

DAS 21. JAHRHUNDERT IST WEIBLICH

女人的掌控力

如何正确定位你的职场与人生？

(德) 苏珊娜·克莱因汉茨◎著

胡伟珊◎译



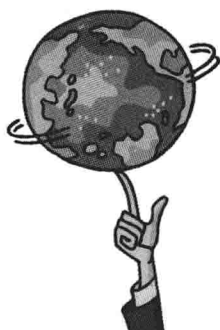
女人就是要掌控自己，掌控一切！



中国出版集团



现代出版社



女人的掌控力

如何正确定位你的职场与人生？

(德) 苏珊娜·克莱因汉茨◎著

胡伟珊◎译

DAS 21. JAHRHUNDERT IST WEIBLICH

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的掌控力 / (德) 克莱因汉茨著; 胡伟珊译. —北京: 现代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5143-2823-3

I. ①女… II. ①克… ②胡… 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 (2014) 第165125号



女人的掌控力

作 者 [德] 苏珊娜·克莱因汉茨
译 者 胡伟珊
责任编辑 赵 熙
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京市诚信伟业印刷有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 13.75
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-2823-3
定 价 28.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

序言：今天的女性如何掌控自己的人生？

今天的女性

在一个男性占主导地位的职场上奋力抗争，不肯吃亏，受到恶意的人身伤害时强忍泪水，从不歇斯底里，无论受到多么不公平的待遇，仍忍气吞声——为了表现温柔，为了展示优雅，为了在任何时候都能流露出友好的表情——这就是很多女性的生活，一种空落落的生活。

女人们早就期盼，能够自己掌控自己的人生。过一种人们很少进行激烈的争斗，相互尊重和扶持，拥有自由的空间、和谐安宁的生活——那将是一个充满快乐，没有痛苦的世界。

本书向您传达一个鼓舞人心的理念：只要您开始探讨女性这一题目，您的生活就会改变。您将凭直觉感受到，哪些男人是站在您这一边的，哪些男人会把您看作威胁，并处处和您作对。您将从这本书中学到，作为新时代的女性，该分几步走，就能达到“我的生活我做主”的目标。

男人世界的反应

人们常常问我，这本书叫什么名字。我说：“女人的掌控力。”于是各种不同的反应纷至沓来。有一个男士问我，在妇女运动中，我作为解放者，究竟为此奔忙了多少年。另一个男士则对数据和事实感兴趣，他很想知道我从什么时候开始相信人类已经发展到要进入女性世纪了。从他的表情和语气中我认定，如果真是那样，他会马上想移居国外的。我回答：“距离那个目标也许还需要一段时间吧。”他立刻满怀胜利信心地哈哈大笑起来：“那好，到那时你再出生吧，到时候你要是

投胎变成一个男婴，你恐怕只能自认倒霉，自己抽自己了，因为你抽到的是一张黑彼得纸牌^①。”从他们的言谈中，我感触颇深。对有些男性来说，将女性作为与他们平等的人来接受是件很难的事。但是，谢天谢地，并非所有的男性都是这个样子的。第三位男子的反应就完全不同。他深深吸了一口气说：“这对所有的人都是件好事啊。”——他真的很理解我的初衷。

从前面两位男士的反应可以清楚地看出，许多人一听到“男性”“女性”，首先想到的就是“性别大战”，关心战斗是缓和还是激烈，是输还是赢。我认为，该是结束这场筋疲力尽的消耗战的时候了，取而代之的应该是，为男人和女人铺平一条可以并肩前行的、轻松舒适的、和谐合作的康庄大道。

21 世纪为女性提供了前所未有的自由和自主生活的机遇。由于在工业化时代，大部分的职业与体力紧密相连，所以我们的母亲辈在职场上施展的机会有限，不能与今天的我们相比，那时无数收入好的工作只能由男人们担当。在 20 世纪 50、60、70 年代，妇女的生活是相当艰难的。她们不独立，只有很少的机会能获得完全的自由。

今天，机会不均等的理由完全站不住脚了。当今的职业也已不同于过去，女性依据她们的身体、社会交往和情感天资，完全能像男性一样胜任几乎所有的职业，服务行业、卫生部门、文教科研、市场营销、咨询部门，等等，甚至比男性干得还要好。作为女性，在男人世界里打拼实属不易，尽管如此，请大家多多包容和原谅之类的话语已经不会再生效了，女人必须打起精神，在男人占主导的世界做出成绩，证明自己。诚然，这个世界依旧是男人占优势，但是女性也为此尽了全力，作出了她们的巨大贡献。尤其是将男孩培养成男人的母亲们。还有甘愿退居幕后，牺牲自己的事业，放弃自己的奋斗目标，将男人推到成功舞台上的那些默默无闻的女人们。然而，请不要担心，“女人们慢慢地走来了，步伐坚定而有力”，德国女歌手伊娜·德特尔早在 20 世纪 80 年代就已经预料到了。

① 黑彼得纸牌是一种儿童纸牌游戏。谁最后持有“黑彼得”，就得罚谁把脸抹黑。

女性掌控人生的绊脚石

我在培训中常常遇到一些女士，她们抱怨职场有多么冷酷，多么不公平，她们时时受到限制，面临层层障碍。当我追问她们，究竟是谁挡住了她们的去路时，80%的抱怨者表现得极为清醒，她们称她们的绊脚石根本不是那些恶意中伤的男人们，而主要是她们自己，是她们心中的牢笼。您也许会问，那么女人的希望何在？我们不是外界强权的牺牲者，而是我们自己心墙的牺牲者。我们满怀希望，那是因为我们相信，自己设的障碍，当然要靠自己去把它拆除掉。将心中的栅栏一根接一根地拔掉，拔到一根都不剩。痛吗？那当然，痛极了！但值得。我们获得的是真正的心灵自由和终于可以走自己想走的路，并且确信前方会有出人意料的美景在等待我们，这难道不值得吗？扫除心路上的绊脚石，是我们掌控自己所必须经历的阵痛。

心灵解放的时代

21 世纪女性的当务之急是：学会如何打造成功的内心世界。伟大的掌控力是由内心深处流出来的东西，唯有内心的力量强大，掌控力才能跟着强大起来。随着女性的解放，心灵的解放也开始了。只有学会适合我们女性的成功策略，我们就不再是男人的配角，而是成为女性中的豪杰。

本书的目的除了要探索我们女人从哪儿来、往哪儿去这些问题外，还要给女人们指明道路，教你如何摆脱自我限制和束缚，过上自己想要的生活。

本书所引用的希腊神话故事为我们拨开云雾，使我们清楚了问题的根源和解决的策略。亲爱的读者，伴着很多的故事、经典范例和练习，您的一个个疑问将会迎刃而解：哪类女性原型是最强的，哪类女性原型是最弱的，您在生活中的定位是什么，您对自己未来的定位又是什么……

利用本书提供的各种各样的策略对自己进行真诚的研究，您就会得到一个令您爱不释手的“实用工具箱”。有了它，您的职业和您个人生活的所有要求，您都能积极面对，应付自如。只要您对本书所述的独特的谋略坚信不疑，又能很好

地给自己定位，您就能掌控在职场、情场上的处事要诀，轻松地获得职业生涯的成功，使自己的生活过得美满幸福。

如何成功地掌控自我

成功不仅表现在职业生涯中，更体现在所获得的成果与所付出的代价之间的比例关系上。人们要抓住生活提供的广博的发展机遇，一步一步，扎扎实实地向前迈进。

我在男人占主导的金融服务领域里当过几年培训师，有切身的感受。那些事业有成的男人之所以能功成名就，理由很简单，因为他们认为天下没有不可能的事。他们相信他们自身的强大，他们做好了投入风险的准备。他们不屈不挠，情愿忍受孤独，就是为了换取成功。而大多数进入家庭的女人们却总是畏首畏尾，犹豫不决，缺少自信。

如果女人们有心去探索一下，她们来自何方，她们的根在哪里，有哪些好榜样，这些榜样提供了哪些女性策略，那么她们也会硕果累累。已经有许多女性踏上了为勇敢者敞开的道路，并取得了无与伦比的辉煌。要知道那个年代，作这样的选择比现在要艰辛困难得多。在本书中您将会找到许多投缘的女性样本，她们已经为您铺平了一些前进的道路。

有意识地开发你的掌控潜能

一个女性，只要了解自己潜意识的模式，并有针对性地制定出一套策略，就会在潜意识中认为要失败的地方取胜。如果您能将无足轻重的角色远远抛在脑后，自己成为自己生活的导演，那么生活就会变得更加轻松和快乐。当您意识到自身的存在时，您就不用依靠外界，而成了独立自主生活的人。当我们积极主动，而不是被动地去生活时，我们所经历的就是我们的发展之路。成功首先与一个人的心境有关，其次与您的能力和认知有关，您是否能发现，在您所遇见或经历的事中，哪些是重要的，哪些会对我们的自身发展起很大的作用。这就是说，必须做到心明眼亮，目标明确。心中的目标清晰了，再去考虑良好的交际能力和成功策

略，这样才有意义。

我们这本书是从记录女性的实际处境开始的。作为女性，我们给您的第一个礼物是什么呢？那就是我们提供的希腊神话中一群神采各异的伟大女神的原型类型及分析定位。我们赠送的第二个礼物是我们的指导。在我们的教育中要去追寻我们的根。我们只有到了成人阶段，才有可能再一次地审视和决定儿童时代的那些最初的模式是否还有用，哪些可以转交给自己的孩子，哪些基本没什么用了。告别陈规陋俗，获得勃勃生机。第三个礼物可以自己送给自己：自主自立。我们在第四部分中所提供的手段和方法可以引领您轻松自如地抵达完美人格的彼岸。

您看，只要我们先明确我们想做什么，然后将种种限制丢在一边，并正确地使用合适的工具，那么一切是不是很容易做到啊？

为自身的利益奋斗

女性要为自己的利益奋斗，而不要与他人对立。重要的是，作为女人要看到自身的价值而不是去贬低男人。要做一个成功的女人，海纳百川，既善于向世界上的女性学习，也懂得吸取男性身上的养料，这才是女性学会掌控自己的最高境界。如果人们在生活中忙着拒绝占人口一半的人，并且与之作对，那么这样的生活必须依靠占人口一半的男人的生活没有丝毫区别，同样都非常艰难和具有毁灭性。因此要学会自立，要寻找自己要走的人生之路——在个人生活、职业和人格方面的发展道路。

目 录

序言：今天的女性如何掌控自己的人生？ / 001

天生是女性：神话和原型 / 001

1. 莉莉丝和夏娃——圣经中的女性形象 / 003

2. 希腊神话中女性成功的策略 / 007

对女性的原始信任原则——地母盖亚 / 007

荣格的学说——心理类型学工具一览 / 011

希腊女神人格分类转盘以及现代相应的类型 / 014

美狄亚的力量 / 015

充满诱惑力的喀耳刻 / 021

阿佛罗狄忒的魔力 / 024

极具创意灵感的缪斯女神 / 027

具有绝对爱情能力的普赛克 / 030

循规蹈矩的阿耳忒弥斯 / 034

勇敢智慧的雅典娜 / 036

不屈不挠，坚不可摧的亚马逊女战士 / 039

女性教育：父亲们和母亲们 / 045

3. 给我们的生活打上烙印的模式 / 047

为什么阿佛罗狄忒不忠？ / 048

雅典娜不需要恋情关系？为什么内心的恐惧充斥着我们的生活？ / 048

害怕将自己交出去，担心失去自我、产生依赖性 / 051

害怕做自我，担心不安全、分离和寂寞 / 058

害怕死守着熟悉的事物、一成不变，担心已成定局、不自由 / 063

害怕改变和消逝，担心暂时性不安全 / 068

四个寻找幸福的女人——第一部分 / 071

对各种模式的分析 / 083

亚历克斯——坚定果敢的美狄亚，将每一个爱情故事都演绎得激情四射，并以戏剧性冲突告终，她是这方面的天才。 / 083

按语：为什么女人们总是忧心忡忡，为什么男人们总是不回电话？ / 085

爱娃——依赖他人的普赛克，没有能力自己主宰生活。 / 091

帕特——好斗的亚马逊女人，采用鳄鱼般的交际手段。 / 094

可爱的罗莎莉——非常幼稚，但有导演生活的天赋。 / 096

您想成为的女性：决心去实现自己预定的成功目标 / 101

4. 模式的反省和突破 / 103

四个寻找幸福的女人——第二部分 / 103

对突破模式的分析 / 115

获得新生的爱娃——爱意绵绵的普赛克，拥有雅典娜自主决断的力量。 / 115

获得新生的帕特——聪明的雅典娜，能很好地对待各种不同的人。 / 116

获得新生的亚历克斯——果敢的美狄亚，像喀耳刻那样无忧无虑，轻松愉快地去生活，去爱。 / 117

成熟了的罗莎莉——具有普赛克的爱情能力和缪斯将深度带进生活的才华。 / 121

5. 重要的是要有正确的立场——定位模型 / 124

您的“女士品牌” / 125

圣女和荡妇 / 127

定位圣女还是荡妇对打造您的“自我品牌”的意义 / 131

定位圣女还是荡妇对打造您的“职场品牌”的意义 / 133

叛逆者和顺应者 / 136

定位叛逆者还是顺应者对打造您的“自我品牌”的意义 / 138

定位叛逆者还是顺应者对您的“职场品牌”的意义 / 140

现实主义者和浪漫主义者 / 142

定位现实主义者还是浪漫主义者对打造您的“自我品牌”的意义 / 143

定位现实主义者还是浪漫主义者对您的“职场品牌”的意义 / 145

乐观主义者和悲观主义者 / 147

忧郁者和开朗者 / 149

享乐主义者和注重道德者 / 150

理想主义者和实用主义者 / 152

感性者和理性者 / 154

感情冲动者和认知者 / 156

女性要过尽在掌握的生活：生活和事业规划 / 167

6. 借助希腊女神人格分类转盘来定位 / 169

学习普赛克，找到事业和个人的同一性 / 169

为普赛克总结的几条生活格言 / 172

学习雅典娜，掌握确定目标的策略规划 / 172

为雅典娜总结的几条生活格言 / 175

学习喀耳刻，确定价值观和人生成功的信念 / 176

为喀耳刻总结的几条人生格言 / 184

学习亚马逊女人，注重能力和知识 / 185

为亚马逊女人总结的几条生活格言 / 186

学习阿佛罗狄忒，掌握职场上的行为规则 / 187

服装：如何着装，才能为胜利插上翅膀 / 187

经营人际关系：打造一个亲和的人气场 / 188

交际原则：提高自我效能 / 189

口头表达：提问的艺术 / 190

口头表述：表达的艺术 / 192

为阿佛罗狄忒总结的几条人生格言 / 193

学习阿耳忒弥斯，管理好时间 / 194

为阿耳忒弥斯总结的几条人生格言 / 198

学习缪斯，掌握创意策略 / 198

为缪斯总结的几条人生格言 / 203

为美狄亚总结的几条人生格言 / 206

结束语 / 207

天生是女性： 神话和原型

1. 莉莉丝和夏娃——圣经中的女性形象

谁是亚当的第一个妻子

夏娃并不是人类始祖亚当的发妻。我们翻开《圣经》，在《创世记》中写道：“上帝照自己形象造出男人和女人。上帝祝福他们，并对他们说：要繁衍后代，治理土地，管理海里的鱼……”因此可以认定，上帝的本意是男女平等，共同管理土地。这一点在希伯来文写的伪经中也可以读到。

《创世记》还写道：“独处太孤单。我要为他造个伴侣……上帝让亚当沉睡，当他入睡时，取下他的一条肋骨，用那条肋骨造了一个女人。把她带到亚当前面。亚当惊奇地说：‘这是我骨中的骨，我肉中的肉，这就叫女人，因为她是从男人身体里出来的。’”

这个女人就是夏娃，她是亚当的第二个妻子。从《圣经》中的这段描述中，一方面人们根本无法希望她能自己决定未来。而另一方面，细心的读者会问，在《创世记》中哪里有对亚当发妻的记载呢？

其实《创世记》中根本就没有相关记录。其中的巨大奥秘犹如一个谜，谜底要在人们对西方世界女性形象的种种矛盾心理中去寻找。究竟谁是亚当的原配夫人，又是什么原因将她从《圣经》的故事中驱逐出去的呢？我们不妨查阅一下希伯来神话，查阅一下犹太密宗卡巴拉圣经——左哈尔，那里有着清楚的记载，即亚当的第一个妻子是莉莉丝，她是一个充满了神秘诱惑的强悍女子。她坚持认为她与亚当是平等的，表现在她行房时不愿躺在亚当的下面。亚当想让她服从他的支配，却未能成功。在卡巴拉圣经中可以找到下面这段对话：

亚当：“我是不会躺在你下面的，我要在上面，因为对你来说，只有在底下才是合适的。我的位置应该优于你。”

莉莉丝：“我们两个是平等的，因为我们都是上帝亲手所造，同出泥尘。”
他们都不想听从对方。

莉莉丝比亚当有力多了，因此亚当也不可能让她屈服。莉莉丝是一个插着双翅的生灵，像山雕，充满对自由的向往；像斗士，不屈不挠勇往直前；像武士，视死如归毫不妥协。因此她是永远也不会屈从的。她知道，她的要求完全合情合理。她也不想高居于亚当之上，她只想与他平起平坐，受到平等的对待。她想拥有情欲和激情、成就和争执。她喜欢想什么就说什么，或许她也会认输，但前提条件必须是发生在两个平等人与人之间的一场公平的、充满情欲的争执。

但亚当做不到，并且试图用暴力，而不是用情欲去制服她。愤怒和失望使莉莉丝振翅飞向天空。亚当没有翅膀，追不上她，于是就请上帝帮忙：“你为我造的女人跑了。”上帝派了三个天使去追莉莉丝。他们在红海附近追上了她，并命令她：“立刻回到亚当的身边，不然我们要将你溺死在大海之中！”但是，披着火红长发的莉莉丝摇摇头，她宁肯忍受残酷的惩罚，也不愿意屈从这个男人。

莉莉丝——夜之魔女

从这里开始，对莉莉丝的命运有着不同的记载。有的说，她被囚禁在红海深处；另一种说法是她成了蛇身，重新回到乐园。无论怎样描述，莉莉丝都被视为魔女和放纵性欲的典型。其实她只是一个有着野性之美、对性爱有着自己独特观念的女性，她只有一个愿望，那就是在与丈夫的生活中保持平等和独立。如果这个愿望不能满足，她宁可离去，过自己的生活。值得注意的是，这种追求在神话中遭到了断子绝孙的严惩：她的魔子被弑杀；凡见到这个夜之魔女的男人都会被迷得神魂颠倒，变得软弱无能，无法做爱。

父权制文化在此以极其残酷的方式将女性形象分裂为两种：圣女和荡妇。圣女型的夏娃和圣母玛利亚，都是在没有任何愉悦和爱抚之中就怀孕得子，

而与之相反的是表面淫荡，实则独立的莉莉丝。

也许您很熟悉这样一个场景：作为单身职业女性的您被邀请参加一个活动，到场的还有您的男同事以及他们的夫人。您不妨扮演一次莉莉丝的角色，您完全能感受到选择成为夏娃型的那些夫人们向您投来的那种夹杂着担心、嫉妒和欣赏的目光。

今天的夏娃和莉莉丝

今天的男人和女人们又如何带着这个课题与时俱进呢？女士们面对西方人眼中的这两个女性形象，很难作出抉择，而男士们却显得悠然自得、轻松自在，他们的答案是：两种女性都要。他们希望在家里拥有贤妻夏娃，温柔，乐意多生孩子，对丈夫关怀备至，而同时他们又与充满情欲、激情四射的莉莉丝寻欢作乐。男士们一方面很欣赏像莉莉丝这样事业有成的女人，另一方面又惊叹不已，觉得她与忠心耿耿全力顾家的结发妻子味道完全不同，因而将她视为红颜知己，她主宰着他，而他也愿意受她掌控。男人们在此充分利用了社会给他们提供的多样的女性，而女士们却常常处在难以抉择、自我矛盾的心理之中，备受煎熬。但是一旦她们觉悟了，就会摆脱选择的痛苦。当您读到这里，您就知道如何以另一种完全不同的方式来对待这个问题了。既然意识到西方女性形象的分类原则，您就有可能去选择其中一种，或者选择二者兼有的一种形象。

新时代的莉莉丝们有着很多的渴望和追求——她们不想只找个男人结婚了事。她们处处洋溢着自信。人们随处可以见到驾驶着时髦车在马路上飞驰而过的她们，在职业生涯中不甘落后经受住种种考验的她们。但是她们在展示女性特质方面的表现做得怎么样呢？她们是否愿意随心所欲地生活，或者是否愿意为了照顾男士的支配地位而做些让步呢？

当今社会的夏娃们也绝对不像过去那样低三下四，卑躬屈膝了。她们已经学会机敏地给她们的亚当指明道路，以谋求过美好的生活。由于人们的心灵与认知是息息相关的，而我们也无法改变希伯来语记述的故事，因此我建议您首先给自己定位，看看在自己身上，夏娃和莉莉丝的成分各占百分之几。这样在遇到某些情况时，您就能意识到，还有其他选择的可能性。