

Capital Wisdom

智慧女人绝非只有聪明的头脑，而是集才情、气质、魅力、优雅于一身的完美女性。

女人的资本 智慧书



吴平◎编著

智慧是一种超越凡俗的境界

The woman's capital Wisdom books.

女人的资本将如明星一般照亮她们通往成功与幸福的大路！

智慧对一个女人来说至关重要，一个女人可以没有工作，可以没有家庭，但一定要拥有智慧，因为一旦拥有智慧，工作和家庭都是轻而易举达成的事情。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



女人的资本智慧书

吴平

新世界出版社

目 录

前言	5
第一章 女人要知道如何正确认识自己的优缺点	6
自己不努力，机遇再多也没用	6
努力培养有助于事业成功的心理品质	7
把梦想转化为具体的人生目标	9
为理想的实现而付诸行动最为重要	10
勤奋执着、不懈努力的精神是通往成功的金钥匙	13
不怕痛苦，不畏艰辛，不断克服困难	14
在逆境面前不退缩就有希望	15
以顽强的毅力去迎接命运的挑战	16
更新理念，想巧办法能够更好地办事	18
第二章 现代女人必须有独立意识，争取自己的事业	21
女人要敢于做出决断，克服犹豫不决的弱点	22
克服虚荣的心理，追求真实的荣誉	23
克服嫉妒心理，发挥自己的优势	24
消除自卑感，树立真正的自尊心	26
努力使自己避免犯“想当然”的错误	28
要保持温柔，但必须告别软弱	29
不甘认输，对竞争抱积极的态度	31
第三章 做一个有追求、独特而自信的女人	32
培养职业化的习惯，树立良好的形象	32
扫清影响女人职场发展的常见心理障碍	33
无论如何都应该先把手头的工作做好	35
找寻工作中独特的乐趣，享受职场的快乐	39
战胜职业倦怠症，轻松地发展自我	41
在职场不要苛求百分之百的公平	42
努力形成与上司和谐默契的人际关系	45
把握好与男同事和睦相处的技巧	47
与女同事愉快相处的基本要领	48
第四章 只要肯付出适当的努力就能控制自我情绪	50
进行正面思考，呵护好心情	51
在陷入情绪低潮的时候该怎么办	53
学会调节不良情绪，培养乐观的心态	54
几种缓解和摆脱恶劣心情的简便方法	55
掌握控制愤怒情绪的技巧	56
合理安排工作，减轻紧张和焦虑	60

学会平衡心态，保持心理健康.....	61
第五章 掌握社交基本原则，轻松地与人交往.....	63
注重态度和礼仪，展示良好的风度.....	64
要学会以积极健康的心态去交往.....	65
要努力克服那些有碍人际交往的不良心理.....	66
与人交谈时注重礼节，关注细节.....	67
表现出对他人的足够尊重，避免交流中的障碍.....	68
批评别人的时候要把握住原则和分寸.....	69
求人办事时说话一定要得体.....	71
学会巧妙的拒绝，避免伤害对方的自尊.....	72
把握好和异性好友相处的分寸.....	73
不要丢掉自己结婚前的那些朋友.....	74
第六章 人生在世不可太敏感，要适当糊涂.....	76
用理解和关心来提高与人交往的质量.....	77
在生活中不要过分关心别人的想法.....	78
该哭的时候就哭，该笑的时候就笑.....	79
自己要有主见，敢于坚持自己的梦想.....	83
与朋友平等相处，摆脱对朋友的依赖.....	84
拥有自我意识，不被他人所左右.....	85
为了进步敢于冒出丑的风险.....	86
关爱自己，不过分追求完美.....	86
培养宽容的心态，努力改善人际关系.....	87
第七章 无论如何都要对自己的长相满意.....	90
成熟的女人要把自身的魅力当做重要的资本.....	91
女人要追求内在的美.....	92
要肯于为提升魅力而付出超常的努力.....	93
学会如何保持优雅的女人味.....	95
表现出得体的谈吐和优雅的举止.....	97
让得体的服装为自己增添美感.....	100
职业女性的服饰应以简单大方为主.....	102
学会根据自身的特点科学选择服装.....	103
通过适当的颜色搭配为自己增添优雅高贵的气质.....	104
努力提高自己的人生品位和格调.....	106
第八章 选择理想的伴侣时要运用一点想象力.....	108
争取主动，减少恋爱中的烦恼.....	108
直率地表达自己的心理活动和渴望.....	109
正确的选择只是良好婚姻的开端.....	110
学会准确地判断结婚条件是否成熟.....	112
悉心打造健康、和谐的家庭.....	113
增强自己的吸引力，把丈夫迷住.....	114
克服婚后的不良情绪，避免婚姻危机.....	115
学会以宽容的心胸去面对丈夫.....	117
维持良好的夫妻关系，做个好太太.....	120
在争吵中磨合理解，促进夫妻感情.....	121

巧妙化解家庭矛盾，维护夫妻关系的和谐.....	122
第九章 努力把自己修炼成一个善于理财的女人.....	124
管理家庭财务须遵守的一些常识性的原则.....	125
抛开急功近利的思想，保持平淡轻松的心境.....	127
摆脱物质生活的羁绊，保持一颗纯净的心.....	128
合理安排，减少家务劳动的时间.....	129
在日常生活中避免疲劳、减轻烦恼的要领.....	132
放慢生活的脚步，从忙碌中摆脱出来.....	133
协调好工作和家庭的矛盾，扮演好生活中的角色.....	134
将你的心灵寄托在一种爱好或事物上.....	136
努力追求自我价值，为自己而活.....	138
拥有富足之心，懂得适可而止.....	139

前言

女人，是一座宝藏，所以历经千古也挖掘不尽，让古今人有着无限的遐想空间，创作出无数经典之作，“北方有佳人，绝世而独立。一顾倾人城，再顾倾人国。宁不知倾城与倾国？佳人难再得。”女人何以有如此大的力量？真的是女人的美貌倾国倾城吗？我想，用今天的语言来解释，应该不仅仅指女人的外貌美，更应该深入发掘的是女人还有着强大的智慧资本。

古有“窈窕淑女，君子好逑。”但在当今社会，女人已经不单单是窈窕的化身，天生丽质的外表不是一生不变的，随着年华老去，美丽也随之褪色，所以女人要让魅力长久，就必须提升自身的内在美与气质美，做智慧淑女。

女人在一生中要扮演多种角色，在家庭中，她是女儿、媳妇、母亲；在社会中，她可能是员工，老板，各行各业中的某一个角色。在复杂的关系中，要怎样才能成为一名家庭事业都成功的女人呢？这就需要女人去学习去努力的运用智慧这把金钥匙了。

智慧是什么？智慧是才识和经验，是良好的工作习惯，是积极的人生态度，是独立自信的人格，活泼开朗的性格，是宽容豁达的胸怀，是左右逢源的人缘，是坚韧不拔的品质，是清新而持久的魅力，是呵护家庭生活美满温馨的一颗爱心……睿智的女人是一杯佳酿，历久弥香，让人回味无穷。

只有充满智慧的女人才能让自己的人生在不同的阶段有着不同的魅力，不同的香，从而拥有不会消失的吸引力。一个女人，没有强大的力量，但可以有强大的智慧，一个人的成功不在于她的外表有多美，学历有多高，技能有多强，而在于，她是否拥有智慧，具备了丰富才情与智慧，才能摆脱旧时代留在女性身上的依赖与从属，创造属于自己的生活，创造同男人一样的伟大成就。

女人与男人一样，拥有着一样的生活能力与工作能力，只是女人在现代社会中的压力更大，角色扮演更多，所以只有智慧处世，智慧工作，智慧生活才能成功，才能超越自我愉快的享受人生。

第一章 女人要知道如何正确 认识自己的优缺点

“认识你自己！”——这是铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言，希腊和后来的哲学家喜欢引用它来规劝世人。了解自己比了解别人更重要。如果一个女人连自己都不了解，她又怎能更好地发展自己呢？兵法上讲：“知己知彼，百战不殆。”只有看清楚自己的模样，才能和别人进行对比。不了解自己，即使了解了别人也没有任何意义，因为你失去了了解别人的必要。

认识自己往往比认识别人更难。认识别人，你是站在客观的角度以客观的标准去衡量的；但认识自己却不一样，认识自我受到主观意识的支配，增加了认识的难度。

了解自己最重要的，是了解自己的优点和缺点。其实，能真正认识到自身优点和缺点的人并不多。自卑者常常看不到自身的优点和长处，而自负者也很难发现自己的缺点和不足。了解了自身的优点和缺点，我们就掌握了正确规划人生的第一手材料，这是赢得成功人生的基础。

作为一个女人，该如何正确认识自己的优缺点呢？

（1）借助于外力

认识自己必须站在客观的角度。就如同照镜子一样，人在没有外力帮助的情况下无法看清自己的面貌，但给你一面镜子，你就能清楚地看清自己的模样。同样，你可以通过别人对你真实、客观的评价了解自己。

（2）完全站在客观的角度

要主动排除主观因素的干扰，完全站在客观的角度分析自己，解剖自己；把自己的思想、言行独立于己身，自己作为一个陌生人对已分离的自己进行评价。

“人贵有自知之明”，勇敢地承认自己的优点，勇敢地面对自己的缺点，借自己的慧眼先把自己看清楚，才能明确努力的方向。

（3）留一点儿时间反省

许多人终日忙忙碌碌，到处奔波劳累，奋斗不息。你想没想过稍稍停下来，留一点儿时间思考？你每天和同事、朋友、家人打交道，有没有时间和自己进行一次对话？不要说没时间，不要吝惜你的时间，留一点儿时间反省自己益处多多。

俗话说：批评别人易，反省自身难。人们常常喜欢在别人身上挑毛病，这样也不好，那样也做得不对。出现问题，总是别人的错误造成的，而自己好像一点儿错也没有，殊不知，反省自我，以自身作为对象进行突破，产生的结果是让自己进步更快一点儿，离成功更近一些。

自己不努力，机遇再多也没用

著名演员巩俐说：“其实，干哪一行，要干好，都不容易，都累。机遇是重要的，但刻苦是关键；自己不刻苦，机遇再多也没用。”

女人要想取得事业上的成功,要想成为令人瞩目的成就,不能仅仅停留在美好的幻想上;一定要现实些,勤奋些,付出实实在在的努力,才能实现各种美好的理想。

有一位名叫西尔维亚的美国女孩,她的父亲是波士顿有名的整形外科医生,母亲在一家声誉很高的大学担任教授。她的家庭对她有很大的帮助和支持,她完全有机会实现自己的理想。她从念中学的时候起,就一直梦寐以求地想当电视节目的主持人。她觉得自己具有这方面的才干,因为每当她和别人相处时,即使是生人都愿意亲近她并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身精神医生”。她自己常说:“只要有人愿给我一次上电视的机会,我相信一定能成功。”

但是,她为达到这个理想而做了些什么呢?其实什么也没有!她在等待奇迹出现,希望一下子就当上电视节目的主持人。

西尔维亚不切实际地期待着,结果什么奇迹也没有出现。——谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人;而且,节目的主管也没有兴趣跑到外面去搜寻天才,都是别人去找他们。

另一个名叫辛迪的女孩却实现了西尔维亚的理想,成了著名的电视节目主持人。辛迪之所以会成功,就是因为她知道:“天下没有免费的午餐”,一切成功都要靠自己的努力去争取。她不像西尔维亚那样有可靠的经济来源,所以没有白白地等待机会出现。她白天去做工,晚上在大学的舞台艺术系上夜校。毕业之后,她开始谋职,跑遍了洛杉矶每一个广播电台和电视台。但是,每个地方的经理对她的答复都差不多:“不是已经有几年经验的人,我们不会雇用的。”

但是,她不愿意退缩,也没有等待机会,而是走出去寻找机会。她一连几个月仔细阅读广播电视方面的杂志,最后终于看到一则招聘广告:北达科他州有一家很小的电视台招聘一名预报天气的女孩子。

辛迪是加州人,不喜欢北方。但是,有没有阳光,是不是下雨都没有关系,她希望找到一份和电视有关的职业,干什么都行!她抓住这个工作机会,动身到北达科他州。

辛迪在那里工作了两年,最后在洛杉矶的电视台找到了一个工作。又过了五年,她终于得到提升,成为她梦想已久的节目主持人。

为什么西尔维亚失败了,而辛迪却如愿以偿呢?

因为西尔维亚在 10 年当中,一直停留在幻想上,坐等机会;而辛迪则是采取行动,最后,终于实现了理想。

机会需要把握,也需要创造。年轻的女人尤其要懂得,“天下没有免费的午餐”,一切成功都要靠自己的努力去争取。

努力培养有助于事业成功的心理品质

美国人类行为学家丹尼斯·维特利博士说:“真正的成功,不仅仅是个人在自己长处方面的追求。它不是在生活中去碰运气,也不是去打败别人,或者是使别人遭受损失,而自己去攫取。成功就是利用你的天资或潜在力,为能使你获得幸福的目标去不断地奋斗。成功就是在一种友爱、互助、充满社会关心和责任的环境中给予和获取。”作为现代女性,只有积极培养有助于事业成功的心理品质,才能更有效地维护健康的心理,抵御各种心理疾病。具体地说,现代女性应该努力培养的几种心理品质是:

(1) 现实的自我觉察

大多数的成功者表现出一种现实的自我觉察。他们能觉察到周围事物的细微变化,更能觉察到由于遗传和环境给自己造成的缺陷,也能觉察到大量对他们有益的事物。

现实的自我觉察就是自我诚实。成功者不但对自己的潜力是诚实的,而且对要达到的目

的应付出的时间和努力也是诚实的。

（2）现实的自我尊重

现实的自我尊重是成功者所具备的一种非常重要和最基本的品德。成功者有很强的自我价值感和自我信心。“我愿意成为我自己，而不愿是历史上任何时代的别人。”这是成功者的正面的自我暗示。它是发展自我尊重感的重要部分。自我尊重中很重要的一个方面是自我接受——心甘情愿地成为自己。

（3）现实的自我控制

成功者的自我控制最主动的，而失败者的自我控制则是被动的。成功者认为自我控制的同义词是自决，他们相信“因果”关系，相信生活的程序是“做你自己的事”，并认为在许多事情中自我控制有个人选择的自由和掌握自己命运的含义。他们坚定地坐在驾驶员的位置上，控制着自己的思想、日常工作、目标和生命。自我控制的意思就是对我们的思想、天资和能力的发展，有一个最好的支配，能够安排好一生的时间。

（4）现实的自我期望

成功者期望成功。他们懂得，所谓的“运气”是准备和觉察的结合，期望成功出于三个主要的前提：首先是欲望——想要成功；其次是自我控制——懂得成功是由自己创造的；最后是准备——准备成功。现实的自我期望使他们做好了迎接机会的准备。生活中的成功者相信自己预言的能力，保持着努力向上的势头，期望一个较好的工作，保持健康的身体，收入能有不断的增加，有热情的友谊和新的成功。成功者总是把问题看作向能力和决心挑战的机会。

（5）现实的自我调节

生活中的成功者信奉现实的自我调节。他们有着合理的生活计划，总的目标和任务的明确，每一天的具体工作明确，并且日复一日地努力着，决心达到确定的目标，得到要得到的一切。他们在通向成功的道路上懂得自我指挥。每天的分分秒秒是成功者的时间的结构。简言之，现实的自我调节的秘密在于建立一个清楚的、具有规定性的目标。

（6）现实的自我修养

成功者们进行现实的自我修养。自我修养就是思想实践，即思想的锻炼，树立新的思想感情，废弃贮存在潜意识的记忆体中的陈旧东西。任何事物都是可以成为习惯的，自我修养能形成或破坏一种习惯，能在你的自我想象中或是思想中产生一种永久的变化，帮助你达到目标。它反复地用语言、画图、观念和情绪告诉你，在生活中你正在赢得个人的胜利。

（7）现实的自我范围

生活竞争中的真正成功者们，具有现实的自我范围，他们客观地寻求生活中的意义，珍惜每一分钟，把每一分钟看作是自己的最后时刻，从而经常地去寻求更为美好的东西，他们的寻求同整个人类活动息息相关。最典型的自我范围是他们具有赢得别人爱戴和尊重的品质。成功的自我范围并不意味着胜利了就把对手踩在脚下，他们会向奋斗者、探索者，以及坚忍不拔的人伸出援助的手，是相互帮助，而不是相互的利用。他们懂得，一个人真正的永生，是怀着热心和同情去帮助别人生活得更美好的时候。

（8）现实的自我投射

生活中的成功者是现实的自我投射的典型。你经常能认出一个成功者，当她一走进房间时，能造成一种气氛：她总是恰到好处地出现，她具有一种使人消除敌意的艺术，同时向周围扩散着吸引人心的超凡魅力，向人们投射发自内心的火热激情。成功的女人是坦率和友好的。作为听者，她全神贯注地去捕捉你的意思。作为讲话者，她千方百计地让你听懂她所讲的内容。她会用实例去探求你的反应，并运用于同样方式的语言去讲解，以便让你很容易地取得她与你交往的真实含义。最后，最重要的是——生活中的成功女人在生活中投射建设性的、积极的想象。

生活中成功者的心理，为我们构成了一种使自己感到满意和振奋的生活方式。同时，为那些在生活中把你看成向导和鼓励的人们，树立了一个健康的榜样。当你把上述几种心理品质设计到你自己的生活当中去时，它们就成为了你的个人成长和完成自己个人的成功过程中的动力。

把梦想转化为具体的人生目标

美国 DOB 公司总裁雷妮女士从小生活经历比较坎坷，她幼年就失去了双亲，被一名亲戚所抚养，但她的监护人却将她作为一名女佣来对待，她的童年浸满了辛酸。

在艰难的生活之中，雷妮也曾绝望，也曾丧失信心，甚至还有过轻生的念头。但她终于坚持了下来，她下定了决心，以后一定要干出一番事业，让自己的子女不再过这种艰苦的生活。

于是，她毅然离开了这个名不符实的“家”，独自去闯荡天下。在这之后，她被人笑过，被人骗过，被人抛弃过，但每当遇到困难时，她就会想起以前的生活和对自已定下的人生目标，于是便一次次地挺了过来。

现在，她终于取得了成功，虽然经过了几十年长久的奋斗，但她终于实现了自己的目标。如今，她所创立的 DOB 公司已在欧洲、中东、亚洲建立了十几个支部，成了一个小有名气的金融投资公司。

和男人一样，女性成功的人生始于策划。当女性选择了对自己的人生进行策划的时候，基本上可以说就选择了成功。而假如包括生儿育女这样的事情在内的若干细节都能够采取积极策划的态度，而不是被自己的欲望牵着走，那么就已经开始向成功迈进了。有人以为，其实不分男女，80%的人的一生都只是一个人壳，只有两成的人才活得像个人样。事实上，能够勇敢地选择成功的人最终其实根本不到两成，至多也就是芸芸众生的两个百分点，也就是说98%的人都在选择失败。这其中的重要标准就是对于人生的策划与经营的能力。

成功的女性，无论是在生活中还是工作上，都能够把这种积极的成功精神一以贯之，仿佛成了她生命的一部分，如同呼吸一样。

女性心理与形象资讯中心创始人及总裁玛丽·斯普兰妮女士常常教育她的员工：“无论如何，一个女人要想成功，就必须先制定自己的目标，不管是你终生追求的成就或是一年之后，一月之后甚至明天将要做的事，就应该记住先在心中把它确定。”

她也经常用自己的成功经过来作为例子。

“我以前也是一个很普通的女性，但我看到越来越多的女性渴望成功，而又没有专家为她们提供咨询服务时，我就定下了一个目标：一定要建立一个专业女性咨询服务中心，为那些在迷雾中挣扎的女人伸出援助之手。

“之后我又定了一些小的目标，一步步地做起，先后在欧洲、非洲、中东等地区建立起了我的咨询公司，如今我很高兴我已经基本实现我的目标了。

“我的感觉就是：这些目标就像是一盏夜航中的明灯，不断地指引我向前；就像是牵引着我命运的绳索，一步步将我导向成功。”

作为女性，如果你想成为一个成功者，就一定要预先规划，确立阶段性的明确目标。没有明确具体的奋斗目标，你会一事无成，毫无建树。

每个女人的心中，都有着无数的欲望和梦想；但是，并不是所有的女人都能脱颖而出，成为杰出的佼佼者。这其中的原因大多是没有将这种欲望与梦想明确为具体的人生目标。

梦想是比较模糊的，短暂的，具有强烈的不定性。对于女性来说，幻想是她们的天性。今天对自己的未来充满着憧憬，但也许一夜之间，就忘得一干二净，又重新对另一种生活开始执着起来。

而目标能够帮助你将这种梦想的不定性消除，使你前进的道路变得有序和清晰，每一阶段的任务都一层层推开展现在你的面前，让你知道如何去行动。

目标可分为两种：一是人生的大目标，即 20 年后你希望成为什么；二是中短期目标，即一年之后你应该做些什么。而这两点你都应该有一个明确的认识，并且做出自己的选择。

人生的大目标是你生活的一个总纲，支持着你大半生，甚至一辈子的工作与生活。当你从一名妙龄少女到皓首老媪，人生的大目标都会指引着你渡过一个又一个难关，走向一个又一个的成功。

如今这个世界瞬息万变，人生漫漫几十年，谁也无法预料 20 年的自己将会是怎样一副模样。情感、事业、家庭，无一不时刻拨弄着女人脆弱的心弦，影响着你的生活，尤其是年轻的女人们，更不知如何去预料和把握未来的世界与人生。

在这种情况下，你更应该树立起一个远大的目标。这样，你的人生就会变得明确而有意义，也就不再害怕漫漫长夜，世事的变迁和身世的坎坷。

无法知道自己能否做到最好，就尽力让自己做得更好。

正如一个庞大的计划会有许多细节一样，你还必须制定出中短期的目标规划，然后踏着这些阶石走向成功。

你可以给自己定下一些细小而明确的目标，比如：半年内完成财会班的自学，一年内掌握投资的技巧，三年内升至部门的副主管……当这些目标一个接着一个实现的时候，你就会一步步地接近成功。

为理想的实现而付诸行动最为重要

安东尼·吉娜是美国纽约百老汇中最年轻、最负盛名的年轻演员，她曾在美国著名的脱口秀节目《快乐说》中讲述了她的成功之路。

几年前，吉娜是大学里艺术团的歌剧演员。在一次校际演讲比赛中，她向人们展示了一个最为璀璨的梦想：大学毕业后，先去欧洲旅游一年，然后要在纽约百老汇中成为一名优秀的主角。

当天下午，吉娜的心理学老师找到她，尖锐地问了一句：“你今天去百老汇，跟毕业后去有什么差别？”吉娜仔细一想：“是呀，大学生活并不能帮我争取到百老汇的工作机会。”于是，吉娜决定一年以后就去百老汇闯荡。

这时，老师又冷不丁地问她：“你现在去跟一年以后去有什么不同？”

吉娜苦思冥想了一会儿，对老师说，她决定下学期就出发。

老师紧追不舍地问：“你下学期去跟今天去，有什么不一样？”吉娜有些晕眩了，想想那个金碧辉煌的舞台和那只在睡梦中萦绕不绝的红舞鞋……她终于决定下个月就前往百老汇。

老师乘胜追击地问：“一个月以后去，跟今天去有什么不同？”吉娜激动不已，她情不自禁地说：“好，给我一个星期的时间准备一下，我就出发。”老师步步紧逼：“所有的生活用品在百老汇都能买到，你一个星期以后去和今天去有什么差别？”

吉娜终于双眼盈泪地说：“好，我明天就去。”老师赞许地点点头，说：“我已经帮你订好明天的机票了。”

第二天，吉娜就飞赴到全世界最巅峰的艺术殿堂——美国百老汇。幸运的是，吉娜来到纽约的第一天就顺利地进入了百老汇，穿上了她人生第一只红舞鞋。

生活就是这么不可思议，很多人只知道把自己的理想定得比天还高，却从来不肯把理想的实现付诸行动。将来的机会并不比现在多。既然将来的条件并不比现在好多少，为什么不现在就出发呢？

很多人都看过电视剧《我叫金三顺》。三顺快乐的人生观一定会给你留下深刻的印象：“去爱吧，就像不曾受过伤一样；唱歌吧，就像没有人听到一样；跳舞吧，就像没有人欣赏一样；工作吧，就像不要钱一样；生活吧，就像明天就是末日一样。”如果你也像坚强独立的三顺一样，把每一天都当成生命中的最后一天，你将怎么度过？相信你一定会抓紧做一些想做而未做的事，并努力把它做好。

江南的梅雨淅淅沥沥下了半个多月，在北方土生土长的妻子明显不适应当地气候，开始不停地抱怨：“真讨厌，雨下个没完没了，衣服老也干不了，鞋都晾了一个星期了。还不，还不……”

这时，丈夫安慰她说：“你这么抱怨，老天一定会被你气死，雨马上就停。”

“哼，它能听到就好了，一点用都没有。”妻子气呼呼地说。

“既然如此，那你为什么还在这儿唠叨呢？”丈夫问。妻子语塞了。

丈夫继续说：“梅雨每年都下，一下就是一个多月，谁也改变不了。与其在这儿骂天，不如咱们把它烤干。出门不方便，咱们就在家呆着，你不是一直抱怨没时间续本吗？这回有时间了啊！”

有多少时间是在我们抱怨和不经意间度过的呢？如果不想荒废下去，现在就开始行动吧。要把每一天都做末日一样看待。行动可能会失败，但不动一定会失败，行动总比不动强。即便耕耘后没有收获粮食，也比没有行动，土地荒无要好，况且，看着被犁平的土地，本身就是一种幸福。

做一件事情，只要开始行动，就算获得了一半的成功。美国著名的演讲大师齐格勒提醒我们，世界上牵引力最大的火车头停在铁轨上，为了防滑，只需在它 8 个驱动轮前面塞一块一英寸见方的木块，这个庞然大物就无法动弹。然而，一旦这只巨型火车头开始启动，这小小的木块就再也挡不住它了；当它的时速达到 100 英里时，一堵 5 英尺厚的钢筋混凝土墙也能轻而易举被它撞穿。从一块小木块令其无法动弹，到能撞穿一堵钢筋水泥墙。火车头威力变得如此巨大，原因不是别的，因为它开动起来了。其实，人的威力也会变得巨大无比，许多令人难以想象的障碍也会被你轻松突破，当然前提是：你必须行动起来。不然，只知道浮想，就如停在铁轨上的火车头，那就连一块小木块也无法推开。

日子总是不经意间从我们身边慢慢划过，如果不想老了再追悔莫及，别再拖延时间了，也不要怨天尤人，现在就开始行动付出吧！科学分配时间，让宝贵的时间发挥出更大效益在这个世界上，有许许多多的不平等，但有一种东西对每个人都是平等的——那就是时间。

时间对于每个人都是公平的，但不一样的人，会有截然不同的回报。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，时间是用金钱买不来的，是靠自己争取来的。在逝去如飞的日子里，我们所能做到的，只有四个字：珍惜时间！如何珍惜时间却是大有学问值得每个现代女人思考的。

“一分钟能做多少事？”

一位女经理参加的 MBA 学习班的教师美国管理学专家在黑板上写下这行字后，台下的管理人员们窃窃私语片刻，然后纷纷举手发言：

一分钟可以快速阅读一篇五六百字的通俗文章。如果是浏览报纸，完全可以浏览一张 40 多版的日报，看看新闻标题，便对大小事了于心。

一分钟用来打字的话，可以打上百个字。很多秘书一分钟可以打 150 个字，一些记者，手写字很快，一分钟可以写 70 多个字。

现代电视中充满了广告，一分钟可以播放 5~10 个商业广告短片。

普通人一分钟跑 400 米没问题；如果用来做仰卧起坐，一分钟可做 30 多个，让人浑身舒畅。

在运动场上，一分钟足以组织一次很好的进攻，很多球赛的胜负是在最后一分钟决定的。不到裁判吹哨，不要放弃最后一分钟，这就是很多人喜欢的足球精神。

“一分钟能做多少事情？很感谢你们配合我，给了这么多答案，很多是亲身体会，你们十分优秀。尽管如此，一分钟做的事情还是极其有限。我们不得不承认，一分钟过得太快，但是我们珍惜每一个一分钟，学会将其化零为整，那一分钟就能干出很多伟大的事情。因为生命是无数个一分钟组成，因为极限的挑战、纪录的刷新往往是在一分钟甚至几秒钟内完成的，这个道理再简单不过了。不过，能够将简单的道理一次次付诸行动，我们就会不简单。”美国专家用他那并不顺畅的汉语侃侃而谈。

台下无比寂静，大家似乎都屏住了呼吸，期待着更精彩的话语。

“我们还需要尝试列举一元钱能做多少事情。也许一元钱仅仅能买一张报纸，或者是一瓶矿泉水。但是，报纸里面有很多有用的商业信息；而一瓶矿泉水，如果拿到干旱的地方，就远远不止一元钱了。同样，如果我们将很多一元钱汇集起来，并且很好地使用，那我们会看到意想不到的神奇。

“时间和金钱一样，让我们热爱，也会让我们恐惧。学会主宰它们，把它们掌握在手中，你就会变得富有、成功和生机勃勃；倘若忽视每一分钟每一元钱，等待你的很可能是空虚、平庸和贫穷，人生将失去乐趣，生命将失去活力。时间过去了，机会也越来越少。‘一分钟能做多少事’可以引发很多道理，留着你们慢慢体会吧。”

整个课堂都安静下来。台下的人意犹未尽，完全没有意识到专家的讲解已经结束。没办法，专家又笑着说道：“我的汉语讲得不好，但是我很努力，也感到快乐。因为在美丽的中国大地上，我能用好听的汉语和中国朋友交流。告诉你们一个小秘密，我学汉语还不到一年，起初我很胆小，害怕学不好，我利用很多一分钟，利用每次与中国朋友结识的机会，慢慢地我学会了。谢谢大家给我学习的机会。今天，我可学了很多个一分钟啊！”

掌声响了起来，经久不息的掌声。学员们都被感动了，为这位美国老头儿的智慧、学识，也为他的精神。

利用好时间是非常重要的。一天的时间如果不好好规划一下，就会白白浪费掉，就会消失得无影无踪，我们就会一无所成。经验表明，成功与失败的最明显界线在于怎样分配时间，怎样安排时间。人们往往认为，这儿几分钟，那儿几小时没什么用，其实它们的作用很大。本杰明·富兰克林指出：“你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”

如果想成功，必须重视时间的价值。

你有没有想过，全国最忙的人们，如何运用一天 24 小时完成这么多的工作？

“演讲、写作，在各国之间为友谊而努力……”爱丽诺·罗斯福总统夫人每天的活动排满了整张行程表，但大部分比她年轻一半的女人也难以胜任这种繁忙。当一位记者在纽约采访罗斯福夫人的时候，她接着就要到另外一个城市，去参加一个民主党的集会。记者问她，如何能够安排好完成这么多事情。她的回答很简单，也很容易了解：“我绝不浪费时间。”

她告诉记者，她在报上发表的许多专栏，都是在约会和会议之间的空档完成的。她工作到深夜，清晨就起床。

我们大家和罗斯福夫人一样，都有 24 个小时。我们的 24 小时是怎么过的呢？我们“没有时间”去念一些好书、参加自修课程、出席家长与老师的联谊会、带小孩子到动物园，或是做许多我们喜欢做的、或应该做的快乐和有益的事情。

保罗·柏派诺博士，在他所写的《如何创造婚姻生活》这本书里说道：“家庭主妇大都觉得家事占去太多时间，这种看法值得详细地检讨一下。如果任何一位女人愿意把她一星期内的时间详记下来，结果可能会使她大吃一惊。”

你也应该为自己试试，看结果如何。把一星期内你所做的事情都记录下来。如果你诚实，你也许会很惊讶地发现，类似下面这样的项目太多了：“10 点到 10 点 45 分：和莉莉在电话里聊天。”“11 点到 12 点：和同事聊天。”“下午 1 点到 2 点半：吃过午餐后，和莎莎逛街。”

这一星期记录，将会明白地指出，你在日常生活里如何浪费了时间。然后你可以用补足

遗漏的方式，设计好你的时间计划。

以下这些规则，将会帮助你让宝贵的时间发挥出更大效益：

(1) 把你每天使用时间的方式做个忠实的反省。这个工作至少要做一个星期。看看你的时间浪费到哪里去了。

(2) 设计好省时省力的方法。例如，每天只跑一次杂货店买东西，而不要跑多次，这就可以节省下许多时间。通常这种做法也是更加经济的。事先，拟好一星期的菜单，可以节省下许多时间。而且，和每天拟菜单比起来，更能给你家庭的营养需要提供使人满意的计划。

(3) 好好利用你每天“浪费掉的时间”。马上开始一个计划，去做一些你闲时间做的有价值的事情——而且只能用你的休闲时间来完成这些，试试这个方法，看看效果如何。

(4) 利用你的时间做两倍的工作。盖塞狄太太就这样做了：当她替小孩热奶瓶的时候，她也替丈夫的营业活动做计划。

(5) 学习利用现代化的省时省力方法，不要劳累你的筋骨。电脑网络和日报上的广告、消费者调查公告，从我们喜爱的商店带回来的邮购小册子，所有这些都是为了节省你的时间。花费一个下午去逛街，买回来可以通过网上或电话订购的东西，这就是对时间最昂贵的浪费了。

勤奋执着、不懈努力的精神是通往成功的金钥匙

麦当娜并不是因为是个颇有成就的舞蹈演员、具备良好的嗓音条件和天赋的表演才能而登上职业高峰的，事实上，她所有这些资质平平。麦当娜能以其平庸的资质，造就成世界级的知名的“物质女孩”，她坚持不懈，敢冒风险，自我驱动，踏过许多人的身躯，迈向了顶峰，她通过开拓未知领地来实现这一切，为流行音乐知识的完美而刻苦不倦。麦当娜在生活的大街上发现“知识”，她模仿伟大的明星玛丽莲·梦露和珍妮·哈罗，她付出的代价很大，因而也使她名利双收。她证实了爱迪生的格言：是勤奋而不是灵感才是通往成功的金钥匙。类似的例子还有很多。

大家所熟悉的韩红最初是作为文艺兵被特招到部队的。谁知在电话机前一坐十好几年。因为从小一直顺口唱歌唱习惯了，刚入伍那几年，工作之余总情不自禁地哼唱出声。可是不行，她当即遭到呵斥：想唱歌到歌舞团唱去！通信女兵们耳朵累了半天，实在太需要休息。楼下就是欢声鼎沸的卡拉 OK 厅，各种腔调顺着楼梯蜿蜒爬上四层，军纪严明的女兵们并不那么 OK。在愤恨与无奈中，韩红开始读书、写诗、写小说、写剧本，最长的一个剧本指向明确，名字就叫《闹市区居住的女兵们》。这不由让我们佩服这个胖胖女孩子这种就地取材的本领，以及她化不利为有利的能力。

在无数近似机械的日子里，她一样不懈地尝试着。没有钱买原音带，她就买空白带请别人给翻录。等把毛阿敏、苏芮听得差不多了，她就把自己每月几块钱的津贴省下来，买了吉他和教材，三下两下她就能自如地弹拨出和谐的音符。偶然有幸摸到钢琴，1、2、3，3、2、1 地来回几次，她便在钢琴上奏出了流畅的曲子。在音乐方面，她的确有着过人的天赋。但歌舞团仍然不要她，她只好选择去唱歌厅。大奖赛也总拒绝她进入最后的决赛，一次、二次、三次……每每大哭之后，她都会认真在镜子里瞧瞧自己，但她无论如何看不出哪里有什么缺陷，除了胖点，其他均未见异常。痛定思痛，她知道必须调整作战方针。她不再一根筋非要去考这个，赛那个，她开始不停地写啊写啊，把经历与挫折、失望与希望，统统都写进去，写成词，变成歌。没有人给她结集推出，没有关系，她坚信就像奶奶日复一日的编织，总有

出成品的那一天。

一年有 365 天，在如此这般地走过了十个 365 天之后。有一天，央视半边天节目女主持人张越，坐进了歌厅。不经意地听着歌手们的演唱，突然觉得被拨动了某根神经，女主持抬头认真打量起了台上的歌者，这才看清了同属重量级的韩红，她正忘情于她的《雪域光芒》。“跑啊——挣脱你的绳索/找回渴望已久的自由/啊——”歌厅里竟有如此美妙的歌喉？见多识广的张越一时被震了。也许还夹杂着点惺惺相惜，张越当即拍板做了决定。很快，韩红头一次作为嘉宾，与张越面对面，庄严地坐进了中央电视台的录播间。

这是 1998 年的事儿。

若论学历，韩红还上初二就被挑选入伍。但有谁规定过只有课堂才是汲取知识的唯一法场？没有课堂，她就自学。几年的功夫，她先考上中央音乐学院；隔几年，她又考入了解放军艺术学院。人们接受一个歌手，首先接受的应该是他的音乐，这是成熟听众的起码标志。走过了那些总是碰壁的日子，韩红迎来了扬眉吐气的生活。从 1998 年她的第一个专辑投入市场之后不到两年的时间里，她就与毛阿敏、那英等歌坛数巨头共竞同一奖项，不可谓风头不减。但你在她身上见不到任何张狂的痕迹。她有个很好的解释：人生如登山，而我只不过刚刚登到五分之一处，接下来仍需要努力、努力、再努力！

有了这样勤奋执着、不懈努力的精神，想不取得杰出的成绩都很难。

不怕痛苦，不畏艰辛，不断克服困难

努力的女人更能让人看到她的前程，也更容易吸引贵人的帮助。在通往成功的道路之中，如果轻易地被困难打倒，那么就永远只能做一个平庸的人。

“现代舞之母”伊莎多拉·邓肯说：“要是能看到一部反映自己经历的电影，恐怕我们都会惊讶地说：‘我真是那样的吗？’记忆中，一家四口历经千辛万苦来到伦敦，又流落街头的情形，一如查尔斯·狄更斯小说里的情节一样，而此时此刻我难以相信这些都是事实。”

邓肯热情激昂地为钟爱的舞蹈艺术奋斗了一生。她翩跹的身体迸发出熔岩般的热情，像一只在烈火中舞动着的身体、高声鸣叫的凤凰，最终涅槃。人们在惊叹她的艺术成就的时候，却无法忘记她那段为艺术而奔波的酸楚的经历。

在纽约的温莎旅馆失火以后，邓肯一家的所有财物损失殆尽。他们下决心要去伦敦，却置身于徒有四壁的排练室，身无分文。

邓肯向贵夫人请求资助去伦敦的费用。她首先去找住在第五大街的一位夫人，夫人的房子豪华雄伟，邓肯对她讲了大火后所有的财物荡然无存的处境，请求她的帮助。这位富太太走到桌边开了一张支票，邓肯感激得热泪盈眶。但是走到第五大街时，她打开支票一看，上面只有 50 美元。

邓肯决定到另一位百万富翁太太家去试试，她住在第五大街的尽头。邓肯整整走了 50 个街区才到了她的“宫殿”。在那里，这位老贵妇接待了邓肯，态度更是冷淡。她训斥邓肯这种请求是非分之想。那时已是下午 4 点，邓肯还没收有吃午饭。在极力劝说的过程中，邓肯又急又累又饿，突然晕倒在一旁。富翁太太看到邓肯的样子，叫男管家给她端来一杯可可奶和几片烤面包。邓肯的泪潸然而下，苦苦说明伦敦之行的必要性。

“总有一天我会取得成就的，”邓肯对她说，“到时候你也会因为独具慧眼发现了美国天才对美国艺术有所贡献而备受荣誉的。”

最后，这个拥有将近 6000 万家产的贵妇也给邓肯开了一张支票，同样又是 50 美元！末了她还没忘加上一句话：“挣到钱就还给我。”

就这样，邓肯游说了纽约城中很多的富婆，最后终于勉强凑足了 300 美元。但是如果希望到伦敦后还有剩余，他们连普通客轮二等舱都坐不起。

最后，他们发现有一艘运牛船开往赫尔，他们苦苦请求，终于搭上了这艘运牛船。

邓肯一家人带着几个行李包上船，他们的行李箱早在那场大火中化为灰烬了。数百头从中西部平原买来的牛乱哄哄地挤在船舱中，运往伦敦。它们以犄角相抵，日夜悲号，惨叫之声不绝于耳，给邓肯留下了难以磨灭的印象。

后来，每当乘坐大型邮轮的豪华舱房时，邓肯就会想到当年乘坐运牛船的旅程，想起当时他们压抑不住的兴奋与喜悦。当年，他们在船上唯一的食品就是腌牛肉和有稻草味的茶，睡的是坚硬的船板，虽然舱房狭窄、饮食粗劣，可在这两星期的旅程中，他们十分快乐。乘坐这样的寒酸的船，他们都不好意思，只好隐姓埋名。

坐上火车，几小时以后邓肯一家人抵达伦敦。邓肯通过《泰晤士报》上的一则广告，在大理石拱门附近找到了一家旅馆。初到伦敦的几天，他们兴奋难耐，欣喜不已，整天乘坐便宜的公共马车四处闲逛。对各种新奇事物赞叹不止，陶醉于身边赏心悦目的事物，全然忘记了捉襟见肘的处境。他们外出游览观光，在伦敦塔、西敏寺教堂、大英博物馆和南金斯顿博物馆中流连忘返；徜徉于国立植物园、汉普顿宫和里士满公园等风景名胜。拖着疲惫的身子回到旅馆后，兴奋还久久没有平息，好像美国有个有钱的父亲寄钱供他们游玩一样。直到几星期后，房东太太气势汹汹地催交房租时，才惊醒了他们的旅游之梦。

就是在这么窘迫的情况下，坚强的邓肯终于挺过了难关，得到了帕特里克·坎贝尔夫人的赏识，开始了全新的舞蹈生涯。对于邓肯来说，艺术和爱情是她的生命，她说：“我想，每个人都有精神上的追求。这是一条向上的曲线。而被连在这条曲线上，又支撑着她的，其实是真实的日常生活，其余的都只是一些无关痛痒的琐事。当我们的精神向前迈进时，其余琐事就会纷纷退场。对我而言，我的精神追求，我向上的一切动力，皆来自我的艺术。是爱情与艺术在推动着我的生命——爱情在毁灭艺术，而艺术也在毁灭爱情。我就是在这种斗争之中活着的。”

她奋斗的一生，也是坎坷与磨难的一生。

成功就是在不断克服困难中获得的，每一次磨难都是靠近成功的一大步。在遇到磨难时，要学会执着和忍耐，不怕痛苦，不畏艰辛，这样就能赢得新的动力，新的契机。

在逆境面前不退缩就有希望

20世纪著名女诗人、作家陈敬容虽然在生活上经历过不少挫折，但她没有消沉，更没有颓废，而是跟随着时代的潮流努力向上、向前，这是难能可贵的。正如她自己所说：“无论在怎样的悲剧中，总还有一条通向希望的路。有希望，才有快乐，才有力量。”

凯瑟琳有严重的骨髓骨弯曲病症，有时使她难以入睡，那时她就决意成为一名成功者，当她在少年时被一位愚蠢的皇位觊觎者锁在箱子里时，她魔术般地将此计划演化成当俄罗斯女皇。

琳达·沃切纳成为商界不由自主的卓越成就者，也是由于11岁时一年半卧床不起的经历，琳达全身绷着石膏，几乎丧失行走的希望，那时她发誓要成为自己命运的主人，绝不让医生、麻醉师或老板阻止她发号施令，正如她所说：“我今天有的品格来自于生病时候。”

琳达·沃切纳11岁时梦想能像正常儿童那样行走。她保证，一旦自己能重新行走，她将永不知疲倦，从此，她以如此无穷的能量超过美国工业界众多巨头，将她的公司从濒临灭亡的绝境中拯救出来。

哥达·梅和艾恩·兰达都自年幼时便在俄国革命时不断地与死亡抗争；丽莎·克莱伯恩和莉莲·弗农都是逃脱纳粹恐怖魔掌，以落魄的移民身份分别来到新奥尔良和纽约；玛丽亚·卡拉斯从受战争蹂躏的希腊的饥饿线上挣扎过来；玛格丽特·撒切尔少年时代在二战炮火袭击的英格兰幸免于难。这些妇女都从年少时所失去的和所遭受的危机中学到了东西，并

以此作为鞭策动力，她们能将不利因素转化为积极因素以构建追求成功的坚强意志。

在 70 岁时，哥达·梅还回忆起在俄国基辅恶梦般的经历。她只有 4 岁，首次听到“基督徒杀手”的罪名，这种急促的惊讶给天真无邪的孩子注入的恐惧是如此之深，她在 70 岁写传记时，还在回忆起这一创伤和恐怖，这些创伤和恐惧使梅投身于犹太复国主义运动，并毕生为流浪的犹太人建立稳固的家园而战斗。一个自由的以色列王国成为她潜意识的梦，她为此贡献了整个生命的每一份能量。梅在成为以色列首相的征途上面临众多创伤和危机。20 世纪初在俄国的日子是如此艰难，她的五个兄妹都没满两岁便去世，哥达在饥饿和恐惧之中长大，因而练就了她从未丢失的令人惊畏和能屈能伸的自尊以及钢铁般意志。在 20 多岁时，她几乎在耶路撒冷饿死，此后为了在艰苦卓绝的开拓先锋者道路上存活，她形成真正的“无畏的女性”。在 50 岁时，她还在每日每时与死亡争斗，她生活中每天都经历着死亡和毁灭，而这并没吓倒她，她比很多女人经历更多的危机，但这从没让她改变态度。她最初在俄国的危机锻炼使得她能承受以后生活中发生的任何事情。

玛丽·凯·阿什在生活中有三次巨大危机。她两岁时父亲患肺结核，从 7 岁起当母亲外出干两份活以维持家庭生计，她便成为父亲的护士。27 岁时被丈夫抛弃，留给她三个 8 岁不到的孩子。对她打击最大的是玛丽·凯化妆品公司开张前 1 个月，她的丈夫——新公司的管理者和财政顾问，因心脏病意外身亡。这些危机给阿什注入了神奇力量，她置生活中的不利因素不顾，积极从事自己的事业，她以热情和信心，以诺曼·文森特·皮尔化妆品牌子进行了美国多层推销市场的革命。

丁玲之所以成为举世瞩目的人物，除她优秀的作品，为祖国解放而战的奋斗精神外，还有一点，即她遭受到罕见的公正的待遇后，在逆境中仍然保持着不忘人民，执着信仰、不懈奋进的可贵精神。

1955 年，她被错定为反党集团头目。

1957 年反右斗争扩大化时，又把她定为大右派。她的成名之作——《莎菲女士的日记》，连同在延安写的《三八节有感》、《我在霞村的时候》、《在医院中》，以及新中国建立后写的《粮秣主任》、《记游桃花坪》，一并成为反党大毒草，她本人被开除出中国共产党，并成了中国文坛上昭著的“罪人”。

消失了的丁玲，到哪儿去了？

她在人民中间生活，在北大荒劳动。

“对于一个有共产主义信仰的人来说，没有一个地方是荒凉偏僻的。在任何逆境中，她都能充实和丰富自己”。和一般常人的想法相反，丁玲认为到北大荒不是充军、劳改。她拒绝留在北京，要求到艰苦的环境中去。她说：“我是个作家，不能离开社会，不能把自己关在屋子里孤独地写作，否则，我一定会苦闷。”行前曾有人劝她，改个名字吧！免得不方便。”丁玲说：“我行不改名，坐不改姓，再大的风浪也顶得住，没有什么了不起。”语言铿铿，铁骨铮铮，表现了共产党人的英雄本色。

从 1958 年到 1970 年，丁玲夫妇带着“右派”帽子在北大荒生活了 12 年，先后在汤原和宝泉岭农场养鸡、养猪、种菜、锄草、扫盲，搞家属工作。她干什么干得很出色。

几十年的曲折而坎坷的生活道路，使丁玲成为一个经得起苦难，又经得起委屈的坚强的人。

莎士比亚曾经说过：“人生的游戏不在于拿了一副好牌，而在于打好坏牌。”高尔基说：“不幸是一所最好的大学。”在逆境面前不退缩，正是成功者应有的品质。

以顽强的毅力去迎接命运的挑战

由于女性和男性存在着生理结构、心理特征、历史境遇、现实处境、性别角色、生活道