

阳光女孩

开心每一天 浪漫这一生

红妹子◎编著

北京工业大学出版社

用阳光心态去感受人世间的纯真和希望，坚定和美好，简单和高尚。在让人又爱又恨的人生旅途中，也许浪漫，也许孤单，也许疯狂，也许寂寞，但阳光女孩更多的是对新事物探索的向往。





阳光女孩

开心每一天 浪漫这一生

红妹子◎编著

北京工业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

阳光女孩:开心每一天,浪漫这一生/红妹子编著.

北京:北京工业大学出版社,2008.6

ISBN 978-7-5639-1939-0

I. 阳… II. 红… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052966 号

阳光女孩

开心每一天,浪漫这一生

红妹子 编著

★

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

北京业和印务印刷厂印刷

★

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
700mm×960mm 16 开 14.75 印张 214 千字

ISBN 978-7-5639-1939-0

定价:25.00 元

阳光是可以传递快乐的语言

前

言

无论是16岁的花季,20岁的雨季,还是24岁起雾的时光,这时的女孩总是那么富有朝气,那么神采昂扬。这是人生最美好、最幸福的黄金时代,似旭日一样充满生机,如江河一样充满活力,像鲜花一样充满魅力。“青春无丑女”,青春是最美丽的、最浪漫的、最纯情的。

青春是诗的韵律,青春是梦的音符。青春的女孩有太多太多彩色的梦,也有太多太多的希望。青春的手臂是那样稚嫩,却总想拥抱整个世界。青春犹如可以尽情绽放的红玫瑰,可以全身心地释放自己而不必有太多的顾虑;青春可以尽情地泛舟爱河,却不用担心自己不是一个好水手。

因为年轻,所以总有那么多挥之不尽的精力;因为年轻,所以个个挥洒着活力,张扬着个性,舞动着青春;因为年轻,所以总有那么多取之不竭的活力。有的是似火的热情,有的是如水的柔情,有的是迷人的浪漫。总之,青春的女孩个个都那么美。

青春是火,青春是诗,青春是歌,“我要一如既往地追求我的美丽,我的浪漫”,这就是阳光女孩的宣言。

阳光,是一种心情,一种能量;阳光,更是一种语言,一种可以听得懂的语言,一种可以传递快乐的语言。

懂得快乐的秘密不在于获得更多,而是珍惜所拥有的一切。你会觉得自己是那样地受到上天的恩宠,是那样幸福地生活在这个世界。这是一份阳光的心境,更是你快乐的始点。一个阳光的女孩能够掌握自己快乐的钥匙,她不期待别人使她快乐,反而能将快乐与幸福带给别人。她情绪稳定,能为自己负责,和她在一起是种享受,而不是压力。

女孩生来是多种多样的,深沉的女孩犹如一湖好深好深的水,活泼的



阳光女孩



女孩犹如夏日里一场好爽好爽的雨，温柔的女孩恰如一棵好柔好柔的柳，聪慧的女孩该是天际一颗好明好明的星，阳光的女孩更是一道好美好美的风景……快乐，其实就是静下心来去感受、去发现。一杯咖啡、一个手势、一个眼神、一句问候都会是冬日里的一缕阳光，都会使快乐溢满心田。

阳光心态使你产生向上的力量，使你充满喜悦，生气勃勃，沉着冷静，心想事成。阳光女孩富有朝气，活力四射，轻松活泼，是一道美丽的风景，焕发出一种由里及外的魅力。拥有阳光，就掌握了快乐和幸福的钥匙，你的人生就会处处阳光明媚，莺歌燕舞，从而你也拥有了一个幸福美好的人生。

你快乐的钥匙在哪里？在别人手中吗？快去把它拿回来吧！

做一个阳光女孩，开心每一天，浪漫这一生。



目 录



III

III

目

录

一 阳光，来自心的灿烂

你忧伤 1 分钟，就丧失了 60 秒的快乐。

阳光，是一种语言 \ 3

抬起头，我就是太阳 \ 6

永远做快乐女孩 \ 9

快乐，就会美丽 \ 10

快乐地做回自己 \ 13

幸福是不能比较的 \ 15

女孩要做今天的天使 \ 17

我们没有理由不快乐 \ 18

你笑，世界也会随着你笑 \ 20



I



二 青春就是一首浪漫曲

一支泣血的玫瑰，一点昏黄的烛火，
一夜悱恻的缠绵。而这些场景总会出现
在自导自演的戏中。

因为年轻，所以浪漫 \ 25

浪漫是女孩的天性 \ 26

浪漫是心不是金 \ 29

浪漫是一件没有后来的事 \ 31

人生的趣味在于变化 \ 33

让小孩子告诉你该如何玩耍 \ 36

每天都是你的幸运日 \ 38

挑战一次你生命中的极限 \ 39

下小雨的时候，和你出去 \ 41

“克里克里巴巴变！” \ 43

浪漫其实很简单 \ 45



三 青春无敌，美丽至上

每一位懂得生活滋味的女孩，常常
用色彩泼洒人生，用口红点缀情绪，用
发型打扮自豪，用服饰美化感觉。

目

录

- 年轻真好，漂亮真好！ \ 51
- 用一生把美丽进行到底 \ 52
- 适合自己的，才是最好的 \ 54
- 寻找适合自己的时尚形象 \ 58
- 美丽缘于色彩 \ 60
- 淡淡妆，浓浓意 \ 63
- 饰物，是不引起惊讶的艺术 \ 65



四 每一天都充满活力

第一个青春是上帝给的，第二个青
春是靠自己努力的。

III

- 每个人都要走向成熟 \ 71
- 自己给自己鼓掌 \ 73
- 展现你的“阳光”个性 \ 75
- 何必在意别人的目光 \ 77



- 跟“太阳”在一起 \ 79
- 一定要做到优雅 \ 81
- 为你的声音注入魅力 \ 82
- 让眼睛会说话 \ 85
- 最具魅力的笑是微笑 \ 88
- 我们一起来哭吧 \ 92
- 举止表现修养 \ 94
- 亭亭玉立——女孩的站姿 \ 96
- 文雅端庄——女孩的坐姿 \ 98
- 从容轻盈——女孩的走姿 \ 100
- 穿不破的新衣服 \ 102
- 让艺术滋润灵魂 \ 105
- 五线谱里的飞扬 \ 107
- 装扮好自己的家 \ 109

五 沐浴爱的阳光

I

女人没有情趣就像男人没有幽默感
一样。

IV

- 深情热烈地爱一次 \ 115
- 白马王子会从天而降吗? \ 117
- 你最爱的和最爱你的 \ 120
- 嫁个有钱人，真的很诱惑 \ 121
- 有了爱就勇敢说出来 \ 124



- 爱的非经典暗示 \ 127
- 爱具有相似性 \ 130
- 水一样的女人，花一样的妩媚 \ 132
- 制造惊奇的高手 \ 135
- 做一颗开心果 \ 138

六 运动不止，游戏人生

目

录

在这个世界上，生动感人的色彩是人们创造出来的，而非天然形成的，因而运动着的女孩才时时散发出阳光的气息。



- 自己玩点游戏 \ 143
- 我年轻，我运动 \ 145
- 淑女也疯狂 \ 148
- 跳一跳，一身轻 \ 150
- 行万里路，读万卷书 \ 151
- 亲近大自然 \ 154
- 自驾车去兜风 \ 156
- 爱逛街的女孩跟美走 \ 157

V



七 社交场上的“万人迷”

为他人着想，就好比种了一盆花，
经过细心照料，花开了，它回报你的不
仅是丰富的色彩和满目的生机，更是一
片春天。

如何让人悦纳自己 \ 161

社交的麻辣烫 \ 165

以宽容之心打动别人 \ 168

“傻”女孩离幸福最近 \ 171

种瓜得瓜，种豆得豆 \ 173

人人需要理解 \ 175

用你的真心换取友情 \ 177

控制自己的小姐脾气 \ 179

学会自己作决定 \ 182

巧妙说出那个“不”字 \ 184

让他安静地走开 \ 186

公关秘诀——冷水泡茶慢慢浓 \ 188

办公室不是家庭 \ 192



八 阴云遮挡阳光的日子

把你的脸迎向阳光，那就不会有阴影。

目

录

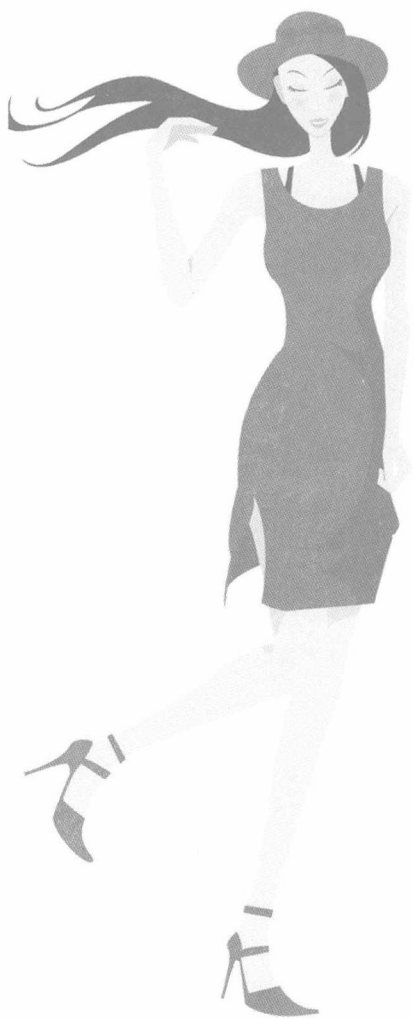
- 心态决定未来的绽放 \ 197
- 爱上自己的工作 \ 200
- 在变幻的职业中成熟 \ 203
- 那段青涩的情怀 \ 206
- 有“度”方能不“妒” \ 208
- 从自卑走向自信 \ 210
- 残缺的完美 \ 212
- 放弃是一种智慧 \ 215
- 何必为小事而烦恼 \ 217
- “烦恼”回收站 \ 219



VII

一 阳光，来自心的灿烂

你忧伤一分钟，就丧失了60秒的快乐。



阳光，是一种语言

阳光，是一种语言。

早晨，阳光以一种最明亮、最透彻的语言和树叶攀谈。绿色的叶子，立即兴奋得颤抖，生机盎然。当阳光微笑着与鲜花对话，花朵便立即昂起头来；那些蜷缩在一起的忧郁的花瓣，也迅即伸展开来，展现开心笑脸。

晴朗的日子，你也许不会留意阳光。阳光动听的声音，响在暗夜之后的日出，严寒之后的春天，以及黑夜到来前的黄昏。这些时刻，阳光会以动情的语言向你诉说重逢的喜悦、友情的温暖和哪怕是因十分短暂的离别而产生的愁绪。

倘若是雨后的斜阳，彩虹将尽情展示阳光语言的才华与美丽。赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，从远处的山脚，腾空而起，瞬间架起一道虹桥，使你的整个身心从地面立刻飞上天空。现实的郁闷，会被一种浪漫的想象所消解。阳光的语言，此刻充满哲理，让你平凡生活的狭隘，变成一片无边无垠的开阔，让你枯寂日子的单调，变得丰富多彩。

阳光，是一种语言，一种可以听懂的语言。

有两个好朋友一起去爬白云山，想和太阳交谈。

其中一个女孩江琳一直都抱着一种放开的心态，对什么都充满好奇和兴趣，满怀新鲜感地看着路边的花草，甚至连垃圾桶旁觅食的小流浪猫都能吸引她。在爬最陡的摩星岭时，她依然饶有兴趣，觉得是个挑战，兴头十足地往上爬，爬到山顶的时候她感觉到了阳光温暖的语言力度，觉得豁然开朗，神清气爽，认为这次爬山简直是棒极了。

而另外一个女孩文鹃却一直无精打采，觉得没什么刺激好玩的，太





阳又晒，爬山又累，她觉得一点都不快乐。

她们爬的山都是一样的，但却一个快乐一个不快乐。外界的条件是一样的，江琳之所以快乐，是因为她让自己快乐。

故事讲到这里，聪明的人也许发现了问题所在——区别就在于，我们是否想让自己打开心那扇窗去迎接太阳。

在一个儿科病房里，躺着两个可爱的小女孩，她们都因为患有先天性心脏病而接受了手术治疗。手术在每个小女孩幼嫩的胸脯上均留下了一道永远无法消除的伤疤。

一个小女孩很伤感，常常泪水涟涟地说：“这可恶的伤疤使我不再完美，我诅咒！”而另一个小女孩却笑盈盈地对人说：“感谢这伤口，它使我拥有了美好的生命，我感激！”

不同的心情，对所发生的事件的评价是如此不同，它必然会对人生的态度发生影响，也会对今后的成长产生影响。

前几年有个关于洗发水的广告，画面是一个少女在游泳。一位上了年纪的阿姨非常羡慕地说：“这位小姐好了不起，这么多年了，身材相貌一点儿没变。”

阿姨不知道，不变的是广告，而拍广告的少女，拍了广告后，就像所有的人一样，一直在变。

心情也随着事情的转变而变化。经常会遇到不顺心、不如意的事，我们面对它们的时候何不换一种心情呢？

加拿大作家金克莱·伍德说：“幸福并非来自生命的过程，而是来自你对生活的态度。”

生活是由思想造成的，人必须以阳光的心态去生活，若一个人失去了憧憬未来的渴望，而一味活在自怨自艾的嗟叹中，生命自然就会像是一堆无法再燃烧的灰烬。

很久以前有个女孩儿名字叫“幸”。那时大地上长满了高高的蒿草，挡住了阳光，使她看不见远处的东西，所以她的生活过得十分孤独。在离她不远的地方，住着一个男孩儿，名字叫“福”，由于这些蒿草，他也过着非常孤独的生活。终于有一天，他们同时产生了一个想法，就是要把这些蒿草割掉，看看蒿草后面是什么样。于是两个人拿起了镰刀。他

们发现，割的草越多，太阳越明亮，视线越开阔。终于，他们见面了。从此，“幸”和“福”就幸福地生活在一起了。

在我们心中，有时也会有烦恼和忧伤，它们像高高的蒿草一样，挡住了阳光，使我们感到孤独。如果割去这些给我们带来烦恼和忧伤的蒿草，我们心中就会豁然开朗。幸福就在我们眼前。

雨果说过：“比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是心灵。”乐观豁达的人，善于及时割掉心中的蒿草，这样一来，紧绷的生活就会变得轻松活泼，平凡的日子就会变得富有情趣。

一个人一旦去寻找幸福，她必定找不到幸福。这里面并没有什么奥妙。因为幸福不是橱窗里供你选择的商品，你付了钱就可以带走。只要你没有看花眼，一件在橱窗里是蓝色或红色的商品，你带回家仍是蓝色或红色。幸福则不同，只有抓在手里的幸福才是实在的，如果你在自身之外寻找幸福，任何东西看起来都不像幸福。

当我们心中灿烂，外面的世界也就处处沐浴着阳光。不要让高高的蒿草挡住视线，要让幸福永远伴随着我们。

