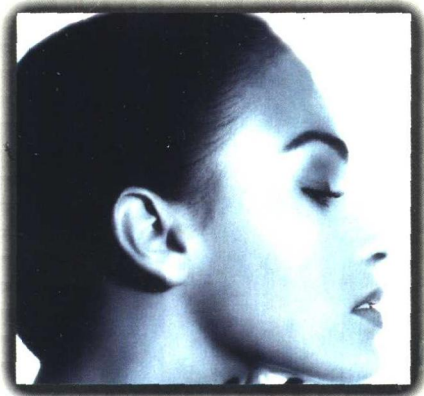


THE SUCCESSFUL WOMEN

# 成功女人

事业 · 家庭 · 金钱 · 品味  
女人生活创意

21世纪是女性崭露头角的时代，成年女性的冒险游戏，伴随着她们与生活、社会的遭遇，出现了本书讲述的……方式和经验……



[美] 圣弗朗西斯科·加莉/著      何蓓琳 左蕾/译

欧美女性读物精品

婚姻专家 (的) 倾情力作  
家庭心理医生



女  
人  
与  
成  
功  
有  
约

陕西师范大学出版社

# 成功女人

---

女人与成功有约

---

(美) 圣弗兰西斯科·加莉 著  
何蓓琳 左蕾 译

陕西师范大学出版社

图书代号: SK185900

图书在版编目/ (CIP) 数据

成功女人/ (美) 加莉著; 何蓓琳 左蕾译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2001. 4

(新世纪女性手册)

ISBN 7-5613-2188-0

I. 成… II. ①加…②何…③左… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 13815 号

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 大卫工作室

## 成功女人

(美) 加 莉 著

何蓓琳 左 蕾 译

陕西师范大学出版社

西安市雁塔区吴家地 邮编 710062

北京通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 4 月第 1 版第一次印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 8 印数 180 千字

印数 1-5000 定价: 13.80 元

ISBN 7-5613-2188-0/C·37

---

开户行: 西安工行小寨分理处 帐号: 216-144610-44-815  
读者购书、书店添货或发现印刷问题, 请与发行科联系、调换  
电话: (029) 5251046 (传真) 5233753 5307864

## 序

担任企管顾问公司总经理的玛丽莲，平常爱穿豹纹或大红大绿的抢眼衣服。做起事，讲起话来都迅疾如风，冲劲大。每天开宝马轿车上班，不知引来了多少人的啧啧赞叹：这女人真了不起。今天，像她这样有势力的女人比比皆是，无论是学历，品貌，收入，地位，她们在哪一方面都是胜人一筹，领先优越。难怪有不少管理专家恭维说：“女性是最好的管理者，主管的四大能力：高度的决策能力，计划能力，沟通能力和领导能力中，女性主管决策冷静、计划细腻，沟通温柔，领导委婉，确实具有优秀主管的优势特质。”“如果现有的体制中，也有女性的温柔，亲和，细心，忍耐，包容，单纯……，同时让男性管理者学习这些特质，或许会使管理气息更有人味。”

据有关资料统计，美国从1995年到1998年的短短三年内，女性创业的增长率就高达33%！同时期内，女性拥有的公司数目增长将近1/4。如果这些潮流维持不变，到公元2005年时，半数美国企业将为女性拥有。许多专家预言，女性成为这一世纪舞台的主

角，今日最重要的改变就是，女性创业人数剧增。在美国，平均每星期有12000家新公司开张，其中几乎有1/3为女性所拥有。这些女企业家在每一种产业中都出现，包括制造业，建筑业，会计及房地产业，还有传统的女性行业，她们视野开阔，步履迈开，有极好的创意和才干，她们不仅能在男人世界驰骋，而且大有巾帼不让须眉之态。

在这样令人可喜的形势下，有越来越多的女人想迈入成功女性的行业。然而女人的成功是艰难的。事业发展的不易，女性角色的约束，女人天性中的弱点都将成为女性奋斗中的阻碍。一个女人要怎样做才能战胜阻碍，获取成功呢？本书所关注的正是这些问题。在书中，作者从心理，事业，金钱，品位等几个方面入手，探索了女性获得成功与优势的诀窍，并针对女性朋友的特点，提出了对女人尤其有用的建议。作者以为，要想取得人生的成功，在各方面胜人一筹应首先从内心入手，心理优势是一切优势的基础，事业优势是女人优势的核心，金钱优势必不可少，而品位优势才是一个女人应有的归宿。但愿女性朋友们在阅读了本书以后获得一些启示，掌握一些女人成功的技巧，从而在不远的将来成为一名不落人后的优势女人。

# 目 录

## 第一部分 心理优势

### 第一章 强健的心灵

- |               |   |
|---------------|---|
| 1. 优势起于心灵     | 3 |
| 2. 意念有难以想像的威力 | 6 |
| 3. 态度决定一切     | 7 |
| 4. 建立优势心态     | 8 |

### 第二章 扫除黑色情绪

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 情绪是一种能源,善用它等于拥有一座宝库 | 25 |
| 2. 世上没有绝对的好与坏,关键看你怎么想  | 26 |
| 3. 对自己说这不算什么           | 27 |
| 4. 害怕、失落与生气            | 29 |
| 5. 失败感是你最大的敌人,也是你最好的朋友 | 31 |
| 6. 致人于死地的后悔            | 32 |
| 7. 其他坏心情               | 33 |

## 第二部分 事业优势

### 第三章 学会正面对抗 39

1. 你敢同男人竞争吗 39
2. 你必须意识到采取攻势的重要性 42
3. 仅仅依赖合作是远远不够的 46
4. 你喜欢以何种方式解决争端 48
5. 不竞争的恶果 49
6. 重新认识冲突 51
7. 对事不对人 52
8. 复述你不同意的观点 54
9. 不轻易让步,又不轻言进攻 55
10. 男人爱耍的花招 57
11. 闪电战爆发之后 59
12. 幽默致胜 61
13. 把事业当成“游戏” 62
14. 主动进攻以确保胜利 65

### 第四章 个人网络建设 67

1. 竞争之外你需要交际 67
2. 洞悉他人 70
3. 握手传达出重要信息 73
4. 探究脸的秘密 74
5. 从语言突破 77
6. 永远不要争强好胜 81

7. 化解敌意的谈话方法 87
8. 威尔森的诡计 90
9. 退一步海阔天空 94
10. 他赢得了辩论,可一点好处也没有 97
11. 卡耐基和警察的交锋 100
12. 有勇气承认自己的错误 102

## 第五章 地位优势——女性领导者 106

1. 高升之路并不平坦 106
2. 是什么在阻碍女人升迁 115
3. 追求地位优势的策略 123
4. 让他人了解你的成就 128
5. 拓展人际网 131
6. 习惯发号施令 135
7. 强硬而公正地决策 138
8. 施展你的权威 141
9. 重新认识权力 145
10. 没把握时也要显得自信 147
11. 坦然面对地位优势 150

## 第三部分 金钱优势

### 第六章 取得金钱优势前应明白的道理 155

1. 女人的优势与金钱息息相关 155
2. 影响女人致富的第一个原因——金钱观念模糊 157



3. 影响女人致富的第二个原因——完全依靠专家 158
4. 影响女人致富的第三个原因——有限观念的影响 159
5. 赚取大量金钱的关键 161
6. 妥善理财至关重要 165
7. 明白利润与风险同在 166
8. 强力面前不要低头 171
9. 不做受欺负的好人 173
10. 警惕小人暗算 176
11. 一生的储蓄必不可少 179

## 第七章 敢于冒头才会财源滚滚 182

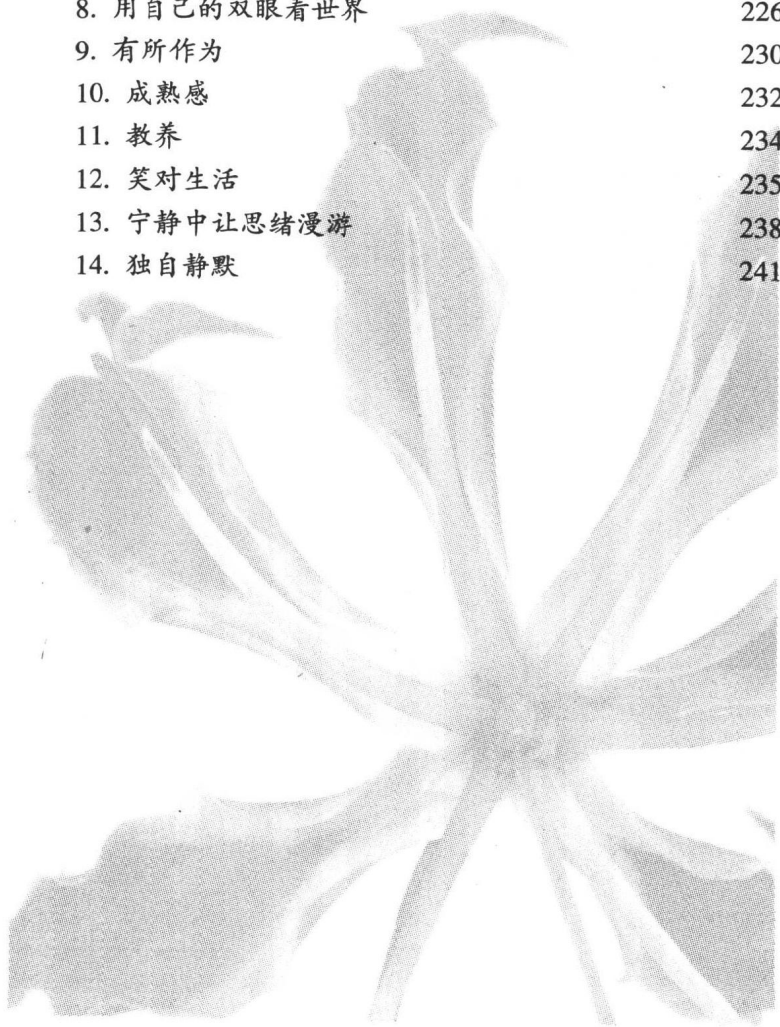
1. 让自己名扬天下 182
2. 不要害怕出风头 186
3. 适度表现 187
4. 掌握推销心态与推销艺术 188
5. 精心修饰自己的外表 191
6. 忘掉自己,全神贯注在对方身上 193
7. 真诚和信心是你最大的资产 195
8. 干哪一行挣钱最多 197

## 第四部分 品位优势

### 第八章 品位使女人清新 203

1. 品位从爱心开始 203
2. 超脱凡俗,创新感觉 206
3. 奉献使女人丰足 208

4. 独处、创造、亲和女性	213
5. 善者自有品位	216
6. 一颗感恩的心	219
7. 宽恕是一种品位	222
8. 用自己的双眼看世界	226
9. 有所作为	230
10. 成熟感	232
11. 教养	234
12. 笑对生活	235
13. 宁静中让思绪漫游	238
14. 独自静默	241



# 第一部分 心理优势



# 第一章 强健的心灵

## 1. 优势起于心灵

优势是女人们梦寐以求的东西，每个女人都希望自己看起来比别人漂亮，比别人体面，比别人有优越感。但是，优势的获得不是一件容易的事，许多女人曾为此伤透脑筋，吃够苦头。研究妇女问题的专家们发现，女人优势的获得其实首先是从心灵开始的，没有正确的心态，健康优良的心理，一个女人便无法取得其他任何方面的优势。

美国目前有三万多所学校教人做各种事，从修指甲到操作重机械、烫头发……等无所不包。但是除非你有正确的心态，否则任何一所学校都不能教你如何出类拔萃。每个人都

同意，一件事能否成功，主要看做事者的态度如何。简单地说，态度比天资更重要。

尽管有充分的证据证明正确的心态十分重要，但是从幼稚园到研究所的整个教育制度，都无视于它的存在。百分之九十的教育，都把重点放在学习事实及数字，只有百分之十着重“感觉”或态度，而且其中大多是针对体育及相关活动（乐队、啦啦队等）。

这种比例真令人感到不可思议，因为大脑中“思考”的部分只有“感觉”部分的百分之十。根据哈佛大学的研究，百分之八十五成功的原因，是由于态度正确；只有百分之十五才是因为技术卓越。也就是说，当前的教育以百分之九十的时间及经费，发展百分之十五导致成功的因素；却用百分之十的时间及经费，发展占成功因素百分之八十五的态度。难怪学生及老师都十分渴望有人能指导他们建立正确的态度。

美国心理学之父威廉·詹姆斯说，当代最重要的发现，就是“改变态度，就可以改变一生”。换句话说，女人一生优势的获得也全在于态度。

态度这个主题有许多层面，其中之一是与“乐观”有关。乐观的人穿破了鞋子，会很高兴自己又可以脚踏实地了。罗勃·舒勒比喻得好，悲观的人说：“我看见了才相信。”乐观的人却说：“只要我相信，就会看见。”乐观的人采取行动，悲观的人却只会守株待兔。乐观的人看见半杯水，会说杯子是半满的；悲观的人看见半杯水，会说杯子是半空的。理由很简单，前者会再加水进去，后者却会把水倒出来。对社会没有贡献，只知一味取之于社会的人，必然很悲观，而且通常都是宿命论者，因为他始终担心得到的不够多。尽一己之力

奉献社会的人，是乐观的、自信的，因为他遇到问题总是自己设法解决。人生的路途中，成败往往只是一线之隔。

例如，闻名世界的赛马纳修，在赛马场上出赛不到一小时，就可以赢得百万元奖金，但这是经过几百小时训练的结果。纳修的身价的确值一百万元，是稀有的好马。一百万元也可以买一百匹价值一万元的马，百万元的马跑得是否比一万元的马快一百倍呢？当然不可能。

那么，百万元的马到底比一万元的马速度快多少呢？阿灵顿杯马赛的赛程共长一又八分之一哩，冠、亚军的奖金相差十万元。几年前的一次比赛中，冠、亚军仅仅相差了一寸，而这一寸之隔就相差了十万元。

一九七四年肯塔基达比杯马赛中，获得第一名的骑师得到二万七千元奖金，不到二秒钟后，第四名的骑师也抵达终点，但是他只得到三十元奖金。人生的所有比赛都是如此，很少改变规则。我们只能学会规则，全力以赴。

事实证明，胜负之分、成败之别往往就在一些小节。例如手表慢了四小时绝对不成问题，因为一看就知道时间不对。但是如果只慢四分钟，问题可就大了。例如要搭十点钟的飞机，你却十点四分才赶到，那就绝对搭不上了。

人生的各种竞赛中，成败之间往往只有极小的差距，但是所得到的报酬却有天壤之别。

“几乎”谈成的买卖拿不到佣金，“几乎”要成行的旅游根本没有趣味，“几乎”可以升级也没办法加薪。差之毫厘，失之千里。而成败的关键就在于“正确的心态”。

为成绩读书的学生，固然可以得到好成绩，但是为求知而读书的学生，必然会得到更好的成绩及更丰富的知识。如

果你只为薪水工作，虽然可以得到薪水，但是数目可能不大。如果你为了公司的前途而工作，不仅会获得高薪，也会得到个人的成就感及同事的敬重。

## 2. 意念有难以想像的威力

一提到“态度”，多数人都会想到积极与消极两种态度，我们先看看大家最熟悉的积极态度。

你一定听说过有些夫妇结婚多年却没有子女，于是领养了孩子。不到一、两年，他们自己也生育了，这表示什么呢？的确确实有许多人因为生理因素无法生育，但是却有更多人是因为心理因素的影响。

许多夫妇久婚不育，担心后继无人，于是领养了孩子。这时候，就有许多亲友告诉他们：“我的表姊（妹妹、朋友、邻居……）本来听医生说不能生育，就领养了孩子。没想到几个月之后就怀孕了，如果你们也一样，岂不是太妙了？”

头脑对我们最忠实了，我们发出的指令，它总是唯命是从。这些夫妇原本一直告诉自己的头脑：“我们不能生育。”身体就执行头脑的命令没有生育。后来，朋友把相同状况下的积极例子告诉他们，夫妇俩不免彼此勉励：“如果我们也像他们一样，岂不是太妙了？”这个故事的结局一定可想而知了吧！



### 3. 态度决定一切

几年前，金克拉到密西根州的一个餐会为房地产经纪人演讲，那是一次令他永生难忘的经历。演讲之前，金克拉愉快地和左边的绅士寒暄，这是金克拉当天所犯的最大错误。他问他最近生意如何，原以为他会谈得口沫横飞，没想到他却大吐口水。他告诉金克拉通用汽车正在罢工，所以根本没有人买鞋子、衣服、车子，当然更没有会买房子，他消极的态度深具传染性，金克拉想只有他离开，房里的气氛才会开朗起来。

幸好后来有人问他问题，金克拉的耳根才算清静下来。他赶快跟右边的女士交谈。问她：“最近好吗？”这个问题有很大的发挥空间，结果你猜她说什么？“金克拉先生，你知道通用汽车公司正在罢工……”金克拉心想：“天哪！又来了！”接着，她绽放动人的笑靥说：“所以生意好得不得了，大家现在都有空仔细选购理想的家园。他们对美国经济有信心，知道罢工迟早会结束。最重要的是，他们知道现在是买便宜房子最好的时机，所以生意真是应接不暇。如果再继续罢工六个礼拜，我今年就可以开始休假了。”

同样一场罢工，可以使一个人面临破产，也可以使另外一个人致富，其中最大的差别就在他们的态度。

态度的力量如此强大，因此，一名女人如果她想事事领先，优于他人，她就必须先有一个正确的心态，必须首先