

畅销欧美、改变千万女性命运的励志圣经

修炼成功女人

INSIDE EVERY WOMAN

五个承诺，十大潜能
助你扬帆起航，驶向成功彼岸

[美] 维姬·米拉乔(Vickie Milazzo) 著

林丽 译



黑龙江科学技术出版社


WILEY

修炼 成功女人

INSIDE EVERY WOMAN

[美] 维姬·米拉乔 著 林丽 译

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-022

图书在版编目(CIP)数据

修炼成功女人 / [美] 维姬·米拉乔著; 林丽译. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5388-5391-9

I. 修… II. ①维… ②林… 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 (2007) 第 059552 号

INSIDE EVERY WOMAN by Vickie Milazzo

Copyright © 2006 by Vickie L. Milazzo.

Simplified Chinese Translation Right © 2006

BEIJING ZGONGZHIBOWEN BOOK PUBLISHING CO., LTD

This edition arranged with John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license.

修炼成功女人

XIULIAN CHENGGONG NÜREN

作者 [美] 维姬·米拉乔

译者 林丽

责任编辑 张丽生 回博

封面设计 李艾红

美术编辑 高芳

文字编辑 王焰

出版 黑龙江科学技术出版社



地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发行 全国新华书店

印刷 北京中印联印务有限公司

开本 680 × 1020 1/16

印张 17

版次 2007 年 6 月第 1 版 · 2007 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-5391-9/Z · 629

定价 29.80 元

序：现在承诺，修炼成功女人

——五个承诺释放内心十大潜能

无论是谁，每个人都希望自己的生活中每一刻都是富足、惬意并且充满快乐的，希望自己的健康状况、人际关系、事业、信仰和经济都完美得无懈可击，每一天都以昂扬的状态，饱满的热情迎接新的挑战。那么，这么美好的憧憬，怎样才能实现呢？

这本书将要告诉你如何用五个承诺来释放出自己内心的十种潜能，最终引导你踏上成功之路。

悟出这五个承诺是在1982年。那时，我觉得自己并不快乐，前景一片茫然。辛辛苦苦地取得学士和硕士学位后，我光荣地成为一名注册护士。然而，6年的机械重复如出一辙，日子似乎已经走到了尽头。我豁然惊醒，原来自己一直以来孜孜以求的事业竟是如此单调乏味，了无生趣；这种绝望的滋味犹如千斤巨石，压在心头，我几乎窒息。虽然这一想法十分泄气，但我仍强打精神，摇旗呐喊：也许我能改变现状；甚至可能的话，我将影响整个保健事业的发展。然而，我的努力根本不见成效，更别说什么影响了。我的经济状况也一团糟，工作对我来说犹如一潭死水。

看看身边工作了20年或更长时间的同事，我知道，自己的将来会是什么样。这不是因为他们工作不够努力，而是他们对工作的

热情早已褪去。和他们一样，我可以感觉到，热情对我已是奢侈品。焦虑之余，我发现我在扼杀我的潜能。

为了从这黯淡无光、前景渺茫的现状中挣脱出来，我给自己定下五个承诺。20年来，每日三省，从未间断。欣慰的是，正是这五个承诺改变了我的事业，以及我整个人生的轨迹。

在五个承诺的引导下，我发现每个女性自身都拥有10种成功能源。这五个承诺和十种潜能伴随着我一路走来，从开始的不满足于仅为护士，到经营一个1200万美元资产的企业。它们现在还在激励着我继续前进。同样，你也能做到，如果你愿意让它们来引导你。

拥有神奇力量的女性并不在少数，而我又是怎么知道的呢？作为一名医院护士，我有幸和许多这样的女性一起工作。他们看似平凡，却做着最不平凡的事，同一技艺，每天要重复实践无数次。这24年来，我经历了许多真人真事，指导女性把他们自身的十大潜力和他们的专业技术巧妙地结合在一起，取得了惊人的效果。我确信，这些成功女性身上所具备的能力你也一样不少。我的公司女性职员占大多数，因此，在指导他们的同时，我也在一旁默默地学习，学习他们身上非凡的潜能。正是这些女性力量帮助我的公司不断成长，这也是公司成功的一个重要因素。

我热爱女性，我也热爱男性——特别是我的丈夫汤姆——但我知道和女性一起工作，奇迹无所不在。

五个承诺提供燃料

在五个承诺的帮助下，我开创了一个我所热爱的、成功、充满挑战性并且不断发展壮大的公司，公司和睦的人际关系也令我心情无比舒畅。不可思议的是，每天清晨，我总是激情洋溢、活力四射地从睡梦中醒来，精神抖擞地准备一天紧张的工作，甚至每天还能腾出时间犒劳自己。尽管这并不是成功的唯一秘诀，但肯定的是，

如果没有这五个承诺给我的力量，我也一定没有今天的成就。

没有两个女人能够拥有完全相同的生活方式、成长背景、世俗欲望，但是他们却拥有一些相同的力量。每个女人的内心深处都有一团神奇的火焰，一旦辅以燃料，便能释放出火山爆发般的能量。多年以来，我帮助过无数的女性点燃这团火，期间，我也发现，通过这五个承诺把你非凡的十大潜能召集起来，你将无所不能。

有的时候，我们对自己允诺，下决心追求一个目标，然后我们果真这么做了；可是不久，所有的一切却又都结束，无功而返。这并不是本书讨论的范围。成功没有一个固定的模式，也无捷径可寻。这是一个一生的计划，你需要用自身尚未苏醒的十种潜能帮助你事业有成、生活美满——坚持用下去，成功就会一直持续下去。此外，用上纪律和承诺作为你的坚强后盾，一鼓作气，成功只离你一步之遥。

这个地球上，每个女人先天拥有的掌控能力使他们不乏勇气对自己允诺，你也一样。开始吧，把我的五个承诺变成你的五个承诺，释放出心中10个相辅相成的潜能。当你这么做的时候，所有活跃因子整装待发，开始助你扬帆起航，驶向成功的彼岸。

承诺一：生活和工作充满激情

我们都知道，有这么一个时候，自己突然对一些事物无限渴望，精力充沛得不可思议。渴望就是动力。你有过这样的经历吗？当内心无限渴望时，所有的障碍，于身、于心、于脑，都微不足道。这就好比是个孩子，圣诞节早晨，眼睛一睁，不假思索，“嗖”，弹簧一般从床上跳起。为什么我们不能拥有这种热情，这种活力和干劲呢？而且并不只在圣诞节，而在每一天。相信我，你能做到。每天清晨醒来，当面对人生、事业，你能全身心投入，并且充满无限激情，那么收益的将会是巨大的快乐。

我的一个激情是在8岁那年被点燃的。那时，我幻想我拥有一间教室，自己是一名老师，天天沉醉其中自得其乐地“讲课”，而且一讲就是好几个小时。我对我的“教室”如此着迷，连父亲都忍不住闯进来，打断我，鼓励我到外面和孩子们一块儿玩耍。直到现在，我都不知道自己当时在教些什么，但有一点能够肯定，那个时候，我热情似火。

8岁当老师，只不过是儿时的一场闹剧。28岁的时候，我把童年教书的热情用到了我的企业中，而且一直到现在。当我离开医院护士这一职业时，我暗下决心，从现在开始，我只做自己感兴趣的事情。现在看来，当时的选择多么明智。一路走来，我曾受过许多工作机会的诱惑，其中不乏高薪、前景光明的工作机会。当然，最有诱惑力的还数刚从政法大学毕业时的一个机会，那就是去一家很有名望的法律公司做搭档。但我明白，我必须首先冷静下来，心平气和地聆听自己的心声。我深知，只有生活和工作充满激情，才可以坚持到底，毫不动摇。任何时候，我们都必须诚实地告诉自己和别人，我们到底想要的是什么，珍惜的是什么。

写这本书是另一件令我无比激动的“工程”，虽然偶尔会感觉到一点点的疲倦。激情不是一种普通的情感，它是一股巨大的力量，它回报你的是一个舞台，在上面，你可以肆意舞蹈，谱写人生的美好乐谱。

正如《纽约时报》所写，当我开始指导护士怎样成为一名法理学顾问时，我“巧妙地把护理学带到法律中，创建了一个全新的职业”。这种伟大的事情也可以发生在你的身上，只要你愿意对自己许下这第一个承诺：生活和工作充满激情。

承诺二：做与不做，直截了当

若想在生活或事业上有所建树，你得下定决心尝试改变，或干

脆置之脑后，不加理会。不要让某些美好的梦想总是在眼前晃来晃去；可是晃过之后，你就会开始暗示自己没有时间、没有决心，或者没有什么热情去加以实施，于是就将之忘得一干二净。要么做，要么就不做，干脆了当。

不要想，我得等到最好的时机，因为这不可能。一味的等待或浅尝辄止，最终换来的只是自己的退休欢送会，得到的奖励也只是一杯酒饮料，配上一块白色的小蛋糕。现在就勇敢地挺身而出，把激情找出来，并紧紧抓牢它。

尽管心惊胆战，我还是硬着头皮，战战兢兢地挪出了机舱，准备在4267米的高空上做跳伞运动。一旦爬出了机舱的小门，就再无退路可言。我一咬牙，没有回旋的余地，跳了下去。随即，奇迹出现了，迎面扑来的是前所未有的感觉，心旷神怡，如沐春风。这种战胜毕生恐惧的过程就像是极强的催化剂。日后，我对什么目标都信心百倍。

大部分人每天都生活在一个安全的小棚屋里。我们从未迈出步伐，闯入另一个冒险世界，寻找灵感，激起火花；从未伸出双手，对一个全新的、美轮美奂的梦想伸出双手，无限渴求。假如你没有选择舒适小棚屋的退路，你的人生又会是怎样的？假如你只能抓住一个梦想，不顾一切地纵身跳下呢？是不是一旦跳了，也就能安心下来坚持到底？

开始你会害怕。不要对自己说：“有一天，总有一天，我会实现我的梦想。”如果持这种态度，有一天，总有一天，你会抿着你的退休酒，懊恼所有你未曾做过的事情。

我指导过的女性中，有许多都是因为内心的恐惧，而没能迈出实质性的一步。对我而言，我能这么做，是因为我拥有一个非同寻常的视角，它来自母亲玛丽丝。母亲一直以来藏有一个愿望，走出新奥尔良——我成长的地方，看看外面的世界。她读了很多书，知道埃菲尔铁塔、大本钟和西斯廷教堂，打算有朝一日一定要亲自走

一回。后来她认识了我的父亲。她常说：“等我们有了足够的钱，我们就去旅游。”不久，她有了孩子，她说：“等孩子们都长大了，独立了，我们就去旅游。”当孩子们真的独立了，她却与世长辞——享年48岁——死于乳腺癌。她的旅游计划永远也没有机会实现。

你还在等什么？什么时候你可以开始放手追求自己的梦想？什么时候你才能让生活充满激情？是当你有了足够的钱吗？是当你减肥成功的时候吗？还是当你的生意越做越红火，伴侣越来越完美？

母亲的死告诉我时间不等人。很多时候，我心存恐慌，畏缩不前，我在心中默默悼念我的母亲，问自己：“最坏的结局会是什么？”当然，这一定不会是癌症或者死亡。瞬间，我就变得勇敢起来。

如果你觉得某些事物不适合你，那么，直截了当地拒绝它，这也是一种明智的选择。毕竟，你拥有你的人生、你的未来。

但即便是自己感兴趣的事你也裹足不前，无法全力以赴，这种做法是错误的。如果你真的下决心追求什么，那么努力争取吧，就从现在开始。这样，每天清晨，你睁开双眼，看到的会是一个美好的世界。

承诺三：一天一个脚步，接近梦想

美好的梦想令人心驰神往，但未曾付诸行动，只称得上是空中楼阁。没有行动，梦想好比浮云，一掠而过，随即消散天边。我遇见过许多比我聪明的人，他们也有绝妙的好点子，但他们只是想想而已，从未行动起来。

美国有线电视新闻网的一位主持人曾问道，出身贫寒的我，是怎样走到今天这一步的。那个时候，我希望我的回答能够比较有深度。但事实上，我只不过是一步一个脚印，踏踏实实地走过来。我出生在一个社会最底层的蓝领家庭——实际上，这是一个“无领”家庭，因为在新奥尔良，没有空调，我们穿的是廉价T恤。我打工

挣钱，支持自己读完了护士学校，为此我十分自豪。但我并不就此满足。6年的护士生涯后，我发现这样的生活我不喜欢；于是，突发奇想，我萌生了一个念头，将医学和法律有机结合起来，把自己培养成为一名专业的法理学顾问。

这个领域在当时还不存在，但是我相信我能够做到。诚然，信念很重要，但仅有信念完全不够。我需要的是行动，通过行动实现这一梦想。

像所有做大事的人一样，我必须把这个目标分为一个个可行的小步骤——请教第一位律师，拿到第一个方案，拥有自己的第一个客户。但最重要的是，每天都得有所行动。

我没有什么经商头脑，但每走一小步，收获的都是满满的知识和动力。有的时候，我热情洋溢，一迈就是一大步；也有的时候，稍稍往前挪一小步都是那么困难。但积累下来，正是这些小踏步让我有了今天的成就。这一过程中，我所悟出的，乃至今天还受益匪浅的是：做什么并不重要，重要的是你去做。

在我的专业里，我做出了一个重大的突破。其实每个人都可以做得到——我认识的许多护士都曾有过和我一样的想法——但不同的是，我能够一步一个脚印，踏踏实实地去实现这个梦想。想法固然重要，但成功只存在于行动中。

成功女性热爱梦想，他们也同样热衷于把梦想付诸实践。每一天的有所行动能让你养成一个好习惯，勤于自律，梦想成真便指日可待。当你专注于梦想，也开始专注于怎样实践时，行动起来，别只是幻想内心的激情之火，点燃它。

现在就对自己许下这第三个承诺。接下来的30天，每天迈出至少一小步，它一定会对你实现将来的长远目标大有裨益。当你愈战愈勇，质的飞跃也并非难事。

承诺四：一生都做一名成功的学生

所有优秀的运动员和演员每天都在积极训练，即便事业上已有所建树，他们仍不敢懈怠，一如既往地虚心接受教练的指导，争取再创新高。他们一生都是一名学生。

一个成功带来另一个成功，一生都做一名成功的学生为的是能一生都成功。今天看似不可逾越的沟壑，明天也许就能轻松跨过，前提是坚持训练。

在完成我们的培训项目后，一位女性开始了她自己的事业，并告诉我：“我觉得我能做到。”几星期后，生意上各种各样的问题接踵而来，她忙得晕头转向，筋疲力尽。那个时候，她给我打电话，神情沮丧：“我真的做不到。”我们探讨了一些课堂所学的策略，她重新捡起信心，坚持下去。当实现事业上的第一个大目标时，她又来电话了，意气风发：“我就知道我一定能做到！”

不学习就想创建一个成功的事业，达到一个辉煌的人生目标，这是个神话。哪怕你天生丽质，聪慧过人也无济于事。成功的女性深知通往成功之路的错综复杂，变幻莫测，他们一生都在不停地学习摸索。

我从商已有20余年，但我仍然每天坚持学习——向我的学生、公司职员、喜欢的作家、演讲家和经济学家学习。不管是哪门学科，都有许多闪光点，取之不尽，用之不竭。

学习有两种方法：

- * 迂回曲折法：不断犯错，跌打滚爬，直到炼就一身钢筋铁骨。当然，迟早会有进步，但这是一个缓慢而又代价昂贵的过程。
- * 简单便捷法：向成功人士请教，如何战胜困难，找到正确的答案。这条路称得上快捷稳妥。所有成功路上的绊脚石，你的导师已提前为你打扫得干干净净。导师无处不在，可以是家庭成员、朋友、同事，或者仅仅是书籍、CD、互联网资源库。

立志做一名一生都在不断学习的学生，我选择了那些比我更加成功的人做我的导师，这当中的许多人之前并不认识我。但没有他们的帮助，就没有我现在的成功。

现在就下决心做一名一生都在学习的学生。学习从自己的失败和成功中总结出的经验，学习你导师身上的优点。当你这么做了，“我觉得我能做到”变成了“我就知道我一定能做到”，而“我真的做不到”这种想法也将不复存在。

承诺五：我相信，我是一个女人，我无所不能

幸运的是，高中的时候，我上的是女校。诚然，男女混合的学校有其自身的长处，但这种学校，男孩，理所当然，是将来的商业精英；而女孩若干年后只能甘心做一名贤内助，在家相夫教子。在女校的这些年，我的自信心与日俱增——没有老师在耳边絮絮叨叨，说着男孩要比女孩聪明许多的谬论；也没有老师因为关心男孩而冷落了女孩。那时的我踌躇满志，坚信自己无所不能。相信自己，你就赢得了90%的成功。

每一次犹豫、徘徊不前的时候，我知道，这是因为我已不再年轻气盛，不再对自己信心百倍。现在，当一个机会向我招手，我发现自己优柔寡断时，我会找出曾经说过的一句话：“我是一个女人，我无所不能！”我回忆起当年的成功，作为一名注册护士，在生死攸关的瞬间，我沉着冷静，果断地发号施令，使病人转危为安。然后我告诉自己，如果在夜深人静，所有的人酣然入睡，医生不知去向的时候，我能果断地独当一面，救人一命，那么我就可以在自己的人生和事业的选择中果断地独当一面，作出自己的决定。

找找你自己的例子。一个自身或事业上的成就带来的是无限的骄傲和鼓励，还有更加坚定的决心。任何时候，当你有所畏惧时，告诉自己：“我是一个女人，我无所不能！”

五个承诺开发出你的十大潜能

现在就和我一起对自己允诺，许下这五个承诺，即使你丝毫没有头绪，不知从何下手；不用担心，这就是本书的使命。我能许诺，一旦勇敢地迈出步伐，人生的瞬间就会变为一个奇妙的冒险世界，你无法想象它有多么震撼人心、妙趣横生。无论你渴望成为一名艺术家、工程师、家庭主妇、房产中介还是一名航空员，或你已经在某些领域有所建树，这五个承诺都将助你一臂之力，发掘出成功路上的十大要素——女性十种潜能。

诚然，这些力量——激情、直觉、投入、灵活、天分、耐力、正直、进取、更新、融合，并非仅限于女性，男性也拥有许多。但女人能把上述要素有机的统一，形成一股强大的潜能，而这股强大的潜能却是女性独有的。

为了创作这本书，我组织了第一个女性“融合”聚会，与许多颇有影响的女性一同分享了大家成功的秘诀。我希望，当你阅读本书时，邀请那些激励、指导，并且尊重你的女性朋友一块参加；大家一同许诺，一同实现这五个承诺。这会使你倍感振奋，动力十足。

无论你选择哪一条路，孤军奋战，或是群策群力，这五个承诺发掘出的十大潜能都是成功的必备因素。一旦下定决心，心有多大，舞台就有多大。你一定会无限热爱你的新生活，因为事业如日中天，生活丰富多彩，家人和睦相处，一片欢乐祥和的气象。

经证实，这一人生计划的确成效非凡，并且一目了然，简单易懂。我将带领着你，一步一步地实现你的目标。就从今天开始，尽情拥抱美好的新生活。

现在开始，郑重承诺。

——维姬·米拉乔

CONTENTS

目 录

第一章. 激情：点燃内心之火，生活充满激情

激情点燃成功之火	3
让激情鞭策你	5
找出心中之火，拥抱激情	6
坚持并非易事	11
激情的表达因人而异	13
●点燃你心中之火：五个承诺让你充满激情	23
●艾威的激情	25

第二章. 直觉：发挥想象，抓住你的直觉

点你需要的菜	30
没有百分百的肯定	31
宁静而致远	33
用自己的办法穿越嘈杂	36
想像力超越知识	38
把自己看作一个成功的人	40

预见美好的未来	41
催眠法加快胜利的脚步	42
直觉和激情融会贯通	43
为下一个远见做好准备	44
●点燃你心中之火:五个承诺抓住你的直觉	46
●玛吉的直觉	48

第三章. 投入: 下定决心, 成就伟业

摒弃完美主义	52
找出自己的“害怕”, 征服它们	54
摒弃“感觉良好”之瘾	58
一次完成一件大事	59
投身于正确的事业, 而非简单的事业	64
注重细节	65
摆脱限制	67
别做一名“承诺女王”	68
●点燃你心中之火:五个承诺成就伟业	69
●利的投入	71

第四章. 灵活: 充分调动灵活性, 无限扩展

振作起来	75
运用你的灵活	77
打破常规	80
强化你的灵活	82

每一天都潜得更深	83
灵活是 2 分钟的投资	85
计划灵活的突破	87
不要仅停留在过去的辉煌上	89
把昔日的舒适留在家里	90
●点燃你心中之火:五个承诺调动你的灵活性	92
●柏兰齐的灵活	94

第五章. 天分: 强化你的天分, 加快前进脚步

女性擅长合作	96
合作产生你的智囊团	98
天才也聆听别人的声音	100
拔掉自己身上的蒺藜	101
天才就是相信自己的心声	102
天分自我繁衍	104
天才 = 智慧 + 勤奋	106
雇用爱迪生的天分	107
●点燃你心中之火:五个承诺强化你的天分	113
●克丽丝的天分	115

第六章. 正直: 永远正直, 呼唤真正的胜利

一着不慎, 满盘皆输	119
走好每一步	120
正直定义无法统一	122

小心承诺	128
管好你的嘴	129
做正确的事情，无论旁人是否在场	130
不做“正直”的受害者	132
做一个永远正直的人	133
●点燃你心中之火：五个承诺强化你的正直	137
●简的正直	140

第七章. 耐力：超凡的耐力，为你注入无限能量

坚持舞蹈于梦想的舞台	144
执著呼唤耐力	146
递增的回报呼唤耐力	149
专注一处，呼唤耐力	151
忍耐也可以充满趣味	152
犹如蝴蝶，破茧成蝶	154
激情呼唤耐力	155
利用能量，增加耐力	157
●点燃你心中之火：五个承诺给耐力注入无限能量	162
●苏桑的耐力	164

第八章. 进取：做自己人生、事业的CEO

勇敢喝水	167
睿智选择：创业，还是受聘于人	169
做好迎接挑战的准备	175
组建你的事业	177