

女人体悟人生的枕边知己

(Xingge Nüren)

好的性格
女人最值得拥有的
智慧

性格决定命运
女人当然也不例外

性格女人

成功女性必备的9种素质

发掘自我潜能，做有性格的女人

◎ 杨燕民 编著

女人只有不断完善自己的性格，才能牢牢掌握自己的命运！

地震出版社

女人体悟人生的枕边知己

XINGFUNVREN

性格女人

成功女性必备的9种素质

◎ 杨燕民 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性格女人：成功女性必备的 9 种素质 / 杨燕民编著.

北京：地震出版社，2007.8

ISBN 978-7-5028-3151-6

I. 性… II. 杨… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 099251 号

地震版 XT200700190

性格女人——成功女性必备的 9 种素质

杨燕民 编著

责任编辑：樊 钰

责任校对：郭京平

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 48467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印制：北京洛平龙业印刷有限责任公司

版(印)次：2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：254 千字

印张：16.25

印数：00001~15000

书号：ISBN 978-7-5028-3151-6/Z·550 (3840)

定价：29.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



前言

女性生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么她就会有自己的特殊的性格，也就必然会怀着这种性格对人、对事。为什么有些女性就是比其他的女人更成功，能赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的生活，似乎她们就是比别人过得好？而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。关键的不同性格的因素使然，我们常说：性格决定命运。女性当然也不例外。

性格是一个女人命运中的决定性因素，成功者并不是那些满腹经纶却不通世故的人，而是那些在性格上独树一帜，性情鲜明的人。现代生活中，性格的意义已为越来越多的人所接受。我们在日常交往和工作中更渴望与具有人格魅力的人相处，我们喜欢那些热情、友善的人，虚心谦逊、严于律己、坚决果断的人任何时候都不会被人们冷落。

性格这个词来源于希腊语，我国心理学家认为：性格是个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式。可见性格并不是独立存在的，我们日常生活中的态度及行为表现都可反映出我们的性格特征。只要稍稍注意一下我们周围的女性，我们就能对她们的行为方式和生活态



度作出大致的归纳。社会问题上，你是激进的，还是保守的？生活态度上，你是乐观的，还是消极悲观的？在对待金钱方面，你是大方的，还是吝啬的？在处理生活事务时，你是偏见的，还是正义的？在与其他人交往时，你是自卑的，还是优越的？每个女性都有她特定的性格特征，这些特征都不是短时间形成的。

本书对成功女性的性格特征作了精彩的分析，希望通过对成功女性普遍具备的最重要的9种素质的论述，给更多希望获得成功的女性以启示。



目 录

第一章 独立——成功女性懂得保持本色，活出自我

主动认识自己	003
女人是自己命运的主人	005
做生命的舵主	008
女人有选择的权利	010
保持本色，活出真我	013
自强自立的“铁娘子”	016
一流的生活由自己决定	018
女人在事业上要独立	019
学会选择人生的质量	025
接受 100%的自我	026
挣脱心灵的枷锁	027
打破心中的瓶颈	032

第二章 坚毅——成功女性自己下定成功的决心

多给自己一些掌声	037
非同寻常的一生	038
生命因追求而散发光彩	040



永远向前看	041
专注于眼前而不安于现状	043
进取心是女性前进的动力	044
困难面前勇者胜	046
下定成功的决心	047
跌倒了，爬起来	048
不要被自己打败	049

第三章 自信——成功女性自己为自己加油

成功来源于信念	055
伟大高远的梦想	057
因为信念而伟大	060
点燃希望之灯	062
用信心支撑行动	063
信念是一面旗帜	065
坚定不移的决心	067
一往无前的主动	069
学会为自己颁奖	070
心有所想必有所成	072
典雅的气质来自于充分的自信	073

第四章 魅力——成功女性要做脱俗的女人

脱俗的气质	077
不凡的外表	080
优雅的风度	083
卓尔不群的品位	084
与众不同的魅力	086
让魅力永不枯竭	090
优雅的魅力需要自我修炼	096

风格是魅力的标志	098
挖掘自己最有魅力的一面	101
女人味让女性美日久弥新	105
有思想的女人更独特	111
成功的生活更绚丽多彩	113
美德是魅力的发源地	118



第五章 性情——成功女性明白心灵的艺术

高情商的女人更成熟	123
情商是女人的智慧之花	125
情商是决定命运的能力	128
好酒也怕巷子深	130
海纳百川，有容乃大	133
宽容使你获得世界	134
诚实让你成为女王	135
正直是做人的本分	137
正直成就人生事业	138
信守诺言，诚信待人	139
告别灰色心理	141
走出自我中心	147
打开名利的枷锁	150
淡泊名利并非无欲无念	151
淡泊名利共建美好生活	152

第六章 交际——成功女性自足而不自满

刚柔相济方圆无碍	157
看开而不看破	158
协调而不讨好	160
入乎其内出乎其外	162



社交中的润滑剂	163
仔细斟酌他人的建议	164
拥有一颗宽容的心	165
学会与不同性格的人相处	167
有原则地与同事交往	169
与同事共同成长	173
与男同事保持恰当的距离	175
与上司相处是一门艺术	177
与上司沟通需要技巧	180
成为上司得力的助手	183

第七章 习惯——成功女性善用习惯的力量

习惯助你成功	189
养成良好的习惯	190
积极的个性是女人的资本	192
跨越成功的门槛	194
做好自己的旁观者	198
锲而不舍地学习	200
人生必将卓越	202
发展思考能力	203
梦想需要远见思考	205
时间就是生命	206
女人必上的时间管理课	207

第八章 健康——成功女性懂得健康是生命之源

健康是生命之源	215
健康是成功的坚强后盾	216
锻炼健康的体魄	218
锻炼身体使你活力四射	220

休息同锻炼一样重要	221
科学饮食是健康的守护神	222
娱乐休闲是生活的必需品	225
生命比什么都重要	226

第九章 快乐——成功女性用微笑面对人生

乐观是魅力的保鲜剂	231
懂得放弃才有快乐	235
培养乐观精神	236
用微笑面对人生	238
幽默是一种轻松的品格	239
幽默与机智并重	241
乐观豁达让生命充满快乐	243
拥抱自己的心情	245
快乐是如此简单	246



第一章

独立——成功女性 懂得保持本色，活出自我





主动认识自己

有人说，女人是善变的动物，女人总是很情绪化，总是在事情发生之后才发现问题所在。这既是女人的优点也是女人的缺点，因为这种不易自知的情绪随时会把你带进天堂或地狱。所以对于一个希望把握自身命运的女人来说，主动认识自己，了解自己就显得相当重要。

朱明瑛是一位蜚声中外乐坛的著名歌舞表演艺术家。她集美声、民族、通俗唱法于一身，能歌善舞的特殊才华给中外观众留下了深刻的印象。

她录制的唱片和歌曲曾荣获“云雀奖”和“金唱片奖”，发行量高达180万盒。

她出访过19个国家，能用26种语言表演不同国家民族风格的歌舞。她那歌与舞、情与声融为一体的演唱魅力，征服了世界各地的观众，享有盛誉……

是什么使她取得了如此惊人的成就，赢得观众的厚爱的呢？

原因很多，比如坚韧不拔、吃苦耐劳的品格，对艺术的献身精神，等等。然而，很重要的一点却是她能够清醒地认识自我，注意发挥自己的特长，培养自己的特殊才能。是她无人能替代、无人能超越的特殊本领赢得了观众的心。

由于种种原因，朱明瑛有很长一段时间处于受人冷落的境地。但她并未放弃对艺术的执著追求，当别人忙着告状和怠工时，她反而更加“发愤努力”。她说：人还得有本事，有贡献，人家才承认你。



在陈祖芬所写的录音专访《一个成功者的自述》一文中，朱明瑛这样说：“你知道吗？我曾经一夜一夜地睡不着，看着天一点一点地亮起来。我对自己进行着分析。我想，我乐感好，学外语的接受能力强，还有这么多年的舞蹈训练。我把我的舞蹈、外语和音乐的才能结合起来，是可以闯出一条一边舞蹈一边演唱外国歌曲的新路子的。亚非拉的艺术很需要载歌载舞，团里还没有这样的演员，我要来填补这个空白。”接着，她还引用了居里夫人的一句话来论证自己的观念，其大意是：我应该相信，自己对于某种事业有特殊的才干，并且不惜任何代价来完成这个事业。

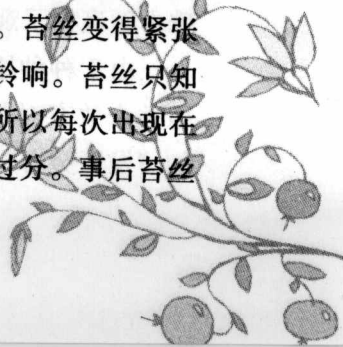
这个世界上，最了解女的人大概只有女人自己了。认识自己，发挥主动性，走别人没走过的路，根据自己的特点，运用自己的主见，培养不同于其他人的特殊才能，就一定成功。

每个女人都拥有巨大的潜能，每个女人都拥有自己独特的个性和长处，每个女人都可以通过发挥自己的优点，成为一个光彩夺目的女人，在自己的人生中展现与众不同的风采。

在这个世界上，每个人都是独一无二的。因此，我们有理由保持自己的本色。我们不该再浪费每一秒钟，去忧虑我们与其他人的不同，而是应该尽量利用大自然所赋予自己的一切。

苔丝·里得太太从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直太胖。苔丝有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对苔丝说：“宽衣好穿，窄衣易破。”母亲总照这句话来帮苔丝穿衣服。所以，苔丝从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。

长大之后，苔丝嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，也充满了自信。苔丝尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为了使苔丝能开心地做每一件事情，都尽量不去纠正她的自卑心理，这样反而使她更加退缩。苔丝变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。苔丝只知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点。所以每次出现在公共场合的时候，她都假装很开心，结果常常做得太过分。事后苔丝





会为此难过好几天。最后不开心到她觉得再活下去也没有什么意思了，苔丝开始想自杀。

后来，是什么改变了这个不快乐的女人的生活呢？只是一句随口说出的话。有一天，她的婆婆向苔丝谈起她怎么教育她的几个孩子，婆婆说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色”，就是这四个字！在那一刹那之间苔丝才发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直试着让自己生活在一个并不适合自己的模式中。

苔丝后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了，我开始保持本色。我试着研究我自己的个性，自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。主动地去交朋友，我参加了一个社团组织，他们让我参加活动时，我吓坏了。可是我每发言一次，就增加了一点勇气。这所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。在教育我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经历中所学到的经验教给他们：‘不管事情怎么样，总要保持本色。’”

成功女性宣言：

在这个世界上，每个人都是独一无二的，女性一样如此。因此，我们有理由保持自己的本色。我们不该再浪费每一秒钟，去忧虑我们与其他人的不同，而是应该尽量利用大自然所赋予自己的一切。不论如何，你都得自己创造自己的小花园；不论好坏，你都得在属于你生命的交响乐中，演奏自己的小乐器。



女人是自己命运的主人

主宰自己不是口号式的宣言，而是情商强化的结果，是在奋进过程中的心理能动力量，是积极的心理自我暗示产生出来的结果。

露皮塔去了一趟两个儿子的学校，情况使她感到焦虑万分。“你这两个儿子反应太迟钝了。”老师对她说，“我们只好把他们编入与他





们能力相仿的阅读小组了。”校长也深有同感，还说“你在家只讲西班牙语，把两个儿子弄得糊里糊涂的。他们不知道用英语该怎么说”。露皮塔自己从小就被认为智力很差，先是降级，被列入反应迟钝者之列，后来又不得不眼泪汪汪地退学了。她16岁出嫁，婚后生了两男一女。如今两个孩子都被列为低能者，这使她难以忍受。她决心自己帮助孩子，从自己求学做起。

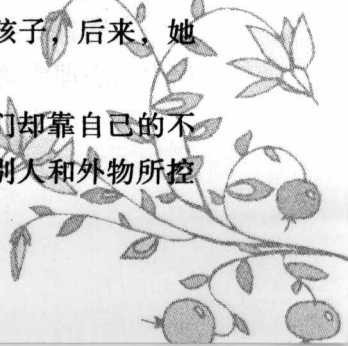
露皮塔求人帮忙推荐自己上学，得到的答复是：“你的履历表明你反应迟钝、智力低下，我不能推荐你上学。”她泪流满面地走回家，哭着对自己说：别泄气！她又去找孩子们的校长商量，校长建议她到两年制的得克萨斯南方学院去试试。南方学院的登记员被她的强烈愿望所感动，答应她先试一年，不过“丑话说在前头，如果你考试不及格就得走”。就这样，她上学了，还兼顾家务，每天两头忙。全家都赞许她这一新的追求，可是却不太相信她能坚持下去。

到第一学年末，她惊奇地意识到：自己的能力不比别人差，自己应该有一个大学学位。于是，她除了继续在南方学院学习，又进了70英里远的潘·美洲大学学习，每天4点起床，不怕苦累。3年后，她取得了初级学院学位，还以优异的成绩取得了潘·美洲大学的理科学士学位。

无独有偶，在母亲的鼓励下，孩子们各方面的能力也有所发展，成绩一天天地提高，自信心也随之增强。最终，学校把他们转到正常的班级里。

1971年，露皮塔被授予文学硕士学位，又担任了由豪斯登大学发起的墨西哥美国文化研究会理事。新的工作又促使她去攻读行政管理的博士学位，并在学习工作之余在大学任教，每周还给基督教女青年夜校上两次课。1977年她取得博士学位，获得了颇具威望的美国教育委员会的会员资格。她是有史以来第一个获得该委员会奖的拉丁美洲女人（她是墨西哥人）。1981年，她又被提升为拥有31000名学生的豪斯登大学的校长助理。她的成功大大地鼓舞了她的孩子，后来，她的长子成为了内科医生，她的次子成了一名律师。

一家两代人都曾被打入智力低下的行列，可是他们却靠自己的不懈努力改变了命运。很多情况下，人们的命运都是由别人和外物所控





制，当你陷入挫折的情绪中时，要及时调整自己，战胜自己，要拿信心和勇气拯救自己，否则，没有什么能拯救自己。

古希腊戴尔菲城的一座神庙里，镌刻着苏格拉底的一句名言：认识你自己。这是这座神庙里唯一的碑铭，它要求人们在情绪产生的时候，就能觉知它的存在，进而有目的地调控它。

自我省察对每一个女人来说都是严峻的。要做到真正认识自己，客观而中肯地评价自己，常常比正确地认识和评价别人困难得多。能够自省自察的人，是大智大勇的人。

自省是自我动机与行为的审视与反思，人们用自省清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康完善。它是自我净化心灵的一种手段，情商高的人最善于通过自省来了解自我。

自省是现实的，是积极有为的心理，是人格上的自我认知、调节和完善。自省同自满、自傲、自负相对立，也根本不同于自悔、自卑这种消极病态的心理。

从心理上看，自省所寻求的是健康积极的情感、坚强的意志和成熟的个性。它要求消除自卑、自满、自私和自弃，消除愤怒等消极情绪，增强自尊、自信、自主和自强，培养良好的心理品质。



成功女性宣言：

自省者审视自我，使个性心理健康完善，摆脱低级情趣，克服病态畸形，净化心灵。自省有助于强者伦理人格的完善和良好心理品质的培养，同时也成为女强者的特征之一。

一般来说，人们往往可以影响和改变他们所了解的东西，当你想要积极改变自己的时候，你首先必须有自知之明。

情绪也是这样。如果自己的情绪，谁就能充分合理地利用它们，谁就能操控、驾驭它们。如果不了解自己的情绪，就只能无助地听任它们的摆布，成为情绪的奴隶。