

女人，打破规则去成功



Women, Discover Your Strengths



# 女人，发现你的优势

## 成就全新的自己

[德]乌特·艾尔哈特◎著

刘平◎译



男女大不同，洞悉差异，才能在职场和生活中占据优势

畅销欧美1000万册 全球56国引进出版  
改变千万女性的心灵成长经典

陕西师范大学出版社



Women, Discover Your Strengths

# 女人，发现你的优势 成就全新的自己

[德]乌特·艾尔哈特◎著  
刘平◎译



女人，发现你的优势 / (德) 艾尔哈特著；刘平译。—西安：陕西师范大学出版社，2008.9  
(女人，打破规则去成功)

ISBN978-7-5613-4454-5

I. 女… II. ①艾…②刘… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. 8848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131604 号

著作权合同登记号：陕版出图字 25-2008-167

图书代号：SK8N0854

上架建议：女性励志

Title of the original German edition :

Author: Ute Ehrhardt

Title: Die Klügere gibt nicht mehr nach

Copyright © 2000 Wolfgang Krüger Verlag GmbH, Frankfurt am Main .All rights reserved

by S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany



女人，发现你的优势 / 刘平译

作者 / (德) 乌特·艾尔哈特 译者 / 刘平

责任编辑 / 冷湖 特约编辑 / 刘丹 柳絮恒

插画 / 许宁 封面设计 / 利锐 内文设计 / 风箏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

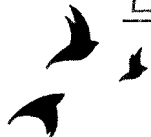
印刷 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本 / 880 × 1230 1/32 印张 / 6.5 字数 / 100 千字

版次 / 2008 年 10 月第 1 版 印次 / 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN978-7-5613-4454-5

定价: 59.40 元 (全三册)



## 马上行动

没有人真正了解以后的若干年生活会给自己带来些什么。重要的是清醒地发现机遇，及时采取行动，然后满怀喜悦、目标坚定地为此奋斗。

只要把生活掌握在自己的手中，我们会感受到生活的乐趣。我们会感到自己就是“命运”的缔造者。如果在抽奖活动中既可以自己抽取奖券，也可以凭偶然分配获得，人们肯定更愿意自己动手抽奖。即使是在纯粹由偶然性控制的地方，我们也相信，积极地采取行动一定会对自己有好处：这一原则必定会对我们的生活产生更大的作用！

即使反过来，这样的规则仍旧适用：如果相信自己无法再控制生活，那就失去了任何自信心，最终也就失去了生活的勇气。

只要我们把重要的决定权掌握在自己的手中，我们对男人、对人际关系的态度将会彻底改变。我们将会竞争的各个领域里都支持比较好的方案。如果有雄心想要认真地竞争一番，为了地位、为了理想、为了权利和责任，那我们也同

时提高了自己亲情和友情的质量。因为可以肯定：平等的关系会使参加的各方都比较满意。

我们将不得不穿越一道遏制自己活力的障碍。构成这种障碍的成分包括：对独立的恐惧，对失败的“担忧”，对承担责任的精神压力，对失去爱情的担心，处在强者和主宰地位而害怕被人利用的永恒恐惧。

当然，作为体力比较弱的性别，我们的遗传和种系方面的因素会影响到自己的机遇和身体能力。如果比较柔弱，就与别人结成同盟，这有利于发展突出的直觉，并从中得出对别人行为的预言。古代绝大多数预言家都是女性，谁还会奇怪？因此我发现女性正面临着幸福的未来。

一位英国女记者这样说道：

咬上一大口，  
要比自己以为能够吞下去的还要大一些，  
然后高高兴兴、竭尽全力地狼吞虎咽，  
仿佛着了魔一般，如果非这样不可的话。

# 目录



---

## 第一章 两性关系 / 9

是我们自己做决定，还是让别人来替我们做决定？ /10

女性激情虽然姗姗来迟，但却来势凶猛？ /谁到得太晚，生活就惩罚谁

我们身上蕴藏着更多 /14

女性的优势/关键在于认识自己的优势/我们要完全投入自己的情感和能量

---

## 第二章 两性关系 / 20

我们是否相信自己的感觉？ /21

认识自己的真正能力/男性主宰局面？ /睁开眼睛勇往直前

只要我想要，我就能得到 /37

女性打破了戈尔德乌姆结/女性必须有勇气才能改变自己？

女性还有更多优点 /49

以网络式思维代替步进式思维 /这使我们强大 /或许不合逻辑，但却不错

## 信任好，怀疑更好/67

女性的优点之一：同理心

## 女性善于吵架/75

老是同一种意见。无聊！/谁的皮更厚？/谁能找到贴切的词？/如果他说“我爱你”，是否表示真的爱我？/女性心灵的隐蔽角落/耐力持久/善于鼓动/谨小慎微地过日子

## 男性是否值得羡慕？/91

男性、女性和风险/真正的男子汉？/风险之好坏/男性与攻击性/女性善于缓解冲突

## 男人需要女人——为了什么？/103

没有女人的男人是一枚滴答作响的定时炸弹/能否大家一起赢？/暴怒使人放松，愤怒令人生病

## 男性学会了不去感觉/111

被遗忘的儿子们/感觉：还不够！

---

115

## 女性是否有第六感觉？/118

“感性的”女性

## 直觉的力量/122

直觉：既快又可靠/清点细小的感觉/直觉的路标/识破谎言

## 警觉的肚子/134

“我知道”比“我早就知道”更宝贵/忧虑浪费时间，直觉则不会/“错误的直觉”



# 目录



女性出类拔萃/148

## 女性出类拔萃/149

女性是组织天才/活广告/创造性的集体感/美女蛇/是男性的  
翻版还是别具一格的女性?

愉快地生活：从现在开始/176

## 愉快地生活：从现在开始/176

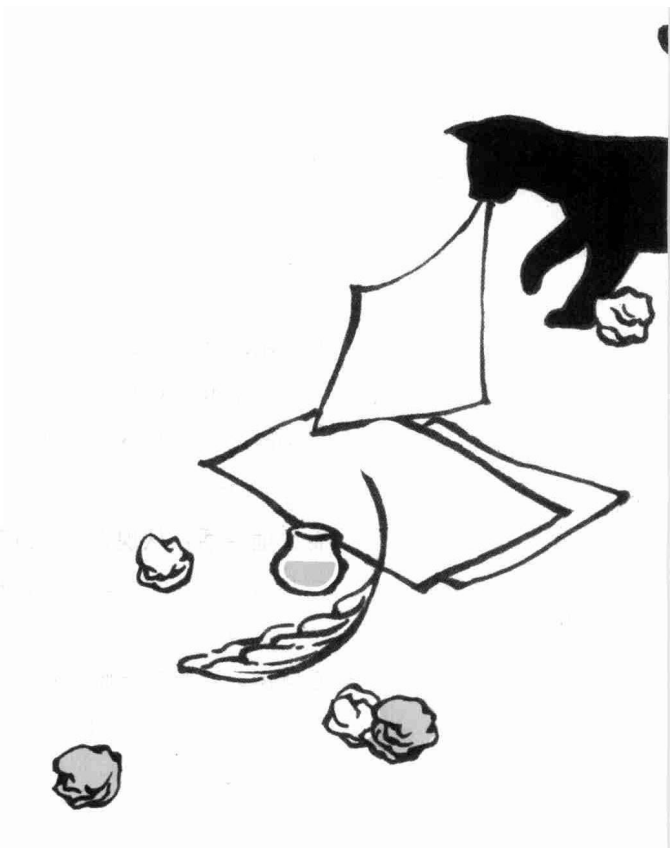
尽情地舞蹈/强大令生活充满乐趣/是拔尖还是采用流线型?  
/在荒漠中呼喊的女人

## 安娜说：狂野和危险地生活/192

此时此地/决定而不是让步/掌握控制权

202

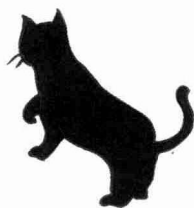




我们身上蕴藏着更多 

Women, Discover Your Strengths

我们必须喜欢自己，尊重自己，承认自己的权威。女性只有意识到她们自身的价值，才能结束无休止的犹豫和迟疑。只有那时，她们才能“勇猛地向前进”。



父亲和儿子不幸遭遇车祸。父亲死亡，儿子因脑部严重受伤送进一家医院。小伙子运气很好，一位脑外科的权威就在这家医院工作。可是当这位权威看到小伙子时，却说出一句令人瞠目结舌的话：“我不能给他做手术，他是我儿子！”

您一定会——像其他许多人一样——问，这怎么可能呢？必须稍稍想一下才会得到答案。几乎每个人都需要花一点时间，才能找到正确的答案：即这位权威就是小伙子的母亲。

不仅仅是男人，就连女人也难以想象这位权威是一位女士。这是为什么？

归根结底都是一个样子，我们总是过低地估计女性，却

总是过高地估计男性。

身为比较柔弱的性别，许多女性的生活受到束缚。我们与自己脑海中既定的女性形象生活在一起，这个形象几乎令我们意识不到自己的机会和能力。

即使是在我们受到恭维，被称作温柔、美丽的性别之时，那股怪味道依然存在，即同时也是比较愚蠢的性别。原因究竟在哪里呢？

我们在提高自己的自尊方面做得太少。

我们必须挣脱这种束缚。

一个男人很容易做到相信自己超过相信其他任何人，并坚持自己的立场。

男性在任何处境下都把自己作为绝对权威。男人从不怀疑自己的意见是惟一正确的，自己的斗争始终是正义的，惟有自己的世界才是真实的。

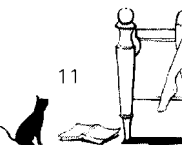
对于女性来说，要想自己达到如此之“高”的见解是极其困难的。她们很难完全彻底地信任自己的评价，相信自己的判断。



您怀疑吗？您以为，把自己当成是那个绝对权威是一种奇谈怪论吗？可是除了您自己以外，谁又该具有这种决定权呢？

难道您真的想要让别人来决定您的生活吗？——真的难以做出最后的决定，并且永远日复一日地问自己：“我做得对吗？”

只要我们相信自己的判断，我们就拥有内在的实力。只有这样，我们才能坚定不移地采取行动，维护自己的事业。



要敢于用实例来进行检验。上一周里，您真正完全独立地做出了哪些决定？您完全可以与别人商量，但最后的决定权应该在自己手里。



在听取第三者的意见时，要注意自己提问的基本倾向。您要么是问：“我该怎么办？”要么是问：“您认为，我的打算有哪些利弊？”第一个问题是在推卸责任。只有第二种提问方式才能把所有的决定权留给您自己。

这一点，正是许多女性缺乏自信的核心问题，同时也是我们通向“强大”性别道路上所面临的障碍。我们的自信心严重匮乏。我们宁愿让别人来做决定。确定方向不是我们的天性。我们首先自保，同时寻求证明，相信别的什么人可能知道得更多。

这种情况从购买一件自己喜欢的衣服这一简单的决定就已经开始了。我们骄傲地拖着女朋友走进商店，可只要她皱一皱眉头，我们的满心欢喜便荡然无存。

我们想要和自己的配偶一起去看电影。有三部精彩的电影可供选择。到底由谁来决定一起去看哪一部？——问题就在这儿！——一般都是由丈夫决定。

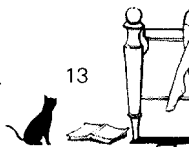
一点不错！——我忘了：您觉得这并不那么重要。毕竟所有的电影您都想看。

从手中交出决定权有多种途径：您最想看的电影究竟是哪一部？

在某次手术是否必要这种棘手的问题上，要做出正确的决定是很困难的。必须与多位医生商讨。然而最后的决定只能由您自己来做！

女性即使是在自己对某个领域十分精通的情况下，仍然





倾向于去求助于某个“完美无缺”的人，而不会把自己列入考虑范围。

我们必须喜欢自己，尊重自己，承认自己的权威，只有到那时，我们才能真正开始占领高薪职位，争取抚养孩子的同等权利，并且规划完全属于自己个人的生活。女性只有意识到她们的自身价值，才能结束无休止的犹豫和迟疑。只有到那时，她们才能“勇猛地向前进”。

### 事实决定标准的力量

我远不要求女性轻率地做出决定。我们必须学习的是，即使在还不能收集到所有事实依据、考虑好所有后果的情况下，仍然坚信自己已经做好了充分的准备。

我们不能不承认，男性做决定比较快。他们总是走在我们前面。事实是：男性自己创造事实依据。

女性绝不应低估男性抢先采取行动的意识，即使她们认为这种处理事情的方式过于卤莽和匆忙。

成千上万的女性每天被男性置于众多既成事实面前：在相互关系上、在职业上或者在道路交通中。一位律师朋友把这称作“事实决定标准的力量”。

“只要我得到这份工作，总会有时间继续深造。”根据这一格言，男性总是先把职位抓到手里，然后再考虑自己如何去适应该职位的要求。

他们抢在我们前面挤进停车缝隙里，还自鸣得意、和颜悦色地教导我们：“会挤的人总是最先到。”

即便在法庭上也是这样，谁在辩论中抢先指控别人，谁就具有赢得官司的较好开端。说：“我能……”比优柔寡断地说：“我相信，我能……”给人的印象更深刻。



应该是：在怀疑中行动，而不是等待。创造事实，并继续寻找事实。犹豫不决也是让步的一种形式。谁得到太晚，生活就惩罚谁。



竞争意识始终伴随着男性的成长。他们从小就开始学习，即使只有一知半解也要自信地做出决定。然而，虽然他们由于主动、坚定的行动意识而赢得一片喝彩，我们却不可以忘记其不利的一面：即由于过高地估计自己而导致失败和错误。

女性则不会这样。即使她们自己以为行动过于仓促，也几乎不会陷于困境，使自己的计划得不到公正的对待。即使当我们终于敢于抢到头，在自己还没有百分之百把握的时候开始行动，我们还是会完成自己应尽的义务。有一点可以肯定，冲动一下，以后的步子会比预期的更加容易。要让女性过高地估计自己是非常困难的。甚至在女性自己感觉还没有完全准备好的时候，她们也很少失败。

14

女性必须从畏缩迟疑转变为敢做敢为。

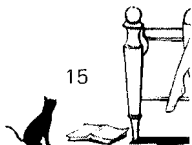
女性完全比自己想象的更优秀。

女  
人  
，



绝大多数女性饱受缺乏自信心之苦。她们把自己估计得过低，想象得太坏。她们不相信自己的能力。因此，占领好





职位的首先是男性而不是女性也就不足为奇了。

然而，情况不会总这样继续下去：女性已经开始崛起。

考虑女性特有的方式，设身处地解释别人的动机，构成了我们社会判断力的基础。综合众多的线索，把各种细节联系起来观察，这种能力可以使我们在许多生活领域里不仅仅是参与，而是占据领导地位。在经济、管理、医疗护理、政治、文化以及社会的其他各个重要领域里，女性都大有用武之地。

### 1.1 脚的大小

我谈女性的优势，是本着自己确定的意义：例如女人的脚平均比男人的小。当然，会有上百万的女性可以理直气壮地说：“我就认识一个脚比我小的男人！”尽管如此，您会因此而对“女人的脚比男人小”这一说法产生怀疑吗？一般不会。

至于女性在许多领域上占据优势的问题最终也是这样，只不过描述起来更加困难罢了。

### 2.1 能够洞察别人的内心

在大多数情形下，女性都能够比男性更加精确地判断出别人想要什么。她们能够感觉出自己的孩子需要什么。她们可以猜测到自己的配偶最喜欢什么。她们还能知道，上司期待的是什么。遗憾的是，许多女人仅仅因此而培养起一种热心服务的精神。而这种精神除了可以全面满足这种观念之外，没有任何好处。由于顺从的热情，她们忽视了一点，即自己透视对方内心世界的这种能力是一种宝贵的素质。我们——即使自己非常清楚地意识到，他或者她想要什么——不一定非得刻不容缓地提供服务。尽管我们清楚地觉察到他人的意愿，但同样可以明确地说“不”。



我们女性乐于助人的冲动实在是太强烈了。我们无法把自己发现他人意愿的能力与自己满足这些意愿的冲动分开——尽管原则上讲两者之间没有任何联系。每一位女性大多都已经痛苦地发现，男性在此类问题上的反应截然不同。男性帮助他人的冲动显然不那么突出。

在怀疑自己的配偶顽固不化之前，女性往往忘记了，男性通常对别人身上发生的事情一无所知。在女性看来显而易见的事情，寻常男子连一半都感受不到。

女性几乎无法理解，男性对别人的感受真的如此无知。

试图用“男人不愿意看到这些”这样的说法来解释是行不通的。不，是他们无法发现这些！这是因为他们缺乏这种能力。我们所遇到的并不是什么特殊的意志力，只不过是实实在在的无能。这不是什么托词，而仅仅是一个发现。

他们可以学习。然而，诱发出男性身上可能蕴藏的能力，并不是女性的任务。

女性常常把男性的缺陷美化成有毅力、性格刚强或者有独立性。

许多女性可能都会认同这样一句话，即：“男人比女人更能适应单身生活！”女性很快就准备重新解释男性品质上的无能。实际上，如果不和配偶一起生活，男性的情况会很不好。男人比女人强，他们天生就是孤独的狼，这种想法来源于一种偏见：譬如，在独居生活时，男性表现出的心理变态行为明显比女性多。伯特列举了孤寂男子富贵病的典型症状：皱巴巴的衬衫、脏兮兮的鞋子、胡子拉碴、纽扣不整——不修边幅、放任自流。

女性比较适应独居生活。她们的社会接触比较多，心理