

袁丽萍◎编著



靠山山会倒，靠水水会流，靠自己永远不倒。
自己打败自己的远远多于比别人打败的。
没有天生的信心，只有不断培养的信心。

女人

成功靠什么

ÜREN CHENGGONG KAOSHENME

一部献给女性的**励志经典**读本

 中国言实出版社



袁丽萍◎编著

女人 成功靠什么

NÜREN CHENGGONG KAOSHENME
一部献给女性的励志经典读本

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人成功靠什么 / 袁丽萍编著. --北京 : 中国言
实出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0355 - 4

I. ①女… II. ①袁… 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 (2013) 第 311102 号

责任编辑: 周汉飞 史玉香

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924714 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924853 (总编室) 68581667 (少儿中心)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 206 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0355 - 4

前 言

谈“女人成功靠什么”，首先要知道什么是“成功”。按照字典里的解释，成功就是获得预期的结果或指事情的结果令人满意。实际上，成功就是一种感觉，一种积极的感觉，它是每个人达到自己理想后一种自信的状态和一种满足的感觉！

每个人都梦想成功，追求成功，作为女人当然也不例外。那女人的成功标准又是什么呢？我们先来看一项媒体调查：

《中国青年报》调查中心曾对全国 2845 名公众进行“女人怎样才算成功”的调查，调查显示，80.4% 的人认为家庭和睦的女性最成功，此外，公众认可的成功女性要素依次为：找到真爱（56.1%），培养一个好孩子（49.8%），有很多好朋友（32.8%），成为职场精英（29.0%），能赚很多钱（11.6%），嫁个有钱人（5.6%）。调查中，有人认为：“女性最大的成功并不一定是闯出一番事业，而是有一个温馨幸福的家。”一位律师事务所的先生说：“工作经常出差，但每次回家看到妻子灿烂的笑容和整洁的家，疲惫顿时没有了。妻子曾经说过：‘孩子和家务交给我，你别有负担，在外打拼事业一定要照顾好身体。’这就是我的动力。”

这份调查还发现：“不管是‘几零后’，在人们的观念中，女人工作后最重要的还是家庭稳定。”

对女人来说，成功是什么？笔者倾向于是一种心态。这种心态不仅

是一种心理情绪的反应，也是对人生价值、生活态度、处世准则、审美观念、自我认知的综合性表现。面对同样的问题，心态不同往往会产生迥然不同的后果。积极心态既能让人获得成功，拥有健康；消极的心态则容易使人跌入低谷，陷入迷惘。

有位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”还有位哲人也说过：“要么是你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”无论我们做什么事情，心态都是很重要的。什么样的心态决定了什么样的成就，什么样的心态决定了什么样的人生。

但是在生活中，拥有一个好的心态谈何容易，良好的心态必须建立在对生活与未来充满希望的基础之上。然而，生活是很残酷的现实，它不会让你处处都一帆风顺，需要你有一颗强大的心去面对命运的挑战。女人一定要明白：女人和男人成功概念是不同的。原来我也以为女人只要有一份事业就算是成功，但随着时间推移和阅历的增多，发现事实并非如此。女人最好做一个温柔、善良、大气、可爱的人；在家孝顺父母，在外善待保护好自己；亲近“善友”，远离“恶友”；找一个爱自己，适合自己的老公，做一份自己喜欢又能自食其力的工作。如果可以不上班工作，就把家打理好，把孩子带好，多学习，努力提高自己的素养。

对于那些有自己事业的姐妹们，一定要记住处理好家庭与事业的关系，事业再重要，也不要忽视家庭。要摆正自己的位置，在家里，你是一个女人、一个母亲、一个妻子，要学会支持和照顾自己的老公。做男人很不容易，事业、责任、压力、成功，无处不困扰着他们。所以，做个女人，必须先照顾好男人的男人，让他无后顾之忧。可是，女人有时也有自己的无奈，当你遇到不能相扶持的男人时，那注定需要自己去努力。成功没有唯一的标准，只有有目标的女人，才能活出真正的自我。

女人要想成功，想活出真正的自我，靠的是什么？笔者认为：就是让自己成为一个真正的女人。这话可能让不少女同胞不解了，难道我不是女人吗？不怕您怪罪，从某种意义上讲，不是所有的女人都真正的

女人，有些女人只能说是“女性”而已，因为她们不懂什么才是真正的女人，所以就更无从谈起怎样去做一个真正的女人了。那么，什么是真正的女人呢？真正的女人，是懂得如何做女人的女人，是懂得将女人的特质展现出来的女人，是懂得享受生活与生命的女人，是懂得将人性的光辉发扬光大的女人！

能做到这一点，你就是一个成功的女人。该怎样去做呢？这正是这本书的主要内容，认真读完，相信你会明白。



目 录

第一章 规划：成功人生需要好的设计

- 你在为谁而活 / 3
- 为人生设计好蓝图 / 5
- 制订一份职业规划 / 7
- 敢于追求梦想 / 10
- 忘掉自己的年龄 / 13
- 女人 20 岁，培养一些终身受益的品质 / 15
- 女人 30 岁，重新调整人生目标 / 18
- 女人 40 岁，读懂生活与婚姻 / 21
- 女人 50 岁，追求心态上的年轻 / 23

第二章 性格：决定你一生的命运

- 再难，也要坚强起来 / 29
- 改改坏脾气，处事更容易 / 31
- 吃的是苦，得到的是福 / 34
- 果断行动，成功不拒绝女人 / 36
- 自强女人最洒脱 / 38
- 低调为人，高调生活 / 41
- 乐观心态，快乐人生 / 43
- 培养独立的个性 / 47

第三章 口才：会说话的女人最聪明

- 怎样让声音更动听 / 53
- 一开口就让人喜欢你 / 56
- 不该说的绝对不说 / 58
- 开玩笑要掌握好分寸 / 61
- 学会为别人打圆场 / 64
- 管好情绪，为成功助力 / 66
- 洞悉面部表情 / 69
- 随机应变，看准对象再说话 / 71
- 幽默女人更可爱 / 74

第四章 形象：女人的第二生命

- 女人，漂亮不如美丽 / 79
- 保持一个理想的体重 / 81
- 突出女人的曲线美 / 84
- 着装，绝不凑合 / 86
- 掌握服装搭配技巧 / 89
- 裙子，让女人更女人 / 92
- 鞋子，让形象更完美 / 94
- 化妆是一门艺术 / 97
- 精心选择饰品点缀自己 / 100

第五章 气质：气场的核心素质

- 用气质征服世界 / 105
- 做个有个性的人 / 107
- 培养女人的内涵 / 110
- 风情女人最有韵味 / 112
- 矜持，要把握好度 / 115

读书让女人更有品位 / 117

知性女人最容易成功 / 120

修养让女人更高贵 / 122

优雅女人的修习术 / 125

第六章 魅力：女人不是月亮

性感女人永远年轻 / 131

漂亮脸颊，让女人更动人 / 132

手是女人的第二张脸 / 135

怎样让脖子更迷人 / 137

怎样让发型更适合自己 / 139

怎样锤炼一双修长的腿 / 143

用真挚的微笑打动人 / 145

自信女人最有魅力 / 148

找回羞涩，做原汁原味女人 / 150

第七章 心态：成功是一种态度

学会宽容，懂得原谅 / 155

知足，幸福生活的源泉 / 157

妒忌，最终伤害的是自己 / 160

告别虚荣，回归幸福 / 163

先处理心情，再处理事情 / 165

与人攀比，疲累自己 / 168

把抱怨化作生活的动力 / 170

一颗平常心很重要 / 173

第八章 细节：想成功，从小事做起

做事要把握好分寸 / 179

完美女人，从细节做起 / 181

- 生活细节，让爱升温 / 184
- 通过小事敲开成功之门 / 185
- 懂礼貌，处处受欢迎 / 188
- 做事要认真，处事不较真 / 190
- 学会恰当地称呼别人 / 193

第九章 机遇：成功之门是虚掩着的

- 机遇青睐有准备的人 / 199
- 处处留心皆机遇 / 202
- 学会“推销”自己 / 203
- 主动出击，和机遇之神握手 / 206
- 看到冷遇背后的机遇 / 208
- 放大自己的闪光点 / 211

第十章 智慧：做个大智若愚的女人

- 做人不要怕吃亏 / 217
- “会来事儿”要适可而止 / 219
- 运用女人的直觉 / 222
- 因为善良，所以慈悲 / 224
- 发现生命中的贵人 / 227
- 处理好家庭与事业的关系 / 230
- 学会理财，富足一生 / 232
- 好女人塑造好男人 / 235
- 女人成功的必备素质 / 237

附录 心灵絮语 / 240

第一章



规划：成功人生需要好的设计



成功的人生需要经营。不要再虚度光阴，现在就为自己的人生做好规划，为人生点亮一盏明灯，赢在人生起跑线上。人生最重要的事。不是你现在站在何处，而是你今后要朝哪个方向努力。只要方向对，找到路，就不怕路远。

你在为谁而活

以前，父母那个时代，公主和王子是童话，浪漫的爱情演绎成婚姻。现在，白头偕老仿佛成了童话，浮躁的灵魂，一个又一个的诱惑，一次又一次的背叛。不知为什么，到了 21 世纪的今天，白头到老、从一而终竟成了一厢情愿的追求。现实生活中，婚姻像一件极易碎的艺术品，随时都有打碎的可能，当它被打碎的时候，女人往往比男人更痛苦，因为在观念上，在生存方面，女人受到的束缚更多。

作为女人，我们究竟为谁而活？为男人，为家庭，还是为自己？在当下，大部分女人已经摆脱了传统观念的束缚，走向社会，用自己的行动证明女人不再是弱者，不再是“大门不出二门不迈”的大家闺秀，不再是弱不禁风的小家碧玉。在如今开放的社会环境下，女人和男人一样，也能撑起半边天。

然而，生活中也有这样一些女人，她们依然受传统观念的影响，认为女人应该是需要人同情和怜悯的对象，为丈夫而活，为孩子而活，为家庭而活，履行着相夫教子的职责，生活中基本失去了自我。这种人是地道的贤妻良母、中国传统式女人，可是在竞争复杂、充满诱惑的社会里，这种失去自我的女人往往会被自己苦心经营的婚姻所欺骗。

女人的一生应该是为自己而活，过自己喜欢的生活。生命对于每个人来说只有一次，那是上天的馈赠。女人应该懂得珍惜，学会爱自己，懂得丰富自己的生命，学会自立、自重、自尊、自爱，才能适应现代社会的主流。我们每个人都是世上独一无二的，你无须按照他人的眼光和标准评判甚至约束自己，无须总是效仿他人。要记住，保持自我本色是

拯救自己最重要的一点。心灵的完整性是不可侵犯的，当你放弃自己的立场用别人的观点看一件事的时候，错误便造成了。

女人，既然已来到世上，就应该把自己的禀赋发挥出来。你是什么就唱什么，是什么就画什么。经验、环境的遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。在电视剧《牵手》中，主人公夏小雪曾说过这样一句话：“一直以来，我都是为别人而活，换来的却是丈夫的背叛，我自己到底想要什么？我从来不知道，也从来没有真正地为自己活过，最后我又得到了什么？”那些每天围着孩子和丈夫转，不化妆不打扮的“贤妻良母”们是时候为自己多考虑了，在婚姻中女人不应该是弱者！要主动站起来追求自己的美好人生。

女人，不要抱怨自己明白得太迟。只要生命还存在，从警醒的那一刻为你自己而活吧！为自己而活不是要你只顾自己，不爱家。而是要你有自己的爱好和兴趣，哪怕不值一提，只要自己喜欢，在寂寞孤单时亦可自娱自乐；有自己的朋友圈，可以聊聊苦乐，共逐时尚；或者一卷书香，一杯淡茶，活出自己人生的滋味！当你活出了你自己，你才会有自己不老的心态，才能云卷云舒，去留随意；才能在遭遇不幸时，毅然转身，重新开始你新的生活、新的追求。你才明白女人要有自己的价值观，活就活它个明明白白，真真切切。女人，不是男人的附属，也不是任何人的附属，你是你自己，谁也不能主宰你的命运，当别人把屈辱强加给你时，你要有挣脱的勇气，你要为你自己而活！当你独立自主的时候，你才有能力爱你所爱的人，你的付出才会得到应有的重视和回报。

女人，你有权利选择你的生存方式。如果你不愿痛苦，没必要做一个哀怨的小妇人。如果家真变成了让你感到窒息的围城，你还是破城而出吧。没必要为一个不再爱你的男人丢掉你美好幸福的人生！命运是公平的，它关上一扇门时，会给你打开一扇窗。

女人就应该为自己而活，要是失去了自己生存的价值而过多地依赖男人，就是把自己往火坑里推。女人只有人格独立、经济独立，勇敢地面对人生，男人才会不小看你，才会尊重你，才会疼爱你！

为人生设计好蓝图

国家有国家的发展大政方针，企业有企业的战略目标。同样，一个人也应该有自己人生的规划。对于一个人来讲，不断制订、调整有利于个人发展的人生规划是十分必要的，因为“你不去规划人生，反过来就要被人生规划”。等到客观规律来规划你的时候，往往会违背你的初衷，其结果必然是使你难以接受的现实。

作为女人，我们应该有一定的远见：目光更犀利，要比别人看得长远；头脑更理智，要比别人想得周全；思想更智慧，要比别人参得透彻。这才能称为有远见的人。“人无远虑，必有近忧”，远见是基于对现实生活的准确判断，能帮我们避开前方可能出现的危险和困难。只有看得远，才能走得远；也只有想得远，才能做得远。

哈佛大学做过一个关于目标对人生产生何种影响的跟踪调查，调查结果显示：3%的人有十分清晰的长期目标，10%的人有比较清晰的短期目标，60%的人目标模糊，27%的人完全没有目标。跟踪调查发现，他们25年后的生活状况十分有意思。那3%有长期清晰目标的人，几乎都成了社会各界顶尖成功人士，其中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英，生活在社会的最上层。10%有比较清晰的短期目标的人，大都成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等，生活在社会的中上层。60%目标模糊的人，大都能安稳地生活

与工作，却都没有什么特别的成绩，生活在社会的中下层。剩下那 27% 完全没有目标的人，生活过得都很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常抱怨他人，抱怨社会，几乎都生活在社会的最下层。

你是怎样的一个人呢？属于以上的百分之几呢？有人说，女人的一生应该这样度过：一十而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四五而贤，五十而润，五五而淳，六十而慈。一个女人，若做了一辈子的乖乖女，在家听父母的安排，出嫁后诸事都随了老公的心思，中年以后又是孩子的榜样，那么就近乎“三从”了，想必她晚年回忆起来一定是寡淡无味的。所以，我们要为人生设计一张蓝图，让自己的有一个充实有意义的人生。一个详细的人生规划，可以是一个五年计划，一个十年计划，一个二十年的计划，甚至可以是更长的一个计划。

那么，女人该如何制订自己的目标，完善自己的梦想呢？

首先，你要为目标设定一个可以做到、同时又有一定挑战性的期限。我们常说没有做不到，只有想不到。也就是说，没有不合理的目标，只有不合理的期限。所以，在你设立目标的同时，一定不能忘了为你的目标设定一个期限。比如一年，或者两年、三年，当然，这个期限要有一定的挑战性，这样你就会有一种紧迫感。

其次，把长远目标分解成无数小目标。如果开始你只照着这个长远目标努力，短时间内不会收到成效，这会挫伤你的积极性。所以要把长远目标分解成无数小目标，这样更容易达成。

再次，设定起点。起点是最早开始实施目标的那一天，要对这一起点进行简单的描述，比如描述一下自己现在的境况和要达到目标的关系。这是非常重要的一步，它可以作为时间记录，帮助自己测量进步的程度；它可以让自己更清楚地认识到目前的处境，分析面对的问题，为更好地解决问题创造条件。

最后，总结困难。任何事做起来都会遇到或多或少的困难，在制订目标时，不妨把可能出现的困难加以例证，对困难先有一个心理准备，做一些必要的防范，在真正碰到困难时才不会手忙脚乱。当然，很多困难都是无法预知的，最关键的还是要有战胜它的决心，以积极的心态想方设法去解决，才会让事情有转机。

女人，如果你在年轻时没有一个明确的长期目标，那么现在就一定要及时为自己的幸福人生规划一张蓝图。把自己最大的梦想标在最顶部，再从下往上，把你每个年龄阶段要做的事情、要实现的小目标，都标注出来，然后按照这个线路图一步一个脚印地前进。总有一天，你会登上成功之巅！有远见的女人，永远都是一个懂得规划人生的女人。

制订一份职业规划

古人云：“凡事预则立，不预则废。”如果没有目标，我们做起事情来就会没有方向和动力。经常听有人说“今天好无聊！”这句话，无聊恰恰就是因为没有目标，不知道该做什么。

西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”作为女人，当我们对未来感到迷茫时，应该驻足，澄清思想，把自己当做一个公司来经营。看看自己有什么优势、资源，未来的发展方向在哪里，然后分析市场的发展趋势，考虑应该怎样和它匹配，最后制订策略采取行动。

一般来说，女性的职业生涯中一般都有三个转折点：高中毕业时、大学毕业后、参加工作5~10年以后。在这三次转折中，如果选择好，就会得到良好的提升转化。女性的职业发展相对男性而言受到更多因素