第一图书网, tushu007.com

# <<做最好的女人>>

## 图书基本信息

书名：<<做最好的女人>>

13位ISBN编号：9787538866469

10位ISBN编号：7538866469

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：维姬·米拉乔

页数：251

译者：林丽

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

# <<做最好的女人>>

## 前言

无论是谁，每个人都希望自己的生活中每一刻都是富足、惬意并且充满快乐的，希望自己的健康状况、人际关系、事业、信仰和经济都完美得无懈可击，每一天都以昂扬的状态，饱满的热情迎接新的挑战。
那么，这么美好的憧憬，怎样才能实现呢？
　这本书将要告诉你如何用五个承诺来释放出自己内心的十种潜能，最终引导你踏上成功之路。
　悟出这五个承诺是在1982年。
那时，我觉得自己并不快乐，前景一片茫然。
辛辛苦苦地取得学士和硕士学位后，我光荣地成为一名注册护士。
然而，6年的机械重复如出一辙，日子似乎已经走到了尽头。
我豁然惊醒，原来自己一直以来孜孜以求的事业竟是如此单调乏味，了无生趣；这种绝望的滋味犹如千斤巨石，压在心头，我几乎窒息。
虽然这一想法十分泄气，但我仍强打精神，摇旗呐喊：也许我能改变现状；甚至可能的话，我将影响整个保健事业的发展。
然而，我的努力根本不见成效，更别说什么影响了。
我的经济状况也一团糟，工作对我来说犹如一潭死水。
　看看身边工作了20年或更长时间的同事，我知道，自己的将来会是什么样。
这不是因为他们工作不够努力，而是他们对工作的热情早已褪去。
和他们一样，我可以感觉到，热情对我已是奢侈品。
焦虑之余，我发现我在扼杀我的潜能。
　为了从这黯淡无光、前景渺茫的现状中挣脱出来，我给自己定下五个承诺。
20年来，每日三省，从未间断。
欣慰的是，正是这五个承诺改变了我的事业，以及我整个人生的轨迹。
　在五个承诺的引导下，我发现每个女性自身都拥有1 o种成功能源。
这五个承诺和十种潜能伴随着我一路走来，从开始的不满足于仅为护士，到经营一个1200万美元资产的企业。
它们现在还在激励着我继续前进。
同样，你也能做到，如果你愿意让它们来引导你。
　拥有神奇力量的女性并不在少数，而我又是怎么知道的呢？
作为一名医院护士，我有幸和许多这样的女性一起工作。
他们看似平凡，却做着最不平凡的事，同一技艺，每天要重复实践无数次。
这24年来，我经历了许多真人真事，指导女性把他们自身的十大潜力和他们的专业技术巧妙地结合在一起，取得了惊人的效果。
我确信，这些成功女性身上所具备的能力你也一样不少。
我的公司女性职员占大多数，因此，在指导他们的同时，我也在一旁默默地学习，学习他们身上非凡的潜能。
正是这些女性力量帮助我的公司不断成长，这也是公司成功的一个重要因素。
　我热爱女性，我也热爱男性——特别是我的丈夫汤姆——但我知道和女性一起工作，奇迹无所不在。
五个承诺提供燃料　在五个承诺的帮助下，我开创了一个我所热爱的、成功、充满挑战性并且不断发展壮大的公司，公司和睦的人际关系也令我心情无比舒畅。
不可思议的是，每天清晨，我总是激情洋溢、活力四射地从睡梦中醒来，精神抖擞地准备一天紧张的工作，甚至每天还能腾出时间犒劳自己。
尽管这并不是成功的唯一秘诀，但肯定的是，如果没有这五个承诺给我的力量，我也一定没有今天的成就。
　没有两个女人能够拥有完全相同的生活方式、成长背景、世俗欲望，但是他们却拥有一些相同的力

量。
每个女人的内心深处都有一团神奇的火焰，一旦辅以燃料，便能释放出火山爆发般的能量。
多年以来，我帮助过无数的女性点燃这团火，期间，我也发现，通过这五个承诺把你非凡的十大潜能召集起来，你将无所不能。
有的时候，我们对自己允诺，下决心追求一个目标，然后我们果真这么做了；可是不久，所有的一切却又都结束，无功而返。
这并不是本书讨论的范围。
成功没有一个固定的模式，也无捷径可寻。
这是一个一生的计划，你需要用自身尚未苏醒的十种潜能帮助你事业有成、生活美满——坚持用下去，成功就会一直持续下去。
此外，用上纪律和承诺作为你的坚强后盾，一鼓作气，成功只离你一步之遥。
这个星球上，每个女人先天拥有的掌控能力使他们不乏勇气对自己允诺，你也一样。
开始吧，把我的五个承诺变成你的五个承诺，释放出心中10个相辅相成的潜能。
当你这么做的时候，所有活跃因子整装待发，开始助你扬帆起航，驶向成功的彼岸。
承诺一：生活和工作充满激情　我们都知道，有这么一个时候，自己突然对一些事物无限渴望，精力充沛得不可思议。
渴望就是动力。
你有过这样的经历吗？
当内心无限渴望时，所有的障碍，于身、于心、于脑，都微不足道。
这就好比是个孩子，圣诞节早晨，眼睛一睁，不假思索，“嗖”，弹簧一般从床上跳起。
为什么我们不能拥有这种热情，这种活力和干劲呢？
而且并不只在圣诞节，而在每一天。
相信我，你能做到。
每天清晨醒来，当面对人生、事业，你能全身心投入，并且充满无限激情，那么收益的将会是巨大的快乐。
我的一个激情是在8岁那年被点燃的。
那时，我幻想我拥有一间教室，自已是一名老师，天天沉醉其中自得其乐地“讲课”，而且一讲就是好几个小时。
我对我的“教室”如此着迷，连父亲都忍不住闯进来，打断我，鼓励我到外面和孩子们一块儿玩耍。
直到现在，我都不知道自己当时在教些什么，但有一点能够肯定，那个时候，我热情似火。
8岁当老师，只不过是儿时的一场闹剧。
28岁的时候，我把童年教书的热情用到了我的企业中，而且一直到现在。
当我离开医院护士这一职业时，我暗下决心，从现在开始，我只做自己感兴趣的事情。
现在看来，当时的选择多么明智。
一路走来，我曾受过许多工作机会的诱惑，其中不乏高薪、前景光明的工作机会。
当然，最有诱惑力的还数刚从政法大学毕业时的一个机会，那就是去一家很有名望的法律公司做搭档。
但我明白，我必须首先冷静下来，心平气和地聆听自己的心声。
我深知，只有生活和工作充满激情，才可以坚持到底，毫不动摇。
任何时候，我们都必须诚实地告诉自己和别人，我们到底想要的是什么，珍惜的是什么。
写这本书是另一件令我无比激动的“工程”，虽然偶尔会感觉到一点点的疲倦。
激情不是一种普通的情感，它是一股巨大的力量，它回报你的是一个舞台，在上面，你可以肆意舞蹈，谱写人生的美好乐谱。
正如《纽约时报》所写，当我开始指导护士怎样成为一名法理学顾问时，我“巧妙地把护理学带到法律中，创建了一个全新的职业”。
这种伟大的事情也可以发生在你的身上，只要你愿意对自己许下这第一个承诺：生活和工作充满激情。

…… 承诺五：我相信，我是一个女人，我无所不能 幸运的是，高中的时候，我上的是女校。
诚然，男女混合的学校有其自身的长处，但这种学校，男孩，理所当然，是将来的商业精英；而女孩若干年后只能甘心做一名贤内助，在家相夫教子。
在女校的这些年，我的自信心与日俱增——没有老师在耳边絮絮叨叨，说着男孩要比女孩聪明许多的谬论；也没有老师因为关心男孩而冷落了女孩。
那时的我踌躇满志，坚信自己无所不能。
相信自己，你就赢得了90%的成功。
每一次犹豫、徘徊不前的时候，我知道，这是因为我已不再年轻气盛，不再对自己信心百倍。
现在，当一个机会向我招手，我发现自己优柔寡断时，我会找出曾经说过的一句话：“我是一个女人，我无所不能！
”我回忆起当年的成功，作为一名注册护士，在生死攸关的瞬间，我沉着冷静，果断地发号施令，使病人转危为安。
然后我告诉自己，如果在夜深入静，所有的人酣然入睡，医生不知去向的时候，我能果断地独当一面，救人一命，那么我就可以在自己的人生和事业的选择中果断地独当一面，作出自己的决定。
找找你自己的例子。
一个自身或事业上的成就带来的是无限的骄傲和鼓励，还有更加坚定的决心。
任何时候，当你有所畏惧时，告诉自己：“我是一个女人，我无所不能！
” 五个承诺开发出你的十大潜能 现在就和我一起对自己允诺，许下这五个承诺，即使你丝毫没有头绪，不知从何下手；不用担心，这就是本书的使命。
我能许诺，一旦勇敢地迈出步伐，人生的瞬间就会变为一个奇妙的冒险世界，你无法想象它有多么震撼人心、妙趣横生。
无论你渴望成为一名艺术家、工程师、家庭主妇、房产中介还是一名航空员，或你已经在某些领域有所建树，这五个承诺都将助你一臂之力，发掘出成功路上的十大要素——女性十种潜能。
诚然，这些力量——激情、直觉、投入、灵活、天分、耐力、正直、进取、更新、融合，并非仅限于女性，男性也拥有许多。
但女人能把上述要素有机的统一，形成一股强大的潜能，而这股强大的潜能却是女性独有的。
为了创作这本书，我组织了第一个女性“融合”聚会，与许多颇有影响的女性一同分享了大家成功的秘诀。
我希望，当你阅读本书时，邀请那些激励、指导，并且尊重你的女性朋友一块参加；大家一同许诺，一同实现这五个承诺。
这会使你倍感振奋，动力十足。
无论你选择哪一条路，孤军奋战，或是群策群力，这五个承诺发掘出的十大潜能都是成功的必备因素。
一旦下定决心，心有多大，舞台就有多大。
你一定会无限热爱你的新生活，因为事业如日中天，生活丰富多彩，家人和睦相处，一片欢乐祥和的气象。
经证实，这一人生计划的确成效非凡，并且一目了然，简单易懂。
我将带领着你，一步一步地实现你的目标。
就从今天开始，尽情拥抱美好的新生活。
现在开始，郑重承诺。
——维姬·米拉乔

# <<做最好的女人>>

## 内容概要

本书是享誉美国的著名女教育学家维姬·米拉乔的经典著作。
在《做最好的女人：修炼成功女人》中，维姬·米拉乔依据自身的非凡经历和对女性心理、生活的敏锐洞察力，从激情、直觉、投入、灵活、天分、正直、耐力、进取、更新、融合等十个方面，探讨了女性在工作、事业、人际交往、生活、情感、婚姻等方面要注意的细节和要克服的种种困难，帮助女性朋友点燃内心的激情，增强自信心，克服人性弱点，发挥人性优点，充分发掘自身潜能，成就美满的生活、辉煌的事业，成为世界上最成功的女性之一。

## 作者简介

维姬·米拉乔，美国当代著名女性教育学家、企业家，护理学硕士，法理学博士。
1982年创立教育公司“维姬·米拉乔学会”，经过数年经营，维姬·米拉乔将该学会从最初的奥尔良的盒式房屋发展成为拥有1200万美元巨额资产的大公司。
她还是《纽约时报》护理领域的先锋，创立了一家全国性的专业协会，拥有会员6000人。
维姬·米拉乔一生致力于女性教育顾问事业，对女性的心理、生活有独到的见解，在她的鼓励下，成千上万的女性改变了自身的命运，走上成功的道路。
她被全美女性视为学习的楷模，被誉为值得信任的导师。

# <<做最好的女人>>

## 书籍目录

第一章 激情：点燃内心之火，生活充满激情
激情点燃成功之火
让激情鞭策你
找出心中之火，拥抱激情
坚持并非易事
激情的表达因人而异
点燃你心中之火：五个承诺让你充满激情
艾威的激情
第二章 直觉：发挥想象，抓住你的直觉
点你需要的菜
没有百分百的肯定
宁静而致远
用自己的办法穿越嘈杂
想像力超越知识
把自己看作一个成功的人
预见美好的未来
催眠法加快胜利的脚步
直觉和激情融会贯通
为下一个远见做好准备
点燃你心中之火：五个承诺抓住你的直觉
玛吉的直觉
第三章 投入：下定决心，成就伟业
摒弃完美主义
找出自己的“害怕”，征服它们
摒弃“感觉良好”之瘾
一次完成一件大事
投身于正确的事业，而非简单的事业
注重细节
摆脱限制
别做一名“承诺女王”
点燃你心中之火五个承诺成就伟业
利的投入
第四章 灵活：充分调动灵活性，无限扩展
振作起来
运用你的灵活
打破常规
强化你的灵活
每一天都潜得更深
灵活是2分钟的投资
计划灵活的突破
不要仅停留在过去的辉煌上
把昔日的舒适留在家里
点燃你心中之火：五个承诺调动你的灵活性
柏兰齐的灵活
第五章 天分：强化你的芙芬蕊晶蕊

女性擅长合作
合作产生你的智囊团
天才也聆听别人的声音
拔掉自己身上的蒺藜
天才就是相信自己的心声
天分自我繁衍
天才=智慧+勤奋
雇用爱迪生的天分
点燃你心中之火：五个承诺强化你的天分
克丽丝的天分
第六章 正直：永远正直，呼唤真正的胜利
一着不慎，满盘皆输
走好每一步
正直定义无法统一
小心承诺
管好你的嘴
做正确的事情，无论旁人是否在场
不做“正直”的受害者
做一个永远正直的人
点燃你心中之火：五个承诺强化你的正直
简的正直
第七章 耐力：超凡的耐力，为你注入无限能量
坚持舞蹈于梦想的舞台
执著呼唤耐力
递增的回报呼唤耐力
专注一处，呼唤耐力
忍耐也可以充满趣味
犹如蝴蝶，破茧成蝶
激情呼唤耐力
利用能量，增加耐力
点燃你心中之火：五个承诺给耐力注入无限能量
苏桑的耐力
第八章 进取：做自己人生、事业的CEO
勇敢喝水
睿智选择：创业，还是受聘于人
做好迎接挑战的准备
组建你的事业
人生战略计划
在事业中掌握经济
制定严谨的公司章程
举止行为像一名CEO
点燃你心中之火：五个承诺做自己人生、事业的CEO
玛瑟的进取精神
第九章 更新：不断更新自我活力再现
更新自我
计划更新
每日恢复体力

注满你的情感
培养、提高你的精神境界
给自己的思想充电
以庆祝的方式激发活力
喜爱你的人帮助你激发活力
帮助别人，更新自我
点燃你心中之火：五个承诺更新自我、活力再现
林赛的更新
第十章 女性融合：吸收女性优点，取得成功
第一个女性“融合”的故事
“融合”促进“改变”的三个故事
女性“融合”的保护作用
“融合”深入女性团体
“融合”需要心灵的碰撞
带着目的“融合”
简单“融合”
活跃第一次“融合”聚会
“融合”深入整个团队
“融合”聚会的安排
趣味“融合”，无所不能
点燃你心中之火：五个承诺激活女：陛“融合”潜能
维姬的融合
结语：发掘女性潜能是一生的征程

## 章节摘录

版权页：我们的家庭、我们的经济状况，或是我们的健康问题。
如果你决心今年无论如何也要去度一次假，但是没过多久，你发现力不从心，怎么也挤不出时间来达成自己这一心愿，你打破了对自己的诺言，也背叛了自己。
别的人也许会认为你是英雄，因为你从大局出发把自己的利益暂搁一旁。
但是这一次没有兑现的诺言，就像是多米诺骨牌的头一张，轻轻一推，顷刻之间，兵败如山倒。
父母亲很早的时候就知道，对自己的孩子，你既不能光说不做，也不能说得太多。
当一个孩子问：“妈妈，我们这周能去海边玩吗？
”一个精明的母亲不会马上做出允诺，她会这么回答：“到时候再说吧。
”否则，周末来临时，即使条件不允许出门，孩子们仍然欢欣雀跃，期待着你的承诺得以实现。
一次惨痛的教训令我难忘：无论对谁，都不要承诺过大。
当我的妹妹和妹夫加入我的事业，助我一臂之力时，我对他们做出了一个无法兑现的承诺。
他们千里迢迢地从圣地亚哥搬到了休斯敦，我们决定开源节流，在家里办公。
我制定了一条奖励机制：公司赚的钱，大家一起分。
我希望这些和我一起同甘共苦的战友们，都能品尝胜利的果实。
但是这条奖励机制限定了发展的脚步，公司注定得开在家里，员工也注定永远只是我们4人。
开始一切顺利，几个月之后，公司的生意好得出奇，大大地超出我们的想象。
家里的私人小作坊已经满足不了要求，我们顺理成章把赚的钱用于扩大投资中，搬进了漂亮的办公大楼，增加员工，增添设备。

## 后记

本书开始的时候，我曾经问过大家：你怎样才能感觉到你的生活每一刻都是富足、满意并且充满快乐的？
你的健康状况、人际关系、事业、信仰和经济都完美得无懈可击？
我相信，现在你已经从这本书中找到答案。
我还相信，你已经重新树立了你的人生观，事业观，勇敢地努力实现自己的激情梦想。
知道吗？
现在，你已经拥有追求理想中的事业、生活所需要的条件，而且，毋庸置疑，只要你专注于某一领域，你就一定能够在那一领域有所建树。
请专注于你的激情梦想。
　20余年来，五个承诺已经无数次帮助我和我的学生激活“十种女性潜能”，它们一样可以帮助你。
通过这五个承诺，勇敢地拥抱你的内心深藏的所有女性力量吧——激情、直觉、投入、灵活、天分、正直、耐力、进取、更新，还有融合。
把这些力量纠集起来，你的前途将是一片锦绣光明。
　在这个星球上，对自己允诺追求一个充满激情的人生，对每个女人来说并非难事。
然而，现在，我更明白，当女人们携手共进，一同帮助激情梦想时，大家就一定能够坚定信念，群策群力，勇敢地帮助彼此。
这是我的骄傲，也是我的殊荣，能够与大家一同携手。
谨记对自己许下的承诺，谨记对自己许下的大承诺。
　——维姬·米拉乔

## 媒体关注与评论

本书的内容和思想将深入你的内心，激发你的热情，彻底改变你的生活方式和人生轨迹。
你所收获的将是一生用之不竭的财富。
——比尔·郎西 美国《纽约时报》资深编辑你还在为事业上的不如意而懊恼吗？
你还在为因幸福失之交臂而痛苦不已吗？
那么打起精神，阅读本书吧！
里面有深刻的剖析、真实的故事和女性特有的智慧，内容精彩得不容错过！
——米雪儿·尼可 美国“商业周刊网络杂志”专栏记

## 编辑推荐

《做最好的女人:修炼成功女人》：点燃内一心激情，勇创新高，相信你的直觉，敢于冒险，积极投入，成就伟业，充分调动灵活性，无限扩展，强化你的天分，加快前进脚步，永远正直，呼唤真正的胜利，超凡的耐力，为每一次表现注入无限能量，以女性特有的进取精神激励自己，做命运的主宰，更新自我，活力再现，融合女性优点，取之精华，再创新高。
畅销欧美，改变千万女性命运的励志圣经做最好的女人，修炼成功女人。
助你扬帆起航，驶向成功彼岸。

## 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