

ZUO GE
ZHENG NENG LIANG
NV REN

本书教你如何成为拥有正能量的女人
认识自我，战胜自我，挑战自我，超越自我

吕 宁◎编著

做个正能量的 女人

——激发女人最强的生命之光

一个真正的女人，她必定是一个成熟的、有魅力的正能量的女人。她们没有了年少无知，没有了浮躁，没有了尖锐的棱角，取而代之的是她们的智慧、从容、淡定……

北京工业大学出版社



常州大学图书馆藏书章

做个正能量的女人

——激发女人最强的生命之光

吕 宁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个正能量的女人：激发女人最强的生命之光 / 吕宁
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.5

ISBN 978-7-5639-3483-6

I. ①做… II. ①吕… 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 (2013) 第 066781 号

做个正能量的女人——激发女人最强的生命之光

编 著：吕 宁

责任编辑：王 喆

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：17

字 数：269 千字

版 次：2013 年 5 月第 1 版

印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3483-6

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

有人说人的内心就是一座“能量场”，在隐藏着自信、豁达、快乐、坚强等正能量的同时也隐藏着自私、懦弱、自卑等负能量，并且根据自然界的能量转化和守恒定律，这两种能量可以相互转化、相互传递。

正能量的人身上有一种磁场，可以向周围的人辐射积极的、乐观的、自信的、值得信赖的能量，让人愿意与之建立良好的人际关系。而负能量的人则恰恰相反。所以，在生活中每一个女人都应该争做正能量的女人，因为拥有正能量的女人才是最有魅力的女人。

正能量的女人，会让人感觉安全、放松、愉快。她们的善良、温柔、乐观都会让人感觉在她们的身边能使自己也变得很快乐、很惬意，会感觉到自己身上的负能量正在逐渐消失，而正能量却在不断提升。相反，与负能量的女人在一起会感觉不安全、紧张、暴躁，会有想躲避的欲望……

正负能量之间是此消彼长的关系，只有通过自身的不断调整保持两者之间的平衡，才能摆脱负能量对自身的影响。

正能量不同于任何一种外在因素，它公平地属于每一个人，就看每个人能不能抓住它、挖掘它、掌握它、运用它。通过现实我们可以发现，成功的女人大多都是正能量的女人，她们坚强、自信、乐观，面对挫折从不会逃避，在不断的前进中激发了自身的最强的生命之光，从而获得巨大的成功。



做个正能量女人

——激发女人最强的生命之光

正能量的女人，她们也许没有漂亮的外表，可是她们有最优雅的气质、最超群的品位、最潇洒的风度；也许她们没有显赫的家世背景，可是她们有最入世的心胸、最坚强的性格、最豁达的胸怀；也许她们没有响当当的学历文凭，可是她们有最淡定的心态、最积极的精神、最快乐的生活……所以，她们能坦然面对一切，接受一切，努力地修炼自己。因为，正能量的女人无所畏惧，她们敢于挑战自我，挑战生活，挑战一切，也只有这样的女人才能获得最后的成功。这就是正能量女人的魅力。

本书以如何做一个正能量的女人为切入点，围绕快乐、气质、坚强、豁达等 11 个方面来全面挖掘女人生命的最强之光。以深入浅出的语言，为万千女性打开一扇重新认识自我的窗。翻开本书，品读完之后，会发现原来做一个正能量的女人也不是那么难的事情。只要女人们每天、每时、每刻调整好心态，冷静自持、淡定从容，积极乐观地生活，并且注重生活的每一个细节，慢慢积累、修炼，不知不觉中也许你就会成为一个充满正能量的女人。



目 录

第一章 做女人，就应该做最快乐的女人

快乐的女人永远美丽	3
快乐就在我们心里	4
时刻保持积极乐观的心态	8
享受每一天的精彩	13
做人要懂得知足常乐	19
充满童趣的女人最可爱	24
再见，烦恼与忧愁	27
独乐乐不如众乐乐	32

第二章 保持清醒的头脑，做最淡定的女人

冷静面对世间事	41
凡事顺其自然莫强求	46
想得开，放得下	49
福祸相依，有所失必有所得	55



做个正能量女人

——激发女人最强的生命之光

清醒看待身外物	58
不要因过去的事情而惩罚自己	62

第三章 自我提升，做最有气质的女人

女人的气质可以征服世界	69
做个超凡脱俗的女人	71
微笑是女人魅力的源泉	74
细节决定女人气质的成败	77
女人需要自我修炼	79
女人要有风度	82

第四章 领略生活真谛，做最幸福的女人

生活的真谛就是简简单单	87
放开胸怀，拥抱幸福	91
幸福的生活也需要赞扬和掌声	95
笑看风云才能拥有美好未来	99
当你不幸时，想想你所拥有的	100
勇敢地追逐幸福	102

第五章 承受生命之重，做最坚强的女人

坚强的女人最可敬	107
女人更要勇敢	109
挫折是生活赏给女人的礼物	111





相信自己，勇于挑战自我	114
坚忍改变女人命运	116
女人，你并不是弱者	119
希望就在你的心底	121
风雨过后的彩虹最美丽	124

第六章 学会关心自己，做个最会爱护自己的女人

锻炼让女人神采奕奕	131
科学饮食是女人的根本	134
生命最可贵	137
工作重要，休闲更重要	138

第七章 心胸宽广，做个最豁达的女人

宽容的女人更有魅力	145
女人，难得糊涂	148
放手是一种另类的美丽	150
争执不能解决任何问题	156
凡事不要太过较真	158
心宽则拥有天地	162
设身处地为他人着想	166
宽恕别人就是宽恕自己	169





做个正能量的女人

——激发女人最强的生命之光

第八章 做个有境界的人，做个最有爱心的女人

女人的善良最可敬	177
助人也是助己	181
有爱心的女人更美丽	183
母爱让世界都会动容	186
学会感恩，学会付出	188

第九章 用心打造，做最精致的女人

飘逸的秀发是女人的精致弧线	195
让你的色彩动起来	197
浓妆淡抹，精致人生	198
肌肤是精致中的精品	201
穿出女人独特的风格	203

第十章 长袖善舞，做个最入世的女人

刚柔、方圆的辩证关系	211
客套要恰到好处	212
同事交往要有原则	213
善于做交际中的润滑剂	217
女人与上司相处要有方法	219
学会与不同性格的人交往	225





第十一章 坦然面对生活，做最积极的女人

坦然接受所有的不幸	229
主动寻找新改变	233
积极的女人最漂亮	239
黎明总是会来的	243
只有积极才能得到幸福	248
坏事也要当成好事想	253





第一章 *Di yi zhang*

做女人，就应该做最快乐的女人

快乐无国界，快乐是锤炼过的纯真。在快乐的世界里，人没有尊卑、没有贫贱，只有最单纯的、最发自内心的真实情感，这种情感可以带给人无穷的力量。而作为女人，快乐就是女人的青春之源、魅力之源。努力修炼，做个最快乐的魅力女人。



快乐的女人永远美丽

女人是为美丽而生的。美丽，是女人终身不懈的追求。为了美丽，女人们费尽心思，也花费无数。华贵的服饰、高雅的容貌，自然会增添漂亮的成分，可是有一种最经济、最有效的美丽方案却常常被忽略，那就是快乐！

我们应该成为乐观开朗的女人，没有什么能阻挡我们对快乐的向往，没有什么能改变我们快乐的心情。

旧朋友失去了消息，还会认识新朋友。不爱你的人走了，爱你的人就有机会来了。今天的太阳落山了，明天的太阳一样会升起。即使明天阴天下雨，雨中也自有别样的浪漫。

万事、万物都是相生相克的，任何一事物都有不同的结果，无论是好事还是坏事，都看你用什么心态去理解。好事你用悲观的心态去面对，它也会变成坏事；坏事你用乐观的心态去面对，它也会变成好事。无论好事、坏事我们都用一颗善良的心去面对，世上就没有坏事了，你就是快乐的女人了。

有一位女人整天闷闷不乐，怨声连连，看上去比她的实际年龄老很多，脸上一点青春的光彩都没有。朋友问她为什么不快乐？她说自己每个月收入只有一千元，觉得自己过得不如月收入两千元的人舒服、自在，所以不快乐。朋友对她说，你换一种思维方式，你去比比月收入五百元的人，你会有什么感觉？她笑了，说我比他们是幸福多了。是啊！同样一件事，你的思维变了，你的心情也不一样了。同样一件事，有不快乐的结果，也有快乐的结果，同样都要有结果，我们为什么不要快乐





做个正能量女人

——激发女人最强的生命之光

的结果呢！

一个很漂亮迷人的女孩，结婚之后整个人都变了样，不认识她的人，还以为她是帮人家洗衣煮饭的“欧巴桑”，为什么前后不到一年的时间，一个人会变化这么多？答案是：因为她活得不快乐！

一位长得“很安全”的女孩子，虽然身材有点肿，皮肤也不是很白，可奇怪的是，她身边总有一些谈得来的朋友，认识她的同性朋友，个个都愿意与她交往。老实说，原因很简单，那就是：她每天都很快乐！

快乐是一种令人很舒服的状态，也是一种增强生命力的正向能量。

因此，快乐的人是最美丽的……

给自己一个快乐的理由，用心去营造一个快乐的感觉，花一点时间养成快乐的习惯，每个人都可以是快乐天使。



快乐就在我们心里

歌星庾澄庆在一首歌里唱得好：“你快乐吗？我很快乐。快乐其实也没什么道理，一起 happy, you and me。”就像歌中唱的一样，快乐就是很简单东西。但是很多女人经常说：“对于我来说，快乐真的很难。我经常感到的不是快乐，而是痛苦。”这样想的人，其实并未理解到快乐的真谛。快乐其实不是通过某些外在的东西获得的，而是你内心本来所具有的。你只需要对自己说：“我很快乐”，那你就真的很快乐。快乐就是我们内心的感觉，它时常存在于我们的心中，就看你如何去发掘它，如何去领悟它。

有个年轻的女孩，因为感到生活绝望，来到一个山顶的悬崖边上。一个老人路过这里看到了姑娘，于是就问她：“发生什么事情让你想不





开呢？”这个女孩子说：“我是这个世界上最倒霉的人了，从我出生到现在，没有遇到过一件好事。”这个老人说：“你都遇到了什么？你不妨对我说说看，我看看你有没有那么倒霉。”这个女孩说：“我很小的时候，妈妈就死了，爸爸和另外一个女人结了婚。他们不肯供我读大学，所以我只读完了中专就出来工作了。”老人笑笑说：“孩子，你很幸福啊。你至少还知道你的父母是谁，而这个世界上有多少孩子从一出生就不知道自己父母是谁，他们到现在也不知道自己的父母长什么样子。你还能读中专，还有很多山区的女孩子连小学都读不起呢。”

这个女孩听了之后，又继续说：“我毕业后又找不到合适的工作，挣的钱很少。现在男朋友也跟我分手，租住的房子也快到期了。我不知道自己该怎么办？”那位老人说：“孩子，你挣钱少，只是暂时的。只要你不断努力，你将来就有机会挣很多钱。你找不到工作也是暂时的，只要你肯干，工作始终是会有的。你的男朋友跟你分手，那是他的损失，你大可不必为了他而难过。租住的房子到期，你可以找一个提供住宿的工作。相信我，这个世界上没有什么问题是解决不了的。”这个女孩子听了，还是不能释怀。这个老人继续说：“孩子，你看看我，今年70多岁了，已经到了风烛残年。我妻子在十多年前就去世了。我的儿子也在几年前的一场车祸中丧生。我如今又被查出患了肝癌，已经时日不多了。你和我相比，已经幸运多了。”这个女孩听完后很不解地看着老人说：“那么你为什么还那么快乐呢？”老人说：“快乐其实和外界的事物无关，只要你想快乐，它随时陪伴着你。”女孩听了老人的话，仿佛明白了什么。她不再沮丧了，而是第二天积极去找工作。她暂时找了一份幼儿园助理教师的工作，虽然薪水不高，但是有地方住了，她觉得很开心。现在的地每天都和孩子在一起，过得非常快乐。

很多人认为快乐和相貌、金钱、地位有关系，其实错了。快乐只是内心的感觉，只要你内心真的觉得快乐，无论你身边发生了什么，你都可以让自己快乐起来。快乐是一种能力，也是一种权利。

的确，很多女人每天被各种事务包围着，家庭、工作、学习……她





★ 做个正能量女人

——激发女人最强的生命之光

们的心里承载了太多的负担，很难再有快乐的空间。她们每天辛苦工作着，为了自己的目标，为了自己的梦想，但是却在这样的忙碌当中渐渐地忘记了自己奋斗的初衷。其实，她们忘记了，快乐不需要条件，更不需要外界的负担。只要你想快乐，你就能够快乐。

爱丽丝是一家企业的总经理，她每天在公司的各种事务当中忙碌着：接待客户、处理文件、扩展市场……每件事都离不开她的决策。有一天早上，她的助手像往常一样走进办公室，向爱丽丝汇报一天的工作安排。但是看到爱丽丝双手抱着头，沮丧地坐在办公桌前，助手问：“您怎么了？不舒服吗？”爱丽丝说：“不知道，我只是觉得自己快要崩溃了。”助手看到她满脸沮丧的样子，不知道发生了什么事情，但是却知道她的这种状态无法进行今天的工作，但是还有很多的事情在等着她决定，很多的会议在等着她参加，耽误一天，公司将蒙受巨额的损失。助手一时也着急了，不知道怎么办好。这个时候，他想或许爱丽丝需要安静一下，带她到一个平静的地方或许有助于她放下心中的包袱，恢复心情。于是，助手对爱丽丝说：“请您跟我来。”他开车带爱丽丝来到附近郊外的一所教堂，这里环境清幽，绿树环绕，四处一片寂静，只有偶尔从教堂传来的一两声钟声，还有唱诗班姑娘们的歌声……爱丽丝坐在教堂里，安静了许多，她闭上眼睛，感受着四周的一切。20分钟后，爱丽丝从教堂出来，看到早上的阳光从树叶间透过来，看到小草上未晒干的露珠，她突然觉得心情是那么好，忍不住扬起了嘴角。助手看到她的微笑，知道往日的爱丽丝又回来了。这个时候，爱丽丝突然回头对助理说：“杰克，你还在磨蹭什么？你不知道10点钟我们有个会议要召开吗？”助手耸耸肩，立刻跳上车，带着已经恢复正常的女士返回公司。

如今社会生活节奏快、压力大，往往很容易使人们产生不堪重负的感觉。我们的心里总是被压得满满的，很难将自己释放。这个时候我们只需要放下心中的包袱，平静自己的心情，给自己一个缓冲的时间，那么快乐很快就会回到你的身边。著名散文家张晓风曾经说过：“除非你





自己弯下腰，否则没有人能够踩在你的背上。”快乐也是如此，除非你放弃，没有任何人和任何事情能夺走你的快乐。快乐就是这么简单，有时候，它只需要你的一个微笑。只要你能放下，你就能快乐。

凯特是一个职业女人，她虽然年过40岁，但是风韵犹存。她每天化着淡妆，穿着得体的衣服，从容优雅地走在人群当中，能引来众多的回头率。有时候，她会在上班途中遇到同事，她会露出真心而快乐的笑脸，热情地上前打招呼：“嗨，你今天的领带不错。”“你今天的发型真漂亮。”有时候她还会停下来，和同事们开两句玩笑，之后哈哈大笑。人们都说，凯特真是快乐的人。有个在门口做接待的年轻女孩很早就注意凯特了，她很羡慕凯特，羡慕她的头发，羡慕她的衣服……羡慕她的气质，很想找个机会认识凯特。

有一天，凯特来到公司门口，这个女孩鼓足了勇气走上前去，说：“嗨，你好！凯特，我叫茉莉，我能认识你吗？”凯特说：“当然可以。”茉莉小声说：“我看像你这样快乐的人一定事事如意，没有什么烦恼吧。我真羡慕你。”凯特抬起迷人的眼睛，看着茉莉，说：“你不快乐吗？”茉莉说：“我？你知道我没上大学，从高中毕业就开始出来做事了。我长得不漂亮，没有什么特殊的技能，只能做这个乏味的工作，有什么快乐可言？”凯特听了之后哈哈大笑，说：“小姑娘，如果我告诉你我的烦恼，你也许就会觉得你应该很快乐了。”茉莉不相信地摇摇头。凯特接着说：“我父亲虽然富有，但是五年前因为一场车祸丧生了。我母亲两年前又查出了骨癌，现在还在医院接受治疗。丈夫在我最困难的时候又和我离了婚。我自己，不久前又被查出了子宫癌。”茉莉听完后惊异地睁大了眼睛，说：“天哪，真不敢相信。但是你为什么可以保持这么快乐呢？”凯特说：“起初我也很消沉，但是治疗我的医生告诉我，如果我想和癌症抗争，唯一的方法就是保持快乐的心情。这样可能会有好的希望。我在想，反正事情已经这样了，与其整天难过痛苦，不如高高兴兴地度过。于是，你就看到了现在的我。”凯特停顿了一下，继续说：“但是我发现，其实快乐与否和你遇到的事情没有关

