

她世纪
美丽人生

福布斯榜单无人能及的企业女高管

做自己的女王

Facebook 桑德伯格的魅力人生

李茂华 著

Facebook COO
Sheryl Sandberg

台海出版社

做自己的女王

Facebook CEO
Sheryl Sandberg

中信出版社

漫遊 (91C) 目錄 封面 封底



做自己的女王

Facebook 桑德伯格的魅力人生

李茂华 著

台海出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做自己的女王 : Facebook 桑德伯格的魅力人生 / 李茂华著 .

-- 北京 : 台海出版社 , 2018.4

ISBN 978-7-5168-1789-6

I . ①做… II . ①李… III . ①谢丽尔·桑德伯格—生平
事迹 IV . ① K837.125.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044163 号

做自己的女王 : Facebook 桑德伯格的魅力人生

著 者 : 李茂华

责任编辑 : 王 艳

装帧设计 : 崔 欣

版式设计 : 石凯辉

责任印制 : 周莹莹

出版发行 : 台海出版社

地 址 : 北京市东城区景山东街 20 号 , 邮政编码 : 100009

电 话 : 010 - 84827588 (发行 , 邮购)

传 真 : 010 - 84045799 (总编室)

网 址 : www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail : thcbs@126.com

经 销 : 全国各地新华书店

印 刷 : 艺堂印刷 (天津) 有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 188 千字

印 张 : 16

版 次 : 2018 年 4 月第 1 版

印 次 : 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5168-1789-6

定 价 : 48.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

李茂华，笔名李悦，新生代女作家，现为镇江市金山杂志理事，镇江作家协会会员，扬中舞蹈家协会会员，资深瑜伽导师、青少年瑜伽项目专家，北京吉利学院瑜伽研究中心研究员，擅长成人瑜伽（身心灵和谐统一）课程，具有教育心理学和公立学校艺术教师资质，多年从事青少年瑜伽及艺术教学研究和实践。

2015年5月15日，李茂华参加了我国政府举办的中印文化交流活动；2015年6月21日，李茂华作为第一个国际瑜伽日千人瑜伽筹备组成员，参加了中印官方联合举办的瑜伽活动。世界首部“疗愈心灵的瑜伽幸福课，身心灵修行的开悟之作”——《幸福是一场修行》是其处女作，致力于提高青少年，尤其是女性身心灵的修养，引领时尚潮流，塑造健康生活，指引万千女性走出心灵迷雾，收获幸福人生。



作者订阅号



作者二维码

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

内容简介

谢丽尔·桑德伯格 (Sheryl Sandberg)，现任脸谱网 (Facebook) 首席运营官，多次荣登福布斯榜单，可谓是福布斯榜单无人能及的企业女高管。目前，她已成为千百万女性眼中能够平衡地处理家庭与事业的成功典范。

本书将从她求学的经历、职业的发展、著书立说的思想、为世人称道的家庭生活以及她为未来所作出的努力等几个方面进行精彩的描述，期望展示给读者一个真实的“谢丽尔·桑德伯格”，也希望读者从中学习和体会其作为精英女性的智慧与魅力！



汇智博达公众号



汇智博达豆瓣小站

总 策 划：刘志则

监 制：李广顺 曾荣东

责任编辑：王 艳

策划编辑：王苹苹 徐 畅

装帧设计：崔 欣

版式设计：石凯辉

营销推广：周莹莹

团购热线：010-84827588

书友会微信号：bjbwsyh

前言

谢丽尔·桑德伯格是福布斯榜单上前 50 名“最有力量”的商业女性精英之一，她是成功女性的典范，是我们这个时代女性励志的楷模。

任何一个领域先锋人物的出现，都和他生存的那个时代有着密切的关系。时代在发展，社会在进步，女性越来越多地成为社会发展进步的中坚力量。但是，这并不是说女性已经完全处于与男性平等的地位上了，从某种程度上来说，女性仍然处于被动的地位，仍然不能完全自由地支配自己的生活。

女性作为社会发展力量而影响世界，还只是一个很年轻的历史，女性还需在争取解放的道路上继续努力。从地域上来说，美国妇女解放运动的兴起为美国一代高知女性的崛起做了良好的铺垫，比如几乎夺得美国总统之位的希拉里、本书中 Facebook 首席运营官桑德伯格，她们都是妇女解放运动的受益者。

桑德伯格之所以能成为美国的企业女高管，其中最大的原因就在于她敢拼敢干，不服输。可以说，桑德伯格高远的志向、深厚的学识和丰富的

图书在版编目 (CIP) 数据

阅历成就了她辉煌的人生。

桑德伯格在事业上取得了不错的成绩，但她并没有止步于此。作为一名成功的企业女高管，桑德伯格认为，女性个人的成功并不是真正的成功。桑德伯格的志向是发散向全世界的，她希望，不仅是美国的女性，还有全世界的女性都应该为了提高女性在当下人类社会中的地位而努力，这应该是全世界女性共同的奋斗目标。

我们说世界因人而多姿多彩；我们又说世界太单调，因为只有女人和男人。女人与男人这两大元素构成了社会的基本形式。桑德伯格的女权思想让她没有局限于形式上的女性地位的平等，她追求的是现实社会中的实实在在的男女地位的平等。

商业上的成功让具有理想抱负的桑德伯格更加自信地追求更高层次的精神世界。或许，在人类文明历史的长河中，我们会逐渐忘却她在商业上的成就，而铭记她在追求男女平等道路上为人类文明的发展和进步作出的贡献。

本书没有依照传统传记从人的起点——道来的记叙手法，而是分割了时空，从不同的阶段对桑德伯格的人生和职场经历加以叙述，将宏大的社会变迁与人物的命运紧密相连，为读者认识桑德伯格这样的精英女性提供了尽可能全面的信息。

通过本书，我们不但可以了解桑德伯格的人生经历，还可以从中体会桑德伯格的精神和思想，更重要的是，我们能够学习和领会作为一个当代女性在男权社会中应该如何更好地生存和发光，这也是本传记想要达到的目的。

什么是自信？什么是朋友？什么是爱情？什么是奋斗？本书将为您解答

疑解惑。

朋友们，当你忙碌一天，休息下来的时候，请打开这本书，看看桑德伯格是如何从懵懂羞涩的少女历练成社会精英的。这本书也许能打开你的心志，让你展开自由的翅膀飞向蓝天，创造属于你的灿烂人生。



01. 上了只有“书呆子”才上的学校	002
02. 魅力哈佛大学给予的“第一次”	008
03. 这一群民族，聪明才智有根可寻	013
04. 童年时，领导天赋已初露端倪	017
05. 成立“女性政治经济”小组	022
06. 大学生涯里，追求更高层次的自我实现	027
07. 重返哈佛商学院，研修 MBA	031
08. 世界终因网络变得更加美好	034
09. 民族文化在她身上留下的深刻烙印	037

目 录

01. 北京柏林墙倒塌后，中国士族门阀，天一阁的藏书楼将何去何从	10
02. 一见如故却相见恨晚——中文“救苦”人第100回封套	30
03. 因争取得胜0-平，被对方逼得——“知”与“公”的中外差异	60
04. 面对质疑、嫉妒和歧视：她也要争气，争气先型，斯虎脉不同不傲	80
05. 为Facelgo找到未来的发展方向，值得——蓝其系心，9张王建的	20
06. 营造公开透明的企业文化氛围——黑夫主创的解聘，怡然天	80
07. 不管是对人还是对事，她都坦诚相待	107
08. “称职”的保证	111
09. 正确处理家庭和工作的关系	115



Chapter 1 哈佛求学季

01. 上了只有“书呆子”才上的学校	002
02. 魅力哈佛大学给予的“第一次”	008
03. 谜一样的民族，聪明才智有根可寻	013
04. 童年时，领导天赋已初露端倪	017
05. 成立“女性政治经济”小组	022
06. 大学生活里，追求更高层次的自我实现	027
07. 重返哈佛商学院，研修 MBA	031
08. 世界终因网络变得更加美好	034
09. 民族文化在她身上留下的深刻烙印	037



Chapter 2 华盛顿的“政治动物”

- | | |
|------------------------|-----|
| 01. 在世界银行上班的第一天，遇到了好上司 | 042 |
| 02. 去往印度，深入“苦难”之中 | 046 |
| 03. 职场中的“冷”与“暖” | 051 |
| 04. 道不同不相为谋，坚决离开 | 055 |
| 05. 欲戴王冠，必承其重 | 059 |
| 06. 天然的、纯粹的师生关系 | 063 |



Chapter 3 谷歌风云录

- | | |
|---------------------|-----|
| 01. 政府部门的工作经历让她处处碰壁 | 068 |
| 02. 以幽默的方式解决人际关系问题 | 071 |
| 03. 创立“谷歌女性频道” | 074 |
| 04. 争取孕妇专用停车位 | 078 |
| 05. 在轻松、愉快的环境中开展工作 | 080 |
| 06. 保持真诚沟通的能力 | 083 |



Chapter 4 加盟 Facebook

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 01. 扎克伯格，求贤若渴 | 088 |
| 02. 一见如故，相见恨晚 | 091 |
| 03. 因争取待遇一事，辗转反侧 | 094 |
| 04. 面对质疑、责难和歧视，她也曾伤心落泪 | 097 |
| 05. 为 Facebook 找到未来的发展方向，赢得“民心” | 100 |
| 06. 营造公开透明的企业文化氛围 | 103 |
| 07. 不管是对人还是对事，她都坦诚相待 | 107 |
| 08. “称职”的保姆 | 111 |
| 09. 正确处理家庭和工作的关系 | 115 |



Chapter 5 另一种选择

- | | |
|---------------------|-----|
| 01. 方格架求职法 | 122 |
| 02. 是否应该主动寻找人生导师 | 126 |
| 03. 完成，胜过完美 | 130 |
| 04. 只要“坐在桌前”，你就不会害怕 | 133 |
| 05. 女孩，你要让手一直举着 | 137 |
| 06. 假装自信，直到变得自信 | 141 |



Chapter 6 思想决定一切

- 01. 做自由的你我 146
- 02. 我不是“漂亮的啦啦队队员” 150
- 03. 期望与行动同在 154
- 04. 一切障碍都来自内心的恐惧 158
- 05. 一个拥抱胜过千言万语 162
- 06. 哭泣不是女人的特权 165



Chapter 7 深情不及久伴

- 01. 蓦然回首，那人却在灯火阑珊处 170
- 02. 家庭生活中的甜与苦 174
- 03. 自觉对孩子亏欠太多 177
- 04. 他是好丈夫，更是好父亲 180
- 05. 这个世界不再有他 182



Chapter 8 阳光灿烂的日子

01. 在 TED 演讲台上为女性“呐喊”	186
02. 衣锦归校，深情演讲	189
03. 为争取自由、平等和权利，我们仍需努力	193
04. 中国之行，Lean In Beijing 的建立	196
05. 女性应该团结起来，共同奋进	198



Chapter 9 附 录

附录一	204
附录二	207

1

Chapter

哈佛求学季

01. 上了只有“书呆子”才上的学校

她因为努力，上了一所“书呆子”才上的学校——哈佛大学。可是，她觉得这是她的荣幸，而这种荣幸又是很多人可望而不可即的。

2016年，一部名叫《欢乐颂》的电视剧开始播出。这是一部讲述都市职场女性的电视剧，剧中有五个女人，皆是主角。但是，受关注度最高的却是一个叫“安迪”的女人。

剧中“安迪”是一个女强人，毕业于哥伦比亚商学院，高智商加高颜值，对数字极为敏感，逻辑思维强大，做事特立独行。

今天我们要讲的这位女性，她是现实版的“安迪”，甚至有比虚构的“安迪”有过之而无不及的魅力。她曾任克林顿政府财政部长办公厅主任、谷歌全球在线销售和运营部门副总裁，现任 Facebook 首席运营官，被媒体称为“Facebook 的第一夫人”，她也是第一位进入 Facebook 董事会的女性成员。她称得上是一个集美貌和才华于一身的“尤物”。她就是谢丽

尔·桑德伯格。

1969年，桑德伯格出生于华盛顿，两岁起，她便随父母在美国佛罗里达州临近北迈阿密海岸线的地方定居了下来。她的童年和青春时期都是在这片宁静而美丽的海边度过的。

在北迈阿密的一所公立学校里，桑德伯格读完了高中。但桑德伯格对这所高中的印象并不是很好。在桑德伯格所就读的学校里，学生们总是把选择升学、继续读书的学生称为“书呆子”。

桑德伯格回忆说：“那时，我在迈阿密一所很大的公立学校上学，这所学校不太注重学生的学习成绩，它只关心学生是否打架、吸毒等事情。”

尽管桑德伯格不是很喜欢这所学校，但是，她从来没有忘记自己来学校是干什么的。在这样一所学校里，桑德伯格依然要做一个好学生，也依然是一个好学生，且在班上一直保持着最好成绩的纪录。

美国教育与中国的教育在一定程度上还是存在差异的。

美国的中学教育一般可以分为初中三年和高中四年。在中学阶段，学生学习的课程已经有了必修和选修的分类。

初中阶段，桑德伯格不仅要学习必修的课程，包括语文、数学、自然科学、社会科学、卫生和体育、美术、音乐，还要学习与生活息息相关的家政与技术等。除此之外，桑德伯格还选修了部分学时的选修课，如外语、职业教育等。

进入高中阶段，学校为了满足学生的升学和就业的需求又设立了专门的课程。其中，有为升学的学生而设置的学术课程，也有为准备就业的学生而设置的职业课程。桑德伯格一直想在学业上有所建树，因此，她学习了学术课程，准备继续升学、读书。