

你能做到任何你想做的事情

希拉里给女人的一生建议

翟曼雅◎编著

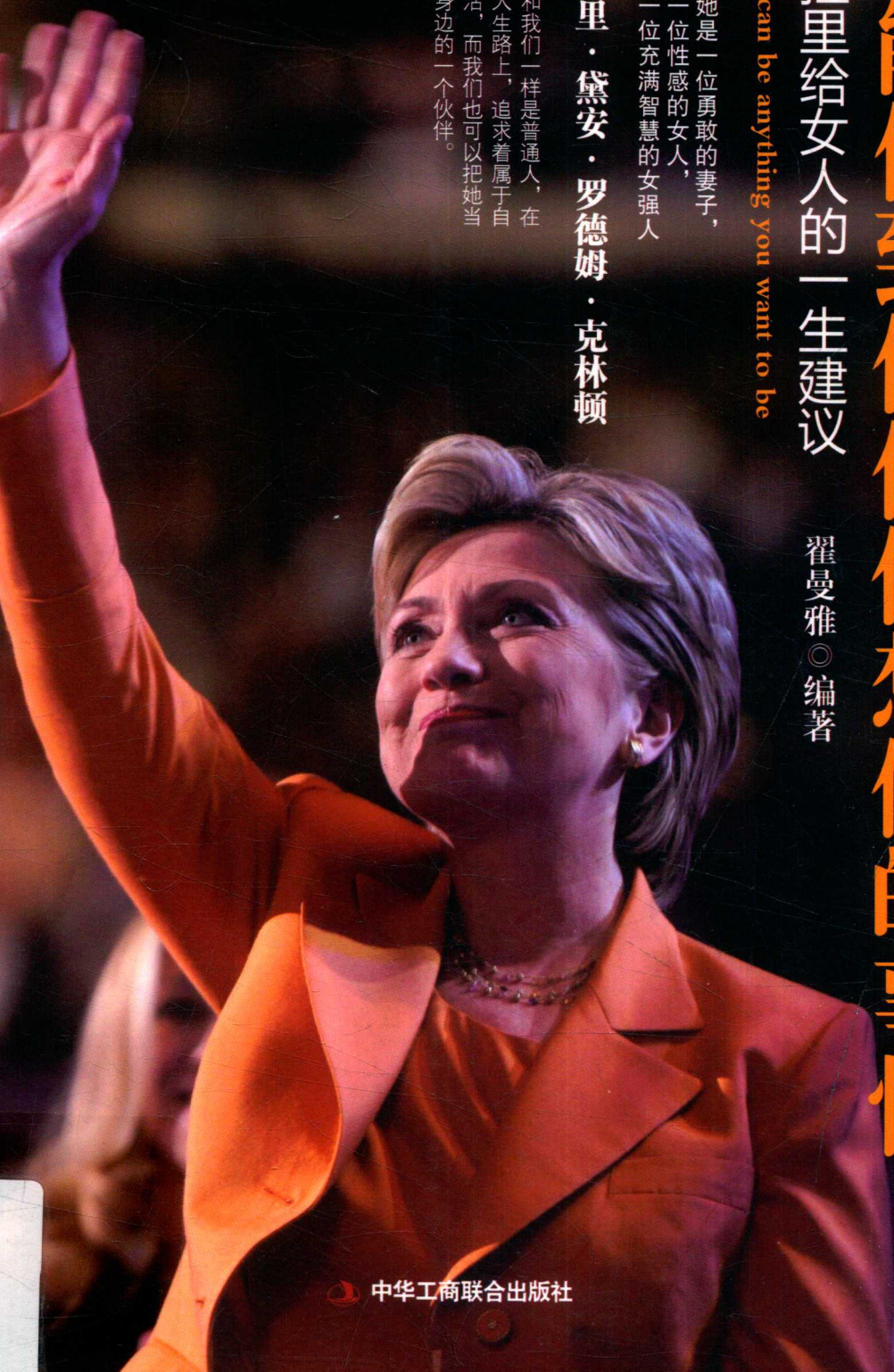
You can be anything you want to be



她是一位勇敢的妻子，
一位性感的女人，
一位充满智慧的女强人

希拉里·黛安·罗德姆·克林顿

她和我们一样是普通人，在
自己的人生路上，追求着属于自
己的生活，而我们也可以把她当
做我们身边的一个伙伴。



中华工商联合出版社



你能做到 任何你想做的事情



希拉里给女人的一生建议

翟曼雅◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

你能做到任何你想做的事情 / 翟曼雅编著. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5158-1844-3

I . ①你… II . ①翟… III . ①女性—成功心理—通俗
读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269703 号

你能做到任何你想做的事情

作 者: 翟曼雅
出 品 人: 徐 潜
策划编辑: 李红霞
责任编辑: 侯景华
封面设计: 天之赋设计室
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
特约监制: 高学森 付 佳
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京凯达印务有限公司
版 次: 2016 年 12 月第 1 版
印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 240 千字
印 张: 16
书 号: ISBN 978-7-5158-1844-3
定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场座
19-20 层, 100044
<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.cn(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.cn(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

她是耶鲁大学法律系高材生、美国前第一夫人、反种族主义先锋、激进的女权主义者，一个在政坛上叱咤风云的政客、一个富有生活品味的温柔女人。她就是希拉里·黛安·罗德姆·克林顿。

希拉里继 2008 年之后再次向白宫发起冲击，于 2015 年 4 月 12 日宣布参加 2016 年总统大选，她声称：“我想成为冠军。”这是希拉里第二次参加总统角逐。2008 年，希拉里宣布参选总统，但在民主党内初选中，败给了贝拉克·奥巴马。

希拉里是一个为政治而生的女人。克林顿卸任总统时曾满怀愧疚地说：“如果希拉里不是第一夫人，25 年前她就能成就一番事业了，是我剥夺了她事业。”

1947 年，希拉里出生于美国伊利诺伊州，从小就表现出争强好胜的一面。15 岁时，希拉里就对政治产生了浓厚的兴趣，她常常在下课后与几个要好的同学讨论时政问题或组织模拟政府进行裁决。

从耶鲁大学毕业时，她是当时 27 名女生中的佼佼者。1975 年，希拉里已是全美百佳律师，但她放弃了在华盛顿的律师工作，来到阿肯色州嫁给了大学同窗克林顿。有人说，希拉里的爱情观极为现实，那就是抓住了克林顿——才干超凡的克林顿是她上升的基石。

克林顿竞选总统时，希拉里一改女强人的形象，换上长裙，剪掉刘海，甚至还尝试过快速减肥法。她深藏起自己的个性，努力在公众场合做一个讨人喜欢的女人。希拉里让人们看到了一个甘愿为政治而做出改变的女强人。

在克林顿担任总统期间，希拉里并没有扮演传统意义上的第一夫人，她从事了大量的社会活动，先后出访过 50 个国家。这激怒了美国的保守势力，他们将希拉里妖魔化为一个野心狂妄、自私狡诈的女人。

在克林顿的性丑闻大白于天下之后，这个女权主义者竟然在丈夫出轨后，选择继续站在丈夫身后，没有一句怨言，理由只是“我仍然爱着他”。一时间，很多美国人都对她产生了“哀其不幸、怒其不争”的心态。有人说，希拉里的政治生涯将随着丈夫下台而告终。但直到今天，希拉里在公众面前出现时依旧是一个十足的女强人形象。

希拉里会利用一切条件为自己铺路。她的成功并不是靠自己的力量完成的，她之所以能在男人的权力世界里脱颖而出，很大程度上得益于她善于利用和调动身边一切可以利用的资源。

2006年，据《时代》周刊报道，希拉里明显开动了竞选机器，在参议员竞选上，纽约州没有人是她的对手，但她还是全力以赴地募集政治献金，她筹到的资金超过了3300万美元。

美国总统贝拉克·奥巴马说，当我角逐总统时，希拉里是我的有力支持者，后来她又成为一名出色的国务卿。她也会是一位好总统。

知名时政记者马克·兰德勒说：“希拉里是一位坚韧不拔的外交官，一个有时会遭受挫折的团队合作者，一个在政治外交上为美国得分、但也得罪了不少外国政要的人。不过对于她对工作的投入，有着再清楚不过的数字来证明：任职国务卿期间，她用401天走访了112个国家，行程近100万英里。”

希拉里虽然有着非凡的经历，但她也是一个女人，一名妻子，一位母亲，拥有一份既热爱也带给自己烦恼的事业，拥有一个充满爱也出现过伤害的家庭。她和我们一样，在人生路上追求着属于自己的生活，而我们也可以把她当作身边的一个伙伴。



目录

第一章 天生的野心家，把梦想进行到底

- 1. 不放弃，誓将梦想坚持到底 003
- 2. 谁说女人不能有野心 005
- 3. 事业上，像男人一样雄心勃勃 007
- 4. 利用一切条件为自己铺路 009
- 5. 挑战极限，没有什么不可以 012

第二章 永远神采奕奕，内心强大是最好的优雅

- 1. 拥有过人的气度才会有过人的承受力 017
- 2. 无论生活多么糟糕，都坚守心中的美好 018
- 3. 豁达，遇到问题不埋怨不逃避 020
- 4. 灾难面前保持自尊的唯一方式是振作精神 021
- 5. 如果你错了，就主动承认、积极面对 024
- 6. 女人不是弱者的代名词 026
- 7. 充满自信，让你看起来神采奕奕 027

第三章 既拥有女强人的霸气，又不失女人味

- 1. 做决定一定要听从内心的声音 033
- 2. 少一些棱角，多一些温柔 035
- 3. 无论多么能干，都要保持女性特有的温柔妩媚 037
- 4. 女人的魅力来自得体的着装 039



5. 百变的发型让你光彩照人	042
6. 摘掉眼镜，展现迷人的心灵窗口	045
7. 开心一笑百媚生	047
8. 知识是最好的化妆品	050
9. 得体仪态展现迷人的优雅	053

第四章 保持本色，尽显真我风采

1. 别人是别人，你是你	059
2. 彰显个性，做最好的自己	061
3. 倾听自己的心声，做自己喜欢做的事	064
4. 女孩要对自己的人生负责	066
5. 颠覆传统，能获得更多契机	069
6. 大胆秀出自己，引领时尚风潮	072

第五章 气场“女王”，瞬间征服和赢得周围的人

1. 朋友温暖女人一生	077
2. 能选择宽容的时候，绝不选择责难	080
3. 每个人都值得尊重，无论他贫富贵贱	082
4. 心怀感恩，是将不幸转化为幸运的智慧	084
5. 珍惜缘分，与同事和谐相处	086
6. 欣赏别人身上哪怕是最微小的闪光点	089
7. 最能打动别人的是你的才华	092

第六章 像经营事业一样经营婚姻

1. 夫唱妇随、琴瑟和鸣才幸福	097
2. “合伙式”婚姻最稳定	099



3. 培养共同爱好，让婚姻更美好	102
4. 男人出轨原谅一次就好，别把宽容变纵容	105
5. 做一个出色的贤内助	107
6. 接纳他的不完美，因为不完美才真实	110
7. 尊重丈夫的隐私，婚姻中不必事事都要求开诚布公	113
8. 镜子未破，不要自摔	115

第七章 做职场中的铿锵玫瑰

1. 命运青睐有准备的人	121
2. 越努力的女孩越有运气	123
3. 为政治而生，选择与性格相匹配的职业	126
4. 就算出风头，也不放过任何表现自己的机会	129
5. 善用女人的直觉把握机会	132
6. 在事业上能承受多大压力，意味着能走多远	134
7. 对工作保持足够的耐心	137
8. 努力工作也不忘享受生活	139
9. 勇于接受挑战	143

第八章 在“男权”社会，发挥女孩的性别优势

1. 尽显“铁腕柔情”	149
2. 承认错误，才能成为最大的赢家	151
3. 拥有亲和力，赢得别人的爱戴	153
4. 使用最能打动人心的语言	156
5. 危机面前，从容才能控制局面恶化	158
6. 艰难时刻，勇敢地做出你的决定	160
7. 言行一致，才能赢得别人的信服	161
8. 少一点伪装，真实一点更招人喜欢	164



9. 雷厉风行，绝不拖泥带水	167
----------------------	-----

第九章 除了全力以赴，你没有更好的选择

1. 就算不喜欢，也必须去竞争	173
2. 像海的女儿那样，拥有令人敬畏的勇气	176
3. 挺身而出，用行动驳斥“性别歧视”	179
4. 冲出思维的桎梏，才能突破发展的瓶颈	182
5. 奋斗着、快乐着	184
6. 就算孤军奋战，也不轻易服输	187
7. 除了全力以赴，你没有更好的选择	189

第十章 言语生香，悦耳又悦心

1. 提高自己的语言表达能力	195
2. 好听的声音是女人的资本	198
3. 面对不同的人，采取不同的交流方式	200
4. 幽默风趣暗香来	202
5. 心平气和地应对他人的攻击	205
6. 倾听是给别人最高规格的赞美	207

第十一章 做财女，理出幸福来

1. 投资的第一步是忘我地投入工作	213
2. 女孩要学会精打细算过日子	215
3. 瞬息万变的投资市场，赚钱的秘诀在于见好就收	218
4. 在风险承受能力不高时，保守一点投资	220
5. 不要把鸡蛋放在一个篮子里	222
6. 把眼光放长远，不要只顾眼前利益	225



第十二章 猛烈的大风中，只有坚韧的草不会被吹倒

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 不怕失败才不会失败 | 229 |
| 2. 绝不因为畏惧困难半途而废 | 231 |
| 3. 克服怯懦，做内心强大的女人 | 233 |
| 4. 逆境中，有一种冷静叫智慧 | 235 |
| 5. 在艰难的抉择中成长 | 237 |
| 6. 你的命运由自己决定，而不是别人 | 238 |
| 7. 勇往直前，定能创造奇迹 | 241 |

第一章

天生的野心家，
把梦想进行到底





1. 不放弃，誓将梦想坚持到底

每个女孩都有梦想，可你拿出勇气和行动去实现了吗？更遗憾的是，随着平凡日子的打磨，很多女孩曾经朝气蓬勃的梦想恐怕早已落满灰尘，被遗忘在岁月的角落里。希拉里宣布参加 2016 年美国总统大选，继 2008 年之后第二次向白宫发起冲击。她为自己的梦想坚持到了 68 岁。如果她赢得 2016 年大选，当选总统时的年龄仅比年龄最大的总统里根小几个月。

在为梦想奋斗时，不少女孩是这样的：开始时，凭一股冲劲，雄心万丈，可是经过长途跋涉、筋疲力尽时，信心就开始动摇，对前途绝望，所以不能坚持到底，以致前功尽弃。希拉里的候选资格源于她坚持不懈的雄心。希拉里说过：“只要有 10% 以上的胜利机率，我就会坚持到底。”坚持不懈与充分的自信一样，都是取得成功的必备素质。如果你想与众不同，如果你想和希拉里一样取得成功，那么你要拥有的最重要的素质就是坚持到底。

美国总统选举是一次耗时长、花费昂贵的过程。希拉里通向白宫之路是漫长而艰难的，但她知难而进，“不抛弃，不放弃”。

经过近半年 54 场艰苦卓绝的竞赛后，希拉里与奥巴马的竞选终于落幕。曾发誓“像犀牛一样经得起摔打”的希拉里，奋战到了最后一刻。



虽然她失败了，但是这位顶着民主党高层退选压力、一路跑到终点的女性参赛者，有资格获得尊敬和掌声。

希拉里欲以第一主人的身份入主白宫，实现由“王后”到“女王”的突破。她的勇敢和野心给人留下了深刻印象。希拉里曾自诩“硬汉”，誓言如洛奇般奋战到底。她在费城宣传演讲时，将自己比喻成电影《洛奇》的主角，称“我与洛奇之间有很多的共同点，我绝不会退选，绝不会放弃。”

希拉里奋战不懈，力拼民主党总统提名到最后关头。这只“不死鸟”继续着她的坚韧和执着。希拉里迟迟不言败，与民主党提名总统候选人的复杂机制有关。根据规定，只有获得民主党全国代表大会至少 2118 个代表的支持，才有望获提名成为民主党总统候选人。

虽然这场初选很艰难，但希拉里实现了她的诺言，战斗到最后一刻。虽然她失败了，但她实现了一系列突破，还没有一个女人能在进军白宫的道路上走这么远。她为后来的女性竞选人扫除了一些障碍。

希拉里用她的行动告诉我们，要做就做到底，即使是女人，也要学会坚持。常言道：“行百里者半九十”，最后那一段路往往是最难走的。在我们筋疲力尽时，即便是一个小小的变故都可能把我们击倒，因此意志就显得格外重要，因为胜利就来自“再坚持一下”的努力中。

每个人的一生都会经历很多失败和挫折，回头想想，能否成功时常就在于你能否坚持不懈，持之以恒。一次普普通通的机会对那些缺少坚持不懈态度的人来说，可能改变不了什么，可是对于那些善于把握机会的人来说，或许就是人生的一个转折点。只要定下目标，机会就摆在我们面前，就看我们怎样去选择，是坚持还是放弃。

每个人都有梦想，你的梦想也许微小，但你坚持不懈，为之付出的努力终会让梦想熠熠生辉，点亮一片星空。



2. 谁说女人不能有野心

希拉里是名副其实的野心家。1993 年随着四十二任总统比尔·克林顿入主白宫，希拉里·克林顿成为美国历史上学历最高的第一夫人。在 8 年白宫生涯中，希拉里积极参与政事，推动国会通过国家儿童健康保险项目等，舆论普遍认为她是美国历史上最有实权的第一夫人。

2000 年 2 月，希拉里宣布竞选纽约州参议员，舆论认为这只不过是爱出风头的希拉里耍弄的一招把戏罢了。出乎意料的是，希拉里成为了美国历史上第一位谋求公职的第一夫人。同年 11 月 7 日，她当选为国会参议员。2006 年，她获得连任。

2008 年，在美国总统民主党党内预选期间，希拉里曾一度领先奥巴马。虽然最终以失败而告终，但她被奥巴马提名为下届国务卿。2009 年 1 月 21 日，希拉里·克林顿在美国首都华盛顿就职，成为第 67 任美国国务卿。

可以说，希拉里在美国的历史上留下了不可磨灭的痕迹。美国的很多女性都无条件地支持她、喜欢她，因为希拉里正在实现她们内心敢想而不敢做的伟大理想，因为她把一个女人的“野心”付诸实施了。

当今社会，女人已不再是男人的附属品，她们也渴望获得巨大的成功。也许在“野心”的背后，她们会失去些许柔情，但是在希拉里这样的女人身上却多了一股令人佩服的豪气，让人们不由自主对她产生强烈



的敬意。

古罗马的皇帝和哲学家说：“一个人的价值永远超不出他的雄心。”所以，野心不是贬义词，而是人们对成功的欲望和渴求，没有野心我们就会目光短浅，就会安于现状，缺乏开拓。

撒切尔夫人年轻时，有一次听到别人议论：“女人怎么能执政？”她立即站来自信地说：“我不仅要当英国的第一个女议员，还要当英国第一位女首相！”后来，当她与石油大亨撒切尔喜结连理时，她又对记者说：“今天，人们知道撒切尔夫人是因为撒切尔，明天，人们将因为撒切尔夫人而知道撒切尔！”这是何等的气魄！

从一个杂货商之女到英国首相，撒切尔夫人的蜕变，正是源于她内心的坚强和渴望成功的“野心”。她的智慧就在于她不服输的同时，借助了野心这一动力，通过不懈的努力，成就了一份属于自己、属于女人的辉煌事业。

“野心”并不是男人的专利。传统意义上，似乎有抱负、有梦想的只是男人，其实，有野心的女人与那些家庭主妇比起来，更加的自信，更加的有魅力，更能赢得男人的青睐。

年轻的女孩们，不要再认为自己缺乏竞争力，就安于现状、随波逐流。要想成功，就必须培养撒切尔一样的“野心”，通过不懈的奋斗，相信总有一天你会站在胜利的顶峰。



3. 事业上，像男人一样雄心勃勃

希拉里在传记《生活的历史》中回顾自己在白宫的八年岁月，她说：“在这个性别角色更替的时代，我是美国的第一号展品。”希拉里创造了历史，当她站在首位美国第一夫人的位置上时，她的至尊地位不仅仅体现在“一号展品”上。当她说出“我来了，为胜利而来”时，我们看到了一个充满雄心壮志的女强人。

作为美国当今最著名的女人之一，希拉里的骄傲和悲哀都在于她的欲罢不能。希拉里曾说：“仿佛人们看我，看到的只是一个单一的角色，要么是位职业女性，要么是名贤良主妇。人们将我放入一个既定的盒子，或是传统主义者，或是女性主义者。”可是实际上，这些称谓对于她来说根本无法满足，否则她也不会去竞选参议员。

在美国人的热切盼望中，前第一夫人希拉里·罗德姆·克林顿 2007 年宣布有意角逐总统竞选。希拉里毫无异议地成为民主党初选最热门的候选人，但要问鼎总统宝座，以主人的身份重返白宫，希拉里还有很长的路要走。

希拉里在自己的网站上写道：“我来了，为胜利而来。”网站上也打出了“希拉里竞选总统”的标语。在网站发布的一段录像中，希拉里说：“我正在组建总统选举试探委员会。这不仅仅是开始竞选活动，我要开