

何谓优秀女人，在懂得了吃苦的妙处之后，女人自然就会得到答案。

做优秀女人 要吃的11种苦

程娟 编著



现代出版社

做优秀女人 要吃的11种苦

瓶

N

程娟 编著



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

做优秀女人要吃的 11 种苦 / 程娟著. —北京:现代出版社,2009.1
ISBN 978-7-80244-340-2

I. 做… II. 程… 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 116167 号

作 者: 程 娟

责任编辑: 傅威海

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 630 × 890 1/16

印 张: 16.5

版 次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-340-2

定 价: 28.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载。



前言

Qian Yan



在当今这个社会，几乎每一个女人都梦想自己能够成为一个优秀的女人。但是她们看到的往往是优秀女人获得的荣耀和名利，却不知道女人在成功的过程中要经历诸多的苦痛和磨炼。因此，对于一个优秀女人的定义，我们可以引用一句古话来做个说明，这句古话即：“吃得苦中苦，方为人上人。”

之所以有的女人会被称为“优秀的女人”，除了这个女人具备天生的才情或者无与伦比的美丽，还有她具有吃苦耐劳的本领以及坚忍不拔的意志。当然，“优秀女人”的定义还离不开各种善良的品质，各种积极向上的工作作风。如果一个女人仅靠自己的脸蛋和交际而获得成功，那么这个女人充其量也只是——一个“花瓶”而已，只有历尽磨难，吃得苦中苦的女人的成功才是真正的成功。

在女人的一生中，几乎不可避免地都会涉及到情感、压力、抉择以及失败等种种痛苦。在经受这些苦难的过程中，如果女人能够坚持下来，并在吃苦的过程中获得自身的成长，那么这

个女人一定会成为一个优秀的女人；反之，如果一个女人仅仅因为吃了一点苦就悲观厌世，那么这个女人永远也不会获得成功。

懂得吃苦的女人不会优柔寡断，在面临抉择的时候，她们往往会果断地作出决策，既节省了时间，又在机会出现的时候及时抓住它；懂得吃苦的女人爱美，但是她们不会用脂粉来涂抹自己，她们对美的定义就是使自己具备各种良好的品德和性格。正是这种美，让女人散发出独特的魅力，远远超过那些空有美丽容颜，内心却空无一物的女人。



目录

第1 苦

蜕变

——由蛹到蝶的必然

在由蛹变成蝶的过程中，每个女人要经历很多阶段的进化。在每一个进化阶段，女人可能面临着来自各个方面的问题，经历各种各样的痛苦。为解决这些问题所带来的痛苦，女人不仅要转变自己的思想，还要给自己进行合理的定位，同时还要不断提高自己的素养和知识储备，为自己最终的化蝶准备好条件。

1. 克服恐惧，女人人生的第一步 / 3
2. 转变思想，走向成功 / 7
3. 由女孩到女人 / 10
4. 合理定位，做人有规划 / 13
5. 每天进步一点点 / 16
6. 读书让女人更美丽 / 18
7. 认识自己的优缺点 / 21
8. 确定自己的发展目标 / 24
9. 如何制定自己的目标 / 27

负重

——经历风雨之后见彩虹

在人的一生中，总会产生某些压力，这些压力在带给你困扰、伤害的同时，也给你带来了许多的动力。因此我们要合理看待工作与生活中的压力。当压力巨大让女人无法承受时，女人应该学会用科学合理的方法来缓解自身的压力，使自己的身心得到解放。同时，我们更要善于将自身面临的压力转为促使自己前进的动力。

1. 为什么女人会产生压力 / 31
2. 是献身家庭，还是叱咤职场 / 36
3. 女人是否要和男人一样成功 / 39
4. 压力的危害和缓解方法 / 43
5. 魅力自造，女人的人格完善宝典 / 46



目录

第3 苦

磨砺

——因为挫折更加成熟

我们也许出生贫寒，我们也许资质平凡，但我们不应该因此认定自己将一事无成。生活中的大道理我们谁都能懂，但是要做到却很难。对自己的现状置之不理，并不能改变什么；相反，如果我们积极学习，补充自己的知识储备，每个人都会获得属于自己的一片天地。挫折并不可怕，如果我们看到自己因为挫折而变得更加坚强和优秀，那么挫折也是一种人生的美丽。

1. 正确面对生活中的风风雨雨 / 53
2. 清贫也是一种财富 / 56
3. 勤奋是幸运的右手 / 58
4. 越挫越勇 / 61
5. 培养自己坚强独立、能屈能伸的个性 / 64
6. 做一个有思想的女人 / 68
7. 女人，你的名字不是“弱者” / 71

坚持

——不到最后不罢休

前几年，有一首歌红透大江南北，这首歌没有什么特别的地方，但是它的名字却带给很多人力量，这首歌的名字是《坚持到底》。有多少人因为最后的不坚持，与成功失之交臂；又有多少人在执着于内心，执着于生活的同时，获得了生活的眷顾，这些都是值得我们深深思考的。

1. 为什么人会缺乏毅力 / 79
2. 坚持自己的梦想 / 86
3. 坚持自己的直觉 / 90
4. 坚持自己的主见 / 92
5. 坚持自己的信念 / 95





目录

第5 苦

选择

——舍与得的果断抉择

女人的一生会面临各种各样的选择，这些选择在带给我们痛苦的同时，也教会我们生存的智慧。如果我们把选择看成是一件关乎生死的大事，那么选择本身就失去了意义。对选择，我们要从另外一个角度去理解，更应该相信，每一种选择都将带来不一样的美丽。

1. 果断做出选择，绝不拖泥带水 / 101
2. 判断力趣味测试 / 103
3. 如何提高自己的判断力 / 105
4. 有舍才有得 / 111
5. 将目光放得更长远 / 114

失败

——笑到最后方显女人本色

“失败是成功之母”的道理每个女人都懂，但又有多少女人在失败的痛苦中学到对自己有用的东西，进而使自己离成功更近呢？面对失败，更多的女人表现出来的是气馁、失望以及自信心的丧失，这其实只不过是成功对你的一个小小的考验而已。就像是古代一个非常有名的武功大师在将自己的毕生所学传给某一个人时，也要对他（或她）进行严格的考察一样。因此，女人要正视失败，感谢失败，因为正是失败让你获得了更多有益的东西。

- | | |
|----------------|------|
| 1. 成长永远比成功更重要 | /121 |
| 2. 坦然面对失败 | /125 |
| 3. 善于总结失败的教训 | /128 |
| 4. 心怀希望，勇敢面对未来 | /131 |
| 5. 学会感恩 | /134 |



目录

第7 苦

伤害

——磨炼女人的心理承受力

在对待伤害的问题上，每个人都有权发言。在经历伤害的时候，一些人往往会痛不欲生，但是时间终于会将一切抚平。伤害不是永远的。如何正确化解自己遭受的伤害，如何让自己从伤痛中站起来，最好的方法莫过于将一切看淡，轻松地生活。

1. 如果不曾被伤害,就不会如此明白/141
2. 宽恕伤害你的人 /144
3. 如何避免伤害 /147
4. 伤害的另一种解读 /154
5. 排解伤害的方法 /157

目录

第8 苦

爱情

——起落之后的坦然

千百年来，爱情一直是一个讨论不休的话题，多少人通过爱情获得了长久的幸福。但有时幸福的过程也是一个痛苦的过程。在这个过程中，优秀的女人将更加明白生活的意义。

- | | |
|--------------|------|
| 1. 爱情百味 | /165 |
| 2. 自爱，珍惜自己 | /168 |
| 3. 培养女人的爱情品质 | /171 |
| 4. 成为经营爱情的高手 | /174 |
| 5. 爱情并不是唯一 | /177 |
| 6. 等待也是一种美丽 | /180 |



目录

第9 苦

寂寞

——让女人成为高手

和男人一样，女人有时候也得忍受并战胜寂寞。只有这样，女人才能成为真正的高手，也才能实现自己成为优秀女人的愿望。在寂寞带给你负面情绪的同时，也让你学会了更好地审视自己，成就自己独特的内心世界。

- 1. 只有忍受寂寞，才能成为高手 /185
- 2. 超越寂寞 /188
- 3. 越寂寞，越美丽 /192
- 4. 不怕孤独，享受清静 /194
- 5. 用科学合理的方法化解孤独 /197

责任

——挺直的腰杆和脊梁

责任，并不是只有男人才有，也不是只有管理者才有，作为女人，也应该适时地承担起责任。

1. 当一个优秀的多面手 /203
2. 责任并不都是管理者的事 /208
3. 女人也要有社会责任感 /212
4. 培养自己的责任感 /214
5. 爱与责任 /218



目录

第11 苦

超越

——女人的完美过渡

女人在追求成功的过程中，或许已经获得了相当多的成绩，赢得了巨大的荣耀，但这些都不是目的之所在。女人的价值不是体现在名利上，女人的努力也不是为了获得什么荣耀，而是为了超越自我，实现自身的价值。正是本着这样的信念，女人一步一步实现对自己的超越。

- | | |
|-----------|------|
| 1. 超越自己 | /223 |
| 2. 女人的惰性 | /234 |
| 3. 如何克服惰性 | /240 |



第1苦 蜕变

——由蛹到蝶的必然



在由蛹变成蝶的过程中,每个女人要经历很多阶段的进化。在每一个进化阶段,女人可能面临着来自各个方面的问题,经历各种各样的痛苦。为解决这些问题所带来的痛苦,女人不仅要转变自己的思想,还要给自己进行合理的定位,同时还要不断提高自己的素养 and 知识储备,为自己最终的化蝶准备好条件。