

I Shouldn't Be Telling You This 我不该告诉你的那些事

时尚女魔头揭开美丽、优雅与成功的秘密

[美] 凯特·怀特◎著 姜贻嫻◎译



希拉里、安吉丽娜·朱莉、维多利亚·贝克汉姆争相推荐
雄踞亚马逊畅销榜61周 热销逾百万的经典励志书

I Shouldn'
Be Telling You This

我不该告诉你的那些事

时尚女魔头揭开美丽、优雅与成功的秘密

[美] 凯特·怀特◎著 姜贻娴◎译

KATE

图书在版编目(CIP)数据

我不该告诉你的那些事/ (美)凯特·怀特著; 姜貽娴 译
-- 武汉: 长江文艺出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5354-7455-1

I. ①我… II. ①凯…②姜…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161454号

I SHOULD'N'T BE TELLING YOU THIS: Success Secrets Every Gutsy Girl Should
Know by Kate White Copyright©2012 by Kate White
First published in United States by HarperCollins Publishers
Simplified Chinese translation copyright©2014 by Changjiang Literature and Art Press
Published by arrangement with the author through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.
in association with Bardonn-Chinese Media Agency. ALL RIGHTS RESERVED

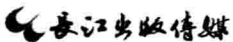
策划编辑: 陈俊帆

责任编辑: 彭姗姗

封面设计: 天行云翼

责任校对: 陈 琪

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 恒美印务(广州)有限公司

开本: 720毫米×1000毫米 1/16 印张: 17.75 插页: 4页

版次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

字数: 150千字

定价: 36.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

作者简介

I Shouldn't Be Telling You This

■ 全球顶级时尚杂志《时尚COSMO》女主编

凯特·怀特1998年开始执掌全球最具影响力和最具价值的时尚杂志《时尚COSMO》。该杂志创办于1886年，有着128年历史，在全球有超过52个版本在60多个国家和地区出版发行，拥有3亿多的读者。

■ 权贵时尚名人的座上宾

凯特任职《时尚COSMO》主编期间与美国前国务卿希拉里、安吉丽娜·朱莉、维多利亚·贝克汉姆、阿黛尔、蕾哈娜、凯拉·奈特莉、金·卡戴珊等诸多名人成功合作。

■ “美国时尚界的女魔头”

她稳坐各大时装周第一排；她掌握着LV、GUCCI、Prada、Chanel全球顶级奢侈品新一季的流行趋势；她握有每季封面当红明星的“生杀大权”。

■ 畅销书作家+演讲家

作为亚马逊畅销书作家，她的书《我不该告诉你的那些事》《好姑娘永无出头日，坏女孩大行其道》成为口耳相传的女性心灵读本。从担任《时尚COSMO》主编开始，凯特主笔的每期杂志两性话题都“语不惊人死不休”。而语言犀利，更成为了她TED演讲上的标志性风格。

内容简介

I Shouldn't Be Telling You This

全球顶级时尚杂志《时尚COSMO》主编；美国前国务卿希拉里的私人时尚顾问；安吉丽娜·朱莉，维多利亚·贝克汉姆，时尚名媛奥利维亚·巴勒莫、金·卡戴珊的朋友圈闺蜜，阿黛尔、蕾哈娜、凯拉·奈特莉的时尚心灵导师；她就是横行于美国“时尚界的女魔头”——凯特·怀特。凯特作为时尚主编的同时，还是亚马逊畅销书榜的“常客”。她的女性职场励志书《我不该告诉你的那些事》一经出版，连续61周登上亚马逊畅销书榜，《读者文摘》《出版者周刊》《科克斯书评》纷纷敬意推荐。在书中，凯特为你揭开美丽、优雅与成功的秘密。

蓬头垢面，你的职场形象；鸡零狗碎，你的工作内容；“失语症”，你的职场交流；身心俱疲，你的现实状态。这一切让你面容憔悴地周旋于失败的职场，更剥夺了你享受生活，自信美丽的权利。是时候让《我不该告诉你的那些事》帮你快刀斩乱麻地和它们Say Goodbye了。全球第一大时尚杂志《时尚COSMO》主编凯特·怀特以最犀利的语言道破女性玩转职场的玄机，手把手教你如何潜伏在办公室里击退极品奇葩，闺蜜谈心般告诉你搏杀职场的同时貌美如花，让男人、爱与成功成为你最好的保养品。犀利精练的语言让每一个建议都实用可具操作性；每一个实用建议的背后，都有一个凯特和你一起分享的私密故事。

《我不该告诉你的那些事》，最犀利实用的女性成功玩转职场的秘籍，纽约名媛圈争相推荐的女性心灵读本，一本属于每个女人享受生活的独门心经。

CONTENTS

序言	1
第1章 来一场华丽的完胜	8
要么变强大,要么滚回家	12
你的真心所爱?	16
求职中的秘密武器	24
让个人社交媒体成为一间“看得见风景的房间”	31
面试攻心术	34
释放你的热情,全世界都会对你说“Yes”	39
那些让我们幡然醒悟的小事	43
不鸣则已,一鸣惊人	47
来一场华丽的完胜	52
在“饥饿游戏”中练就超凡直觉	57
再不主动,你就快被世界遗忘了	62
不做职场中的“丑女贝蒂”	72
化羡慕嫉妒恨为正能量	78
搞定老板的小花招	81
你还想当会议“隐形人”多久	86

12 招让你声名大噪成为抢手货	91
不要蹉跎了你的野心	98
男人们每天都是这么干的	101
迎战职场赛点	105
 第2章 做一个“带着光环的女人”	 108
 女神气场养成术	 112
怎样迸发大胆而出彩的点子	116
不用羡慕别人的风格,你自己就是风格	124
形成你独到的领导风格	128
“早起的鸟儿有虫吃”	139
小心突然晋升综合征	141
时尚名媛圈里的丛林法则	147
给予信息足够的重视,它能带你征服整个世界	160
许自己一座自信的花园	165
做一个“带着光环的女人”	172
“捕杀短吻鳄时,千万别忘了排干水塘”	177
修炼选择的智慧	179
轻度妄想症也值得	184
“要么变强大,要么滚回家”之二:	
好姑娘永无出头日,坏女孩大行其道	188
提前网罗人脉(忙不是借口)	193

无法应对最失败的一面,就不配拥有最成功的一刻	197
未雨绸缪的女人才有未来	203
变化的迷人之处	210
享受职场盛宴	214
 第3章 让个人时光成为生活的香氛	 220
 幸福感测验:成功让你感受到快乐了吗?	 224
学会给生活留出一席之地,它同样值得你付出热情	229
管住“拖延症”这头小怪兽	234
如何度过那些疯狂的日子	239
不要沦为手机的女仆	242
“捕杀短吻鳄时,千万别忘了排干水塘”之二	244
让男人、爱与成功成为你最好的保养品	247
如何巧妙地安排产假	254
孩子不是连环杀手,但……	258
找寻迷迭香烧鸡和其他让生活变简单的诀窍	265
让个人时光成为生活的香氛	268
对于梦想而言,唯一能做的就是让它成真	270
再一次,遇见全新的自己	273

序 言

虽然你我素未谋面，但我能懂你的心思。你选择读这样一本介绍成功秘诀的书，说明你非常想在你热爱的职业上有所成就，并愿意为之付出艰辛的努力，进而取得真正的职场成功，享受成功所带来的幸福感和成就感。

这本书会告诉你达成上述诱人目标的方法，有些是我工作中遇到的优秀女性传授给我的操作性极强的建议，有些是我在杂志界摸爬滚打这么多年所总结出的秘诀，还有作为十余本书作者的我，想要告诉你的事。为何我会如此急于想要与你分享我的最爱小秘密呢？首先，与你分享我的这些小秘密于我现在的职业生涯无损分毫，同时我对这些曾经给予我的所有建议心存感念。你会发现这些建议非常有用，它们直白而鲜活。请原谅我的直接，我为《时尚 COSMO》写了太多的封面语，直白、一语中的成为我的写作风格。

顺便说下，本书并不是我的第一本女性职场书。90年代后期我就写过一本职场畅销书《好姑娘永无出头日，坏女孩大行其道》。当时有很多女性朋友告诉

我这本书深深地影响了她们，甚至改变了她们的职业轨迹。我一直在研究成功人士是如何步步为营，获得自己想要的成功，而且我也很愿意把我的所见所思与年轻女孩们分享。书中囊括了我的人生经验，尤其是担任《时尚 COSMO》杂志主编的那十四年的职场感悟。从到任《时尚 COSMO》的那一刻起，我就明白要管理好一个如此庞大的时尚界旗舰品牌，我需要边工作边学习，并且全力以赴。

说到我任职《时尚 COSMO》主编，有件很巧合的事。十七岁那年，母亲送了我一本《单身女孩和性》。这本书是 1962 年的经典畅销书，作者是海伦·格蕾·布朗（《时尚 COSMO》的创始人，传奇主编）。我母亲给了我一本关于性爱的书，这让我非常慌张（你知道那个年纪的女孩还是不相信自己的爸妈会嘿咻）。但很快我就发现了她目的不纯，她希望我以海伦·格蕾·布朗为榜样。

你看，我伟大的母亲多有先见之明，知道某天我会成为杂志主编，而海伦的职业生涯也会是我的奋斗目标。很多人都知道，海伦在写了那本畅销书后，1965 年伊始她就对《时尚 COSMO》杂志来了个改头换面。当然，我并不认为我母亲会预见到我竟一字不差地听从了她的建议，有一天也成为了《时尚 COSMO》的主编。

一般情况下，我很乐意说我从海伦的书里学习到了大量有用的方法，在大学毕业后勇敢地挺进曼哈顿，从此踏上了迈向成功的阶梯。但事实远非如此简单。

这本书确实点燃了我闯荡纽约的热情，但很不幸它未能提供给我进入杂志业的任何具体建议。实际情况是我在大学毕业后，感到非常迷茫。那时互联网还未出现，职业领域信息相当闭塞。实习生制度也尚未兴起，想要涉足杂志界并非易事。而那时的我身上仍充满着各种乖乖女的气质——不想出风

头、不想引人注目。像很多 20 世纪 70 年代的年轻女孩一样，我就这样跌跌撞撞地来到了曼哈顿，单纯地满怀着希望。

别看我的职业之旅不是闪亮登场，但还是引起了些许骚动。离开纽约北部的那天，哥哥吉姆送我到火车站。他请站台上的一位长者帮忙照顾我，这让我很不爽。这位大叔一路上像维可牢（一种尼龙搭扣的品牌）发卷一样紧跟着我，甚至还紧挨着我坐。不多会儿，人们就向我们投来了异样的眼光，搞得我莫名其妙。从卫生间回座位的路上，我突然明白了原因。我沿着走道走过去，才发现这位大叔的夹克衫上有个徽章，上面写着：绿色天堂教导所。天哪，我要疯了。大家肯定是把当成了犯罪嫌疑人，而那位大叔要把我押送到南部的某个监狱里去。

谢天谢地，我之后的人生境况有了些许好转。我在大四的时候赢得了《魅力》（*Glamour*）杂志“十大校园女性”评选的冠军，并首次成为封面人物。杂志社的传奇主编露丝·惠特尼答应帮我在社内找份工作。但当时我太胆怯太不自信，不敢表达我想当写作编辑的意愿，结果去了发行部门。工作内容是在早餐会上放幻灯片并收拾餐具，真是悲惨极了。

至少我还算聪明，明白不可一失足成千古恨，马上悬崖勒马。于是我自愿无偿地给杂志的一个有关两性关系和励志的栏目版块写短篇稿件。一段时间后，露丝貌似注意到了我对写作的热情。当林林兄弟马戏团问我们杂志能否派人来做一天的见习小丑并写篇报道时，头儿就选中了我。我本身对此并不怎么感冒，但如果扮成红鼻子小丑在麦迪逊广场公园表演就能够带来我职业上的跨越，那我愿意义无反顾地成为另外一个人，投身其中。这次稿件一提交露丝就约谈了我，她对我的文章大加赞赏，并付给我额外的报酬，把我调入了写作部门。这一次，命运没有偏心大胆之人，而是眷顾了小丑。

此后，我几乎顺风顺水——尽管路途中难免磕磕碰碰。我担任了《魅

力》杂志的高级编辑，后来又成为周日副刊《家庭周末》的执行总编，后改名为《美国周末》(*USA Weekly*)，再后来担任《甜心》(*Mademoiselle*) 杂志分管文章的执行总编。坐上《甜心》杂志的第二把交椅后，我又接管了四份不同的杂志——《宝贝》(*Child*)，《白领》(*Working Woman*)，《美开乐》(*McCall's*) 和《红皮书》(*Redbook*)。我在《红皮书》任职的第四年的某个周日下午，我所在赫斯特集团的老板打来电话，问我能不能去她办公室一趟，在那儿她宣布希望由我接管公司最大也是最赚钱的杂志——《时尚 COSMO》。

我所经历的所有工作都各有不同，但《时尚 COSMO》杂志显然是最为锦上添花的一个。从一开始我就预见了这将会是一份无与伦比的工作，定会充满了变化与惊喜，并会让我收获颇丰。当然也免不了某些让人很头疼的时刻，比如某唱片公司老总打电话说 Lady Gaga 出了些小状况，不得不取消封面拍摄，而此时距离拍摄只剩三天了（见“时尚名媛圈里的丛林法则”）。我任职《时尚 COSMO》的几年后，这本杂志成为了美国报刊业最为畅销的一款——在我任职期间，它的销量增长了 70 万——也是迄今为止全球范围内最火爆的一款年轻女性杂志。常常都会有读者来信告诉我们这本杂志如何激励着他们追求人生——比如相互理解相敬如宾的人际关系、完美的性爱以及成功的事业等等。最后，我又接管了《时尚 COSMO》杂志网站、书籍和电子书，以及电视节目、各类子品牌和所有的数字项目和移动应用。噢，对了，我差点忘了工作中最为有趣的一部分：撰写杂志标题，比如“床动得如此剧烈，大腿都擦出火花了”。

我的一个朋友曾经说过，当你反观一份还算成功的职业时，你会发现一个有趣的现象：某些最蠢笨的选择和决定在之后看来也带来了好结果——是不是冥冥之中有种力量在指引着你走向某个特定的目的地？你犯过的重大失

误也注定是你要经历的。我就常常犯错误，犯错是必经之路。

回顾我的整个职业生涯，尤其是在《时尚 COSMO》杂志任职期间，我在冥冥之中积累下了助我一步步走向成功的法则。而这些就是我在本书中想要与大家分享的内容，具体分为三个部分：

如何成功走出第一步，来一场华丽的完胜。职业生涯开始之初可能会非常棘手。你兴致高昂，无比渴望品尝成功的滋味，但首先你得参与其中。一旦开始，你很快就会发现工作并非医学院的附属医院：没人有义务教你。身处困境没人会安慰你，除了靠自己，一无所依。你甚至都无法百分之百地确信自己是否选择了正确的行业。在书中的这一部分，我将解释如何选择适合你的工作，如何在面试中胜出，安排好工作之初的时间，搞定你的老板、练就金身，追求你想要的，彰显你的成就，让你在职业之路上旗开得胜。

另外，这部分并不只写给职场菜鸟，也同样适用于那些换工作的人，休完产假重归职场的妈妈们，以及在职场上遇到瓶颈或者某天早上醒来希望重新找回自我的人们。书中所提到的如何追求自己想要的东西，如何相信自己内心的声音，如何宣传自己的小技巧等等，对处在职业生涯各个阶段的人都大有裨益。

乘胜追击，做一个“带着光环的女人”。现在你工作稍有起色，并且正在大步发展。在这一阶段，你已经具备了发展的良好态势，成功接二连三，之前的付出正逐渐得到回报。但途中仍旧充满了挑战。办公室政治变得越来越复杂。领导对你寄予厚望，期待你迸发出好创意并予以实现。要在兼顾繁重的工作压力的同时不忘规划未来，也并非易事。我看到很多人就是在这一阶段迷失了自己。他们要么沉迷在已有的成就中不思进取，要么对未来感到迷茫，不知该如何做才能到达另一个高度。在这一部分，我将和你分享如何靠不断的创意来巩固已有的成绩，如何做一个激励人心的老板，如何打破常

规（是的，你需要这么做！），以及如何在搞定工作的同时掌控你的职业之路。

如何享受成功，让个人时光成为生活的香氛。成功如果无所附丽，没有为生活增添些许温情和美好，那它就毫无价值。我曾经听海伦·格蕾·布朗说过，她喜欢在忙碌的工作日后回到家，闻闻她身上内衣的味道。嗯，不好意思——你可能不太想让这个画面在你脑中停留太久，但从某种意义上说，我暗自觉得这一动作很激励人心。这意味着她喜欢晚上回到家中，回味刚刚过去的充满挑战的这一天所换来的她所依恋的家的味道。

但有些时候，想要品味成功是很不容易的，尤其当你还是位职场母亲时。很多公司要求员工一周七天全天 24 小时待命，深夜回复邮件，甚至连你的休假时间也要占用。近期涌现出了有关工作时间的各种讨论，我无意中看到一个时尚相关领域的实习真人秀节目。其中一期一位女老板用很傲慢的口吻训斥一位实习生，她想知道那女孩儿不向她汇报工作的原因，并提出了一个很尖锐的问题：“你不能以‘我不在’为借口。我每天都是第一个来，几乎也是最后一个离开。”看到这里，我唯一想到的是：“这又是何苦。”我试着给那位女老板打了电话，建议她在某些晚上其实可以早点儿离开，可能仅仅是早点儿回家，闻一闻自己内衣的味道。

努力享受成功，别让自己成为工作的奴隶。我有着坚实的婚姻、两个孩子。在过去的十二年中，我还写了八本悬疑小说和恐怖小说。在这一部分，你会读到如何见缝插针地利用好时间，如何平衡家庭和工作的关系，如何为自己营造更多的享乐时光，如何扛过那些疯狂的日子，如何实现业余的小梦想，还有如何重塑自我。如果你慢慢看下去，我发誓，一定不会再有内衣啦！

我希望本书对你有所启发，希望它能帮助你收获成功，也能帮助你享受

成功所带来的美好人生。我很愿意聆听你对本书的反馈，也很想知道你最受用的技巧是哪一个。

请告诉我好吗？请通过邮箱 **Kate@KateWhite.com** 与我联系。

Chapter 1

I Shouldn't Be Telling You This
Success: How to Get it

第 1 章
来一场华丽的完胜

投身其中，随着河流去追逐你的梦幻之境吧。
变强大吧，享受那刺激和胜利的果实。虽树大招风，却
也可御风而行啊！