

擅长沟通的女人更好命 内心强大的女人更幸福

学会赞美和沟通，学会拒绝和接纳，学会一些人际交往的技巧，  
让每个女人不再懦弱和自卑，做内心强大的女人！

# 女人 要学着 自己强大

对自己狠一点，离幸福近一点。拒绝不好意思，找回强大的自己！  
这样才能在人生的道路上游刃有余走社会，少走弯路不吃亏！

杨涓子  
编著



中华工商联合出版社

# 女人 要学着 自己强大

杨涓子  
编著



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人要学着自己强大 / 杨涓子编著. —北京: 中华  
工商联合出版社, 2016. 1  
ISBN 978-7-5158-1507-7

I. ①女… II. ①杨… 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 (2015) 第 259757 号

### 女人要学着自己强大

---

作 者: 杨涓子  
策划编辑: 付德华  
责任编辑: 关山美  
责任审读: 郭敬梅  
封面设计: 天之赋设计室  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京嘉业印刷厂  
版 次: 2016 年 3 月第 1 版  
印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷  
开 本: 710mm × 1020mm 1/16  
字 数: 260 千字  
印 张: 16.5  
书 号: ISBN 978-7-5158-1507-7  
定 价: 32.00 元

---

服务热线: 010 - 58301130

团购热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslebs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

# 目录

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 做强女人，不做女强人</b>      | <b>001</b> |
| 别自我设限，你比想象中的更优秀            | 003        |
| 世界不会因为你是女性而变得温柔            | 006        |
| 小鸟依人与雷厉风行不是反义词             | 008        |
| 因为梦想，女人的生命才更精彩             | 011        |
| 没有最好的，只有最适合的               | 013        |
| 女人要有事业，人生舞台才宽广             | 015        |
| 女人要平衡好家庭与事业间的关系            | 017        |
| 告别“穷忙”，自己主宰自己的生活           | 019        |
| <b>第二章 女人要独立，要有自己的事业</b>   | <b>023</b> |
| 人格独立的女人才算精品女人              | 025        |
| 选择工作就是在选择生活方式              | 028        |
| 选择一份自己内心喜欢的工作              | 031        |
| 跳槽需有度，过于频繁害人害己             | 034        |
| 怎样的心态，决定了怎样的工作业绩           | 036        |
| 一己之力终有限，众人划桨开大船            | 039        |
| 没有不累的工作，可怕的是你的心累           | 043        |
| <b>第三章 抛弃软弱的性格，找回强大的自己</b> | <b>047</b> |
| 自卑心理——对自己评价太低惹的祸           | 049        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 懦弱心理——因为害怕冲突而过分妥协    | 053 |
| 羞怯心理——无法充分表达自己的想法    | 056 |
| 孤僻心理——享受自我而不愿结识他人    | 060 |
| 多疑心理——顾忌大多反而失去平常心    | 063 |
| 抑郁心理——觉得人生无意义而放弃进取   | 066 |
| 内疚心理——看似负责其实是在逃避后果   | 069 |
| 犹豫心理——凡事当断不断就会反受其乱   | 071 |
| <br>                 |     |
| 第四章 女人要善用女性特质办事      | 075 |
| 女人的直觉似锐利的匕首          | 077 |
| 目光如电，眼睛比嘴会说话         | 079 |
| 为而不争，以柔克刚显神效         | 081 |
| 亲和力——润物无声的力量         | 083 |
| 聪明女人会“偷”时间           | 085 |
| 对要做的事有细致的规划          | 088 |
| 任何事情都有轻重缓急之分         | 090 |
| <br>                 |     |
| 第五章 笑口常开，做一个呵气如兰的女人  | 093 |
| 微笑是魅力女人的第一妆容         | 095 |
| 微笑力重千钧，成就你的事业        | 097 |
| 做自己和别人的天使            | 099 |
| 热情能打破彼此间的隔阂          | 101 |
| 学会珍惜你所拥有的一切东西        | 104 |
| 抱怨不能改变现状，只会磨掉你的光彩    | 106 |
| 女人懂得知足，才能活得富足        | 108 |
| 宽容是人际交往的润滑剂          | 111 |
| <br>                 |     |
| 第六章 善用语言魅力，做一个会谈话的女人 | 115 |
| 到什么山，唱什么歌            | 117 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 对人不吝惜赞美之言                 | 119        |
| 幽默的语言调出生活好滋味              | 121        |
| 言简意赅,胜过“滔滔不绝”             | 124        |
| 不要吝啬对他人的欣赏与赞美             | 126        |
| 懂得拒绝他人,拒绝时给予尊重            | 128        |
| 人前人后,皆不论他人是非              | 131        |
| <b>第七章 女人要搭建属于自己的社交圈</b>  | <b>133</b> |
| 走出小圈子,融入外面的大世界            | 135        |
| 男人不是全部,女人该有同性朋友           | 137        |
| 在男人的世界里做个“外交官”            | 139        |
| 真诚待人,稳定你的社交圈              | 141        |
| 经常安排一下家庭聚餐                | 143        |
| 多结交有思想的优秀人士               | 146        |
| 以兴趣拓展自己的社交圈               | 148        |
| <b>第八章 学会站在领导角度想问题</b>    | <b>153</b> |
| 密切联系领导,切忌敬而远之             | 155        |
| 不要过河拆桥                    | 156        |
| 换位思考,站在领导角度想问题            | 158        |
| 不卑不亢,敢向领导进忠言              | 161        |
| 管住自己的嘴巴,防范祸从口出            | 163        |
| 善于表现自己,做领导欣赏的人            | 164        |
| <b>第九章 赢得同事信任,与同事和谐相处</b> | <b>169</b> |
| 冷淡同事,受冻的将是你自己             | 171        |
| 各司其职,不要随便做同事的工作           | 174        |
| 显露才华,但不要和同事“抢功劳”          | 176        |
| 故意示弱,放低姿态向同事求援            | 178        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 以和为贵，处理好同事间的矛盾             | 180        |
| 公私分明，尊重你不喜欢的同事             | 183        |
| 控制自己的情绪，不和同事产生正面冲突         | 186        |
| 同事之间，竞争不是生死之战              | 188        |
| <b>第十章 做人不生气，做事不受气</b>     | <b>193</b> |
| 别把不修边幅当个性                  | 195        |
| 自己的利益自己争取，不要幻想着别人主动给你      | 197        |
| 好心也会办坏事，要会做事更要做对事          | 198        |
| 实力才是永久的                    | 201        |
| 接受魔鬼型主管的磨炼，让你变得越来越坚韧       | 203        |
| 转行风险高，最好不要轻率为之             | 206        |
| 多向别人讨教经验，但千万不要问道于盲         | 208        |
| 偷偷地把自己当成主管，为你的晋升做好准备       | 210        |
| <b>第十一章 对自己狠一点，离幸福近一点</b>  | <b>213</b> |
| 丢掉虚荣的面子，该低头时就低头            | 215        |
| 心慈手软办坏事，软硬兼施是王道            | 217        |
| 为人处世不能畏首畏尾，太怕得罪人           | 219        |
| 事前征求意见，一旦拍板就不犹豫            | 221        |
| 磨炼自己的心性，克服人性的弱点            | 223        |
| 不给自己留后路，逼迫自己只能前行           | 225        |
| 想做什么就去做，不要顾虑太多             | 228        |
| 不要因为别人的眼光而失去自我             | 230        |
| <b>第十二章 学会拒绝，没有什么不好意思的</b> | <b>235</b> |
| 该说“不”就说“不”，不要随口答应          | 237        |
| 口是心非最难受，还不如直接拒绝            | 239        |
| 别因为“不好意思”而开出“空头支票”         | 241        |

|               |     |
|---------------|-----|
| 婉拒，让拒绝听起来悦耳一些 | 244 |
| 说出你的难处，博得他人理解 | 246 |
| 岔开话题也是一种拒绝方式  | 249 |
| 破唱片法，以不变应万变   | 251 |
| 拒绝的同时给对方指一扇窗  | 253 |

## 第一章

### 做通女人，不做女超人

城市生活节奏快，压力大，女性在职场和家庭中都扮演着重要的角色。她们不仅要面对繁重的工作，还要照顾家庭和孩子。这种双重压力让许多女性感到疲惫不堪。然而，要想在职场和家庭中都游刃有余，女性需要掌握一些沟通技巧。本章将介绍如何与女性建立良好的人际关系，包括如何倾听、如何表达、如何处理冲突等。通过这些技巧，女性可以更好地理解他人，也能让别人更好地理解自己。最终，女性可以在职场和家庭中都游刃有余，成为真正的“女超人”。

## 第一章

### 做强女人，不做女强人

这个社会对大多数女人的评价都很狭隘，似乎只分为两种：一种是温柔漂亮的花瓶，一种是独立刚强的女强人。前者虽然女人味甚浓，但却难免会因为过于依赖他人而难以获得长久的幸福；后者则因为太过独立、霸道，赢得了人生却输了女性特有的权力。其实，女性也可以有第三种状态：在职场上行事果断、叱咤风云，在生活中也能够尽显女性的温柔妩媚、风情万种。昂起你美丽的头颅，露出你温柔的笑容，做一个强女人，你仍然是最具风采的那一个！



## 别自我设限，你比想象中的更优秀

心理学家们曾经做过这样一个实验。

他们取了一组跳蚤放入一个透明的玻璃瓶中，然后盖上透明的瓶盖。跳蚤的使命就是要跳，在一次一次地碰到瓶盖后，跳蚤聪明地调整了自己跳的高度——刚好接近瓶盖，而不碰到瓶盖。几天后，心理学家拿走了瓶盖，跳蚤们却还是自顾自地跳着，没有一只跳蚤跳出玻璃瓶。

这个实验的结果说的就是“自我设限”。这样的例子在生活中比比皆是。比如，有的女生总是认为自己学不好数学，当遇到难题时，一次不会，两次不会，于是她就干脆认同“女生学不好数学”的观点。这样她就“自我设限”了，并且这还是一个绝妙的掩饰自己不学数学的借口。

从某种意义上来说，习惯于“自我设限”的人，就像拖着沉重的枷锁生活，每天都在扼杀自己的潜力和欲望！

几十年前，34岁的费罗伦丝·柯德威克打算创造一项新的世界纪录，因为之前她是成功游过英吉利海峡的第一位女性。而这项新的世界纪录与此有关，就是从太平洋游向加州海岸，如果成功，她就是第一个游过这个海峡的女性。

结果是，她在浓雾弥漫下的冰冷的海水中坚持了15个小时后放弃了，尽管坐在船上的母亲和教练一再示意她离海岸已经很近了，但她还是放弃了。事实上，拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

事后，沮丧的费罗伦丝·柯德威克说：“真正令我半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是我自己给自己的警告——那绝对是不可能的。”

不过，柯德威克女士一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了这个海峡。

你是不是也总在想：“不可能的，我都这么大年纪了，怎么能跑那么远？我学历那么低，公司怎么会雇用我？我长得不够漂亮，他怎么会喜欢我？”结果是，由于“自我设限”，你身体内无穷的潜力和欲望没有发挥出来。“自我设限”和其他人性的弱点一样，让你流入平庸！

归根结底，自我设限的人从心底里忘了，自己身上还拥有凝聚着巨大能力的“小宇宙”。而事实是，不管你记不记得，那个代表个人潜力的“小宇宙”却切实存在于每个人的生命中。

这不禁让人想到这样一个故事。

有一天晚上，天降暴雨，一户人家家里进了大水。在当时并不富裕的情况下，一袋米就是一家人半年的口粮。为了保护这些米不让水浸泡，瘦弱的父母和两个只有十几岁的孩子（而且其中一个还是女孩），慌忙将所有的米装在一口大宽口水缸里。之后还是觉得不稳妥，于是四个人又用尽全力把那口装满大米的大水缸搬上了家里那个又小又窄的阁楼。

雨水退后，他们想重新把那个大水缸搬下来，却傻眼了——因为根本就没有办法挪动它。于是他们叫来了邻居帮忙，由于地方有限，只好先拿掉缸里面的粮食，而仅仅那口大水缸，就害得四个壮汉气喘吁吁。

这证明，每一个人本身都潜藏着无限的力量与能量。科学研究也表明，一位普通人只要发挥体内 50% 的潜能，就可以掌握 40 多种语言，可以背诵整部百科全书，可以获得 12 个博士学位。大多数人之所以没有取得任何成就，不是因为他们没有能力，而是缘于内心的自我设限与自我暗示。

所以大多数时候，自我设限就如同形影不离的杀手一样，当你想释放你的潜力时，它便出来大喝一声，让你退缩！每件事都不能发挥到极

致，这样累积起来，你的成功概率就会越来越小。别人花一年达到的水平，你就需要用五年。自我设限对你来说不是提高成功率，恰恰相反，它是一块顽石，阻碍你的前进。

也就是说，你不敢去追求成功，是因为你的心里默认了一个“高度”，这个高度常常暗示你：成功是不可能的，是没有办法做到的。“心理高度”是人无法取得伟大成就的原因之一。假设一下，如果上帝告诉你，你肯定能赚 1000 万元，那么你就不会给自己制定只赚 100 万元的目标。

换言之，你有多大的抱负就可能有多大的成就，如果你没有抱负，就肯定不会有任何成就。

1920 年，在美国田纳西州的一个小镇上，有个小姑娘出生了。她的妈妈只给她取了个小名，叫芳娜。芳娜渐渐懂事后，发现自己与其他孩子不一样：她没有爸爸，她是私生子。人们明显地在歧视她，小伙伴们也不和她玩。

也就是从那时起，她就认为自己是个不受欢迎的人，她不敢去学校，不敢面对任何人，直到有一天镇上来了一个牧师。牧师对她说：“……你是上帝的孩子。这里所有的人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来——无论你过去怎么不幸，这都不重要，重要的是你对未来必须充满期望。现在就作出决定，做你想做的人。”

十几年来，压抑芳娜心灵的陈年冰封被瞬间融化……从此，芳娜变了……

在 40 岁那年，芳娜荣任田纳西州州长。之后，她弃政从商，成为世界 500 家最大企业之一的公司总裁，成为全球赫赫有名的成功人物。

因此，请不要再“自我设限”，其实你比想象中的更优秀。

## 世界不会因为你是女性而变得温柔

莎士比亚说：“女人，你的名字叫弱者。”

“女人，是弱者吗？也许你不肯承认。但是，眼泪偏偏是为她们所造的。女人，最后由妥协变成了习惯性的软弱，最后变成了弱者。我们知道，女人天生并不是弱者，她们有着自己的理想和追求，她们有太多的梦，她们也想把自己打扮得很知性、很优雅、很漂亮。可是，很多女人都没有这么做，她们把青春让给了生活。”一个被生活所累的女人如是说。

其实，说女人是弱者也无妨，只要不把这种弱势当作一种资本就行。因为现在的社会处处充满竞争，无论在工作还是生活中，没有人会因为你是女人而对你格外优待。

赵梅现为某知名杂志的主编，她在人生的苦难中，勇于挑战自我。她坚强、勇敢地把苦难视为人生中的财富；她把继父对她和母亲的苛刻以及师傅对她的讥讽化作立志要做人生的强者、要做师傅的师傅的格言。

于是，一名深山里的采石女就成为知名记者，一名小学毕业生做了知名杂志的主编，她成为女人中的佼佼者。

常听人说“女人是水做的”，但想必那不只是形容女人的性格像水一样柔软，而是指在女人身上要有刚柔并济的双重魅力，要有一种水滴石穿的力量。莎士比亚说：“假使我们自己将自己比作泥土，那就真会成为别人践踏的东西了。”

著名女企业家裔锦声初到华尔街时，因为丈夫忙于学业无法分身，所以照顾家庭和孩子的重任全都落在了她身上。于是，生活开始以另一种情形呈现在她面前，她不仅要照顾孩子，还要辛苦地工作养家。很少流泪的裔锦声，在那段岁月里竟常泪满衣襟，因为实在太辛苦了。

有一次，她把女儿安放在后座的儿童座椅里，边开车边找冷气开关，不料越急越找不到。天气太热，整个车像蒸笼一样，一路伴着女儿的哭叫，裔锦声满头是汗地往医院赶，在反光镜里她看到女儿涨得通红的小脸，在空中乱舞的小手，不由五脏俱焚。一到医院大楼停车场，裔锦声便疯了似的抱起女儿奔进有空调的大楼，她把女儿放在大理石地面上，一边用手给她擦脸，一边号啕大哭。

也正是从那时起，她深深明白了，眼泪解决不了任何问题，一个女人只有不断地坚强，才能让那些艰难困苦变成自己的垫脚石。她说：“不只是莫斯科的女人不相信眼泪，而是想在任何一个领域、任何一个地区出类拔萃，都只有擦干眼泪，迎难而上才行。”

30岁的阿芳是某报社编辑部的排版技师。当年只有中专学历的她，硬是凭借自己的刻苦和努力，不断地探索进取，使自己学到了一手打字排版的技术，终于坐到技师的职位。

也因为对这份工作的热爱，她一直不敢要孩子，但是随着年龄越来越大，要孩子的事情必须提上日程。阿芳怀孕了，医生嘱咐她最好不要再接近电脑，要静养保胎，因此阿芳选择了停薪留职。

产后，阿芳再次来到编辑部，傲慢的领导告诉她，这里已经没有她上班的位置了。坚强的阿芳没有因下岗而消极处世，而是从头做起，筹集资金办起了一家属于自己的电脑设计公司。

所以，女人不管有没有自己的事业，不管事业是大是小，都应该自强，并拥有一份强者的心态。对于女人来说，不管到了什么时候、什么年龄，都不可以失去自我。不仅在经济上要学会独立，在精神上更要充实自己。这样，即使你身处逆境，也不会失去追求的动力和进取的

意识。

不过，许多女人在追求成功的道路上，总是患得患失。她们既担心被别人视为弱者，又担心“成功”后没了女人味。其实，这种担心是多余的，身为女人，可以不做“强人”，但一定要做强者。

这好比自然界中的太阳花与菟丝花，这两种花虽然都很漂亮，但生活习性却迥然不同。太阳花的生命力很强，即使你把它掐断再种到另外一个地方，它也能活下去，而且温度越高，生长得越快。菟丝花虽然活着的时候，缠缠绕绕，妖娆多姿，可一旦离开了依附的树枝，就无法生存了。

如果一个女人拥有自己的事业，不管这份事业是大是小，就拥有了生命的支撑。重要的是，你的事业永远不会抛弃你，你的付出与所得永远是成正比的。你所有的辛苦与汗水，都可以积累成为经验智慧，陪你终生，使你的投入不断增值。

因此，女人可以不做“强人”，但一定要做强者！

## 小鸟依人与雷厉风行不是反义词

如今，女人们总是感到十分困惑，她们自认为无论在生活中还是工作中，自己都做得非常出色：有的是企业中精明能干的白领或者金领，有的是那种雷厉风行的企业家，有的则是温良贤淑、相夫教子的贤妻良母……然而，在男人的眼睛里，总是能看到对女人的不满意。他们不喜欢女人太过于强势，觉得她们不够温柔，缺乏女人味；一旦女人味十足了，却又觉得女人犹如菟丝子，只会依赖别人，缺乏主见。

看来男人对女人的要求实在是太高了，以致连女人自己也不知道该如何立足于社会，如何面对家庭和事业。实际上，古往今来，最能打动

男人心的、最受欢迎的就是那种既独立又妩媚的女人。

因此，女人应该学会这样来定位自己的人生：该小鸟依人的时候，要甘于示弱，做个小女人；而需要你独立面对问题作出决断时，就要学会坚强，做个大女人。

林聪，35岁，某建筑设计院工程师。

林聪从小就立志当一个橡树一样的大女人，不管什么时候都不依赖男人而活。而到了婚后她才发现，这样的大女人多少会让男人有所敬畏，夫妻感情自然也就不那么和谐。于是，事事要强的她逐渐感到力不从心。

一次，她在一本杂志上看到这样几句话：“男人，一定希望自己是依靠、可以交付的，这让他们有一种身为男人的满足感。但一味依靠、一味交付又会让他们不堪重负。如果有种女人不仅可以做一根风平浪静时足以温暖他的肋骨，还可以做风大浪高时坚强支撑他的脊梁，那种女人一定捏住了男人的‘七寸’。”

于是，她开始试着改变自己：当家里坏了一只灯泡时，她不再踩着板凳自己来换，而是在黑暗里一直坐等丈夫回家来换；乘电梯时她把手塞进丈夫的大手里装出有点慌乱的样子。久而久之，她发现自己俨然轻松了许多，不再那么累了；而且丈夫对她也多了些温柔，而不再是原来的冷言冷语。

其实，很多时候，只要女人懂得因时而动，该小鸟依人时绝不逞强好胜，自然就会赢得男人的“疼惜”。当然，女人的小鸟依人不仅仅适用于家庭中的夫妻相处，也同样适用于工作。千万不要把自己当成是“拼命三郎”，宁愿累着、苦着、委屈着，也不愿意抽身出来，哪怕是享受一日的清闲。

正如有人所言，懂得示弱是女人最高的智慧，懂得示弱的女人才有时间和精力去享受生活。因为当女人不再把自己当作一个万能人，事事都要亲力亲为时，就会发现自己多出了很多时间，再也不用怨妇似的抱