



塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

成功女性



必备素质

CHENGONGNUXINGBIBEISUZH



延边人民出版社
YANBIANCHUBANSHE

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

成功 女性

必备素质



延边人民出版社

·塑造现代女性魅力丛书·

成功女性必备素质

主 编:王晓英
责任编辑:肖玉梅
责任校对:吴 云
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:2400 千字
印 张:132
版 次:2001 年 10 月第 1 版
印 次:2001 年 10 月第 1 次印刷
印 数:1—3050 册
书 号:ISBN 7-80648-660-7 C·35

全套定价:144.00 元(每分册 12.00 元)

内 容 提 要

现代社会中的成功女性不乏其例,如何才能成功,应以什么样的精神状态和超人的能力,从容的实现自我。

本书以此为题,深入浅出,通俗易懂的介绍了成功女性需具备哪些方面作为基点,为女性的成功铺设一条平坦而宽广之路。

愿此书能给您充沛的活力,争取最后的胜利。



第一章 如何抗拒忧虑

解决忧虑的万灵公式	(1)
忧虑是长寿的克星	(9)
解开忧虑之谜	(21)
如何使生意上的忧虑减半	(29)
用忙碌赶走忧虑	(33)
不为小事烦恼	(43)
平均率可以战胜忧虑	(51)
适应无可避免的事实	(59)
使忧虑“到此为止”	(69)
不要为往事而忧虑	(77)

第二章 常葆充沛的精力

学会休息 (84)

是什么使你感到疲劳 (90)

家庭主妇保持年轻妙方 (95)

四种良好的工作习惯 (101)

防止烦闷心理 (106)

了解自我并实现自我 (116)

不要为失眠而烦恼 (124)

疲劳的原因及其对策 (131)



如何避开不当的责难	(136)
-----------------	-------

第三章 让他人接纳之方

如果你错了就坦白承认	(140)
给人留下良好印象的简捷方法	(146)
一条能助你成事的公式	(151)
如何批评而不招怨	(155)
使人乐于为你效劳	(158)
关心别人的感觉	(161)
把荣誉留给别人	(164)
尽量替别人隐恶扬善	(168)
设法了解别人的意见和需求	(172)
理解胜于一切	(176)

第四章 演说的成功所在

十分重要的说话时机	(180)
不卑不亢的巧对强敌	(183)
微笑示人可以融洽气氛	(187)
计划简明并留有余地	(190)

灵活巧妙的捕捉信息	(193)
演说中穿插故事可以激发情绪	(195)
演说必备条件	(199)
循序渐进才能渐入佳境	(201)
措辞得体可使事半功倍	(205)
商谈技巧是成功法宝	(209)

第五章 家庭幸福的必要

让丈夫永远迷恋你	(213)
夫妻相处的调适	(217)
夫妻性生活的和谐	(226)
四季与性生活	(235)
第三者插足的防御	(238)
不可失去女性的魅力	(244)
妻子的当今处世之道	(247)
妻子的服装选择	(252)
妻子的化妆品选择	(254)
选择使你最美的发型	(258)



9065-46037-4A51-49N6-97N9-46875-960-43304

第六章 成功妻子的艺术

保持你独立的女性情感	(260)
与丈夫争吵后的和解	(262)
怎样同人打招呼	(266)
怎样向人作介绍	(268)
怎样与人交谈	(270)
怎样去访友	(273)
怎样接待客人	(276)
怎样送客	(278)
怎样宴请客人	(280)
怎样去朋友家赴宴	(281)
怎样赠送礼物	(283)
怎样探望病人	(284)

第七章 怎样争取最后的胜利

怎样驾驭反对你的人	(287)
如何与人斗争	(293)
克敌制胜的重要手段	(297)

保守秘密是制胜要诀·····	(306)
事先预测他人的心理·····	(310)
心理的较量·····	(315)
将真实的心理隐喻对方·····	(319)
洞察他人的特点·····	(322)
怎样与聪明人打交道·····	(326)
怎样取胜虚伪高傲的人·····	(331)

第一章 如何抗拒忧虑

解决忧虑的万灵公式

你是否想得到一个快而有效的消除忧虑的办法——那种在你不必再多往下看之前,就能马上应用的方法?

那么让我告诉你威利·卡瑞尔所发明的这个办法。卡瑞尔是一个聪明的工程师,他开创了空气调节器的创造业,现在是纽约州瑞西世界闻名的卡瑞尔的负责人。这是我所知道的解决忧虑困难的最好办法,是我和卡瑞尔先生在纽约的工程师俱乐部吃中饭的时候亲自从他那里学到的:

“年轻的时候”,卡瑞尔先生说,“我在纽约州水牛城的水牛钢铁公司做事。我必须到密苏里州水牛城的匹慈堡坡公司——一座花费好几百万美金建造的工厂,去安装一架瓦斯清

洁机，目的是清除瓦斯里的杂质，使瓦斯燃烧时不至于伤到引擎。这种清洁瓦斯的方法是新的方法，以前只试过一次——而且当时的情况很不相同。我到密苏里州水晶城工作的时候，很多事先没有想到的困难都发生了。经过一番调整之后，机器可以使用了，可是成绩并不能好到我们所保证的程度。

我对自己的失败非常吃惊，觉得好象是有人在我头上重重地打了一拳。我的胃和整个肚子都开始扭痛起来。有好一阵子，我担忧得简直没有办法睡觉。

最后，因为我的常识，我想起忧虑并不能够解决问题，于是我想出一个不需要忧虑就可以解决问题的办法，结果非常有效。我这个反忧虑的办法，已经使用 30 多年。这个办法非常简单，任何人都可以使用。共有三个步骤：

第一步，我先毫不害怕而诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败可能发生的最坏的情况是什么。没有人会把我关起来，或者把我枪毙，这一点说得很准。不错，很可能我会丢掉差事；也可能我的老板会把整个机器拆掉，使投下去的两万块钱泡汤。

第二步，找出可能发生的最坏情况之后，我就让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说，这次的失败，在我的纪录上会是一个很大的污点，可能我会因此而丢差事。但即使真是如此，我还是可以另外找到一份差事。事情可能比这更糟；至于我的那些老板——他们也知道我们现在是在试验一种清除瓦斯新法，如果这种实验要花他们两万美金，他们还



付得起。他们可以把这个帐算在研究费用上,因为这只是一种实验。

发现可能发生的最坏情况,并让自己能够接受之后,有一件非常重要的事情发生了。我马上轻松下来,感受到几天以来所没经历过的一分平静。

第三步,从这以后,我就平静地把我的时间和精力,拿来试着改善我在心理上已经接受的那种最坏情况。

我努力找出一些办法,让我减少我们目前面临的两万元损失。我做了几次实验,最后发现,如果我们再多花五千块钱,加装一些设备,我们的问题就可以解决。我们照这个办法去做之后,公司不但没有损失两万块钱,反而赚了一万五千块钱。

如果当时我一直担心下去的话,恐怕再也不可能做到这一点。因为忧虑的最大坏处,就是会毁了我集中精神的能力。在我们忧虑的时候,我们的思想会到处乱转,而丧失所有做决定的能力。然而,当我们强迫自己面对最坏的情况,而在精神上接受它之后,我们就能够衡量所有可能的情形,使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。

我所说的这件事,发生在很多很多年以前,因为这种做法非常好,我就一直使用着。结果呢,我的生活里几乎完全不再有烦恼了。”

为什么威利·卡瑞尔的万灵公式这么有价值,这么实用呢?从心理学上来讲,它能够把我们从那个巨大的灰色云层里拉下来,让我们不再因为忧虑而盲目地摸索,它可以使我

们的双脚稳稳地站在地面上，而我们也都知道自己的确站在地面上。如果我们脚下没有坚实的土地，又怎么能希望把事情想通呢？

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授，已经去世 38 年了，可是如果他今天还活着，听到这个面对最坏情况的公式的话，一定也会大表赞同。我怎么知道的呢？因为他曾经告诉他的学生说，“你要愿意承担这种情况，”他说，因为：“……能接受既成的事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。”

林语堂在他那本销路很广的《生活的艺术》里也谈到这个同样的概念，“心理的平静”，这位中国哲学家说，“……能接受最坏的情况，在心理上，就能让你发挥出新的能力。”

这就对了，一点也不错。在心理上，就能让你发挥出新的能力。当我们接受了最坏的情况之后，我们就不会再损失什么，而这也就是说，一切都可以重新回来。在面对最坏的情况之后，威利·卡瑞尔告诉我们说，“我马上就轻松下来，感到一种好几天来没有经历过的平静。然后，我就能思考了。”

很有道理，对不对？可是还有成千上万的人，为愤怒而毁了他们的生活。因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此以求改进，不愿意在灾难中尽可能地救出点东西来。他们不但不重新构筑他们的财富，却参与了“和所有经验的一次冷酷而激烈的斗争”——终于成为我们称之为忧郁症的那种颓丧的情绪的牺牲者。

你是否愿意看看其他人怎样利用威利·卡瑞尔的万灵

后来，在礼拜天的晚上，我碰巧拿起一本叫做《如何不再忧虑》的小书，这是我去听卡耐基公开演说时所拿到的。我开始阅读，读到威利·卡瑞尔的故事，里面说：‘面对最坏的情况。’于是我问自己：‘如果我不肯付钱，那些勒索者把证据交给地方检查官的话，可能发生的最坏情况是什么呢？’

答案是：‘毁了我的生意——最坏就是如此。我不会被关起来。所可能发生的，只是我会被这件事毁了。’

于是我对自己说：‘好了，生意即使毁了，但我心理上可以接受这点，接下去又会怎样呢。’”

嗯，我的生意毁了之后，也许得去另外找件差事。这也不坏，我对石油知道的很多——有几家大公司可能会乐意雇用我……我开始觉得好过多了。三天三夜来，我的那份忧虑开始消散了一点。我的情绪稳定了下来……而意外地，我居然能够开始思想了。

我头脑清醒地看出第三步——改善最坏的情况。就在我想到解决方法的时候，一个全新的局面展露在我的面前：如果我把整个情况告诉我的律师，他可能会找到一条我一直没有想到的路子。我知道这乍听起来很笨，因为我起先一直没有想到这一点——当然是因为我起先一直没有好好思想，只是一直在担心的缘故。我马上打定了主意，第二天清早就去见我的律师——接着我上了床，睡得安安稳稳。

“最后的结果如何呢？第二天早上，我的律师叫我去见地方检察官，把整个情形告诉他。我果然照他的话做了。当我说出原委之后，出乎意外地听到地方检察官说，这种勒索的案



子已经连续好几个月了，那个自称是‘政府官员’的人，实际上是警方通缉犯。当我为了无法决定是否该把 5000 块美金交给那个职业罪犯而担心了三天三夜之后，听到他这番话，真是松了一大口气。”

“这次的经验使我上了永难忘怀的一课。现在，每当面临会使我忧虑的难题时，我就把所谓的‘威利·卡瑞尔的老公式’派上用场。”

下面是艾尔·汉里的故事。那是 1948 年 11 月 17 日，他在波士顿史蒂拉大饭店亲口告诉我的故事：

“1929 年，”他说，“我因为常常发愁，得了胃溃疡。有一天晚上，我的胃出血了，被送到芝加哥西比大学的医学院附属医院里。我的体重从 175 磅降至 90 磅。我的病严重到使医生警告我，连头都不许抬。三个医生中，有一个是非常有名的胃溃疡专家。他们说我的病是‘已经无药可救了’。我只能吃苏打粉，每小时吃一大匙半流质的东西，每天早上和每天晚上都要有护士拿一条橡皮管插进我的胃里，把里面的东西洗出来。”

“这种情形经过了好几个月……最后，我对自己说，‘你睡吧，汉里，如果你除了等死之外没有什么别的指望了，不如好好利用你剩下的这一点时间。你一直想在你死以前环游世界，所以如果你还想这样做的话，只有现在就去做了’。”

“当我对那几位医生说，我要环游世界、我自己会一天洗两次胃的时候，他们都大吃一惊。不可能的，他们从来都没有听说这种事。他们警告我，如果我开始环游世界，我就只有葬

成功女性必备素质

在海里了，‘不，我不会的。’我回答说。‘我已经答应过我的亲友，我要葬在尼布雷斯卡州我们老家的墓园里，所以我打算把我的棺材随身带着’。”

“我去买了一具棺材，把它运上船，然后和轮船公司安排好，万一我去世的话，就把我的尸体放在冷冻舱里，一直到回到老家的时候。我开始踏上旅程，心里只想着奥玛开俨的一首诗：

啊，在我们零落为泥之前，
岂能辜负，不拚作一生欢
物化为泥，永寂黄泉下
没酒、没弦、没歌妓，而且没明天。

“我从洛杉矶上了亚当斯总统号的船向东方航行的时候，就觉得好多了，渐渐地不再吃药，也不再洗胃。不久之后，任何食物都能吃了——甚至包括许多奇奇怪怪的当地食品和调味品。这些都是别人说我吃了一定会送命的。几个礼拜过去之后，我甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯老酒。多年来我从来没有这样享受过。我们在印度洋上碰到季节风，在太平洋上碰到台风。这种事情就只因为害怕，也会让我躺进棺材里，可是我却从这次冒险中得到很大的乐趣。”

“我在船上和他们玩游戏、唱歌、交新朋友，晚上聊到半夜。我们到了中国和印度之后，我发现我回去之后要料理的私事，跟在东方所见到的贫穷与饥饿比起来，简直象是天堂跟地狱之比。我中止了所有的无聊的担忧，觉得非常的舒服。回到美国之后，我的体重增加 90 磅，几乎完全忘记我曾