



◎80后美女总裁褪去青涩、纯真，彰显知性、淡定的最新力作！

◎立体综合励志学、能量学、东西方哲学的思想精髓！

◎助您活出随顺真理、既成功又幸福的圆满人生！

◎千万青少年翘首企盼，父母送给孩子的最佳读物！

21岁 当总裁 II

承担起生命的责任

21-year-old
woman persident

董思阳 ◎著

東方出版社



21^岁 当总裁 II

承担起生命的责任

21-year-old
woman president

董思阳 ©著

東方出版社

责任编辑:蒋建平

图书在版编目(CIP)数据

21岁当总裁Ⅱ/董思阳 著. —北京:东方出版社,2011.1

ISBN 978-7-5060-4027-3

I. ①2… II. ①董… III. ①董思阳-生平事迹 IV. ①K825.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207251 号

21岁当总裁Ⅱ

21 SUI DANG ZONGCAI II

董思阳 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街166号)

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16 印张:14

字数:170千字 印数:00,001-50,000册

ISBN 978-7-5060-4027-3 定价:29.80元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街166号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

序一：人的“软件系统”决定命运

与董思阳相识，是在2009年年初的“亚布力论坛第九届年会”上，当时出席论坛的98%都是清一色的大老爷们，所以，那天，董思阳作为“万绿丛中”的“一点红”，就显得分外出众和耀眼。后来，我们又在许多个论坛、聚会或是晚宴上碰到，每一次，她都会毫无悬念地成为人群中的焦点——这可让我颇为“嫉妒”。

在与思阳的交往中，我发现她是一个率真而又聪慧的女孩子，她自信、乐观、积极、大气，不仅是年轻人的楷模，也值得每一个热爱生活的人学习。最近读了她的新作《承担起生命的责任》，有非常多的感动和启迪。

我一直认为，人与人之间唯一的不同，并非是外在的躯壳，而是我们内在的“软件系统”，也就是思维模式、价值观、情绪调节能力、自我管理能力、信念系统和心态系统等。正是不同的“软件系统”造就了我们每个人各自不同的命运和人生境遇。

透过这本浓缩了董思阳人生智慧和思想精华的书，你会看到，董思阳之所以比很多同龄人优秀并非偶然，一切皆得益于她的“软件系统”。真的很希望中国社会有更多胸怀大志的青年，能在自己年轻时，就在头脑中植入正确的“软件系统”，那么人生便会少走许多弯路。

因此，在这里，我真诚地向大家推荐这本《承担起生命的责任》，相信它一定会成为你成长和成功路上最好的心灵指导手册！

万通地产董事局主席 冯仑
北京筑梦教育咨询有限公司董事长



承担起生命的责任

序二：活出精彩绚丽的人生

在我的眼里，董思阳是一个颇有点精神的年轻人。我说她有精神，是说她总是能呈现出一种积极、向上、乐观、豪爽的状态。这种精神状态，让她拥有了远超越于自身年龄的智慧。

每次见到思阳，都会感受到一股火一般的热情。她勤奋、努力、敢于担当、永不服输。更让人感动的是，她还很有责任感和爱心，这从她不断写书分享自己的人生感悟，以及毫不保留地将100万元版税捐给“关心下一代大学生发展基金”就可窥见一斑。

最近，我有机会先睹了她的新书《承担起生命的责任》，更加欣赏董思阳的才华与思想境界。与她的第一本书《21岁当总裁》相比，这本书在表达方式上更加优美、洗练，很多理论的分析更有深度，实用性也更强。书中充满智慧和启迪的语言非常多。从“人生幸福”到“拥抱自信”，从“让生命时刻充满美好能量”到“口才训练”“外在形象的塑造”以及“成功气质”的修炼，董思阳为大家系统地解读了一个人应该怎样“承担起生命的责任”。

生活就像一面镜子，我们身外的一切总会折射出我们的内心。内心丰富，外在贫即富；内心贫穷，外在富即贫。董思阳是一个内外皆富、内外兼修的青年，我真诚地欣赏她、祝福她，同时也祝福更多的中国青年，内外兼修，活出精彩绚丽的人生。

中国企业联合会、中国企业家协会副会长
远东控股集团有限公司党委书记、董事局主席 蒋锡培

序三：成功绝对不简单

我认识的思阳是一位非常有能力的女性。她不但对自己的事业和生活充满了激情，全情投入，而且积极投身于公益慈善事业，并为此倾注了大量的心血。

除了在事业上打拼以外，生活中的思阳和我一样喜欢滑雪、旅游，这让我们交谈起来非常得愉快，自然而然地，我们很快就成了好朋友。认识久了，我越来越觉得，公益慈善事业在思阳的生命中占了很大的比重，而她在这方面尤其看重教育，这与我的想法不谋而合。在香港，我和一些热心人士共同创办非营利的国际学校，目的是为了培养有责任感的并有国际视野的公民和领导人才。而思阳则积极倡导成立了“关心下一代大学生发展基金”，目的在于帮助大学生实现自己的梦想。在此，我也很乐意和众多爱心人士一起，担任了此项“基金”的副主席。

我觉得，凡是热心教育事业的人，都会秉持这样的一个理念，即教会当代的年轻人怎样才能不荒废自己的一生。学习不是为了追求拜金主义，而是为了充实自己，为国家、为社会作出贡献。

我知道思阳写作本书是她忙里偷闲的成果。所以，我非常仔细地阅读了本书的每一个章节。在阅读的过程中，我看到了一个非常坦率的思阳，分享她成功和遭遇挫折解决问题的案例，并进行了从内到外地剖析，将自己最宝贵的经验、智慧毫无保留地与读者分享。这令我非常感动。

透过本书，我看到的是一个有理想、意志坚定、不惧困难、勇于承担、对他人满怀感恩的董思阳，而这也是她能够成功的重要因素。我想，她写作本书最希望的也是将这种心态、理念复制给读者。

现在有很多人都很迷茫，不知道明天会怎么样，也找不到一条能够自我实现的路。要是你还在人生道路上徘徊，那么，我希望通过《承担起生命的责任》



21 岁当总裁II

这本书，不但能触及到年轻人的灵魂，从而使他们找到自己的方向，而且也学会成功绝对不简单这个道理。

香港证券商协会副主席
香港东泰集团董事局总经理 **李君豪**

自序

此时此刻，当我提笔写这篇序言时，我不由得想起了三年前的自己。2007年初，当我还是个21岁的小女孩的时候，一次偶然的机会，我参加了在人民大会堂举办的“海外华侨峰会”。当时，我作为归国华侨最年轻的代表发表了演讲。在那天的演讲中，我述说了自己回国大展宏图开创有机事业的梦想。那次演讲使很多媒体对我产生了好奇，他们纷纷向我发出采访的邀请。那时只有21岁的我，首次面对媒体，只感到异常兴奋。没想到，在此后又有两家、十家甚至上百家的媒体采访了我。一时间我变成了媒体的宠儿。我的头上开始顶上众多的光环：年轻、美貌、智慧、财富……渐渐地，我开始感到巨大的压力，因为媒体对我的报道，我已无法控制。另一方面，年幼的我由于虚荣心作祟已被推到了舆论的风口浪尖无法落地。而在这时，因为对国内的市场并未完全了解，我的事业也遇到了瓶颈。

当时常常遇到大学生问我：“思阳姐你总是那么阳光，难道就没有烦恼了吗？你是如何抵御压力的呢？”其实，当我事业遇到瓶颈的时候，我也很烦恼，我四处奔波寻找投资人一起加入这个有使命感的行业。可是当时所有的朋友都劝我：“有机产业是朝阳产业，但是对思阳你来说实在太大了，并且，它在中国还需要很长时间的培育期，需要投入大量的资金，确实不适合你这个小女孩去做。”

现在回过头想来，我真的很感谢这三年来我所经历的一切，它让我懂得了什么叫真正的成长，让我更了解自己真正适合去做的其实是文化产业。

就如思阳在本书里想跟大家分享的一样，人生不怕有挫折，不怕有磨难，也许会碰壁，也许会有曲折，但只要我们心中有梦想，坚持不放弃，承担起属于我们的生命责任，思阳愿陪伴大家一起走过我们美好的青春，一起实现我们的梦想。

当然，不得不提到的是，自从我的处女作《21岁当总裁》出版以来，我常能收到很多热心读者的来信。许多朋友在信中向我倾诉他们的人生理想、对未来的憧憬，向我讲述他们的创业计划以及内心的困惑，有时也希望我能够针对他们在生活和事业上遇到的问题给予一些指导和建议。思阳在这里深深地感恩大家的信任与支持。

现在，你手中正在拿着的这本书，就是我将大部分读者来信中所涉及到



的问题，进行系统地归纳和整理之后，给到大家的建议与参考。但我不得不承认，本书中的很多观点可能并非我的终极答案，因为我几乎每天都会有新的想法产生。我希望我能不断发现可以与朋友们共同分享的有价值的智慧。当然，就目前来说，由于思阳年龄有限，阅历浅薄，很多思想的表述可能过于片面和单薄，书中有待改进和提升之处仍然非常多，在这里就请朋友们结合自身的实际情况取舍应用了！同时也希望大家能对书中的纰漏多多包涵，多多见谅！

为了缓解大家在阅读过程中的视觉疲劳，思阳在书中特意加入了许多到世界各地旅游的照片、与朋友的合影以及许多根据文章内容而拍摄的照片。思阳真心地希望您能在学到有价值的经验的同时获得美好而愉悦的阅读体验。

另外，非常抱歉的一点是，思阳在写这篇序言时，本书的封面已经印刷完毕，此时我才发现封面上有一处重大的错误。作者介绍中将“多位身障大学生”误写成了“援藏大学生”。思阳在此向大家表示深深地歉意，希望本书再版时，此处错误能得到更正。

本书的出版，承蒙北京汇智博文文化传播有限公司总经理刘志则先生及他所率领的精英策划团队的支持，他们为本书的出版付出了非常多的心血，在这里，我要真诚地感恩他们。

同时，我也要真诚地感恩我生命中最好的姐妹和最重要的贵人——我的经纪人李姗姗。姗姗是一个追求心灵成长与觉悟的智慧非凡的女孩，她对我心灵境界的提升和人生价值观的深化给予了非常多宝贵的建议，在此我深深地感恩她。

我也要真诚地感恩始终给予我无私地爱与支持的我父母及家人，他们始终是我生命最重要的支撑，是我不断前行的动力之源。

另外，我还要真诚感恩过去与现在所有关注我、喜欢我、支持我的朋友，也感恩曾经伤害过我的所有朋友。在思阳看来，每一个出现在我生命中的人都是天使，都是来鼓励我、成就我，使我成长与进步的我的恩人与贵人！

我爱你们！我爱所有人！深深地感恩！

董思阳

目 录

序一：人的“软件系统”决定命运（冯仑）	1
序二：活出精彩绚丽的人生（蒋锡培）	2
序三：成功绝对不简单（李君豪）	3
自 序	5
 第 1 章 使人生更幸福更有意义的五大关键	1
关键一：发现生活的目的	2
关键二：找到人生的使命	10
关键三：把梦想转化为具体的目标	17
关键四：合理地分解目标	21
关键五：修正目标	27
 第 2 章 自信人生必备的七个信念	29
信念一：自信不需要理由	30
信念二：上帝面前，人人平等	32
信念三：我具备人所具有的美德与才能	34
信念四：我爱我自己，我接纳我自己	41
信念五：我们不必太在意他人的看法	43
信念六：我只跟自己比较	45
信念七：我是幸运的，一切的发生都有助于我	46



第3章 让生命充满美好能量的五大秘密	49
秘密一：锁定好你的焦点	51
秘密二：对于负面能量不要抵制，只能转化	54
秘密三：管理好语言、视听与生活环境	57
秘密四：分享带来更多美好能量	61
秘密五：爱与感恩创造世间最大的正能量	62
 第4章 四项管理，让生命拥有伟大的可能	 65
管理行动：立足当下，绝不拖延	66
管理人生：用最短的时间创造最大的价值	72
管理习惯：让成功毫不费力	78
管理行为：自我训练，做最好的自己	82
 第5章 八大技巧，练就超级口才	 85
技巧一：突破交流时的恐惧与障碍	86
技巧二：改正说话失礼的不良习惯	90
技巧三：把握时机，该说话时再说话	96
技巧四：讲究说话的方法，让语言更艺术	99
技巧五：耳朵比嘴更重要，做最棒的聆听者	106
技巧六：以真情实感创造磁石般的吸引力	109
技巧七：通过公众演讲展现超级魅力	112
技巧八：好口才要多练习	121
 第6章 七大维度，穿出你的“品位”来	 125
维度一：走出心态和理念上的误区	127
维度二：品位，从“头”开始	131

维度三：挑选品位服饰的四大要点	135
维度四：足下也需生辉	143
维度五：重“穿”也要重“戴”	146
维度六：让包唱好配角	150
维度七：不可不知的着装礼仪	152
 第7章 七项修炼，使你举手投足间尽显成功气质	155
修炼一：避免阻碍人生成长的身体语言	156
修炼二：正确使用目光——请注意我们的眼睛	159
修炼三：塑造挺拔的身体姿势	163
修炼四：修正面部表情，彰显个人魅力	167
修炼五：揭秘手势语言，让一切尽在“手”中	171
修炼六：用磁性声音塑造成功形象	174
修炼七：改变身体语言是一个循序渐进的过程	178
 第8章 成就大业的两个法则	181
法则一：得道多助，失道寡助	182
法则二：你能给多少，才能得多少	186
 结语：永远不要停止学习	191
《21岁当总裁 I》读者来信精选	193



第 1 章

使人生更幸福更有意义 的五大关键



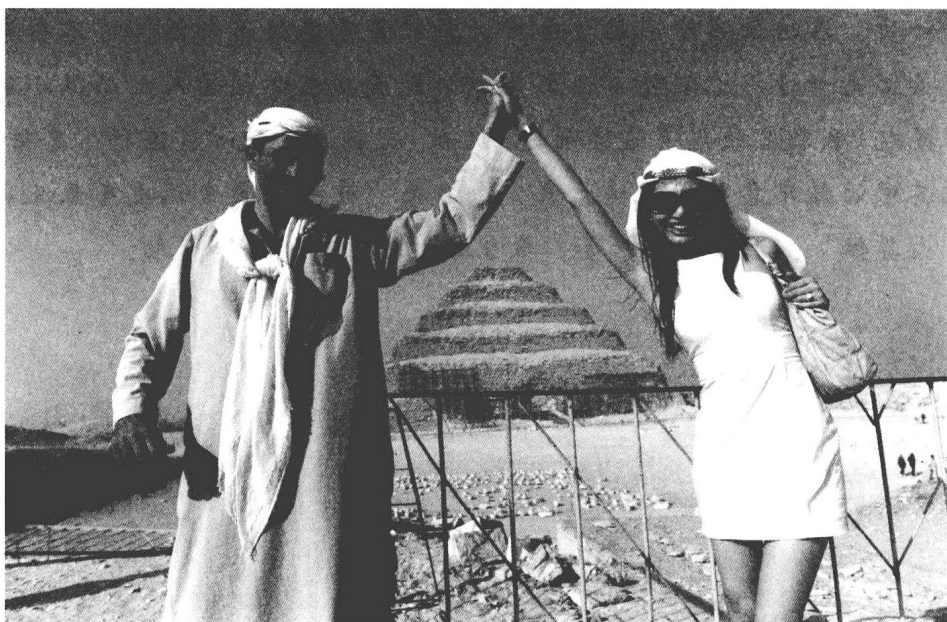
每个人都渴望拥有幸福、成功、美好的人生。如果人的生命只有一次，在这仅有一次的生命中，我们究竟应该怎样活，才不白来这世上走一遭？才能使自己成为一个既成功又幸福的人？从很小的时候起，我就喜欢思考这些问题。现在，我将自己的心得进行了总结，把其中的精华集结成了这一章，命名为“使人生更幸福更有意义的五大关键”，供朋友们借鉴，希望能对你有所启发和帮助。

关键一：发现生活的目的



在这个纷繁复杂的世界里，有人为金钱一生劳碌，有人为权利铤而走险，有人为使命终生奋斗，有人为爱情赴汤蹈火……人来到这个世界上的目的是什么？每个人生命的意义究竟在哪里？从很小的时候起，我就不断地问我自己：在这一生中，我究竟应该怎样活？我怎样活才是对的，才是有意义有价值的？

当我还是个小女孩的时候，由于家庭的变故，在成长的过程中，我吃了很多苦，所以有一段时期，我极其渴望成功，极其渴望通过自己的努力来改变家族的命运。那个时候，我天真地认为，一个人生命的全部意义就是为了出人头地、功成名就，就是为了尽自己所能做一番大事业，拥有高品质的生活，去那些从来没去过的地方，体验最为精彩、传奇、光彩夺目的人生……然而，



思阳在埃及，与精明的埃及人一起跟大家打招呼啦！

当我渐渐地长大，当小时候的梦想一个接一个慢慢地变成现实，我内心所能体会到的快乐却越来越短暂、也越来越少了。我不得不开始重新思考，人活着究竟是为了什么？

有一天，我看到这样一个关于生命的等式： $0 \times \text{身份} \times \text{地位} \times \text{财富} \times \dots = 0$ ，起初，这个关于生命的等式让我感到无限的伤感与失落。既然，人生中的一切都是生不带来死不带去的，人生起源于零，也终究要回归于零，那么，在这个从零到零的过程中，我们生命的意义究竟是什么呢？我们究竟为了什么而活？

有人说，生命，就是一个经历的过程。在这一趟人世的旅程中，我们吃到的、穿到的、见识到的、感受到的，就是我们得到的，我们得到了什么，什么就是我们生命的意义。按照这种说法，人生的意义就是吃上山珍海味，穿上绫罗绸缎，去很多没去过的地方，达到权力的巅峰。按照这种说法，人生的意义就是索取、占有、获得、控制，用大量的金钱以及所谓的名望和权力，去装饰自己的生命。可是，这样的一生真的很有意义吗？

记得去年在一次慈善晚宴上，一位商业界的朋友给我讲了一个故事。在这里，思阳觉得有必要跟大家分享一下：

在A市最著名的高尔夫球场的东侧，有一座占地约一万多平方米的私人庄园。它背靠大山，比邻湖泊与高速公路，牢牢占据着A市城郊最惹人瞩目的一块风水宝地。在庄园之内，绿色有机菜园、果园、禽类饲养园、驯马场、儿童乐园、露天泳池、网球场和户外烧烤基地错落有致地分布着，它们交相辉映，相得益彰。庄园之内的主建筑为一栋盛行于欧洲17世纪的法国古典主义建筑风格的城堡，整个城堡在巨大的雕塑喷水池和空中花园的点缀之下，显得气势恢宏、华美庄严。

清晨，金色的阳光穿透山林的薄雾将美丽的光辉洒向城堡。清脆的鸟鸣渐渐打破了山谷的宁静，庄园里的工人们开始忙碌起来。

这时，睡在城堡最豪华的主卧室里的中年男人竟也突然睁开了他红红的布满血丝的眼睛。他惊恐地打量着四周，仿佛一下子不能辨认自己究竟身在



何处。当他终于慢慢回过神来，确认前一秒钟的情景不过是一场恶梦之后，他长长地叹了一口气。梦中的情景实在太可怕了，简直令他胆颤心寒。

这个男人名叫Jacky，正是这座庄园的主人。最近Jacky的压力可真不小，投资公司、股东、项目、政府、银行种种复杂的关系与问题，一齐向他压过来，纠缠着他……Jacky搞不懂今年的自己为什么会如此倒霉，难道真的印证了风水师的预言：今年是他命中“天克地冲”的一年？一切的关系都会对他形成不利的影响？

但是他已经在身上戴了护身符，在办公室和家里也重新布置了风水的呀？为什么运气仍然转不过来呢？在Jacky的预想中，他的公司本来今年上半年就可以在纽约挂牌上市的，然而他万万没想到，在前两次融资都非常顺利的情况下，新的第三次融资竟然屡屡受挫。如今公司的帐目一片混乱，资金的缺口越来越大，更可怕的是，之前欠银行7.2亿的贷款马上就要到期了……这么大的窟窿该怎么堵住？Jacky觉得自己真的快要窒息了。他有时真不敢往下想，不知道等待他的将会是什么，他只能“死猪不怕开水烫”地熬过一天又一天。刚才他梦见自己苦心经营的一切全部化为了泡影，他的名誉彻底扫地，他的公司一夜之间破产，他被毫不留情地踢除出局……这个可怕的梦令Jacky浑身发抖，冷汗直流，显然，这样的结局比要他的命，更让他感到难过。

Jacky出身贫寒，几乎没读过什么书，上个世纪90年代初，穷怕了的他靠着强烈的野心、敢为天下先的魄力、精明的头脑以及超强的社交手腕一路“坑蒙拐骗、摸爬滚打”走到了今天。每当回忆起过往的一切，Jacky常常会喜极而泣。目前，他所拥有的一切不是靠他的聪明才智和好运气，又会是靠着什么呢？父母？兄弟？算了吧！要不是那层无法改变的血缘关系，他才懒得去认他们。Jacky认为，在这个世界上，最耗费时间与能量的事情，莫过于跟穷人打交道，去转变穷人的思想了。所以，Jacky从来不会提起他的家人。Jacky一直对别人说，他是个拥有四分之一爱尔兰血统的美籍华人。至于生意伙伴和所谓的朋友？坦率地说，Jacky除了自己，几乎不相信任何人。

想到这里，Jacky快速地翻身下床，今天，他要见一位十分重要的客人，

这个人是决定他能否“咸鱼翻身”顺利度过眼前的艰难挑战的关键性人物。

由于今天的会面非同小可，所以Jacky决定要精心打扮一番。快速地梳洗之后，他来到了自己的更衣室。这间更衣室足有六十平米，抬眼望去，一排排适应各种不同场合穿着的世界顶级品牌的西服、衬衣、裤子、外套、休闲装、运动装，各种鞋子、腰带、领带、手套、帽子、袖扣、手包以及各种饰品和香水，摆满了整个房间的衣柜和壁橱。置身其中，你会犹然升起一种错觉，仿佛是误入了一家品类齐全的男士奢侈品收藏店。

是的，Jacky确实非常注重打扮，他对于流行和时尚向来都表现出极大的热情。他常说，在这个以金钱、名利为唯一标准和考量的社会，你能否获得别人的尊重，在很大程度上取决于你口袋里究竟有多少钱，你口袋里的钱越多别人就越重视你，你获得的机会也就越多，你成功的机率也就越大。但是别人永远不知道你口袋里究竟有多少钱，他们只能通过你的衣着打扮的品位和你的言行举止，来判断你究竟是个穷鬼还是个有利用价值的、值得交往的“上流社会”人士。所以，从某种程度上来说，这也是一个“以貌取人”的社会，你开着一辆奥拓与开着一辆法拉利所受到的待遇，一定是截然不同的。所以，当你有一块钱时，你最好表现得好像有一百块钱一样；当你有一百块钱时，你最好表现得跟你有一万块钱一样。秉持着这样的生存理念，Jacky成为了一个极度迷恋名牌的人，他相信越是名牌，越是精致和昂贵的东西，才越能够烘托出他的“贵族”身份。

穿戴整齐之后，Jacky喷了些乔治·阿玛尼限量版狂热男士香水，然后戴上了他那块价值100万元的满钻手表以及价值20万元的卡地亚钻戒，当然还要拿上他新买的一部价值26万元的VERTU手机。在确认这一身“行头”足以征服他想征服的人之后，Jacky乘室内电梯来到了一楼大厅。此时，司机和保镖们已经恭恭敬敬地等在那里了。见Jacky出来，他们熟练地拉开奔驰后座车门，将Jacky请了进去。

目前，Jacky最关心的就是money，所以他上车后第一通电话是打给某银行的融资总监的。

