

畅销美国30年，改变过无数女性命运的经典著作

女人干吗要自信

[美] 斯坦莉·费尔普斯 南希·奥斯汀◆著

The Assertive Woman



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

女人干吗要自信 / [美] 费尔普斯等著; 边国英译. —北京: 中信出版社, 2003.9

书名原文: The Assertive Woman

ISBN 7-80073-804-3

I. 女… II. ①费… ②边… 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 (2003) 第052076号

The Assertive Woman 4th Edition by Stanlee Phelps and Nancy Austin

Copyright © 1970, 1987, 1997, 2002 by Stanlee Phelps and Nancy Austin

Chinese translation Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

女人干吗要自信

NUREN GANMA YAO ZIXIN

著 者: [美] 斯坦莉·费尔普斯 南希·奥斯汀

译 者: 边国英

责任编辑: 王莉莉

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 9.75 **字 数:** 159千字

版 次: 2003年9月第1版 **印 次:** 2003年9月第1次印刷

京权图字: 01-2003-3039

书 号: ISBN 7-80073-804-3/B · 66

定 价: 20.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



鸣谢



在《女人干吗要自信》第四版付梓之际，我们将要颂赞一些特别的女人以示庆祝。从过去到现在，她们在家庭与工作中的贡献成就了她们的今天。对于每个女性来说，没有坚持不懈、坚韧不拔、超乎寻常的投入，任何有价值的事情都难以获得成功。我们将永远感激那些因其勇气、优雅以及开拓精神而被我们所钟爱的女士。

再次感谢我们的家人与朋友，谢谢你们的爱，你们无条件的支持，以及我们在撰写此书时你们无微不至的照料。

我们也要向那些参与过我们讨论班的成千上万的女士们表达我们最深的谢意，感谢她们和我们分享她们作为自信的女人的种种经历。而且，对于那些抽时间给我们写信



的女士和先生们，我也想告诉你们：没有你们，此书不会完成。尽管从未谋面，你们却是我们获得灵感与持续动力的最重要的源泉。

鲍勃·艾伯蒂是我们的朋友、同事以及长期以来的出版商。他从一开始就热情地鼓励我们。如今，他已从他所建立和发展起来的公司中退休，我们感谢他25年来的忠诚和温柔的呵护，我们也恭喜他聪明能干的女儿梅利莎·艾伯特·弗罗纳担当起出版商的新角色。在Impact出版公司，沙伦·斯金纳也始终是个忠于职守的人！我们感谢他们为女性事业所投入的时间、精力和劳动。他们的工作照亮了《女人干吗要自信》的每一页。

对于作为电影制片人和女性研究教师的玛莎·惠洛克，我们要献上我们的喝彩和重谢，玛莎代表着一种真正的顽强精神，与她相识是我们的幸运。

科林·詹金斯-萨林，另一个无畏的灵魂和顽强精神的代表者，她为我们提供了她那位著名的曾外祖母、女权运动活动家伊莉莎白·卡迪·斯坦顿的家庭照片。我们感谢她的鼓励和热情以及她为将斯坦顿、苏珊·安东尼和柳克丽霞·莫特的塑像竖立在美国国会大厦中所作的努力。

另外，对于新读者们，我们表示热烈的欢迎。我们知道这是一种美好关系的开端。

斯坦莉·费尔普斯与南希·奥斯汀

2002年4月

导言

冒险本身就很有价值。

——阿米莉亚·埃尔哈特

(Amelia Earhart)



第四版的《女人干吗要自信》期待着成为新世纪的诺言，这本书从第一版开始就成为各地女性们忠实的向导和灵感的源泉。我们相信它也会成为你生活中重要的一部分。许多读者告诉我们，《女人干吗要自信》就像一位可以始终依赖的朋友一样帮助她们找到并追寻自己在家庭、工作以及娱乐中的梦想。

你可能是第一次读这本书。也许你的目标是增强自信，或者你想让自己出人头地却不知道从哪里开始。我们为你提供的答案来自于我们25年的实践和从成千上万的女性朋友那里收集来的经验，那些女性朋友找到了实现她们梦想的勇气和窍门。



有许多东西值得我们欢呼雀跃！从这本书的第一次出版到目前为止，空前多的就业机会向女性朋友们展现：在主教与宇航员、厨师与职业篮球运动员、电影制片人与行政主管等职业中都可以找到女性的身影。无数女性在做这些的同时，还在养育孩子、操持家务和照顾老人。做职业母亲不再是异想天开，我们自己就是很好的例子。此书会谈到所有这些问题。

最好的消息是，关于“自信的女人就是一个从多年的压抑中站起来，结果却使每个人的生活变得更悲惨的唠叨女人”的旧观念已经被彻底淘汰了，自信已成为日常生活中的黏合剂，成为增进亲友联系、拓展人际关系的有力联结纤维，这一点永远不会过时。

如何把此书当做工具书来使用

书中贯穿了很多练习，你需要认真完成。有些只要求作一个书面回答，其他的则需要你在今后的行为中进行实际的尝试。在我们的专题讨论班中我们应用着其中的每项练习，发现这些练习是学习自信的行为方式的有效帮助。

我们建议你按书中排列的顺序依次做每个练习。有些练习是为你单独设计的，有些则希望你和朋友一起来完成，还有一些以小组练习的方式进行效果最好。

你知道你的AQ吗

如果你在问自己，通过阅读《女人干吗要自信》会有



什么样的收获，那么就从测试你的自信商值（AQ）开始吧。
用下面的分值衡量你在每一项测试中感觉的舒适程度：

- 1（分）——让我非常不舒服
- 2（分）——我觉得有些舒服
- 3（分）——这么做我觉得非常舒服

可能有一些情境并不适用于你，那么就试着想像一下，
假如你置身于那些情境中，你的感觉会怎么样。

顺便说一句，有些专题讨论会有男性参与，他们发现
这样做也有助于他们测试自己的自信度，有助于他们拿自
己的反应和他们认识的女性进行比较。

如何变得自信

1-2-3

- ★在会议上发言，提问。_____
- ★如果某位男士打断了你的发言，立刻针锋相对地就被
打断之事进行评论。_____
- ★向一位男性权威人物（主管、老板、治疗师或父亲）
陈述你的观点。_____
- ★在有男士的场合，表达有关男性的观点和见解。_____

自信的“心理游戏”

- ★让内心的智慧引导你作出清晰的决定，而不是去做别
人认为你该做的事。_____
- ★与一群朋友外出时，只有自己没有男伴。_____



1-2-3

- ★在不给自己贴惹人厌恶、没有教养、颐指气使、独断专行、没女人味之类标签的情况下，充分展现你的精明强干，使用你的权威和能力。

- ★在没有得到应有的服务（比如在饭店或商场）时，向他们提出你的要求。

心路历程中的障碍

- ★别理会或者嘲笑你脑子里那些婆婆妈妈的东西，它们只会让你积习难改，只会阻挡你努力迈向自信的脚步。

通往自信途中的陷阱

- ★毫不愧疚地去做你认为正确的事，而不要管别人怎么说。

- ★至少要像尊重别人的需要那样尊重你自己的需要。

坚定自信的心志

- ★每天都花一定的时间来提升自己的能力和自信。

- ★愿意为错误而道歉，但若觉得自己没错就坚持己见。

- ★向他人讨回自己那些有借无还的东西而不必难为情。



表达自信的方式

1-2-3

- ★用属于自己的独一无二的方式和人格魅力信心十足地展现自信——不奢求完美。_____
- ★区别真正的自信与虚假的自信（天真乐观的自信、自欺欺人的自信、一意孤行的自信）之间的不同。_____
- ★把握好自信的程度，防止女超人狂想症。_____

关爱自己

- ★胸怀坦荡地公开谈论你的才华与成功。_____
- ★带着发自内心的微笑看着镜子，对自己大声说：“我真的很喜欢你，你在我心里是最棒的！”_____

塑造自信的形象

- ★在有男士的房间进出自如。_____
- ★在众人面前讲话。_____
- ★与人谈话时，目视前方，身体前倾，同对方保持目光接触。_____

赞美、批评与拒绝

- ★听到赞美时，说一些自信的话表示赞同。_____
- ★接受别人的拒绝。_____
- ★没有得到你生活中最重要的男性或者任何一个男性的称赞时。_____



1-2-3

- ★与对你颇有微词的人进行公开讨论。_____
- ★直接告诉让你很恼火的人，她/他做的事让你很不愉快。_____

说“不”

- ★开会的时候，如果因为你是女人就让你去端咖啡或作记录，拒绝做这些事。_____
- ★说“不”——当你真的不想做的时候拒绝效劳。_____
- ★回绝见面或约会的要求。_____

操纵与反操纵

- ★当你觉得她/他在操纵你的时候，告诉她/他。_____
- ★一个男人傲慢地评论你的时候（如“作为一个女人，你做得很不错”，“你不像大多数女人那么轻佻/耍性子/愚蠢/歇斯底里”），提醒他注意一下。_____

谈谈性

- ★要赶在恋人对你作出评论之前，向他展示你的身体魅力。_____
- ★向你的伴侣主动求爱。_____
- ★表现你对艺术表演或音乐会的兴奋激动，而不去顾及他人的目光。_____



★要求爱抚，并且告诉你的恋人怎样做你觉得舒服。

★和恋人商量如何保证安全的性关系，以预防性病传
染。

自信地释放愤怒

★在你觉得愤怒的时候，直接、真实地表达出来。

★与另一个人争吵。

幽默多多益善

★讲笑话。

★听朋友讲你曾经做过的尴尬却好笑的事情。

★用幽默化解敌意。

朋友与爱人

★向朋友说出或提出希望得到他的感情支持与理解的请
求。

★在必要的时候，与旧朋友分道扬镳，结交新朋友。

★在浪漫的约会中，敢冒被拒绝之险。

★采取积极的行动面对恐惧与人际关系中的纠纷。



自信的家庭关系

1-2-3

- ★更加诚恳坦率地处理你与父母的关系。 _____
- ★管教自己的孩子。 _____
- ★管教别人的孩子。 _____
- ★向你的孩子解释生活中的一些真相或者你离婚的事实。 _____

职场是你展现自信的舞台

- ★就提薪或晋升机会主动和你的老板谈判。 _____
- ★拒绝老板的私人差遣。 _____
- ★接受老板对你工作表现的反馈，特别是老板说你的工作需要改进的时候。 _____
- ★推动应该由雇佣方负责的子女日托活动。 _____

打破关于职业女性的神话

- ★揭穿那些关于职业女性的最常见的神话：她们太情绪化，不可靠，反传统。 _____
- ★知道女超人与超级女人之间的区别。 _____
- ★在你或别的女性受到因感情用事而办事不利的指责时，站出来说话。 _____
- ★当有人要求你“为你的前途着想”去做一项额外的事情时，能够说“不”。 _____

顽强精神

- ★接受挑战，坚持不懈。 _____



★找回早年被你放弃的爱好或特殊兴趣。_____

★无论是在私生活中还是在公开场合，始终勇敢无畏。_____

虽然我们的AQ调查并不是规范有效的心理测试，但却有助于你判定如何做到自信以及知道从哪里开始。如果在某一特定标题下你有很多“1”和“2”，那么就一定要对相关章节特别关注。如果在整个AQ调查表中你选的“1”、“2”超过了“3”，那么《女人干吗要自信》将会帮助你更自然、更真实地表达你自己。如果你有50个或者更多的“3”，那么恭喜你！你已经是自信的女人了。我们特别推荐第23章“为自信的女人喝彩”给你，而且建议你自信运用到更广的情境中去。

虽然此书是按序编排，但你可以根据自己的AQ分数，把精力集中在与你个人需要更为相关的部分。读完《女人干吗要自信》并完成练习之后，再测试一下你的AQ，看看你的反应有多少变化。

我们已经描述了许多需要自信的情况，你会发现这些情况中有些是不现实的，毕竟人生的旅程不会一帆风顺。我们希望你能理解我们由于篇幅的关系而导致的不足，如果我们把问题过于简单化了，请你谅解。它们不属于那些不作任何真正的尝试就企图在自信上获得成功的模式，它们只是证明了这个过程如何被应用。当你跳出书本，真正面对自己时，你需要坚持得更久，站得更稳。当有一天你的自信征服了大家的时候，你会发现自信其实也不过是小菜一碟！

目 录



导言	IX
1 ~ 我们的个人经历 ~ 你觉得最需要学习的东西，你会教得最好。	1
2 ~ 谁是自信的女人 ~ 当你对着镜子，列出10条自己的优点之后， 你会惊讶地发现不认识自己了。	11
3 ~ 如何变得自信 ~ 一个人的哲学不是在言语中，而是在他的抉择中， 才得到最好的表达。	25
4 ~ 自信的“心理游戏” ~ 智慧在哪里？	37
5 ~ 心路历程中的障碍 ~ 究竟怎样你才能在内心真正相信， 你是一个自信的女人？	53



- 6 ~ 通往自信途中的陷阱——同情 ~ 59
同情也可能成为一种陷阱。
- 7 ~ 坚定自信的心志 ~ 75
很多人觉得你是一个自信的女人，
但是你面临的问题是，你自己内心缺乏自信。
- 8 ~ 表达自信的方式 ~ 93
如何把你的自信表达出来？
- 9 ~ 关爱自己 ~ 113
如果你不认为自己不行，
谁也不能使你觉得自己低人一等。
- 10 ~ 塑造自信的形象 ~ 123
如果只有真理是美丽的，
为什么没有人在图书馆做头发呢？
- 11 ~ 赞美、批评和拒绝 ~ 133
我害怕被人讨厌，即使是被我讨厌的人讨厌。
- 12 ~ 说“不” ~ 147
女性气质常常意味着：当一个女人说“不”的时候，
她实际上是指“是”。
- 13 ~ 操纵与反操纵 ~ 157
一个经过时间检验的、可俘获男人心的秘密规则：
不给他打电话，让他做主。
- 14 ~ 谈谈性 ~ 171
自信地享受性生活。
- 15 ~ 自信地释放愤怒 ~ 183
尊重并释放你的愤怒。



16 ~ 幽默多多益善 ~	195
你的幽默感是你人格的一部分，表达它！	
17 ~ 朋友与爱人 ~	209
朋友是一个人所能感受到的最高安全感。	
18 ~ 自信的家庭关系 ~	219
要在家庭关系中为自信腾出空间。	
19 ~ 职场是你展现自信的舞台 ~	237
如果你认为你行，你就行；	
如果你认为你不行，你就不行。	
20 ~ 打破关于职业女性的神话 ~	259
让“工作、生活、爱和学习”	
代替“工作、工作、工作”。	
21 ~ 顽强精神 ~	273
学着不去认真。	
22 ~ 自信的女人之FAQ ~	283
分享其他人的经验和问题。	
23 ~ 为自信的女人喝彩 ~	289
让我们的生命因你而精彩。	
关于封面	293

1

我们的个人经历

你觉得最需要学习的东西，你会教得最好。

——理查德·巴赫 (Richard Bach),
《幻觉》(*Illusions*)



我们愿意在第1章向读者介绍我们自己。

斯坦莉·费尔普斯

《女人干吗要自信》第一版问世于1975年。那时，自信对于我来说是一个激动人心的革命性概念，直到今天它仍然是。

虽然我大部分的人生经历都是十分精彩且颇有成就的，但是，在我的人生中识别和作出自信的选择也一直很不容易。为坚持自己的选择所付出的代价也并不是总是值得的。当被贴上自信专家的标签时，我常常觉得，真正实践我书