

Hillary Clinton

希拉里是一位颇受争议的当代杰出女性。赞誉的人称她胸怀改革壮志，为妇女、儿童和弱势群体权益奔走呼告；诋毁的人说她是个“野心家”、“四处伸手的章鱼”。

女人的成功可以复制

希拉里

给女人的24堂成功必修课

甘丽君/编著

希拉里·罗德姆·克林顿，

这个第一位赢得公职的第一夫人，这个让人吹捧、遭人诋毁的坚强女性，

但她却摇身一变出任了美国国务卿，成为了美国第三位女国务卿。她在新的职位上续写着人生的辉煌。

中国三峡出版社

ISBN 7-309-05080-9

定价：29.80元

ISBN 7-309-05080-9

定价：29.80元

ISBN 7-309-05080-9

定价：29.80元

ISBN 7-309-05080-9

女人的成功可以复制

希拉里

给女人的24堂成功必修课

甘丽君/编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

希拉里给女人的 24 堂成功必修课 / 甘丽君编著. —北京: 中国三峡出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80223-667-7

I. ①希… II. ①甘… III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208019号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010) 66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

三河市华润印刷有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开本:710 × 1000 毫米 1/16 印张:18 字数:200 千字

ISBN 978-7-80223-667-7 定价:30.00 元

Preamble

序 言

希拉里·黛安·罗德姆·克林顿，美国前第一夫人，现任美国国务卿。她是一个燃烧着自己的热情追求权力理想的女人，她以光彩照人的魅力、超乎寻常的自信、包容豁达的胸怀以及掌控全局的智慧，努力书写着自己的人生，绽放着属于自己的华彩。

一个不爱打扮的女孩，一个精于打扮的女人，曾以第一夫人的身份，进了白宫，又出了白宫。

一个平民出身的女人，一个擅长谋算的议员，一个史上最有权势的第一夫人，想以总统身份再进白宫。

2008年的竞选，她败给了奥巴马。就在不少人还在为希拉里败走麦城、不得不身居奥巴马之后而唏嘘感叹的时候，她已经重抖精神，在美国国务卿的位置上干得风风火火了。回顾希拉里自高调开始角逐民主党内总统候选人提名，到被逆转而不得不吞下失败的苦果，再到出任国务卿的不同寻常的经历，我们不得不钦佩这个为政治而生的女子所表现出来的过人气度。

她拥有掌权者所需的一切素质和禀赋：权谋、智慧、独立、坚强、坚韧、野心、魅力……这些充满褒义的词汇串成了她人生一道道炫目的轨迹。

她在为了自己的梦想执著地耕耘着。生为女人，她曾把权力的欲望寄托在同样渴求权力的丈夫身上，为此她不惜暂时掩盖自己的锋芒。沿着她设计的道路，阿肯色州的穷小子少年得志，风光无限，32岁就当上了美国历史上最年轻的州长。她陪伴丈夫

希拉里给女人的24堂成功必修课

经过12年州长生涯的风雨历练，把丈夫推向了更高的舞台——美国总统竞选。他们一起渡过了竞选的惊涛骇浪，并出乎意料地步入了白宫的辉煌殿堂。

她并没有就此甘于像以往的那些第一夫人一样只做慈善事业以辅助丈夫，而是在国会中犹如一颗冉冉升起的新星一般，开始逐渐放出光彩。在那座白色的大房子里，她尽情享受了权力之果酿造的甘露，却也品尝了与之相伴而生的苦涩与辛酸。特别是她要一次次面对美国民众，为艳遇不断的丈夫作忍辱负重的辩解。个中滋味，既让她感慨万千，也给她增添了几分成熟与老练。有人爱她，因为她的勇气与超然；也有人恨她，因为她的虚伪与世故。

作为女人，希拉里达到了一般女性难以企及的高度，不管是作为一个学生、一个妻子、一个律师，还是一个政治家，她都做到了最好。对普通女性而言，也许难以做到最好，但通过努力却可以做到更好，在向希拉里学习的过程中，成为一个更加出色、更受欢迎、更有成就感的女人。

路在脚下，人生还在继续。希拉里·黛安·罗德姆·克林顿，这个在美国历史上最有权势的第一夫人，这个第一位赢得公职的第一夫人，用她的经历、她的人生照亮了更多女人的道路。《希拉里给女人的24堂成功必修课》让你看到了更全面的希拉里，并教授给你更多的智慧与哲理。

要像希拉里一样做女人，这不是一个目标，而是一个宣言——一个普通女性重新认识自我、珍视自我、提升自我的宣言。《希拉里给女人的24堂成功必修课》可以让你如醍醐灌顶般幡然领悟，使你有机会像希拉里一样成为一个魅力女人、智慧女人、勇敢女人、幸运女人，成为丈夫的好妻子，成为事业上的女强人。

Contents

目 录

第 1 堂课 塑造形象，做精致的女人

单从长相上来说，希拉里并不是天生丽质，但事实上，她的魅力没有多少人能够抗拒。她巧笑嫣然，仪态万千，任何时候都是光彩照人。究其原因，就是希拉里更懂得“包装”的艺术，她更善于利用自己超凡脱俗的气质来展示独特的女人魅力。

1. 用多变的发型展现女人风采 / 1
2. 用着装提升魅力 / 3
3. 眼睛的修饰要恰到好处 / 6
4. 清水出芙蓉 / 8
5. 时尚蜕变尽显女人气质 / 10

第 2 堂课 心理资本，做成功的女人

人生目标的大小在很大程度上决定了一个人一生成就的大小。目标过小，则无法调动你的积极性，也不可能获得很大的成功。只有树立远大的目标，你才能极大地开发自己的潜能，做个成功的女人。

1. 规划你的人生目标 / 13
2. 心中有梦想，才会坚持 / 16
3. 胸怀大志，闯荡不羁 / 17
4. 用良好的心态面对一切 / 19
5. 不怕做强人，美梦成真 / 22

第3堂课 保持个性，做自我的女人

不要以为真理掌握在大多数人的手中，那些人云亦云、随波逐流的人永远只能做无关紧要的小配角，从而被淹没在滚滚的时代洪流中，碌碌无为终其一生。希拉里的过人之处就在这里，她凡事有主见，并勇于坚持自己的想法；她敢说敢做，以特立独行的行事风格为人所瞩目。像希拉里这样性格鲜明的女人，才能活出自己的精彩。

1. 要保持自己的本色 / 24
2. 女人要走自己的路 / 26
3. 做独一无二的女人 / 29
4. 不断完善自己的个性 / 30
5. 女人也可以不依赖他人 / 33

第4堂课 社交手腕，做活跃的女人

有人说女人是感性的，并因为感性而缺乏智慧；有人说女人是狭隘的，并因为狭隘而难以共处。但希拉里不是这样的女人，她能够理性地处理好与他人的关系，智慧地应对来自各个方面的利益冲突。她擅长与各色人等打交道，朋友遍下天。像希拉里这样为人处世，才能让自己游刃有余地立于不败之地。

1. 掌握语言的魅力 / 36
2. 担当过错，毫不掩饰 / 39
3. 平易近人不需冷艳 / 41
4. 不给别人留下把柄 / 42
5. 难得糊涂，不用太较真 / 44

第 5 堂课 气质如兰，做有魅力的女人

政治从来都是男人的舞台，一个女人若想在这个舞台上得到别人的赞赏和认同，就必须拥有不俗的实力和魅力，希拉里便是所有女人的榜样和楷模。

1. 女强人也要有女人味 / 47
2. 笑，展示女人的魅力 / 49
3. 展现迷人的优雅 / 52
4. 提升自己的人格魅力 / 54
5. 幽默的女人更有魅力 / 56

第 6 堂课 风韵长存，做有女人味的女人

性感的女人并不一定都有女人味，但有女人味的女人一定是性感的。这种性感是一种由内而外所展现的气质，它不同于肉感和放纵。妩媚到骨子里的性感让女人更女人。

1. 性感是一种外在的气质 / 58
2. 做一个舌绽莲花的女人 / 61
3. 智慧的女人最有女人味 / 63
4. 底蕴是女人不老的秘密 / 65
5. 天使之心重于天使的面孔 / 66

第7堂课 风姿绰约，做有品位的女人

希拉里是一个拥有完美品位的女人，她有如歌的四季、如梦的人生，她有如雨的伤痛、如风的幸福。她的品位，是画家着力去捕捉的风景，是诗人笔下的浪漫；她的美丽，是一种让人荡气回肠的梦境，一种让人魂牵梦萦的记忆。希拉里的魅力让任何人都无法阻挡，即使是她的政敌。

1. 定位自己的气质形象 / 69
2. 做个有品位的女领导 / 71
3. 职业女性的时尚品位 / 73
4. 为梦想而优雅 / 74
5. 着装跟随场合变化彰显品位 / 76

第8堂课 自信乐观，做永葆活力的女人

一个女人面对失败和挫折所持的心态如何，将决定她一生命运的好坏，而心态的好坏则由她的自信心强弱来决定。在女人的一生中，随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这种时候，就要像希拉里一样，用积极的心态面对一切厄运。

1. 拒绝消极，做一个积极的女人 / 79
2. 豁达是一种力量 / 81
3. 笑对一切便会柳暗花明 / 83
4. 一切向前看，实现你的梦想 / 85
5. 女人不等于弱者 / 88

第 9 堂课 胆量谋略，做智勇双全的女人

做个女强人虽说不易，但女强人却有女强人的风光和魅力。这种风光和魅力是许多女人无法抗拒的。若想做个成功的女强人，女人必须拥有非同一般的胆量、谋略、智慧。

1. 勇往直前的路上没有气馁 / 90
2. 懂得选择，舍得放弃 / 93
3. 拼搏付出，全力以赴 / 95
4. 关键时刻要勇于抉择 / 97
5. 做个快乐的知识女性 / 99

第 10 堂课 独立自主，做有主见的女人

自信并不是强悍，而是落落大方的态度。希拉里是一个非常自信的女人，待人接物方面显得非常得体合时，处理事情从不拖泥带水，有自己的主见。希拉里的自信赢得了男人的尊重。

1. 做自己喜欢做的事 / 101
2. 勇于承担责任 / 103
3. 真本事是成功的巨大力量 / 104
4. 明确的目标会指引前进的方向 / 107
5. 做一个自主、自信的女人 / 108

第 11 堂课 才华横溢，做有内涵的女人

岁月是一把双刃剑，给女人带来困扰的同时，也给女人送来了成熟的风韵和完美的气质。所以，令一个女人闪耀的根本还在于她的才识、她的修养，而不是她的容貌，有内涵的女人才会永远年轻美丽。

1. 营造属于自己的精神空间 / 111
2. 做高情商的女人 / 113
3. 知识是最好的化妆品 / 115
4. 及时给自己充电 / 117
5. 培养自己的好学精神 / 119

第 12 堂课 坚强坚韧，做勇敢的女人

心态乐观的人，没有了音乐照样可以跳舞。面对挫折或不幸，与其垂头丧气一蹶不振，不如把烦恼和绝望丢到一边。女人在面对挫折时有两种选择：一种是在绝望中沉沦，另一种是在乐观中奋起。显然，选择后一种的希拉里有更加辉煌的人生。

1. 勇于创新，坚持自己 / 121
2. 保持平和的心态 / 123
3. 朋友可以帮你走出困境 / 125
4. 挫折带给你的智慧更多 / 128
5. 不受环境阻挠，与命运抗争 / 130

第 13 堂课 加强修养，做脱俗的女人

现代社会对女性的要求越来越高，女性柔弱的肩膀上，有家庭的负担，也有工作的压力。像希拉里一样，想要在事业上有所建树的女性，往往要付出比男性更高的代价。

1. 活跃的社交能力 / 132
2. 女人不能缺少服众的能力 / 134
3. 不断激励，不断成长 / 137
4. 拥抱你的敌人 / 139
5. 修炼出属于女人的温柔 / 141

第 14 堂课 创造资本，做财富女人

希拉里和其他女性一样，具有很多男人所没有的先天优势，所以商海并不是男人的天下。女人要自信，相信只要充分发挥和培养自己的优势，同样也可以在商海中任意遨游。

1. 财富偏爱有准备的女人 / 145
2. 你想富，才能富 / 147
3. 做一个高财商的女人 / 150
4. 幸福女人从理财开始 / 152
5. 你为什么贫穷 / 154

第 15 堂课 学会理财，做聪明的女人

观念决定出路，很多女人之所以还在为生计而苦恼，与她们落后的理财观念不无关系。新时代的女性应该像希拉里一样有新的理财观念，这样才能获得更多的财富。

1. 女人赚钱的误区 / 156
2. 女人将资金投向何方 / 160
3. 在投资前做足准备工作 / 162
4. 树立正确的投资理念 / 165
5. 聪明女人的理财之道 / 167

第 16 堂课 兢兢业业，做职业女性

希拉里是个标准的职业女性，这是不争的事实。她之所以有今天这番成就，与她做事用心、独当一面有很大的关系。一个女人，特别是那些在职场上打拼的女人，如果想让自己更出色，就要向希拉里学习，做事用心思，兢兢业业，争取做到最好。

1. 正确评估自己 / 170
2. 进行职业定位要谨慎 / 172
3. 积极参与，大胆表现 / 174
4. 踏实地做到尽善尽美 / 176
5. 轻松应对职场压力 / 177

第 17 堂课 挑战自己，做有野心的女人

野心是成就希拉里梦想的第一步。没有野心的人是可悲的，不管他多么有才华，没有了进取的信念，都只能成为一个庸庸碌碌的人。一个女人要想像希拉里一样成就一番事业，首先必须有成大事的野心。

1. 谁说女人不能有野心 / 180
2. 相信自己，没有什么不可以 / 182
3. 勇于展现巾帼风采 / 184
4. 女人要有雄心壮志 / 186
5. 利用一切为自己铺路 / 188

第 18 堂课 善用权力，做有领导艺术的女人

在权力的漩涡中，女人的身影并不多见。在男人们为追逐权力而不顾一切的现实

中，女人对权力的一丁点兴趣都会招来异样的目光。但是作为一个时代骄子，希拉里的人生脚步却与权力如影随形。不一定每个女人都要去争当总统、部长，但是，以权力彰显个人价值，不也是女人显示力量的一种有效途径吗？

1. 提高组织策划能力 / 191
2. 驭人有术的女领导 / 194
3. 如何成为好领导 / 196
4. 提防“暗箭”，小心“绊脚石” / 198
5. 以己心抓人心 / 200

第 19 堂课 放眼未来，做有挑战性的女人

就在不少人还在为希拉里“败走麦城”、不得不身居奥巴马之后而唏嘘感叹的时候，她已经重抖精神，在美国国务卿的位置上挥洒智慧了。我们说，希拉里是一个与众不同的女人，这种不同就是她坚毅的性格和卓越的才能，还有她放下过去、面向未来的博大胸怀和长远目光。

- 1.跳出常规，与成功相约 / 203
- 2.有远见才能征服世界 / 205
- 3.行动力比什么都重要 / 207
- 4.开创人生的新局面 / 209
- 5.打破惯例，勇于挑战 / 211

第 20 堂课 生活为本，做高品质的女人

在职场中有出色表现，可以说是成大事女人的头等大事。要想像希拉里那样成就一番事业，提高自己的生活质量，就要巧妙地将工作与生活完美地结合在一起。在工作中游刃有余的女人，总是显得精明强干，她们就像一群在针尖上跳舞的精灵，举重若轻，优美华贵。

- 1.找到婚姻与事业的交点 / 214
- 2.休闲与工作同样重要 / 216
- 3.热爱自己的生命 / 218
- 4.做一个会享受的女人 / 220
- 5.学会为自己减压 / 222

第 21 堂课 生机勃勃，做健康的女人

女性工作和生活的压力不断加大，各种和工作有关的疾病也“应运而生”，而这些疾病的发生往往是由于对身边细节的疏忽造成的。所以，改善女性的身体健康，也要从生活和工作中的细节做起，从点点滴滴做起。

1. 微笑是最好的心灵鸡汤 / 226
2. 健身运动，珍爱健康 / 228
3. 找到自己的快乐 / 231
4. 饮食秘诀保健康 / 232
5. 青春永驻的秘诀 / 235

第 22 堂课 情感使然，做感性的女人

女性的温柔是民族遗风、文化修养、性格培养三者共同凝练所致。一个女人，善于在纷繁琐事忙忙碌碌中温柔，善于在轻松自由欢乐幸福中温柔，善于在柳暗花明时温柔，善于在关切和疼爱中融合情人与妻子两种温柔，善于在负担和创造中温柔，更善于填补温柔、置换温柔，这些是走向感性女人的不可轻视的艺术。

1. 友情是人生不落的太阳 / 236
2. 打开禁锢情感的大门 / 239
3. 宽容才可容人得天下 / 241
4. 懂得感恩的女人最美 / 243
5. 让快乐成为习惯 / 245

第23堂课 经营婚姻，做幸福的女人

婚姻和谐的女人有幸福感，但和谐不能靠对方的施舍和上天的恩赐，而是需要女人积极地经营。显然，希拉里就是这样一个经营婚姻的高手。在驾驭婚姻这架马车的过程中，不管遇到什么样的坎坷挫折，她宁可委屈自己，也要力保其行驶在正确的轨道上。向希拉里学习经营婚姻的秘诀吧！这样，女人就不会总是成为婚姻的牺牲品。

1. 爱情需要志趣相投 / 248
2. 找一个“旗鼓相当”的爱人 / 250
3. 可以宽容但不能纵容 / 252
4. 做好丈夫的贤内助 / 255
5. 了解丈夫的内心世界 / 257

第24堂课 珍惜亲情，做顾家的女人

在事业上威风八面，在社会上呼风唤雨，并不意味着你可以忽略家人，漠视亲情。亲情、家庭与工作、事业是人生的两极，必须保持两者的平衡，你才能做一个完整的女人。希拉里就是这样一个女人。

1. 家人永远是最重要的 / 260
2. 婆媳相处学问大 / 263
3. 母爱是孩子最好的礼物 / 265
4. 给孩子应有的尊重 / 268
5. 女人，男人不是你的全部 / 270