

女人成功靠自己

在自己身上寻找成功的答案

 橡树国际健康机构◎ 编著

*Women's Success
Rely On Themselves*

[经营自己, 品味成功
为女人提供走向成功的“敲门砖”]

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

女人 成功 靠自己

在自己身上寻找成功的答案



橡树国际健康机构©编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人成功靠自己/橡树国际健康机构编著. —北京:北京理工大学出版社,2008.9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1640 - 1

I. 女… II. 橡… III. 女性 - 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092673 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 200 千字

版 次 / 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 24.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



女人，把成功握在自己手中

英国著名作家莎士比亚曾经在《哈姆莱特》中提到：“女人，你的名字是弱者！”时至今日，随着社会的进步，女人的社会地位有了很大的变化和提高，成大事的女人层出不穷。在商界有意气风发的女精英；在政坛有气质高雅的女强人；在军营亦有英姿飒爽的巾帼英豪。即使那些最普通的女性，也在家庭中扮演着十分重要的角色，为自己争取着幸福。

每个人都渴望成功，女人也不例外，但是对于成功的理解却观点各异，莫衷一是。有的女性认为，只有在事业上取得成功，才是真正的成功。而有些女性则觉得，如果能在平凡的生活中获得快乐，同样是一种成功。由此可见，成功对女人来说具有不同的标准。

女人成功除了为满足自己的成就感之外，更重要的是得到人们的尊重，获得社会的肯定。这不仅是女性成功的意义，而且也是每个女人的使命。

但是取得成功又谈何容易？并非每个人都能获得成功。美国已故的女市长夏洛蒂·惠顿说：“无论女性做什么工作，她们必须要比男同事做得好上两倍，否则人们就会认为她们不及男同事一半好。”成功只属于那些拥有实力的人，实力是指个人的综合能力以及为成功做出的努力，而女性在追求卓越、创造成功的路途中，往往要付出更多的汗水和更大的努力。

一切成功关键在于能力和努力，而提高能力要靠自己。有人会认为那些成功的人不是因为她的能力有多强，而是她有更多的机会。其实这种观点是很片面的，要知道机会对于每个人来说都是公平的，有些人就





具有创造机会和抓住机会的能力，那么成功自然也就离他更近，反之亦然。还有人则认为，成功源于好的环境。环境对人追求成功的影响不可否认，但这却不是最重要的，事实上有很多拥有好环境的人却因为没有好好利用而终身碌碌无为。

由此可见，成功最终可以归功于个人的努力，也就是说成功必须靠自己。女人只有提高自身的素质和能力，靠自己的奋斗，才能最终实现理想，获得成功。

本书对影响女性成功的因素做了深度剖析，针对女性在追求成功的过程中经常遇到的问题和一些劣势提出解决办法。同时引用众多女性成功的事例，从如何培养女人良好习惯、挖掘女人独特潜能、提升女性自身魅力、发展女性个性优势等各个方面出发，对女性能力与素质的完善以及职业的自我定位提供指导性的建议，引导女性走出各种困境，帮助女人实现成功。

本书语言轻松自然、明白通畅。在娓娓道来的话语之中，为每一位女性送去捕获成功的宝典。

本书在出版过程中，王彦、田伟、李锦清、武振、刘洪峰、张琪等人对本书的编写给予了大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。

虽然在创作本书过程中，作者的态度是严肃认真的，但书中难免有不足之处，欢迎读者进行批评指正。

——编者





目 录

第一章 自立自强——女人成功的第一要素

做“她世纪”的女主人	2
女人的名字不是弱者	3
目标、心态，女人成功的先决因素	5
经济独立：成功女人的首要标准	7
思想独立：女人成功的指向标	8
能力独立：发挥自己的潜质	9
放倒你所依赖的大树	11
从男人的背后走出来	12
测试：你属于独立的女人吗？	13

第二章 抓住自己的优势——有些天分只有女人有

第六感——成功是一种直觉	17
激情能点燃成功的烈火	18
付出，让女人收获成功	19
进取，做女人事业的 CEO	21
超凡的耐力，为成功注入能量	22
融合，是一种度量	24
自信的形象，成功的资本	25
正直不仅仅只是善良	26
精心“护理”你的活力	28
测试：你的优势是什么？	29



第三章 拓宽人脉，编织走向成功的“交通网”

建立自己的社交圈	32
好心态、好形象——女人社交的资本	33
女人在社交中应注意的礼仪	35
在交往中寻找互利伙伴	37
女人不要陷入“是非圈”	38
语言是一门艺术	40
“关系网”要好，不一定要大	42
女人在人际交往中的“心理防卫”	43
测试：你的人际关系如何？	45

第四章 塑造你的个性，秀出独特自我

做一个高贵的女人	49
成功人格的塑造方法	51
驾驭好自己的情绪	54
掌控自我才能掌控世界	56
让自己充满女性魅力	58
有效地利用自己的“个性资本”	60
测试：你的性格有哪些特点？	62

第五章 发挥你的潜力，拒绝“花瓶”形象

你的智慧不比头发少	67
才华横溢就等于成功吗	69
职场政治 123	71
慧黠女人，借用大脑与男人沟通	73
居安思危，女人要有充电意识	75
10 条意见，助你职场更顺利	77
敏锐洞察，细节决定成败	79
“秀”出自己，傲立群芳	80



测试：你的情商指数是多少？	82
---------------------	----

第六章 提升气质指数，女人成功靠市能

把最好的气质写在脸上	87
服饰勾勒出气质美女	88
秀发，“发”现迷人气质	90
气味：未语先香的“瑰丽宝贝”	92
配饰：好品位的“点睛之笔”	93
声音：女人裸露的感性灵魂	95
优雅的举止，迷人的气质	97
测试：你拥有哪些迷人的气质？	99

第七章 锻炼语言技巧，用语言获取成功

好口才，让女人更具魅力	104
沟通，让女人在社交场上如鱼得水	105
幽默的语言是通往成功的捷径	107
自言自语，使自己积极地面对生活	109
语言沟通到位，可以使做事效率提高	111
不是谁都能说会道	112
激发自己的语言潜能	115
让自己的成功技高一筹	117
通过锻炼可以提高女人的语言能力	119
测试：看看你的口才怎么样？	121

第八章 让自信为你加分，与成功主动邂逅

做有魅力的自信女人	124
自信，让女人摆脱依靠别人的尴尬	126
自信会给予女人一生很多	127
学会培养自己的自信	129



女人自信应该从日常生活中做起	130
测试：你的自信度有多少？	132

第九章 聚焦别人的目光，做一个魅力女人

谁赋予女人魅力	135
亮出自己最美的羽毛	136
你的微笑是一种咒语	137
培养品质的“思想食谱”	138
魅力不神秘，你行我也行	139
有“女人味”就有魅力	141
抬头挺胸气自华	142
你也可以做个魅力女人	143
做一个风韵楚楚的魅力女人	144
测试：你的魅力指数是多少？	145

第十章 培养理财能力，让生活不再拮据

女人不要再做穷人	149
女人是理财的圣手	150
理财，女人不得不修的一门功课	151
不同时段用不同的理财方案	153
商业头脑决定你能否成功	154
女人爱财，取之有道	156
女人取“财”的时尚渠道	157
测试：你是理财高手吗？	159

第十一章 幸福的“后院”，用心经营自己的爱情

让“家”成为你梦想的起点	163
聪明的女人永远不做第三者	164
当发现丈夫“红杏出墙”后	166



理解爱人是女人的智慧	169
你的嘴，可以毁掉自己的婚姻	171
做丈夫安稳的小岛	172
怎样在婚姻中做个好女人	174
不要让丈夫孤军奋战	175
成功女人必备的“家庭宝典”	176
测试：你的婚姻幸福吗？	179

第十二章 克服女性弱点——踢开阻碍成功的顽石

“撕破”漂亮，不让优越感阻碍你	181
嫉妒是成功的“绊脚石”	182
没有主见让你失去成功的方向	184
害羞使你的成功变得渺茫	185
猜疑会让你和成功“隔山相望”	187
狭隘：让你的成功之路更漫长	190
测试：你的嫉妒心有多强？	191

第十三章 成功的指向标——“她世纪”风云人物

希拉里：永不言败	195
法拉奇：世界第一女记者	197
杨澜：把握机遇，成就知性人生	200
张璐：女富翁的倔强人生	203
张茵：专注、坚定成就财富人生	205
测试：你的“坚强”指数是多少？	207



第一章

自立自强——女人成功的第一要素

一个不自立的女人是无法摆脱依附于人的状态的，只能在别人的生活中充当配角；一个不自强的女人是缺乏进取心的，这也就注定与成功无缘。那么这个女人就失去了拥有家庭及社会地位的基础。

正所谓『心中怕做强人，注定就是弱者』。如果是弱者，又谈何成功呢？所以说，自立自强是迈向成功的第一要素。想要做出一番成绩，获取成功，树立『自立自强』的信念是关键。





做“她世纪”的女主人

“荷包掌握在她手中”这个源于上个世纪的“家庭模式”，不但在本世纪得到加强，甚至大有进一步演变为“社会模式”的可能，成了影响当今家庭和社会格局的根本点，因此 21 世纪被称为“她世纪”。

作为女性，要想超越他人，不是蛮横地压迫别人，也不是为了争取主动权而争得你死我活，要知道自主不是自负，自信不是自大。一个成功的女人要做到经济、能力、思想的“三独立”，在精神上不依赖于人，有自己独立完整的人格，才能活出真正的自我，永远做自己生活的主人。社会在进步，时代在变迁，生活中涌现出一大批优秀的女性，她们快速地觉醒，撑起了属于自己的半边天，与男人齐头并进。

有这样一则小故事：有一位年轻人抓到一只鸟，他把这只鸟抓在手中，带着这只鸟去山中求见一位年老的智者。人人都说这位智者非常聪明，没有什么难题能问倒他，如果谁能问倒他，谁就会是全村最聪明的人。年轻人打算把这只鸟放在背后，然后他问智者，鸟是活的还是死的。如果这位智者说是活的，这个年轻人就把鸟掐死；如果这位智者说是死的，年轻人就把这只鸟放掉，年轻人认为这样做完全可以证明他比智者更聪明。当他到了山上见到这位年老的智者后，年轻人将鸟藏在背后的手掌中，他问这位智者：“您猜一猜我手中的鸟是活的还是死的？”这位年老智者回答道：“是活是死操控在你的手上，你不要问我，问你自己，因为那只鸟的命运是操控在你手上的。”

其实这位智者的回答在提醒每一个人：一个人未来的发展及命运，不能依托外部环境，那些期盼贵人相助，企图借助外力来改变自己命运的人是不切实际的。真正掌握命运的力量来自于自己的手中，只有靠自己的双手挖掘出自身的潜在品质，才能成为一个成功者。

谈到爱情，最为常见的是在男女交往关系确定了后，女人对男人产





生依赖感。而一旦将自己的命运交给了别人，起步就不在同一点上了，婚姻又何谈美满。女性自己一定要在思想上独立，社会在发展，思想在进步，女人和男人同是一起生活在这个社会中，为什么不能把命运掌握在自己的手中呢？

每一位女性都有追求幸福的权力和自由，只有自主自立，拥有自己的事业才是实现自己人生价值的第一步。如果在年轻时就坐享其成的想法，在以后漫长人生路上遭受挫折后又该怎么办呢？很多人选择用婚姻做跳板，但这是“治标不治本”办法，无法从根本上摆脱自己的被动地位。只有经过自己努力得到社会的认可，才能真正地站起来；只有用自己的力量生存发展，才是自己一生的保障。作为男人，他们也并非天生的强者，他们也希望女人成为自己的得力助手，所以对于一个成功、成熟的男人来说，他们更欣赏智慧的女人。

当代女性的社会地位不断提高，这正是她们靠自己不懈地努力才取得的结果。作为新时代的女性应该树立起正确的人生观和价值观，在经济上独立、在事业上自强、在精神上自立，努力进取，让命运掌握在自己的手中。



女人的名字不是弱者

在《影响中国通信业的 21 位女性》的文章中有这样一段描述，“通信业一直闪耀着‘高科技’的光环，而‘高科技’这个词已经被比尔·盖茨们打下了鲜明的男性印记，不过现在，这一切正在改变。经过黄金 10 年的高歌猛进，以技术和网络为主导的通信业已经来到一个转变的十字路口。在那过去的 10 年中，技术引导的力量并没有消退，只不过另一种以‘文化’为代表的新力量正逐渐与其并驾齐驱，通信业面临着与过去全然不同的新选择。以女作家张抗抗为代表的新女性振臂高呼：文化与女性具有天然亲和力！听上去似乎有些激进，不过这



似乎能够解释为何通信业正迎来一个女性精英们‘绽放’的时代”。

看了这段文字，相信很多人不得不深深地感慨，女人的力量真强大！

按照传统的文化规范，男性具有雄心勃勃的进取精神、支配力、权力欲和咄咄逼人的竞争欲都是很正常的表现，因为只有这样才能担任起“齐家、治国、平天下”的重任。而女性若是有强烈的成就欲，拼命地想出人头地则是反常的，不可理喻的。

人们显然把柔弱和依赖当成女性天然的标签。而今，随着时代的进一步发展，女人的地位正在发生着巨大的改变，早在上个世纪，女诗人舒婷就在《致橡树》中将女性的地位和形象有了一个重新的定位：“我如果爱你，绝不像攀援的凌霄花，借你的高枝炫耀自己；我如果爱你，绝不学痴情的鸟儿，为绿荫重复单调的歌曲；也不止像泉源，常年送来清凉的慰藉；也不止像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪。甚至日光。甚至春雨。不，这些都还不够！我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。根，紧握在地下；叶，相触在云里……”这首诗在当时曾赢得了很多人的喜爱，除了文辞的精妙外，诗中所透露出新时代女性的那种自尊、自爱、自重的心理则更为可贵。

女人不愿再被同情、怜悯，她们用自己的行动证明着自己不是弱者。在国内最近的一项调查中显示，占中国企业家总数不到 20% 的女企业家手中，所掌管的企业却有 98% 处于赢利状态。工作中她们能独当一面；家庭中她们大胆地撑起半边甚至全部的天空；在处理感情问题上也不再优柔寡断，而是主动出击，游刃有余。这一系列的变化使新时代女性的“硬朗”形象更加深入人心，将其个人素质和人格力量都展示在了社会角色中。

也许很多人仍在“男人女人化，女人野人化”的幽默论断中暗暗发笑，但笑过之后，又不得不陷入思考。毋庸置疑，时代的进步赋予了女性越来越多的机遇，而现代女性自身所表现出的独立性和拼搏精神，使她们以往的从属地位正日趋得到改变。随着社会进一步发展和进步，现代女性将彻底扔掉自己头上那顶束缚了千年的“弱者帽子”，由女性撑起的那一片天空会变得更加灿烂。



目标、心态，女人成功的先决因素

提起祁燕这个名字，可能很多人会觉得比较陌生。但提起华旗资讯数码科技有限公司，提起它旗下的爱国者系列产品，大家可能都会为这个不折不扣的民族品牌感到骄傲。在华旗资讯十几年茁壮成长的背后，担任公司副总裁的祁燕一直是个默默无闻但又不可或缺的“助推手”。

“20 岁的女人如花，30 岁的女人如玉，40 岁的女人精神焕发。那么，50 岁的女人如我者应该称得上‘镇宅之宝’了。我从来不为年龄而紧张，我相信，经过岁月的沉淀和打磨，才有了我今天的沉着、淡定，这是我最大的财富。”这就是这位优秀的副总裁祁燕常说的一句话。话虽不多，但是却是她走向成功之路的完美概括。从中我们能看出她作为女人的自信，追求梦想的执着与坚定。

“如花”的 20 岁与“如玉”30 岁都是上天赋予女人的，但想要在 40 岁时依然精神焕发，50 岁时当上“镇宅之宝”就要靠自己的努力来争取了。要做“镇宅之宝”就要有一个目标，也就是要明白自己要的是什么，并且要坚持不懈地朝着这个方向努力。很多人往往在起跑的阶段就不知道自己的方向在哪里，迷迷糊糊地走下去，结果岔路很多，始终无法找到成功的终点。

在商界有一个流传甚广的小故事，有一个小女孩从小就跟着当马术师的父亲东奔西跑，一个马厩接着一个马厩、一个农场接着一个农场地去训练马匹。由于经常四处奔波，女孩的求学过程并不顺利。初中时，有次老师叫同学们写一篇名为“长大后的志愿”的作文。那晚，小女孩洋洋洒洒地写了 7 张纸，描述她的伟大志愿，那就是想拥有一座属于自己的牧马农场，并且仔细画了一张 200 亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置。她还在作文中注明：还要在这一大片农场





中央，建造一栋占地 400 平方米英尺的巨宅。她花了很多血把作文完成，交给了老师。等到两天后她拿回作文时却发现，第一页上打了一个又红又大的“F”，旁边还写了一行字：下课后来见我。纳闷不已的小女孩下课后带着作文去找老师，她问：“为什么给我不及格？”老师回答道：“年纪轻轻，就不要老做白日梦，盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买马匹、花钱照顾它们。如果你肯重写一个比较不离谱的志愿，我会给你打你想要的分数。”这个小孩回家后反复思量了好几次，然后又去征求父亲的意见。父亲只是告诉他：“孩子，这是非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”再三考虑几天后，她决定原稿交回，一个字都没改，并且告诉老师：“即使拿一个大红字，我也不愿放弃梦想。”

结果，二十多年以后，这位老师带领他的 30 个学生来到那个曾被她指责的女孩的农场露营了一星期，离开之前，他对如今是农场主的女孩说：“说来有些惭愧，你读初中时，我曾泼过你冷水，这些年来，我也对不少学生说过相同的话，幸亏你有这个毅力坚持自己的目标。”

可见，树立目标是相当重要的，同时在追求的过程中要坚持不懈，不能随意听信别人的意见。如果别人的意见成为你的负担，那你永远不可能走向成功。在生活中，女性面临着比男人更多、更重的压力，在这种情况下放弃目标、停止追求的可能性也就越大，成功的机会自然也会悄然流失掉了。生活中并不缺少有追求的人，而是缺少能够坚持不懈、持之以恒的人。树立目标，然后执着地朝着目标努力，那么在 40 岁依然精神焕发，并能在 50 岁如愿地当上“镇宅之宝”就不会是遥不可及的梦想。

成功的因素有很多，虽然外界条件不可把握，但修炼自身、拥有良好的心理资本是不可缺少的。女孩在遭受老师的批评和同学们异样目光时，依然如故地坚持自己的理想，这不能不说她具备了良好的心态。

美国成功学学者拿破仑·希尔这样说过：“人与人之间只有很小的差异，正是这种很小的差异却造就了巨大的差异，而很小的差异指的是





积极与消极，而巨大的差异就是成功与失败。”这个精妙的论说正道出了心态的重要性。凡事不能只看消极的一面，要保持乐观的心态面对。成功的路上必然会经历无数磨难，唯有经得住考验和打磨的人才能笑到最后，这也正如祁燕所说的那样“经过岁月的沉淀和打磨，才有了我今天的沉着、淡定，这是我最大的财富。”



经济独立：成功女人的首要标准

有这样一位母亲，从年轻的时候就做了“全职太太”，为家务事奔波劳碌，渐渐放弃了将自己从前的兴趣和专长，与此同时，家中的“顶梁柱”丈夫也对她没有了以前的尊重。丈夫死后，她本打算在自己的三个儿子成家立业后享享清福。但事实证明，三个孩子的家庭也只是普通的家庭，难以给她“有保证”的生活。已经年老的她没有经济来源，只能继续为孩子们做家务，帮着照看孙子来换取生活费用，虽然解决了生活问题，但手边也不宽裕。每次遇到急事，开口向孩子要钱时，她的儿媳总随口问一句：“干什么用？”虽然说者无心，但却让没有存退休金、没有经济来源的她有种抬不起头来的感觉。并且每次对孩子们有不满意的地方，也不便说出来，生怕关系恶化，失去了自己的生活来源。

这个母亲就是千千万万中国传统女性形象的缩影。一旦女人没有了自己的经济来源，在丈夫、孩子、朋友面前都感觉抬不起头来。女人成功的第一要素是“自立自强”，而自立则建立在经济独立的基础上。没有自己独立的经济来源，只能依附于他人，这样就自然而然地失去了主动权。

有不少女性常常为此矛盾，在暗自庆幸自己找了个有钱老公的同时，又苦恼于挣钱很多的老公非常自傲，从而把自己也视为了他的私有财产，甚至还会轻视自己，可自己没有经济来源，也只能依附于他，

