

阅读此书将改变你的生命。将改变你方方面面的思维。
将改变你的目标、你自己、你的生活。处事之道。家庭。一切和生命有关的东西。

周彦 译

THE PSYCHOLOGY OF WINNING FOR WOMEN

[美] 丹尼斯·威特里博士
[美] 戴安娜·威特里博士
[美] 黛博拉·威特里博士

著



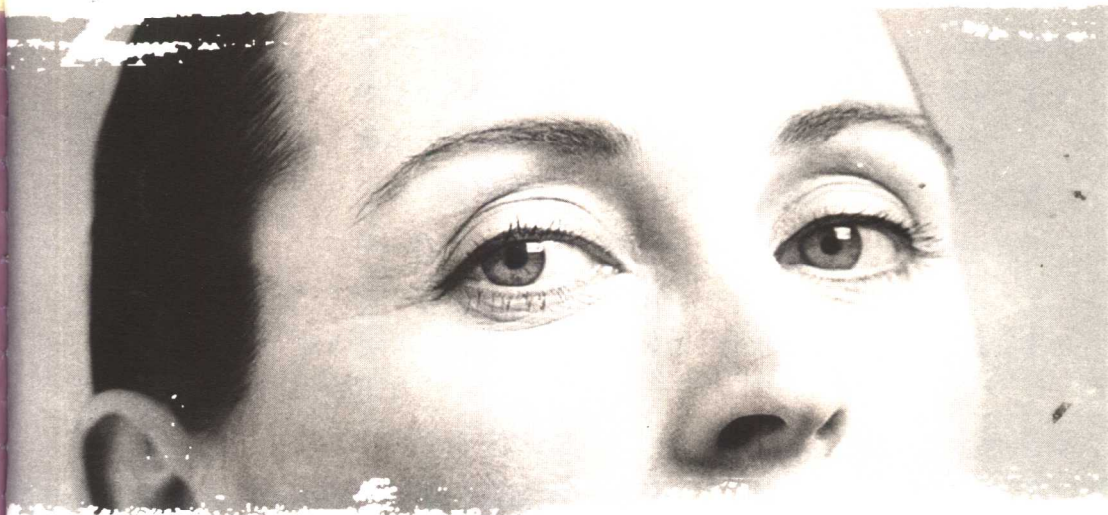
女性成功心理学

《成功心理学》畅销美国 20 年，作者威特里博士与女儿联手新作



世纪出版集团 上海人民出版社

THE PSYCHOLOGY OF WINNING FOR WOMEN



女性成功心理学

[美] 丹尼斯·威特里博士 著
[美] 戴安娜·威特里博士 著
[美] 黛博拉·威特里博士 著
周彦 译

世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性成功心理学:每一位女性都该了解 每一位男性都该理解/(美)丹尼斯·威特里,(美)戴安娜·威特里,(美)黛博拉·威特里著;周彦译.——上海:上海人民出版社,2003

书名原文:The Psychology of Winning for Women

ISBN 7-208-04689-1

I. 女... II. ①丹...②戴...③黛...④周... III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第044668号

Authorized translation from the English language edition published by

Executive Excellence Publishing

Original copyright © 1999, The Waitley Institute

The Psychology of Winning for Women

Translation 2003 by Century Publishing Group of Shanghai

出品人 施宏俊

策划 钱红林

责任编辑 钟智锦



世纪文景

女性成功心理学

[美]丹尼斯·威特里博士 戴安娜·威特里博士 黛博拉·威特里博士著

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

开 本 635×965毫米 1/16

印 张 16.75

插 页 3

字 数 200,000

版 次 2003年8月第1版

印 次 2003年8月第1次印刷

ISBN 7-208-04689-1/B·386

定 价 24.00元

DEDICATION

呈 献

仅将此书献给生活在各种不同文化中的成功女性，
因为成功对于她们而言，
就是毫无畏惧地表达出自己的观点和梦想。

ACKNOWLEDGEMENTS

致 谢

本书作者要向我们的同事安东尼娅·波伊尔所作的贡献和研究表示诚挚的感谢,是她将想法变成了现实。

我们深深地感激卓越出版公司的执行主席肯·谢尔顿的信心和眼光,他为我们创造了将思想变成有益于全球女性和男性的著作的机会。

我们还要感谢为我们拍摄了精彩封面照片的麦克·坎贝尔。

衷心感谢我们家族中的每一个成员,因为他们,我们拥有了美满的生活。他们中的任何人都有能力从不同的角度写好这样一本书。

THE PSYCHOLOGY OF WINNING
FOR WOMEN ♀

关于此书的评论 ENDORSEMENTS



威特里家族的智慧奉献给女性的是一份充满力量的厚礼。他们这些经过时间检验的方法,无疑是 21 世纪女性所必需的。不管处于人生旅途的哪个阶段,每个人都能从这停顿和回归自身意识的过程中获益。这本书有助于你理清思路、怀着负责的心态在力量和欢乐中前行。

——艾琳·M. 皮尔萨

詹尼·克雷格国际运营部副主席

一剂关于成功人生的绝妙良药。这本书分析了如何获取成功,怎样化紧张为松弛的良策,它提供了一些犹如火箭推进器般的点子、热情以及获得全新成功的能量。

——吕贝卡·坎贝尔

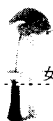
高级人力资源专家,寿险管理师

美国大众生活的组织发展及变革管理部副主席

这本书提供了一些经验,这些经验来自于那些已经成功达到目标,或那些正在为理想而奋斗的女性们的经验,其激励作用是无法估量的。

——伊迪·卢兹

《妇女》杂志执行主编



对于既想拥有成功事业、又想拥有完美闲暇的女性而言,这是一本必须读物。

——马克·阿福森

《商业女性》杂志编辑

总的来说,这是解决两性斗争的一种积极措施。这本书有效地融合了永恒的成功战略以及当今新女性的独特视野。

——简·阿德勒

国际辛迪加专栏作家及全国演说家

怀特盖特公司

智者着眼于如何让女性成功。我发现这本书是构建自信和鼓励与内在自我沟通的伟大工具。

——A. 安东尼拉·巴库天

《国家商业女性》杂志责任编辑

《女性成功心理学》一书深入探讨了当代女性的内心世界。它是自我发现和自我成就的指导。在此竭诚推荐。

——凯瑟琳·兰黛尔博士

布雷罕姆·杨大学临床心理学家

我觉得本书分三种角度看问题的方法非常不错:作为两个孩子的母亲(其中有一个是十几岁的女孩)、作为一个职业女性以及作为学

习的借鉴意义。在此,诚挚推荐威特里一家撰写的此书给所有男士、女士、父母以及商人,作为 21 世纪领导和成功的指南。

——帕特丽夏·米切尔

Cox 交流公司培训及组织发展部主管

威特里这个名字在近 20 多年里总是和成功联系在一起。《女性成功心理学》将是人类发展领域中最新的突破。

——伊斯特·伊格斯

伊格斯猎头公司总裁

目 录

序 >>>1

前言 >>>3

导言 >>>5

第1章:成功女性 >>>7

①差异万岁 ②成功新概念 ③玻璃天花板不是玻璃做的 ④男性和女性:平等的同伴 ⑤你的个人游记

第2章:发掘潜力 >>>21

①割断与陈旧的联系 ②由牺牲者到胜利者的转变 ③看看镜子的背面 ④旁观者眼里的年龄 ⑤学习是一辈子的任务 ⑥冷嘲热讽会传染 ⑦奥林匹克女英雄 ⑧打开你的镜片 ⑨挖掘潜力的行动步骤

第3章:理应成功 >>>37

①不要被我的面具愚弄 ②打破童年的屏障 ③变障碍为机会 ④面具背后的女人 ⑤你是独一无二的 ⑥坚持己见 ⑦拥抱新事物 ⑧打破旧模式 ⑨寻求帮助 ⑩直面恐惧 ⑪“驱散恐惧”日记练习 ⑫必须学会自我认同 ⑬内在价值与外在价值 ⑭积极的自我暗示能力 ⑮谦卑但不自辱 ⑯作一次现实检验 ⑰自我认同优先 ⑱“重温辉煌”日记练习 ⑲做点事吧! ⑳自我肯定的十项信条

CONTENTS

第4章:决心超越>>>63

②对生命负责 ③成事在人 ④获取荣耀,承担责任 ⑤将压力转化为成功的三条原则 ⑥清除负面想法 ⑦转变既成体系 ⑧既然如此,那么一切取决于我 ⑨运气=机会+准备 ⑩把握你的思想和身体 ⑪限制是你自己设定的 ⑫最大的风险是无所事事 ⑬无责任亦无自由 ⑭“自我控制”练习 ⑮事在人为!

第5章:发乎内心>>>89

②内心火焰 ③追求激情 ④恐惧:最大的内在阻力 ⑤失败是养料 ⑥消极想法=消极结果 ⑦专制的想法=专制的行为 ⑧先有心理准备,而非后续反应 ⑨错失的机遇 ⑩自己创造生活 ⑪一旦忙起来,一切都会变好 ⑫行动上的自我激励

第6章:勇于相信>>>107

②分享成功 ③设计生活,而非默然接受 ④实践自己的内在标准 ⑤生活是自我实现的暗示 ⑥开发内在资源 ⑦自我期望的积极行动步骤 ⑧大众的迷思/实际的真相

第7章:梦想现实>>>125

②用想像力统治世界 ③限制是自己设置的 ④自动出纳员:你的自我形象 ⑤我们的虚拟现实 ⑥重启梦想机器 ⑦“梦想的力量”日记练

目 录

习 ①内在冠军 ②减少限制 ③创建上佳自我形象的五个步骤

第 8 章:筹划未来 >>>147

④清晰且富有重点的愿望 ⑤面对挑战和逆境时敢于奉献 ⑥跨越障碍 ⑦永不放弃——只要你活着 ⑧心灵的守护者 ⑨意志的五种能量 ⑩“幸福的策略”日记练习 ⑪设计生命历 ⑫幸运快车 ⑬目标的起点 ⑭怎样提取你的“目标意识” ⑮暗示的惊人能量 ⑯通向目标十步骤 ⑰“生活目标”日记练习

第 9 章:用心奉献 >>>177

①让生命拥抱才能,而非罪恶 ②填补空虚 ③重复——习惯——信念——行动 ④变革的基础 ⑤“积极习惯模式”的行动步骤 ⑥花点时间让自己重生 ⑦“独处的快乐”日记练习 ⑧积极自我约束的关键点 ⑨如雄鹰翱翔天际 ⑩习惯的力量

第 10 章:为己师表 >>>197

①为自我素质投资 ②测试你的正直水平 ③展示最好的自我 ④警惕“虚假”自我的陷阱 ⑤交流的艺术 ⑥非语言暗示 ⑦百分之百的责任 ⑧寻找共同群体 ⑨贫困

CONTENTS

目 录

第 11 章:行为多样 >>>217

①分享成果实 ②“核心圈子”日记练习 ③服务的双赢 ④行动中
可以调整态度 ⑤女性的智慧 ⑥阴阳调和 ⑦女性应该抛弃的男性习惯
⑧真正的财富 ⑨时间为本 ⑩扩展你的时间之维 ⑪“自我取向”的框架

第 12 章:生命之快乐 >>>239

①成功十大秘诀 ②21 世纪是女性世纪的 21 条理由

序

苏珊·威特里

作为一名妻子、一位母亲、直到最近才刚刚成为的一名职业女性，
我对于这本《女性成功心理学》的意义，有着特殊的感触。

初识丹尼斯·威特里，我是带着两个年龄够上语法学校的女儿的单身妈妈。我们一边约会，一边为我们能够心心相印地“挤出时间”感到惊讶。他当时正孜孜不倦地撰写他的作品《成功心理学》的手稿。

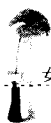
我鼓励丹尼斯去追求他的梦想，始终执着地相信他应该出版他的作品，让成千上万人共享。

我们是在 1978 年的春天结的婚，稍后不久，夜莺一科南特公司出版了他的六盒卡带。六个月以后，他花费了十年的时间研究和撰写的著作出版了。虽然我们都知道这本书会很有潜力，但是都没想到它注定会成为个人成功学领域方面空前畅销的杰作。

20 多年的时间里，我履行着家庭主妇、妻子还有我们这个混合家庭六个孩子母亲的职责。我们还从墨西哥带回来一个女孩加入到我们这个家庭中，她正如我们和两个儿子所希望的那样，成了我们家的第五个女儿。

因为丹尼斯经常周游世界，到公司、大学为专家、运动员和公众作演讲，我也就被硬生生地向着两个完全不同的方向拉扯：一方面我很希望能够在第一时间分享他的经历；而另一方面我又希望自己和孩子们在一起扮演家庭中的角色，承担起母亲的责任。

虽然有时我竭力地陪伴丈夫周游世界，但是仍然倾向于腾出大部



分时间和精力来照顾家庭。因为一度有过巴不得在同一时间能够分身有术的体验,我真切地理解女性一生中面临职责和梦想取舍时的那种痛苦。但是,对自己所作的选择我丝毫无悔。事实上,我发现什么事情都会发生,角色也会不断发生转换,宛如四季更替。

丹尼斯和我都深深地为我们两个大女儿黛博拉和戴安娜感到骄傲,她们和父亲一起写就了这本书。同样,我们也为我们其他的几个孩子感到自豪,他们都在自己独特的领域中取得了成绩:小丹尼斯拥有骄人的运动成就和开朗的个性;达雷尔对于家庭和他人奉献甚多;金柏林拥有创造力和特殊教育的技巧;丽莎掌握了娴熟的英语和汉语,是个优秀的英语老师和出色的母亲;而格雷雪拉是一个成功的母亲和慈善家。

时至今日,我们的孩子都已经长大成人,羽翼丰满成家立业了,而我则发现要放飞激情、发掘潜力,什么时候都不晚。在扮演了30年的辅助角色以后,虽然从没有过从商的经验,但我现在是自己健康产品公司的首席执行官,满世界跑。

而我的丈夫丹尼斯现在正面临着我在我们婚姻早期阶段遇到的抉择:是承担起家庭中的职责呢,还是加入我的商务之旅?我想他会成为我实现自我过程中的强大后盾的,正如以往我所做的一样。

作为女人,生活在尘世真是一种美妙的感觉!想像一下,你是一位50多岁的祖母,在成功经营事业的同时,还能与丈夫、孩子、孙辈们之间拥有融洽的关系,那么你应该怎么做?

享受本书的智慧,满怀信心地经营你的生活吧!

前言

对男人有用的东西,对女人却未必有用。女人拥有特殊的生存才干、技能和力量,同样,女人也拥有不同的需求。女人说话的修辞方式、观察的直觉角度、倾听的语言背景以及感觉的情绪尺度都与男人不同。女人的生活也更加复杂一些,因为她们通常要对家庭和子女负责,在此基础上还要面对事业的挑战和职业的压力,这二者彼此无法互相取代。

出于这些原因,丹尼斯、戴安娜和黛博拉决定将《成功心理学》的一些原则进行改造以满足女性所需。这本书融合了一些经过时间检验的理念和 21 世纪行为学研究上的最新突破,在这个时代,女性越来越着力于追求并发掘所有潜能,以争取个人生活以及职业生涯中所有可能获得的成就。

丹尼斯的名字代表了成就和个人发展研究领域的最高水平。1978 年,他的代表作《成功心理学》首先以磁带的形式进入市场。从那以后,已经售出了两百多万套,又以文字形式出版,被翻译成多国文字,被全世界的人士和组织,从奥林匹克职业运动员,到公司主管、政府官员、教育者、回国的战俘、家庭主妇以及各个年龄段的学生当作基础训练的工具。那本书和他在过去 20 多年研究和发展的理论,已经成为其他一些人和职业自我管理项目的评判标准。

在《成功心理学》一书中,丹尼斯·威特里确定了一个全胜者的十种素质——十种积极态度和做法是通过对一些拥有较高成就的人(看



起来他们以一种自然的、水到渠成的方式获得了生命中他们想要的一切)的研究得出的。通过这些案例,他给出了10把钥匙,由此,可以打开通往真正持续成功的大门。

作为安纳波利斯美国海军学院的毕业生和海军飞行员,丹尼斯为奥林匹克运动员、阿波罗登月项目的宇航员、顶级销售员、管理人员以及各行各业的领导都做过咨询。作为由乔纳斯·索尔克创建的高等教育国际协会主席和美国奥林匹克委员会运动医学委员会心理学主席,他致力于提高全美奥林匹克队伍的整体成绩。他是全美自我领导和变革管理领域最炙手可热的演说家。

丹尼斯·威特里不仅拥有出色的事业,私人生活也非常成功。他和妻子苏珊一起抚养了六个孩子。四个女儿都获得了卓越的学术成绩,拥有硕士和博士学位,职业领域从教育到实业,从行为科学到公司咨询师到演说家,非常广泛。她们的父亲对他的理论身体力行,而女儿们则在成长的过程中,将她们反复听到的成功者的素质赋予实践。她们不仅仅听取,在现实生活中也不断观察和体验。她们知道父亲传授的东西在现实生活中切实可行。而且,她们也意识到,从父亲开展他的主要研究到现在,这个世界已经发生了翻天覆地的变化。所以戴安娜和黛博拉和她们的父亲一道,重新撰写了这本经典杰作——《女性成功心理学》。

导言

丹尼斯·威特里

很多年以前,当我首次撰写《成功心理学》的时候,压根没想过有
没有人读它,或者人们会不会把它用作什么自我提升的项目。
母亲和祖母从小给我灌输的,是各个方面男女平等(如果不是女优于
男的话)的观念。而现在只要我的大男子主义稍有抬头,妻子和女儿就
会让我回到现实。

女儿们成长于一个陈腐的男尊女卑的世界,我亲眼目睹了她们在
这种体系当中的苦苦挣扎,同时也看到了不同年代男女地位上的差
别。这种差别随着她们在事业、社区以及个人家庭关系中发挥的作用
逐渐显现。全胜者的十项素质自从我第一次作过定义以后,到现在依
然正确。不过,女儿们对它们作了一些修改和完善,使之更加个性化,
同时也更适合女性一些。

我意识到需要给我以前所倡导的基本核心价值再添加一些新的
研究成果——综合的、适合女性的,也是重新建构的,同时也要融合女
性们收集到的观察数据、信息和智慧,正如我们今天所说的“既来之,
则为之”。我们需要为 21 世纪的女性们提供一些新近的资料。

不止一次地,女儿们和我讨论应该在新的方法中增添一些什么,
直到最后,我又把这些难题重新扔给她们去处理。戴安娜和黛博拉当
时正在攻读心理学博士学位,她们愿意来解决这个问题,这就是《女性
成功心理学》的来源。

她们都是全面发展、积极投入生活的当代女性。她们具备了非常