

智/慧/女/人/必/读/的/人/生/课/本

Xilali Xiegei Zhihuinvren De  
30tang Renshengke

# 希拉里 写给智慧女人的 30堂人生课

孙 朦◎编著



希拉里，这个中产阶级的女儿，这个把克林顿推上权力宝座的女人，这个在国际政坛叱咤风云的女人。她的智慧令所有人钦佩 她的才干令所有人折服 她的魅力令所有人倾倒 她的坚毅令所有人赞叹。她的人生是一步步的思考、奋斗、抉择、辉煌。她曾经是州长夫人、总统夫人、国会议员，现在她是美国国务卿，正在准备着她人生的下一个成功。

云南出版集团公司

云南人民出版社

# 历代中央政府 治藏方略研究

陈建华 范鹏 主编



民族出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

希拉里写给智慧女人的 30 堂人生课 / 孙朦编著. — 昆明 : 云南人民出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-222-10751-9

I. ①希… II. ①孙… 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 (2013) 第 021147 号

责任编辑: 唐 俊

装帧设计: 大象设计

责任印制: 段金华

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 书名     | 希拉里写给智慧女人的 30 堂人生课     |
| 作者     | 孙朦 编著                  |
| 出版     | 云南出版集团公司 云南人民出版社       |
| 发行     | 云南人民出版社                |
| 地址     | 昆明市环城西路 609 号          |
| 邮编     | 650034                 |
| 网址     | www.ynpph.com.cn       |
| E-mail | rmszbs@public.km.yn.cn |
| 开本     | 700mm×1000mm 1/16      |
| 印张     | 18.5                   |
| 字数     | 180 千                  |
| 版次     | 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 印刷     | 北京毅峰迅捷印刷有限公司           |
| 书号     | ISBN 978-7-222-10751-9 |
| 定价     | 36.00 元                |



现代社会是女性解放的时代,女人同男人一样,凭着自己的智慧,追求自己的梦想与成功。在各行各业的巅峰人物中,有越来越多的巾帼英雄涌现出来。新时代的女性获得了前所未有的独立地位,她们的美丽让人赞叹,她们的智慧更是让人折服。

女人,有智慧才能更加美丽;女人,有智慧才能更加高贵;女人,有智慧就可以发掘自身潜力、提升人生的价值;女人,有智慧才能让生活更精彩。智慧之于女人,就像光芒之于宝石、芳香之于花朵,有智慧的女人才活得幸福美满。

开放的社会既给了女性崛起的机会,也给女性带来了新的挑战:学业上的竞争、人际交往中的重重障碍、职场上的明争暗斗、感情上的纠葛……在现实中,女性有自己的劣势,也有自己独特的优势。只有富有智慧的女性才懂得扬长避短,搞定这些难题,赢得闪亮的人生。在这其中,美国国务卿、原第一夫人希拉里就是一位令人佩服的女中豪杰。

当希拉里还是学生时,她就凭借聪慧的头脑和勤奋的学习而名列前茅。在成为克林顿夫人后,她运用自己的智慧,帮助丈夫步步高升,直到登上总统的宝座。2000年,希拉里以美国第一夫人的身份竞选国会议员成功,成为美国第一位2008年总统大选,她又审时度势,和奥巴马合作,获得了国务卿的职位,在政治上处于进可攻退可

守的有利地位。此外,她还是许多慈善基金的负责人,为改善穷人的境遇而奔走,在美国和世界上都有众多的支持者。

希拉里选择了智慧,智慧也成就了希拉里的人生。在希拉里的每一次人生选择中,我们都能看到这位女性的智慧光芒。她令人倾倒的魅力不是来源于美貌性感,而是智慧和理性。

本书精心总结了这位风云女性一生的人生智慧,分成30堂人生课。当你翻开这本书,就像走进了一座大讲堂,有一位老师孜孜不倦地向你传授人生各个方面的智慧。希望你能够运用书中的智慧,重新发现自我,展现自己的能量和魅力,在这个男性主导的社会里获得自己的地位。学习这些新智慧,以全新的自我面对生活,按自己的方式生活,为自己的信念生活,寻得属于自己的幸福。

本书分成四部分:成长篇,学习希拉里成长的经验智慧;社交篇,展示希拉里的社交魅力,学习她赢得人心的智慧;事业篇,阐述希拉里成就伟大事业的智慧;婚恋篇,讲述希拉里经营感情的智慧。希望这部书能让读者学得这位伟大女性的人生智慧,指引自己的人生走向幸福。





## 成长篇

### 第一课 成长,要发现真正的自己

保持最真实的个性 / 2

勇敢自信,听从自我的心声 / 4

向别人展示独一无二的自我 / 7

学会自我欣赏 / 9

### 第二课 强大的内心成就最优秀的你

装饰容颜,不如修炼性格 / 14

永远保持乐观 / 16

接受自己的不完美 / 18

内心的独立最可贵 / 21

### **第三课 竞争是成长的加速器**

女人当自强 / 26

强大的对手是你的机会 / 29

不要用“不公平”逃避竞争 / 31

智者懂得在竞争中进步 / 34

### **第四课 天道酬勤,做个上进的女人**

和优秀的人交朋友 / 38

努力是进步的阶梯 / 40

小事也要尽善尽美 / 43

智慧的女人当有理想 / 45

### **第五课 爱拼才会赢**

成功源于执着 / 50

有梦想才会有人生 / 52

### **第六课 让自己的人生经历多姿多彩**

低谷的短暂停留,是为了向更高峰攀登 / 56

时刻控制好自己的欲望 / 59

## 第七课 女人的才华胜于外貌

- 女人不可忽视的知性美 / 62
- 高度保持饱满的好学精神 / 64
- 读书的女人更有味道 / 67
- 情商决定女人一生 / 70

### 社交篇

## 第八课 美丽的秘诀：做你自己

- 女人拥有自己选择的权利 / 76
- 善待自己，更爱自己 / 79
- 换一个角度也许没那么糟糕 / 82

## 第九课 没有丑女人，只有懒女人

- 三分美，七分扮 / 86
- 多变的发型也会让你一鸣惊人 / 88

## 第十课 有修养的女人更具魅力

- 性感也可以靠后天打造 / 92
- 修养会让你充满震撼力 / 94



## **第十一课 好心态成就你的一生**

以积极的心态应对一切挑战 / 98

学会给自己的心灵按摩 / 100

把挫折当成人生的淬火 / 104

## **第十二课 品味与智慧为美丽加分**

品味的艺术 / 108

武装到细节的完美 / 110

智慧与修养才能让美貌持久 / 113

精明并不等于聪明 / 115

## **第十三课 小成功靠朋友,大成功靠对手**

你需要什么样的朋友 / 120

取他之长,为己所有 / 123

善用人际关系才能如鱼得水 / 126

## **第十四课 在社交上,女人也能闯出一片天**

学做希拉里一样的女强人 / 132

待人真诚才能获得回报 / 135

谦和有度比张狂不羁更受欢迎 / 137

## 第十五课 平易才能近人

给予即使快乐 / 140

不可忽视的语言魅力 / 142

亲和力会让你更具魅力 / 147

### 事业篇

## 第十六课 女人要有自己的事业

女人也要有钢铁般的意志 / 152

和男人一起打天下 / 155

找到最适合你的工作 / 159

兴趣比工作本身更重要 / 161

## 第十七课 有目标,人生才有方向

为人生设定一个目标 / 166

梦想是心灵的指路明灯 / 168

女人也应有雄心壮志 / 171

合理规划人生目标 / 173

## 第十八课 “双赢”比“战胜”更有意义

是对手也是朋友 / 178

巧施妙计,对手也能变贵人 / 180  
善待失败者 / 183  
聪明人懂得将名声留给对手 / 186

### **第十九课 灵活实用的手腕做事情**

学做上下逢源的“夹心饼” / 192  
职场“白骨精”的处事法则 / 194

### **第二十课 舍与得的人生经营课**

抱怨只会让事情变得更糟 / 198  
原谅生活才能更好的生活 / 201  
世上本无事,庸人自扰之 / 204  
绝不向恐惧低头 / 206

### **第二十一课 领导团队的女性智慧**

女领导更要驭人有术 / 210  
女人专政,提防“暗箭” / 214

### **第二十二课 小心谨慎无大过**

职场女人不可不知的潜规则 / 218  
不可忽视的办公室礼仪 / 221

## 第二十三课 理想要超越金钱之上

做自己喜欢做的工作 / 224

工作并快乐着 / 226

### 婚恋篇

## 第二十四课 家人是无价的珍宝

家,不是牢笼 / 230

有一种感动叫不离不弃 / 232

## 第二十五课 爱他,更要爱彼此的家人

对待双方父母,一碗水端平 / 238

“爱屋及乌”更可贵 / 241

## 第二十六课 做好男人的贤内助

希拉里:我将为你战斗到底 / 246

理财——妻子义不容辞的责任 / 248

## 第二十七课 争吵要知道适可而止

学学吵架的“艺术” / 254

智慧的化解矛盾 / 256

## **第二十八课 用温柔去营造爱的氛围**

温柔,让女人更具魅力 / 260

不在丈夫面前做女强人 / 263

## **第二十九课 男人不是人生的全部**

婚姻与事业的平衡点 / 268

独立,才能走的更远 / 271

## **第三十课 婚姻,让我们更懂得珍惜彼此**

爱在点滴中 / 276

在磨难中体会真情 / 279

成长篇

## 第一课

成长，要发现真正的自己



## 保持最真实的个性

现代女性最令人钦佩的品质是什么？2010年，有一家咨询机构做了一项数据调查，这份数据显示，独立已经成为现代女性最令人钦佩的性格品质，其他得票较多的品质是知性、自信和个性，独立和个性成为现代女性的独特魅力。而谦逊、美丽、奉献等传统女性常被认知的特质已经沉于后位。

女人有个性，就是要知道“我是谁”、“我喜欢什么”、“我的人生目标做什么”、“我的底线是什么”。有个性的女人一定是爱思考的，一定是有良好习惯的人。她们的目标是做自己。有个性的女人鲜明地展示自己的好恶，引起人们的共鸣，不断扩大个人的空间，使得自己各个方面不断的完善和发展。

希拉里就是一位敢于挑战传统、坚持个性的女性。1975年，希拉里与比尔·克林顿结婚，不久二人来到阿肯色州发展。结婚初时，希拉里拒绝改从丈夫姓氏，仍坚持自称“希拉里·罗德姆”。在当时普遍保守的阿肯色州，此举明显过于激进，被认为是缺乏传统家庭观念的表现。虽然事情的最后，希拉里迫于政治压力改从夫姓，但仍然把“罗德姆”保留在自己全名中。对于传统的家庭妇女的位置，希拉里根本不屑一顾。1992年4月，在回答记者关于她在丈夫任州长时是否陷入利益纠葛的问题时，她说：“我想我或许该留在家烤甜饼、喝茶，但我决定继续我在丈夫投身公职前就已从事的专业工作。”她在阿肯色州期间，积极参加社会活动，努力帮助妇女和儿童，丝毫不理会保守派的非议。

希拉里无比重视自己的个性,即使迫于现实压力暂时让步,她也不肯认输。她坚持个性的风格为自己赢得了一大批忠实的女性粉丝。事实就是这样,每个女人都不甘于牺牲自己的个性。人们常说:“女人是感性动物。”女人往往感情胜过理智,对待友情、事业、婚姻亦如是,这是阻碍女人发展的致命弱点。无论中国外国,传统社会里,女性的角色就被定位为男人的帮手,要“温柔”、“贤惠”,没有人关心她们的真实想法。这种社会主流的观点更是加强了女性的从属意识,一些女人下意识里总是把自己摆到迎合别人的位置,别人喜欢怎样,她就怎样,基本上是顺着别人,有人夸奖就开心,有人不满意就按照他的意思改变自己。这样的女人人生注定是个悲剧,她们已经是当时了自己的个性,完全成为了他人意见的木偶。她们的一生,注定在压抑和紧张中度过。所以,对于女人来说,经济独立,有自己的事业很重要,但首先要有的,是自己的个性。

有人说,男人是活动在物质中,女人却活在精神里。女人的精神世界是在无比神秘和无比丰富的诱人世界里的。女人的个性是對自己作为独一无二的存在的确认。当女人被外界抹掉棱角,变得毫无个性时,这个女人就十分悲哀。

女人有个性,并不是要求女人都去做独行侠。聪明女人的性格应该外圆内方,在柔情似水的外表下,有着坚强的个性。没有个性的女人是心智有缺陷的女人,真正的女人应该完全按自己的观点来看待这个世界,按自己的方式做人做事,即使是小事也应该这样。

退一步说,就算你事事迎合别人,别人难道就会因此喜欢你?这只是你的一厢情愿罢了。人们往往就是这样:你过于看重他,为了他牺牲自己的一切,当时他是被你的行为感动,但是时间久了,你没有了思想、没有了追求、没有了与他共鸣的内容,这个时候你成了依附于他的一个躯壳。这也就是说,他可以轻而易举地主宰你的感情和幸福了!他可以令你快乐,令你忧愁,还可以令你死去活来。从在这一点上说,你首先就输了,而且输的很痛。有个性的女人应该依靠而不依赖男人。她是独立的,有头脑,有能耐,所以应该可以用智慧,用个性魅力征服危难。更难得的是,她也应该懂得在什么时候安慰男人,并且把男人的自尊照顾得很好,赢得他真心的喜爱。



女人有个性,绝对不意味着她会沦为孤家寡人,孤芳自赏。个性不是坚持错误,更不是不听别人的意见。恰好相反,有个性的女人才能更好地听取接受正确的意见,有则改之,无则加冕,而不会被流言拨弄,今天这样,明天那样。随波逐流才会被所有人看不起。

性格决定人生。做一个有个性女人,无论什么时候都不要失掉自我的原则,无论什么时候都不要任人摆布,无论什么时候都要给自己留一点心灵空间。只要对自己拥有信心,再加上一点勤奋努力,有个性的女人就能在每一个舞台上闪耀光彩,舞出自己的旋律。

### 智慧寄语

自知是保持独立个性的前提,考虑问题的时候,要扪心自问:“这到底是不是我想要的?”。尽量避免违心的迎合别人,特别是自己在意的问题。面对生活中挑战,要保持坚强,这样你才能在突然冲击之下恢复常态,找回你的心态平衡。

## 勇敢自信,听从自我的心声

自信,给女性的成长插上了一双隐形的翅膀。自信的女人,才敢于展示自己不同与别人的一面。女人从小到大常常被鼓励要被动矜持,而不是大胆自信,久而久之,女人提高自信心变得特别困难,因为她们本能地将焦点集中到另一个人身上,被动地期望问题会好转,而不是自己去解决。

