

女人

自有女人的

成功之道

让你魅力满溢、拥抱幸福的四个习惯

〔日〕舛冈美寿子 著
宋礼农 译

*Women have a
woman's way to success*

曾租住于月租金19,000日元公寓的主妇，
实现超过1亿日元年销售额，秘密何在？

无须高学历 / 无须技能 / 无须模仿男性

四个习惯，越实践，越觉得“原来作为一个女人真好啊”！



南海出版公司

女人

自有女人的

成功之道

让你魅力满溢、拥抱幸福的四个习惯

〔日〕舛冈美寿子 著
宋礼农 译

南海出版公司

2015·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

女人自有女人的成功之道 / (日) 舛冈美寿子著; 宋礼农译. —海口: 南海出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5442-5832-6

I. ①女… II. ①舛… ②宋… 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000771号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-045

CHARMING NI YUME WO KANAERU YOTTSU NO SHUKAN by Misuko Masuoka

Copyright © Misuko Masuoka, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

NÜREN ZI YOU NÜREN DE CHENGGONG ZHI DAO 女人自有女人的成功之道

作 者 [日] 舛冈美寿子

译 者 宋礼农

责任编辑 张 媛 向文雯

策划编辑 刘 丹

装帧设计 嫁衣工舍

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880毫米×1280毫米 1/32

印 张 5.25

字 数 100千

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-5832-6

定 价 29.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究



序言

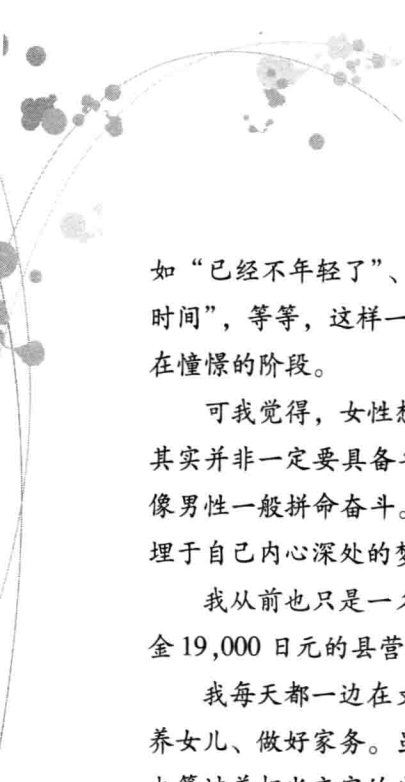
Preface

有那么一类女性：她们有着骄人的容貌，无论身着怎样的服装都能让人感受到她的高品位，能够轻易吸引周围所有的人。当然，她们在工作中也成果颇多，有着无须担忧未来的经济能力。她们努力地实现着梦想与目标，自由地生活着。

那是一种无论是精神层面还是经济能力都足够自立的魅力女性。

也许，成为这样的女性正是许多人梦寐以求的。

现实中，大部分女性总喜欢为自己寻找一些借口，诸



如“已经不年轻了”、“没有那么多钱”、“没有那么自由的时间”，等等，这样一来，她们究其一生都只能将憧憬完结在憧憬的阶段。

可我觉得，女性想要实现梦想，收获“成功的人生”，其实并非一定要具备年轻、金钱以及自由的时间。也无须像男性一般拼命奋斗。即使不做那样的事，也能够实现深埋于自己内心深处的梦想。女人自有女人的成功之道。

我从前也只是一名憧憬着成为那样的女性却租住在租金19,000日元的县营公寓的平凡主妇。

我每天都一边在丈夫经营的学习培训班帮忙，一边抚养女儿、做好家务。虽然感受不到工作的满足与价值，却也算过着相当充实的生活。

但是某一天，我猛地看见洗脸池上的镜子中自己的脸，大吃了一惊。

镜子中的我，疲惫不堪，面容阴沉。

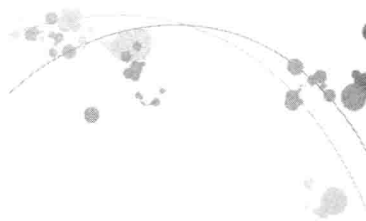
明明应该很幸福，脸上却没有光彩。

看着镜子中自己的脸，我不由得开始思考对于女性来说到底何为成功、何为幸福。

我绞尽脑汁，思考怎样才能消除脸上的阴沉。我觉得，我只能改变自己的生活方式。

我应该将成为精神经济俱独立并拥有自己的人脉的女性作为我的目标。我想，只有那样的女性才能够与男性互相扶持，维持良好的关系。

因此，我选择去某大型内衣生产商处做销售小姐。



这一份工作仿佛正是为我设置的一般。通过销售长筒袜与胸罩，我碰到了许多顾客。在此过程中我开始感受到喜悦，每天的工作都十分愉快。

后来，我甚至不知不觉地得以独立，成立了销售代理店。当初30人左右的顾客数量转眼间就增加到了800人。我不仅在全国范围内新募集的会员数跃居年度第一，销售额也超过了1亿日元，营业成绩超过全国99%的店铺。

在那时，镜子中的我脸上已经沒有一絲的陰沉了。

我實現了自己所想的“女性的成功”與“女性的幸福”。

為何曾為主婦的我能够做到这一步呢？

这与以下四个习惯大有关联：

带着“毫无理由的自信”去行动；

在交流中活用女性“丰富的感性”；

牢记“感激与和谐”，珍惜与他人的缘分；

管理“衣食住”，磨砺女性敏感度。

我一直保持着这四个习惯。

这四个习惯能使所有的女性都闪闪发光，获得惊人的成果。

也许从开始培养这四个习惯的那一天起，你的目之所见、耳之所闻都会发生翻天覆地的变化，产生从未体验过的激动心情并伴随着从未经历过的美好事件。



阅读本书的读者现在都应该或多或少面临着各种各样的选择，寻找着属于自己的生活方式。

年轻人也许正在拼命思考着“自己对什么感兴趣”、“今后要做什么工作”；想要结婚的人也许正与朋友讨论着该怎样构筑属于自己的家庭；一心工作的人也许正思考着如何更进一步得到提升；还有一些人的关注点也许正在赡养父母、抚育子女上。

这些烦恼实质上都可以归结为怎样收获“女性的成功”与“女性的幸福”。

大家眼里的“女性的成功”与“女性的幸福”是什么样的呢？

我认为，女性的成功与幸福是被爱、是美丽、是魅力随年龄增长而不断增加。

你的烦恼正是潜伏于获得这些东西的路途上的障碍之一。其中的每一项都是与今后的人生息息相关的重大问题，而答案绝不会轻易出现。

但正因如此，为了让今后的人生更美好、更愉快、更丰富多彩，我们才应该在当下马上思考这些问题。

衷心希望本书的读者们能够消除烦恼与不安，获得“女性的成功”与“女性的幸福”。

舛冈美寿子

2010年7月



女人自有女人的成功之道之必要习惯

女人与男人是截然不同的生物 / 3

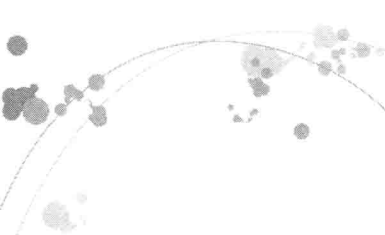
女人会不自觉地模仿男人 / 3

500 万年前男人与女人的习性就已不同 / 5

即便如此还要与男人选择同样的方法吗 / 6

只需养成四个习惯，女人就能拥抱幸福 / 10

虽蜗居在旧公寓心中却小鹿乱撞的新婚时期 / 10



遇到能够令自己看到未来的那个人 / 13

比毅力、知识、技能更重要的东西 / 16

保留女性特质也能取得成功 / 18

你觉得竞争快乐吗 / 20

请明确你的女性特质 / 24

专门针对女性的成功习惯 / 25

第一个习惯 带着“毫无理由的自信”去行动

基本立场是以我为本 / 29

“找出令自己生厌之物”的思维 / 29

第一步是认识你自己 / 34

以他人为本必将追悔莫及 / 36

不管何时都要保持良好的自我形象 / 40

实现梦想的成功人士的口头禅 / 40

刷牙的时间也是自我修炼的时间 / 42

一点小走运和小成功都要好好褒奖自己一番 / 44

甩掉消极印象 / 46



大家能够成功是理所应当的 / 48

忘记钻石放哪儿了吗 / 48

不要浪费掉化妆时间 / 51

成功故事的宝石箱 / 53

魅力是在危机之中修炼出来的 / 56

危机过后等待着你的将是褒奖 / 56

低谷不会戏剧般地得到改善 / 57

人生二度触底 / 59

越是不安越要一点一点学习 / 60

有时也会痛苦得无法做出想象 / 62

危急时刻更该心存“美丽”与“感激” / 64

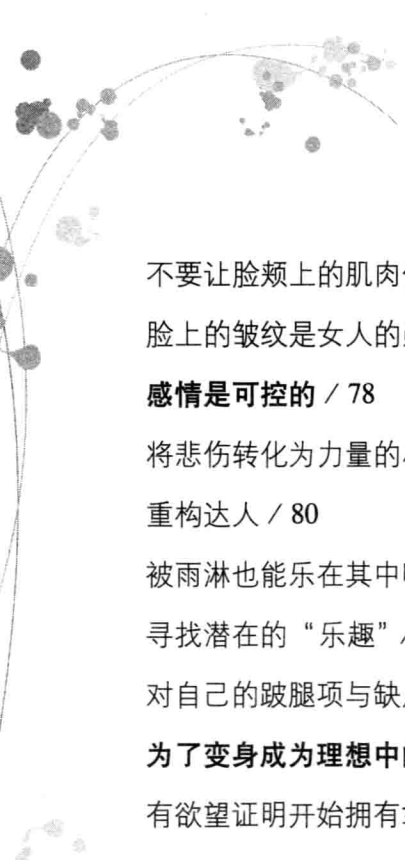
心不怨恨，人生的舞台会升得更高 / 66

第二个习惯 在交流中活用女性“丰富的感性”

丰富的感情首先从表情开始 / 71

保持微笑心情自会愉悦 / 71

做个表情美女吧 / 73



不要让脸颊上的肌肉偷懒 / 74

脸上的皱纹是女人的勋章 / 76

感情是可控的 / 78

将悲伤转化为力量的小窍门 / 78

重构达人 / 80

被雨淋也能乐在其中吗 / 83

寻找潜在的“乐趣” / 85

对自己的跛腿项与缺点决不妥协 / 87

为了变身成为理想中的自己 / 89

有欲望证明开始拥有拿到手的实力 / 89

购买符合理想中的自己身份的东西 / 91

与憧憬中的女性在一起你也会光芒四射 / 93

想象力是最好的推手 / 96

人之所以会行动起来全靠“欲望”和“逃避” / 96

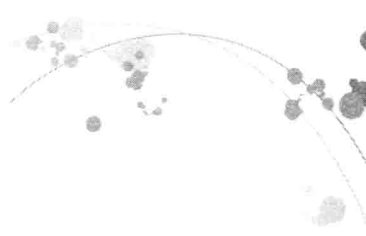
具体的想象是行动的动力 / 98

梦想的力量 / 100

从日常琐碎中“逃”出来吧 / 103

海外旅行是感性的修炼 / 103

换上太阳镜，那里就是迪士尼乐园 / 105



第三个习惯 牢记“感激与和谐”，珍惜与他人的缘分

Happy 与缘分同在 / 109

没必要独自进行自我修炼 / 109

良好的感情互动会将魅力调动出来 / 112

表达感情的各种方法 / 114

通过明信片传达感情 / 114

通过赠送礼物传达感情 / 116

通过行动来传达感情 / 118

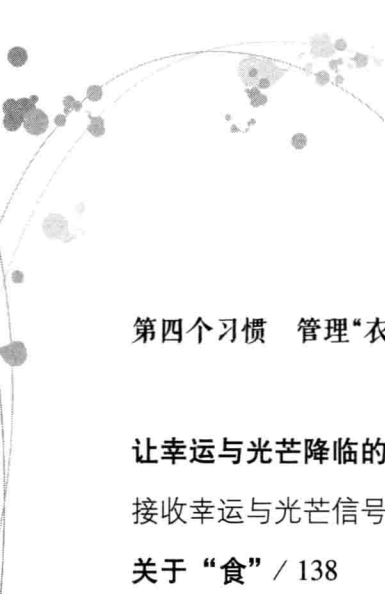
通过接受礼物的方式来传达感情 / 120

优秀的剧本是这样写成的 / 124

践行利他之心 / 124

交个笑点相同的朋友 / 127

将感激记满日记本 / 129



第四个习惯 管理“衣食住”，磨砺女性敏感度

让幸运与光芒降临的天线 / 135

接收幸运与光芒信号的身体条件 / 135

关于“食” / 138

请意识到“身体小姐”的存在 / 138

请认真倾听“身体小姐”发出来的声音 / 140

请珍惜与“身体小姐”友好相处的感受 / 142

品尝菜肴时一同品尝爱 / 144

关于“住” / 146

保持住处清洁 / 146

保持住处明亮 / 148

关于“衣” / 150

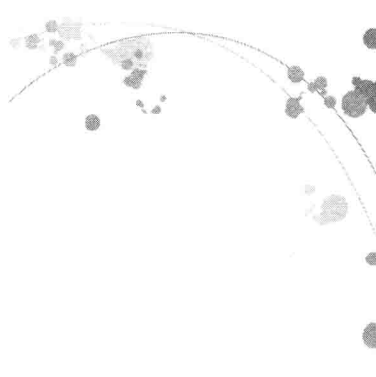
选择一件衣服就是选择一种结果 / 150

仅凭穿内衣就可保持年轻 / 152

后 记

女人自有女人的成功之道之必要习惯





女人与男人是截然不同的生物

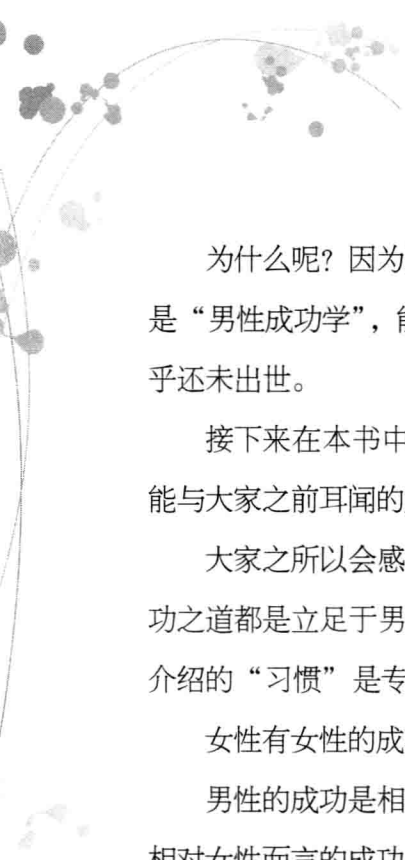
女人会不自觉地模仿男人

提到“成功人士”，你的脑海中会浮现出什么样的人呢？

或许大多数人都会想到种种男性角色吧。

新闻媒体上被广而告之的成功者绝大多数都是男性。受此影响，很多勇于追求梦想、上进心强的女性在思维方式与行事上会不自觉地模仿男性。久而久之，她们原本所拥有的女性特有的能力得不到施展，自信心也备受打击。

不过，从某种意义上来说这也实属无奈。



为什么呢？因为迄今为止备受推崇的成功学往往只是“男性成功学”，能够将其颠覆的“女性成功学”似乎还未出世。

接下来在本书中我想要介绍给大家的“习惯”，可能与大家之前耳闻的成功之道有所不同。

大家之所以会感受到差异，是因为到目前为止，成功之道都是立足于男性视角的产物。而在本书中我将要介绍的“习惯”是专门针对女性群体的成功之道。

女性有女性的成功之道。首先请大家明确这一点。

男性的成功是相对男性而言的成功，女性的成功是相对女性而言的成功。

男性有利用男性的优势而成功的方法，女性也有利用女性的优势而成功的方法。

女性应该利用女性的优势追求相对女性而言的成功。这是我们必须坚定的方向。继而，我们要沿着这个方向努力奋进。我相信，通过这样的努力，终有一天女性魅力会向你招手。