

女人30成功之本

以积极的心态为自己的生涯定位

孟玉香◎编著



中国纺织出版社

女人30成功之本

孟玉香◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人 30 成功之本/孟玉香编著. —北京:中国纺织出版社, 2003. 11

ISBN 7-5064-2777-X/B·0058

I. 女… II. 孟… III. 女性-成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096247 号

责任编辑:王学军 特约编辑:王晓玉
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing @ c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:11.5
字数:245 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

大概是因为人世间确实太沉闷、太寂寞，上帝实在于心不过，才又创造了我们这种精灵：女人。这样一来，我们女人的本质就给这人世间增添色彩、味道，还有乐趣。从某种意义上说，是我们女人又再造了一次世界。于是我们女人就应该有了花的一切特征，而花儿一般美丽的女人也点缀了这个世界，这个世界因之才更像一个绚丽多彩的大花园，更适合人们诗意地居栖繁衍。

但花有花期，一个女人如何才能让自己的美丽在这人世间更成功更长久地绽放，是人类生存发展的要求，也是人们对美的要求，也是我们女人对自己的要求。

但今天，对于我们女人，对于美，是一种全方位的要求，不仅仅是个人形象和魅力，还包括心灵的内在、思想的境界、处世的哲学、工作的能力，以及为社会的贡献等等。

女人是一种怎样的花，这样灿烂这样妩媚，把这个世间打扮得更靓丽更幸福。那种宁静和谐的世界才是真正的伊甸园。

或许也可以这样说，是我们女人创造了世界和天堂。

编 者

2003年9月

第一章 透视成功女人,寻找成功钥匙	1
一、成功女人中的榜样及启示	2
二、女人的成功优势尽在 30 岁之前	9
1. 通观女人一生,30 岁是女人成败的分水岭	9
2. 女人成功的基本要素及失败原因	20
三、30 岁前,女人成功的基本目标	26
1. 事业成功:人生价值的根本体现	28
2. 爱情和婚姻:女人的主旋律	30
3. 魅力是通行证	32
4. 快乐生活是人生成功的阳光和空气	34
5. 良好的人际关系助人成功	35
6. 娱乐休闲也是生活的必需品	36
第二章 成功的女人是有魅力的女人	39
一、让自己散发女人的魅力	40
1. 女人的魅力在日常的形象上体现	40
2. 女人的风格才是魅力的主体	52
二、女人味让女性的美永远新鲜	70

三、性感,不会枯萎的诱惑和魅力	78
第三章 女人的一切魅力是内在美的自然流露	87
一、女人良好的修养让世界如沐春风	87
1. 控制不良情绪,快乐生活	88
2. 告别灰色心理,走出自我中心	94
3. 优雅的魅力需要自我修炼	106
4. 乐观是魅力的保鲜剂	116
5. 女人的魅力是综合修养的结果	119
二、女人良好的心态是一种灵魂的香味	121
1. 不良心态是生活的死敌	122
2. 保持本色,活出真我	132
3. 有思想的女人更具独特的魅力	139
4. 美德是女人魅力的发源地	141
三、女人的形象、气质和美德是统一的	149
第四章 爱情,一面浪漫的旗帜在飘	159
一、爱情,一种女人永恒的心醉	160
1. 理想的爱情是有样板的	160
2. 对爱情应有的两点基本态度	163
3. 爱情是需要主动追求的	165
二、成功女人让自己在爱情中如鱼得水	168
1. 选择意中人	168
2. 女人应小心经营爱情	174

3. 掌握约会规则	180
4. 恋爱中的心态及行为	184
5. 女人谈恋爱的艺术	190
6. 女人怎样把握爱情的主控权	193
三、切记,爱情不是一个女人的全部	197
第五章 婚姻,一门长相厮守的学问	203
一、婚姻与爱情是不同的	204
二、婚前交往是婚姻的起点	205
三、怎样让婚姻中的甜蜜情感保持永久	211
1. 情感磨合期,小心度过	211
2. 婚后如何保持初恋般的激情	213
四、上好婚姻的日常功课	217
1. 夫妻交流是必须的日常生活	219
2. 成功女人必懂的“驭夫术”	223
五、婚姻和家庭不应是女人走向成功的绊脚石	225
第六章 成功女人是怎样在事业上做强做大的	227
一、基本的职业精神	228
1. 以主人翁的敬业精神面对工作	229
2. 工作不单单是为了薪水	232
3. 自信自强,积极主动	234
4. 树立勇当第一的雄心	237
二、人对行,就已成功一半	239

1. 女性的职业优势	240
2. 认清自己的择业优势	245
3. 女性求职的实用法则	247
4. 初涉职场的误区	250
三、职场是培养女人走向成功的沃土	254
1. 办公室,一个体现修养和形象的地方	254
2. 与同事互动,一道成长	261
3. 与上司相处是一门艺术	270
 第七章 女人的成功生活是自己打造的	281
一、女人的基本生活要件	281
1. 合理理财是女人的拿手戏	282
2. 时间管理是女人必上的一课	288
3. 掌握机会,立刻行动	291
4. 专心,一切都将迎刃而解	293
5. 战胜自己身上的一切毛病和坏习惯	294
6. 欲要取之,必先予之	297
7. 勇于推销自己,打造自己的美誉度	298
8. 女人让自己更具自我风格的信条	301
9. 不做对自己不利的事,努力完善自我	302
10. 停止与别的女人互相比较,活出自我	303
11. 停止过度紧绷,轻松平静地生活	303
12. 不要让别人对你期望过高	304
13. 不再等待跟着感觉走	304

14. 边追求,边享受	305
15. 我就是更好的女人	306
16. 开始解决问题	306
二、成功女人让自己的生活绚丽多彩	307
第八章 女人打造自己走向辉煌	315
1. 伟大高远的梦想	317
2. 舍我其谁的自信	320
3. 坚定不移的决心	324
4. 一往无前的主动	326
5. 博大宽广的爱心	328
6. 如春温暖的热情	331
7. 坚忍不拔的顽强	334
8. 始终如一的执著	338
9. 锲而不舍的学习	342
附录 人生忠告	345

第一章 透视成功女人， 寻找成功钥匙

什么是女人真正意义上的成功？为什么女人要追求成功？女人怎样才能成功？人们似乎明白这些，但终究是一知半解。

对于我们自身，不妨问问自己。你是否渴望拥有甜蜜的爱情、满意的事业，过上富裕的生活，有着美满、幸福的家庭以及健康的身心呢？

如果你拥有希望，那是最大的财富；如果你满足现状，那是最大的失误。只要你拥有希望，并不满足于现状，就一定会有所追求、有所梦想、有所突破、有所成功……这就是你踏上成功之路的开端。

成功是人的一种崇高追求，女人也一样。这是因为人有自尊和自我实现的成功需求。所以，人的成功就在于创造有益的价值。这也是女人的追求与梦想。

不论一个女人现在多么平凡，或是多么优秀，你仍然具有很大的潜能等你开发。追求新的成功将使你超越现实、超越自我，由平凡走向优秀，由优秀走上卓越，从而展示你独具特色的魅力。

没有成功，人生就没有价值；没有成功，社会就不能向前发展。世界因成功而更加美好，女人因成功而更加美丽。

成功绝不是少数人的专利。只要你渴望成功，就不要犹豫

不决,只要你愿意踏出第一步,坚信自己能成功,并坚持到底,生命将从此改观,成功将触手可及。一个理想的自我、卓越的自我,一个有魅力的女人,将在一个又一个的成功中展现风采。

一、成功女人中的榜样及启示

榜样的力量是无穷的。

成功女人中的榜样,对于什么是成功女人、怎样才能成为成功女人的意义也是不可估量的,历史上一些成功女人的光芒今天依然照亮着这个世界。

居里夫人是原子能时代的开创者之一,是世界上第一个两次诺贝尔奖获得者,她也是20世纪最成功的女人。

居里夫人小时候名叫玛丽亚。

玛丽亚的父亲是位老师,母亲则是家庭主妇,他们的家庭收入一般,但是全家人过得安定快乐。世事无常,玛丽亚11岁那年,母亲不幸去世了。

当同龄的小孩还躲在父母的羽翼下时,玛丽亚已经开始工作,赚取生活费用养活自己。她为了让自己读大学,每天起早贪黑省吃俭用,将工作赚来的钱存下来。

玛丽亚24岁时,从波兰到巴黎去深造,但这也是她人生磨难的开始。

在异国他乡因为语言的关系,她听课很吃力,学业受阻;另一方面因为经济条件有限,她只能过着贫困的生活,寒冷的冬天,她因为没钱买煤取暖,常常冷得发抖。

但是,玛丽亚并没有被学习上的困难和贫穷的生活打倒,她

将所有的时间，都用来读书；两年后，她拿到物理学硕士学位，并且得到第一名的成绩。

她又利用祖国波兰发的奖学金，继续研读数学，一年后，学业结束，她获得了数学硕士学位。这次是第二名的成绩毕业。

玛丽亚后来嫁给物理学家皮埃尔·居里，之后她就成了居里夫人。

有一次，她的朋友到她家中造访。朋友一进入屋内后，发现居里夫人的女儿竟在玩着一枚英国皇家协会颁赠的奖章。

朋友一惊赶紧对居里夫人说：“你的小孩正在玩你的荣誉奖章。”

没想到居里夫人却一点都不在意，笑着回答：“是我让她玩的。我想让她明白，荣誉就像是玩具，只是玩玩即可，未来才是最重要的。”

很多人只是有一点小小的成就，就会在他人面前夸耀自己；而曾两次获得诺贝尔奖的居里夫人，对于名利，却只用淡泊的心态处之，她的精神是她一次次走向成功的根本因素。

爱因斯坦谈到她的时候说：“她是惟一个没有被荣誉腐蚀的人。”

居里夫人为什么会取得如此伟大的成功业绩？

她出生在沦亡的祖国。民族的压迫，社会的冷遇，生活的贫困，激发了她的爱国热忱。为了济世救国，她顽强刻苦学习，废寝忘食地研究，过着勤俭朴素的生活，为人类发现了世界的奥秘。从而成为现代原子物理学的第一位奠基人。她时刻不忘自己的祖国，用波兰命名第一个新发现的元素“钋”，另一个新元素为“镭”。

她的宗旨是：科学不是为了个人荣誉，不是为了私利，而是为人类谋幸福。她发现镭后，为了使镭尽快服务人民，公开提炼镭的方法，拒绝申请专利。尽管那时他们的生活是那么的艰难。在第一次世界大战期间，为了救护伤员，居里夫人把X射线设备装到汽车上，奔走在战场各处巡回医疗，挽救了大批伤员的性命。

居里夫人总是为人类为社会着想，自己却想得很少。由于她长期在没有防护措施的恶劣条件下进行研究，致使有害物质严重危害了她的身体，得了恶性贫血病。即便是这样，她在生命垂危的时刻，也没有对自己一生的磨难有丝毫的抱怨，也没有向社会要求什么。

居里夫人光辉的一生足以照亮她所生活的那个时代，她给我们以深刻的教益和启迪。虽然她的生命停止了，然而她的吃苦耐劳、不畏艰难、勇于攀登、脚踏实地的忘我工作精神，以及她为人类创建的丰功伟绩，是永远不会磨灭的。

20世纪的另一个享誉全球的成功女性，大概非撒切尔夫人莫属了。这位素有“铁娘子”之称的女人，在历史的舞台尽展风采，让世界见识了成功女人的另一种人生。

撒切尔夫人出生于林肯郡格兰瑟姆。她在上学期间化学成绩极为出色，曾赢得牛津大学萨默维尔学院奖学金。大学期间她积极投身学生政治活动，任大学保守党协会主席。1951年与丹尼·撒切尔结婚。开始攻读法律，1953年林肯律师协会批准她为律师。

撒切尔夫人1959年当选为保守党下院议员。1961年任年金和国民保险部政务次官。1964年任下院保守党前座发言人。1970年任教育和科学大臣。1975年2月当选为保守党领袖。

1979年保守党大选获胜，撒切尔夫人出任首相，成为英国历史上第一位女首相。1983年6月和1987年6月连任首相。1990年11月辞去首相职务。1992年6月被封为终身贵族。1993年5月任威廉-玛丽学院第21任名誉院长。

撒切尔夫人精于理财，上任后采取紧缩银根，遏制通货膨胀的措施，在公共事业方面削减大量开支，提高信贷利率。她对苏联侵略阿富汗持强硬态度，赢得了“铁腕夫人”的称号。1982年在与阿根廷就福克兰群岛发生争端的问题上，同样采取了不妥协政策，做出派遣特混舰队攻占福克兰岛的决定，从而闯过她政治生涯中的紧要关头。在1983年的大选中她们的党再次获胜，再度出任英国首相。在中英有关香港回归的谈判中，尽管她言辞激烈，但仍顺应历史发展的潮流与中国政府发表了有关香港问题的联合声明，通过谈判解决香港问题。1990年11月22日撒切尔夫人辞职。

撒切尔夫人不仅在个人人生和家庭生活中表现出女性特有的魅力，而且在英国和国际上的风云变幻中也是能左右逢源、游刃有余。她对人生、家庭、社会、国家和国际问题都有着自己独特的看法。

玛格丽特·撒切尔作为“铁娘子”早已闻名于世。她不仅自强不息，而且还有作为家庭主妇的精干细腻和作为女性的温柔美德和光辉。

撒切尔夫人在政治上属于英国保守党的右翼。从这一立场出发，她对各种问题自然有自己的看法，并且直言不讳。

19世纪与20世纪之交，大英帝国开始走向衰落，在第二次世界大战中遭到严重削弱，其国力落在了后起的资本主义国家

之后。1974年撒切尔夫人步入政坛时，“英国病”这一沉痾正在日益严重地缠绕英国。她抱着振兴英国的决心走进了唐宁街10号，并为英国开出了以提倡自由竞争、减少政府干预、控制货币发行量，以及回归家庭美德为特征的“撒切尔主义”处方。撒切尔夫人任英国首相长达11年之久，不仅在英国而且在世界政治舞台上都发挥了一定的影响，也使得她成为了一名屹立在世界政坛上的杰出女性。

在世界上成功女性中，有一位非常特殊的人——海伦·凯勒，她就是20世纪最伟大的盲聋女作家、教育家。她出生时健康活泼，聪颖过人，但在十九个月大时，一场大病使她失去视觉与听觉，令她顿时跌入了无声、无光亮的幽暗世界。

海伦6岁时，充满爱心的苏利文老师来到她的身边，从此改变了海伦·凯勒的生命。海伦·凯勒学会了运用手语与人沟通，帮助她开启了走向世界的心灵窗口。

求知欲旺盛的海伦·凯勒，从不向残缺的身体屈服，为了认识这个美丽的世界，她学习多种语言文字；为了能够更直接与人沟通，她克服听力障碍学习说话。虽然她所处的是一个无光的世界、无声的世界，但她却用坚强的意志，创造生命的奇迹。

又聋又盲的海伦·凯勒，靠着一颗不屈不挠的心，接受生命对她的挑战，在黑暗中找到自己的光明，更将心中的温暖传给全世界。

她一生为残障人士谋求福利，创建盲哑学校等慈善机构，被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十大伟人。

1968年，她安详的离开这个令她热爱世界，享年87岁。

美国盲女作家、教育家海伦·凯勒的一生，给那些想要成功

的女性启示意义非同寻常。她1岁半丧失了视力和听力，这对于一般人来说是不可想像、不可忍受的痛苦。然而她并没有向命运屈服。在老师的教导和帮助下，战胜了病魔，更学会了讲话，并利用“手指”来听话，还学会了五种语言。24岁那年，她以优异的成绩在哈佛大学拉德女子学院毕业。从此以后，她把一生精力投入为世界盲人、聋人谋利益的事业中，曾受到许多国家政府、人民及高等院校的赞扬和嘉奖。

一个盲人能取得这么大的成就，是多么令人惊讶。如果海伦没有不屈不挠的精神、甘愿屈服于不幸的命运，那么她只会成为一个既可怜、而又愚昧无知的寄生者而已。然而她并没有向命运低头，她以惊人的毅力、顽强的精神，为人类作出贡献，成为一个博学多才、令人尊敬的人。

海伦的一生是不平凡的。她给予人们很大的鼓舞，使那些浪费光阴的人感到悔恨万分。海伦这不平凡的一生，除了给予残疾人士一份意志和力量外，对于健康的人简直就是当头棒喝。海伦曾经对人生的意义提出过这样的问题：假如你只有三天光明。这使我们这些正常人不得不汗颜。今天的人们太不应该虚度宝贵的光阴，而应该好好珍惜美好的时光，珍惜这幸福的生活。

一个正常的人根本不必在乎条件的好坏，只要有奋斗向上的精神，就会获得成功。有些人总是以条件差、困难多，作为没有获得成功的借口，但与海伦相比，那些困难是显得多么渺小。一个人只要有远大的理想和奋斗目标，就会有无穷无尽的力量，不致被困难和条件所束缚，才能发挥自己的才能，把握自己的命运。

人应该如何对待人生？人生的价值又是什么？海伦·凯勒那不平凡的一生，给了人们圆满的答案，她的一生正是人们应走

的路。

无论是创造了科学奇迹的居里夫人，政治上叱咤风云的撒切尔夫人，还是一代盲女作家教育家海伦·凯勒，她们都代表了一种成功女人的楷模，也同样揭示了成功的意义。

这也是古今中外许多仁人志士曾努力探寻过的问题的答案。成功其实包含两方面的含义：一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、荣誉等等；二是自己承认自身的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。

每一个女人，无论漂亮与否，都希望自己是成功的，同时也都或多或少在营造自己的人生目标。但是，试想一下，如果你所做的一切都无人喝彩，隆重的亮相还有什么意义呢？所以，不妨看看男性眼中的“魅力”吧。

她是一个永远长不大、胸无城府的快乐女孩。她自然、纯真的天性影响着周围的每一个人，她热爱生活、无拘无束，随心所欲，又有些漫不经心。

她是男性生活中的一道亮丽的风景线。她喜欢自然、浪漫的生活，以展示她女人味的魅力。

她是一个典型的知识女性。她外表质朴、自然、不事雕琢，她内心浪漫，与世无争，强调个性却不张扬。

她是理想的贤妻良母。她温柔、内敛、善解人意，安静、沉着、细腻，注重生活细节。热爱儿童，家庭是她的人生乐趣。

她像一匹难以驾驭的野马，奔放、潇洒、热烈、不羁，她让你联想起一切浓烈和快节奏的感受，她一向简洁、痛快的作风容不得半点纠缠。

她是物质与精神的“双重贵族”。她从不因为物质的满足而