

做个成长 成熟 成功的女人

蔡 践◎编著

在岁月的磨砺中不断完善自己，
在风雨彩虹中用心经营自己，
在鲜花掌声中成就自己、超越自己。
成长，成熟，成功，这就是一个幸福完美的女人所要走的一生。

做个成长 成熟 成功的女人

常州大学图书馆
藏书章



蔡 践◎编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

做个成长 成熟 成功的女人 / 蔡践编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4525 - 8

I. ①做… II. ①蔡… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 087713 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市航远印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 220 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



成长、成熟、成功是女人一生必经的三部曲。在这人生的三部曲中，有着太多迷离而厚重的话题值得去探研、诠释和演绎。可以说，女人只有经过成长的历练，化茧成蝶，蜕变成心智的成熟，才能将成功揽入怀中。

由成长到成熟是一个过程，由成熟到成功是一个段落，它们之间具有密切的联系，但三者都有一个共同的特点，即它们都是随着人生的经历而不断发展的。无论成长还是成熟，抑或是成功，都是人生旅程中的一个驿站，它们都是没有终点的。

成长从广义来说，它不仅是指一个女人年龄增加和身高的增长，还包含有更丰富、更深广的内涵。简明地说，成长是指随着时间的推移并向着圆满而成熟的生长的过程，是随着年龄的增加，经验的累积，从言语和行为上有着一连串改变的历程。这种生命的成长是贯穿于心灵、滋养于心灵的。在伴随风雨的成长路上，我们须不断地清醒、明智，才能放飞理想，燃亮目标。

成熟在这里是指随着光阴的流转、日月的更替、人生的成长、阅历的加深，并不断对复杂的事物有着更多洞察和纵深的认识的程度。做个成熟的女人，须通过生活的锤炼，不断丰富自己，使自己



具有成熟的魅力和丰富的生活经验，并能够用理性的眼光分析事物、看待问题。随着一个人的成熟，便能拥有理智的头脑、宽容的心态和坚强的意志。正可谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，这也正是一种成熟的历练、一种穿越沧桑所积淀的智慧。

就成功来说，任何成功都只是一时一事的片段，而非人生的全部。“成功”这两个文字看起来似乎平凡，但在这两个平凡的文字背后交织着一个个精彩纷呈的人生，并使成功者体验人生价值的最高境界。因此，人生要想更加卓越、更加精彩，就需要不断地追求、不断地超越，从而不断地谱写新的篇章。

本书以通俗流畅的语言、新颖生动的案例，诠释了做个成长、成熟、成功女人的真正含义和核心要旨。既阐明了人生的自我修炼，也讲述了处世的智慧。相信打开书卷阅读后，将会为您打造美好而精彩的人生提供诸多的启迪和裨益。





Contents

上篇 成长——女人的一种永恒魅力

一个女人最大的魅力是什么？不是美丽的容颜，不是优雅的举止，而是“成长”！保持生命在平淡的生活中不断地成长，是属于女人的一种永恒的魅力。这种生命的成长是贯穿于心灵、滋养于心灵的。它既要设定目标的导航器，也要不断充实自己的底蕴或内涵；既要学会客观地看待问题，又要学会不断培养修复问题的能力。这是女人成长的过程中必须学会的一种思维方式与处世态度。

目录
Contents

一、成长是女人一生永恒的主题	2
苦涩的过程，甜美的结果，这就是成长	2
在成长中体味“活着的意义”	4
在成长中保持一份淡定与从容	6
自强与忘我是女人必须锻造的宝贵品质	8
比成功更有意义的事，是成长	10
不要为了成功而忘记了享受成长的过程	14



二、鲜花和荣誉从来都是属于有目标的人 17

点亮女人心中的理想之灯	17
让理想的种子绽放美丽之花	20
有梦想的女人最美丽	21
人生没有目标，就如同一艘没有舵的船	24
用目标来引导人生的成长	26

三、书的力量是生命成长中永恒的保鲜剂 29

书使女人变得聪慧	29
知性、品位是女人最永恒的魅力	35
与书为伴，气质独具	37
做一个善读书、会读书的女人	40
不断地求知，才能增强女人心灵的力量	44
内涵，知识底蕴的升华	47

四、良好的成长需要懂得放飞快乐之心 50

幸福是一种自酿的美酒	50
女人要有在当下捕捉幸福的能力	53
养心比养颜更重要	55
快乐不是拥有的多，而是计较的少	57
平凡的女人也能创造属于自己的亮点	59
女人与其惧怕年龄，不如拥有一个成长的生命	64

五、冷漠是致命的缺点，成长中需要热情与感动 67

感恩，女人成长中的一门必修课	67
----------------------	----



感恩是一种积极的生活态度	69
只要你不冷漠，生命的成长中就会呈现许多感动	72
感恩与回报是女人应积累的心灵财富	74
善良书写永恒的美丽	76
爱心是女人最美的品质	80
善待别人的同时，也是在善待自己	84

中篇 成熟——女人一生中永远的精神归宿

成熟是经过人生不断成长、发展而实现的一个过程，也是一种内在和外在的统一。做个成熟的女人，就是通过生活的锤炼，不断丰富自己，使自己具有成熟的魅力、丰富的生活经验，能够用理性的眼光分析事物、看待问题。正如于丹《梦想》语录中说的：“女人生命的保鲜最重要的元素就是生命深处的善良和柔软，这是一种生命的品质。”其实，这种生命的品质也正是成熟女人最本质的特征。她们不会再像稚嫩的小女孩那样任性自我、多疑嫉恨、爱慕虚荣。因而，可以说，成熟的女人最可爱，成熟的女人也最容易获取成功。

一、成熟的女人三思而行，做事有分寸	88
成熟是女人一道美丽的风景线	88
做事讲究方法，注重条理	91
注重快与缓的分寸	94
条件不成熟时就不急于求成	96



拒绝讲策略，做事留余地	98
成熟的女人懂得把握分内分外的尺度	100
结果是衡量工作的标尺	102
二、成熟的女人不会为虚荣而扭曲自尊	106
正确认识虚荣心	106
女人切莫为虚荣而扭曲自尊	108
不要因虚荣而迷失自我	110
不要打肿脸充胖子	112
别让名利所牵绊	114
女人不必攀比	116
将虚荣心抛开	119
三、成熟的女人气度高雅，懂包容知退让	122
女人因宽容而更加美丽	122
宽容待人，是闪烁灵魂深处的光芒	126
宽容是化解矛盾的良方	129
退让是丰富成熟的积淀	132
成熟的女人进退有度	135
成熟的女人最懂得忍耐	138
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	140
四、成熟的女人谈吐从容，言辞得体	143
谦逊儒雅的谈吐昭示女人特有的气质	143
善用言辞赞美别人	147
完善说话风格，彰显自己个性	151



要把话要说到人的心坎上	154
掌握因人而异的说话技巧	157
女人要培养一点儿幽默的细胞	160
幽默为你的谈吐锦上添花	163
五、成熟的女人能承受人生的沉浮起落	167
女人因勇敢而美丽	167
历经挫折的女人最成熟	171
失意时要懂得心宽	174
失败了不妨再试一次	176
坚强为女人撑起美丽的天空	178
用笑容打败挫折与困难	181

下篇 成功——实现人生价值的最高境界

成功，就是达成所设定的目标，实现自己有价值的理想。在当今的世界里，成功已不再是完全属于男人所追求的专利，女人早已成为生活中开拓事业、追求成功的主角。“成功”这两个字看起来似乎是平凡的，但在这个平凡的文字背后却有着一个个不平凡的故事，而这样的故事便交织成一个个精彩纷呈的人生，并体验着人生价值的境界。女人须知：追求成功，成功就能实现；追求精彩，精彩就能出现。

一、以积极的心态打开成功之门	186
自信是成功的第一秘诀	186





把自卑甩得远远的	189
信念是走向成功的奠基石	193
怯懦的心态并不属于女人	195
把困境作为你向上攀登的阶梯	197
二、热忱是一切成功之源	200
热忱是助人成功之神	200
倾注你的热情	202
热情的基点是责任心	204
热情能使女人的潜能充分燃烧	207
有热情就能突破平庸	210
三、果断的女人最能抓住成功的机会	213
果断是一种最可贵的精神	213
女人要培养决断的魄力	218
不要拖泥带水	221
犹豫迟疑是大忌	224
敢于冒险，果断行动	226
四、发挥女性独特的优势	229
了解并坚守自己的个性	229
善于为自己制造优势	232
将个性转化成力量	234
展示作为女性最本色的一面	237
将你的特色展示出来	240



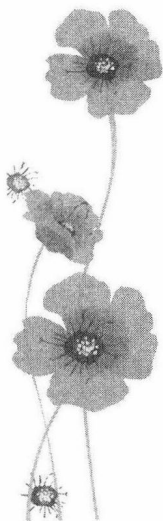
把“女人味”播撒到职场中去	242
五、成功属于敢于开拓创新的女人	246
创新是获得成功的一大法宝	246
创新让女人享受人生的美好	249
学会思考与创新	252
善于打破思维定式	254
做逆向思维的女精英	256
参考文献	260





上 篇

成长——女人的一种永恒魅力



一个女人最大的魅力是什么？不是美丽的容颜，不是优雅的举止，而是“成长”！保持生命在平淡的生活中不断地成长，是属于女人的一种永恒的魅力。这种生命的成长是贯穿于心灵、滋养于心灵的。它既要设定目标的导航器，也要不断充实自己的底蕴或内涵；既要学会客观地看待问题，又要学会不断培养修复问题的能力。这是女人成长的过程中必须学会的一种思维方式与处世态度。



一、成长是女人一生永恒的主题



一个女人从出生到成人，都会自然地经历许多成长的转型期，比如学会走路、学会奔跑，从小学、中学、大学的门槛跨出，以至走进社会，参加工作，这一步步的旅程实际上就是一个女人不断成长的过程。并且，这个过程只是人生的中转站，是伴随着女人向前迈进的矫健步伐，而绝不是成长的结束。须知，生命要彰显活力与辉煌，就需要不断地成长。所以，成长是伴随女人一生的一个永恒的主题。



苦涩的过程，甜美的结果，这就是成长

成长不仅要突破物理空间的界限，还要突破心灵空间的界限。

成长是女人人生中一个十分重要而热门的话题，关于成长的内涵，不同的人有不同的理解。有人认为，成长就是年龄的增加，躯体的增高、长壮。对于这种看法只能说是人们的一种刻板印象。其实，成长有着太多丰厚而实在的内涵。

以前的儒家思想要求人成长的轨迹是：修身、齐家、治国、平天下。而哲学家罗素则认为，人的成长要遇到三个方面的矛盾：一是人与自然环境的矛盾；二是人与社会，也就是人与人的矛盾；三是人与自己的矛盾。即人的成长过程实际上就是不断地寻找自己人生坐标的过程。人不断长大，视野也不断开阔、知识也不断丰富、经验也不断积累，从而越来越深刻地认识自己，同时也在认识周围世界，我想恐怕这就是人的成长过程了。人的成长路径不同，人生追求也千差万别。无论成功与否，人的最终归宿大致是相同的。而区别就在于每个人所走过的道路不同，每个人对自己人生的了解程度和自己内心的真实体验也会不同。人的成长就是不断地突破自己的小环境，而进入更广阔世界的过程。这种突破，不仅要突破物理空间的界限，更要突破心灵空间的界限。所以，简明地说，成长就是随着时间的推移并向着圆满而成熟的生长的过程，是随着年龄的增加，经验的累积，从言语和行为上有着一连串改变的历程。

对于成长的认识，人们随着岁月的变迁，往往也会对其含义有着更新、更深的感悟和理解。主持人杨澜曾说过这样一番话，“我觉得我做了母亲以后，我对成长有了一个更新的认识。有一次，我女儿幼儿园的老师给孩子们出了一道题：‘如果世界上只有一种颜色……’让孩子们自己来回答。有的小朋友说：‘如果只有一种颜色，就不可能有彩虹了。’有的小朋友说：‘我最喜欢粉红色，如果只有一种颜色，我希望是粉红色。’……我注意到我女儿的回答，她对老师说：‘如果只有一种颜色，那么连白天和黑夜都没有。’所以，我觉得一个孩子的成长，就是他对外部世界的不断探索和认知的过程。”

每个人都有一些内在的东西需要发挥。有时候别人看不出来，自己也很模糊，但这是我们尝试新事物、进行新冒险和向别人开放的力量源





泉。我们日常的大部分行为来自习惯、家庭环境和相关的人。当我们以自己内在的独特性去思考时，它就成为新思想的源泉，就会冲破固有的模式，并以新的眼光看待生活和他人。这也正是一种成长。

可以说，人的成长就是一棵渺小的芽，经过风吹雨打、阳光滋润，变成一枝花，又从一枝花成为一颗果实，这个生长的过程就是成长，成长也就意味着要经历更多的风雨，要学会成熟。

成长是橘子，从开花到蒂落，风霜给了它花的芬芳，雨水给了它滋润，而秋给了它信心让它蒂落。最后尝起来还有点仿佛青苹果的味道，酸中带甜，甜中带酸，这种成长的滋味，格外耐人寻味，让人难忘。

成长中，我们要学会感恩、学会坚强、学会自立……成长的过程或许会有些苦涩，但结果却是甜美的。

须知，生命要彰显活力与辉煌，就需要不断地成长，成长是女人人生永恒的主题。

在成长中体味“活着的意义”

成长对于每个人来说都是一辈子的事情。

成长是女人一生永恒的主题，也是女人体现价值、打造精彩人生最令人感动的话题。可以说，人生的全部意义和本质就在于成长，成长包容人生的全部过程，并反映女人人生价值的本质。用成长来概括人生的意义，反映了人生发展的客观规律。



成长是人类认识自身、丰富自身、改造自身和发展自身的运动，也是任何生命个体的人生的实际过程。人生的所有现象，包括人生价值，即“个人对社会的贡献及其从社会获得的回报”的实现，都是在成长的过程中显现的。

成长对于女人人生的意义，首先表现在它是实现自身价值的必然前提和必备条件。成长使人不断走向成熟，因而不不断走向成功和收获成就，没有成长就没有成功，也就没有人生的任何价值。如果说，人生价值的实现是一种成功或成就的话，那么成长与成功和成就之间就是量变与质变的互动关系，成长是成功与成就的必经之途即量的积累，成功是成长过程中因量的积累而出现的质的飞跃。只有成长才会有进步和成就。

其次，表现在它体现了人生价值实现的规律和深刻内涵。人生价值的实现本质上是人生活的目的理性与工具理性相统一的过程。在人生价值追求的过程中，固然要有“思虑”和“激情”，“意图”和“目的”，但仅仅如此又是不够的，还要有体现“思虑”和“激情”、实现“意图”和“目的”的能力和经历、途径和方法。后者即所谓工具理性，属于人生智慧范畴，其活力来自于成长。一个人的人生目的和态度，可能“衣带渐宽终不悔”，一辈子不会改变，但其实现目的和态度的“工具”或智慧却必须与时俱进，否则就难免会抱残守缺，甚至走向偏执，不可能真正实现自己的人生目的。

再次，表现在它是人获得尊严感、幸福感和快乐感的内在根据。人，不能没有尊严，不能没有幸福和快乐，但这些都来自成长。每个女人从自我意识的觉醒和萌发开始就注意表达自己的存在，关注自己在他人心目中的印象，看重自己的尊严、名誉和荣誉，但是，不同的女人，关注、维护和追求的方式有所不同。有的女人爱面子，