

本书献给渴望成功的女性和渴望幸福的男性

世纪珍藏本

新女性成功学

女性爱情婚姻家庭事业形象实务手册

何青 章淼 编著

Success

·今天开始

翻开本书，你将认识自我和了解女性，进而树立起必要的信心，重新雕塑自我形象，品尝爱情甜果，走上一条成功之路

海潮摄影艺术出版社

新女性成功学

何青 章淼 编著

本书献给渴望成功的女性
本书献给渴望幸福的男性

海潮摄影艺术出版社

新女性成功学

何青 章森 编著

※

海潮摄影艺术出版社出版发行

(福州市东水路 76 号福建出版中心 邮编:350001)

新华书店经销

北京富华彩印厂印刷

※

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 220 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第一次印刷

印数:1—10 000 册

ISBN 7-80562-466-6/Z·32 定价:18.00 元

目 录

导言：女人，成功的女人	(1)
-------------------	-----

第一章 女人要自信	(3)
-----------------	-----

1. 女人是自己 (3)

女人不再是雄性猎苑中睁着美丽的大眼，惊恐万状的梅花鹿——她只能被追逐，只有逃离与接受，接受那个最强壮的猎手射来的箭，倒在他的脚下……

2. 爱不是给予 (8)

“你脸上的雀斑好俏皮，好可爱。”

3. 欣赏自助的男性 (13)

正是那些沾沾自喜，自命不凡，以拯救女性出水火自居的骑士在阻碍着女性的自信、自立、自尊、自强……

第二章 认识男性，还是改造男性	(18)
-----------------------	------

1. 男人之谜 (18)

男人之谜男性，为了获得女性的欢心，无不是甜言蜜语，温柔多情——这时是他最追求完美的时刻，但……

2. 永不悔改的囚徒 (26)

勺子敲着盆，叮叮当当地高声喊着：“改造，改造，改造”。
沙发里飘来有气无力的声音“那是昨天的事了。”

3. **留一份清醒** (35)

女人善于遐想，遐想暴风雨过后会有一个艳阳天，然而又谁知道艳阳天过后不是一场更大的暴风雨呢？

第三章 认清自己的真正追求 (42)

1. **大众情人** (42)

“男人不可能娶米洛的维纳斯为妻，女子不可能嫁给伯拉克西特列斯雕的赫尔墨斯雕像。”

“然而我为什么不试试？”一个撅着小嘴的女孩说。

2. **般配原则** (50)

两个恋人就像钥匙和锁，一把金钥匙并不一定能打开一把普通的锁，而一把普通的钥匙则能胜任。

3. **极品与梦吃** (56)

初恋凭的是一种感觉，如同电闪雷鸣时天地间的突然开启和闭合。这种感觉引起心灵的第一次颤栗，是生命的第一感念。这朵初放的花蕾，素雅、馥郁、迷人、清新，这样的花蕾一生只绽放一次，既有少年的雅气，那么纯洁；又有青春的热情，那么动人。

第四章 女性的技巧 (63)

1. **塑造自我形象** (63)

所有的艺术都带着一些自转体；你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你

的家庭所造就的你。不论好坏，你都得自己创造一个小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。

2. **爱情陷阱** (67)

“看，他上钩了”，那个女吊床上的漂亮女猎手翻了个身，睡意朦胧地说：“等等我。”

3. **捕获后的把玩** (74)

忽阴忽晴忽冷忽热的本领只有女人才掌握得最熟练，这时常使人觉得，女人的心灵具有一种瞬息万变的特性。

第五章 政治家与建设者 (85)

1. **战斗的青年及斗争艺术** (85)

她就必须美丽，性感却不在外人面前春光外露；她就必须温柔、顺从、成为满足男人支配欲望的奴仆。这也许是男人在不能支配世界时，绝望中的一棵救命稻草。

2. **女人——男人的伟大教育者** (91)

两个人都在默默地想：“我难道只能和这个讨厌的家伙共度余生吗？”

3. **情人、妻子、护士、母亲** (95)

虽然这种说法如同强奸犯□□声声说被害人长得太美，穿得太少以至于对他刺激太大一样，都是混蛋逻辑……

4. **好妻子，坏妻子** (101)

“我的妻子是否能把家整理得干干净净的，对我当然很重要，但是我求婚的时候，并不把这件事放在心上；我睡觉时，也不会梦见一个小美人在刷烟灰缸。”

第六章 第一推动力…………… (110)

1. 一臂之力 (110)

他或者过于爱对方，或者过于怯懦，或者过于无情，总之他的一生注定在毁在这个人手里。他是家中的“女人”的地位将被刻在他的墓碑上。

2. 她是多么温柔可爱 (118)

家庭应该是男人的避难所，是男人自由心灵的栖身地。

3. 做成功男人的成功妻子 (130)

这二十八个人中，有十六个人接受过心理治疗，十八人个征服镇静药，几个人试图自杀。有十二个人实际上有通奸行为或向往这种行为。其中还有人在某一天晚上一丝不挂地在街上飞跑……

第七章 善待危机…………… (133)

1. 不要祈祷 (133)

你是否认为花言巧语、柔情蜜意是十七八岁的小男孩小女孩谈恋爱时的把戏。

2. 挽救婚姻 (141)

对于女性而言，此时从震惊、屈辱、痛心疾首、悔恨交加的阴影中走出，保持自己自立、自主的信心是最重要的。不管怎样，要相信自己完全能凭一己之力把日子过下去，并且不会过得比现在更差，软弱可欺，刚强可敬。

3. 受伤的朱丽叶 (151)

在这个世界上，真心实意帮助自己的人就是自己，并且最不

能放弃的也是自己。

第八章 品尝性爱的甜果…………… (156)

1. 女性的快乐原则 (156)

女性当然享有满足性欲与权利，她在性爱中的直接目的是她享受到了性快乐——体味到了双方性高潮却被激发的强烈震撼，欲仙欲死的感受……

2. 熟悉自己和他的身体 (164)

指引男人在她身上移动的手应该是妻子的……

第九章 女性的贡献…………… (176)

1. 性爱中的主导者 (176)

由于男女两性性反应的差异——男性的性欲较容易唤起，而女性一般需较长时间才能为性交做好准备——因此，女性的主动行为往往受到了限制……

2. 多样性的选择 (180)

在所有这些移动中，变化、持续努力必须与惊奇的成分艺术地结合起来。狂暴地从一个形式推向另一个，与集中于一种方式同样单调。

3. 自我调节 (186)

这对女性来说真是一个好消息，同时还有另外一个好消息是，这个帮助获得性高潮的锻炼既不用举哑铃，也不同跳绳，跑步，弄得大汗淋漓……

第十章 女性的另一片天…………… (198)

1. 工作着的女性是美丽的 (198)

她们有着娇好或一般的面庞，她们有着苗条与不苗条的身材，她们有着性感与不性感的胸部，但是这些却不是那么重要，她们参与到男性步履匆匆的前进行列中，并用她们的温柔，她们的精致，她们的勇敢，她们的聪慧，撑起属于自己的一片天。

2. 无私的“工蜂” (202)

她精力无比充沛，包括做早点，送孩子上学、上班、买菜、做晚饭这一条龙的活动，都根本难不倒她，她总是生龙活虎，乐此不疲……

3. 已婚女性是好雇员 (205)

善于有效利用时间并能在一段时间内完成数件事的女性，她们多半是已婚的职业妇女而不是家庭主妇……

第十一章 成功之路…………… (215)

1. 真诚地对待 (215)

即便自己年青貌美，有着丰满的乳房，滑腻的背脊，白皙的大腿，但是这些都不能在这里展露。

2. 柔弱胜刚强 (219)

卡罗尔是典型被动型应付批评者，她的办法是哭泣和走人。

3. 从秘书到总管 (224)

上司大多提拔那些把工作看得很重的人。虽然她不能用老板的态度做事，但却可以从老板的上场想问题。

4. 办公室爱情 (230)

双方都省去了相思之苦——两个人只须隔着一张办公桌就可以眉来眼去，暗送秋波，只要没有人，就很迅速地抱在一起亲吻……

第十二章 闭月羞花谈美容…………… (235)

1. 美与自然 (235)

我有一位好友，言行、体态如清风明月般清爽怡人，可惜脸上上的皮肤又黑又粗，上面还有雀斑等“非法建筑物”，与她的气质、体态极不协调。见过她的人都不无遗憾：“这么好的女孩，可惜那张脸……”

2. 时髦女人 (236)

东方人喜欢乌黑色，西方人喜欢金黄色，虽然各有所爱，但是基本的一定是一样的，那就是就是富有了弹性，柔软而又健康。

3. 皮肤与保养 (241)

谈起日光浴，我们经常将之与电影明星和悠闲的富人联系在一起，想象着那诱人的古铜色……

4. 乳房的护理 (248)

古代希腊人曾经说过：即不会写，又不会游泳的人就是笨蛋。

5. 化妆的艺术 (251)

夜晚是奉献给热情奔放、充满自信的女人的。即使你不同谈锋犀利而光芒四射，仍能因你的化妆而先声夺人，你会是一个令人刮目相看的女性。

第十三章 时装和风格…………… (261)

1. 时装的最高宗旨 (261)

举止得体是高雅的组成部分，如果你老是担忧着从肩膀上滑落的衣袖，或者开叉太高、裙子，怎么能做到举止优雅、仪态万方呢？

2. 五个准则 (263)

女性成功的穿衣秘诀是“品位”而不是潮流。

3. 富有想象力的配件 (272)

当一瓶香水的活塞打开，空气中就潜伏着一场无声的爆炸——一百朵、一千朵名称各异的鲜花以近乎愤怒的态度冲决堤坝……

导言 女人，成功的女人

这本书是献给女性的，特别是在爱情、婚姻、事业之旅上刚刚蹒跚学步的女性的，以及那些想真正地拥有幸福的男性。

本书作者的一个迫切愿望不是给每一个心存希望——不论是热切流连于书肆寻找解决生活困境之门钥匙的，还是无意中拿起这本书瞥上几眼的——女性一种万灵丹药。这也不是那种遇到困难时才翻来寻找答案的秘诀汇萃，而是为女性提供一种准备，提醒读了此书并赞同或者对此进行思考的女性进行一种准备，为家庭、为事业、为爱情的美满和成功预备一种日常的心态，预备一种习惯的对待。

因此，本书的立足点全不在于过去，也不太多地顾虑将来，而是实实在在的现在。如果你一直是幸福、快乐的，而你也拥有一种成功的优越感觉的话，那无疑是让人高兴的。但是，假如你仍然被各种俗世的纠纷深深折磨，遭受着喜爱的人、自己的丈夫、从事的工作的伤害，那么，从现在开始，女性——人类的一半——找到并走上自己成功之旅，无疑是比任何的唉声叹气、诅咒谩骂，或者沉溺于未来的幸福美满的幻影中更有效。

妻子在产房里承受着最痛苦的煎熬，丈夫在外面焦灼不安地来回走动。在那脆亮的啼哭响起的刹那，“是男是女”。几乎是所有人的第一个问题。一个女孩的来临，便在她的年青的父母身旁回想起了婚礼的悠扬钟声；一个男孩的出世，便让他的年青父母看到一个衣冠楚楚、挟着公文包行色匆匆的行政官员或者律师。将

女性与美丽妖娆、婀娜多姿相联系是天经地义的事情，而把女性和成功联系在一起，几乎是在侮辱她们，这便是千百年来男性标准。

社会的发展不能再容忍女性成为男人背后的影子。卡耐基所大力倡导的成功学问，无疑对女性、所有渴望成功的女性以启发。《写给女孩子》作为卡耐基的妻子和思想传人姚乐丝的力作，培养了一大批好的妻子、成功的妻子。她的建议，无疑是弥足珍贵的。而且她也从没有试图阻碍人们，尤其是女性对成功的追求，对一种完美人生的追求。当然，我们的追求绝不仅限于此。

第一章 女人要自信

在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

——奥格斯特·冯·史勒格



1 女人是自己

社会的发展不再容忍女性只是雄性猎苑中睁着美丽大眼，惊恐万状的梅花鹿——它顶多具有选择倒在那个最强壮的猎手的脚下的权利。自古及今，女性都在忍耐、等待、盼望中青丝成雪、香消玉殒。她们的美貌，她们的才智，她们的不让须眉的豪情都在这个男性执掌的世界中消磨殆尽。男人在一如继往地呵护女性——让她相信自己，依附自己，抚慰自己，他的理由是男人创造了世界。女性跟在男人的后面，使劲地奔跑，但是怎么也追赶不上。

美国著名的女权主义活动家伊丽莎白·凯迪·斯坦顿认为：自上自助之所以必要，是因为我们每个人最终都是孤独的！每个人必须准备好为自己而行动，为自己而思索，为自己的生命负全部责任！

历史的发展使社会历经沧海桑田的变迁，妇女们开始意识到

她们所具有的影响和随之而来的选择的权力。所有的妇女，不同年龄、不同职业、不同经济状况、不同政治倾向的妇女，都被这样的信念强烈地吸引着，那就是她们可以自我决断，她们无需唯唯诺诺，无需惴惴不安。这是一种巨大的宽慰。女性也向往成功，开始侵进曾由男子“一霸天下”的领域。然而，成功需要向导，需要技巧，女性如何能在爱情和事业之间找到平衡点？卡耐基所大力倡导的成功学问，无疑对女性，对所有渴望成功的女性有所启迪。

卡耐基鼓舞我们要有自信，有勇气，有热忱。“我们心存热忱——并且表现出来，就能给自己信心。勇气依凭自信，一如获益于逆境的能力亦依凭自信。”他还引用马太福音十七章二十章二十节的一句话来激励人们——“如果你有一颗芥菜种子的信心，你即会对此山说，由此处移往彼处；而它就会迁移；而没有甚么对你会是不可能。”可见，坚强的信念可以带给你摧山捣海般的力量，一个人除非自己有信心，否则不能带给别人以信心；已经信服的人，方能使人信服。海伦·凯勒能在盲与聋的逆境中取得光辉的成就的内在动力就是她的信心。她坚信要勇敢，要学会受苦。一个人所作的勇敢活下去的一切——不性急也无抱怨地——都会协助他有朝一日生活在欢乐满足当中。所以请相信，做一个有自信心的女人，就是你迈出走向自由和心理成熟的一大步伐。

许多人并不真正了解自信的含义：他们一直认为，那只不过是锋芒毕露的一种时髦的掩饰，是比锋芒毕露更温和更优雅的形式。然而两都是全然不同的行为，目的和动机都不尽相同，他们之间有质的差别，好比苹果和菠萝，而非量的不同，比如大苹果和小苹果。

要求女人自信，从某种意义上说这是希望女人有主见。这种自信并非诞生于一本教科书，一次研讨会，或什么自助丛书，真正的自信源于内在，如果你希望自己有主见，那就必须从自身开

始。自信的女人善于表达自己的见解，她能够直截了当、自然、坦诚地表述自己的观点和愿望。她对自己和别人都感觉良好，她尊重别人的感情和权利。她善于判断局势，决定如何采取行动，并且能够毫不犹豫地采取行动。对这样的女人来说，最重要的是真实地对待自己和表达自己。和自己作出选择的价值相比，得到或失去显得无足轻重。她也许无法达到所有目的，但对她来说表达她的主见的过程有时比结果更有意义。不管她告诉你的是对是错，她的表述方式都会使你的尊严毫发无损，并且给你留下美丽的印象。

可能是因为夏娃引诱亚当被逐出伊甸园，所以女性学会了轻易接受责备。世世代代以来，唯唯诺诺、软弱无能一直是女性的生活特征。“女人，你的名字叫弱者”，女性被要求附和而不是独立行动，由他人而不是自己做主。在爱情方面表现得更为被动。然而不带任何歉意地决定自己的生活道路，作出自己的选择，不完全由他人说了算，这是女性应得的权利。要求拥有这被剥夺的权利并不是不“正常”和缺乏“女人味”，相反这才真正能使女人走向完整，有主见的女人能够采取积极的行动去握住属于自己的幸福，这样的女人才是为自己而活。

（女人要想成功，首先要自信，凭着这份自信，你会寻找到自己心目中的“白马王子”，而不是被动地期待或失之交臂，你要记住的是馅饼不会从空中落下，守株待兔等待如意郎君降临的概率微乎其微？所以女人不要低估自己，要抬起头来做一个大方女人。勇敢地握住你所钟情的男子的手，不是一种自不量力，不是一种可耻的行为，这是对自己负责，对人生负责。）

这时，也许有的女性会问：“如果我在男人面前表现得极为坚强，有主见，有智慧而且充满活力，他们是否会觉得我缺少女人味儿？是否会觉得我不那么令人着迷？”其实这不仅是女人怀疑的问题，也是男人们争论不休的话题。我们都希望得到异性的欣赏，

但那必须是在不损及个人特质的情况下才行。

今天的女性，她们在温柔、付出的同时，也能拥有坚强而有力的特质。她们排斥任何传统意义上的“女性”特征，也拒绝在个人性格与观点上让步，正如卡洛·吉利根所说，正由于女性对本身魅力的重视，因此她们自然而然地将精神集中于这些能吸引男人的特点上。但这个问题的关键是，做这件事的时候必须不损及个人特质。否则，（女性一心为男性而活，无非又重蹈历史的覆辙？）

女性们之所以有此种忧虑，（我想是源于对女性在历史传统上的定位，）女性化就代表着被动、柔弱、娇美与小女儿样，在行为表现上，她必含羞带怯、俏丽可人、高深莫测、工于心计。可是在受了多年的压抑之后，男性与女性终于有了自由发展的机会，“男”和“女”的定义已不局限于过去的范围，那种传统的性别角色已经不受男女双方青睐，传统的礼教正如一件紧身衣一般，使得一个人的潜能无法正常地伸展。

她们应该如何如何，或不应该如何如何，这许多的“应不应该”困扰着女性，使她们难以开怀。从人性上看任何男人或女人都愿意让别人抹去自己的特点，也不喜欢受制于人，事事听从他人摆布，做一个附庸品。自信的女人与具有温柔情怀的男人一样是自然而正常的；我们从经验中发现，能够与男性维持良好关系的女性，通常就是那些有主见而又不乏韵味的女人。

从下面的一个例子中我们多少能够看出自信的女性有什么特色。

一个男人和一个女人住在一起，他们有各自的专职工作，她负责做饭和部分家务，他干一些家里的杂活儿。一个傍晚，她疲惫地回到家中，发现他正在书房里看书。

如果她是一位缺乏自信的女性，她会忍着疲劳走进厨房准备晚餐，觉得自己像个殉难者；或者会暗示他出去吃或多少搭个手，而他却并没有这个意思，于是她只好走进厨房，恼怒地将锅碗瓢