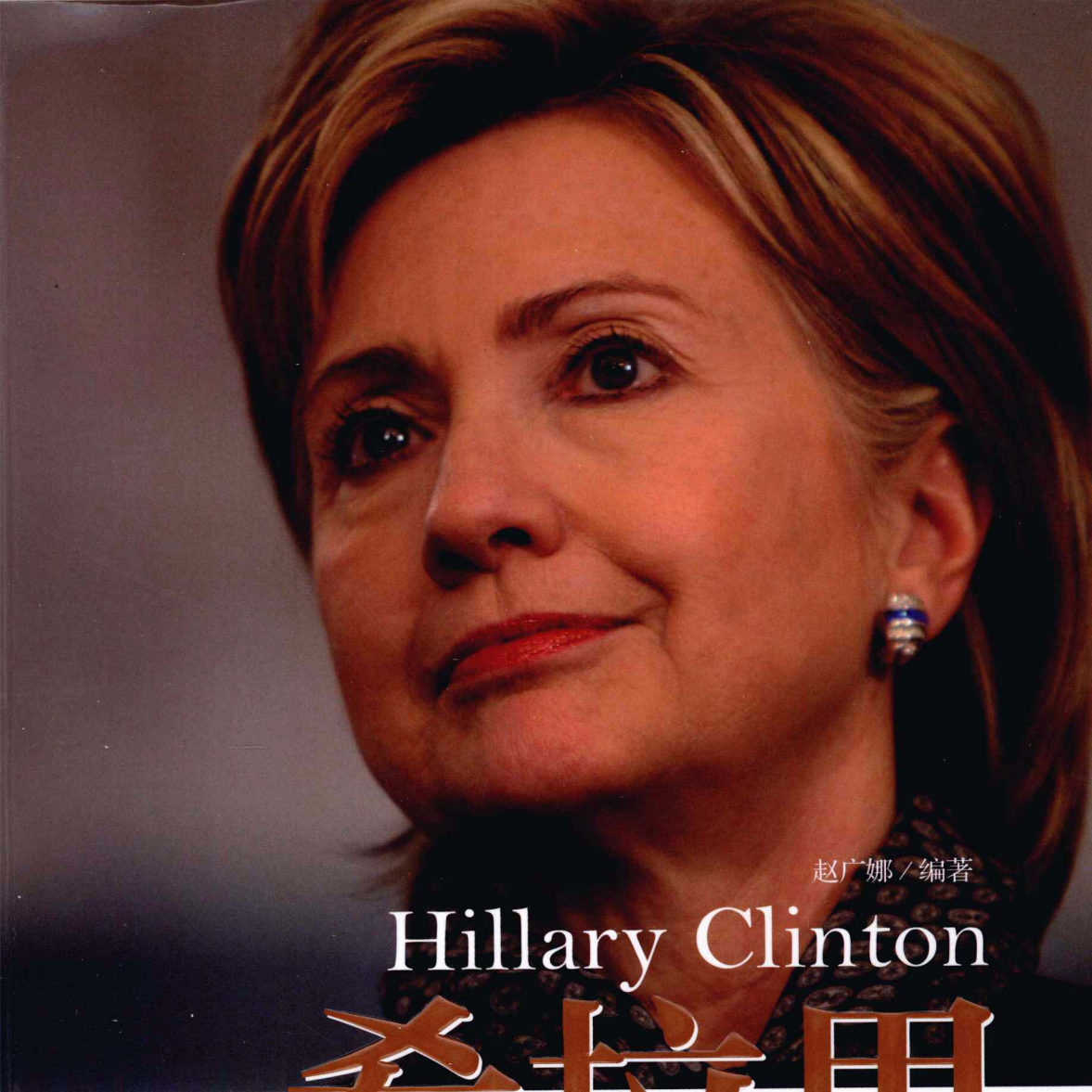


A close-up portrait of Hillary Clinton, looking slightly upwards and to the left with a gentle smile. She has blonde hair and is wearing a dark patterned top and a blue and silver earring.

赵广娜 / 编著

Hillary Clinton

希拉里

给女人的13堂幸福课

当选《福布斯》杂志“全球最具影响力母亲”排行榜第一名

她是美国现任国务卿，前总统克林顿的夫人

《福布斯》杂志称赞她：

“从事着世界上最繁重的工作，仍然是最棒的母亲”。

希拉里

给女人的13堂幸福课

赵广娜 / 编著

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

希拉里给女人的13堂幸福课 / 赵广娜编著. — 武汉 :
武汉出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5430-6901-5

I. ①希… II. ①赵… III. ①女性-成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072745号

书 名 希拉里给女人的13堂幸福课

编 著: 赵广娜

责任编辑: 张葆珺

策划编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 265千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

或许你以为，在生活中，女人天生就是个弱者，没有人扶持就一文不值；或许你以为，女人只是职场里的杂役工；领导者的事跟她不搭边；或许你以为，在婚姻中，女人的全部作用只是哺育婴孩、做饭洗衣；或许你以为，女人可以不要事业，照样活得潇洒。

统统不是的！本书会告诉你，不管你的角色是女儿、妻子、员工、母亲或是其他，你都可以成为一个强大的女人。不仅内心强大，而且外在实力强大！你的强大气场，完全可以征服所有人，你会成为一个无所不能的女人！

这也是希拉里想告诉我们的。做女人不是一蹴而就的事，你需要不断蜕变，像蚕蛹一样，蜕掉一层层软弱的皮层，最终你会突破并壮大起来。这个过程是痛苦的。不过，这种痛苦，很快你就会知道，它是多么好的机遇，这种机遇是会改变你的一生的。

希拉里就是通过在痛苦的机遇中磨炼自我，一步步强大起来的！每个女人要走的路其实都跟希拉里一样，在这条路上，既有鲜花存在，也有荆棘相伴，即使是这样，希拉里依然证明了自己是赢到最后的人。曾经不修边幅的丑小鸭变成了白领心目中的时尚领跑者，她每一次出现在公众面前，其着装都会被流传、模仿；曾经那个因为尖锐强硬而激起媒体围堵的她，现在已经学会了刚柔并济，特别是她来华访问时优雅而充满亲和力的表现，让人不得不感叹这个女人真的不一样了！曾经那个被婚姻折磨得痛不欲生的女人，现在已经完全掌握了婚姻的秘密，成为自己婚姻的掌舵者。

她是一个优雅的女人，她是一名难得的妻子，她是一名出色的母亲，她是事业上的高手，她更是领导者中的专家！

一个女人何以能做到这么多？

这本书将为你解开所有谜底！

通过本书你会了解：

希拉里是如何从一个不修边幅的“邋遢女”，蜕变成一个被人迷倒的偶像派；如何让形象不落俗套，成为时尚的先锋；如何在没有财力支持的情况下，拥有“第一夫人”的品位；作为“被歧视”女性，如何发挥社交手腕，让别人不敢轻看自己；女性事业高手究竟是如何炼成的；身为一个领导者，如何运用自身的女性魅力；成为一个事业强者的同时，如何兼顾做一个合格妻子、合格母亲；当嫁给一个非常糟糕的丈夫时，该如何挽救这个家庭……

总之，希拉里想要告诉你我：如何做一个不会轻易被现实打倒的女人。凡是轻易被打倒的女人都是弱者，而希拉里要教你做一个强者。天不怕，地不怕，走到哪里，你都是一片独立的天！

当然希拉里所谓的强大跟女人的柔性并不冲突，她的强大是一种寓刚于柔、刚柔并济的强大，让你既不失一个女人的本色，又不至于因为柔弱而被现实打垮。

这种强大就是你即将学习、即将获得的人生能量。这种能量会影响和改变你的人生际遇，所有你认为的“不可能”都将变得“可能”起来！

第一章 “越老越华丽”

——修炼“第一夫人”的品位 / 001

底蕴十足，才能知性十足 / 003

优雅起来，不做“褪色”女人 / 005

容貌可欠缺，智慧不能少 / 007

成为热情和快乐的传播者 / 010

女人三宝：书籍、艺术、红酒 / 012

香水味少一点，“女人味”多一点 / 015

并非有钱才能有品位 / 017

小技巧，大升级：天天向上，持续美丽 / 019

第二章 长相可一般，形象须动人

——打造超级形象力 / 023

传情达意，赢在瞬间表情 / 025

让姿态成为一道最美的风景 / 027

气质，举手投足的魅力 / 028

左右第一印象的穿着 / 030

彰显别样美丽的化妆术 / 032

不模仿，挑出适合你的鞋子 / 034

职业装——女人晋级必备 / 036

小技巧，大升级：变时尚，但不做女魔头 / 037

第三章 不吃亏的艺术

——知礼仪，行天下 / 041

“餐桌”上的礼仪 / 043

做客和待客之道 / 044

学会敬酒与拒酒 / 047

了解并遵循社交礼仪 / 049

掌握周到的职场礼仪 / 051

不可不知的舞会礼仪 / 053

会送礼，不失“礼” / 055

小技巧，大升级：得体的日常交际 / 058

第四章 是社交，所以需要手腕

——女人要懂的交际常识 / 061

从善入流，锋芒不露 / 063

适当的高调是一种必要的社交策略 / 064

过错，掩饰不过去 / 066

朋友遍天下，慧眼识“珍珠” / 068

协作胜于对抗 / 070

形成互惠互利关系 / 072

小技巧，大升级：成为圈子里的“人缘达人” / 074

第五章 高情商

——女人最好的“容妆” / 077

运用女性与生俱来的亲和力 / 079

善用“同理心” / 081

自尊创造高度，自信赢得高度 / 083

执著、坚定，因挫折而成熟 / 086

八面玲珑，赢得更多支持 / 088

征求意见，善于反思：站在众人的肩上 / 090

小技巧，大升级：提高情商的秘密武器 / 092

第六章 与强者为伍

——瞬间强大起来的秘诀 / 095

选择有力的支持者 / 097

向强者请教 / 099

建立联系和寻求帮助 / 101

接近良师益友 / 103

维系和壮大团队 / 105

充分发挥团队的强大力量 / 108

小技巧，大升级：发挥凝聚力 / 110

第七章 征服他人的密码

——影响力 / 113

有霸气，才有大未来 / 115

无权威，无影响 / 116

自信，大声说出自己的见解 / 118

无法自控，就控制不了别人 / 120

信任别人，并赢得信任 / 122

组织能力是成败关键 / 124

出色完成“大任务” / 126

小技巧，大升级：征服别人的力量 / 128

第八章 别无选择，改变自己

——自我是根本通道 / 131

任务之前，准备充足 / 133

随时应对挑战 and 变化 / 135

处变不惊，适时调整自己的说法和行为 / 137

准确把握成功所需的新因素 / 139



改变策略，完善自我 / 141

意志强大，绝不气馁 / 143

在失败中攫取下一轮成功的资本 / 145

小技巧，大升级：不断完善自我 / 147

第九章 晋升的资本

——好心计，让你更出色 / 149

审视自我，准确定位 / 151

做事就要兢兢业业，全心投入 / 153

有的放矢，把握最重要的事 / 155

拿出你的执行力 / 157

拥有独自解决问题的能力 / 159

谋略，手段，双管齐下 / 161

强大团队中的每一个成员 / 163

专一、执著、坚定，就像你爱上一个人 / 165

有机遇时抓住机遇；没机遇时创造机遇 / 167

小技巧，大升级：成为金牌一把手 / 169

第十章 真正的爱是包容

——枪与炮并不比爱更管用 / 173

他手中的鞋，你穿着合脚吗 / 175

爱他如同爱自己 / 177

倾诉，也不能少了倾听 / 179

有时，孩子也能引导你 / 181

改变和包容，该出哪张牌 / 183

换位思考最聪明 / 184

将硝烟留在家门外的战场 / 186

爱屋及乌的艺术 / 188

小技巧，大升级：经营家庭 / 190

第十一章 妥协也是一种勇敢

——舍得下，才能得到 / 193

“完美癖”也是缺陷 / 195

别把强硬带回家 / 197

判别婚姻是否值得挽回 / 199

宽容，而不要纵容 / 201

挽救婚姻，挽救彼此 / 202

明天，是新的一天 / 205

小技巧，大升级：敢于做出妥协 / 207

第十二章 从男人背后站出来

——你是唯一可能的强者 / 211

事业将带来更完整的人生 / 213

他的事业不等于你的事业 / 215

“贤内助”的诱惑 / 217

不做成功男人背后的小女人 / 218

有梦想，有野心 / 220

四手交叉，构建温暖的家 / 222

家的幸福是事业不息的源泉 / 224

小技巧，大升级：建立事业型家庭 / 226

第十三章 别让生活看扁你

——树立强大的生活信念 / 229

“呵护”悲伤 / 231

经历过痛苦，也可以活在积极想象中 / 232

笑容，就是希望 / 234

爱的回音是爱 / 236

不完美，你也有理由自信 / 238

将此时此刻当做开始 / 241

小技巧，大升级：强大内心 / 243



第一章

“越老越华丽”——修炼“第一夫人”的品位

品位可不是有钱人的专利。名车，别墅，香奈儿香水，路易斯威登的手提包……这才是高品位的生活？哦，亲爱的，你搞错了。品位是一种生活态度，热爱生活、享受生活，这就是真正的高品位。



底蕴十足，才能知性十足

提到知性女人，我们总习惯性地联想到博闻强识、博览群书的女子形象，难道只有那些博览群书、下笔如神，譬如李清照、林徽因之类的才女子才称得上是知性女人吗？不是的。真正的知性女人是经历过无数生活，饱读“生活”这本全书的女子的统称，只要你面对生活有自己的真知灼见，不随波逐流，在面对无数生活困扰时，能始终保持冷静、智慧的头脑，那你就是一个知性十足的女人，你是一个经过“沉淀”的女人，这种沉淀比饱读几十卷诗书更有价值。

希拉里在很多人眼中可谓是一个名副其实的知性女人，她在外交、政治、婚姻中所表现出来的博学、自信，还有她的宽容善良，都成为很多女性学习的榜样。

或许你曾抱怨生活中太多磨难，可是你生活中的磨难会比希拉里更多吗？

希拉里在2006年以绝对优势竞选议员成功以后，她就成为媒体和全世界的“眼中钉”，她的魅力、她的政治观点、她的能力、她的兴趣爱好、她的家庭、她的过去、她的未来都成为人们津津乐道的话题，人们对她的关注甚至远远超过了对她丈夫克林顿的关注。也正是因为希拉里的执著和坚定，使得她的政敌们只能通过捕风捉影来攻击这个女人。然而，这一切使希拉里得到了更迅速地成长，磨难不仅没有摧毁她、打垮她，相反，却使她变得越发成熟、稳重起来。

每一个知性女人，其实其背后都有过无数的苦难经历。

裴倩有过一次失败的婚姻，当丈夫拿着离婚协议放在她的面前，并



且讲述着自己是多么地深爱另外一个女人，多么想结束目前单调、无爱的生活时，裴倩先是惊呆，随即果断地拿起笔签了字，离婚后，房子和一半的存款都归了裴倩，但是裴倩却失去了自己爱了几十年的丈夫。

就连裴倩也不知道，自己为什么当时在签协议的时候没有掉下一滴眼泪，也许女人在受到了非常大的刺激的时候，会变得冷静和坚强。但是在离婚后的日子里，裴倩开始了“暗无天日”的生活，她不再出门，不再和任何人联系，甚至连工作都辞了，整日窝在家里，默默地流泪。裴倩觉得自己不知道以后究竟该怎么办了，连家都没有了，还有什么未来呢？

一天，裴倩正在刷牙的时候，抬头看了看镜子，镜子里的那张脸吓坏了裴倩，这张脸沧桑、衰老、眼睛红肿、脸上没有一丝血色，连嘴唇都裂开了，裴倩突然意识到，自己这是怎么了？不就是被一个负心汉甩了吗？竟然这样折磨自己，现在岂不是变成了为别人而活了吗？裴倩终于清醒了过来，她认真地把脸洗干净，拉开了窗帘，走出了房门，在阳光的照耀下，裴倩觉得身上似乎有了活力，这个阳光似乎在迎接她，鼓励她开始新的生活。

终于，裴倩改变了自己的人生态度，开始乐观积极地生活，她开了一家自己的美容院，恢复了往日的自信和美丽，后来还成为市里一个小有名气的企业家。

在一次访谈中，主持人问她是如何成为知性十足的女性企业家的。裴倩先是觉得诧异，继而释然：“其实我并没有太高的学历，读过的书籍也不多，如果我可以被称作知性女人，我想知性跟一个人的生活阅历有关，对于生活的感悟比通过书本得到的感悟要深刻、鲜活得多。”

或许这就是答案，知性其实就是指一个女人阅历以及她对生活的感悟，有过太多阅历，有过太多感悟，那么，你的知性气息就会丰满起来。

每个女人都不能保证自己的人生是完美的，未来永远是一个未知数，我们不知道自己会遭遇什么，就好像裴倩一样，面对突如其来的变故，毫无招架之力。但是人生就是如此，要么，你就从痛苦中站起来；要

么，你就永远生活在痛苦中。两种选择会带来两种完全不一样的人生。当你选择了前者，那么你将不再有青春时期的懵懂和青涩，多了几分成熟和宽容，对待感情不再急躁，也不再偏激，并且渐渐地，你就会培养出自己的知性气息。

知性其实更是一个女人的气质，这种气质源于你的生活，并影响你的生活。培养知性的过程其实就是在生活中不断完善自我的过程，你要学会享受其中的快乐和充实，对于自己曾经走过的路，以及自己即将要面对的新生活，都做到心中有数。冷静地分析和审视自己过去的经历，理智看待问题的同时，不断地蜕变和升华，这才是走向成熟和睿智的标志，也是你成为知性女人的标志。

所以，感激你生活中的磨难与不幸吧，它们一方面打击你，一方面却在成就你。最了不起的女人其实是经历过更多生活考验的女人，只要你不被生活中的难题困住，终有一天你会破茧而出，成为一只风度翩翩的蝴蝶。

优雅起来，不做“褪色”女人

希拉里如今虽然已年过五十，但是人们却仍然能够从她日渐老去的容颜里捕捉到她不时光流逝的优雅，尤其是希拉里在华盛顿和欧盟外交、安全政策高级代表凯瑟琳·阿什顿会晤的时候，身着一袭蓝色的唐装，上面印有中国传统的印花图案，不仅充满了中国古典韵味，还显现出大方、优雅，就连外界传媒也对希拉里的这身装扮赞不绝口，认为这身服装时尚、个性，衬得希拉里大放光彩。

希拉里这样一个备受瞩目的女人，不仅能够“穿”出优雅，她的举手投足之间所流露出来的自信和气质也是让她能够得到大众肯定的主要原因。

很多女人，在她二十几岁的时候，人们愿意欣赏她、赞美她，可是到了她三十或者四十岁的时候，人们却不再对她评头论足、欣赏有加。这是为什么呢？这是因为她“褪色”了，她的身上缺乏一种不随时光流逝的东西——那就是优雅。

张亚最近刚找了一份新的工作，刚上班的第一天，张亚就发现了其中的一位同事气质非常好，尤其是从她的穿着来看，就知道她是一个特别有品位的人。从别人口中张亚得知她是经理的助理，名叫田田。

一次公司全体加班，其他的同事都怨声载道，而田田则还像平时一样没有表现出任何的不快或者烦躁。在后来的接触中，张亚发现田田是那种非常善解人意的女人，并且还有自己的人生规划，她在看待问题的时候，往往能够看到事物的另一个方面，在你失落和迷茫的时候，能够帮助你重新找到方向。张亚终于知道，一个女人的高雅并不在于她喝咖啡的时候是不是在深思，也不在于她是不是穿着名牌服装，而是她所表现出来的一种对待人生的智慧和豁达。

总之，优雅是女人的一种境界，它是一种美，却不止于美，它是外在美和内在美的一种总和。它是自然的、简洁的、个性的、调和的，在面对生活中各种不同状况所表达出来的一种智慧。一个美丽的女人可能衰老，然而一个优雅的女人则永远不败。

那么如何让自己更加优雅起来呢？

首先，要注重自己的着装。希拉里非常喜爱中国文化，在服装上也对中国服装情有独钟，所以，在很多重要场合她都穿着唐装，有着浓郁中国特色的服饰，所以，此时的希拉里总能给人以古典的韵味美，一股文化的味道油然而生。这就是一种优雅。

为自己的着装附上一种文化底蕴——这当然是一种提升个人优雅气质的快捷方法，不过我们也要考虑到，这种氛围是否适合自己。譬如希拉里因为长期受中国文化的熏陶，她的言语、举止都或多或少含有“中式因

素”，所以她穿上唐装并不会显得唐突，相反显得更自然大方。假如她穿的不是唐装，而是自己根本不了解的古希腊装，相比效果会截然相反了。这就是搭配的妙处。

所以，着装的重点在于穿出自己的特色，并将该特色突出表达出来，这就是属于你的优雅。

其次，要关注自己的形象。优雅的女人无论何时何地都会注意自己的形象，即便在无人关注的私人时间里，即便在家中打扫房间、洗衣煮饭时，即便在极其恶劣的环境下，形象都是她关注的重点。假如一个女人一回到自己家中就装扮成一副洗衣婆的形象，举止大大咧咧，言语有失端庄，甚至有“泼妇”之嫌，试问这样的女人能被列入优雅女人的行列吗？

就优雅这一主题，法国时尚界泰斗安东丽·德阿里奥夫人曾写过一本名为《优雅》的经典之作，在该书中，从日常的配饰例如小小的拉链到购物、婚姻、性事等生活中的大小事项，德阿里奥夫人都做出了精辟的评析。这足见优雅不是某一领域的事，而是事关生活中的几乎所有事。

所以，优雅的女人是在任何细节都追求卓越的女人，她不会放过任何小事——因为她觉得生活中没有任何一件事是小事。

总之，优雅是个涉及面很广泛的东西，它需要通过着装、改善形象、打造事业、维持家庭中的过程中不断提取和培养。当优雅成为你身上一种自然的气质时，你将会显得更加成熟、温柔和迷人，这时，你就不再是个“褪色女人”了。

容貌可欠缺，智慧不能少

如果从世界范围内推选出一名富有智慧的女性，希拉里可谓当之无愧。在克林顿竞选总统的时候，希拉里立即公开宣布自己改随夫姓。众所