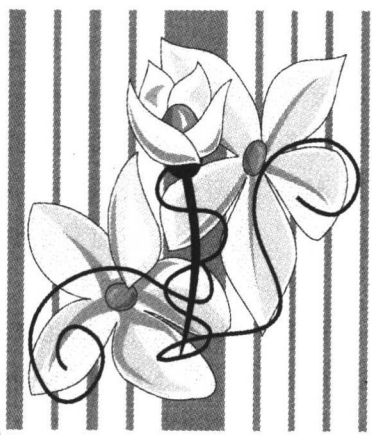
01



女人的智慧与财富

女人财富枕边书

自信是一个人受用终生的财富



需要全本请访问 www.ertongbook.com

自信心是女性成功的催化剂

作为一个女人，无论你想获得事业上的成功，还是生活中的满足，都千万不要忽视了自信心的作用。

在文学名著《简·爱》中，财大气粗、性格孤僻的庄园主罗杰斯特，怎么会爱上地位低下而又其貌不扬的家庭教师简·爱呢？因为简·爱自信自尊，富有人格的魅力。当主人罗杰斯特向她吼叫“我有权蔑视你”的时候，历经磨难的简·爱用充满自信和自尊及由此带来的镇静的语气回答：“你以为我穷，不好看，就没有感情吗？……我们的精神是平等的，就如同你和我将经过坟墓，同样地站在上帝面前。”正是这种自信的气质，使她获得了罗杰斯特由衷的敬佩和深深的爱恋。简·爱这个普通妇女的艺术形象，之所以能够震撼和感染一代又一代各国读者的心灵，正是她以自信和自尊为人生的支柱，才使自己的人格魅力得以充分展现。相貌平平者，不必再为你的貌不惊人而烦恼，因为“一个人越自信，他的性格将越迷人”。增加几分自信，你便增加了几分魅力。

自信心对一个人一生的发展所起的作用是无法估量的，无论在智力上还是体力上，或是做事的各种能力上，自信心都占据着基石性的支持地位。一个人如果缺

乏自信心，就会缺乏探索事物的主动性、积极性，其能力自然要受到约束。

一位教育专家曾做了一个实验，将学习成绩较差班级的学生当作学习优秀班的学生来对待，而将一个成绩优秀的班级当作问题班来教。一段时间下来，发现情况发生了变化：原来成绩距离相差甚远的两个班级，在实验结束后的总结测验中，平均成绩竟然相差无几。原因就是老师们不明真相，用对待好学生的态度来对待差班的学生，使学生们的自信心得到鼓励，因而学习积极性大增；而原来的优秀班学生受到老师的怀疑态度的影响，信心受挫，致使学习态度转变，影响了学习成绩。

心理学中还有这样一个著名的实验。一个女孩长相很丑，因此对自己缺乏自信心，不爱打扮自己，整天邋邋遢遢的，做事也不求上进。心理学家为了改变她的心理状态，让大家每天都对丑女孩说“你真漂亮”、“你真能干”、“今天表现不错”等赞扬性的话语。经过一段时间的努力，人们惊奇地发现，女孩真的变漂亮了。其实，她的长相并没有变，而是精神状态发生了变化。她不再邋遢了，变得爱打扮、做事积极、爱表现自己了。怎么会发生这么大的变化？其根源正在于自信心。因为女孩对自己有了自信，所以使大家觉得她比以前漂亮了许多。

自尊是生活中任何成功和努力的关键性因素。它激发着人的创造力。没有令人敬佩的自信，任何人无法成就理想中的事业。而没有强烈的自尊，这种自信也将不可能具备。

美国著名企业家玛丽·凯·阿什同时具备了自信和领袖魅力的个性，而且凭借这两种品格建立了 10 亿美

元的公司。阿什身上散发着磁石般的魅力和个性化光环，深深诱惑着身旁的人。她那超凡的自信使她的玛丽·凯化妆品公司自立于竞争激烈的化妆品行业，她的领袖魅力吸引着美国最具力量的多层次推销网中的女性销售人员，并推动着她们达到不同凡响的高度。这两种品格对于玛丽·凯化妆品成为多层次销售商业中的主导力量是关键因素。

阿什最喜欢说的话是“如果你想你能，你便能行；如果你想你不行，你肯定做不到！”自我激励是阿什的天性，也是她巨大成功的原因。

阿什是个非常自信的具有领袖魅力的人物，不可能想像她会产生消极情绪。她讲到玛丽·凯公司的冒险经历时说：“我甚至从未曾想到失败这件事，这是绝对不可能发生的”。这便是所有成就伟业者的共有个性，他们坚定的自信几乎克服了任何潜在困难。她热诚推崇这一达观思想：“如果你有两件礼物让孩子选择，一头是 100 万美元现金，另一头是积极乐观的自信，我想更值钱的礼物应是信心。”

自信心就像能力的催化剂一样，它可以将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能推进到最佳状态。在许多成功者的身上，我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。这些取得事业成功的人，在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败的时候看到希望，最终获得成功

女人能够同男人一样取得成就

研究结果表明，畏惧成功的心理对于很多妇女来说是个十分严重的问题，因为很多妇女在成长过程中听说的都是：进取和出人头地不是女性的事。拉德克利夫大学校长、心理学家马廷娜·霍纳 1968 年在密歇根大学作的一项研究就证明了这个情况。她对二年级女生当中成绩优秀并且家庭条件比较有利于她们取得成功的人进行了调查，发现这些女青年每当着手进取的时候，总因为人所共知的一些陈词滥调，例如说妇女“应当是被动的”，“不应当成功”等等，而陷入矛盾之中。结果，她们便下意识地去避免成功。

毫无疑问，在许多国家，成功在传统上就被认为是男性的特征。对男孩子从很小起就教给他们什么是成功的价值。到他们上小学的时候，已经灌输了许多“成功者永不退缩，退缩者永无成功”、“你失败了能够挺住，我就佩服”之类的话。

如果一个男孩子表现胆小或者觉得顶不住，别人就要指责他没有勇气和男子汉的味道。他在竞争中必须坚持到分出胜负，否则就有遭到奚落或排斥的危险。

从根本上说，小孩子成长期间所听到的是“最优秀的男人取胜”的道理，只是鼓励男孩子要学得富于竞争性，根本没有女孩子的份。这种幼年时期的训练也扩大

需要全本请访问 www.ertongbook.com

到成年人的事业圈子里来。男孩子在竞争性游戏里面锻炼出来的为成功而奋斗的精神，在成年时期被用来争取成就、名声和财产。

所谓竞争“仅仅是男人的事”，纯属以前凭空想像的无稽之谈。现在到了 21 世纪，我们生活在进步的时代。我们所处的社会，总的来说，已经比较能够接受“妇女能够同男人一样取得成就”的看法。妇女正在跻身于成功者之列，逐渐掌握了成功的本领。

我们都知道一些很有成就的妇女，她们摆脱了那种认为竞争与成功“不是女孩子的事”的传统教条的影响。取得很大成就的妇女在幼年时期受到的教育同男孩子是一样的。她们受到鼓励去竞争，去积极地争取好成绩和参加学校组织的各项活动，并且要取胜。

旧金山市第一位女市长——黛安·范斯坦是一位对于竞争具有十足信心的有成就的妇女：

“……我把失败看作只不过是我精心选定的事业的一个组成部分。假如我被失败吓倒，就不会成为一个好市长。所以要学会不要从个人角度计较失败。优秀的政治家得要有一点像长生鸟那样毁灭之后再生的本领。

范斯坦没有被所谓“政治是男人的天地”的说法吓倒，多年投身于竞争之中。她在接受一次访问时说过，她之所以能够在这个“男人的天地”之中坚持下来，是由于她在她父亲影响之下对竞争抱一种积极的态度。小时在家里，她一有进取就受到鼓励。

显然，有没有能力取得成就，成为卓越的人，并不取决于性别。凡是受过必要的训练、付出了成就事业所必需的时间与力气，并且诚心诚意坚持发挥自己最大力量的人，不论男女，都能成为出类拔萃的人。

了解自己是树立自信的基础

了解自己比了解别人更重要。如果一个人连自己都不了解，他又怎能作好人生的战略部署呢？兵法上讲“知己知彼，百战不殆”，只有看清楚自己的模样，才能和别人进行对比。不了解自己，即使了解了别人也没有任何意义，因为你失去了了解别人的必要。

认识自己往往比认识别人更难。认识别人，你是站在客观的角度、以客观的标准去衡量的；但认识自己却不一样，认识自我受到主观意识的支配，增加了认识的难度。

了解自己最重要的是了解自己的优点和缺点。其实，能真正认识到自身优点和缺点的人并不多。自卑者常常看不到自身的优点和长处，而自负者也很难发现自己的缺点和不足。了解了自身的优点和缺点，我们就掌握了正确规划人生的第一手材料，这是赢得成功人生的基础。

那么，该如何正确认识自己的优缺点呢？

（1）借助于外力。认识自己必须站在客观的角度。就如同照镜子一样，人在没有外力帮助的情况下无法看清自己的面貌，但给他一面镜子，他就能看清自己的模样。同样，你可以通过别人对你真实、客观的评价了解

自己。

（2）主动排除主观因素的干扰，完全站在客观的角度分析自己，解剖自己。把自己的思想、言行独立于己身，自己作为一个陌生人对已分离的自己进行评价。“人贵有自知之明”，勇敢地承认自己的优点，勇敢地面对自己的缺点，借自己的慧眼先把自己看清楚，才能明确努力的方向。

（3）留一点儿时间反省。许多人终日忙忙碌碌，到处奔波劳累，奋斗不息。想没想过稍稍停下来留一点儿时间思考？你每天和同事、朋友、家人打交道，有没有时间和自己进行一次对话？不要说没时间，不要吝惜你的时间，留一点儿时间反省自己益处多多。

俗话说：批评别人易，反省自身难。人们常常喜欢在别人身上挑毛病，这样也不好，那样也做得不对。出现问题，总是别人的错误造成的，而自己好像一点儿错也没有，殊不知，反省自我，以自身作为对象进行突破，产生的结果是让自己进步更快一点儿，离成功更近一些。

和信任自己的人交朋友

对自我的认识是最重要的，我们倾向于依赖我们对自身的期望而生存，但是，别人对你的评价对你树立自信有着很大的影响，因为我们也努力地去迎合周围的人对我们的期望。给孩子们讲述他们生活中曾做过的所有

的傻事，他们长大以后，会回忆起这些可笑的经历；对他们抱以成就伟大事业的期望，他们也会乐于向这个目标努力。

你是否注意到有人在削弱你的自信，使你陷入对自己能力的怀疑中去呢？你是否从那些鼓励你树立自信的人那里汲取了力量呢？有时，你会惊奇地发现，你周围那些削弱你的自信的人并不是真正伟大的人，相反，他们通常是那些心胸狭窄、终日只知抱怨的人。

历史上有些巨大成功往往是由爱人或者是可信任的朋友的一句鼓励的话语、一个支持的举动而取得的。如果没有自信的妻子索菲娅，我们就不会在名人文献中找到纳撒尼尔·霍索恩的名字了。当纳撒尼尔·霍索恩绝望地回到家里，告诉他的妻子他在海关的工作被解雇了，并且认为自己是一个失败者的时候，妻子兴奋的惊叹使他感到很吃惊。

她带着成功的喜悦说着："你现在有时间写你自己的书了！

"是的，"他重新振作起来回答，"但，我写书时咱们依靠什么生活？

令他更惊愕的是，妻子打开抽屉从里面拿出了一大笔钱。

"你到底从哪拿来了这么多钱？"他大声说。

"我一直以来都坚信你是一个有天赋的男人。"她说，"我也知道总有一天你会写出一本名著。于是每星期，我就从你给我贴补家用的钱中拿出一部分积攒下来。我已经攒了一些钱，这些钱足够我们整整一年的开销。

她的希望和信任成就了美国文学中最著名的小

说——《深红色的信》。

要加强和那些有助于你树立自信，对你抱有殷切期望的人和激励你完成你所能做的事的人的交往。有时，你会在一些名著中发现这样的人。美国前总统约翰·F·肯尼迪经常研究历史上的伟人事迹，同时他也模仿这些人，用这些伟人的领导能力和习惯，作为自己生活的榜样。

全面接受你自己

西方有两句这样的格言：

“我坚持我的不完美，它是我生命的真实本质。”

“热爱自己是终生浪漫的开端。”

全面接受你自己是很重要的，其原因之一便是这可使你更安心地对待自己，更具同情心。当你表现得或感觉到无保障时，不要假装“并无不妥”，你可坦然面对这一现实并对你自己说：“我觉得害怕，但没关系。”如果你感到有点嫉妒、贪婪或气愤，不要否认或埋葬你的感觉，你可坦然面对它们，这可帮你迅速摆脱并远离它们。只要你不再把你的消极情绪看得过重，或当作可怕的事，你就不会再像从前那样被它们吓倒。当你接受自己的一切时，你就不再需要去假装生活是完美的，或希望如此。相反你会接受自己的现状，就是现在。

当你接受自己不够完美的那些时，奇迹便会出现。

伴随消极的方面，你也将开始注意到积极的方面；注意到你自己身上那些极出色的、你也许从未认为自己所具有的、或甚至从未意识到的方面。当你有时在心里对自己表现出兴趣时，或当你令人难以置信地无私时，你可能就会注意到它们。有时你可能会觉得无保障或害怕，但更多的时候你是勇敢的。尽管有时你肯定会焦虑不安，但你也能非常放松。

接受你自己的一切，就像是在对你自己说：“我也许不完美，但我就是我，这没有关系。”当消极思想出现时，你可开始将它们看作是整体中的一小部分，始终以善意和宽容来对待你自己。

让“真实的自我”释放出来

人生实在是奇妙，不管我们是怎么地认定自己，哪怕那种认定是不好的或有害的，最终我们的人生必然会跟着那种认定走。

紫博拉是一位精力充沛、热爱冒险的女性，但她可不是一开始就是这个样子。她是经过一个自我认定的转变才成为现在这个样子的。她说：“打从我小时候起，就一直是个胆小鬼，我不敢做任何运动，凡是可能受伤的活动我一概不碰。”在参加过几次罗宾的研讨会后，她有了一些新的运动经验（潜水、赤足过火和高空跳伞），从而知道自己事实上可以做到一些事，只要有

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一些压力即可。虽然她是这么想的，可是这些体验还不足以使她形成有力的信念，改变她先前的自我认定，顶多她自认为是个“有勇气高空跳伞的胆小鬼”。依她的说法，当时转变还没发生，可是她有所不知，事实上转变已经开始。她说其他的人都很羡慕她那些表现，告诉她：“我真希望也能有你那样的胆子，敢尝试这么多的冒险活动。”一开始，她对大家夸奖的话的确很高兴，听多了之后她便不得不质疑起来，是不是以前错估了自己。

“最后，”紫博拉说道，“我开始把痛苦跟胆小鬼的想法连在一块儿，因为我知道胆小鬼的信念使我设限，从而我决心不再把自己想成是个胆小鬼。”事情并不是这么说说便完了，事实上她的内心有很强烈的争战，一方是她那些朋友对她的看法，一方是她对自己的认定，两方并不相符。后来又有一次要高空跳伞，她把它当成是改变自我认定的机会，要从“我可能”变成“我能够”，从而让想冒险的企图扩大为敢于冒险的信念。

当飞机攀升到 12500 英尺的高空时，紫博拉望着那些没什么跳伞经验的队友，多数人都极力压抑着内心的恐惧，但故意装作兴致很高的样子。她告诉自己：“他们现在的样子正是过去的我，而此刻我已不属于他们那一群，今天我可要好好地玩一玩。”她运用了他们的恐惧，来强化她希望变成的新角色，她心里说道：“那就是我过去的反应。”随之，她很惊讶地发现自己刚刚已历经了重大的转变，她不再是个胆小鬼，而成为一个敢冒险、有能力、正要去享受人生的女性。

她是第一位跳出飞机的队员。下降时，她一路兴奋

地高声狂呼，似乎这辈子从没有过这么有活力和兴奋。她之所以能够跨出自我设限的那一步，主要的原因就在于，她一下子采取了新的自我认定，从而自心底想好好表现，以作为其他跳伞者的好榜样。

紫博拉的转变很完全，因为新的体验使她能一步步淡化掉旧的自我认定，从而做出决定，要去拓展更大的可能。她新的自我认定使她成为一位真正敢于冒险的领导者。

自我认定的转换很可能是人生中最有趣、最神奇和最自在的经验，这也就是何以有那么多成人会一整年都盼望着新年和自己的生日，其中一个原因是这两个节庆能使他们走出自我，而改换成期望的另外一个自我。这个暂时的自我可能会让他们有勇气去做那些平常不敢做的事，而那些事他们一直想做却不敢做，乃是因为那跟他们平日的自我认定不相符所致。

事实上，那些事我们可以在一年的任何一天去做，只要我们能重新认定自我，或者纯粹就是让“真实的自我”释放出来。只要我们换了个自我认定，便可能就此超越过去及现在贴在身上的一切标签。

从现在开始，积极地去拓展自己的人生吧！

努力消除自卑感，树立自尊

当一个人的某种能力或工作受到别人的轻视、嘲笑

或侮辱时，他的自卑感更加强，甚至以畸形的形式如绝望、暴怒、嫉妒与自欺欺人的形式表现出来。

许多人认为，台湾著名作家三毛的自杀就因为自卑造成的。

少年时代的三毛因沉湎于“闲书”而不能自拔，初二第一次月考，她四门课不及格，数学更是常得零分。初中二年级第二学期，因为怕留级，她决心暂不看闲书，跟每位老师都合作，凡课都听，凡书就背，甚至数学习题也一道道死背下来。她的数学考试竟一连得了六个满分，引起了数学老师的怀疑，就拿初二第一学期的习题考她，她当然不会做。数学老师即用墨汁将她的两个眼睛画成两个鸭蛋，并令她罚站和绕操场一周来羞辱她，这严重地损伤了她的自尊心。回家后，她饭也不吃，躺在床上蒙着被子大哭。第二天，她痛苦地去上学，第三天去上学的时候，她站在校门口，感到一阵晕眩，数学老师阴沉着脸，手拿沾满浓浓墨汁的大毛笔在眼前晃来晃去，耳边轰响着同学们的哄堂大笑。她双眼顿时变得异常沉重，不敢进校门。从那天起，她开始逃学，她不愿让父母知道，还是背着书包，每天按时离家，但是她去的不是学校，而是六犁公墓，静静地读自己喜欢的书，让这个世界上最使她感到安全的死人与自己做伴。从此，她把自己和外面的热闹世界分开，患了医学上所说的“自闭症”。这个数学老师就这样残暴地摧毁了三毛的自尊与自信，使她成了一个“轨外”的孩子。

好在父母疼爱她，理解她，当他们了解真相后，即为她办了退学手续。自此，她“锁进都是书的墙壁……没年没月没儿童节”，甚至不与姐弟说话，不与全家人共餐，因为他们成绩优异，而自己无能，她曾因此自卑地

割腕自杀，为父母所救。

作为作家，她当然很想超越自己，以再造一个撒哈拉时期的轰动，但生活是创作的源泉，没有那样的生活，就再也写不出那样的文章。她后期曾想用异国风俗人情的游记文章再引起轰动，因为只是蜻蜓点水的飘香而非生命的再现而失败。再后的教书生涯，讲演、座谈的记录则更平淡。她不甘寂寞，又恰逢导演严浩约她编剧，就利用住院的时间抱病写起《滚滚红尘》来。她写得那么认真，那样投入，甚至还画了布景插图，出院后特意在自己家布景，给秦汉、林青霞说戏。她还兴致勃勃地几次到香港作宣传，她抱着必定成功的希望。实际上，1990 年台湾电影金马奖评选提名，《滚》获包括最佳编剧在内的 12 项提名，可以说大获全胜。可是，当她盛装赴会，准备接受得奖荣誉时，8 项获奖中有“最佳影片奖”，却偏偏没有“最佳编剧奖”。她当场落泪。青少年时代的遭遇，使三毛产生了很深的自卑感，在以往的日子里，她对自我价值的肯定，常常求证于他人。创作《滚滚红尘》，是希望它能体现对自己的超越，催生出一个新的“撒哈拉魅力”，但是，结果呢？不仅没得奖，还受到报刊“草包编剧”、“外行编剧”的猛烈批评，她还能超越自我吗？身心俱疲的她深深怀疑了，自杀之念也因此萌生。这都是自卑造成的恶果。

自卑感是一个人成功的心理大敌。自卑感导致了才能的自我埋没。那么，怎样才能消除自卑，树立自尊呢？以下几点建议可供借鉴：

1.勇于追求成功

有这样一位女学生，踏实勤奋，准备将来从事医学研究并留学。由于她持之以恒，刻苦努力，学习成绩直

线上升。然而，她的母亲在为女儿成绩提高而高兴的同时，不知不觉表现出为难的神情，担心地说：“我为女儿的成绩提高而高兴，她超过了一个又一个男生，男人不喜欢比自己强的女性，所以许多男生疏远了她。这样一来，找未婚夫就困难了；妻子聪敏，丈夫就显得愚笨——这对女性也是不幸。”母亲的担心，使女儿产生对成功的恐惧，渐渐不再充分表现出自己的能力，希望发展自我、追求成功的自我价值因此被抑制。

不管是男人还是女人，只有树立起坚定的信念，不畏艰险，勇往直前，战胜自卑，才能在实际生活中塑造自己的形象。

2.量力而行

应该在能力、兴趣的目标方面充分了解自己。这样，一开始就是有目的地努力，以使生活向高层次的目标迈进。提高自尊，要更多地注意带有理性的行为、决策和思维，这比仅凭感情重要得多。

3.善待失败

失败的人总是记着过去的失败，忘掉过去的胜利，而且他们不仅仅是记住了失败，还把这些失败融进了思想感情里，时时谴责自己。这样他们的自尊感就逐渐消失了。

成功的人士懂得，不管自己过去失败了多少次，都没有关系。重要的是记住自己的成功，加深印象，认真研究。

要增强自尊，就必须集中精力成功。把生活中的失败和不如意看作是奔向目标的一个反馈。

4.学会宽容

自我尊重中很重要的一个方面就是自我接受——

心甘情愿地成为自己。提高和增强自我尊重，需要我们在日常工作中发现乐趣和值得骄傲的地方，不断挖掘自己心目中的“钻石”。其次，应该努力改变内心的消极心态，这比在一个新的环境里寻找外部的要强得多。要不停地寻找长进的机会。具有自尊感的成功者正是在这个过程中展示自己的。既然还没有发现完美的人性，我们的生活中就会有障碍和鸿沟，我们就应该学会宽容自己和别人。

勇敢地去干自己想干的事

每个女人都想使自己聪明，都怕在众人面前出丑。然而，实际生活并非如此。最聪明的女人有时简直如一个大傻瓜，她们当众出丑，却若无其事，她们被人嗤笑却自得其乐。她们正是在这样的磨炼中变得越来越聪明、越来越能干。

聪明是令人羡慕的，出丑总使人感到难堪。但是聪明是无数次出丑中练就的。不敢出丑，就不会聪明。

那些勇敢地去干她们想干的事的人是值得赞赏的，即使有时在众人面前出了丑，她们还是洒脱地说：“哦，这没什么！”就是这么一类人，她们还没学会反手球和正手球，就勇敢地走上网球场；她们还没学会基本舞步，就走下舞池寻找舞伴；她们甚至没有学会曲膝或控制滑板，就站上了滑道。

需要全本请访问 www.ertongbook.com