



# 从此 与众不同

米歇尔·奥巴马  
给女人的忠告

世界比任何时候都更需要你的才华、爱和能量

高升燕 编著

从此与众不同  
米歇尔·奥巴马  
给女人的忠告

高升燕 编著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

从此与众不同 / 高升燕编著. -- 北京 : 企业管理出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5164-0777-6

I. ①从… II. ①高… III. ①奥巴马, M.—生平事迹  
IV. ①K837.127=6

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第066065号

---

书 名: 从此与众不同

作 者: 高升燕

责任编辑: 姜 锋

书 号: ISBN 978-7-5164-0777-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京时捷印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170×240毫米 16开本 15.75印张 215千字

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定 价: 35.00元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

从此 与众不同

米歇尔·奥巴马  
给女人的忠告

## 米歇尔的非凡魅力

第一夫人时代来临，让世界把更多目光投向女人。

什么样的女人才能引人瞩目——光鲜亮丽的外貌？干练强势的气质？近来由于一次访问而被国人所熟知的米歇尔无疑是一个魅力女人的典范。

米歇尔相貌普通，但气势非凡，不仅因为她一米八的身高，更源自她举手投足间的干练与自信。

米歇尔出身平民，但不甘平庸，青年时代的她靠贷款和打工念完大学，她苦心经营自己的事业，改善自己的家庭，并成功“俘获”了一个后来成为美国总统的男人。

米歇尔行事果断，甚至有些强势，美国有媒体曾称米歇尔是一个“易怒的黑女人”，但米歇尔并不以为然，依然雷厉风行，我行我素。

米歇尔精明干练，口才过人，每每发表演讲，总能言之有物，立场分明，不仅为丈夫奥巴马拉到不少支持票，也为自己赚到极高的人气。

作为第一夫人，米歇尔不仅是一个政治人物，同时也是美国流行文化的符号。米歇尔注重自己的外表，品味不俗，常有知名杂志将米歇尔选为最佳衣着女性。女人的魅力自然少不了外表的陪衬，而米歇尔时而高贵典雅，时而朴素亲民，时而中性利落，风格多变，魅力不变。

这样一位出众的女性，怎能不受到万众瞩目？

2014年3月，米歇尔携家人抵达北京，开始了她在中国为期一周的初次访问。在这一周里，米歇尔去了哪里，做了什么，甚至吃了什么都被媒体一一报道，也成为人们争相热议的焦点。米歇尔大方的仪态妆容、开朗亲切的个性、出众的演讲才能，让国人都记住了这位与众不同的美国第一夫人。

米歇尔的魅力究竟从何而来？怎样才能像米歇尔一样吸引众人的目光？让我们听听米歇尔的忠告，学习米歇尔的魅力秘密，你也可以从此与众不同！

从此与众不同

米歇尔·奥巴马  
给女人的忠告

## 目 录

### 第一章

#### 做米歇尔一样的女人

- 2 主宰自己命运，女人要为自己而活
- 5 女人独立不做附庸
- 9 男女机会均等，就看你如何争取
- 13 生活必须得有“品”
- 16 做雷厉风行的“铁娘子”
- 20 女人不妨有点野心

### 第二章

#### 你不勇敢谁替你坚强

- 24 做独一无二的自己
- 28 女人要明白自己的位置
- 31 走出内心的牢笼

- 34 自信的女人最有魅力
- 37 自由就是按照自己的规则活下去
- 40 女人的气质80%源于自信

### 第三章

#### 好口才的女人想平庸都难

- 44 声音是女人的魅力武器
- 47 优雅女人的说话之道
- 50 不怕别人议论，敢做“话题女王”
- 54 不论男女，都会喜欢幽默的女人
- 58 嘴甜的女人总会受欢迎
- 61 别做口无遮拦的“女汉子”
- 64 别让不好意思拒绝害了你

### 第四章

#### 女人大气未来一定了不起

- 70 告别“小心眼”，从今起做“大女人”
- 73 懂得宽容是女人成熟的标志
- 76 记仇会使你更容易不快乐
- 79 爱家人，也爱陌生人
- 82 宁可让别人嫉妒，也不去嫉妒别人
- 86 生活就是这样，你得做出取舍

## 第五章

### 会交际，嫁给总统都可以

- 92 Show出个性，拒绝平庸
- 95 搞定上司就等于搞定了职场
- 99 秀出你的亲和力，不做“高冷”女王
- 103 不懂交际，再优秀也不会成功
- 107 女人要特别注意的社交禁忌

## 第六章

### 非凡女人更要内心强大

- 112 情绪化的女人最可怕
- 115 学会自己给自己打气
- 119 笑对人生的逆境与苦难
- 121 感恩生活，给你包容与安慰
- 124 不苛求完美，自己满意比什么都重要
- 128 用理智控制愤怒，不要让愤怒害人害己
- 131 要懂得知足，但要永不满足

## 第七章

### “first lady”的优雅秘密

- 136 青春容易老去，优雅会让女人美丽一生
- 139 优雅是岁月的沉淀，“熟女”更具魅力
- 142 知性气质美过一切精致的妆容
- 145 有情趣才能让男人为你着迷



- 148 个性气质让你从此与众不同
- 152 多看书，内在美只能靠养，不能靠“装”

## 第八章

### 完美女人就要有完美形象

- 156 无须一身名牌，素雅也能穿出高贵
- 159 不同身材，如何穿出同样的惊艳效果
- 162 看场合穿衣，是女人的基本素养
- 166 情迷高跟鞋，穿出女人味
- 170 闻香识女人，香水让你更有品
- 174 小小配饰，搭出独特气质
- 177 “包”藏女人心，手袋拎出万种风情
- 180 米歇尔的化妆包里有什么

## 第九章

### 女人不懂礼就会没人理

- 186 礼仪可不只是礼貌那么简单
- 190 当你不知用什么表情时，微笑绝不会错
- 194 大方握手，绝对会让人高看你一眼
- 198 女人会说话，走遍天下都不怕
- 202 你确定你会打电话吗
- 206 一个小动作就会让你形象全毁

## 第十章

### 男人成功离不开女人激励

- 212 男人的成功离不开女人的默默支持
- 215 你可以影响他，但不必改变他
- 218 男人要“放养”，圈起来就没个性了
- 221 他不完美，你可以把他改造得完美
- 224 男人孩子气，女人就得有母性气息
- 227 多赞美自己的男人，他才会更爱你
- 230 别给他太大压力，他会受不了
- 232 男人最无法抵抗体贴的女人
- 236 用爱支持他，给他温暖的力量

从此 与众不同  
米歇尔·奥巴马  
给女人的忠告

## 第一章

# 做米歇尔一样的女人

## 主宰自己命运，女人要为自己而活



我相信每个人都是平等的，我们都有权利说我们所想说的，按照我们的选择去信仰。

——米歇尔·奥巴马

主宰自己的命运！这是女人向时代、向命运发出的最强音。女人，并非天生就是弱者的代名词，通过不懈的拼搏与努力，女人一样也可以实现自己的理想。

每个女人都有自己的梦想。但是，在将梦想变成现实的道路上，每人所采取的方法和态度却各不相同。

有些女人总是希望自己被保护、被照顾，也渴望有一个更强大的人来改变自己并不十分如意的生活。但越是美好的愿望就越容易落空，在她们期望自己的生活可以被人改变得更幸福的时候，等来的往往是伤害。

一名憔悴的女子向牧师诉说自己的不幸命运时说：“从刚开始，我就知道自己这辈子会有很多不幸。”

“你如何得知的呢？”牧师问。

女子说：“我小的时候，因为没有爸爸，所以一直和妈妈过着艰苦的生活。后来妈妈改嫁，我希望新爸爸可以改变我原来的生活，但他对我和妈妈并不好。后来长大了，我嫁给了一个长得很丑的老男人。我原以为，一个长相丑陋的人，应该多一些爱心，该对我好。但他却是一个酒鬼，我的生活依然这样糟糕。现在，我已经没有希望了！”

听了这些，牧师说：“你为什么要期望别人改变你的生活呢？你不相信自己可以改变自己的命运吗？”牧师接着说：“不是你身边的人不能给你带来好生活，而是你不应该把决定自己如何生活的权力交到别人的手上。”

是的，幸运还是不幸不是我们所能选择的。但是，不幸的降临，犹如一面镜子，可以照出一个人思想意志的坚定或者脆弱，也可以产生两种不同的结果。懂得自己来改变命运的女人，会顽强地同不幸进行抗争，会尽量减轻不幸带来的痛苦，会把不幸降到最低限度。相反，等待别人来改变自己处境的女人，只会被动地屈从于不幸，只能成为不幸的阶下囚，被不幸吞噬掉。

邓清玉父母早逝，她希望尽早找个人依靠，刚满20岁就结婚了。婚后一年，邓清玉生了一个男孩，以为自己的一生从此可以在丈夫的庇护下平静地度过。但天不遂人愿，仅仅两年后，邓清玉的丈夫就得病去世了。

剩下邓清玉带着孩子，生活再次陷入窘境。无奈之下，邓清玉再婚，只因为这个男人对邓清玉的儿子特别好，视如己出。邓清玉很欣慰，觉得终于可以给一直没有享受到父爱的儿子一个交待了，自己也可以有一个依靠了。

结婚之初，他靠打工一个月也有三千多元的收入，邓清玉对此不在

乎，她觉得钱够一家人维持生活就可以了。可结婚刚刚一年，丈夫就迷上了麻将，白天黑夜都泡在麻将桌上，并且越赌越大，最后欠下巨额赌债不知去向。

邓清玉再次陷入绝望之中，她不知道自己还能依靠谁，她甚至想到了死，但回头看看年幼的儿子，她决定鼓足勇气好好地活下去，发誓要靠自己把儿子养大。

在不幸的命运面前，我们能做什么？无奈、叹息、愤懑抑或是绝望都不足以改变不幸的状态。女人不能期望别人来改变自己的生活，这种被动的等待，只会让你的人生轨迹变得一团糟。就算你天生就比别人不幸，但这并不是命运的结局，而仅仅是一个开始。改写未来的权力，始终握在你自己的手中。只要自己去努力，就能得到成功的青睐。女人要想实现梦想，就不能只单纯把梦想作为一个“梦”，而应该为改变自己的命运作出不懈的努力，并坚信会有“丑小鸭”变“白天鹅”的一天。这个时候，命运就像是一个奇妙的精灵，向你现出它美丽的微笑。

从来都没有天上掉馅饼的事情，成功者往往与刻苦、勤奋、努力……这些词相关联，而这些词都是要求实际行动的。所以，要得到自己想要的东西，就不能奢望它们会从天而降，去努力争取才是唯一的手段。

别人的施舍只是暂时的赐予，自己努力得来的幸福才是最踏实、可靠的。女人不能把希望寄托在父母以及爱人身上，更不能把自己的命运转交给他人来掌控，因为一生中能够百分之百遵从你内心的人只有自己。我们在释放心灵、成就梦想的道路上，所收获的艰辛和喜悦，是任何人都不能替代的。因此，只有主宰自己命运的女人，才能收获真正的幸福与快乐。

## 女人独立不做附庸



我相信不论你在哪里生活，或者你的父母有多少财富，或者你属于什么种族或宗教，如果你努力工作并相信自己，你就会有成功的机会。

——米歇尔·奥巴马

在这个世界上，哪个女人不懂憬快乐幸福的生活？只有独立的女人，才能用快乐的花朵点缀自己的整个人生，让快乐的光辉充满自己的世界。女人，只有独立了，才能活出自己的绚丽，才能拥有一份快乐愉悦的心情。

什么样的女人最美丽呢，当然是独立的女人最美丽，最有魅力。很多女人说：“我要独立。”很多男人说：“我喜欢独立的女人。”那怎样才是真正的独立呢？女人的独立应该包含三层含义：

一是身体的独立。健康和完整的身体是人生的第一笔财富，如果没

有健康而完整的身体，心灵也难免会有这样那样的病态和残缺；珍视生命，热爱生活是我们共同的追求；所以，女性应该为自己的身体负责，除了在日常生活中注意以外，还可以定期到医院做体检。只有健康的身体才是一切的前提。

二是经济独立。经济独立对女人来说尤其重要。一个永远伸手向男人讨钱花的女人，是没有机会和男人平等对话的。女人应该有独立的事业，花自己挣的钱，花也花得理直气壮。家庭妇女要敢于走出去，哪怕做一份最普通的工作，也会比整天无所事事来得充实。你可以选择自己喜欢的生意或投资项目，比如开个书店、咖啡馆、西餐厅等等。为了使女人生活得更充实、丰富和有意义，追求与男人平等的家庭和社会地位，追求更高品质的生活质量，女性在经济上一定要独立。

三是精神独立。每个女人或许都有过这样的经历：当遭受到沉重的打击时，我们脑海中一定会想到某些人，他们就是你的精神支柱。年轻时，一般人想到最多的会是父母，恋爱后想到最多的是恋人。某一天，当你忽然失去那个他时，你也许会感觉世界在坍塌，历史被重新改写。每个女人都有失去过这种“精神支撑”的经历，如果你不想因忽然的失去而遭受重创，你一定要未雨绸缪，独自勇敢地面对困难和挫败，摔倒后能够靠自己重新站起来。

每个人都有精神寄托，但又不能在一棵树上吊死。完全依赖于别人的思想，在行为心理学上被称为“托付心态”。对婚姻伤害最大的杀手，莫过于这种“托付心态”，所以不要把自己的所有的幸福寄托在别人身上，哪怕他是你的丈夫。其实，每个女人身上都蕴涵了成功幸福的资源和能力，只要你相信并愿意帮助自己，你就可以做到。女人一生都在学习成长，只要我们能够不断地学习，那么等修炼到一定火候时，我们就会更加坚强，更有毅力，更能满足自我深层次的需要，真正地掌控自己的生活！

事业对于女人来说，是经济独立的基础，是安身立命的保障。女人



要想在家庭、社会中享有更多的话语权，就必须拥有属于自己的独立事业。

女人为家庭作出一定的牺牲有时是不可避免的，但是，女人为了一段不甚明朗的爱情而完全放弃自己的事业，这个牺牲的代价未免太大了。当女人在经济上受制于人的时候，自由就很难保全了。相反，如果女人能够怀揣事业梦想，并为之奋斗不息，那么就一定能够从逆境走入顺境，开辟人生新天地。美国著名的脱口秀节目主持人奥普拉·温弗瑞的人生经历，就是一个典型的例子。

1954年，奥普拉出生在美国南部密西西比州的考斯休斯克。她是一个私生女，父亲当时正在服兵役，母亲干些杂活来养家糊口。不久，母亲无法忍受这种生活，将她扔给了祖母，独自去了威斯康星州。奥普拉的童年是在偏僻的农场里度过的。那里鱼龙混杂，作为一个受人歧视的黑人，她9岁时就曾不幸遭人强奸，14岁时就跟男友生下一个孩子，而婴儿出生两个星期不到就夭折了。

一个14岁的孩子怎么能承受这么沉重的命运？奥普拉开始自暴自弃，离家出走、偷钱，和比她大的男孩子厮混。母亲眼看着女儿一步步堕落，却无计可施，只好打电话给她的父亲，要他来接女儿。从此，奥普拉的人生开始了转折。父亲弗农相信严格的家规和学习计划对小孩有好处，于是，他为奥普拉定下了最高的训练标准，激励她追求卓越。他要求她做读书报告，每个星期都得熟记规定的英文单词。他要奥普拉知道自己对未来的期望和目标。

父亲的管教和特殊的爱把奥普拉从深渊中救起，引向新的方向。弗农告诉她：“有些人让事情发生，有些人看着事情发生，有些人连发生了什么事情都不知道。”他鼓励奥普拉要做那个“让事情发生的人”。父亲对奥普拉的期望唤醒了她的内心。在搬去与父亲同住不久，奥普拉决定成为最优秀、最聪明的人。接着，奥普拉进入了田纳西州州立大学。大一时，奥普拉参加了田纳西州小姐大赛，尽管她并不漂亮，但是