

第

项

修炼

——从事业女人到魅力女人

主 编 马鸿展

副主编 曹慧青

Women

清华大学出版社



第N项修炼

——从事业女人到魅力女人

Women

主 编 马鸿展
副主编 曹慧青

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

魅力是一种复合美,魅力是可以修炼而成的。魅力女人或温婉而知性,或智慧而善良,或宽容而自信,或妩媚而执著。在现今社会中,事业女人越来越多,在追求事业成功的同时,如何使自己压抑住浮躁、急功近利以及一味追求完美的倾向?如何使自己在心志、品性、智慧、能力、体能等方面的修养得以提高?作者通过人们普遍认可的9位魅力女人的事例,引出了魅力是如何修炼而成的,从而为事业女人通过修炼而成就为魅力女人提供一些具体可操作的知识和方法,以帮助读者缔造内心与外在的和谐,真正成为人人喜欢的魅力女人。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

第N项修炼:从事业女人到魅力女人/马鸿展主编. —北京:清华大学出版社,2007.6
ISBN 978-7-302-15283-5

I. 第… II. 马… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第073841号

责任编辑:贺岩

责任校对:宋玉莲

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社总机:010-62770175

邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015

客户服务:010-62776969

印刷者:北京密云胶印厂

装订者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:140×182 印 张:5.625 字 数:137千字

版 次:2007年6月第1版 印 次:2007年6月第1次印刷

印 数:1~8000

定 价:15.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:026080-01

主编简介

马鸿展 资深教育培训专家，参与创建摩捷国际教育机构，现为摩捷国际负责人。清华大学经济管理学院工商管理硕士、美国麻省理工学院（MIT）斯隆管理学院IMBA。2004年获中央电视台《绝对挑战》冠军。曾为中国移动、中国海洋石油、上海大众等多家企业提供咨询或培训服务。



总 序

“摩捷国际系列丛书”将要陆续出版，作为丛书编委会主任，我心中是欣喜的。应主编马鸿展先生之邀，为丛书写一个总序，于是便有了下面的文字。

我常想，很多企业所拥有的资源都差不多，所面对的环境也大同小异，生活在同一屋檐下，为什么有的成功，有的失败了呢？特别是对于创业型企业，它的真正核心竞争力其实是企业的领头人，领头人所具备的知识、远见、胆识、性格是企业能够脱颖而出的真正原因。所以，谁来为团队之船把握航向，谁来为团队领道，是不是有了能力就一定会有影响力，是什么让人们愿意追随领头人的意旨，等等。这些问题很值得我们思考。思考有了一定的结果，便有了与人分享的念头，这便是丛书编写的初衷。

评价一个人是否成功，往往是看他做了哪些成功的事。但为什么他能做成那些事，而别人却没有做成呢？这其中当然有客观条件的原因，但做企业多年的经验告诉我，最重要的还是人的因素，“如何做人”才是关键。

佛学中常提“修行”二字，这“修”和“行”其实就是“做人”和“做事”。做人和做事是一个问题的两个方面。做好了人，一定会做成事；而做成了事，才能成就一个人。

成功的领导人，是最懂得“修”与“行”的，他们懂得只有个人的修养达到更高的层次，他才有可能在更高的层面上更好地驾驭自己的



事业。同时，他们也懂得在做事的过程中不断完善自己的人格。所以他们有着不甘平庸的性格，积极进取，能够在关键时刻果断地抓住机遇；有着吃苦耐劳的精神和务实的态度，使企业稳健经营；有着偏执狂般的执著，能够秉承规范的经营理念，将企业做强做大；有着经历人生波澜之后的平静心态，使企业和人生都能登临顶峰。

团队在修炼中接近完善，人生在修炼中趋于完美。当今社会，万物竞生，魅力型领导成为每位管理者的追求。如何用人格的魅力去帮助自己实现人生的伟业，是每一个领导者都在思考的问题。一个有魅力的人，一定是一个善于修炼的人；一个有魅力的领导者，也一定是一个善于修炼的领导者。修炼讲究的是刚柔相济、内外兼修。说到底，这还是“做人”与“做事”的问题，做事该刚则刚，做人当柔必柔，特别是对于从事经营和管理事业的女性来说，尤其如此。

“做人”与“做事”是人生的一大课题，人人都在探索着课题的答案，每个人也都有着自己的感悟和体验。如何能将人生的体验以智力资本的形式保留下来，就需要学会分享。

学会分享是团队成功的重要因素之一。从小的方面来说，一个部门、一个公司、一个组织是一个团队；从大的方面来说，人类社会本身也是一个团队。正因为懂得分享，四大发明才会传向世界，科学也才会跨越国界，人类文明才能够延续，我们也才能站在巨人的肩膀上走向未来。所以，我们也要学会分享，来分享知识、分享心得、分享人生的经验和智慧。正是在这种理念下，我们成立了“摩捷国际系列丛书”编委会，成员均来自商界奋斗多年的成功人士，谨希望通过丛书的出版，将他们的成功经验与心得在社会这个大的团队中实现分享。唯愿这套丛书能给您带来收获。



“摩捷国际系列丛书”编委会顾问成员包括：秦晓雄、李鸿春、贺从戎、刘永旺、熊斌、符捷、陈晓军、侯金刚、黄永祥、孙冲、刘荣、施瑛、刘思利、王建平、栾翔、沈立华、梁秀云、杜岗坡等。丛书的编写以及顺利出版，与他们的大力支持密不可分，在此我谨代表编委会向他们表达崇高的谢意！

“摩捷国际系列丛书”编委会主任 李勃达

2007年5月于北京





序

初见《第N项修炼》以为是一册功夫课程，细看才发现这是一本极好的女人修炼宝典，再读便有了给书写个序，谈谈读后感的想法。

可以说，近年来很难再找到当年读书的感觉，读后能有收获的感觉也不易得。其实好书有一本就够了，《第N项修炼》就是这样，不仅吸引了我的眼球，而且令我注目。该书以对话的形式写出了一个人的两个层面，这是女性心灵的对话，也是女性真情的对接。

修炼二字，查了一下新华字典，解释为：“道家修养练功、炼丹等活动。”更有了一种清心修身、精心锤炼的感觉。作为一个有事业的女人，在这个不计代价追求梦想的年代里，女性外在的刚毅、孤傲和清高正在渐渐充斥，而女性所特有的耐力、灵感、善解人意、温婉和包容却渐行渐远。我们之所以探寻魅力之源，正是因为女性可以通过修炼成为精致、优雅的魅力女人。所以，在你身心疲倦的时候，可以放慢奔波的脚步，找城市的一隅，捧一杯咖啡，翻开此书，为心灵举行一场华美的晚餐，给自己的心志、品性、智慧进行一次精修。其实女性举手投足之间的气质、优雅、知性、自信甚至温婉和妩媚都是可以修炼的，魅力正是修炼的正果。我仿佛已经感觉到了魅力女人跳动脉搏的独特磁场，正牵扯着你、拉动着我，以及每一位积极向上的女性朋友们。

金钱产生不了品位，文化也决定不了风度，只有当人格与自然、宽容与感恩、知性与理性产生优化的关系，事业女人才会真正修炼成为一位魅力极致的女性。与魅力女人为伍，可以滋润自己的灵魂；与魅力女



人一起修炼，可以达到一种圣境。

魅力女人总是在不经意间彰显个人的魔力，我们要在修炼中打造自己，在修炼中品味魅力。女性朋友们，你准备好了吗？

祈愿心如事业永恒，意如魅力无涯。

杨 澜

2007年5月于北京



前言

什么是事业女人？什么是魅力女人？如何才能成为人人都喜欢的魅力女人？这是每一位女性所关心的问题。带着这个问题，本书编者开始观察为什么周围有许多事业有成的女人，却被称为女强人（这个词一方面也许含着一丝赞许，但更多的却是与强势联系在一起的），而且她们的朋友很少，大家对她们敬而远之？为什么有些女性身上好像有一股吸引人的力量，使人们愿意接近她们？是因为她们漂亮吗？漂亮也许是一方面，但却并不是全部，因为有些能够吸引人的女性仅从相貌上来说，并不能算是漂亮。那是为什么呢？

带着这一系列的问题，编者开始研究身边的女性，发现大部分拒人于千里之外的女性都有一些共性；而大部分受人欢迎的女性，也都有一些共性，可能正是这些彼此不同的共性的东西，导致了她们的不同吧。

那么怎样才能成为受人欢迎的具有魅力的女性呢？本书编者通过对古今中外被人们普遍认为具有魅力的女性的研究，采用事业女人与魅力女人对话的编写方式，让事业女人在对话与思考中悟出其中的奥妙，继而通过多方面的修炼练就成魅力女人，以此向人们展示了魅力女人的修炼方法和修炼心语。

现代女性越来越感觉到了时间的紧迫与工作的压力，如果能在工作之余，偶尔从口袋中掏出这本小书，看到几句对你一天、一周或一生有



用的几句话语，从而使你的心情舒畅一些、微笑多一些、压力减轻一些，编者的目的就达到了。

魅力是可以修炼的，只要保持一颗宽容、感恩的心，时时从智慧、举止、行为等方面修炼自己，你会发现，生活会更加美好，你周围的朋友也会越来越多！



目 录

一、当事业女人遇到魅力女人 / 1

二、第一次谈话：事业女人初识魅力 / 3

(一) 事业女人认识自己 / 4

1. 进取倾向 / 5
2. 专业倾向 / 5
3. 工作狂倾向 / 6
4. 个性张扬倾向 / 6
5. 强调能力 / 6
6. 注重干练 / 6

(二) 事业女人探究魅力 / 7

1. 优雅 / 7
2. 知性 / 9
3. 温婉 / 10
4. 包容 / 12
5. 自信 / 14
6. 善良 / 17
7. 智慧 / 18
8. 微笑 / 20

(三) 事业为什么不魅力 / 21



1. 颐指气使众人厌 / 21
 2. 太过张扬众人烦 / 27
 3. 男性化迷失自我 / 30
- (四) 事业女人要做魅力女人 / 32

三、第二次谈话：如何修炼成就魅力 / 33

(一) 修炼自信的武则天型魅力女人 / 34

1. 武则天小档案 / 34
2. 武则天的魅力所在 / 38
3. 修炼自信的魅力女人 / 39

(二) 修炼练达的赖斯型魅力女人 / 54

1. 赖斯小档案 / 54
2. 赖斯的魅力所在 / 55
3. 修炼练达的魅力女人 / 58

(三) 修炼知性的希拉里型魅力女人 / 64

1. 希拉里小档案 / 64
2. 希拉里的魅力所在 / 65
3. 修炼知性的魅力女人 / 66

(四) 修炼优雅温婉的宋庆龄型魅力女人 / 75

1. 宋庆龄小档案 / 75
2. 宋庆龄的魅力所在 / 76
3. 修炼优雅温婉的魅力女人 / 81

(五) 修炼顾全大局的王昭君型魅力女人 / 100





1. 王昭君小档案 / 100
2. 王昭君的魅力所在 / 102
3. 修炼顾全大局的魅力女人 / 103
- (六) 修炼刚柔并济的撒切尔型魅力女人 / 108
 1. 撒切尔夫人小档案 / 108
 2. 撒切尔夫人的魅力所在 / 112
 3. 修炼刚柔并济的魅力女人 / 113
- (七) 修炼美丽智慧的杨澜型魅力女人 / 115
 1. 杨澜小档案 / 115
 2. 杨澜的魅力所在 / 117
 3. 修炼智慧的魅力女人 / 119
- (八) 修炼气质优秀的叶莺型魅力女人 / 122
 1. 叶莺小档案 / 122
 2. 叶莺的魅力所在 / 123
 3. 修炼气质优秀的魅力女人 / 125
- (九) 修炼坚韧勤奋的钟彬娴型魅力女人 / 127
 1. 钟彬娴小档案 / 127
 2. 钟彬娴的魅力所在 / 128
 3. 修炼坚韧勤奋的魅力女人 / 129

四、第三次谈话：修炼心语 / 133

- (一) 修炼学习成就魅力女人 / 134
- (二) 意志与毅力的修炼 / 139



(三) 品性品格的修炼 / 145

(四) 智慧的修炼 / 149

(五) 学习能力的修炼 / 152

(六) 健康体能的修炼 / 154

五、今天你“魅力”了吗 / 157

(一) 魅力女人是什么 / 158

(二) 职场女性魅力的十项修炼大法 / 160

(三) 魅力修炼日日新 / 161

六、第三次谈话序：从事业到魅力 / 163

参考文献 / 165

一、当事业女人遇到魅力女人



事业女人衣着光鲜，志得意满地、急匆匆地向着目标前进，她目不斜视，美丽的头颅高高抬起，尽管阳光很明媚，空气中充盈着春天的气息，尽管路边的花店里新上市的各种花不时地吸引着来来往往的人们，尽管路边的树在春天的召唤下已经吐出新芽，尽管路边的广告显示屏上正在播放着美丽的时尚广告，尽管路上的那位母亲抱在怀中的孩子正好奇地向她张着可爱的小手，但事业女人却对这一切视而不见、充耳不闻。因为，她的目标很明确，她的事业在召唤着她，她必须加快脚步……

正在她脚步匆匆之时，正前方走来了一个让她不得不放慢脚步的女人。事业女人很奇怪，为什么这个女人会如此吸引自己的眼球，为什么这个女人会让自己匆匆的脚步逐渐放慢，为什么自己像是受到了一种无形的召唤……

事业女人像是突然被某种东西撞击了一下心灵，她有一种欲望，一种渴望——她想成为那个女人。强烈的好奇心使她主动走近了对面的那位女人，她想探究一下究竟是什么使得自己的心灵受到了如此强烈的震撼，是什么使得一度麻木的自己突然有了如此强烈的讨厌自己的感觉。

于是，一次偶然的相遇，一个世纪对话开始了……