前的同事和领导都相信她有能力做更多的事。她还说，她通过英语大专自学考试就是能力的证明，如果给她机会，她会证实她的能力和资格。就这样，她被当场告知：下周一来上班。此后，吴士宏业绩突出，不断晋升，从职员做到中国华南分公司总经理，1997 年升任 IBM 销售渠道总经理。

吴士宏说，在她心里，始终有着深重的危机感，如果不先走一步，就意味着被他人领先。在别人眼里吴士宏的确很成功，然而她的内心曾长期徘徊在脆弱地带，甚至有时在挫折面前几近崩溃。一次，吴士宏看到一位作家谈自尊，认为首先要接受自己，对自己负责，完善自己，做真实的自我。吴士宏终于发现自卑的成因源自不接受自己，没有对自己真正负责。

对此，吴士宏说：这种自卑跌宕起伏，曾经无处不在。当同事被提升，我心有嫉妒；当自己成为英雄站在表彰台上时，因同事比我多了几百元奖金心中不服。我在嘴上说，我不是在乎这几百元钱，然而我在乎的是什么呢？我把别人对我的认可程度局限于几百元钱所代表的价值上，这又比仅仅在乎几百元的



白领女性成功必备的九种心态

境界高出了多少呢？追求表面层次的认可，使我把成功尺度摆设在别人眼里，我内心的天平经常受制于别人的评价摆荡不已。在 IBM 华南区工作期间，我面临的挑战是：既要极力开拓这片新的市场领地，又要对 200 多位员工的成长负责。在这个大家庭里，我开始从一群员工身上看到自己的成就和理想。那狭隘的自我也被渐渐挤出。在离开 IBM 华南区的时候，我已克服了自卑的心理，获得了充分的自尊。

吴士宏女士虽然学历浅，但在她的心灵深处有一种最宝贵的东西，那就是自信。说不行的永远不会成功。当然，刚开始，在她初进 IBM 时也许她不自信或者说还有点自卑，但她是一个强烈希望改变自己命运的女人，她深知说不行的人永远不会成功，唯有自信，才有前进的动力，才能改变眼前穷困的面貌。

自信心是人生成败、幸福与不幸的关键。同时，也是理解自己和与他人相处的关键。信心是行动的发条，基于信心而来的那种无比的驱策力量，就是缔造人世间一切伟业殊功的源头。人有信心，就有希望。信心能使软弱的人变得刚强，毅然承担一切苦难与折磨，接受任何考验和试探。因此，伟人说：自信是英勇的要件。

哲学家奥古斯丁曾用这样一句贴切之至的话来解说信心：“信心就是我们所未见的事物，而它的报酬，便是看到我们相信的事物。”美国近代伟大教育家海伦·凯勒，有这样一句体验来的名言：“积极的无畏无惧的信心，对我来说，的确是防范愤世嫉俗和沮丧绝望的保障。”

自信是一种说服力，在开始时，看来仿佛不会成功的事，假如你坚持地做下去，它就会成为对自己的一个证明。相反的，假如你因为别人的怀疑或批评而犹豫不决，退缩不前，那不用别人阻挡，你自己就打败了自己。

在我们对所有事物的评价中没有什么比评价我们本身更重要的了。坚定的自信心是美满生活的基本要求。理想的情况是，每个人都应该具有高度的自信心。然而遗憾的是，很多人做不到。他们总是沉浸在不安全、自疑、负罪感和逃避生活的心态中，并固执地认为我不行，我不如别人。

信心是一种能够起死回生的灵药仙丹，它能使人在穷困坎坷中挺起脊梁；它能使人的头脑发挥出绝顶的聪明才智、创造非常的事业功绩；只要你的信心

十足，你自然就能把握所有存在的机会，牢牢抓住一切可以得到的幸福。

人是自己命运的舵手，信心就是指引人生之舟航向的罗盘。人生前途的成败得失，关键所在，一言以蔽之，只是信心的有无而已。

世界科学领域本来应该拥有更多的牛顿、爱迪生、达尔文和爱因斯坦；世界文坛本来也应拥有更多的托尔斯泰、巴尔扎克、罗曼·罗兰和狄更斯。然而，许许多多本来可以成为杰出人才的人都被埋没了，被什么埋没的？被自己，被自己的自卑。因为自卑，就没有勇气选择奋斗的目标；因为自卑，在事业上就不敢出人头地；因为自卑，就失去战胜困难的毅力，得过且过，随波逐流。因此，毫不夸张地说，自卑就是自我埋没、自我葬送、自我扼杀；一个人要写出人生瑰丽的篇章，要想为人类作出积极有益的贡献，就要摆脱自卑的困扰，点亮自信的明灯。

思维训练

自我暗示

我自信

这世界我最能干

我满怀激情

我要昂首阔步走在人群中

我认为我行我就行

因为我对人生充满了自信！

不要先考虑能不能做，而要先想如何去做

集体思考的目的在于经过自由讨论，产生解决问题的方法。而这种集体思考成功的先决条件是重视别人的构想，在别人的构想中归纳出最好的方法。除了重视别人的构想之外，还要勇于表达自己的看法，有什么意见先提出来，值不值得，留待以后考虑。通常消极的人很容易一开始便打退堂鼓，认为自己做不到，即使有新的构想也不敢说出来。

创立“世界的本田”的本田宗一郎曾说：

不要担心失败，真正该担心的是你因为害怕失败而不敢放手一搏的心态。



白领女性成功必备的九种心态

这真是一句至理名言。每一个人都很容易自我否定，对难得的构想在一开始便否定它的价值。尤其是消极的人更是如此，使得原本就缺乏的自信心与积极性更加缩小，任何事都不去做。不去想，只等着别人帮忙。

因此，在面对新的工作挑战时，先不要想自己能不能做。后果如何，而要先考虑到如何动手去做，自己先做好心理准备，养成接受后果的坚强心态。也许一开始并不如你想象中的顺利，但你可以在失败后进行修正。产生新观念，内心的消极心态便会在不知不觉中减少，而产生信心与积极性。

逐一完成小目标，借此增加自信

一位名叫朱利曼的德国考古学家，一生很有成就，曾经发掘“脱落亚的遗迹”（位于小亚细亚的西北部，在公元前三千年前就已非常繁荣，后来陷入希腊人手上）。原来，他从少年时代起，就很喜欢读荷马史诗，从此以后，就为实现少年时代的美丽梦想而奋斗终身。换句话说，他把实现少年时代的理想当作终身的事业。为了要完成这一事业，他首先努力学习古文。其次就筹募发掘所需要的资金，接着又制订工作的时间表，最后才完成一生的愿望。朱利曼所以能成功，主要是由于他勇敢地定下远大的目标，而后才针对远大的目标做长期性的努力。

稳重和踏实是一切事业成功的基本因素，即使进步不太大，但是，进步的本身，就能使人产生极大的信心。所以，我们与其马上朝着一个远大的目标前进，还不如逐一完成每一个小目标，才更能给人带来坚强的自信心。事实上，世上有不少人喜欢对自己做过分的要求，并怀着不切实际的理想，结果都不幸地产生焦灼感，也因而失去了信心。

只要精通一件，其他事就能迎刃而解

有一个学生因为成绩不好，结果自暴自弃，变成了不法少年。有一次，老师发现这个孩子喜欢摔跤，于是就特意指导他，并让他跟班上的同学比赛，结果没有一个人能敌过他。从这一天开始，这个孩子好像换了一个人似的，行动变得良好，同时也开始用功读书。后来还居然以优异的成绩毕业。

从外表上看来，摔跤显然跟读书扯不上关系，但居然会变成支撑读书及其他生活内容的支柱。

由此可见，一个人只要精通一件事，这种自信心就可以推广到其他任何方

面，以致使得这个人其他方面也能通行无阻。

何况，评价标准并非绝对的。因此，一个人只要有一件事情干得漂亮就行了。

高估别人的优点，等于忽视自己的优点

有些人常有一种习惯：任何人看起来都比较伟大。事实上，这种伟大并非客观的事实，而是心理状态反映的结果。如果经常高估对方的价值，受到这种夸大的幻影的压抑，那就很容易陷入丧失自信的恶性心态。

平时，我们也常常听人说：“邻居的草坪好像比较绿”，或者说“别人的老婆看起来比较漂亮”。由此可见，人类很容易注意到别人的长处，而低估自己的优点。这种心理不但不合实际，反而无益于自己。

发现彼此共同的缺点，就能从自卑感中解脱出来

乐圣贝多芬从小开始，就被贫困的家境以及身体缺陷等自卑感困扰。后来，他毅然抛弃这些想法，才给后世留下伟大的乐曲。据说，他所以会产生这种伟大的精神力量，是他看见拿破仑几乎跟自己一样，具有身体上的缺陷，但居然跃上英雄的宝座。

以常情而言，如果认为对方跟自己一样，具有不少相同点，就会产生亲切感，自己内心也会觉得有所依靠，贝多芬就是其中的最好例证。当他发现彼此的共同缺点，他的自信心就会提高。这完全是由于“这样烦恼的人，不只我一人”的连带意识所产生的效果。

倘若对方是一个伟大的成功者，具有某种突出的优点时，那我们一定可从他的人生或生活方式中获得很大的鼓舞。

有很多人先前对读书没有信心，因而在其他各方面也都失去了自信，下面几位伟大的人物，当年在学校也是功课很差的学生：生物学家达尔文，物理学家牛顿，哲学家黑格尔，诗人拜伦，以及军事家拿破仑等。美国有一位精神卫生专家J·E·威廉指出：“因缺乏学习的能力，在校时期被贴上劣等生标志的人，正是以上这些历史人物。其实，他们根本不把学生时代的劣势当作一回事，他们到了晚年，尽量发挥自己的能力，完成了造福人类的伟大贡献。”



白领女性成功必备的九种心态

发现优越者的缺点，相当于为自己增添优点

在象棋的世界里，职业棋手与业余棋手的实力有天壤之别。可是却有一位打败职业棋手的业余棋手，谈起他胜利的秘诀，他一面强调自己的侥幸，一面说：

“当我坐下的那一瞬间，觉得非常胆怯，但是我又觉得这种紧张的情绪非缓和下来不可。因此，我开始寻找对方的缺点，例如衣服的穿法不高明，胡须没剃，或者只吸了一口烟，就立刻把它揉掉。其实，这只是芝麻小事而已。但正当我这样吹毛求疵之际，我终于产生了自信。”

在考场上，不断挑剔监考官的毛病，也可使自己镇静下来。只要能在对方身上搜寻到短处，相对地可以增加或强调自己的长处。

回忆光荣的过去，有助于恢复信心

这是一个英国作家的故事，当这位英国作家在写作时，如果遇到无法下笔的情况，他就会把高中时代的日记拿出来阅读，借此恢复自信，也能使执笔的欲望再度升起，这无疑是非常有效的自我暗示术。

不可否认，日记里那种过去的自我，每一个时期都不尽相同，当然，其间必有精力充沛和乐观进取的时刻，也有比目前的自我更消沉和悲观的时刻。如果看见过去的自我，充满着干劲，任何事情都做得有声有色，无疑可以勉励自己。

回忆过去的自我，借此作为转换心情的契机，不仅仅限于阅读日记。此外，尚可阅读以前所常读的书，这样也能产生相同的效果。

自卑时，阅读成功者的传记

当我们观察任何成功者或伟人的生平时，似乎发现他们有共同的特点，那就是除了比常人加倍努力以及拥有超人的智慧之外，还懂得活用本身的自卑感而埋头苦干。

他们常常被贫困的家庭，身体的缺陷和性格的怪癖等因素带来的自卑感所困扰。但是，他们并没有屈服，而是逐一克服各种困难。

因此，当我们失去自信时，若能阅读这些成功者的传记，对于恢复自信、振奋精神一定很有效果。即使我们不能把成功者的生活方式，或充分利用自卑感的方法完全搬过来，但我们总可以从中获得宝贵的提示。

“金无足赤，人无完人”，每个人都有自己的长处和短处，要学会对自己作出公正全面的评价，既不沾沾自喜，又不顾影自怜。不要死盯着自己的短处，背上一个沉重的包袱，要善于挖掘和发挥自己的优势，以补偿自己的不足。扬己之长，避己之短。

所有成功的人物，专家学者也好，明星大腕也好，究其实际都只不过是充分发挥了各自某方面的长处而已，绝非处处比人强；若论其短处，恐怕比常人还有过之。

加强知识、技能的学习

一个没有知识和技能的人，他是不会有很强的自信的。即使有，那也只是夸夸其谈。因为你不掌握知识和技能，你就做不出成绩来，就无从体现自身的价值。因此，那些拥有不多知识的人，没有技能而感到自卑的人，要摆脱自卑，首先要加强知识的学习，努力掌握一些技能和手艺，这对培养自信是很有帮助的。

行为训练

相互赞美

(本剧适合集体训练)

训练时间：45 分钟

训练地点：教室或操场

具体方式：

学生们赞扬其他同学，找出每一位同学的优点，通过换位思考的方式鼓励每一位同学，使同学们在鼓励中发现自己的优点，从而建立自信。被赞美的同学要回答说谢谢。

示范演练：大家相互发现对方的优点，发现后，就把这一点告诉对方。先从 A 同学开始，每个人轮流表扬 A 同学，不要不好意思，不许以开玩笑的口气。A 同学，你也要大大方方地说谢谢。如：



白领女性成功必备的九种心态

B同学：A同学，你的性格真开朗！A同学：谢谢！

C同学：A同学，你的学习真努力！A同学：谢谢！

D同学：A同学，你的身体真结实！A同学：谢谢！

.....

教练：现在，请同学们开始赞扬鼓励B同学。

.....

教练：全部赞美完了。现在，请大家一起唱歌曲《我真的很不错》。

效果讨论：

A学生：通过赞美，再加上歌曲的感染性，对自己的自信心确实有帮助。

C学生：刚才同学们都鼓励我，使我看到了自己的优点和长处，我现在觉得自己充满活力，比开始自信多了。

.....

总结：通过本剧的训练，使人明白自信心对于人生的成功是何其重要。

喊出自信

(本剧适合集体训练)

方法与要求：

1. 本剧可在教室进行，也可在广场进行。在教室做时，学员可轮流单独上讲台，用麦克风对着大家喊一句自信口号。喊口号时，学员要举起右手，做宣誓状，用尽全力把口号喊出来。不认真、不用力、不大声，要重新做，直到大家鼓掌表示满意为止。训练师先示范，可请几个自信的学员做评委。

2. 口号可自编，也可参考下面的句子：

- (1) 我自信，这世界我最能干。
- (2) 我最棒，我认为我行我就行。
- (3) 我自信，我坚强，没有什么能把我击垮。
- (4) 后来者居上，胜利属于我。
- (5) 你自信，我自信，我们都自信。
- (6) 自信必胜，自卑必败。

3. 本剧也可在广场上进行，面对行人喊口号，训练效果会更好。

注意事项：结束时，训练师要请学员谈感受，在谈感受的过程中，训练师要把训练所应达到的目标，即自信的真谛暗示给学员。

运用镜子技巧来提升你的自信心

具体方法：

站在镜子前，看到身体的上半部分。笔直站立，后跟靠拢，收腹、挺胸、昂首、再做三四次深呼吸，直到对自己的能力和决心有了一种感受。然后凝视眼睛深处，告诉自己会得到所要的东西，大声说出它的名字。每天至少早晚做两次，还可以用肥皂将喜欢的口号，精彩的格言写在镜面上，只要它们确实代表你曾设想、并希望实现的某些事情即可。

如果你准备去访问一位极其固执的人，或拜见一位曾使你感到害怕的老师，那么请运用镜子技巧，直到你相信能够不慌不忙。如果邀请你去做演讲，那么务必对着镜子做一番练习，用拳头敲另一只手掌，或其他自然洒脱的手势来使观众接受你的观点。

当你在镜子前站好，就反复对自己说，你会获得巨大成功，世界上没有任何东西能够阻止。这样做并不可笑，因为，任何潜意识的设想，都可能在生活中成为现实。

眼睛作为心灵的窗户，它们不仅泄露你内心的思想活动，而且比想象的更能表达你的内心世界。一旦开始实践镜子技巧，眼睛就会产生一种你从未想到的你所具备的力量，你会获得一种锐利的目光，使别人以为你正在注视着他们的内心世界。眼睛迟早会把信念的强度真切地表露出来，以赢得人们的赞赏。眼神能反映出一个人在现实生活中所属的阶层、所处的位置。所以要训练你的眼睛，使之充满信心，而镜子则能帮助你。

解释与小结：镜子技巧是由美国心理学家布里斯托总结而成的，这一方法简单、有效，可以使你超越自卑，增加信心，强化激情。