



做个阳光小女人

ZUOGEYANGGUANGXIAONVREN

邓琼芳 编著

做个阳光小女人，让美好跃动华丽醉人的舞步！
做个阳光小女人，让幸福开成芬芳四溢的花园！



金城出版社
GOLD WALL PRESS



做个阳光小女人

ZUOGEYANGGUANGXIAONVREN

邓琼芳 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做个阳光小女人 / 邓琼芳编著. —北京: 金城出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5155-0172-7

I. ①做… II. ①邓… 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 (2011) 第 187187 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有, 未经合法授权, 严禁任何方式使用。

做个阳光小女人

作 者 邓琼芳
责任编辑 苏 雷 陈珊珊
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 211 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0172-7
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



鳞次栉比的高楼大厦间，身姿婀娜的女人们匆匆穿行而过；严肃认真的谈判桌前，女人们犀利而不乏温柔地挥斥方遒；回到家中卸下“面具”，女人摇身一变，成为男人身边温柔的小可人。她们上得了厅堂，下得了厨房，她们是家中的芳香剂，她们是职场里的风景线。无论在哪个领域，她们都懂得展现自己的独特魅力，寻找成功的秘诀，收获人生的幸福。

不过，并不是所有的女人都能如此。只有那些对生活 and 生命怀有热情，有抱负，有想法，乐观向上，坚忍不拔，欣赏并喜爱世界上美好的事物的女性，才懂得用双手改变自己，从不会埋怨“造化弄人”。与之相对，还有一部分女性则是随波逐流，总是阴沉着脸怨恨自己生不逢时、机缘不巧、命运不济。

显然，不管是谁，都更喜欢前一种女人，也都希望自己成为前一种人。因为她们的心态是积极的，行动是快活的，她们就像明媚的阳光，照亮了自己的生活，也给周围的人带来温暖和舒适。

这样的女人对生活从来不好高骛远，也不抱怨命运坎坷，更不牢骚现实的无奈，总能在周围的世界里适时顺应，合流附群，但不失雅体，时时记着自己是一个女人，应该活得洒脱，活得充实，审视自己的魅力和不足，用对生活的热爱，在崭新自我中奋斗着，改变着，活出真正的自我。

同时，这样的女人更不会把幸福的希望奢求在别人的身上。她们有



自信，能独立，够豁达，有知识，有爱心，这都是阳光女人的最基本的条件，具备了这些，女人的生活才会快乐。在忙碌中也能携家人闲庭信步，在不愉快的时候也能心平气静，在快乐中也不忘乎所以。常常会轻快自己的思绪，追上生活的快乐脚步，感受生命给予的一切美好，享受家的宁静，感觉社会的安宁，让轻松愉快永远在生活中徜徉。

在她们看来，生活与工作给自己提供了宽阔的舞台，自己要刻苦上进而不是在茫茫人海中滥竽充数，也不应在大庭广众之下靠自吹自擂来提升自己的价值。她们懂得享受独舞的辉煌，欣赏与人共舞的快乐，更愿意在很多时候默默地演好配角。

她们知道，婚姻生活只是自己生活的一个层面，绝不是生活的全部，不把婚姻当作生命的唯一，才能保有良好的心态。一旦婚姻出现了问题，她们既能有良好的姿态来处理问题，也能保证自己的心理不会受到太大的伤害。

她们也知道，女人的智慧是护身符，它是比美丽更有价值的东西。女人的美丽会因岁月的漂洗而褪色，花开花落终有时，而女人的聪慧却会因岁月的淘洗而使其放出耀眼的光华，因岁月的深藏而使其散发出醉人的醇香。

于是，她们选择做一个阳光女人，绽放着阳光般的风采。她们集自信、乐观、坚强、豁达于一身，有千般柔美的女性的自爱，更有豁达明理的男儿的自强。她们活得简单，但即使简单也有无穷的乐趣；她们活得有品位，即使在平淡中也会演绎出高雅。

她们开心快乐，微笑洋溢在脸上，她们就是当之无愧的阳光女人！

正是基于为年轻女性带来快乐和魅力的目的，本书的编者精心打造了这本塑造女性阳光心态、施展女性阳光魅力的图书。本书力求从美丽梦想、内心意志、职场智慧、沟通技巧、美丽妆容、健康身心、消费理财、婚姻感情八个方面给女性以明晰的指导，让她们轻松寻找心灵的阳光，点燃生命的亮色！

目录



CONTENTS



第一章 像丑小鸭一样有梦想，在追求中改变命运

莎士比亚曾经说过，女人，你的名字是弱者。他一定不知道，400多年后的今天，女人可以像男人一样在社会上打拼，独当一面，就像丑小鸭一样，在追求中寻求着改变，直至让自己变成美丽的白天鹅。

- 1. 自己去发现自己的太阳 / 2
- 2. 跨越“不可能”的藩篱 / 5
- 3. 让梦想带着“导航”上路 / 8
- 4. 不断学习，打开心灵的通道 / 12
- 5. 欣赏自己，相信“丑”女也无敌 / 16
- 6. 让自信带你走出“心牢” / 20
- 7. 生活中没有“想当然” / 23
- 8. 挺直你的腰杆儿，不做缠树藤 / 26
- 9. 爱笑的女人最美丽 / 31
- 10. 不要让“完美主义”影响心情 / 36



第二章 像野天鹅一样坚定，无论何时都不做弱者

也许你会感慨命运不公，也许你会恼怒自己时运不济，也许你会抱怨生活一片黑暗，找不到光明的出口。然而，黑夜给了你黑色的眼睛，你却可以用它来寻找光明。



- 1. 拒绝杞人忧天，凡事看开点 / 42
- 2. 女人，要学会独立 / 44
- 3. 鼓起勇气，迎接挑战 / 48
- 4. 树立积极心态，做快乐的强者 / 53
- 5. 可以不做“强人”，但一定要做强者 / 57
- 6. 你的尊严靠自己争取 / 61
- 7. 把挫折看成自己的财富 / 66
- 8. 换一种态度看待人生的痛苦 / 69
- 9. 做风雨中的铿锵玫瑰 / 71
- 10. 坚持，就是这么简单 / 75



第三章 像蚂蚁一样工作，让精彩在另一片天空绽放

对于女人来说，游刃于职场之中，就宛如投入一场战役，要想身在其中屹立不倒，保持不败之姿，一路笑到最后，就需要掌握必胜的生存规则，以便让精彩在另一片天空绚烂绽放。

- 1. 拥有远大的目标，人生的舞台才会更宽广 / 84
- 2. 爱上自己的工作 / 88
- 3. 要有一股不达目的不罢休的工作热情 / 92
- 4. 眼睛向下，从小事、杂事做起 / 95
- 5. 工作不仅用来挣钱，更要用来“享受” / 98
- 6. 工作是女人独立的基石 / 101
- 7. 谨防“压力成瘾”，要学会给自己减压 / 104
- 8. 用知识为自己扩大“内存” / 108



第四章 像使者一样说话，口吐莲花才能赢得赏识

虽然能力和勤奋十分重要，但拥有一张“善于说话”的嘴巴，更能让女

人散发迷人的风采，赢得众人的赏识。不管是工作还是生活中，口吐莲花都能让女性更加游刃有余、“言”半功倍。

- 1. 善以暗示代替直言 / 112
- 2. 婉转的批评效果佳 / 115
- 3. 灵活巧妙地说“不” / 119
- 4. 学会打圆场，赢得好人缘 / 123
- 5. 不要和别人抬杠较劲 / 126
- 6. 幽默的女人才是焦点 / 129
- 7. 沉默使女人更有力量 / 133
- 8. 做一朵漂亮的“解语花” / 136
- 9. 明知故昧装糊涂 / 141



第五章 像魔镜一样做女人，始终追寻如花一般的美丽

不要怀疑自己姿色平平，不要哀叹自己泯然众生。与心灵对话，寻找潜藏在深处的闪光点。相信自己与众不同，魅力之花就会因你绽放。

- 1. 没有丑女人，只有懒女人 / 146
- 2. 做自己，千万别东施效颦 / 150
- 3. 塑造迷人曲线，对面的男人看过来 / 154
- 4. 整齐白净的牙齿，为你的魅力增分 / 159
- 5. 不可忽视的卸妆环节 / 162
- 6. 高跟鞋彰显女性魅力 / 164
- 7. 颈间丝巾，女人飘动的神采 / 167
- 8. 饰物提升女性整体形象 / 169





第六章 像向日葵一样灿烂，健康才能保持美丽

在奔波与忙碌中，健康成了很多女性最不屑一顾的筹码，成了赢得更好生活的“赌注”。可需要知道的是，没有健康，何来幸福？只有让自己拥有健康的身体和心灵，才能活出夏花的绚烂。

- 1. 女人要美丽，更要健康 / 174
- 2. 坚持一年做一次健康检查 / 177
- 3. 在运动中健康并快乐着 / 182
- 4. 美人胚子不能缺早餐 / 185
- 5. 喝水美容，也要喝对方法 / 188
- 6. 警惕“鼠标手” / 190
- 7. 挣钱不要以健康为代价 / 192
- 8. 关爱特殊时期的健康 / 195



第七章 像高手一样理财，做个会持家的巧“财”妇

现今社会，当一位称职家庭主妇，善于持家的基本内涵已不是节衣缩食，而是懂得支出有序、积累有度，使自己由传统意义上的家庭主妇升级为擅长理财之道的财“妇”。

- 1. 女人都应该争取经济独立 / 200
- 2. 理财应学会未雨绸缪 / 203
- 3. 反季节购物，学会慢半拍消费 / 206
- 4. 别让“时尚”吞掉你的卡 / 208
- 5. 省钱不抠门，节俭又时尚 / 211
- 6. 避免非理性消费，杜绝花冤枉钱 / 214
- 7. 保险是把遮风避雨的伞 / 217
- 8. 对保险公司的推销陷阱见招拆招 / 220

👉 9. “基金稳赚”是一个美丽的误区 / 223

👉 10. 那些“财”女不该有的想法 / 227



第八章 像红酒一样沉香，成熟的女人最幸福

女人不能没有爱情，就像鱼儿不能没有流水。爱情让女人甜蜜绽放，也让女人伤痕累累。但成熟的女人能让情感生活活色生香，让自己享受其中，就像醉人的红酒，历久弥香。

👉 1. 好男人不是“管”出来的，而是“哄”出来的 / 232

👉 2. 会“撒娇”的女人有人疼 / 236

👉 3. 学会给丈夫制造惊喜 / 238

👉 4. 懂得婚姻经营之道，提升婚姻质量 / 240

👉 5. 信任是爱的源泉，猜疑是恨的利剑 / 243

👉 6. 吃对了“醋”，酸味也能甜丝丝 / 246

👉 7. 除非万不得已，千万不要轻易离婚 / 249

👉 8. 让孩子学会独自“站立” / 252

👉 9. 处理好婆媳关系，让家更和谐 / 255



第一章

像丑小鸭一样有梦想，在追求中改变命运

莎士比亚曾经说过，女人，你的名字是弱者。他一定不知道，400多年后的今天，女人可以像男人一样在社会上打拼，独当一面，就像丑小鸭一样，在追求中寻求着改变，直至让自己变成美丽的白天鹅。





1. 自己去发现自己的太阳



阳光宣言

我们每个人都是独一无二的，都有自己的独特优势，也都有各自的不足之处。但只要我们相信自己是最好的，并坚持在自己规划的人生道路上走下去，那么我们必将充分发挥自己的潜力和优势，实现自己特有的人生价值。

在这个忙碌而繁杂的社会里生活，终日穿梭于钢筋水泥的丛林之间，或许总让我们对自己产生这样一种感觉：世界好庞大，自己好渺小。有时候甚至感到自己仿佛置身于尘世之外，看着来往的车水马龙和拥挤的人群，忽然间萌生出奇怪的想法——我是谁？

相对于看清别人的成功与失败，我们对自己却总是懵懵懂懂。自己要追求什么，又拥有什么；有什么长处，又有哪些不足，心里根本不清楚，就像电视剧《过把瘾》的一句歌词说的那样，“糊里又糊涂”。

事实上，相对于庞杂的世界，我们每个人都觉得自己很渺小，渺小到甚至可以忽略不计。但是这并不妨碍我们每个人都有自己独特的人生轨迹，也并不影响我们每个人在自己的人生坐标上发掘最适合自己的那个点。因为即使我们被生活中的逆境击倒无数次，我们也依然是自己的无价之宝。

古时有个长相俊美的公主，名叫伊丽莎。但不幸的是，她从小就被一个老巫婆囚禁在古堡的塔里，老巫婆从来都不说伊丽莎漂亮，而是不停地说她长得丑陋。

伊丽莎在老巫婆的贬斥中渐渐长大了，但她也越发地自卑起来，她

觉得自己是这个世界上最丑陋的女孩。一天，一位年轻英俊的王子从塔下经过，被伊丽莎的美貌惊呆了。从这以后，他都要到这里来一饱眼福。

就这样，伊丽莎慢慢地从王子饱含深情的眼神里看到了自己的美丽，同时也发现了应该属于自己的美好人生。

趁着女巫婆外出的一天，伊丽莎将自己长长的金发放下来，让王子攀着她的长发爬上塔顶，将她从塔里救了出去。

从这个饱含寓意的故事中，我们不难看出，实际上囚禁伊丽莎的不是别人，正是她自己。伊丽莎公主将女巫婆的话信以为真，认为自己真的长得很丑。这种下意识的暗示使自己陷入自卑。而那个女巫婆使她迷失自我，正是因为她听信了女巫婆的话，不能够正确地认识自我，以为自己长得很丑不愿见人，才把自己囚禁在塔里。

而现实生活中，有不少女性具备着和伊丽莎相同的特质，她们时常处于一种自我蒙蔽的状态，缺少真正的自我认知，总喜欢拿别人的长处与自己的短处比较，以至于经常让自己陷入到困境当中。

实际上，每个人都有自己的优势和不足，也都会遇到这样那样的困境和麻烦。当我们沉浸在负面情绪中的时候，看到的都将是灰暗的一面；相反，如果我们能够树立自信心，相信自己能跨越人生旅途上的坎坷荆棘，那么问题本身也就不值一提了。

自信就好像一根高大的柱子，能撑起我们精神领域的广阔天空；自信就如同一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。毫无疑问，自信是一种最坚强的内在力量，它能帮我们度过最艰难困苦的时期，直到成功的曙光最终出现。

“我想做的我就去做，我不管别人怎么说。”这是著名作家韩素音的做人宣言。她定居瑞士，是医生，又是作家。

一次在接受媒体采访时，韩素音说：“许多人有一个大毛病——给





人分类。比如说你要写诗，那你就是诗人。实际上，你也可以干别的嘛，你还可以做医生、经济学家。一个人可以多样的事都做。我不觉得一个人应该像铁路一样只走一条路。我从来都是这样。我认为我可以干任何我想干的事，除了音乐——我不会唱歌。”

1935年，韩素音得到一笔可以去比利时布鲁塞尔学习的奖学金，但在1937年日本侵华战争爆发后，她选择了回国。“人家说我发疯，你现在考第一名——我总是考第一名。因为我比较聪明。但是回去干什么？我真的不知道，我知道我心里太难过了，日本人在打中国，而我在比利时，人家都说我是疯子，我也觉得自己是疯子。但还是想回去。”

“不管怎么样，我不要我的奖学金就回去了。而那是我平生做得最对的事之一。”韩素音得意地说，“从那时起，我就是我。我从不管别人怎么说，我自己想怎么干就怎么干。”她跑到四川乡下当了三年接生婆。也正是那段经历，让她了解了中国的贫穷与落后，“那一切使我发誓，永远永远，我绝不抛弃这个国家；永远永远，我绝不会舍弃中国人民。”

此后，韩素音又开始写小说，1942年，她的第一本小说《目的地在重庆》在美国出版。英国哲学家罗素评论这本书说：“我花一个小时读它所得到的关于中国的东西比我在国家里待一年所了解的还要多。”此后半个多世纪，韩素音写过小说、自传、历史、游记和政治评论。她最著名的小说《一件事丰富美国》在20世纪50年代拍成电影，成为好莱坞的经典名片。

韩素音还在法国出版了畅销书《躲避的太阳》。她说：“太阳是什么，是心里头的太阳。有时候这个太阳不出来，在躲避，你要自己去发现你自己的太阳。”

是啊，我们每个人心里其实都有一个大大的太阳，只要我们善于发掘，终会将躲避着的它从深深的角落里寻找出来。换句话说，其实每个人都是最优秀的，关键是如何认识自己，是否能够做到相信自己。

要知道，我们每个人都是以仅属于自己的独特方式存在于这个世界上。在很多时候，阻碍我们前进的主要障碍，不是我们能力的大小，而是我们自己的想法。无论是工作还是生活中，任何困难都不可怕，可怕的是我们不能以积极的、正面的心态来对待它。因此我们说，只要我们能对自己保持一份信心，对生活怀有一种热忱和积极的心态，那么我们就不会开辟属于自己的天地，让温暖的阳光洒满我们生活的角角落落。

2. 跨越“不可能”的藩篱



阳光宣言

任何的限制，其根源都无外乎自己的内心。在每个人的生命旅程里，总难免有一些担心自己做不到的时刻，而这种“做不到”并非客观因素导致，实则是主观的设定限制所造成。殊不知，只要我们勇于跨越这些“不可能”，我们就更有机会突破自我，做成以往认为不可能做到的事。

稍微回顾一下，我们是否常常听到类似这样的声音：

“我学历太低了，怎么能有高收入呢？”

“和我的专业不对口，我做不了那份工作？”

“我长得不漂亮，怎么会有白马王子看上我呢？”

.....

其实，凡此上述种种，无不是让自己内心有了某种局限，而这局限的设定者，不是别人，正是自己。

面对现实生活，不管是我们自身，还是我们身边的人，常会固执于某种行为或处事模式，同时又对结果不满意。“没有办法”、“不可能”





成了他们为自己设定的障碍所找到的“合理”解释。试问，难道真的如我们所认为的是“不可能”的吗？

实际上，所谓的极限，多是自己给自己制造的藩篱而已，只要换一种思维方式，就会发现原来事情可以这么简单。

两年前，阿静以优异的成绩从中国传媒大学编辑专业毕业了，而她却选择了一家地产公司做销售。周围的人得知这一消息之后，都觉得不理解。一来，在毕业之前，阿静就已经在一家国家级一类媒体实习过半年，而且取得了不错的工作业绩。二来，地产公司的销售工作入门门槛较低，而阿静是名牌大学的高材生，原本该去出版社、媒体或者图书公司找一份工作，成为白领一族。可是，她却宁愿去一个高中毕业就可以应聘的工作。不少朋友和同学问她：“你是学编辑的，而且有过不错的实习经历，怎么跑去做售楼小姐了？”

阿静说她不知道怎样回答这个问题，但是她觉得，在没有尝试过之前，真的不知道，至少是不能确定自己最适合什么。生活和工作中的变化无处不在，自己当然需要有一个目标鼓励自己勇往直前，拒绝蹉跎彷徨。但也不能因此而轻易给自己设置太多的限制，认定自己只能这样，而不能那样。无论如何，“在一棵树上吊死”，决不会成为我们的选择。

事实上，一开始阿静本来是在那家著名媒体实习并争取留在那里工作的。但当她在一次偶然的的机会中看到了目前所在的这家地产公司招聘售楼员的启事后，便有种跃跃欲试的冲动。现在的房地产行业非常火，而且以她开朗的性格和善于与人沟通的能力，或许做售楼员更能实现自己的价值。

接下来的应聘工作进行得很顺利，阿静很快成为了一名售楼员。

两年后，当金牌售楼员的评价落在她身上时，周围曾经不理解的面孔变成了一种敬佩。阿静自己曾说，面对这些以前几乎都没有做过的事

情，她并不知道将来的结果会怎样。但是，她还是对自己说：不要轻易给自己设限。有时尝试也是一种成功。即使失败，也是一种经历，也是一笔宝贵的财富。

的确，很多事情一开始谁都不知道结果怎样，但只要不给自己设定限制，跨越那些所谓的“不可能”，然后尽己所能地努力付出，或许迎接我们的就是绚烂与辉煌。与之相反，如果我们一味地给自己设定这样那样的限制，在面临一件事情的时候，总是看到自己身上的短板，长此以往，我们或许就真的“缺这少那”了，而胜利的微笑也就永远不会绽放在自己的脸上。

我们大概都听过一个关于沙丁鱼的故事。故事的内容是这样的：

一个人在鱼缸中间放一片透明的玻璃，一边放上小鱼，另一边放上沙丁鱼。沙丁鱼看到小鱼，就冲过去吃，可每次都撞到玻璃上，很多次都这样。过一段时间后，沙丁鱼再看见小鱼游也不冲过去吃了；又过了一段时间，把中间那片玻璃拿出去，小鱼和沙丁鱼完全混在一起，你会发现一个特别奇怪的现象，有好些小鱼就在沙丁鱼嘴边游，可沙丁鱼却没有任何要吃的动作。

俗话说得好：哀莫大于心死。如果我们总是抱着“不可能”的态度，那结果可能就真的不可能了。其实世界上没有一件事是“可能”的，也没有一件事是“不可能”的，千万不要自我设限，只要行动起来，即使失败一百次，也还是要坚持行动，否则就真的只有死路一条了。

“如果不给自己设定限制，那么人生中就没有不能够跨越的藩篱。”这句话虽说算不上至理名言，但也不无道理。在这个张扬个性的时代，至少我们在心理上不能给自己设限。虽会有“害怕做不到的时刻”，但也不能因此不去做。轻装上阵，尽己所能，追求更好，这才是我们应该保持的正确心态。