

微娃营养CEO

历任多家全球知名企业高管

徐林女士真诚分享

人生修行与职场心得

简书
Jianshu.com

自律

逃离舒适区，
成为自己的女神

徐林
Grace 著

*Self
Discipline*

自律、勇敢和智慧
徐林Grace
和你一起神奇蜕变

一本不是鸡汤的
现代女性职场励志成长书

中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

自律

逃离舒适区，成为自己的女神

徐林 Grace 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内容简介

本书，给所有的现代女性。如果你是——渴望生活与工作可以完美平衡的你；对自己有要求，期待变得更好的你；渴望在职场中成就自己的你；想要变美却不知从何做起的你；想生活得更更有品质、更有品位，成为更有内涵、更有气质的你。

身为现代女性的你，不论是温婉小女子，还是豪情女汉子，或许你有很多烦恼：职场的发展遭遇瓶颈，工作和生活不能兼顾，对自己的身体状态越来越不满意……本书作者徐林 Grace，曾历任多家全球知名企业高管，如今的女性创业者，在本书中，通过六个主题——会做人、会做事、会生活、会美丽、会恋爱、会快乐，娓娓道来，与你分享她的生活和职场经验，助你成就更好的自己。

自律、勇敢和智慧，成为和徐林 Grace 一样优秀的女性，成为自己的女神。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

自律：逃离舒适区，成为自己的女神 / 徐林 Grace 著. —北京：电子工业出版社，2018.6

ISBN 978-7-121-33783-3

I. ①自… II. ①徐… 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 (2018) 第 039916 号

策划编辑：张瑞喜

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8 字数：150 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版

印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhangruixi@phei.com.cn。

自序

我不完美，
但我有很多
想与你分享

徐林 Grace



朋友们好，我是徐林Grace。

我是一个创业者。在过去的22年里，我去过很多不同的国家，经历了不同的文化背景、不同的职场角色。从大学毕业后在雀巢公司做普通的销售管理人员起步，一直做到世界500强公司的美国公司副总裁，可以说经历了白领，粉领到金领，最终我决定回国创业。这本书，记录了我个人在职场发展中的心得，希望可以帮助到周围的朋友。

我是一个“好为人师”的人。在生活中充当过好朋友的“导师”的角色，尤其是对初入职场的的人，以及在职场上发展了几年遇到瓶颈的朋友们。我是典型的狮子座，是一个极度外向型的人，所以特别喜欢社交，喜欢在人多的地方，喜欢在台上。人越来越多的时候，自己的状态就越好，所以在社交方面，对于很多初入职场的和初入社交场合的朋友们，我也有

一些小的经验愿意和大家分享。

我是一个“健身狂人”。我基本上每天健身，喜欢做各式各样的运动。我对营养很注重。因为很小的时候我就不愿意吃肉食类的东西，觉得动物会痛。小时候妈妈让我吃鱼，我说鱼是会痛的。但是自己长期运动，所以就特别需要对营养额外注重。作为素食主义者，在吃与营养搭配上我做了一些总结。我先后在三家特别知名的百年营养品公司做过高管，在营养方面也进行了专业和多层面的学习。

我还是一个兴趣爱好极其广泛的人。各种各样的冒险运动，室外运动，室内运动，读书艺术音乐舞蹈各方面的事情，只要我没有尝试过的，我都特别有兴趣。同时我又是一个旅游狂。我去过50多个国家，不是走马观花，而是每到一个国家，都深入地了解当地的人文和地理。我会英语、法语和西班牙语，所以可以和当地人深入沟通。在古巴，我住在当地学者的家里三个星期，和他们用西班牙语沟通；在坦桑尼亚，我花了5天的时间和专业的登山运动员一起去攀登非洲最高峰乞力马扎罗山；去南非的时候，我则和当地的冒险家一起，乘坐他的私人飞机跨越南非去纳米比亚。在兴趣爱好和旅游方面也积累了一些小窍门和小经验。

我经历过一次跨国婚姻，后来离婚，重回单身。所以在恋爱婚姻方面，我可以给大家讲讲自己的亲身经历。

我的朋友，都觉得我是一个充满正能量的人。其实每个人的一生，每天都面对很多很多的挑战，我也一样。我并不

完美，如果说我过去的经历可以算是“成功”的话，我总结最重要的一点是自律。不论是学习、工作、生活还是运动，很多事情，自律才能更自由，自律才能严格地按照目标所需要的标准去做，自律才能接近并达到目标。

但是，我们不是机器，所以，我还在学习做一个快乐的人，做一个能够持续地保持正能量的人。成为一个快乐的人是一生最重要的事情。我希望每一个人每天都能获得一点正能量。我认为快乐的“金字塔”有三个重要的支柱——营养，健身和正能量。

这本书分享了很多我的个人经历和感悟，更多是从女性的视角来写作。但是，我想其中的大部分观点，也同样适合现代男性。同时，我也建议现代男性更多地了解当下的女性，帮助你身边的女性——你的女友、妻子、母亲、孩子，成就他们的事业、健康、美丽、独立，让他们生活得更加快乐，相信也能让你们的生活更加完美。

在这本书的几十个话题里，希望你能获得一点小的心得，同时更希望大家能够成为我的朋友。在漫漫的人生旅途中，拥有真正的朋友是人生最难得的事情。这个朋友不见得一定是你周围的普通朋友，也可以是你的孩子，你的父母，你的同事，或者这本书背后的我。

我是徐林Grace，欢迎你跟我交流。我的简书联系方式：徐林Grace。

序

徐林Grace是我认识的 最有趣的人

薄荷减肥 CEO 马海华

在这里，我要向大家隆重推荐我的好朋友徐林 Grace。

徐林是一个特别棒的女孩，也是我最好的朋友。她的那些辉煌的履历就不用说了，我觉得她是一个很有意思的人。她懂得很多的知识，知道很多关于健康的产品，益生菌，维生素，DHA……。她还懂得很多和人相关的东西，她很宽容，能够去理解人生的困境，又能够去认真做好玩的、有意思的事情。

我记得很多我们交往的细节。我们一起吃饭，喝酒，做瑜伽，练泰拳。好像这就是她最喜欢的生活方式。徐林一直是吃素的，对健康特别在意，但是她却爱喝酒，喝香槟，喝葡萄酒。我们经常在一起喝酒，一起玩，一起谈人生，谈事业，一起分享生活中有趣的事情，每次我都能够有很多的收获。

徐林精力非常旺盛。她在从大公司出来之后，能够去创

建一个属于自己的公司，自己的品牌，带领那么多人，这真是特别棒。很多我们男人可能都做不成的事情她都能做成。

每一个人都有很多的兴趣爱好，但是徐林的兴趣爱好都很健康、很阳光。练瑜伽啊，跳舞啊，美酒啊，美食啊，还去参加和主持各种社交活动，各种 Party。她真是一个特别有意思的人。

徐林给我的第二个印象特别深的事情是，她有非常多有趣的朋友。高盛的高管是她的姐妹，好多跨国公司在中国区 CEO，还有环球小姐，瑜伽大师，美食家……，还有在上海土生土长的老外，还有在国外留学后回来打拼的人，很多有意思的人。她很乐意把自己的故事，把自己的心得体会和朋友们一起去分享。我们一起去做过很多有趣的事，富有挑战的事，能让我们成长的事——打拳，帆船，旅行，去参加电视节目等，非常好玩。徐林就像是这一群人里的中心，很多人都会因为她而联系起来，也会因为她而认识很多新的朋友，她有点像个社交女王。印象特别深的是，有一次在 MBA BIBLES 的 Party 上，徐林做主持，气场太强大了，非常酷。

徐林又是一个很能去体会朋友的烦恼、朋友的难处的人，她很乐于去帮助别人。曾经有一段时间，我有一些人生的迷茫，其间和徐林一起喝酒。她就把她的故事，她的一些想法和我分享。我心里挺感激她的，感觉她就像自己

的姐妹一样。

最后我想说，她身上有许多品质是我特别钦佩的：

她从瑞士洛桑国际管理发展学院毕业，在世界级的公司做过高管，在纽约、上海和欧洲都生活过，有着非常全球化的眼光，很少局限于一些狭隘的观念，这一点特别好。所以我觉得年轻人确实应该多去世界各地走走，去体验、去学习，这些能让自己有很多不一样的观点，你会发现每一次观点上的更新，都能获得新的成长。

我觉得她学习东西特别快，很多事情她以前没有接触过，可是她只花了几天的时间，就学会了，还玩得很溜。记得有一次和她一起去参加演出，在正式舞台上表演。她学拉丁舞特别快，跳得非常好看，极具性感。

最后，我觉得她对事业上的追求，超出了一般人。她创建了一个属于中国的新的健康营养品牌。关注人们的健康，特别是关注女性的健康，营养，帮助女性增强健康理念，改善身体状态，这些都是特别值得去做的事业。对于她的创业经历，我非常敬佩。

对话

中国女性成功必备的 7 种品格

瑞士洛桑国际管理发展学院 (IMD) 校长 Dominique 与徐林

徐林：作为 IMD（瑞士洛桑国际管理发展学院）的 EMBA 校友，中国女性是比较少的。我将在中国出版一本女性成长的书，希望能够启发年轻的中国女性，让更多的女性成长为优秀的国际领导者。

所以希望 Dominique 先生谈一谈，你对商业女性领导者的印象，以及觉得现代中国女性应该具有怎样的品质。

Dominique：首先谢谢，今天能跟你见面。你是一个成功的中国女性领导力引导者。我认为，要成为如你一般的企业领导者，或者做一个成功的女企业家，她需要有以下 7 种特性。

第一，需要有非常正面的态度，因为当你作为一个企业家，你要面对不同的挑战和克服困难的能力，所以你需要有更好的态度面对这些问题。

第二，作为一个好的企业家，并且是有长远发展的企业家，正直诚恳是很重要的，或许女性相比男性更需要正直诚恳。如果你没有正直诚恳的态度，是没法成为一个可持续发展的优秀企业家的。

第三，你要有勇气。在开始创业的时候，你会遇到很多竞争者，当你面对竞争者的时候，就需要有风险意识与竞争能力，所以你要拥有勇气去接受这些挑战。

第四，作为企业家，你需要有好的交流沟通能力，好的交流能力不单单是要有听别人说的能力，而且要有说服别人的能力。

第五，女性企业家需要有专注力，没有专注力，你的时间就可能分散在各个琐碎的事情上。我们处在一个复杂的环境里，要更加善于拨开云雾，见到事情本质，简单化解决方案。

第六，你需要有战略眼光，你要能够为你的事业规划蓝图，树立远大目标，做出重大的决策。同时你也能够深入到最细小的问题中去，因为在企业初创的时候，往往很多危险会藏在细小之处，因而企业家要有战略眼光，能够为企业保驾护航，同事避免微观管理。

第七，最后，也是非常重要的一点，就是能够不断认识优秀的人，不断学习和更新自我。我个人认为，能够不断吸

引优秀人才加入你的团队，向比你优秀的人学习，这很重要。多年前我曾有幸与比尔·盖茨聊过天，他让我印象深刻的不是他的个人魅力，而是他经常向比他优秀的人学习的品质，这也是微软在初创时能够取得重大成功的重要原因。要知道，任何好的策略都需要优秀的人去执行。我认为，未来的商业是关于“人”的商业，掌握优秀人才是非常关键的。

我总结如下7点：第一，需要有正面的态度；第二是正直和诚实；第三是勇气；第四是有好的交流沟通能力；第五是专注力；第六是有策略眼光；第七是不断向优秀的人学习。

徐林：我想正是7种品格让很多人愿意来IMD学习。其实，不论男性还是女性，这7种品格都是职场人应该拥有的。在职场中，女性面临着不同于男性的挑战，您认为女性在职场中所特有的、能够区别于男性的竞争力是什么呢，在这方面您对女性有什么建议？

Dominique：我认为有三点。

第一点是，女性在沟通中更善于倾听、更专注。

第二点是，女性更擅长掌握平衡之术，能够在生活和工作取得平衡，因为通常女性需要照顾孩子。

第三点是，女性在面对一些重大决定，比如处理公司重大事件上，可以更有勇气，更大刀阔斧一些。

徐林：谢谢 Dominique。这是我们在 IMD 录制的一条音频，IMD 是我热爱的母校，Dominique 先生不仅是校长，更是激励我来到 IMD 学习的恩师。特别希望更多的女性可以像我一样，有机会享受在 IMD 学习的乐趣。再次感谢 Dominique 先生。

Dominique：谢谢 Grace。非常感谢。

目 录

自序	III
序	VI
对话	IX
目 录	XIII

第一篇 会做事 /001

1. 升职加薪有捷径，初入职场多付出	002
2. 选择职场方向，什么最重要	006
3. 职场上碰到瓶颈，是该跳槽还是有其他更好的办法	010
4. 为什么加班熬夜的都是我，我不想做“便利贴”女孩	014
5. 没有名校光环，能否成为职场上的女神	017
6. 职场中的男女平等真的存在吗	021
7. 让败坏美丽的压力，滚蛋吧	024
8. 如果你不想被潜规则，这些职场规则你一定要记住	028
9. 如何做一场让老板和用户印象深刻的演讲	032
10. 求职还是创业？不妨从职场小白就开始考虑	036

11. 大公司是一所好学校，从“粉领”做起吧	040
12. 创业真的考验人性底线吗	042

第二篇 会做人 /047

1. 让家庭成为你的坚强后盾，而不是失火的后院.....	048
2. 迅速与陌生人成为朋友的法宝	052
3. 女性在社交中的尺度	057
4. 蓝颜知己，你也可以有一个	061
5. 在矛盾中学习、优雅地说“不”	065
6. 拒绝的学问和技巧	068
7. 我讨厌跟我共事的她（他），怎么办	072
8. 如何自我消化负面情绪，不把负能量传给他人.....	076
9. 她那么优秀，心生嫉妒的我该怎么办	080
10. 如何理性面对别人对我的评价	083
11. 不用讨好别人，也可以让别人喜欢你	087

第三篇 会美丽 /091

1. 无肉不欢的我，能瘦下来吗	092
2. 吃不胖的超级食物，这种谷物你听过吗	095
3. 将主食换成它，健康减肥并不难	098
4. 制定一份完美饮食计划的原则	101

5. 脂肪就是高热量？其实只是你没吃对	105
6. 水果可以不限量的吗	109
7. 女性的美丽是终生事业，绝不只是瘦与美	113
8. 不够美？你可能不小心多吃了它	117
9. 为你的肠道增加点活力，让新陈代谢都快起来	121
10. 你也可以吃出美丽	125
11. 零门槛运动方式，不需要教练你也可以瘦了	128
11. 如何练成性感美人	132
12. 不节食也可以不胖吗	135
13. 别再浪费你的健身卡	139
14. 在健身房挥汗如雨，为什么体重计岿然不动	143
15. 好身材来自运动和坚持	147
16. 跑步会使小腿变粗？这真的只是你偷懒的理由	152

第四篇 会生活 /155

1. 再也不做健忘无脑女，你的饮食里只需要添点它	156
2. 爱跑步，爱生活，爱马拉松	160
3. 生活有点平淡？来点刺激的运动吧	164
4. 真正的快乐都在简单之中	167
6. 世界这么大，女人你要去探探	172
7. 在享受旅行的同时，如何保护自己	176

8. 我喜欢的城市：纽约	180
9. 学习语言的乐趣和窍门	183
10. 早起，偷来的时光	187
11. 瑜伽，我热爱的女性修行方式	190

第五篇 会恋爱 /193

1. 婚姻不应该是人生的全部	194
2. 享受单身的快乐与美丽	198
3. 看尽繁华，陪伴你走完人生的他应该是这样	202
4. 成为最美好的自己，婚姻不是儿戏	205
5. 跨国婚姻有什么不一样	209
6. 为何大城市的单身女性越来越多	213

第六篇 会快乐 /217

1. 怎样看待负面情绪？负面情绪也是可以允许的	218
2. 用积极的暗示武装自己、停止自我否定	222
3. 如何做个自信的女人	226
4. 爱自己多一些	229
5. 内心强大的必修课	232
6. 当你老了，如何做一个依然受欢迎的女人	235
7. 40岁，不是凋谢而是盛开	237