

超级女生^的
七项
修炼

易凌云◎主编

走出生命 的 枯井

Chaoji
Nvsheng
De
Qixiang
Xiulian



中国时代经济出版社

超级女生^的
七项
修炼

易凌云◎主编

走出生命

常州大学图书馆
藏书章

的

枯井

Chaoji
Nvsheng
De
Qixiang
Xiulian

图书在版编目(CIP)数据

走出生命的枯井 / 易凌云主编. —北京: 中国时代经济出版社,
2011. 1

ISBN 978-7-80169-856-8-01

I. 走… II. 易… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4-49

走出生命的枯井

易凌云
主著

出版者 中国时代经济出版社
地 址 北京市西城区车公庄大街乙5号
鸿儒大厦B座
邮政编码 100044
电 话 (010)68320825 68320496
传 真 (010)68320634
发 行 各地新华书店
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
版 次 2011年1月第1版
印 张 16
字 数 231千字
印 数 1~8000册
定 价 24.00元
书 号 ISBN 978-7-80169-856-8-01

版权所有 侵权必究

前言

你是不是也曾有过这样的人生愿望：渴望成功、希望得到别人的尊重。那么现在，你该追求什么呢？

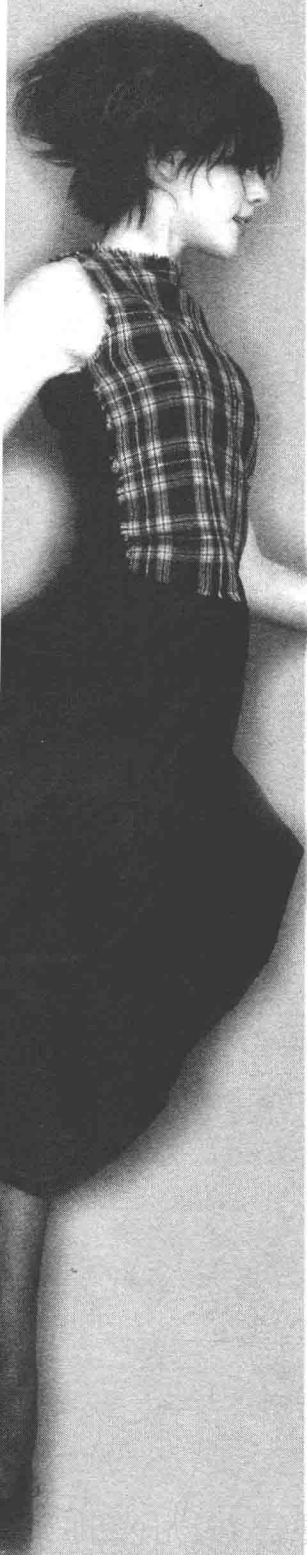
你是不是在生活中有诸多不如意？你是不是觉得自己的价值没有得到体现？你是不是有自暴自弃、随波逐流的冲动？你是不是认为做个好人特别难？没有哪本书会像本书一样，敢大胆、肯定地回答你的这些问题。

2005年夏天，“超级女声”娱乐运作的火暴与成功，成就了超酷、超炫的超级成功少女。超女们的成功故事，为我们青少年超越平凡提供了启迪性的思路。它让花季少女、少男在娱乐的时代奠定了非娱乐的人生态度，成就各自的理想未来……

超女并非简单的“超级女声”而已，成名的超女只是千千万万个超女中的几朵浪花——从星光灿烂的影视剧场到演绎天籁的音乐殿堂，从龙腾虎跃的体育赛场到纷繁复杂的政治生活，从文笔巧妙的美女作家到七月的各类高考状元……每个时代都有不同凡响的超级女生不断涌现，历数超女们的成功轶事，令我们在繁华喧嚣的间隙不能不再次感动。

人生的得与失，莫不与人的聪明智慧紧密相连。聪明起来，掌握生活的真谛，幸福就能满载而归。没有人是“横空出世”的，舞台上星光四射的超女，从前也是





普通人家的女儿，这正是“超女游戏”最核心的游戏规则和最撩人心弦的魅力所在。

现在，超女比赛的硝烟刚刚散去。在感谢超女们给我们的欢笑和泪水的同时，我们也把心底那份曾经对超女们狂热的关注放在自己温柔的目光里，把目光重新投向刚刚踏上漫漫星途的自己。

只要想过，你就一定不会放过。这样一个时代，为不断涌现出更多卓有成就的超级女生提供了良好的土壤。不管你以前如何，你一定有自己的可爱之处，也一定不会放过任何成功的机会。只要你认为自己能行，那么总有一天你也会成为某一领域的超女。

每个心智正常的女生身上都潜藏着成功的特质，只不过有的明显，有的不明显，有的暂时还没有发挥出来而已。实际上，世界上取得卓越成就的伟大女性，都曾拥有过绚丽夺目的青少年时光，她们都是同龄人眼中的“超级女生”。如果你能接受这些超级女生成功的修炼法则，你就可以容易地将特质变为能量，并从这世界的疯狂中获得人生自由。

每个人总是在不断的体验中成长，在不断的磨砺中成熟。在人生当中，最简单有效的解决问题的方法往往是到达成功的最佳路径。不管是有意还是无意，在世界各地，成就非凡的超女们都在运用基本相同的成功法则，那就是她们在少年时代就已经知道：

——人都是毫无逻辑、不讲道理，以自我为中心的。但还是要爱他们。

——你如果成功，得到的可能会是假朋友和真敌人。但还是要成功。

——你穷竭数年之功建设起来的东西可能在一夜之间就被毁掉，但还是要建设。

这些修炼法则可以成为你个人的“独立宣言”。把它

们抄下来贴在墙上，让它提醒你所拥有的自由。你可以在你的余生做那些你相信正确、美好和真实的事情，因为这对你是可以理喻的。

没有人能打败你，除了你自己。在生活中融入超级女生的成功法则，将使弱者不再软弱，强者越发强大。努力提升你自己的竞争力，最终走向成功，实现自我价值，同时为家庭和社会做出最大的贡献。

在大街上、商场里、酒吧里、电视上、网络中，你将无法不被超女们那无时不在、酸酸甜甜的青春气息所感染，无法不被波澜壮阔的超女精神所震撼。你不要尝试逃避，因为那只是一种徒劳的挣扎。当你认真地阅读完本书提供的成功法则后，你将毫不犹豫地接受超女们的洗礼。

为了让广大读者朋友更好地掌握超女们成功的秘诀，本书将她们的成功理念和方法，高度浓缩为七项处世忠告，并对之进行了画龙点睛的诠释和例证，目的是为了帮助青少年朋友们学会应对学习、生活中的种种变化，走出迷惘和困惑，形成乐观、积极的人生态度，为将来的幸福人生奠定良好的基础。

简单、雄辩而又深奥，超女们的成功法则将以令人惊诧的方式感动你。最重要的是，它将帮助你度过充满意义的一生。

毫无疑问，我们这里奉献给您的，是七颗成就绚丽梦想、实现卓越人生的幸运果。



目录

第一项修炼 主宰命运的每一时刻 ——成功心态铸就 卓越基石

你知道吗？你比你自已想像的伟大得多，你完全可以做到许多也许你从未想过，也不敢想像的事情！我们每个人都在渴望奇迹，其实99%的人都不知道，你就是一个真正的奇迹，你必须培养自己成功的心态，以便使你的生命按照自己的意图向前发展。心态是你唯一能够完全掌握的东西，练习控制你的心态，并且利用成功的心态来引导你的行为，坚持下去，你的奋斗就一定能够成功。

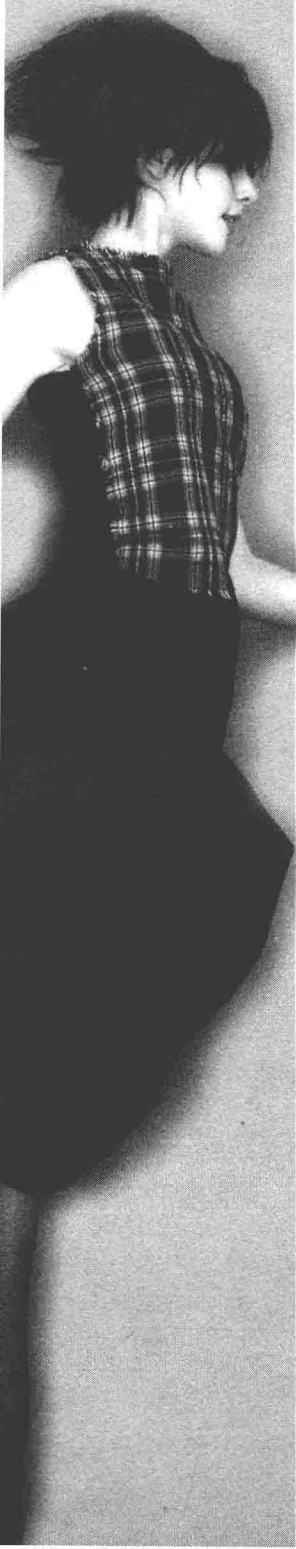
1. 走出生命的枯井 / 002
2. 不要轻易说“不” / 004
3. 你是真的忙，还是瞎忙 / 007
4. 把挫折当成阶梯 / 010
5. 挑战无极限 / 012
6. 成功就是简单的重复 / 015
7. 世界在转，你还愣着干嘛 / 017
8. 没有绝对的弱者 / 020
9. 相信你能成功，你就会成功 / 023
10. 现在唯一要做的是什 / 025



第二项修炼 开掘力量、自由的源泉 ——卓越智慧指引超级 人生

人生是一个提升生命品质，从小我到大我，使生命不断增值的过程。成功者善于把握人生，生活智慧如绵绵清泉长流不竭，人生之仓丰盈充实；平庸者虽终日劳碌，但入不敷出、收获寥寥，人生之仓空空如也。在人的一生当中，任何一部分的缺失和瑕疵都会使我们觉得不够完美。为了提高自己的生命层次，获得身心和谐与平衡，我们必须突破自我，学会像赢家一样智慧地思考与抉择。

11. 一样的生命不一样的意境 / 030
12. 用梦想帮助自己成长 / 032
13. 选择书样年华，成就智慧人生 / 035
14. 抓住人生的每一个关键 / 037
15. 堕落不需要理由，只需要借口 / 040
16. 让每一秒钟都有确定的价值 / 042
17. 生活是一场有规则的赛事 / 045
18. 经营好自己的能力账户 / 048
19. 伟大来自细节，细节造就伟大 / 050
20. 把问题和挫折当成朋友 / 053
21. 你的“灵感”来自哪儿 / 055
22. 速度制胜——跳跃成长的秘诀 / 057
23. 调整生活重心，一切从零开始 / 060

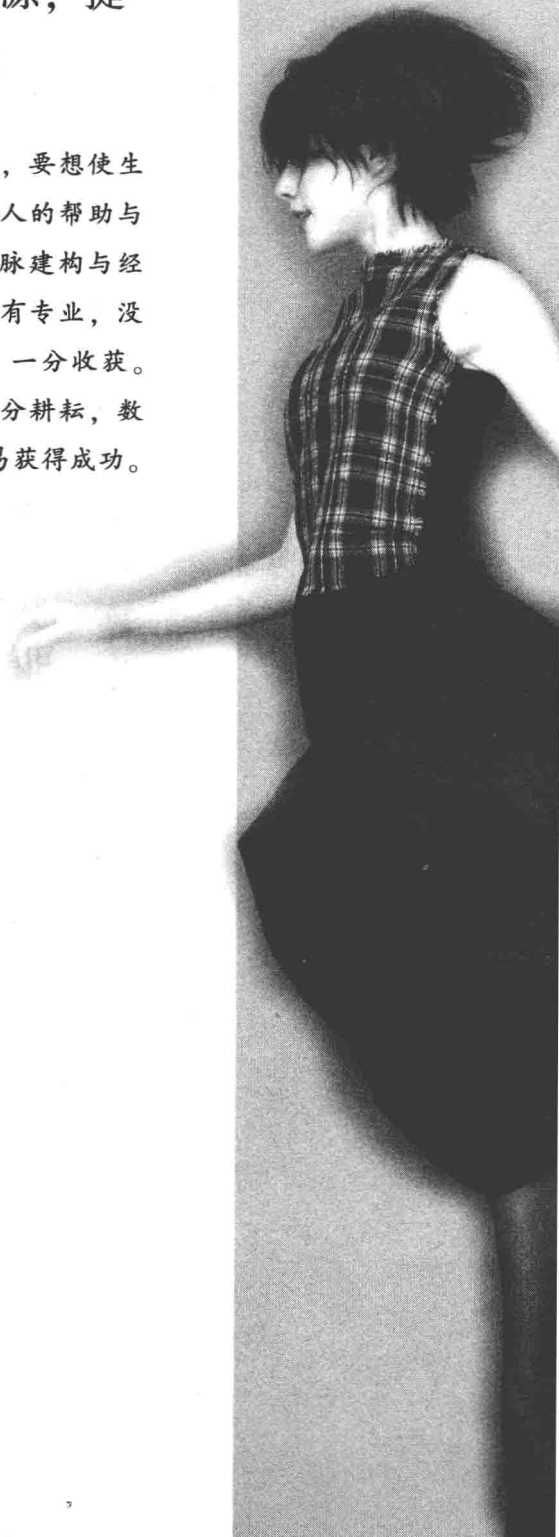


第三项修炼 开发你的人脉金矿

——积累人际资源，提升人气指数

每个人都生活在盘根错节的人脉网络中，要想使生活充满乐趣、事业一马平川，谁也离不开他人的帮助与扶持。一个人的成功，至少有85%取决于人脉建构与经营的状况。在现在这个竞争的社会，如果只有专业，没有关系，个人的竞争力就只能是一分耕耘，一分收获。但若加上良好的关系，个人的竞争力将是一分耕耘，数倍收获，事业就会如虎添翼、如风扬帆，更易获得成功。

24. e时代的赢家特质 / 064
25. 放松！你就是最出色的 / 067
26. 做到一眼就能把人看透 / 069
27. 勿以自己的价值观去衡量他人 / 072
28. 做个魅力四射的人 / 074
29. 学会真正的甜言蜜语 / 077
30. “会来事儿”的艺术 / 080
31. 打造良好的第一印象 / 082
32. 运用暗示出奇迹 / 084
33. 巧妙拒绝他人的技巧 / 086
34. 注意社交场上的忌讳 / 088
35. 说客套话要把握分寸 / 090
36. “口不择言”与“实话实说” / 092
37. 要说服不要压服 / 095
38. 如何控制交谈的主导权 / 097
39. 别相信自己是各方面的行家 / 100
40. 化“敌”为友，为我所用 / 102
41. 有勇气承认错误 / 105
42. 与“有能力”的小人拉开距离 / 107



第四项修炼 微笑是女生最美的语言 ——善待自己的情感 世界

情感是我们一生当中最精彩的组成部分，精心装饰自己的情感世界，必须妥善经营自己的情感账户。上帝赋予你生命，你的人生就像一面镜子，可以照出你的正直和热情，也可以照出你的邪恶和冷漠。品嚼自己情绪的麻辣烫，倾听友情的述说，熨帖至爱的亲情，不仅需要我们要远离功利，更需以理性的眼光悉心打造。

43. 精心装饰自己的情感世界 / 112

44. 常把笑意写在脸上 / 114

45. 你能控制自己的冲动吗 / 117

46. 真正的幽默是什么 / 119

47. 放弃完美，多一份轻松 / 122

48. 怎样培养豁达开朗的情绪 / 124

49. 健康情感需要运用减法 / 127

50. 细腻妥帖才能熨帖至爱 / 129

51. 坚决告别过分敏感 / 132

52. 加重理性的分量 / 134

53. 悉心打造友情世界 / 137

54. 亲情也需要熨帖 / 139

55. 大智者深悟平衡之道 / 142

56. 管理好自己的情感账户 / 144



第五项修炼 让爱成为一种享受 ——激励人生之爱， 汲取幸福真谛

爱不是一种表面形式，而是一种服务和利他的表现，因为只有别人获得了满意和价值，他才会真正地有被爱的感觉。激励人生之爱，我们自然能学会生存并感恩生活，从而更多地发现和理解生活的价值。每位女生都应建立一本贯穿四季关于爱的“月历”，引导自己与家人、工作、自然以及每天都会接触的人和无形的世界和谐相处，学会积极地开拓爱的空间，感受幸福的爱。随着四季流转，当我们走过一个个爱的循环，就会创造一种拥有更多的爱的生活。

- 57. 爱是世界的语言 / 148
- 58. 每一种境遇都是爱的机会 / 150
- 59. 懂得爱与被爱 / 153
- 60. 与人为善，均衡地施与受 / 155
- 61. 唤醒真诚的同情心 / 157
- 62. 用诚心打动人心 / 160
- 63. 关爱他人等于关爱自己 / 163
- 64. 公益是最靓丽的时尚 / 166
- 65. 怀着感恩的心态生活 / 168
- 66. 珍爱我们生存的自然世界 / 171
- 67. 爱的循环周期 / 173
- 68. 养成随时去爱的习惯 / 176



第六项修炼 可爱就是魅力

——塑造卓越个性的秘诀

财富的积累和名声的显赫都是阶段式的，只有人格的成功代表着永恒，它是一种纯粹的、精神上的对自己的高要求，是对人格的根本完善与最高诉求。生活是一张永远无法完成的蓝图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据，我们既不能把它们与我们以前的生活相比较，也无法使其完美之后再来度过。而只要坚守自己，不管前进的路上是阴影还是风雨，都一定能活出个阳光灿烂。

- 69. 用迷人的个性征服别人 / 180
- 70. 随时带着可爱的微笑 / 182
- 71. 做一个真实的自己 / 185
- 72. 尝试精神的平和 / 187
- 73. 用尊重张扬我们的个性 / 190
- 74. 学会宽容，多一份爱心 / 192
- 75. 突破颓废的瓶颈 / 195
- 76. 培养健康有益的兴趣 / 197
- 77. 从性格走向成功 / 200
- 78. 酸酸甜甜就是我 / 202
- 79. 永葆谦逊的态度 / 205
- 80. 为自己的行为负责永远不晚 / 207



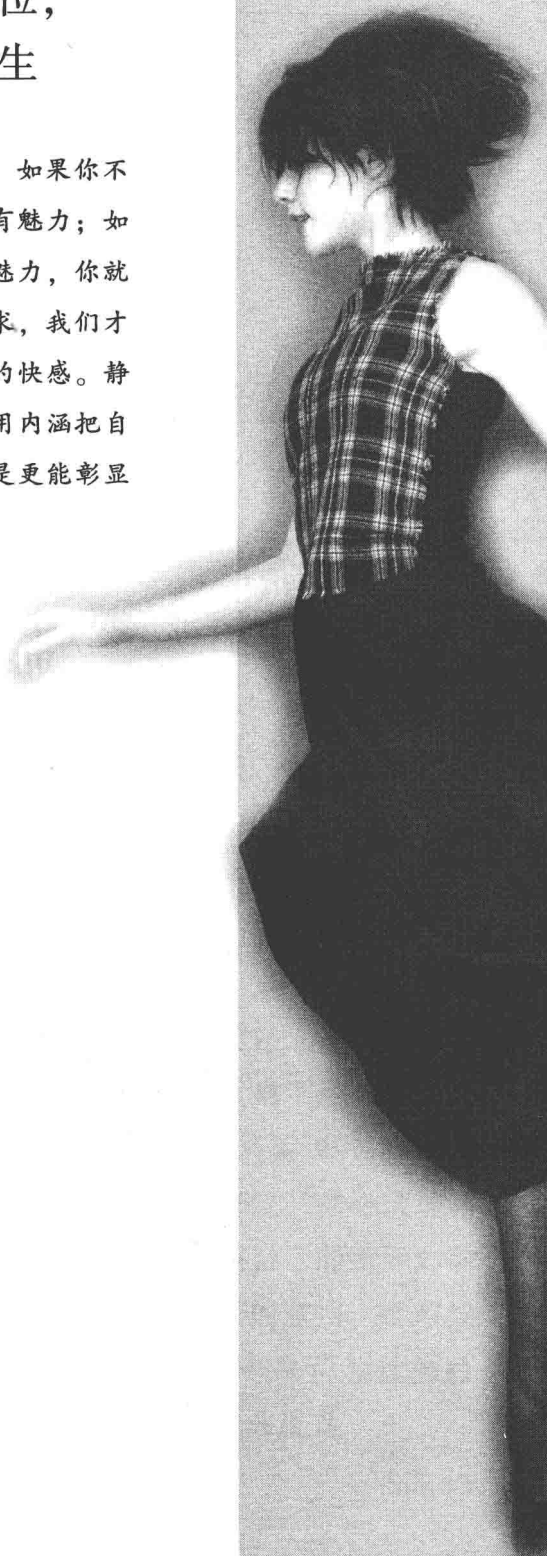
第七项修炼 走向时尚巅峰

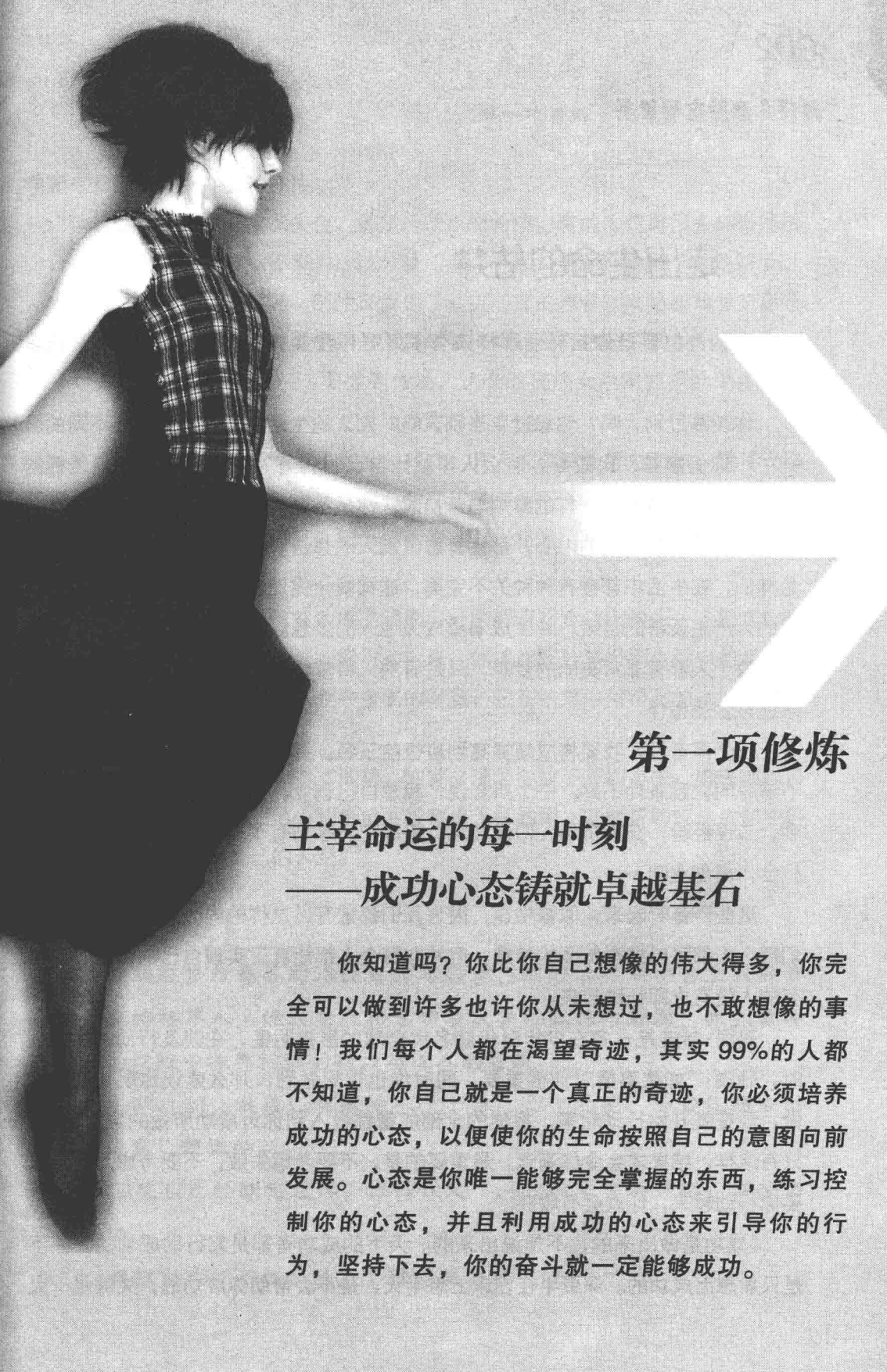
——提高人生品位， 创意卓越人生

生命如歌，自我实现是生命价值的体现。如果你不能在最灿烂的时候展示自己的美丽，你就没有魅力；如果你不能在最有青春活力的时期展示自己的魅力，你不会有完美的人生。只有拥有最高的人格诉求，我们才能更好地完善自己的美丽，体味到众星捧月的快感。静若幽兰，芬芳四溢，风度翩翩，学问渊博，用内涵把自己打扮得更美丽，拥有如此高贵的气质，不是更能彰显女生的品位吗？

- 81. 什么叫“注意力智慧” / 212
- 82. 青春活力也需要包装 / 214
- 83. 抓住每一个机会 / 217
- 84. 先有前卫，后有时尚 / 219
- 85. 夯实立足于世的第一本钱 / 222
- 86. 善用他人的智慧 / 225
- 87. 掌握自我推销的艺术 / 228
- 88. 爱戴是一种价值判断 / 230
- 89. 把竞争对手变成“合作伙伴” / 233
- 90. 养成行动的习惯 / 234
- 91. 成功需要不断超越 / 237

后 记 / 239





第一项修炼

主宰命运的每一时刻 ——成功心态铸就卓越基石

你知道吗？你比你自已想像的伟大得多，你完全可以做到许多也许你从未想过，也不敢想像的事情！我们每个人都在渴望奇迹，其实 99% 的人都不知道，你自己就是一个真正的奇迹，你必须培养成功的心态，以便使你的生命按照自己的意图向前发展。心态是你唯一能够完全掌握的东西，练习控制你的心态，并且利用成功的心态来引导你的行为，坚持下去，你的奋斗就一定能够成功。

走出生命的枯井

我的身材要是像黛赫丽那样该有多好啊！我要像比尔·盖茨那样有钱该多好啊……

你羡慕过别人吗？你想过要当别人吗？别人的生活方式、别人与众不同的服饰……你偷窥着、比较着，怎么人家就比自己过得好？当你发现你曾经羡慕的人，其实也有着和你一样的麻烦与苦恼时，你是不是又要偷着乐一会儿呢？

其实我们每个人的内心，都会有想做别人的想法。毕竟，我们不是完人，不是神仙，在生活中都会有种种的不完美，这样就会促使我们对自认为那些生活美满的人产生羡慕的情绪，并生成渴望成为他人的梦想。

每个人都有非常美丽的梦想，只是有的人将梦想变成了现实，而有的人只能永远与梦想相伴：

一个声音说，我要将成绩提高到班级前三名，另一个声音说，这不可能，我不够聪明，我条件不好；一个声音说，我想自己创业，另一个声音说，我一没资金；二没经验，三没市场，四没技术，等等吧，等到有了资金，有了经验，有了机会，再创业吧……

这些声音听起来，似曾相识，因为我们都曾有过这样的内心冲突。是的，我们每个人都可以拥有美丽的梦想，但并非每个人都能真正实现自己的梦想，因为有的人没有立即行动起来。

玛丽·赫连是一名在少年时代就名贯全球的影视明星，在谈及行动的重要性时，她说：“如果事情对你很重要，同时你也很想做到，那么建议你现在就开始做，现在就开始行动起来，将你的全部能量都投入到你为成功所做的努力当中，只有这样，结果才会令你满意。最重要的是，不要考虑失败，不要考虑万一，只要你行动起来，你就会有收获。”

“成功是做出来的，不是说出来的。天下的成功者都是靠行动成功的，并不是只靠想而成功的。深更半夜在床上想半天，是不会帮助你成功的，关键是一大

早起来拿出行动，才会帮你成功！”

请记住：每当信心黯然失色，都是行动点燃希望。有的人想得很多却做得很少，有的人想得挺美却从不努力。就分量而言，一点儿实际行动重于百句空话。

但生活中有太多的诱惑：QQ里又发出了让人心痒的声音；网络游戏里又出了让人觉得兴奋的新游戏；湖边的路灯下又站着一对对相互依偎的情侣；桌前又摆满了令人垂涎欲滴的零食……要做到成功，这个时代的女生需要拒绝更多的诱惑，要在别人眼里像苦行僧一样在生活中穿行。

有人说要减肥，减了一辈子也没有减成；有人说要开始努力工作，活了一辈子也没努力；也有人说要开始下定决心学习，可是他们还是懒得学习。

光说不练会让人非常讨厌，因为你光说不练，将来你再说什么话别人也都不相信了，这样你就会非常可悲。

头脑是宝库，行动是打开宝库的钥匙。一个拥有坚定信念的人，才能走出生命的枯井，重获生命的张力。积极行动起来，你才能充分感受到生活中的幸福快乐或者痛苦，它同样也是你人生中宝贵的财富，它与结果中所得的一切一样值得你珍惜和回味。

一切都取决于你自己。追求成功，你就必须学会放下一切得失，勇往地向前迈进。而只有不断地树立信心和希望并奉献出无私的爱，才能帮助你从生命中的枯井脱困并找到属于自己的天空。

【修炼点拨】

成就超级梦想需要耐得住孤独与寂寞，这好像与成功台上绚丽多彩的灯光格格不入。但成功必将背负着太多的孤独与寂寞，我们需要在忍耐的过程中培养超强的毅力与过人的智慧：

1. 立即行动，做自己想做的事，干自己想干的事，去自己想去的

2. 实现自己的既定目标，立即设定下一个有意义的目标，再努力实现目标。

3. 提醒自己，不成功的主要障碍是自我设限！

4. 所有人类的突破，都是信念的改变。信念决定态度，态度决定行为，行为决定结果。

这样的人生也许不是辉煌的，但一定是丰富的。雨果的《巴黎圣母院》中，黑衣主教和他的弟弟约翰有这样两句对话——主教说：“结果不会好的。”而约翰回答：“但开始会很好的。”

当你遇到不如意的结果而恼恨不已时，试着想一下约翰的那句话，你也许会轻松而释然了，“哦，没什么，其实行动是很好的。”

不要轻易说“不”

“我不行！”

“是的，我不会。”

“我不应该那样去做。”

……

每位女生似乎都曾为痛苦而痛苦，为失望而失望。

人生的关键在于：只要你做了，输和赢都很精彩。所有的输和赢都是人生经历的偶然和必然。只要你选择了远方，就选择了胜利和失败的可能。

只要我们认准“永不绝望”这四个字，就会从悲观转向乐观，从消极转向积极，这种思维的转变意味着我们不再把责任推给任何外在的力量，而是自己去承担人生的重担。

有这样一个人，她不仅有美丽的外表，而且有一颗美丽的心灵。她是美的化身，美的天使，不论何时何处，只要有她的出现，世界就好像忽然散发出美丽的光环，空间也随之明亮起来。她，就是香港著名美容大师，国际美容教母——郑明明女士。

郑明明创办的“蒙妮坦”美容学院开创了中国美容教育的先河，她是国际专业美容师协会主席，获得的奖项不计其数：世界十大知名美容女士，美国“亚裔杰出成就奖”，同时受到美国总统克林顿接见，被称为“20世纪末影响中国美容