

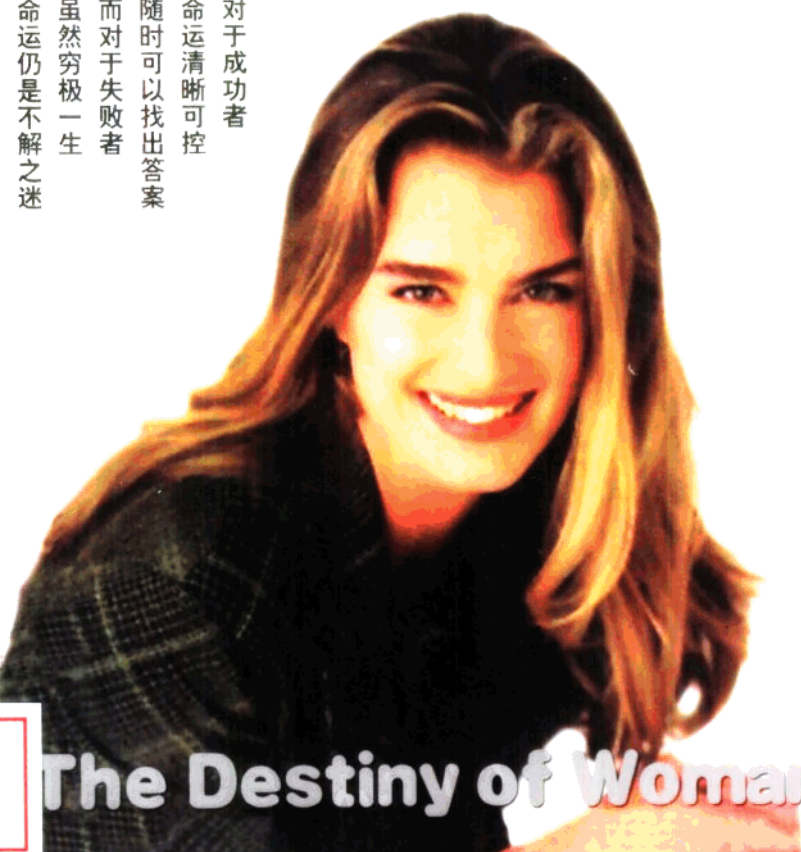
女人的命运

命运是人一辈子的探索 and 追求

她们也唱：女人不是水呀，男人不是缸，
命运不是那辕驴，要挣断那井绳。

她们自信、自主、自力、拼搏而讲究方法，
她们总觉得命运该掌控在自己手中。

对于成功者
命运清晰可控
随时可以找出答案
而对于失败者
虽然穷极一生
命运仍是不解之迷



The Destiny of Woman

对于成功者
命运清晰可控
随时可以找出答案
而对于失败者
虽然穷极一生
命运仍是不解之迷

女人的命运

命运是人一辈子的探索 and 追求

她们也唱：女人不是水呀，男人不是缸，
命运不是那轱辘，要挣断那井绳。

她们自信、自主、自力、拼搏而讲究方法，
她们总觉得命运该掌握在自己手中。

图书在版编目(CIP)数据

女人的命运/桑莉著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2003. 3
ISBN 7—228—07612—5

I .女… II .桑… 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 079864 号

责任编辑 李 燕

封面设计 东 腾

女人的命运

桑 莉 著

出 版 新疆人民出版社出版
发 行 新疆人民出版社发行
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001 电 话 (099)2816212 2825887
印 刷 广东科普印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 14
版 次 2003 年 3 月第 1 版
印 次 2003 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—10 000 册

ISBN 7—228—07611—5/B·264 定价:24.80 元

目 录

第一章

将女人的命运引向成功彼岸:做命运赢家

1. 走向成功的先决条件…………… (3)

德国人力资源开发专家斯普林格在其所著的《激励的神话》书中写道:“人生中重要的事情不是感到惬意,而是感到充沛的活力。”“强烈的自我激励是成功的先决条件。”斯普林格如是说。

2. 失败,是人生的路标…………… (5)

一个失败者,不一定曾是成功者,但一个成功者,一定是一个曾经的失败者。从某种角度上说,一个成功的企业,一个被视为成功的人,她成功的历史,其实也是一部失败的历史。正是这一次次失败,在她通往成功的路上立起一块块路标,指示着她前行的方向,带她走向最后的成功!

3. 谁能成功? 说出来吓你一跳…………… (8)

许多大学及研究基金会的科学家对成功的原因和条件作

了一番研究,他们研究成果有一些已超出一般人的想象家范围。

4. 善良是一种能力 (13)

善良不是一种愿望,而是一种能力。一种洞察人性中的恶的能力,一种把他人的痛苦完整地理解为痛苦的能力。做一个人最重要的,也许就是学习善良。

5. 展示成功女性的人格魅力 (15)

成功的女性在初次交往时往往给人以良好的第一印象,不是在演戏,演完就拉倒;而是希望能够以此为契机继续交往下去,建立更进一步的人际关系。人格就是人的样子,是人的心态、品格、个性、气质和行为方式的基本特征。展示自己的人格魅力就是表现真实的自我,自己自觉自愿表现出来的自我形象,而不是迫不得已装出来的样子。

6. 零碎时间助你成功 (17)

很少有人注意,零碎时间的掌握足以叫人成功。在人人喊忙的现代社会里,一个越忙的人,时间被分割得愈厉害,无形中时间也相对流失更迅速。其实我们若能养成一些良好的习惯,将零碎时间拿来做一些重要的小事,不但趣味横生,还让你意犹未尽!

(1)写卡片(信) (2)打电话 (3)算账 (4)检视行事历
(5)作企为 (6)创作 (7)反省 (8)视听休闲 (9)观察
(10)休息

7. 阻碍自我突破心理因素 (21)

由自我环境造成阻碍创造力萌发的因素,常常来自于教育、感情、文化、认识等四个方面。通常具体表现为:

(1)看待事物的心愤 (2)崇拜权威的自卑心理 (3)鲁莽的急于求成心理 (4)担心成为“三脚猫”的心理 (5)可怕的“耻辱”心理

8. 梁凤仪:成功人生“勤+缘”…………… (26)

她有自己丰富完整的人格,她不需要依附于任何男人。她曾感慨过这个男女不平等的社会对于职业女性的不公和压力:“当一个女人要把自己连名带性地依附在一个男人的名下时,原来会有很多掣肘。”“男女从来没有平等过,除非女人不再爱男人,不再需要男人,又除非男人自愿把身边的女人抬高。”

第二章

寻找女人性格的秘密:命运由我不由天

1. 改变性格即可改变命运 …………… (37)

知道吗?改变性格就可以改变你的命运,命你步入人生的幸福殿堂,改变不增的命运并不困难,也许只要你做出一点努力,就会收获如海洋般宽广的美好生活!

(10 在本星期里,不管怎么样,您先要背育 30 行诗句

(2)每天一个主题,将注意力集中在主题上,时间持续 5 分钟 (3)请试着一整天不主动和人讲话,只回答别人的提问

(4)设计您一天的活动 (5)去一天博物馆或图书馆 (6)静下心来,回忆您真正觉得愉快的事情。

2. 柔美叛逆王妃：戴安娜…………… (40)

她那惊世骇俗的美不仅征服了王子，也征服了世界。而她的叛逆形象，更让世人刮目相看。柔美王妃。叛逆王妃。人民王妃的“三部曲”，构成了她短暂一生的清晰轨迹。而最终影响她命运的还是她叛逆的性格。

3. 坚韧的世界第一女记者：奥莉娅娜·法拉奇…………… (53)

人们性格毅力的差距来自于他们生命信仰的差距。并不是硝烟、炮火、血腥与人的残肢刺激了法拉奇对自由和平人道的热爱，而正是出于对自由和平人道的捍卫，法拉奇才从不畏惧地一次次踏上险途。令人感慨的是，法拉奇从不具有女性的虚荣，她一生蔑视与反抗强权，她在追求真理的过程之中一直显现她的赤子之心，这点，将引起我们足够的尊敬。

4. 耿直的战斗艺术家：西蒙·西涅莱…………… (63)

西涅莱曾称自己是“战斗的艺术家”，她一生古道热肠。西涅莱的心胸早就超越了一般的女人与名女人。为此法国的各界都尊敬她，在她逝世之后，法国极右的《费加罗报》周末增刊也以她为封面，足见这位女演员是怎样以人格服人，深得同胞敬重。玛格丽特·杜拉斯在悼念文章中写道：“……一个女皇。我们说‘西涅莱的时代’，指的就是50年代到今天这段时期。她是20世纪法国最伟大的使者……她使法国得以跃上国际舞台。她处处为人权奔走呐喊。西涅莱是不可能代替的。”

5. 天性豪爽的足球名记：李响…………… (71)

话说2001年8月以前，《足球》报记者李响是个非常纯朴的好同志。用三个短语就可以概括她的性格特点：爱玩爱热

闹、和人见面熟、有点愣头青。天性豪爽,李响有点像鬼佬。2001年最红的足球记者是谁?这个问题早就有了标准答案:当然是跟足球亲密接触不到两年的李响。这位北京大学外语系硕士研究生,在外人看来,长相普通,文笔平平,却偏偏让数千才华横溢、手眼通天的男记者们全都靠边站。突然窜红的李响,像一匹黑马,堪称2001年中国体育界和新闻界的一个奇迹,当然这个奇迹是和米卢、和150万人民币拴在一起的。

6. 果敢理性:刘淑仪…………… (78)

一提到香港保安局局长叶刘淑仪,很多人都会特别强调她的果断和理性。好像在观念上就已经先入为主地认定女性较优柔和感性,而叶刘淑仪所表现的超乎一般人心理上对女性的标准似的。

7. 谦逊智慧:杨宝莉…………… (81)

谦逊也是杨宝莉一个很大的优点。杨宝莉是一个非常智慧的女性,在商界上驰骋,正是依靠着出色的运筹帷幄能力,才能将企业搞得蒸蒸日上。但她很少夸耀这些,反而有一种时刻的紧迫感和危机感。尤其是当公司安排她来负责英皇钟表珠宝在上海的业务时,她觉得责任很重,“上海就好像一列飞速行进的火车,前进的速度太快了,稍有松懈,就会有赶不上的感觉。所以,我只能经常在这里,以免体会不到市场的变化情况。”杨宝莉平时除了勤奋工作,还勤奋读书,她热爱读书,最喜欢那些励志的书,她说多读这些书可以鼓舞自己并且努力去克服自己的惰性。

8.脾气火爆的女总统:阿罗约…………… (85)

菲律宾总统阿罗约近日向传媒承认自己的脾气如煤气炉般火爆,并表示希望在遇到难题时,她奉为模范的先父——前总统马卡帕加尔可以在旁指点。而除了父亲外,马来西亚总理马哈蒂尔也是她的典范。

阿罗约夫人尽可能抽空打高尔夫球,藉此锻炼自己控制情绪的能力。对她来说,打高尔夫球不仅可以放松身心,而且可学会自律和自制。

9.知识改变我的命运:杨澜…………… (87)

问杨澜什么改变了她的命运?

她脱口而出的是,知识改变命运。然后她说,具体有三件事情对她最有影响。

第一件事是她感谢父母,因为他们给了她长期温暖有爱的家庭。

第二件事是她进入中央电视台,有 1000 个人去考试,但她考赢了,这次考试不但改变了她的命运,也改变了她对生活的设计。

第三件事是她去美国读书。“其实那时候我是没钱去美国读书的,虽然我在中央电视台做了两年,自己也可以赚一些钱,出场费也很高了,但毕竟还是不够去美国哥伦比亚大学读书。很感谢正大集团的总裁谢国民,他是泰国著名的华裔资本家,当时我做正大综艺的主持,跟他有认识。”

第三章

重建女人的后现代幸福:成功就在眼前

1. 操纵命运是一种能力…………… (103)

“谁都说我命好,”没等采访,没等别人总结 Janet 自己抢着说。“我能感觉到冥冥之中总是有‘贵人相助’。但是,我可以自豪地说:我始终靠的是自己。因为我相信我有这种能力!”能力关乎着心理素质。Janet 说自己有一种“只要想做的事,就一定去做,而且一定会做得最好”的自信。“在广告界公关如同在一个时装公司做销售,做时装时我是老板,但我照样会跪着为那些带着体味的白种人试鞋、试裤子;会为了买到世界上最好的产品,怀抱三个月的 baby 满天飞。我的目的是把我最喜欢的品牌卖给我认定的最合适的客人。那么在一个新的领域里,从头做起有什么不可以?而知识、经历是可以举一反三的!”

2. 善用你的直觉…………… (107)

在这个强调理性思考的年代,很多人不敢相信自己的直觉,甚至羞于承认有时候会“顺着感觉”做决定。《求生之书》就明白指出“逻辑思考和自我否定是扼杀直觉的头号杀手”。理性的逻辑训练让我们瞻前顾后,我们通常是怀疑直觉,而不是去拥抱它。

(1)放松独处 (2)保持心思意念的单纯 (3)不要轻易

★★★★★女人的命运

打发突如其来的想法、或没有预期的感动或情绪 (4)学着使用直觉判断事情,并注意如何能成功地运用直觉 (5)录自己的直觉或灵感

3. 塑造无压女人..... (113)

女人,往往更容易成为压力的奴隶,更容易在压力面前束手无策乃至全面崩溃。但是,我们艳羡的目光,也能追逐到那些看起来无忧无虑,一身轻松的女性。为什么面对同样的纷杂和压力,会有不同的精神状态呢?是什么因素,塑造了那些令我们羡慕不已的无压女人呢?就让我们来向她们偷师,练就一身轻松应对压力的好工夫吧。

4. 幸福生活从改变自我开始..... (117)

所有的人都渴望成功,渴望取得成就和威望,都希望得到他人的尊重和承认,都想获得一份满意的工作。心动不如行动,建设幸福人生从改变自我开始。

5. 赚钱者应具有的素质..... (119)

6. 人生规划:事业成功的导航仪..... (121)

缺乏一个明确的梦想,即对人生的一种设计,或许正是你很少得到提拔和不能够赚到更多金钱的原因。那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点:

(1)他们喜欢有更多的亲密朋友 (2)他们都致力于实现一个其实际能力所难于达到的目标

7. 杜碧珊:没有难度的事情没有意思..... (127)

最后被问到是否会有感觉疲劳、厌倦想退缩的时候。杜女士的回答是:“没有,越干越有劲。”并再次重申:“我喜欢挑战,没有难度的事情没有意思。”

第四章

花样年华的女人:优雅物语

1. 永远的尴尬…………… (135)

说如今是新性感时代,并不是我的发明。盛夏里的玫瑰还没有盛开,都市街头满天满地露脐、露肩、露腰背的性感女人,便万紫千红地盛开起来。这个世界早已进入了半裸、半遮、半透明的新性感时代。

2. 成熟女人的牛仔裤战略…………… (138)

3. 才女的品质…………… (140)

所谓才女,总会有一些特别的品质,比如:

(1)冰雪聪明 (2)品位出众 (3)博闻广识 (4)花言巧语 (5)风趣洒脱 (6)恒久吸引力 (7)追求独立 (8)爱情不是唯一 (9)崇尚自然 (10)矛盾 (11)新鲜 (12)童心犹存 (13)善待自己 (14)善解人意 (15)本色温柔

4. 闻香识女人…………… (145)

(1)妖冶女人——性感型香水 (2)女强人——职业型香水 (3)亲切的女性——心理型香水 (4)纯情姑娘——花魁型香水 (5)有创建的女性——精神型香水

5. 青春是怎样炼成的——关于“青春饭”的辨证法…………… (148)

眼下,最时髦的词莫过于“XX经济”了——从网络经济,知识经济,眼球经济,到新鲜的娱乐经济,体验经济,当然,还

有正如日中天的“美女经济”。美女常在，而青春不常在。将“美女经济”再上升一个高度就是“青春经济”，因为“美女”们都是要吃“青春饭”的。然而随着时代的进步，经济的发展，光有美丽和年轻，未必就能吃好“青春饭”，纵然告别了美丽和年轻，却依旧能够吃好“青春饭”。这其中的奥妙，只有能正确认识和把握“青春”的人才能破解。中国著名模特公司新丝路总裁——“美女经济”的开拓者李小白先生一语中的：吃“青春饭”不是“美女经济”，吃好“青春饭”才是“美女经济”。

6.10 种公认有魅力的女人 (158)

每一个女人，无论漂亮与否，都希望自己是有魅力的，也都或多或少在营造自己的魅力。但是，试想一下，如果无人喝彩，隆重的亮相还有什么意义呢？所以，不妨听听男人们怎么说……

7. 做一根独立的肋骨 (162)

据称上帝造人时，是取男人亚当的一根肋骨造的女人夏娃，于是男人和女人开始互相寻找。找对了，严丝合缝，浑然一体，幸福美满；找错了，互相别扭，由爱生恨，永不太平。精明的女人勇于放弃，聪明的女人乐于放弃，高明的女人善于放弃，只有生来幸福的女人，不用放弃。

8. 不见黛玉，这是一个宝钗时代 (164)

对这位雍容华贵的薛大姐，曹雪芹还有一个称谓——时宝钗。这一个“时”字，活脱脱画出了薛宝钗趋时，奉时，迎时，从时，投时，左右逢源、八面玲珑的一面。其实，不论曹雪芹对她的美貌、才能、典雅怎样铺陈、渲染，但“时”才是她性格的本质所在，也是使她人见人爱的根本所在。而黛玉、探春直至晴

变之所以在荣府不受欢迎,其根本也在此。因为黛玉是一心要做时代的反叛,大胆追求自己的爱情的;探春常虑的是荣府兴衰,倡行除旧布新,兴利去弊,重振门庭;而晴雯则是严于职守,对漠视职业道德,玩忽职守者敢于进行直面的批评,显然都少了“时”的色彩。

9.张淳淳瘦身与塑身有法宝…………… (167)

台湾演艺圈幕后名人张淳淳,生产后体重一度达 90 公斤,成为众人眼中的“大金刚”和“肥妈”,为了让自己回复原本的窈窕身材,张淳淳既自创减肥食谱、控制饮食,还勤练塑身体操和舞蹈,终于减肥有成,在 7 个半月内从“大金刚”变成目前的身轻如燕,形象上也由“肥妈”变“辣妈”,从产后的 90 公斤清减到 42 公斤,减肥成果算是“惊人”。

第五章

女人最大的资本:才学的力量

1.成功女性的充电战术…………… (173)

无论是拿出专门时间去深造,还是在工作中不断学习,作为职场女性的我们都在思索着、行动着。通过基础与后续努力相结合,我们必定会适应不断变化的环境,达到充电的良性循环,最终拥有纵横职场的能力。

2.做一个高效阅读者…………… (177)

信息时代,紧张繁忙的生活总是督促我们干事情要快些,快些,再快些;知识爆炸,将我们抛到一种深深的焦虑中。有

多少东西需要我们学习,而大多数学习需要通过阅读来实现。那么,我们应该重新考虑一下我们的阅读方法了。

3. 用“书”来创造财富…………… (179)

“一本书可以影响好多人,甚至影响一个人的一生。”一个小女孩,因为读了甘琦策划的那一套《网络文化丛书》从而对电脑有了一星半点的了解,适逢单位购进一套电脑设备,正要派人出去培训,办公室里没人懂电脑,头儿于是派了她这个略知一二的“二把刀”,她一下子就成了单位里电脑知识最丰富最专业的人,随后又不断地接受更多的培训,工资也涨了好几回。这个小故事让甘崎开心了好久。

4. 才气+美貌:凤凰卫视的美女主播…………… (185)

认真的女人最美丽。刘长乐毫不讳言凤凰走的是明星路线,“如果是单纯的播音员,来凤凰几乎没有一个能够胜任”。他更看重的是主持人的亲和力和现众缘。学养方面,他对主持人和记者的三大要求是:文化素质、逻辑能力和外语能力。在如此“苛刻”的标准下,凤凰罗致了一批很快就产生惊人效应的电视人,而在吴小莉、陈鲁豫、许戈辉走红之后,刘海若、谢亚芳、曾子墨、闾丘露薇、陈小楠等一批新锐女主持人和记者也迅速成长起来。

第六章

别样的女人:现在就发现你的优势

1. 女性人际场…………… (193)

随着时代改变,现代女性不但不应该扮演冰山美人,板着脸孔杜绝性骚扰,反而应该善用“女色”与生俱来的女性魅力,和男同事和平相处,并在和谐的气氛中,凭着本身的实力和才干,再用女性的魅力包装自己,一步一步踩着男同事的肩膀,慢慢地往上爬,以求得出人头地的机会。不过,这可不是教你脑袋空空,扮演交际花的角色,以美色迷惑男人,更不是要你露着大腿,什么成绩都没有,就凭色相获得高薪。

2. 释放女性的领导潜能 (200)

在郭可尊担任高层领导之后,总有很多人问她:你能不能告诉我们,你是如何成为公司重要的高层领导人的?她在国外的時候,也有很多美国问她:中国女性能够担任公司高层职务一定非常困难吧?简直无法想象你是如何一步一步地发展到现在,并取得了如此大的成功!

今天,她在这个岗位上做了近二十年,现在回过头再看,她觉得很多女性的领导潜力其实是可以被发现的。一个关键的问题:是否热爱领导工作?发现潜能的方法:制定事业发展的目标;要有一种能力:实现自己的全部承诺;要有一种胸怀:员工的前途就是自己的前途

3. 成功的漂亮 (205)

女性在事业上容易失败,其心理因素占主导地位。如果能克服女性常见的心理障碍,你会更加成功、出色。

4. 商务策划师为何市场受宠 (207)

据了解,自80年代市场营销观念引入国内以来,已有不少女性从事营销策划,并取得了良好的市场业绩。如格力电器的营销总裁董明珠,从一名普通的销售员迅速成长为格力

的营销总裁,其在营销策划上的造诣有目共睹;世界策划师协会秘书长苏珊,也是一位年仅 30 余岁的女性,却在同时为世界 500 强中 2/3 的企业提供策划咨询服务,已拥有上亿的个人资产。

5. 女人的第一桶金 (211)

拥有自己的事业,是许多女人的梦想,在一个什么都可以梦想成真的时代,这不再是一种奢望。放眼望去,我们周围就有民多这样的女性。其中三位优秀的女性,她们的经历将告诉你,只要有坚定的目标,付出足够的努力,你同样也可以获得自己的第一桶金。

6. 关之琳:美丽是我最大的优势 (220)

在潜意识里,总是认为关之琳有花瓶之嫌,只有一张令男人动心的容颜。“美丽的外表对我来讲是一种莫大的优势。”关之琳仿佛并不排斥自己的美丽。而对于别人评价的“花瓶”一说,她认为有很大的运气成分掺杂其中。

7. 姚蔚:“生活中是有很多机会的” (223)

出国看世界的姚蔚,终于将目光转回到了上海。永不言败的自信心和丰富多彩的奋斗历程,使她感悟到:“生活中是有很多机会的”。

第七章

淡定自若女人花:OFFICE LADY 职场战术

1. 白领女性俏职场“十招鲜” (229)