



扮天真 扮性感 扮无知 装泼辣 装清高 装铁娘子

你经常被灌输的女性人际交往策略都弱爆了！

不需要拍桌子大嗓门,更不屑“一哭二闹三上吊”

巧用女人专享的说服技巧,散发不可抵挡的女性魅力

下一站,白富美

[德] 珂奈利亚·托普夫◎著 郝焱◎译

聪明女人
如何得到
自己想要的一切

下一站，白富美
聪明女人如何得到
自己想要的一切

【德】珂奈利亚·托普夫◎著 郝焜◎译

图书在版编目(CIP)数据

下一站, 白富美: 聪明女人如何得到自己想要的一切 / (德) 托普夫著; 郝焜译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5158-0479-8

I. ①下… II. ①托… ②郝… 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(2013)第 056303 号

First published as “Durchsetzungsfähigkeit für Frauen” by Cornelia Topf.

Copyright © 2nd updated edition 2010 by Redline Verlag, Finanzbuch Verlag GmbH, Munich, German. www.redline-verlag.de

Simplified Chinese language copyright © 2013 by China Industry & Commerce Associated Press Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版由德国金融出版社有限责任公司的子公司红线出版社授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。
版权所有, 侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2010-7731号

下一站, 白富美: 聪明女人如何得到自己想要的一切

Durchsetzungsfähigkeit für Frauen

作 者: [德] 克罗利亚·托普夫

译 者: 郝 焜

责任编辑: 韩 旭

封面设计: 水玉银文化

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 17.75

书 号: ISBN 978-7-5158-0479-8

定 价: 42.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

为使您的阅读尽可能简单轻松而有效率，我们对其中的重要段落都使用以下标签作为标注。

说明



三角号：注意，这很重要



To Do：任务、练习



STOP：您在任何情况下都必须避免



Example：示例



TIP：忠告、有益的指点

前言

对于梦想我已不想再等

我身边的某些姐妹直到今天还在眼巴巴地等待美梦成真，我却不想再等了。于是，我下定决心，要把梦想掌握在自己的手里！

——薇蕾娜，34岁，公司文员。

你肯定也有梦想吧？那你对实现梦想是怎么想的？你认为上天真的会毫无条件地把你梦寐以求的东西交到你的手中吗？

你想要的是什么？一份更高的薪水、一个更好的身材，还是一份更有意思的工作？你希望上司和同事终于擦亮眼睛，认可你的能力和业绩？你希望男朋友或者丈夫更加理解你的种种难处？希望孩子不那么任性，客户不那么难缠？你希望变得更加漂亮？希望得到更好的职业前景，承担起更加重要的责任？又或者，你希望给自己、给自己的梦想和愿望，留出更多的时间和空间？我相信，每个女人的内心中肯定都有这样那样的梦想。有兴趣的话，不妨现在就拿出笔来，将自己此时此刻最强烈的愿望写在右边的空白位置上。

你发现了吗？仅仅是对梦想的想法，就已经足以在内心深处激发出一种奇异的感觉。那么，你现在的感觉是欣喜、愉快、充满期

待？还是失落、沮丧？你的第一个念头是不是“唉……如果真能这样就好了！不过，这种好事反正是轮不到我头上的……”？

小时候，梦想和愿望总能带来快乐，我们总是热切地盼望圣诞节的到来，等待那个渴望了很久的玩具。长大以后，我们却再也不相信奇迹了。梦想和愿望这些原本十分美好的字眼也变成了敏感词，一听到别人提起，心里就涌起伤感、失望、无助，甚至是愤恨的感觉。偶尔多愁善感的时候想起这些往事，我们就会带着一种怀旧的忧郁望着身边早已熟悉的伴侣：“你还记得吗？当我们的孩子还小的时候……”

这种现象在女人中尤其明显。每当与女性朋友、亲戚、客户、学员聊到梦想和愿望这个话题的时候，我常常会被她们的反应吓到。她们当中的绝大多数都认为自己在事业、亲情和男女关系这三个最重要的人生领域中是不够成功的。有一位高级白领，尽管已经拥有令人艳羡的博士头衔和部门经理的职位，却引用阿蒂尔·兰波的那句著名的诗句“*La vraie vie est absente*”，说在她的心目中，“真正的生活其实一直在别处”。这些所谓的成功女性的心理状态，还真是让人寒心……

有时候，生活中的失望是无处不在又难以捉摸的：男朋友又自作聪明地给你乱出主意，而不是安安静静地聆听你的难处，或是这么简单的招数，他们怎么就是学不会呢！或是干脆霸道地把你一把搂进怀里，让你放心地大哭一场，或是不管你怎么挤眉弄眼再三暗示，他也不明白……（我敢打赌！看到这里，你的脑海中肯定会浮现出他的无数次白痴行为。）你的孩子就是不肯……（那些小宝贝给你惹过的麻烦肯定也不少！）那些亲爱的同事怎么还是不明

白，他们应该……（那些要求你在开会的时候明明已经说得一清二楚！）手下的那些人又不按照……去做。天啊，要是我能抽出更多时间来……，那该多好啊！

失望有时就是会在生活中占上风：升职和提薪又没有我的份儿；我又被挤到一个全是“Loser”的项目组；同事又把这种典型的“女人活儿”扔给我来处理；我在会上提出的建议又被男同事当作耳边风；我又输给了自己性格中软弱的那一面，太早选择了放弃，原本计划得妥妥帖帖的事情又不了了之；我又说了不该说的话，自己给自己帮倒忙；我又陷入了自我怀疑的沼泽之中；我明明漂亮地完成了一件棘手的事情，却又得不到应得的肯定和认可；我又被某个大男子主义的上司挤到一边去坐冷板凳；我又得挂上友善的微笑，假装“从容自信”地忍受同事的毒舌……女人啊女人，我们就是愚蠢得这么该死！

真的吗？难道就真的毫无特例吗？请你再好好想一下。或许你身边就有这样一个“神奇女侠”：同样的衣服，她就是能够比其他人都买得便宜一些；她在公司里领导的团队，就是能够保持梦幻般的工作效率和年终业绩；至于家庭生活，也是和和美美，从来都不曾听她抱怨老公不帮忙干家务之类的。或许，你也暗自希望自己能够变得像她一样，但一直以来的努力还是难免以失败告终……这究竟是为什么呢？或许，你在内心深处已经找到了答案。



一个人能从生活中得到什么，并不是取决于运气或是基因。当然，我们也不能完全排除这样那样的偶然因素。得到命运女神的眷顾时，一定要懂得尽情享受！但是，在绝大多数的情况下，你不主动去争取，别人也不会主动把饭送到你的嘴边。

其实，这就像克莉丝朵·凯儿在《I can't wait》那首歌里唱的那样：“If you really want it, come and get it”——真正想要的东西，是必须自己去主动争取的。这句话听上去挺理智的，仔细想想，也算得上合情合理。我敢打赌，你的那位总能用好价钱买到漂亮衣服的姐妹，肯定就是比你更会看人、更会说话、更会讨价还价，对不对？从她身上能够看出的道理，其实也适用于大多数的女人：只有极少数的女人会主动索取自己值得拥有的东西、自己一直以来梦寐以求的东西。

女人就是不懂得在遇到障碍的时候发挥自己的说服力，不善于说服别人接受自己的观点和意愿。或许，正是出于这个原因，（男）人们才会把我们说成是“弱女子”。

e.g.

德国波鸿大学的一项研究结果显示，即使是在与教授——多数是男性教授——进行日常交流的时候，女学生“自我推销”的能力也明显弱于她们的男同学们：

◎女学生在教授面前的举止行为常常很不自然和不自信，难免会让对方感觉不知如何是好。

◎她们经常会在教授面前过于谦虚，贬低自己的能力和成绩。

她们的男同学却有坚持己见的“厚脸皮”，即使在德高望重的教授面前也能据理力争，以这种方式得到对方的认可，实现自己的目的。

不过，这项研究也同时指出了女学生的一个优势：恰恰是因为这些毫无自信的“弱女子”在教授面前就像是一个个缺乏指引的迷途小羔羊一样，常常显得孤立无助、不知所措，好心的教授爷爷才会像怜爱自己的小孙女一样，手把手地指导她们。但是，这种好事毕竟不是每天都会发生。只有当教授心情大好、父爱爆棚的时候，这些女学生才能勉强得到她们应得的指导。

看着这些调查结果，大家是怎么想的？

幸好，绝大多数的女学生都认为这项研究结果“简直令人作呕”。其中一位女学生还说：“我才不要当这种没人牵着手就连马路都不会过的小笨蛋呢！”

说得很好！可是，为什么研究结果却偏偏是这个样子呢？我不敢打赌，就是因为她们不能像刚才说到的那个“完美的”姐妹一样，利用自己高超的谈判能力和说服力来实现自己的愿望、达到自己的目的。读到这里，请大家千万不要忙着责怪自己！这是大多数女人都长期面临的问题：

◎在和其他人（上司、同事、客户、子女、丈夫、父母、兄弟姐妹、商场的售货员、生意伙伴、亲戚朋友等等……）打交道的时候，女人往往比较软弱，被动，很少要求别人接受自己的观点，按照自己的意愿行事。

◎在许多情况下——即使与他人无关时——她们也不懂得如何坚持自己的利益和目标。

那么，既然不懂得主动要求，那她们究竟会怎么做呢？很简单，她们会下意识地选择退缩。等到事后冷静下来了，又躲在一边生自己的闷气：“为什么我总要这样对自己？！为什么我就是不懂得努力争取，实现自己的愿望呢？！”

你是否也曾经这样问过自己？你是否已经找到了一个让自己满意的答案呢？大多数的女人都会说：

◎“因为我不想做一个抡拳头拍桌子的男人婆。”

◎“因为我不愿意像泼妇一样大吵大闹。”

◎“要是我真的那么顽固，一步都不肯退让，别人该怎么看我啊？”

◎ “或许我的要求就是太高了吧……”

◎ “我不想跟别人吵架。”

这些答案还真有意思，对不对？

但是，扪心自问：现实确实是这样吗？当然，我们都见识过那些泼妇，非得闹得对方实在撑不下去了，硬着头皮答应她们的要求了，才肯罢休。等等！让我们再想一想：你肯定也认识一两个这样的女人吧？她们不需要摆出一副“让你见识一下老娘的威风”的架势，不需要像男人婆一样又是拍桌子又是大嗓门，也不需要使出“一哭二闹三上吊”的看家本领，也同样能够得到自己想要的东西。或许，问题的答案恰恰就在这里。没错！这就是本书的关键所在。




所谓说服力，无非就是善于说服他人接受自己观点的能力，是一种用巧妙的方式以自己的意愿影响别人决定的能力。身为女人，我们其实并非没有优势。现在，已经有许多针对女性的策略和技巧能够帮助我们实现自己的目的。而且，它们不仅已经经过实践的验证，而且还十分简单易学，能够让我们在实现自我的同时完好地保留女人的身份和形象，赢得他人的喜爱，散发出不可抵挡的女性魅力！因此，我们通过阅读这本书要达到的目的，就是学会，并且熟练运用这些策略和技巧。

简而言之，在实现自我、达到目的的过程中，你不需要像男人一样残忍野蛮，不需要踩在别人的肩膀上往上爬，也不需要放弃爱情、家庭这些让女人获得幸福的生活元素。没错，男人通常都会这样做，但既然我们不是男人，又为什么要照搬他们的成功模式呢？究竟是谁一直在无形中鼓吹这种想法呢？其实，你完全可以在每个人面前、在每一件事情中达到自己的目的，并且仍然（或许恰恰因

此)保持友善,散发自己的女性魅力,受到大家的喜爱,同时顾及到爱情与家庭。这就是我创作这本书的初衷——向大家介绍这一系列女性化的实现自我的策略和技巧。使用这些策略和技巧的时候,你很快就会欣喜地发现:

- ◎一直以来的愿望和梦想终于成真了;
- ◎事业和家庭生活的质量都有了明显的提高;
- ◎同事再也不敢把谁都不想管的烂摊子推给你了;
- ◎即使遇到硬碰硬的场合,你也能够在瞬间变成女超人,而且既不用变成《第一滴血》里兰博一样的肌肉男,也不会变成像复仇女神一样的疯婆子。
- ◎遇到以前只能硬着头皮答应的事情,你现在能够充满魅力、招人喜欢地说“不”了;
- ◎不管是给自己设定的目标,还是别人交给你的任务,你都能够顺利完成;
- ◎你的人际关系变得更好了;
- ◎你在同事之间越来越有威望了;
- ◎你的自我价值感和自信心会上升到一个无法想象的高度;
- ◎你对自己、对整个世界、对生活的方方面面都变得(更加)满意了;
- ◎你越来越有气质,越来越有魅力,影响力也越来越大了。

你觉得这些改变怎么样?符合你对理想中的自己的想象吗?如果确实如此的话,现在就让我们开始这段改变自我的奇妙旅程吧!

⋮  下一站, 白富美: 聪明女人如何得到自己想要的一切

目 录

前言：对于梦想我已不想再等	i
第一章 女人为何如此软弱	001
你有哪些愿望	002
女人为何甘心示弱	005
“睡美人”情结	011
喜欢拐弯抹角的女人	012
适当地挥舞你的“拳头”	015
你足够自信吗	020
找出属于你的“强心剂”	023
第二章 说出你的愿望	031
愿望要明确具体	032
女人的自我怀疑心理	040
制定一个切实可行的截止时间	042
告诉对方，你到底有多么重视这件事	044
学会灵活变通	045
强烈欲望的力量	047
做自己的榜样	048

第三章 美梦成真的女人说服策略	055
只有“心诚”愿望才会成真	056
各种行之有效的说服策略	061
因地制宜地选用说服策略	075
寻找你的战略伙伴	078
改换战略的时机	080
第四章 美梦成真的女人说服技巧	081
男人婆还是泼妇	082
“色拉米法”	083
“先斩后奏”	086
“切线法”	089
“时间盗贼”	091
“外来词法”	096
“沉默是金”	099
“呼叫后援”	100
对成功的恐惧	101
第五章 说服力的艺术	103
你确实希望让人刮目相看吗	104
用利益来说服	110
如何说服下属	113
不要自作聪明	120

第六章 将拒绝变成同意	127
拒绝对女人的打击	128
把威胁看成挑战	132
如何回应拒绝	135
坚强来自内心	137
如何扭转局势	139
如何处理异议	144
你的BATNA是什么	152
如果命运与你作对……	153
如何看待拒绝	154
第七章 臭男人的小把戏	157
男人的陷阱	158
女人的情商优势	168
从灾难中创造成功	172
第八章 女人的武器	175
女人天生的强项	176
人靠衣装	185
脸蛋的秘密	189
嗓音的表现力	192
开门放狗	194
心态问题	196

第九章 女人最大的绊脚石就是自己	199
有些话不能说	200
无谓的自我克制	205
最常见的绊脚石	211
十大情商管理窍门	221
避免被动的情绪爆发	222
第十章 出尔反尔的对手	227
商议并不代表达成协议	228
达成协议的前提是相互沟通	230
一清二楚的事情并不一定就能办成	235
没有同意就没有协议	241
书面原则	247
第十一章 绝望的情况	251
即使不知所措……	252
……也不能轻言放弃	257
现代职业女性的巨大压力	260
私人教练、人生导师与人际网络	262
写在后面的话 说服力是一种内在心态	265



第一章

女人 为何如此软弱

无论我将穿过的那扇门有多窄，无论我将肩承怎样的责罚。我是命运的主宰，我是灵魂的统帅。

——威廉·亨利（十九世纪英国诗人）