

无畏 向前

要为自己设立最高、最远大的愿景，因为你会成为你所相信的模样。

——奥普拉·温弗瑞 (Oprah Winfrey)

相信自己的直觉，不要让别人的意见成为你对自己的看法。

——莎拉·杰西卡·帕克 (Sarah Jessica Parker)

最重要的是，做自己人生的女主角，别做受害者。

——诺拉·艾芙隆 (Nora Ephron)

畏首畏尾，危险更多。

——埃丽卡·琼 (Erica Jong)

成功人士和其他人的区别在于，他们花费在顾影自怜上的时间几乎为零。

——芭芭拉·柯克兰 (Barbara Corcoran)

要敢于冒险，这一点非常重要。我认为提前调查研究虽然也很重要，但最终做事的时候还是要凭直觉和感受，要担起风险，无所畏惧。

——安娜·温图尔 (Anna Wintour)

为什么称它伤害自己的机会呢？看到这些我总是会产生同理心，我对自己说：“噢，他们今天肯定经历了什么。”可是我们得忽略否定的声音，保持积极的态度。

——嘎嘎小姐 (Lady Gaga)

精 英 女 性 自 我 实 现 之 路

如果觉得被抄袭了，就请记住，人们只能去你去过的地方，他们完全不知道你接下来要往哪里走。

——莉兹·兰格 (Liz Lange)

志存高远，努力拼搏，深切关注你所相信的事情。跌倒了，不失信心；被击败了，马上站起来，绝不要听信任何人告诉你的不能继续，不应该继续的话。

——希拉里·克林顿 (Hillary Clinton)

当一个女人成为自己最好的朋友，生活会容易得多。

——黛安·冯芙丝汀堡 (Diane von Furstenberg)

[美] 卡拉·阿尔维·莱瓦 (Cara Alwill Leyba) 著 孙玲莉 译

想清楚自己究竟是谁，自己一个人的时候需要什么，先找到自我，任何事都能应付自如。

——安吉丽娜·朱莉 (Angelina Jolie)

从一个角度看像垃圾，可能换个角度看就是艺术，或许经历过危机，才能认识自己，或许被生活狠狠折磨过，才更明白自己想要的是什么。

——朱迪·皮考特 (Jodi Picoult)

为了幸福，要持续不断地付出努力。

——伊丽莎白·吉尔伯特 (Elizabeth Gilbert)

我从来没有想过会成功，我在为之奋斗。

——雅诗兰黛夫人 (Mrs. Estée Lauder)

中信出版集团

Girl Code

无畏 向前 *Girl Code*

精 英 女 性 自 我 实 现 之 路

【美】卡拉·阿尔维·莱瓦 (Cara Alwill Leyba) 著 孙玲莉 译

图书在版编目 (CIP) 数据

无畏向前: 精英女性自我实现之路 / (美) 卡拉·阿尔维·莱瓦著; 孙玲莉译. -- 北京: 中信出版社, 2018.7

书名原文: Girl Code

ISBN 978-7-5086-8917-3

I. ①无… II. ①卡… ②孙… 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 (2018) 第 089046 号

Girl Code by Cara Alwill Leyba

Copyright © 2015, 2017 by Cara Alwill

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

无畏向前: 精英女性自我实现之路

著 者: [美] 卡拉·阿尔维·莱瓦

译 者: 孙玲莉

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.5 字 数: 108 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2018-2931

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8917-3

定 价: 42.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给每一位梦想点燃激情的女性
你能想象到的一切都是真实的

女人是一个周而复始的圆。在她里面有创造、孕育和转化的力量。

——黛安娜·玛丽蔡尔德 (Diane Mariechild)

2015年夏，纽约布鲁克林的一间公寓内，我坐在客厅书桌前，开始写这本书。就在几个月前，我离开了MTV音乐电视台数字广告部，辞掉年薪几十万美元的工作，全力追寻自己的梦想。从MTV正式辞职之前，我已经是生活教练 (life coach) 和作家，忙于副业长达6年。此时于我是一个崭新的开始，我全身心投入创业了。这让我既兴奋又恐慌。未来将会怎样，我一无所知。

那时的我绝对想不到，《无畏向前：精英女性自我实现之路》(Girl Code) 这本书会发展成为一个运动，而且浪潮波及世界各地。来自伦敦、东京、佛罗里达、纽约、芝加哥、巴黎、巴西、迪拜、新泽西等国家和地区的女性读者纷纷将这本书作为个人励志宣言，用于建立真实的姐妹情谊。她们将这本书应用到生活和工作

中，并且分享给朋友、同事甚至陌生人。一些人拥抱我，告诉我这本书改变了她们的人生。我还收到许多人发来的电子邮件、手写卡片和短消息，她们觉得终于出现了一个信任她们的人，理解她们，给予她们希望。还有一位读者告诉我，这本书曾将她从自杀边缘救了回来。

这些反馈让我感到自己责任重大。一个个故事都在证明着一个事实——作为女性，我们极度渴望得到支持。虽然经常卷入嫉妒和攀比的情绪旋涡，我们却真心渴望走出来。这些读者的经历也证明，如果我们调整思维模式、转变心态、实践《无畏向前：精英女性自我实现之路》这本书里的方法，就能得到超乎想象的快乐和成功。本书的成功并不意味着我的工作就此结束，而是意味着工作才刚开始。现在，我迫不及待想要接触更多女性，彼此帮助，同心协力，不断成长。

至此，我想读者们一定在想，怎样通过本书获得这些温暖的情感体验呢？如果你是第一次阅读本书，请允许我先介绍一些背景。

我在筹备创业的过程中，接触了很多女性，在我看来她们大体可以分为两类：一类看上去极度好胜、刻薄，性格乖戾；另一类看上去生命力旺盛，总是给予别人帮助和支持，每一天都发自内心地为活着而兴奋与激动。

我会毫不犹豫地选择加入后者的行列，分析她们的行为，吸取其中的正能量，并尝试将她们的价值理念融入自己的生活和事业中。

创业不易，这一点毋庸置疑。即便有最好的商业导师，阅读所有的营销资讯，观摩无数的网络研讨会，都无法带来什么帮助。真

正能让你发生改变的是思维模式，相信自己可以而且一定能成功，除去消极的思想，学会拒绝对自己无益的事情，与积极的、激励人的、言行一致的女性朋友为伴。

说来遗憾，以上每一条实践起来都没那么容易。

大家都知道，嫉妒心强、言语刻薄的女性，名声都不太好。我身边总是见到这样的例子，而且说实话，我曾经也是这样，八卦过别人，也被别人八卦过。其实，这两种情况都让人很痛苦。

为什么女性同胞们总是掉进嫉妒、攀比、消极和刻薄的陷阱里？当我们互相鼓励、成全而不是诋毁、破坏，生活会无比美好，难道没有人发现这一点吗？个中缘由我不清楚，但我确信一件事——另一边的生活更精彩。

2008年春天，我开始创作名为“香槟饮食”（The Champagne Diet）的博客，记录生活中的转变。作为自我宣泄的出口，这种行为为很快变成一种心理疗法。每周我都和读者分享自己的故事，通过每个故事得出一个经验教训。我从自己的痛苦经历中找寻意义，最后渐渐与读者产生联系，当她们也经历转变的时候，我会热情地提供帮助。

每周最新的博文发布以后，世界各地的邮件纷至沓来。我会抽时间给每一位读者回复。有问题的，我尽可能地回答；需要倾诉的，我就侧耳聆听；为自己庆贺成功的，我会做出手握香槟的样子，为之举杯。通过博客，我真实地感受到人际关系的力量。能与来自澳大利亚、英国、瑞典等国家的女性交谈，对我有着非凡的意

义。不管出身背景如何，我们拥有同样的恐惧、同样的渴望。我与读者群体之间的交流涌动着能量，这很难付诸文字。我知道，我分享自己的生活，感动了很多女性朋友，而她们分享自己的故事，也同样感动着我。那时还不确定发生的这一切意味着什么，也不清楚这个博客会领我走向哪里，但我知道结果必定不凡。

如今，我成功地将这个博客经营成一份赢利的事业，也获得了职业生活教练（Master Life Coach）的资格认证，并且成为畅销书作家，出版了很多关注女性个人成长的励志类书籍。著名时尚健康类杂志 *Glamour*（英国高端女性时尚周刊）、*Shape*（美国女性健身和美容杂志）、《嘉人》（*Marie Claire*）、《时尚·COSMOPOLITAN》（*Cosmopolitan*）以及世界各地的其他杂志纷纷刊载了关于我的特辑，全美各地的电视节目也邀请我担任嘉宾。此外，我还主持了一档评分很高的播客《心灵时尚》（*Style Your Mind*），以及 Slay Baby Collective 网络社区，将女性的聚会扩展到全球各地。一个默默无闻的小博客，如今正羽翼丰满、蒸蒸日上。

说实话，这些事情对我而言已经不仅仅是一份工作，更是一生的事业，是我的使命和存在的意义。每一天，我的一呼一吸都是为了它。我视自己为这场热火朝天的运动的代言人，而《无畏向前：精英女性自我实现之路》这本书的出现似乎恰逢其时。我觉得这本书触及了某个缺失的，但女性们迫切需要的东西——成功的“秘诀”。回首我过去的经历，这个秘诀一望可知，但在这个忙于创业和职业发展的社会中，互相支持和人际联结的概念却常常被束之高阁。

迄今为止，我已经帮助数千名女性朋友转变思维，朝着更快乐、积极、高效的方向前进，并最终改善了她们的生活和事业。我也辅导过世界各地的女性，尤其喜欢服务女性创业者。我了解那种寻路探索、追逐梦想的感受，了解其他人对自己选择“甘冒风险”的不理解和质疑，了解那种没有成功路线图的迷茫，以及孤独的感受。

我还知道找到一些志同道合的同伴是怎样的感受。这些人愿意分享自己的秘诀，愿意为别人提供机会，有的时候也可能只是把酒言欢、听你倾诉。最令我激动的莫过于看到女性同胞们建立真实自然的联系，结下诚挚的友谊，成为彼此支持系统的一部分。不管是线下的聚会还是线上的网络社区，这一幕都会出现，每一次都让我赞叹不已，也让每一位参与者啧啧称赞。我觉得是早期写博客的经历植根于我的生命中，让我能激励别人。我很早就发现了人际联结的神奇力量，如今也将这种力量带进了工作中。

然而这种情况并不普遍。事实上，来找我寻求指导的女性往往在生活中缺少支持系统。很多读者和客户都有过消极、嫉妒的经历，与同事、女性朋友甚至家人发生过冲突，尤其是在她们义无反顾决定创业的时候。创业的路途并非一帆风顺，会遇到很多挫折和恐惧，来自于那些无法理解和认同的人。在这个过程中，她们迫切需要志同道合的伙伴，一起为成功而庆贺，也真心希望为其他伙伴加油鼓劲。她们懂得联合彼此的力量，知道在生活 and 事业中，彼此支持是成功不可或缺的一部分。

无论在线下聚会还是线上社区，当看到她们互相沟通，建立起持久的关系，一同从我分享的公开信息里获得智慧和见解，我知道我必须创作此书。这本书里记载了我在帮助客户成为最好的自己时所用的方法策略，还分享了我自己是如何建立起一个完全以激励女性为中心的品牌的，这是一个充满励志色彩和纯粹的“女子力”的璀璨世界，其中的故事，我会慢慢道来。

书中还收录了其他优秀女性创业者的访谈，她们也遵循同样的人生法则，而且每一位都影响过我，都是我仰慕的对象。她们在各自的专业领域中都是佼佼者，展示了女性在直面恐惧、树立自信、自我激励时，会取得怎样的成就。她们分享的观点和智慧非常宝贵，她们愿意参与这本书并成为其中的“角色”，令我非常激动。

新版的《无畏向前：精英女性自我实现之路》有两个全新的访谈，我非常高兴能为大家介绍摇滚明星、后垃圾乐队（Garbage）主唱雪莉·曼森（Shirley Manson），以及我的好朋友、温德里希·卡普兰公关公司（Wunderlich Kaplan Communications）创始人、顶级公关格温·温德里希（Gwen Wunderlich）。她们为本书带来了一抹新的色彩，相信你们一定会喜欢。

无论你当前处于职业生涯的哪一个阶段，相信你一定能从本书中收获很多。《无畏向前：精英女性自我实现之路》面向女性创业者、职场女性、兼职创业者，以及任何想要华丽蜕变的女性。本书不会教你如何建立一个价值百万美元的商业帝国、如何在公司节节高升，也不会教你任何系统或操作流程，但会教你如何树立自信

心，为你答疑解惑、摒除嫉妒心，最终学会运用沟通联结的力量。毕竟，归根结底，这就是生活和事业的全部意义。

如今的我还是两年前刚开始创作此书时的模样，但也有了很多不一样的地方。我还是会听 20 世纪 80 年代的音乐，手边放一大杯咖啡，但现在的我留着粉色短发，收获了无数的经验，最开心的大概是拥有了自己的出版公司。作为一名曾经自费出版的作者，我无比感恩现在能拥有一个经验丰富、成熟又充满激情的团队，与我一同奔赴使命。再者，如果没有读者的支持，我也不可能取得今天的成就，她们不仅购买了这本书，还共同探讨、践行这本书中的理念和方法。

在此我衷心地表示感谢。如果你是第二次甚或第三次阅读此书，感谢你如此相信我，并且帮助我传播这个信息。如果这是你第一次拿起这本书，感谢你给我一次分享的机会。如果说我从生活中学到了什么，那就是齐心协力，让我们的生活更美好。充斥着残酷竞争的生活其实苍白而惨淡，远比不上姐妹们彼此协作的生活。如果你曾试图从生活和事业中寻找更多意义、更多爱和可能性，亲爱的姐妹，请继续坚持，同心协力，我们一定会找到。

iii 序

第一章

001 机会无限，没有什么不可以

第二章

017 相信自己，你是最特别的你

第三章

035 人脉共享，资源总是留给互助的人

第四章

047 直面恐惧，畏首畏尾只会裹足不前

第五章

065 无视流言，说三道四的人不足为惧

第六章

085 保持平衡，做自己最忠诚的支持者

第七章

109 迎难而上，成长往往随着危机而来

第八章

125 熄灭妒火，嫉妒是毁掉前行的利器

第九章

141 创造可能，机遇不会在坐等中到来

159 后记

161 致谢

第一章

机会无限，没有什么不可以

/

Chapter
One

要为人生设立最崇高、最远大的愿景，因为你会成为你所相信的模样。

——奥普拉·温弗瑞 (Oprah Winfrey)

碧昂斯 (Beyoncé) 在热门歌曲《女孩们》(Girls) 里高声唱道：“是谁统治世界？女孩们！”谁能反驳她呢？现如今的女性比以往任何时候都更加强大、自立。事实上，自 1997 年以来，女性拥有的企业数量已经实现高达 68% 的惊人增长，2014 年有超过 910 万家企业是女性创立的。这个数字十分庞大，不仅证明了我们取得的成就，也表明了女性企业家有着无限广阔的成功机会。

但很遗憾，女性在很多方面的处境依旧艰难。女性的薪酬普遍没有达到与其能力和成绩相匹配的水平。据 INC.com 的统计数据，女性创业者获得的天使投资占比只有 19%，创业投资只占 6%。即使自己出钱、独立创业，研究表明，提高价格、收取应得的费用对女性创业者而言仍然是一大挑战。现实很残酷，不是吗？

问题远不止资金这么简单。很多向我咨询的客户还挣扎于一些深层次的问题，比如恐惧、不安全感，和一种普遍存在的匮乏心态——担心没有足够的资金和机会。这种心态限制了她们，让她们无力对人生和事业做出积极改变。她们四面受困，认定自己是有限

的，最终停留在这种模式里，无法发挥所有的潜能，这不是大家乐于见到的。

所以究竟是怎么回事？更重要的，如何走出这种困境？本书要告诉大家第一条，应该也是最重要的一条信息，也许你需要拿出亮粉色荧光笔标记一下了。这种心态的转变可以改变游戏规则，是助力成功的跳板，因此请注意听！你能取得的成就没有范围边界的限制，你的机会是无限的，而且你有能力去开创自己梦想的生活和事业。

一定要从心底相信，一切皆有可能

此时你心里如果有疑惑的声音，“怎样才能做到？”那么你需要知道：你很棒，你本来的样子就很棒。没错，说的就是你。你来到这个世界上，拥有独特的声音、天赋和才能，其他人都不曾有过，也永远无法拥有。现在停下来，用片刻时间沉浸在这样的想法里。不管你是每天叱咤商场的女强人，还是对理想工作完全没有概念的职场小白，要知道，你的身上有十分独特的地方，正好补足这个世界的需要。

你还需要知道，不管你拥有什么天赋，没有人能像你一样发挥这种天赋。女性经常落入攀比的陷阱，“她什么都有”“她更受欢迎”“她挣的钱更多”。我们总是习惯于将自己与其他人做比较，拿