

32个历史名女人给女性的智慧秘帖

做让人 无法拒绝的 女人



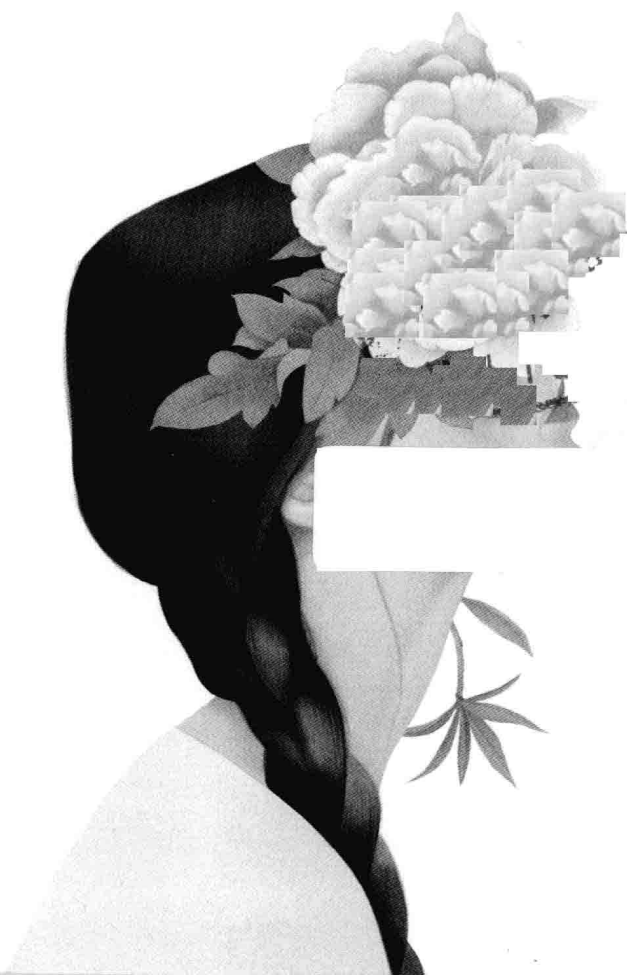
迟娴儒 著

看 武则天、半月、甄嬛、可可·香奈儿、
戴安娜王妃、陆小曼……32位优秀女性
如何在残酷社会优雅崛起

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 ZTC
紫图

做让人
无法拒绝的
女人



迟纳儒 著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

做让人无法拒绝的女人 / 迟嫫著；

—— 北京：北京联合出版公司，2015.5

ISBN 978-7-5502-5234-9

I. ①做… II. ①迟… 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(2015)第087197号

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2015-2141

本书原名《后现代优雅崛起》，中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经沐风文化出版有限公司授予北京紫图图书有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

做让人无法拒绝的女人

项目策划 紫圖圖書 ZITQ[®]

丛书主编 黄利 监制 万夏

作者 迟嫫

责任编辑 张萌

特约编辑 李媛媛 申蕾蕾

装帧设计 紫圖装帧

封面设计 紫圖装帧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市昌平开拓印刷厂印刷 新华书店经销

80千字 889毫米×1194毫米 1/32 6印张

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5234-9

定价：39.90元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线：010-64360026-103

推荐序

岁月可以改变女人的外表 却改变不了你的梦想

畅销书作家 猫眼娜娜

每个女孩在童年的时候，或许都读过差不多的故事：神仙教母带来惊喜与改变、王子拯救了公主……只是，在二十一世纪的当下，我们真的需要“神仙教母”或者“王子”的救赎吗？

如果有，似乎是一件好事，只是，当你安于“被救赎”的当下，就等于把自己人生的选择权交给了旁人。作为一个女人，其实成长和成就自我的关键可以不必假手他人，重点在于你如何滋养生命、丰富学养。

而我认识的迟嫫儒，就是这样一个善于经营人生的女人。四年前，她选择放下台湾地区的工作与家人，到英国去逐梦；念了自己钟爱的精品管理硕士。这一千多个日子里，谈过异国恋情，也经历了国际职场的工作体验，让她的视野与格局提升许多。虽然隔着八小时的时差，但是每每听她在 SKYPE 上聊着那些生活见闻与体会，常常让我就像在读一本好书般忘了时间。

因此，当我知道她有新的写作与出书计划时，简直比我自己

要推出新作还要开心！因为，我相信她所写下的每字每句，不仅是出自她丰富的学习历程，更涵盖了多彩多姿的生活观察与生命经验。

因此，在拜读本书初稿时，我深深觉得这本书的完成不仅是娴儒记录人生的重要里程碑，也是诸多女性朋友不可多得的一本思考、阅读佳作！

这本书尤其吸引我的地方，就是她巧妙地让这些中外知名女杰，借由正史、轶闻结合了当代观点的观察与分析，呈现出一种别具特色的“轻历史”书写风格。

犹记得在学生时代的历史课上，其实就读过其中一些女性的故事，只是当时迷失在令人昏昏欲睡的年表与事件里，看不出这些“历史人名、史上名人”在时光洪流下有血有肉的生命注记。

还好，这本书给了我重新认识她们的机会。

虽然，时光与岁月可能会改变女人的外表，但不变的是无论我们多少岁，都渴望能实现目标、拥抱梦想。如果你和我一样在这一段努力自我实践的漫漫长路上，可能会感到不安、迷惘，需要有一些不同的观点刺激思考，这本书会是绝佳的选择，更是一份女人送给女人最佳的礼物。

非常感谢我的好姐妹——也是本书的作者迟娴儒，不吝分享从三十二位名女人身上得到的启发。我相信，通过这本书的分享，也会帮助更多成就自我价值的女性朋友，得到支持与力量，活得更精彩漂亮。

作者序

甄嬛的启示： 名女人的崛起，其实有迹可循

近年来热播的《甄嬛传》，除了拥有高收视率外，同时也成功地掀起宫廷剧热潮。原本七十六集的剧情，还被美国电影台HBO剪辑浓缩为六集的电视电影，在美国主流电视媒体播出，当然全剧将以英文重新配音。这是一个相当大胆却又极为有趣的做法，但将如此中国化、文化迥异的素材端上老美的餐桌，就不知能激荡出什么火花！

姑且不论会引起什么回响，但我们可以来看看，为什么这部连续剧能征服这么多观众的心？连当时远在英国的我，也无法抗拒这部剧的魅力。我想，这部连续剧迷人的地方不单单只是揪心的剧情引人入胜，作者架空清朝雍正皇帝年代所杜撰出来的“后宫小世界”，更是影射了我们目前生存的真实大世界。有人说，从这部戏中可以看到两性关系、人际关系、职场生存、家庭和谐等警世哲学，因为这部连续剧不仅让我们消磨了现实又无奈的生活，更创造了许多八卦闲聊、开悟人心的话题。

《甄嬛传》里的人物很多是虚构的，主人翁甄嬛在剧中以一

支“惊鸿舞”让雍正皇帝惊为天人，并让自己幸免于被人设计陷害；不仅皇帝对她的深藏不露刮目相看，而且也重挫了那群成天只会耍心机争男人的女人们。很多人觉得她是全剧里最聪明、最有智慧、最懂得求生技巧，也是最幸运的角色；她的聪慧、果断与坚毅的性格，让她纵使一路暗潮汹涌，却也是关关难过，关关过。她的气度、魄力、格局，更将她推向至高无上的尊贵地位。

对古今历史故事有兴趣的人，或许不难在甄嬛这个虚构角色上看到众多古代名女人的影子。例如甄嬛被迫出家后铆足全力设法与皇帝重逢，最主要就是从女皇武则天身上取得的灵感，她的谋略、理性、冷血深沉与霸气，确实像极了武则天；此外，她机灵懂事，广结善缘，人脉厚实，这点想必也是取自武后的部分性格。而她初进宫时，就像朵纯情小百合，一心只想安安静静地在宫中度过余生、不与人争的性格，也恰巧挺像汉朝才女班婕妤。

不只是甄嬛，这部戏里的众姐妹、娘娘们，其实也都代表着历史上不同的名女人。华妃年世兰就像极了五代十国中，后唐庄宗李存勖之后刘玉娘；剧中最多才多艺，会制香、做春药，又瘦又会滑冰刀的安陵容，简直就是赵飞燕、赵合德两姐妹的翻版。

只要翻阅史籍，惊喜往往源源不绝！这也是促使我想撰写这本书的主要原因之一。身为现代女性的你，如果喜欢《甄嬛传》，如果欣赏甄嬛在剧中的处事哲学，如果你也对戏里苦情、可恶又可怜的后宫嫔妃们有所共鸣，那么你就不能不认识她们的原型。这出连续剧中的女人在历史上虽然并不存在，但她们可都是该剧

作者精心参考中国历代王朝后宫所创造的角色！这些女人的故事都流传于古籍史实与轶事里，这部戏则是把她们全部请到剧里共同演出。如果你对她们的后宫人生感到好奇，那就绝对不能错过她们的时代故事。

学会凡事“留一手”，你的“惊鸿舞”在哪里？

剧中的甄嬛是一个冰雪聪明、书读很多，又能弹上一手好琴的女子。她在一场宴会里，让华妃（剧中当时最受雍正宠爱的妃子）精心策划欲让她当众出丑失宠的计划成为泡影：华妃以为甄嬛只会弹琴，不精通舞艺，于是便设计甄嬛在皇上面前展现舞技，为的只是想要出她洋相并且羞辱她。未料，华妃并不知道甄嬛是个懂得保留实力的人，她从来没表现舞艺并不是因为她不会，而是她选择先留一手罢了。

不像剧中其他女人，有什么牌就亮出什么底。像安陵容（戏中雍正的另一名宠妃，原型应为西汉汉成帝第二任皇后赵飞燕）在剧里可谓多才多艺，从歌艺、香料调制、绣功再到冰嬉（花式冰刀），无一不专精，真可谓是一姐级的对手，当时后宫女人们没人能跟她比。只可惜她永远都不知道保留，一味地掏空自己来满足皇帝的心，除了活得十分辛苦外，还很糟蹋自己的才华，导致最后连命都不保。

经营发展自己的“惊鸿舞”，就是要教你学会凡事“留一手”

的好处。如果想要活得轻松自在又有保障，那么你一定要努力培养为自己留一手的功夫与自觉。有时这“一手”还真的能为你保驾护航。

女人要懂得求新求变，不按牌理出牌

历史上可称为一代贤后的楚国王后樊姬，便是很懂得创造自我价值的高手。当时楚庄王准备立正室前，告知所有嫔妃，将从众人中挑选出一位正宫娘娘，并且限时三天内，每位妃子要准备一份礼物献给楚庄王，最后以谁的礼物最合大王胃口，便当选为后。消息公布后，后宫佳丽们便开始忙碌地为大王准备最棒的礼物，唯独樊姬完全没有动作。

到了选后之日，大家纷纷献上自己精心准备的礼物以求龙眷。轮到樊姬时，楚庄王见到两手空空的樊姬，便忍不住开口问：“你的礼物呢？”樊姬回道：“大王，我不得不跟您说实话，准备礼物的事，我连想都没有想过。”楚庄王非常惊讶地说：“难道你不想当正宫娘娘吗？”“我当然很想。”樊姬点头开始娓娓道来：“大王，您说送礼物要送您最需要的，当前大王您最需要的是什么呢？当然就是一位正宫娘娘，所以我便想把自己送给您，我认为这绝对是您最想要的一份礼物。”楚庄王闻后大悦，对樊姬如此别出心裁的礼物也感到惊艳，于是楚庄王便立了樊姬为正宫娘娘。

樊姬可说是一位非常懂得男人心的女人，她很明白自己手里握有什么牌，也懂得后宫妃子们手中的王牌，所以不管手里是好牌还是烂牌，樊姬选择冒险地不按牌理打冷门牌。让楚庄王觉得她与众不同。不过，也幸好她遇到的是颇为柔善的楚庄王，要是遇上其他不领情或觉得在愚弄自己的大王，这场竞赛便可谓全盘皆输。

唯有不断让对手惊异，才能赢得他的敬意

身为现代女性的你，是否也能做到如此聪明的“留一手”呢？不管你是身处学校、职场或家庭，如果是老手，相信必定已经有所体悟，倘若还是菜鸟，更应该先学会低调藏拙，这样可以帮助你创造自己的附加价值。唯有不断地让对手讶异，才能让对手对你保持敬意；唯有不断地创造个人的附加价值，才能提升上级对你的期望值。

凡事先稳住自己的实力，循序渐进慢慢释放，让自己在舞台上持续发光发热，而非只是一时绚烂发光，又快速殒落。

迟嫫儒

2015年5月1日

目录

秘帖一 自觉——先搞懂你要的是什么

- 一 你，真的知道自己想要什么吗？
看慈禧如何成就女帝之路 / 003
- 二 想成功，你必要有所牺牲
学“昭君出塞”勇于开发生命第二春 / 008
- 三 女人，就是要勇于追爱
我的爱情我做主，看梦露、柔然、高阳的奋勇追爱 / 014
- 四 懂得承认错误，失败就不再是失败
勇敢接受感情变味，才能躲过婉容与戴妃的爱情悲剧 / 020

秘帖二 自信——信心，从容成就你的目标

- 一 女人当自强，成就自我特色与魅力
学习杨贵妃与虢国夫人的傲气与率性 / 029
- 二 善用你的女人优势，更能事半功倍
看貂蝉巧施“美”人计，智取董卓和吕布 / 037

- 三 女人的自信，要由内而外散发出来
看孟光与黄硕如何丑女变身，追求自己的幸福 / 043
- 四 懂得相信自己，才是女人真自信
真女人就要学习钟离春自荐为后的气魄 / 050

秘帖三 “作态”——女人就是要活得游刃有余

- 一 塑造美好形象，不仅是面子工夫
看武后借由扮演多元角色，笼络人心 / 057
- 二 女人要出头，必先学会放下身段
学上官婉儿忍辱负重，趁势崛起 / 063
- 三 把握“作态”尺度的现代女人生存术
看班婕妤如何独善其身，避开杀身之祸 / 069
- 四 打造“刚刚好”和“不小心”的女人“作态”学
学习埃及艳后的巧计驭夫术 / 074

秘帖四 趁势——打铁趁热，才能扶摇直上

- 一 趁势崛起，绝对不能不择手段
看赵飞燕姐妹如何成为落魄凤凰 / 083

二 懂得节制，你才不会输掉你的人生

看刘玉娘如何自创品牌，又因不懂节制而丧命 / 089

三 有正当的互惠观念很重要

张丽华带给了我们什么警示 / 094

四 “趁势”凌人，只会咎由自取

陆小曼吃定徐志摩，终招失去挚爱的恶果 / 099

秘帖五 决绝——放大格局，许你一个美好未来

一 成大事，决绝往往是关键

谋帝位 武后生存学 / 107

二 不纠结，全世界都会为你让路

看吕后如何对抗命运，匡复汉朝大业 / 114

三 你要有承担无情杀伤力的胆识

看西施如何抛小爱成大爱，舍身报国 / 120

四 隐忍而为，艰难的处境总能克服

半月如何从落魄宗女成为史上第一太后 / 126

秘帖六 人和——驾驭人际，换得女人一片天

- 一 懂得智取而不树敌的巧妙平衡术
史上最佳人妻樊姬的内外兼顾之道 / 135
- 二 挽救感情危机，你要懂得合时宜的平衡技巧
看卓文君如何夜奔追爱，不卑不亢巧妙驭夫 / 142
- 三 善体人意，往往就能左右大局
看杨贵妃如何聪敏体贴，惹人爱怜 / 148
- 四 什么都不要却什么都得到的中庸处世哲学
退后原来是向前，看阴丽华如何防范外戚干政的
牺牲 / 152
- 五 终极人和，牺牲是为了追求平衡安定
看大玉儿、伊丽莎白如何牺牲爱情，求取政权稳定 / 160
- 六 懂得识大体，女人方能得永生
学王政君“后上加后”的 / 166

秘帖一

自觉

先搞懂你要的是什么

自者，自我；觉者，觉察也。自觉，指自己有所认识而主动去做。自觉即内在自我发现、外在创新的自我解放意识。

要自觉真的不容易，得透过实践、反思，再实践、再反思，细细倾听出内心的声音。要保持清明的心更难，一个不小心就会栽进大混沌中，失去最初的真心，然后不断地轮回。

身在二十一世纪的现代女性比起以前多了很多选择的机会，你可千万别浪费了这美丽的可能。你应该选择理解与接受好与不好的自己，选择拥抱希望，选择眼向蓝天心向光明，而不是屈从于所谓的人情世故及成就标准。

我相信只要是出于自觉的选择，都能充满勇气向着希望一路欢唱一路前行，因为盛满于心的笃定已不畏风雨。



你，真的知道自己想要什么吗？

看慈禧如何成就女帝之路

成功人生的第一步，要先懂得“自我觉醒”，知道自己想要什么、想达到什么目标后，才能做好生涯规划。现实生活中的你，是否清楚明白个人要追求的短程、中程、长程与终极目标为何呢？

你知道自己到底想要什么吗？

或许你觉得现在还年轻，谈到十年之后的规划好像有点儿早，但请记得机会永远只留给有准备的人。哈佛大学就曾经做过一项追踪调查，他们将一群智力、学历、成长环境差不多的年轻人列为受测目标，这个研究主要是想知道目标设定与未来人生发展的关系。受测者中，27%的人对未来完全没有计划；60%的人目标模糊；10%的人有目标但多以短期目标为主；只有3%的人有清晰且长远的目标。

经过二十五年后，他们又对这一群人做了调查。有趣的是，那些3%的人在这二十五年间几乎都没有大幅改变过人生目标，