

女人， 发现 你的优势

全球超级
畅销书

你离幸福只有3步：识别你的优势，接受你的优势，运用你的优势

本书为你提供一台探测器，用来发掘你的先天优势

FIND
YOUR
STRONGEST LIFE

【美】马库斯·白金汉 / 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

通过调查200万女人幸福度，综合

发现自身优势。

女人， 发现 你的优势



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女人,发现你的优势/(美)白金汉著;肖静,王权,王正林译.

—北京:中国青年出版社,2011.1

ISBN 978-7-5006-9628-5

I. 女… II. ①白… ②肖… ③王… ④王… III. 女性—成功心理学—研究 IV. B848.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第212761号

Find Your Strongest Life

Copyright © 2009 by One Thing Productions, LLC

English edition published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China Youth Press

All rights reserved. The Licensed Work published under license.

女人,发现你的优势

作者:〔美〕马库斯·白金汉
译者:肖静 王权 王正林
策划编辑:马晓佳 肖佳
责任编辑:邱丽
美术编辑:高凯波

出版:中国青年出版社
发行:北京中青文文化传媒有限公司
电话:010-65516873/65518035
网址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com
制作:中青文制作中心
印刷:北京中科印刷有限公司
版次:2011年1月第1版
印次:2011年1月第1次印刷
开本:850×1020 1/20
字数:140千字
印张:10.5
京权图字:01-2010-0644
书号:ISBN 978-7-5006-9628-5
定价:29.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

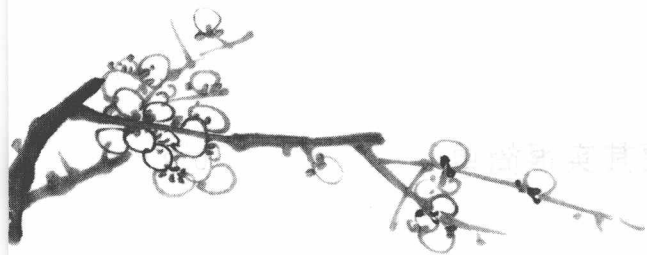
010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

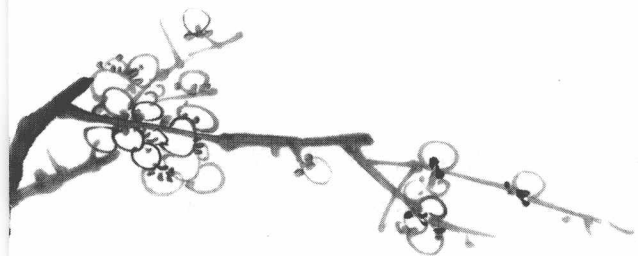
中青版图书,版权所有,盗版必究



目录 Contents

引 言 女人幸福之10大迷思	005
序 言 幸福离你只有3步	007
第1篇 幸福怪圈：生活布下了怎样的陷阱	011
第1章 做人难，做女人更难	013
第2章 幸福的流失	020
第3章 谁偷走了你的幸福	029
第4章 优势生活的4个标志	044
第5章 幸福解药何在	051

第 II 篇	优势密码：幸福其实很简单	073
	第6章 幸福离你只有3步	075
	第7章 幸福1步：发现优势角色	087
	第8章 幸福2步：接受真实的自己	114
	第9章 幸福3步：打破生活的均衡	133
第 III 篇	幸福秘笈：没什么解决不了	157
	第10章 优势秘笈·职场	159
	第11章 优势秘笈·人际关系	176
	第12章 优势秘笈·孩子	188
	第13章 优势秘笈·未来	200
	第14章 永远不会太晚	205
	致 谢	209



引言 Foreword

女人幸福之 10 大迷思

1. 由于学历更高了、工作更好了、收入更高了，当代女性比40年前^①她们的母亲更幸福，更有成就感。事实恰恰相反。人们对130多万名男性和女性进行过调查，结果发现，当代女性与40年前她们的母亲相比，以及与男性相比，幸福感反而下降了。

2. 成熟女人会更加积极，更有生活满足感。不，男性才这样。一项持续40年、针对4.6万名男性和女性进行的研究显示，女性在人生的早期比男性满意度更高，但后来，她们渐渐对生活中的各个方面都不太满意，包括婚姻状况、财务状况，甚至家庭。

3. 在公司，女性通常占据较低级的职位。事实上，与男性相比，在工作中占据管理或监管职位的女性比率更高，100个男人中有31个是管理者，而100个女人中却有37个。

4. 大多数男性认为，他们理应在家庭中承担养家的重任，而女性则应当

^① 本书写于2008—2009年，书中多次提到当代女性与40年前相比，“40年前”是指第二次美国妇女运动时期，当时的妇女运动的目标和范围涉及到妇女权利和妇女权益的方方面面，对当代美国政治、社会和文化价值观已经并仍在产生重大的影响，因此，了解和弄清它的特性和基本内容将为我们认识当代美国政治、社会和文化提供一个十分有益的视角。

主要负责家庭事务。以前的大部分男性都持有这种观点，1977年的调查显示，74%的男性同意上述说法。不过，如今这一百分比已下降至42%，与同意上述说法的女性比率（39%）相比，几乎完全一样。现在，对男性和女性最适合扮演什么角色的看法，已不再取决于性别。

5. 女性喜欢为女性工作。现实中大多数人都不同意这样认为。事实上，希望为男性工作的女性，与希望为女性工作的女性相比，几乎多出一倍：前者为40%，后者为26%。其余的人则认为她们不在乎究竟为男性还是为女性工作。

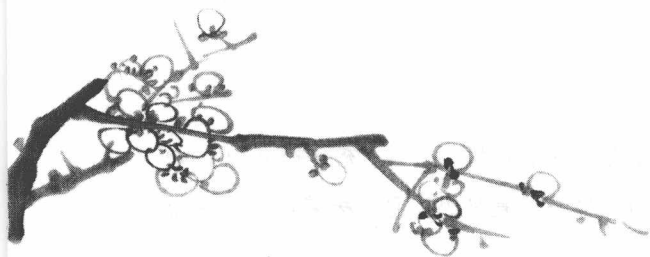
6. 如果时间充裕，女性会觉得压力小点儿。似乎并非如此。根据一项持续25年的调查，每多出4小时的空余时间，对男性而言，轻松感会增大一倍，但对女性来说，任何作用都没有。

7. 有了孩子，女性会更幸福。并不一定。事实证明，随着孩子的出生，女性的压力增大不少。所有涉及到母亲的压力与幸福感的调查，都揭示了同样的结果：已婚已育的女性，总比那些已婚未育的女性压力更大，而且幸福感也不如她们。（我知道，所有的妈妈都爱自己的孩子，但上述调查结果在许多国家的女性中反复出现了太多次，令我们无法回避这一事实。）

8. 孩子们希望与他们的母亲多待在一起。这并非是孩子的真实观点。大多数母亲认为她们的孩子会这样想，但调查者询问过1000名三年级到十二年级的学生，问他们究竟对他们的妈妈有怎样的希望，只有10%的孩子回答“希望妈妈更多地与我们待在一起”。他们普遍的请求（34%的孩子）是：“我希望妈妈不要太累、压力太大。”

9. 女性擅长同时干几项活，而且她们可以把每件事情都干好。对这一问题，要予以强烈否定。首先，女性并不比男性更擅长同时进行多项任务（请注意，这是在实验室里进行的测试，而不是在你家里进行的测试）。其次，研究表明，人们同时干两项活时，智商会下降10%，同时干几项活，只会分散注意力。

10. 女性每周比男性干更多的家务活。不错，这是真的。据一项统计显示，女性一周做家务的时间是17个小时，而男性则是13个小时。



序言 Prologue

幸福离你只有 3 步

最近，我的妻子简（Jane）在加利福尼亚参加了由州长夫人玛丽亚·施莱弗（Maria Shriver）组织的一个论坛，全世界最具影响力、最成功的数千名女性齐聚一堂，讨论“女人如何高幸福地生活”。

我的妻子是一个了不起的女性。她是作家、电视节目主持人、企业家，同时也是伟大的母亲、我心中最完美的妻子。她坚持每天下午都去接我们的小杰克和丽莉娅，尽管这样她就不得不一直留神手机以防错过什么重要电话。她受邀参加纽约的《早安美国》和《今日》节目时，总是先回到洛杉矶，再搭夜间航班赶到纽约，为的是不错过儿子的棒球训练或者女儿的芭蕾舞练习课。做完节目后，她会搭乘最早的飞机返回办公室。作为一名女性，妻子一方面建立了幸福而充满爱的家庭，还事业有成，所以，她似乎实现了每个人都梦寐以求的幸福平衡。然而，妻子知道其代价是什么。她知道，与孩子们一块玩耍时要彻底抛开工作，投入工作时就要彻底抛下孩子们不管。有时候她的睡眠严重不足。她一直患有偏头痛，经常忍受病痛的折磨。她甚至还出现过几次可怕的情况，在演讲时突然晕倒。妻子说，同时拥有一切，她确实有些累。

难道葛罗莉亚·斯坦能^①是对的，女性难道真的不可能“充分拥有”(have it all)? 表面看来是这样的：成功和幸福是不兼容的，它意味着最后的身心疲惫、精力枯竭。

但是如果你认为成功和幸福不兼容，你可能会问自己一个问题：“我应该放弃哪些？”但这是一个错误的发问。妻子应该放弃哪一些呢？四分之三的生活，一半的生活，还是不到一半的生活？要让自己充分而幸福地生活，绝对不能问这个问题，这样问就会导致一系列不健康的情绪。

正确的提问应当是：“‘充分拥有’对我来说意味着什么？”如果“充分拥有”意味着“充分享受”生活一切方面的幸福，意味着从生活中获取足够的力量，使自己感到满足，充满爱和成功，那么，我们每个人都应当努力去“拥有一切”，而且每个人都可以做到。

“充分拥有”并不意味着同时面面俱到，它意味着认真地对待自己，充分了解自己；它意味着，当你感到迷失了幸福时，哪些方面可以有所调整；它意味着掌握并熟练运用各种技巧，使人生变得充实而精彩。这就是你能够做的一切，也是你需要做的一切。

本书的主旨便是教你一些生活技能，也就是向你展示怎样发现全新的自己，用之前未知却真实存在的优势，完全改变自己的生活，做到既成功又幸福。它将指导你与老板、同事、配偶和孩子建立起愉悦的关系，告别不安和内疚。

第一步，你将接受一个测试，**优势生活测试**，它在九重生活角色上对你进行衡量，这九重角色是：

- 建议者
- 照顾者
- 创造者

^① 葛罗莉亚·斯坦能(Gloria Steinem)，美国当代著名女权主义者。她把婚姻称作“一种法西斯专政”、“一个奴隶制庄园”，女人不再是自己，而只是“半个人”。她在女权斗争中的搏杀赢得了社会的尊重，也因此成为女权主义的精英代言人。

- 均衡者
- 影响者
- 激励者
- 开拓者
- 教育者
- 联系者

有时候，生活呼吁你扮演所有这九种角色。但是其中必然有一个或者几个**主要角色**，你会一再回到这个角色，而且，你和你最亲密的家人与朋友，将会将之认为你的核心角色。它是一个你同时感觉最成功、最幸福、最真实、最游刃有余、最高效的角色。在这一角色之中，你多才多艺、豁达开朗、勇敢无畏、非常自在、学习迅速。主要角色和你固定的思考、感觉和行为模式相关，而那些模式是你独有的，并且不会随着时间和环境的改变而变化。

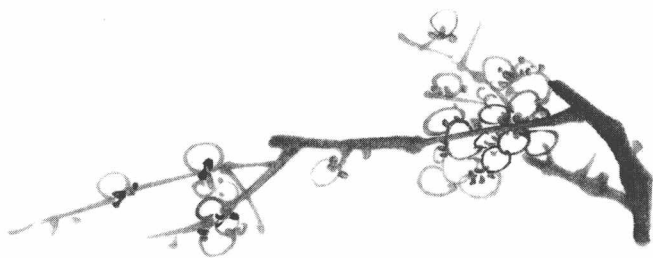
第二步，你将学习如何接受你的主要角色，学会围绕这一角色构筑你的人生。这并不意味着你必须学会放弃，相反，通常情况下，接受主要角色，你才能准确地理清整个生活。不过，接受需要清醒的理智。你周围的人各式各样，每个人对你有着不同的期望和要求，都会想办法吸引你的注意。你需要以正确的心态来切断这些杂音，并且寻找真正的自我。

第三步，你将学习怎样有意识地做出改变，向高幸福迈进。太多的时候，你总是听别人说，要努力保持均衡。但均衡是一个错误的目标，如果追求均衡，你不但几乎不可能实现它，而且会觉得毫无成就感。研究那些最幸福和最成功的女性，你会意识到，她们不追求均衡，她们努力追求的是“充实”。她们有意使自己的生活会倾斜，倾向那些令她们感到真正充实的时刻。这并非以自我为中心，这是在追求高幸福感的生活，她们必须先充满力量，才能为所有需要她们的人服务。

最后，为了帮你将这种“活法”运用到自己的生活中，你将在本书的最后一部分找到一系列**优势生活技巧**。在这里，你将找到自己的航向，学会怎样找到你最成功的职业生涯，加强你的人际关系，成功地培养孩子，

为自己创造光明的未来。我用一种简单的方式将技巧罗列出来，这样，你便可以从中挑选出最适合你的实用秘诀。

在对男性和女性的幸福感进行40年的研究之后，我们的证据表明，尽管男性和女性都可以承受一定的生活压力和不确定性，但女性似乎更为痛苦一些。为了寻找原因，并且了解你可以做些什么来增强幸福感、增大你获得成功的机会，我来到芝加哥，在一个寒冷的秋日清晨，站在整修一新的、曲棍球场似的哈波演播厅外面。



第1篇

幸福怪圈： 生活布下了怎样的陷阱

不要总是对已经做了什么斤斤计较，而应该去考虑还有哪些有待去做。

——居里夫人，法国科学家

第1章 做人难，做女人更难

生活是如此惊人，
只给别的事情留下那么一点时间。

——艾米莉·狄金森^①（1830-1886），美国诗人

我独自站在芝加哥街角，看着从我身边匆匆走过的人们。清晨的冷风吹裂了湖水，穿透我那不挡风的纯棉外套。冷风中，我把衣服领子竖起来，凝望着街区上的人们。

我从没见过这样的情形：人们十分兴奋，在这场脱口秀节目开始之前，已经等待了好几个小时，高兴地大笑着，轻轻拍打着他们脚边的气球。一群各种年龄和种族的女性，有母亲，有女儿，有姐妹，都盛装打扮，穿着时髦的衬衫和发亮的舞鞋，等待着这个节目。这是她们的节目——奥普拉·温弗瑞脱口秀（*Oprah Winfrey Show*，奥普拉·温弗瑞，黑人，肥胖，女性，但是，就是这样一个又黑、又不好看、又胖的女人在主持全美人气最高的脱口秀节目，另外她还创立了自己的公司，是美国著名企业家，她是全美

^① 艾米莉·狄金森（Emily Dickinson），美国女诗人。她深锁在盒子里的大量诗篇，是她留给世人的最大厚礼。纵然在她有生之年，她的作品未能获得文学界的青睐，反而常遭众人对她的不解与误会，然而这些却丝毫无法抵损她丰富的创作灵感。

国人民的偶像)。

奥普拉脱口秀的制片人最近了解到，许多观众不会第一时间看节目，而是把它录下来。这意味着，她们白天必须工作。制片人心想，如果大多数观众都在工作，她们也一定想要知道怎样找到有成就感的、令人兴奋的，能够让她们以澎湃的激情投入其中的生活。因此，制片人选择了30位职业成功但却没有幸福感的女性，邀请她们与奥普拉本人一同参加。

越来越多的证据表明，发现和运用自身的优势，是生活幸福和成功的关键所在。积极心理学（Positive Psychology）这门新兴学科已经引起了人们对于幸福原因的一些有益的探讨。幸福的生活究竟是由健康的身体所驱动，还是由友谊、购买力，或是你想要的与你已经得到的之间的比例所驱动？有意思的是，最近有些研究表明，那些在幸福感上评价自己为8分或9分的人，比那些给自己打10分满分的人，感觉更为成功。

有时候，你知道，你就是知道，这一切都处于你的控制之中。你拥有完成这一任务、开展这项活动，以及在这种情形下变得强有力所需要的才华。这不是说你感觉自己轻轻松松就能够完全掌控。相反，你知道自己依然要学习其他一些技能。对于这一任务、这一活动，还有很多东西可以学习，而你也有着极大的动力去学习，并且去完善你的方法，去试验，去优化。这就是你最自信、最积极、最理智，然后也最好奇的时刻。感觉上，就好像你处在自己的优势区之中。无论研究是在工作场所以内还是以外、在学校还是在家里、针对学生或是针对成年人而开展的，这种优势区的感觉，总是与幸福和高效密切相关。

哈波演播室的大门敞开，我们鱼贯而入，走到自己的座位上开始这次研讨会：30位正在寻找人生方向和目标、才华横溢但却没有成就感的女性，加上一位坐在前排的极为成功的媒体高管，还有我。

接下来应该出现的场面是：我应当为每位节目参与者提供建议，帮她

们在接下来的几个月里重新找到工作中的激情，或者是采取积极措施重新去找另一份工作，同时，与他们就有关信念、身边的人，以及阻止她们前行的种种障碍等话题进行交谈。

这是一个好节目，因为研讨会中的女性身上都发生了显著而积极的改变。节目可以说非常富有成效：30位女性，她们的人生遇到困难，现在，困难解决了，她们又再一次迈向新目标。

但节目的效果还不止这些。节目结束之后几星期里，超过150万人登录到Oprah.com网站，留言板就像奥运火炬传递那样，一点点迅速亮了起来。十多万人（大多数是女性）进行了在线留言。

这是Alijay1030的留言，她是一位惧怕做出错误决定的妻子和母亲。

我很害怕会失去自己这份很好的工作，它令我的家人受益良多，而且，其薪水足以让我们不仅过上舒适的生活，还能为孩子上大学、我们退休后的生活等等留一笔钱。尽管如此，我问自己“是否过着自己最好的生活”时，答案是响亮的“不是”。我需要更多。我需要一个目标。我需要对自己所做的工作感到激情百倍。从内心深处，我知道我需要做一些事情，但我就是不知道那些事情是什么，我该从哪里着手。长久以来，我一直在做的工作令我痛恨不已，我已经与自己的内心完全脱钩了。我忘记了自己擅长做什么，喜欢做什么。当你觉得完全迷失方向时，你会做些什么？

这是凯莉的留言，她是一位教师。

我应当对自己所拥有的东西感恩。我在工作中获得非常优厚的待遇，福利也格外丰厚，而且还有长长的假期。但我对自己的未来感到烦恼。我

知道我必须辞去这份工作，但去干什么？坚定地做一些你喜欢做的事情，在理论上是相当好的，但如果你不知道做些什么，怎么办？接下来，当你找到答案时，你怎样获得足够勇气去追求它？

这是卡洛琳的留言。

如果我的优势处于我没有资格进入的领域之中，而且也许没有丰厚的报酬，那么，我是否应当忘记它，然后选择继续在一个我不太满意的领域内工作？

特里萨问了同一件事情。

有些人需要花些时间来熟悉新的职业，但有可能会失去现在的收入来源，而且也许挤不出那些必需的时间，对此，你的建议是什么？我们是否应该在保住当前工作的同时艰难地寻找另一份工作？

接下来，一位名叫卡伊克尔的48岁的空中乘务员问道：

您能否帮我，让我不再害怕改变，并且帮我找到追求的热情？这份职业一直很棒，但我年龄过大，不适合了，而且，到了这个阶段，还有一些别的期望。我是1982年大学毕业的，已经太久远了，现在我还能做些什么？

丽兹与卡伊克尔处于不同的人生阶段，但她也感受到同样的恐惧。

我仔细看过许多海报，并且在上了马库斯的课后陷入深深的思考，最后，我对自己说，我需要改变。现在，难就难在怎样说服我的丈夫和家人，让他