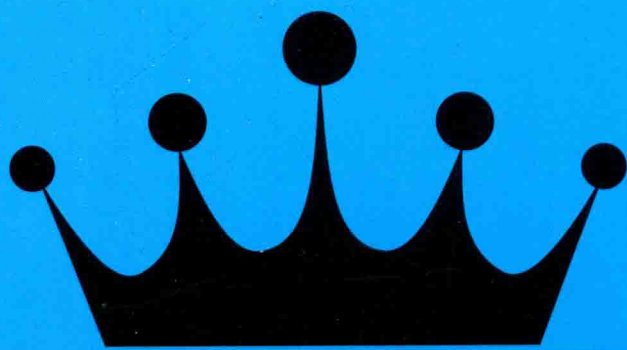




做一个自带光芒的 洒脱女人

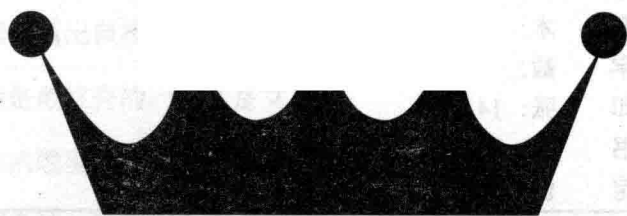
郑安然 * 编著





做一个自带光芒的 洒脱女人

郑安然 * 编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个自带光芒的洒脱女人 / 郑安然编著. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5158-2181-8

I. ①做… II. ①郑… 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(2018)第004728号

做一个自带光芒的洒脱女人

作 者: 郑安然
选题策划: 关山美
责任编辑: 关山美
封面设计: 北京聚佰艺文化传播有限公司
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 制: 北京毅峰迅捷印刷有限公司
版 次: 2018年4月第1版
印 次: 2018年4月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 220千字
印 张: 14.25
书 号: ISBN 978-7-5158-2181-8
定 价: 38.00元

服务热线: 010—58301130
销售热线: 010—58301130
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19—20层, 100044

工商联版图书
版权所有 侵权必究

http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

凡本社图书出现印装质量
问题, 请与印务部联系
联系电话: 010-58302915

目 录



第一章 自信自豪

勇敢坦荡，做最好的自己 >>>

坚持活出自我，做人格独立的女人	003
你是最优秀的，你就是女王	005
你的眼里只有你，不要活在别人的眼光里	008
要个性，更要女人味	009
女人一定要有内涵	012
爱笑的女孩，运气不会太差	015
幽默为你锦上添花	018

平淡从容，庄静自持	020
做有良好礼仪修养的魅力女人	023
正确地追求“颜值”	026

第二章 自尊自重

捍卫尊严，你要好好爱自己 >>>

不惧年龄，经验才是女人最大的财富	031
不断提升内在修养	033
良好修养是女人最动人的魅力	036
修炼优雅的气质	038
温柔的力量	041
不依不靠，撑起一片天	043
气质高雅更具女性魅力	045
为人处世，语言得体	048
好好爱自己，自尊自重	052
优雅地呈现自己，你本来就很美	054

第三章 自强自立

追逐梦想，散发光彩 >>>

要知道自己的优势和兴趣所在	061
不要只是让自己看起来很努力	064
事业是女人最美的姿色	067
转换角色，在家庭与事业之间游刃有余	069
追逐梦想，为自己设定目标	074
不断提升自身技能，不断超越自己	076
勇敢得体地表现自己	080
坚持自我，做自己的盖世英雄	083
不断为自己“充电”，让梦想不只是想想	086
智慧是女性永恒的魅力	089

第四章 自得自乐

悠然自得，如花灿烂 >>>

快乐常在，随心而动	095
每天心情阳光	097
保持对生活的热情和新鲜感	100



爱己才能爱人，爱自己更重要	101
时刻怀着感恩的心	104
享受当下，美好不一定在远方	106
尊重他人就是尊重自己	109
宽容别人，快乐自己	111
珍惜你所拥有的一切	114
学会沉默，不战而胜	117

第五章 自爱自主

爱不是依附，而是各自独立 >>>

在爱情中学会独立	123
爱的滋润让女人更美丽	126
爱是一种能力，做一个会爱的女人	128
再好的关系，也要保持距离	131
爱不代表失去自己	134
女人的鼓励是男人的动力	136
让家成为没有抱怨的世界	140

让婚姻恒久保鲜	144
女人也要学会制造浪漫	148
让家庭充满爱	151

第六章 自律自控

搞得定一切，让自己更美丽 >>>

好心态，幸福一生	157
原谅自己的不完美	160
不拿别人的错误惩罚自己	163
顺其自然，学会淡然处之	165
自我解嘲，给自己一点心理补偿	168
过安静从容的生活	172
抛弃不良的生活习惯	174
适度运动，做容光焕发的自己	177
嫉妒是爱的毒药	179
用合理的方式缓解压力，轻装上阵	182



第七章 自省自救

大步向前，幸福就在不远处 >>>

坦然面对人生的寒冬，没人能承诺我们一生晴天	189
没有抱怨的人生最阳光	193
直面生命中的断舍离	197
女人懂得知足，才能活得富足	199
别让妒忌在你心里生根	202
让阳光照进生命，做一个幸福的人	205
学会反省自己的错误	208
女人也要有胸怀	211
抛下情绪的牵绊，看到另一个世界	214
治愈生命中的伤痛	217



第一章 自信自豪

勇敢坦荡，
做最好的自己

自信的女人才是自己思想的主人，是独立的思考者，她的所作所为，完全是出于她自己的选择。有个性才有灵性，个性让女人与众不同。在越来越突破性别的社会中，女人如何树立起自己的个人品牌，取胜于高手如林的人才社会？如何成为大赢家？



坚持活出自我，做人格独立的女人

有人说：人格独立的女人才算精品女人。在事业上有主见，不受他人摆布；在生活上有自己的圈子，不会因脱离男人而孤独。既要做个乖女儿，又不能对父母言听计从；既要做个温柔的妻子，又不能对丈夫俯首称臣；既要做个和蔼的母亲，又不能视孩子为“小皇帝”。这样的女人才能被称为真正的现代女性。

女性的真正魅力首先就是要在人格上独立，新女性应该有完整独立的人格。

一个女人可能长得很美，可是当她面对他人时没有自我，处理事情时没有主见，这样的女人就算长得再美，也是会被人轻视。一个没有自我，没有人格独立性的女人，在生活中是个转盘，在工作上是张便条，在感情上是个傀儡，还会有什么魅力可言呢？

一个人格独立的女人是知道自己应该做什么不必做什么的；一个人格独立的女人绝不会自己看轻自己，更不会让别人看轻自己。

当一个女人真正做到了人格上的独立，能用一种平和的心态看待世间的人和事，正确地对待生活中的得与失，知道了自己为什么而活，理

解了生活的真正意义，体会了爱的真谛，她便能很好地把握住自己，控制住自己，拥有个性十足的自己，拥有完美幸福的人生。这样的女人，不单单懂得人格的独立，她还能做到经济、思想、能力上都独立，因为她明白一个道理：世间一切美好的东西都不能依靠他人的施舍和给予，而只能靠自己得到。

在这个经济发展快速，人们生活水平日益提高的社会群体里，女性更要懂得实现人格独立。面对外面精彩的世界，面对灯红酒绿的诱惑，面对渴望享受的欲望，你能不能做到人格的独立，做到自尊、自爱、自重十分重要。不做凌霄花，靠别人而存活，靠借别人的“高枝”来炫耀自己；不做痴情的鸟儿，为别人“重复单调的歌曲”，一味地付出自己。而是像木棉一样，“作为树的形象”活出自我的风采，追求人格独立，地位平等。

《简·爱》的主人公简·爱从不愿放弃自己做人的尊严，敢于反抗傲慢无礼和专制自私的男人。虽然寄人篱下，她也敢于为了维护人格的尊严而怒斥虐待她的表哥。后来又在寄宿学校里为了维护自身的尊严，她强烈地反抗学校里专门摧残女孩子的冷酷虚伪的校长。而当她面对爱情时，又理智而果断地拒绝了表哥约翰的求婚，她不想成为这种没有爱情的婚姻的牺牲品，更不想把自己变成男人的附庸。她对爱情有独特的理解，认为爱情的前提不是门第，也不是金钱，而是人格的平等。

而后在面对与罗切斯特的恋情时，也不愿以情妇的身份留在他身边。



面对罗切斯特的苦苦挽留，简·爱不屈服地回答：“我关心自己，我越是孤独，越是没有支持，我就越尊重自己。”简·爱对爱情的选择，体现了她作为女性对人格独立的追求。也正是因为她人格上的魅力让千千万万的女人成为此书的忠实读者，并把简·爱作为自己的偶像。

能与此书产生共鸣的女性也必定是追求和向往人格独立的女性。

当我们追求幸福的时候，当我们遇到挫折的时候，当我们面临人生的重大选择的时候……人格独立意识将显得尤为重要，因为只有人格的独立才是我们立足社会的前提，人格的尊严体现了对我们自己的尊重。

尤其是女人，更要自己尊重自己，追求人格的平等。



你是最优秀的，你就是女王

女人的自信是一种心态，在女人众多的优雅品质中，“自信”应该列于前位。一个缺乏自信心的女人是没有魅力的女人，也不会是优雅的女人。自信让女人神采飞扬，令普通的装束也平添韵味；自信给女人以优雅的气质，使出色的女人更加光彩夺目。

自信，源自对自己现状的肯定。现实生活中没有完美的人，我们只是在不断追求完美，所以，整体形象的优雅比任何局部的美都重要。自

信，是一种精神状态。它使人的内心充满睿智，形象雍容典雅、光彩逼人。自信的女人从容大度，挥洒自如，目中投射出安静、祥和、坚定的光芒。

相信自己，坦然面对现实，自然流露出优雅。

学会自信，还要学会正确的自我欣赏。自我欣赏绝不是自恋，它是对自己理智的、客观的认识所散发出来的自信。而这种自信会使女人在为人处世上表现出从容、大度、优雅的气质，不会陷于世俗的旋涡中。

能正确自我欣赏的女人，大多是有智慧、有修养的女人，她们既开朗又内敛，既聪明又有内涵，在她们身上最能体现优雅女人的本色，她们不盲目自卑，更不盲目自大。

在市场经济分工越来越细致的今天，个性已成为女人必备的品质，保持鲜明的个性，是女人魅力的又一砝码。个性决定了你是否具有创新精神，能不能在事业上获得成功。

对某些有个性的女性的研究表明，特殊的性格在她们辉煌的人生轨迹中占有十分重要的地位。有些性格帮助她们认识特殊事物，有些性格成为她们从事某种职业的必备，还有些性格成为她们迷人魅力的不可或缺的重要组成部分。

就生活中的绝大多数而言，女人的身上都闪现出一种豪爽的个性之美。她们乐观开朗而又富于激情，意志坚韧而又精明强干，豁达豪爽而又自信自强。



自信是无价之宝，它能影响你周围的朋友、同事，能让你坚持正确的观点。自信是成功的源泉，如果一个人不自信，那他就不会有所作为。

豪爽的女人，敢笑须眉不丈夫，敢为天下先。现实生活中，很多这样的女性用实际行动告诉了世人：一个自信的女人，已经向成功迈出最重要一步。

女人应该具有独立自主的精神，拥有主见和见解，拥有自己的观点，不要人云亦云；应该勇敢地向常规发起挑战，不要满足于现有的结论，善于并且勇敢地怀疑权威的东西。

培养自信心也是有方法的，现在就介绍几种。

约束自我，务必忍耐、等待，绝不灰心，告诉自己“我拥有创造优秀人生的动力”。

深信不久的将来，愿望一定能实现，相信自我暗示的力量。

将自己的“人生目标”明确地写在纸上，而后坚定信心，一步步向前迈进。

明白与正义、真理背道而驰的财富和地位是不会长久的。“成功不可以建立在别人痛苦的基础上”，应有体贴之心，抛弃憎恨、嫉妒、任性。

自信的女人，不一定是女强人，但一定是强女人。自信的女人或者刚强，或者柔弱，更多的是兼而有之。

自信的女人拥有的东西不一定很多，她们最大的财富就是自信，这

是一份永远不会被外人夺走，永远属于自己的财富，也是女人美丽的源泉。

你的眼里只有你，不要活在别人的眼光里

现代女人也要有独立意识，要想获得别人的尊重，首先自己要看重自己。当男人和独立的女人生活在一起的时候，他感觉到自己拥有一个平等的伴侣。当你放弃自己的日常活动时，他就会慢慢对你失去兴趣。此时，他不再认为自己得到的是一件珍宝，而是开始把你视为额外的负担。

女人首先要做的，就是把注意力和精力转移到你自己身上。你必须培养与你的男人无关的兴趣，就像你还不认识他的时候一样。对于男人来说，对自己的兴趣和活动满怀热情的女人，更让他们动心。这些事情并不一定是他感兴趣的，只要是你自己感兴趣就行。

一旦拥有自己的生活，你就不会显得性情急躁或是没有耐心。如果不再为担心失去而紧张，你就去掉了等式中的“需要”因素。你不再显得极度需要他的感情，这样一来，在失去活力的关系中，你与他的对抗态势将马上发生改变。