

<<下一站白富美>>

图书基本信息

书名：<<下一站白富美>>

13位ISBN编号：9787515804798

10位ISBN编号：7515804793

出版时间：2013-6-1

出版时间：托普夫 中华工商联合出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<下一站白富美>>

前言

对于梦想我已不想再等 我身边的某些姐妹直到今天还在眼巴巴地等待美梦成真，我却不想要再等了。于是，我下定决心，要把梦想掌握在自己的手里！

——薇蕾娜，34岁，公司文员。

你肯定也有梦想吧？

那你对实现梦想是怎么想的？

你认为上天真的会毫无条件地把你梦寐以求的东西交到你的手中吗？

你想要的是什么？

一份更高的薪水、一个更好的身材，还是一份更有意思的工作？

你希望上司和同事终于擦亮眼睛，认可你的能力和业绩？

你希望男朋友或者丈夫更加理解你的种种难处？

希望孩子不那么任性，客户不那么难缠？

你希望变得更加漂亮？

希望得到更好的职业前景，承担起更加重要的责任？

又或者，你希望给自己、给自己的梦想和愿望，留出更多的时间和空间？

我相信，每个女人的内心中肯定都有这样那样的梦想。

有兴趣的话，不妨现在就拿出笔来，将自己此时此刻最强烈的愿望写在右边的空白位置上。

你发现了吗？

仅仅是对梦想的想象，就已经足以在内心深处激发出一种奇异的感觉。

那么，你现在的感觉是欣喜、愉快、充满期待？

还是失落、沮丧？

你的第一个念头是不是“唉……如果真能这样就好了！

不过，这种好事反正是轮不到我头上的……”？

小时候，梦想和愿望总能带来快乐，我们总是热切地盼望圣诞节的到来，等待那个渴望了很久的玩具。

长大以后，我们却再也不相信奇迹了。

梦想和愿望这些原本十分美好的字眼也变成了敏感词，一听到别人提起，心里就涌起伤感、失望、无助，甚至是愤}良的感觉。

偶尔多愁善感的时候想起这些往事，我们就会带着一种怀旧的忧郁望着身边早已熟悉的伴侣：“你还记得吗？

当我们的孩子还小的时候……” 这种现象在女人中尤其明显。

每当与女性朋友、亲戚、客户、学员聊到梦想和愿望这个话题的时候，我常常会被她们的反应吓到。

她们当中的绝大多数都认为自己在事业、亲情和男女关系这三个最重要的人生领域中是不够成功的。

有一位高级白领，尽管已经拥有令人艳羡的博士头衔和部门经理的职位，却引用阿蒂尔·兰波的那句著名的诗句“La vraie vie est absente”，说在她的心目中，“真正的生活其实一直在别处”。

这些所谓的成功女性的心理状态，还真是让人寒心…… 有时候，生活中的失望是无处不在又难以捉摸的：男朋友又自作聪明地给你乱出主意，而不是安安静静地聆听你的难处，或是这么简单的招数，他们怎么就是学不会呢！

或是干脆霸道地把你一把搂进怀里，让你放心地大哭一场，或是不管你怎么挤眉弄眼再三暗示，他也不明白……（我敢打赌！

看到这里，你的脑海中肯定会浮现出他的无数次白痴行为。

）你的孩子就是不肯……（那些小宝贝给你惹过的麻烦肯定也不少！

）那些亲爱的同事怎么还是不明白，他们应该……（那些要求你在开会的时候明明已经说得一清二楚！

）手下的那些人又不按照……去做。

天啊，要是我能抽出更多时间来……，那该多好啊！

<<下一站白富美>>

失望有时就是会在生活中占上风：升职和提薪又没有我的份儿；我又被挤到一个全是“Loser”的项目组；同事又把这种典型的“女人活儿”扔给我来处理；我在会上提出的建议又被男同事当作耳边风；我又输给了自己性格中软弱的那一面，太早选择了放弃，原本计划得妥妥帖帖的事情又不了了之；我又说了不该说的话，自己给自己帮倒忙；我又陷入了自我怀疑的沼泽之中；我明明漂亮地完成了一件棘手的事情，却又得不到应得的肯定和认可；我又被某个大男子主义的上司挤到一边去坐冷板凳；我又得挂上友善的微笑，假装“从容自信”地忍受同事的毒舌……女人啊女人，我们就是愚蠢得这么该死！

真的吗？

难道就真的毫无特例吗？

请你再好好想一下。

或许你身边就有这样一个“神奇女侠”：同样的衣服，她就是能够比其他人都买得便宜一些；她在公司里领导的团队，就是能够保持梦幻般的工作效率和年终业绩；至于家庭生活，也是和和美美的，从来都不曾听她抱怨老公不帮忙干家务之类的。

或许，你也暗自希望自己能够变得像她一样，但一直以来的努力还是难免以失败告终……这究竟是什么呢？

或许，你在内心深处已经找到了答案。

其实，这就像克莉丝朵·凯儿在《I can't wait》那首歌里唱的那样：“If you really want it, come and get it——真正想要的东西，是必须自己去主动争取的。

这句话听上去挺理智的，仔细想想，也算得上合『青合理』。

我敢打赌，你的那位总能用好价钱买到漂亮衣服的姐妹，肯定就是比你更会看人、更会说话、更会讨价还价，对不对？

从她身上能够看出的道理，其实也适用于大多数的女人：只有极少数的女人会主动索取自己值得拥有的东西、自己一直以来梦寐以求的东西。

女人就是不懂得在遇到障碍的时候发挥自己的说服力，不善于说服别人接受自己的观点和意愿。

或许，正是出于这个原因，（男）人们才会把我们说成是“弱女子”。

幸好，绝大多数的女学生都认为这项研究结果“简直令人作呕”。

其中一位女学生还说：“我才不要当这种没人牵着手就连马路都不会过的小笨蛋呢！”

说得很好！

可是，为什么研究结果却偏偏是这个样子呢？

我敢打赌，就是因为她们不能像刚才说到的那个“完美的”姐妹一样，利用自己高超的谈判能力和说服力来实现自己的愿望、达到自己的目的。

读到这里，请大家千万不要忙着责怪自己！

这是大多数女人都长期面临的问题：在和其他人（上司、同事、客户、子女、丈夫、父母、兄弟姐妹、商场的售货员、生意伙伴、亲戚朋友等等……）打交道的时候，女人往往比较软弱，被动，很少要求别人接受自己的观点，按照自己的意愿行事。

在许多情况下——即使与他人无关时——她们也不懂得如何坚持自己的利益和目标。

那么，既然不懂得主动要求，那她们究竟会怎么做呢？

很简单，她们会下意识地选择退缩。

等到事后冷静下来了，又躲在一边生自己的闷气：“为什么我总要这样对自己？

！

为什么我就是不懂得努力争取，实现自己的愿望呢？

！

”你是否也曾经这样问过自己？

你是否已经找到了一个让自己满意的答案呢？

大多数的女人都会说：“因为我不想做一个抡拳头拍桌子的男人婆。

”“因为我不愿意像泼妇一样大吵大闹。

”“要是我真的那么顽固，一步都不肯退让，别人该怎么看我啊？

<<下一站白富美>>

” “或许我的要求就是太高了吧……” “我不想跟别人吵架。

” 这些答案还真有意思，对不对？

但是，扪心自问：现实确实是这样吗？

当然，我们都见识过那些泼妇，非得闹得对方实在撑不下去了，硬着头皮答应她们的要求了，才肯罢休。

等等！

让我们再想一想：你肯定也认识一两个这样的女人吧？

她们不需要摆出一副“让你见识一下老娘的威风”的架势，不需要像男人婆一样又是拍桌子又是大嗓门，也不需要使出“一哭二闹三上吊”的看家本领，也同样能够得到自己想要的东西。

或许，问题的答案恰恰就在这里。

没错！

这就是本书的关键所在。

简而言之，在实现自我、达到目的的过程中，你不需要像男人一样残忍野蛮，不需要踩在别人的肩膀上往上爬，也不需要放弃爱情、家庭这些让女人获得幸福的生活元素。

没错，男人通常都会这样做，但既然我们不是男人，又为什么要照搬他们的成功模式呢？

究竟是谁一直在无形中鼓吹这种想法呢？

其实，你完全可以在每个人面前、在每一件事情中达到自己的目的，并且仍然（或许恰恰因此）保持友善，散发自己的女性魅力，受到大家的喜爱，同时顾及到爱情与家庭。

这就是我创作这本书的初衷——向大家介绍这一系列女性化的实现自我的策略和技巧。

使用这些策略和技巧的时候，你很快就会欣喜地发现：一直以来的愿望和梦想终于成真了；事业和家庭生活的质量都有了明显的提高；同事再也不敢把谁都不想管的烂摊子推给你了；即使遇到硬碰硬的场合，你也能够在瞬间变成女超人，而且既不用变成《第一滴血》里兰博一样的肌肉男，也不会变成像复仇女神一样的疯婆子。

遇到以前只能硬着头皮答应的事情，你现在能够充满魅力、招人喜欢地说“不”了；不管是给自己设定的目标，还是别人交给你的任务，你都能够顺利完成；你的人际关系变得更好了；你在同事之间越来越有威望了；你的自我价值感和自信心会上升到一个无法想象的高度；你对自己、对整个世界、对生活的方方面面都变得（更加）满意了：你越来越有气质，越来越有魅力，影响力也越来越大了。

你觉得这些改变怎么样？

符合你对理想中的自己的想象吗？

如果确实如此的话，现在就让我们开始这段改变自我的奇妙旅程吧！

<<下一站白富美>>

作者简介

作者:(德)托普夫

<<下一站白富美>>

书籍目录

前言：对于梦想我已不想再等第一章 女人为何如此软弱 你有哪些愿望 女人为何甘心示弱 “睡美人”情结 喜欢拐弯抹角的女人 适当地挥舞你的“拳头” 你足够自信吗 找出属于你的“强心剂”第二章 说出你的愿望 愿望要明确具体 女人的自我怀疑心理 制定一个切实可行的截止时间 告诉对方，你到底有多么重视这件事 学会灵活变通 强烈欲望的力量 做自己的榜样第三章 美梦成真的女人说服策略 只有“心诚”愿望才会成真 各种行之有效的说服策略 因地制宜地选用说服策略 寻找你的战略伙伴 改换战略的时机第四章 美梦成真的女人说服技巧 男人婆还是泼妇 “色拉米法” “先斩后奏” “切线法” “时间盗贼” “外来词法” “沉默是金” “呼叫后援” 对成功的恐惧第五章 说服力的艺术 你确实希望让人刮目相看吗第六章 将拒绝变成同意 拒绝对女人的打击 把威胁看成挑战 如何回应拒绝 坚强来自内心 如何扭转局势 如何处理异议 你的BATNA是什么 如果命运与你作对…… 如何看待拒绝第七章 臭男人的小把戏 男人的陷阱 女人的情商优势 从灾难中创造成功第八章 女人的武器 女人天生的强项 人靠衣装 脸蛋的秘密 嗓音的表现力 开门放狗 心态问题第九章 女人最大的绊脚石就是自己 有些话不能说 无谓的自我克制 最常见的绊脚石 十大情商管理窍门 避免被动的情绪爆发第十章 出尔反尔的对手 商议并不代表达成协议 达成协议的前提是相互沟通 一清二楚的事情并不一定就能办成 没有同意就没有协议 书面原则第十一章 绝望的情况 即使不知所措…… 也不能轻言放弃 现代职业女性的巨大压力 私人教练、人生导师与人际网络写在后面的话 说服力是一种内在心态

<<下一站白富美>>

章节摘录

在女人面临的各种顾虑之中，最常见的一种叫做“泼妇恐惧症”。或许，我们每个人都曾经有过这样的亲身经历：面对某个难题，我们明明知道自己应该保护自己的利益，站稳立场不动摇，却隐隐约约地考虑到（更确切地说，应该是感觉到）这样一种担忧：“如果我继续强硬下去，她／他肯定会把我当成一个蛮不讲理的泼妇！”

要是她／他拍拍屁股走人，从今往后都再不跟我打交道了，那可如何是好啊？

！

”要是我们仔细想想男人最拿手的好戏——在遇到令人难堪的讨论时，他们要不就是二话不说掉头走人，要不就是扔过来一个“我才不跟你们这些小女子斤斤计较”的眼神，然后就把脸埋在报纸后面，从此一言不发——那么，女人的这种担忧也确实并非毫无道理。

观察一下你个人的情况，是否也看到了一些“泼妇恐惧症”的症状？

女人潜意识里的这种恐惧，你是否深有体会？

如果你的答案是肯定的，那我就要告诉你：太好了！

只要你能意识到这个问题，那就说明你已经迈出了摆脱恐惧的第一步。

其中的道理其实非常简单：只要已经有了清醒的意识，我们的女性理智就能够照常发挥作用，通过分析客观现实来做出判断。

如果你发现事态并没有那么复杂，自己的恐惧心理只是杞人忧天，那就可以马上逃离恐惧的阴霾，放松心情去施展自己的能力。

反过来说，即使你经过思考，确实认为这件事情的风险太大，最终决定放弃，那你也可以在事后无怨无悔地告诉自己：这是我经过深思熟虑的决定，我没有任由自己听从恐惧的摆布！

培训班上的一位女学员也曾经这样说过：“有些时候，因为害怕自己在别人眼中变成蛮不讲理的泼妇，我就会不知不觉地陷入另一个极端，干脆什么都不说、什么都不做。

这也是不对的！

”没错！

这就说明她已经意识到了自己的问题。

总结清单：如何应对“泼妇恐惧症” 不要害怕提出自己的要求。

如果对方马上就同意接受，那当然最好。

但退一万步说，就算对方（不管是男是女）无法接受你的条件，有意要中止谈话，你也仍然可以在她／他爆发之前彬彬有礼地做出退让，挽回局面。

既然如此，我们又何必要提前放弃对自己最有利的要求和条件呢？

在谈判正式开始之前，你是否已经准备好了一套撤兵的策略呢？

这一点是非常重要的。

要想顺利地达到自己的目的，我们必须做好三手准备：在交谈开始之前，明确自己的目标；寻找其他可能性；计划好撤兵的路线。

在我看来，这也是一种妥协的艺术：即使是让步，也要保证谈判的双方都能保全面子，不会下不了台。

这当然也包括你自己！

做好心理准备，在极个别的时候，谈判确实有可能会突然中止。

一个内心足够强大的女人是能够接受这种极其偶然的失败经历的，因为她知道，即使将这些负分计算进去，自己得到的总分也会比步步退让要高得多。

与其让“泼妇恐惧症”吓得自己连尝试的勇气都没有，根本就不敢提出要求，还不如挺直腰杆，光明正大地争取到底。

此外，我们还必须考虑到这样一个问题：如果每一次都屈服于“泼妇恐惧症”，你的自信心和自我价值感就会不断萎缩。

因为，一个只会一味退缩的人，总有一天会被别人逼到墙角，再也没有任何退路。

而这样一个人也只可能感觉自己渺小、失败、无关紧要。

<<下一站白富美>>

鼓起勇气，实现自己的目标，追求自己的梦想！

因为，你值得拥有！

最后一点：请你提醒自己，每个女人或多或少都会面临这种恐惧心理，这绝对不是什么致命的毛病。

将内心强大的女人和所谓的“弱女子”区分开来的关键，是看一个女人如何处理自己潜意识里的“泼妇恐惧症”。

西班牙有这样一句谚语：恐惧中的生活是不完整的。

如果任由那些无中生有的恐惧掌控自己的人生，那我们的任何愿望都永远不可能成真！

总结清单：如何战胜对拒绝的恐惧？

大多数女人最想要的并不是施展自己说服的能力，达到自己的目的，而是得到别人的喜爱。

换句话说，和谐的人际关系比任何梦想都更加重要。

如果她们能够甘于现状，那也没有太大问题。

可是，她们却总是在草草放弃或是让步之后，才突然反应过来，自己的愿望已经白白落空。

然后，就只能哑巴吃黄连，躲在角落闷闷不乐：“为什么我当初没有坚持自己的立场、没有为自己的愿望付出更多的努力？”

”要按我说，问题的关键就是在于她们没有弄清事情的轻重缓急。

虽说这种追求和谐的人际关系、“舍己为人”的心态十分高尚，甚至是大公无私的，而且每个人都希望得到别人的喜爱。

但是，我们确实有必要让自己做到“人见人爱”吗？

每个女人都想成为所谓的“万人迷”。

可是，我们却不能忘记，“万人迷”往往也是“万人欺”。

一旦你身边的人发现你会无条件地接受他们所有的要求，他们就会像利用傻子一样利用你的好心，将自己不愿完成的任务、不愿承担的责任统统推到你的肩上。

因此，当你又有冲动想要放弃自己的立场来换取别人的喜爱之前，请冷静下来，扪心自问：我这究竟是要讨好谁呢？

请权衡一下，以下两者孰轻孰重：一、不惜一切代价避免对方的拒绝；二、自己原本的目标和愿望。

只要想清楚了，你就会发现，在绝大多数的情况下，自己的愿望都要比对方的所谓喜爱要重要得多。

即使当你发现，这个人在自己的心目中确实如此重要，能够让你放弃自我也在所不惜，那也是件好事。

因为，这样一来，你就能够心安理得地选择另外一条道路，而不是等到事后清醒过来，才骂骂咧咧地把过错推到对方身上：“我没有得到我想要的东西！

这都是你的责任！

”作为一个成熟的女人，我们一定要学会冷静地做出选择，并且无怨无悔地接受一切可能出现的后果。

这也是拥有强大执行力的表现之一。

即使对方真的拒绝了你的要求，让你感觉糟糕透顶，那也仍然不意味着你就要放弃自己的愿望。

仅仅是为了逃避拒绝，让自己免受失望的痛苦，是不值得让我们放弃梦想的。

遇到这种情况，你同样要问问自己：既然我事前已经预见到了遭到拒绝的可能性，那么，我现在究竟应该怎么做，才能跨过这道坎呢？

我可以告诉大家，这一点小小的拒绝是难不死人的，用不着提前自己吓自己！

许多女人都认为，越是女强人就越难得到他人的认可。

但我可以用十几年的经验向大家打包票：这绝对是一个谬误！

只有一点外交手腕都不懂的泼妇才会处处碰壁。

真正的女强人不仅让人难以拒绝，而且还能赢得更多的认可与尊重！

为什么？

因为任何一个和她相处的人都会暗自庆幸：“这个女人至少会主动告诉我，她究竟想要什么，她对我

<<下一站白富美>>

有什么具体的要求，我应该做些什么来满足她的条件。

而且，友善和礼貌，她也一点都不缺。

要是和所有女人打交道都这么轻松，那这个世界就太平了！

”至少鼓起勇气尝试一次，友善而不失坚定地表达自己的意见，明确地向对方提出自己的要求。

然后，请你有意识地观察一下，自己究竟会不会受到对方的拒绝。

你会发现，受到拒绝的风险其实要比我们自己内心所担心的要低得多。

因为，任何一种恐惧其实都只是我们内心在作祟而已。

在绝大多数的情况下，它们只会出现在我们的想象中，而不会成为现实。

请大家记住，害怕被拒绝，是再正常不过的心理反应。

但是，如果你遇到任何事或任何人都一惊一乍、步步为营，那就有点过分了。

恐惧是一种下意识的条件反射，不要任由这种低级的心理反应左右自己的理智和行为。

P6-10

<<下一站白富美>>

后记

说服力是一种内在心态 “您好！

我想约一位私人教练。

”一个女人在电话那头说道，“我希望您可以帮助我准备下个月的涨薪谈判，得到我应得的待遇水平。

就算老板确实不愿意答应这个要求，我也至少想让我公司给我报销私人教练的学费。

”这个职业女性对目标的明确表述以及主动考虑好两种谈判结果的灵活性，给我留下了很深的印象。放下话筒后，我不禁又一次开始琢磨：究竟是什么决定了一个女人的谈判能力呢？

打从我记事以来，我就一直喜欢观察那些强势的女人。

这些年来，我甚至亲自向她们提供私人教练和培训，有机会了解到每位学员最隐秘的想法。

这些经验让我越来越清楚，最重要的是两大因素：谈判能力强大的女人不仅在技术层面上非常熟练、灵活，能够很好地表达自己的意愿，能够根据情况、场合和对手选择各种不同的方式来组织语言，而且，她们还从过去的经验中学到了许多语言上的策略和窍门。

此外，她们独一无二的个性、对事情独特的看法和情感上的坚强总是能够给我带来意想不到的惊喜。

她们会说：“人生中最美好的东西都不会不请自来！

” “我不接受别人的施舍！

” “一切都是可以谈判的。

” “在我的字典里，‘不’字是不可以接受的答案！

”…… 这些心态统统都不属于所谓的“睡美人情结”：“来啊！

来救我吧！

”又或者像美国人说的那样：“支持我！

供养我！

爱护我！

”在这种情结之下，我们最常看到的都是软弱的女人。

乍看之下，彻底摆脱这种想法要比学会合适的技巧困难得多，但尽管如此，我却不止一次地看到女人在很短的时间里将自己从这种常年的无助状态中解脱出来，因为：“我已经等得够久了！

现在，我要将自己的未来把握在自己手中！

”这并不是唯一正确的心态，因为，在短得令人吃惊的时间之内，你就会发现其中的巨大乐趣。

什么？

应付困难能够带来乐趣？

没错！

软弱的女人总会将途中遇到的种种问题看成是烦人的障碍，她们巴不得忽略、绕过或是摆脱这些问题。

强势的女人呢，却会像对待自己的梦想一样，用同样的激情和动力来跨越种种障碍！

每当我问她们是如何做到的，她们都会说：“障碍和失败也是不可避免的一部分。

自从我接受了这一点，我就甚至能够从中获得乐趣！

” 障碍、问题、挫折、压力、强迫……这些负面的消极词语同样属于人生中不可或缺的部分。

我们可以把自己藏起来、可以选择逃避、也可以将问题推脱到别人身上，有些时候这些做法也能暂时起效，但久而久之，我们就会变得依赖、软弱、不成功、不幸福、阴郁易怒、失落沮丧。

在极端的情况下，这甚至会让一个女人变得毫无吸引力。

看看你身边那些强大的女人吧！

不知为何，她们的眼睛就是会显得更加炯炯有神，目光更加清澈，笑容更加温暖，皮肤更加细腻，整个人的气质也更加高贵。

就连她们的皱纹都是笑出来的，而不是愁出来的。

相对软弱的女人却往往是满脸皱纹，嘴角下垂，肢体语言也是弯腰驼背、扭扭捏捏，怎么看怎么不顺。

眼。

说服力不是一种能力，而是一种内在的基本心态：“我要让自己为了宝贵的愿望而强大起来！

我会亲自操办自己的事情！

因为我值得拥有这一切！

”有了这种心态，你就不会做得太错。

歌德就已经在《浮士德》中写道：“即使心中黑暗笼罩，一个好人也仍然明了，什么才是坦坦的正道。

”如果你在黑暗的时刻，仍然能够强烈地感受到、清醒地看到自己最初的愿望、梦想和计划，你就能够在长远的道路上一直保持正确的方向，通过不同的方式来实现自己的目的。

而且，我也非常乐意在这个过程中为你提供帮助！

<<下一站白富美>>

编辑推荐

扮天真？
扮性感？
扮无知？
装泼辣？
装清高？
装铁娘子？

这些你经常被灌输的女性人际交往策略都弱爆了！

珂奈利亚·托普夫所著的《下一站白富美(聪明女人如何得到自己想要的一切)》告诉你女人的说服力，不需要拍桌子大嗓门，更不屑“一哭二闹三上吊”，巧用女人专享的说服技巧，散发不可抵挡的女性魅力。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>