

张德芬
徐 巍

诚挚推荐

左手成功， 右手幸福

台湾地区知名电台主持人
世纪奥美公关顾问公司董事
前P&G大中华区美容用品公共事务协理

朱卫茵
丁菱娟
吴世家

作序
推荐

崔慈芬 / 著

谈有质感的恋爱
做喜欢做的事情
过有品位的生活

漓江出版社

桂图登字: 20-20

图书在版编目(CI

左手成功, 右手幸福 / 崔慈芬著. --桂林: 漓江出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5407-4922-4

I. ①左… II. ①崔… 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070140号

原著作名: 《亲爱的, 我要你成功又幸福》

本书中文简体版由台湾高宝书版集团独家授权, 只限中国大陆地区出版发行。

ALL RIGHTS RESERVED.

左手成功, 右手幸福

作 者: 崔慈芬

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 林冬梅

版权联络: 董 卉

内文插图: 庄晓璐

照片提供: 嘉 彤 台湾 Sisley

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85800274

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 5 字 数: 80千字

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年10月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4922-4

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

文化

幸福女人关键词

□ 宁静 □ 丰富 □ 独立 □ 光彩照人



阅美文化 宁静 图书推介



女人30+

金韵蓉 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



向幸福出发

陶思璇 / 著
2011年3月出版
定价：25.00元



还想遇到我吗

邓惠文 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



女人是一种态度

徐 俐 / 著
2011年4月出版
定价：38.00元

阅读让生活更美好

左手成功， 右手幸福

崔慈芬·著



◆ 漓江出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

推荐序1 女人20、30、40 006

推荐序2 勇于做自己的主人 008

推荐序3 你要的幸福 010

自序 亲爱的，我要你成功又幸福！ 013

Part 1 急什么呢，有的是时间去选择 017

你有漫长的人生去享受 /018

职场风格不缺席 /021

创造完美人脉 /026

三栖女人的绝佳适应力 /031

恶魔为什么穿普拉达？ /037

小白兔不低头 /041

上班恐惧症 /045

有魅力的动机让生活鲜活 /050

跳出职涯新契机 /058

Part 2 别再说谎，诚实面对真实的自己 063

单身不败犬 /064

自由“嫁”更高 /068

打开你的幸福雷达 /073

身边的幸福天堂 /078

真的要用青春换取经济保障吗？ /082

聪明的女人最旺 /087

用智慧迈过人生的关卡 /091

鲑鱼的恋爱精神 /096

拾起快乐的行李 /100

让心灵做个SPA /104

君子爱财，“娶”之有道 /109

放手比追求更难 /113

Part 3 幸福难吗？就随心所欲吧 119

学当男人的伯乐 /120

别成了影子老婆 /125

人人都是失落一角的圆 /130

让心灵随岁月一同成长 /134

淬炼智慧的人生下半场 /138

难得平常心 /143

极简的幸福 /148

熟女吸引力 /152

你和春天有个约会 /156

先做个心理测验，看你成功又幸福的指数有多高？

你误闯进一家黑店，老板端出五杯饮料，还挑明了说只有一杯没毒，剩下的四杯都含有剧毒，你直觉哪一杯不会被下毒？

- A. 刚挤出来的鲜牛奶
 - B. 刚泡好的老人乌龙茶
 - C. 浓浓的美式热咖啡
 - D. 热腾腾的珍珠奶茶
 - E. 一杯纯净的白开水
-

选A：“爱上对方很甘愿型”，目前成功又幸福指数55%：这类型的人很单纯也很善良，只要喜欢上对方就会觉得自己超幸福！

选B：“你浓我浓分不开型”，目前成功又幸福指数80%：这类型的人对幸福的定义就是跟自己最爱的小孩在一起，感觉很窝心，你目前的心境是非常成熟的，不管是工作还是日常生活，都能很平静地享受！

选C：“欢喜冤家捶心肝型”，目前成功又幸福指数40%：你非常自我，和对方却很相爱，常常会拌嘴吵闹，但彼此在心里的分量还是很重的。

选D：“只羡鸳鸯不羡仙型”，目前成功又幸福指数99%：你和另一半在一起已经不需要用言语沟通，两人的默契不是外人所能了解的，常常只要对方一个眼神就能了解。

选E：“想喝忘情水抛开一切型”，目前成功又幸福指数20%：你非常独立、聪明，知道自己要的是什么，也许目前还未遇到良人，但绝不会滥竽充数！

女人20、30、40

多年前认识Tracy，是在一个朋友家里。

她是个执著的实践者，更是细腻的观察者，理性旁观、感性吸收生活周遭所有人事物，也许不是直接告诉你成功秘诀，却让你更有勇气认清事实、接受挑战、克服困境。

我所认识的她，是个理性、有想法、有质感的女人。从这本书里，我因为感同身受而更加欣赏她，更高兴可以看见自己。

年届四十的女人，通常缺乏安全感，即使经济独立，毕竟青春年华不再、婚姻激情不再、子女依赖不再……失落在所难免，但我看不到Tracy的失落，而我，也可以大声地说：“40岁的我，成功又幸福！”

的确，40岁以前，人生有太多可“取”，你会想要一份好工作、拥有不错的待遇、谈一段刻骨铭心的恋情……若经济能力许可，或许还难挡物质上的欲望与诱惑；但是40岁以后，就是该有所“舍”的时候了，你不再是懵懂无知的小女生，大好年华也十分有限，因此会更懂得拒绝、远离不是你要的幸福假象。

我可以很肯定地假设，大半女人的梦想，多是40岁才苏醒！包括我自己。

我们终于可以认真且真实地面对自己，我从这本书里，看到20、30、40岁的女人，面临的各种抉择、挫折与瓶颈。你或许正值二三十岁，却自怨自艾仍被困在“低级白领”阶层无法翻身，与其守株待兔等待天上掉下来的机运，不如化被动为主动，勇敢付诸行动！或许你正值四十，下定决心离乡背井，在异地打拼，却总是因为文化及地域隔阂，不被了解而暗自神伤，甚至想放弃，事实上，不只是你，我也是从香港迁至台湾，

至今已十八九年，其间的心路历程让我深刻体悟，唯有真正融入、对这片土地及身边的人真正付出，才能在此找到自己的定位与价值，发现自己的宝藏。

看完这本书，我想跟20岁的女人说，20岁的你，要学会忍耐，因为你还有缤纷的花样年华、青春活力，还有太多太多的美好等着你去发掘，不论在工作或情感上，你不用强出头、不需“超龄演出”，更别急着一股脑儿投入、做出重大抉择，你该像海绵一样多听、多看、多想、多学，保持弹性与培养实力，即使受委屈，也不是世界末日；即使压力重重，也不要当“草莓”；即使再苦难，也要欢欢喜喜，你有的是时间去选择与尝试，就让时间证明一切。

而30岁的你，要更干练，就像颗刚成熟的美好果实，或许正面临情感与工作的重大抉择，但因为你对自己有所认知，要诚实面对真实的自己，不能再懵懂无知、委曲求全；你需要真爱，不要再为自己的包袱、别人的眼光而活；你需要有质量的生活，即使身兼媳妇、妻子及母亲等多重角色，也不能没有自己，千万别当成全别人而牺牲自己的夹心饼。我绝对了解，这个时期的女人，其实是非常辛苦的，所以适时释放压力，犒赏自己，找到兴趣，结交知心好友，在经济及财力上独立，才能在各方面自我提升、更上一层楼。

至于40岁的你，要乐活，不妨就随心所欲吧！因为时间不允许你再做别人，你应该已经很清楚自己的价值、美丽与魅力，所以你值得拥有更好的一切——谈有质感的恋爱，过有质感的生活，越来越爱自己。

女人的20、30、40岁，自有其节奏，但如果本末倒置，20岁时随心所欲，30岁不求上进，40岁就只能“凡事忍耐”了。

这是一本让我感触很深的好书，让Tracy教你找到自己、肯定自己，像现在的我一样，成功又幸福！

台湾地区知名电台节目主持人 朱卫茵

女人爱做梦，还爱做不实际的梦。

这些不实际的梦最多的就是想嫁个有钱老公，从此过着每天喝下午茶的少奶奶生活，把男人当成自己的一片天，幻想能永远依附在这个坚实的臂弯里，高枕无忧。就是因为有这些遐想，大多数女人从来不曾好好面对自己在职场上的表现，或总是一副不在乎的态度，觉得职场不尽如人意，大不了就嫁人或是回家让老公养，把婚姻与男人当成一辈子的救赎，却错失了自己在其他领域发光发亮的机会，实在令人扼腕。

女人的迷思还不止于此，通常女人也被“好女人”的形象所误导——好女人应该在家洗手做羹汤、相夫教子、侍奉公婆……如果在职场上表现太好或努力争取机会，总会给人强悍的感觉。女人只好压抑自己，表现得与世无争、温柔婉约，希望得到社会认同。当女人面对工作与家庭的冲突时，会理所当然牺牲工作而屈就家庭。但我们可曾见过男人们愿意牺牲事业而成就另一半或家庭呢？事实上，女人如此牺牲、压抑自己，通常都不快乐，而大好机会也因自己的迟疑、举棋不定而稍纵即逝。

我在职场上看到很多非常优秀的女性，都是被这些思维所牵绊，不敢为自己的兴趣与梦想据理力争。她们以为只能二选一，但是成功的人通常知道如何两者兼得。事实

上，成功与幸福、事业与家庭、工作与婚姻、能力与美丽、财富与快乐，都不应该只是鱼与熊掌的问题。

在最不景气的年代，我辞掉当时的高薪工作选择创业，所有人都说我脑袋坏掉，只有我最清楚，心里的声音呼唤着想一圆专业、自由工作者的梦想，没想到却不小心成立了台湾地区第一家科技公关公司。这一段创业过程虽然辛苦，但是相对地也打开了我的视野，展开了人生精彩美妙的探索，碰到了形形色色的人与事，工作回馈给我的远超过想象。我可以自主安排自己的人生，并有能力对家人、小孩及周遭朋友付出。我享受着自己创造的人生，感到成功又幸福，家人及朋友也因为我的满足，而感染了相同的喜悦，这就是我认为的“正循环”人生。我充分运用时间和金钱平衡家庭与事业，什么事都是自己心甘情愿且计划中的，而我也如愿两者都成全了。

幸福不能等待运气，要靠智慧与努力争取。女人要勇于“做自己”，做自己的主人，实践自己的梦想，了解自己是世上独一无二的个体，找到属于自己的舞台。懂得疼爱自己、投资自己，不用一味牺牲、委屈，才会了无遗憾，当我们储存了这些正面能量，才有能力真正地爱别人。

很高兴看到好友慈芬又出书了。在这本书中，我仿佛看到慈芬这样一个有智慧又努力的女人，同样放弃镁光灯前人人称羡的工作，跑到北京重新打拼，追求自己的梦想。我想只有她最清楚自己要什么，相信她必然会拥有属于自己的缤纷舞台。

这本书点出了女人普遍的迷思，并举出许多两岸的真实故事，包括女人在工作、爱情、婚姻、家庭、亲子及自我成长间的抉择，读来不费力气，却又发人深省，是本值得一读的好书。

台湾奥美集团公关事业群执行长 丁菱娟

多年前，我和慈芬因为工作关系认识，一路看她从记者走到荧光幕前主持节目，给人一种端庄有主见的深刻印象，进一步和她相处发现，她是个非常懂得进退分寸，知道自己何时该扮演何种角色的女性。她平易近人，有自己的风格，并且努力在生命的每一个阶段追求梦想，不论是求学、写书及教书，她都非常积极开创并把握属于自己的机会，也enjoy当下。

很钦佩慈芬当初毅然离开电视圈，离乡背井赴北京求学、教书，以她当时一个台湾地区新闻从业人员的身份，在北京不被贴上标签甚至能融入当地的氛围，实属不易，慈芬却能在此时空转换下放下身段，调适得很好，甚至从事教职工作分享自己人生的丰富阅历，这无疑是一种女人的独立表现与最佳典范。

从小，我母亲总是告诉我，女孩子无论有没有婚姻伴侣，都要培养自立的能力，并且懂得妥善安排生活。慈芬和我都非常幸运，找到了人生的最佳伴侣，成家立业，但我

们在此方面的观念，始终是有志一同的。

现在的女性，到了一定年纪，总不免身兼数职，在不同场景扮演多重角色，我自己也是职业妇女，工作繁忙自然不在话下，特别在主管的职位上，工作就不只是上下班的分界了，所以相对的，能分给家人及自己的时间，便十分有限。对于职业妇女而言，生活比重的分配比什么都来得重要，每个人每天都只有二十四小时，多花一个小时在工作上，给家人的时间自然就少了一个小时，因此，掌握事情的轻重缓急及懂得取舍，才能让生活充实又有乐趣。我习惯运用有限的时间做自己认为最值得的事，不论在工作上或家庭生活中，尽可能授权与分工合作，不需事必躬亲。有些时候，或许别人一次只能处理一件生活琐事，我会训练自己“毕其功于一役”的能力，在最短的时间内完成至少两三件事情，做好时间管理。

当然，在工作上我们一定全力以赴；在家庭上，我们也必须尽心尽力。接下来你或许会问：那自己呢？我虽然在尽量满足工作与家庭需求之余，所剩时间已寥寥无几，但仍坚持持续唯一犒赏自己、爱自己的方式——运动，借由运动，得以纾解压力、增加体力，更有助于提升工作效率及精神，所以即使再忙，我也不会放弃。所以我也建议每个女人，在成就每个角色之余，都要找到自己的平衡点，千万别因此牺牲自己，并且一定要让家人理解你的主张、态度及坚持，否则只是一味地默默牺牲，最后落得工作不顺心，家人又不理解，两边都为难。

生活贵在真心、真情，只要有心，即使与家人相处的时间不如工作时间多，只需一点点巧思及贴心，家人还是感受得到的。我常常利用工作之余的时间，在生活方式、食物餐点及居家环境上做一些小小的创意变化，加上运用现代科技，不用花大钱，也不花什么时间，却能让全家乐不可支，这便是一种有质量、有效率的生活方式。家人需要的是尊重、沟通与爱，如果他们能充分体会并理解，自然会形成一种大家可以接受的互动模式，除非你在工作已占满生活的当下，忘记了为人妻、子女、母亲、朋友的角色，那么，再亲近的人也会埋怨的。

我常觉得现在的女性真的很辛苦，在背负传统包袱及角色的同时，也因为时代变迁，还被赋予“独立”的使命。但矛盾的是，当我们努力面面俱到，并且齐声呼吁女性同胞要“自立自强”的当下，却有许多男性朋友误以为我们在高唱大女人主义，或许那些给我们贴上大女人标签的男人，才是十足的大男人也不一定呢！

女人有太多面向，她可以在职场上呼风唤雨，也可以在她爱的人身旁小鸟依人；她可以在工作上冲锋陷阵，更可以回到巢穴张开羽翼保护她的心肝宝贝，这都是不相冲突的，其中的关键无非就是角色转换而已。当男性对于自己生活的追求，一味说着“我要……”时，女生通常会用“我觉得……”去表达。或许，男人与女人，也可以换一种思维方式，男生可以多用心思去感受，女生也可以大声说出“我要的幸福”。

前P&G大中华区美容用品公共事务协理 吴世家

亲爱的，我要你成功又幸福！

在一次演讲中，有位年方23岁的女研究生问我：“如果没在25岁以前把自己嫁掉，是不是将来自己的条件会越来越差？”听完她的问话，我着实很吃惊。吃惊的原因是随着时代的推移，为何现在的年轻女性还抱有这么守旧封建的想法。我深究下去发现原来是她的母亲天天这么对她说。可见这一代年轻人还无法走出上一代的思想窠臼。这位女研究生的男友在国外留学，因此女方很着急想出国结婚，问我在国外“伴读”陪公子读书好不好？我建议她既然要出国就别只是伴读，如果条件允许，最好自己也能攻个学位，将来想纯粹当个家庭主妇或出外打拼事业，都能攻守有据。手上拥有“自由的选择权”是女性想拥有成功与幸福的一把金钥匙。你可千万不能将这把金钥匙给弄丢了！

平时还有女性问我：“女人真的可以同时拥有幸福的感情和成功的事业吗？”可见呀，这个问题穿越时空，几代女性都为之困扰不已。检视自己是否是个幸福的人，不妨以大众测试的结果来看看自己的价值观是否跟别人的看法一样。有一项关于“幸福感”的调查，显示能带给人幸福感的来源，前四名依序是：

1. 金钱（每月要赚10708元才幸福）；2. 房子（61.8%的人认同房子是得到幸福的必要条件）；3. 职业；4. 相互依赖的恋人（婚姻带来的最大幸福感是获得一个生活上可以依赖的人）；排名在最后的才是自我成长。

调查中61.8%的人认同房子是得到幸福的必要条件，以另一种问题设计也显示有六七成女性认为没有房子，是无法幸福的。“房子”这事，不必避讳去谈，它是很实际的问题，中国人根深蒂固的观念。30年前，有位女性正考虑接受男友的求婚时，怎料自己的父亲居然要求男方得先买了房子，再来谈婚事。结果这位男士发愤图强花了几年时间攒钱买了房赢得美人归。

另外一位男性朋友听到这则真实案例时不禁情绪激动了起来，他说现在的男人很命苦，20岁时被嫌弃不温柔；25岁时被嫌弃没有车；30岁时被嫌没有房；等他到了40岁有车有房有品位又精致时，却被怀疑是GAY。

现今社会人人自危，女人怕找不到好老公、怕失业，男的怕被瞧不起，偶尔还加上什么忧郁症、厌食症等文明病来搅局，现代人的梦魇未免太多！谈起工作：好工作真的很难找，尤其越资深越容易遇到瓶颈，因为自己太挑了嘛！不但薪水要比上一份工作更高，职位、福利要更好之外，还得要有挑战性、有新鲜感，才能满足自己莫须有的成就感等等。谈到感情：好对象很难找，尤其越资深机会越少，因为眼光高了，下一个要比上一个更好才行，就像海边捡石头，总以为下一个会比较大。因此，工作和感情虽是两码事，但道理往往是相通的。

有位女性朋友长达好几年的时间一直为两个问题所困扰，一是工作，二是感情。在大企业任职高管的这位女性朋友，其寻觅洽谈新工作的时间长达五年。虽然最终找到一份年薪更高的职务，但她也坦言自己只是在跟现实妥协。至于感情她可不愿意妥协，她想追求的是理想的工作方式与生活形态。获得奥斯卡奖的女性制片人劳拉·泽丝金（Laura Ziskin，好莱坞黄金制片人，曾任电影《蜘蛛侠》的制片工作）说，她在40岁之

前只知道不停贪“取”；40岁之后深悟出“舍”的道理。一旦了解“舍之艺术”，许多事情都变得简单，不想去的应酬，她懂得回绝；不想交的朋友，她懂得远离；有钱赚却不快乐的工作，她也懂得往外推。一切回归单纯之余，梦想也较以前清朗，她开始将生活重心摆在最爱的制片上，不仅得到开心，也赢得尊敬。

30岁之前，因为不懂发掘自己而茫然不知所措。

40岁之前，因为害怕失去职场优势而不敢轻举妄动。

40岁之后，因为能尽情挥洒的岁月已经不多而勇于变动。

50岁之后，因为了解“幸福”是个动词，不单单是名词，而乐在实现。

60岁之后，因为懂得欣赏，因此五颜六色、多姿多彩可谓信手拈来。

70岁之后，因为懂得爱，所以取与舍皆为爱。

“漂亮的女人像宝石，但市价会浮动；智能的女人像宝藏，价值无穷无尽。”这短短几句话是我特别要与所有女性朋友分享的，看似困难，其实不然。我在这本书中将一点一滴地告诉你“左手成功，右手幸福”的秘诀！

你害怕变动吗？如果这是你的罩门，那么就突破它，才有机会让生活更上一层楼。毕竟“成功又幸福”是最难保证的一件人生大事，否则什么都敢卖、什么钱都敢赚的保险公司为何不将此列入商品之一？

但是亲爱的各位，这本书要告诉你，成功幸福非难事，关键是你的心态准备好了吗？