



女性 的 力量

女人：活出最好的自己

吴丹◎著

本书以女性的视角，将工作、生活和社会交往中的智慧娓娓道来。
作者结合自身经历，教你学会如何寻找自己的力量，
做一个优雅、美丽、自在的幸福女人。

新华出版社



女性 的 力量

···女人：活出最好的自己···

吴丹◎著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性的力量：女人：活出最好的自己 / 吴丹著. ——
北京：新华出版社，2016.4
ISBN 978-7-5166-2412-8

I. ①女… II. ①吴… 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 (2016) 第060072号

女性的力量：女人：活出最好的自己

作者：吴丹

责任编辑：黄绪国

封面设计：奇文堂

出版发行：新华出版社

地址：北京石景山区京原路8号

邮编：100040

网址：<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuonet.com>

经销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照排：博思天宇

印刷：北京旺鹏印刷有限公司

成品尺寸：170mm × 240mm 1/16

印张：14.5

字数：170千字

版次：2016年5月第一版

印次：2016年5月第一次印刷

书号：ISBN 978-7-5166-2412-8

定价：39.80元

图书如有印装问题请与出版社联系调换：010-63077101

目录

第一章 梦想的力量

- 第一节 我的家乡 / 3
- 第二节 我的童年 / 7
- 第三节 我的梦想 / 12
- 第四节 梦想的翅膀 / 15
- 第五节 你的梦想为了谁 / 18
- 第六节 你在为谁而思考 / 22

第二章 工作的力量

- 第一节 如何成为一个受人喜欢的新人 / 27
- 第二节 只问付出什么，不问得到什么 / 31
- 第三节 压力与薪水成正比 / 34

- 第四节 人生就在挑战中跨越 / 39
- 第五节 成长是成功的开始 / 42
- 第六节 要做就做第一名 / 48

第三章 美的力量

- 第一节 女性之美 / 55
- 第二节 身材之美 / 57
- 第三节 形体之美 / 66
- 第四节 魅力之美 / 72
- 第五节 心灵之美 / 82
- 第六节 成功之美 / 85
- 第七节 家庭之美 / 89

第四章 服装的力量

- 第一节 你的形象价值百万 / 125
- 第二节 衣服是女人的第二张脸 / 128
- 第三节 把服装穿出一种态度 / 134
- 第四节 服装色彩搭配的哲学 / 140
- 第五节 老板要亲临市场一线 / 146
- 第六节 服装大数据营销 / 152
- 第七节 如何避免在营销活动中犯错 / 157
- 第八节 如何做好服装加盟招商会 / 163

第九节 如何成为一个成功的服装加盟商 / 172

第十节 如何做一位创造高业绩的店长 / 182

第五章 品牌的力量

第一节 脑战营销 / 189

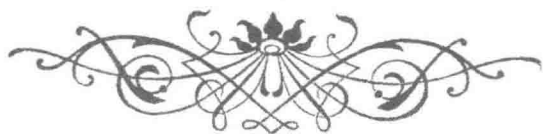
第二节 定位定天下 / 194

第三节 如何设计不可思议的产品夯实品牌基础 / 199

第四节 如何聚焦营销引爆品牌 / 209

第五节 如何讲好你的品牌故事 / 215

第六节 如何打造民族服装品牌 / 222



· 第一章 ·

梦想的力量

任何事业，想大才能做大，

只有想不到，没有做不到。

大思想带来大成就，小思想带来小成就。

第一节 我的家乡

一条蜿蜒曲折、清澈见底的河流缓缓流径我的家乡，陕西省安康市，河岸万条垂柳，绿树成荫。河面波光粼粼，风光旖旎。清晨，空气清新，一片宁静。夜晚，蛙声四起，热闹非凡。当春季的来临，空旷的田野里尽是村民忙碌的身影，黄灿灿的油菜花漫山遍野。夏季，绿油油的禾苗，像一片绿色的海洋。秋天，金灿灿的玉米，饱满的谷粒，微风吹过，笑容迎人。

在这片空旷的田间，住着几百户人家，这里的村民，勤劳善良，民风淳朴，相处和睦。远望小溪，成片的房屋依山脚而建，被群山包围着，美不胜收！小时候，我们三五成群，赤脚站在溪水中嬉戏，小溪之水天然纯净，溪中小鱼游来游去，踩着清凉的溪水，任溪流欢快地从脚面淌过，用溪水洗一把脸，平滩处逗一逗水中可爱的小鱼，好不惬意，真所谓：“原始古村落、现代桃花源。”

安康市，位于陕西省东南部，北依秦岭，南靠巴山，汉水横

贯东西。扼南北要冲，秦楚必争之地。安康被称为：秦巴腹地，汉水之滨，西安后花园。因境内土壤富含硒元素，又被誉为“中国硒谷”。安康山川秀丽，资源丰富，历史悠久。听父辈们说起安康这个吉祥地名的来源饶有意趣，安康在晋朝以前叫安阳县，晋武帝太康元年为安置巴山一带流民，取“万年丰乐、安宁康泰”之意，将安阳县更名为安康县，“安康”从此得名。

安康是汉剧的重要发祥地，汉剧对中华戏曲和地域文化发展作出了重要贡献。汉水文化融三秦文化、巴蜀文化、荆楚文化于一体，既有以紫阳、旬阳为代表的民歌，更有以汉剧、道情为标志的戏曲。汉水、汉剧、汉文化是安康地域文化的重要标志。汉调二黄和紫阳民歌已被列入国家非物质文化遗产名录。我特别喜欢安康的汉剧，小时候跟着父母到镇上到村里看汉剧，看汉剧的人很多，热闹非凡。

每年3月下旬，在安康汉阴举办“汉阴油菜花节”。此时的安康早已是花的海洋，齐齐盛开的数十万亩油菜花，与远山近岭的桃花、李花及山野花交相辉映，形成一幅美丽动人的春的画面。黄黄的油菜花重叠在这错落有致的田野里，早早的起来，霁雨成烟，大地朦胧在浪漫的情调里，真是如痴如醉。阳光下，油菜花热情奔放。南风吹过，涌起一股又一股金色的波浪，在阳光的照耀下闪过来一波又一波亮光。油菜花开得正旺的时候，远远望去大地像铺上了一条金色的地毯，又像大自然撒了一地的金子。当你步入这花的海洋，有诗情，你可吟诗释怀；想放歌，你可激情满怀引吭高歌。每到这个季节，我情不自禁的来到金黄色的油菜地，身边被金灿灿的油菜花包围着，置身其中，仿佛行走画中，心旷神怡，惬意极了。一股清香扑面而来，这种香气夹杂着青草的馨香，弥漫着田野特有的清香。我随手捧起

一朵油菜花，只见每朵油菜花上结满了簇簇花蕾，花蕾上冒出串串鹅黄色的花蕊，点缀着枝干上的绿叶。花开满地吐芳香，一枝绿叶总关情。

我最喜欢油菜花跳舞了。风一吹，花朵就像一个个少女穿着黄裙子翩翩起舞。叶子就像一把扇子，上下晃动。在灿烂的油菜花田中，我成了一个天真烂漫的少女，狂热地向前奔去，奔向未来……

安康的油菜花似梦幻般的童话，童话中有花的海洋，迷离的世界，醉人的花香，花海如梦如幻，花香如醉如痴。离家多年，记忆中的油菜花依然那么美那么迷人。

除了热情奔放的油菜花，安康的龙舟节也别有一番风味，安康的龙舟节融合民间多项传统，增设“民歌大赛”“抢鸭子”等项目，整个城市节日气氛浓厚，热闹非凡。安康龙舟节留下我许多美好回忆，或岸边观赏，呐喊助威，或参与其中，奋力摇桨。

安康不仅有深厚的文化底蕴，有迷人的油菜花海，更有让人如痴如醉的神话故事。

传说中，上古时候盘古从混沌中开辟了天地，创造了山川河流，日月星辰，草木虫鱼，但就是忘了造人。女娲取了一些黄土，掺些清水，和了一堆泥巴，然后用水照着自己的形象捏了一个小人，往地下一放，这小人竟然活了，围着女娲又唱又跳。女娲又继续用手揉和掺了水的黄泥，造了许多男男女女。女娲想用这些小人去充实大地，但大地毕竟太大了，她工作了很久很久，已经相当疲倦了。最后她拿起一根绳子，伸到泥浆里，然后用力一挥，泥点溅落的地方，立即出现了一个个活蹦乱跳的人。这些人成群地走向平原、谷地、山林，从此以后，地球上才有了人类。

在我们安康还有一个有关女娲补天的故事。在洪荒时代，水神共工和火神祝融因故吵架而大打出手，最后祝融打败了共工，水神共工因打输而羞愤的朝西方的不周山撞去，不周山乃撑天之柱，被共工一撞，发出了惊天动地的一声响，山体崩塌，天柱折断，大地向东南倾斜，天倒下了半边，出现了一个大窟窿，地也陷成一道道大裂纹，山林烧起了大火，海水向陆地上倒灌，洪水从地下喷涌而出，平原上的人多数都被淹死了，幸存者只好逃往山上。但是，山林是兽类的领地，它们受到侵扰后十分愤怒，向人类发起疯狂的攻击。毒虫猛兽不断的残害、吞食人类。人类遭遇到了空前的灾难，有的被洪水淹死，有的被崩塌的山石砸死，有的被凶猛的野兽和大鸟吞食，人类濒临灭绝的危险。女娲目睹人类遭到如此奇祸，感到无比痛苦，于是决心补天，以终止这场灾难。她选用各种各样的五色石子，架起火堆将它们熔化成浆，用这种石浆将残缺的天窟窿填好，随后又斩下一只千年大龟的四脚，当作四根柱子把倒塌的半边天支起来。女娲还擒杀了残害人民的黑龙，刹住了龙蛇的嚣张气焰。经过女娲一番辛劳整治，苍天总算补上了，地填平了，水止住了，龙蛇猛兽敛迹了，人民又重新过着安乐的生活。

女娲造了女人和男人，女娲想它们是人，总会有死的一天。死了怎么办，再做一批太麻烦了。于是女娲去求上苍，安排男婚女嫁，并使人们结合，于是有了婚姻，传说女娲替人类建立了婚姻制度，使青年两性相互婚配，繁衍后代，因此也被传为婚姻女神。

我为出生在安康这个美丽的地方而感到高兴，我为安康有这么多的传说而感到自豪。

第二节 我的童年

童年是什么？童年是树上的蝉，是水中的蛙，是牧笛的短歌，是伙伴的迷藏。童年是无忧无虑的，幸福美好的，每当我绘声绘色回想起童年时代的趣事时，往事就像潺潺的流水在心中缠绕。童年的山非常高，童年的水非常清，童年的树非常绿，童年的欢声笑语非常多。

乡村没有高高的楼房，只是低矮的小屋，乡村没有热闹的游乐场，但有美丽的自然公园。

我有位了不起的爸爸，有位能干的妈妈，有美丽大方的姐妹，我们一家人其乐融融生活在那片淳朴、美丽的土地上。小时候的我天真烂漫，活波可爱。在热情而炽热的季节里，穿着连衣裙在一片又一片绿油油的麦田里奔跑。走在宁静的田间小路上，看着大叔大伯们在地里干活，亲切的叫一声，他们也总会停下手里的活，说“丹丹，又长高了，变漂亮了啊！”那时的我会高兴得像只小鸟一样，蹦蹦跳跳的走远。

我最喜欢乡下夏季的夜晚，晚饭过后大家都坐在村里的老槐树下纳凉，摇着小扇，侃着大山，气氛十分融洽。大人们在聊聊国家大事，也聊聊小镇故事，聊聊农耕收成，也聊聊家长里短。我和其他小孩子拿着小板凳坐在他们身边如饥似渴的听着一个又一个似懂非懂的故事。

到了读书的年龄，我和同村的孩子们一起背起沉甸甸的书包，在天还未亮时就起床上学。闻着潮湿的空气向村口的那条清澈的小河走去。我们的学校就坐落于河的那边，我们小心翼翼的走过单薄瘦小弱不禁风的小桥。上学之路虽然艰辛，但我知道那是通往知识之路，是改变命运之路。

父亲在外干活，母亲则是家里、田里一把抓，用我们的顺口溜说，“妈妈早上挖田迎晨雾，晚上担箩筐回家摸黑路。”因为家里的贫困，我在放学回家后包揽煮饭、割猪草、喂猪的活计。我从小跟着母亲做农活，上山砍柴，下田插秧，播种施肥，处处留下我的足迹，那个时候就觉得长大了就应该为家人分忧解难。在农村，我做的最多的工作就是扯猪草。在家乡，每家每户都养猪卖钱补贴家用，甚至有的人家把养猪当成家庭的主要经济来源，所以，很多人家的孩子就会到田野里去扯猪草。可是扯猪草的人多了，时间长了，附近的猪草就被扯光了，大家不得不到更远的地方扯猪草。每天傍晚回来的时候，我背上总有满满一箩筐的猪草，虽然很累，但我每天都会重复同样的劳动。

小时候，我很勤快，什么活都肯干，骨子里有着大山儿女情怀，有些质朴，也有些愚钝，当然也有梦想，梦想着大山外面的世界，梦想走出大山。

山里面有很多吃的东西，记得小时候，到了秋天，漫山遍野

都是红果子。最多的是柿子，现在想想可馋了，一眼望去，到了秋天，漫山遍野，红压压一片，山上放牛的时候扯一个树枝就可以吃一下午。

我们在洞里玩过很多游戏，特别是躲迷藏游戏，黑黢黢的洞里是捉迷藏的天然场所。几个胆大的玩伴就躲进洞里，胆小的玩伴不敢进去，如果不敢进去，超过规定时间，没找到人，就算输了。在洞里我们也玩过家家，仿照平常生活场景，埋灶做饭，摆桌吃饭，并且有角色表演，谁扮丈夫，谁扮妻子，分工明确，俨然一个家的形态，在这个过程中，有我们很多的笑容与喜悦。

在农村来说，一家的农产品收成决定了一家人的生活水平，但是农村的收成，几乎都是靠天吃饭，天气好，收成就好，天气不好，收成就差。每块地的收成也不一样，当阳的土地，收成就更好一点，不当阳的土地，收成就差。父母在这块土地上脸朝黄土背朝天，辛勤耕耘了一辈子，为养育我们，累弯了腰，愁白了头。每当看到父母劳碌的身影，贫困的家庭，我就发誓要改变家庭的命运，让父母过上好日子。

在山区，最多的就是山，最大的资源就是水草肥美，在这里，养牛养羊，得天独厚。几乎家家户户都有牛，牛不仅可以耕地，卖完牛之后补贴家用，也有很多家庭养了很多羊。我们小时候喜欢放牛，放牛的伙伴们很多，每天放学回家，吃完饭，大伙儿一起赶着牛往山里走，山很大，有些山还没有很高的树，没有很茂密的柴草，牛在山里吃草，容易看管。我们就可以在一旁玩牌，下象棋，冬天了还可以捡拾一些柴草烧火烤。傍晚时，大家一起赶牛回去，有说有笑，好不开心。记得有一次，傍晚赶牛回家时，有人说谁走在前面谁就是小狗，所以没有人愿意走在前

面，大家停止不前。最后，到了很晚了，家长没见孩子们回来，担心出什么事了，个个提着灯笼来找。

在我小时候，自行车对那个时候的中国家庭来说，拥有一辆自行车是一件很奢侈的事情，就如同现在家里有一辆豪华轿车一样，当时自行车大概要几百块钱一辆，算是家用大件，要好几个月甚至半年工资才能买一辆。骑自行车绝对是件很拉风的事情，一定能引起很多人羡慕的眼光。我也渴望拥有一辆自行车，更渴望自己能骑着自行车在马路上畅快骑行。我想学骑自行车，家人反对我学骑车，理由是我还小，学自行车容易摔跤，还有就是学会了以后没钱买车，学车没有意义。但是骑自行车对我有着巨大的吸引力，我一定要学会骑自行车。父母不让我学骑自行车，我就偷偷学。学自行车绝对是个体验活，看着别人骑车很潇洒，学骑很容易，我开始学的时候，才发现学骑自行车并不容易，靠着墙好不容易坐上车，却因紧张无法放开手脚，自行车原地不动，眼睛死死的盯着车龙头。村里的叔叔看到了，他是远近闻名的骑自行车高手，他能从高坡上从容冲下，能从狭窄的羊肠小道上自由穿行。他帮我扶着自行车，让我试着往前走，手扶龙头，眼睛看着远处，双脚用力蹬踏板。叔叔扶着自行车，我们骑行一段距离，可叔叔一放手，车和人立马倒向地面，我重重的摔了一跤。叔叔在一旁安慰说：学骑自行车摔跤是件很平常的事，哪有不摔跤就学会骑自行车的。叔叔说，学骑自行车要掌握三个基本原则，这三个原则也让我懂得了很多道理：一、眼睛要看着远方。骑自行车时眼睛只盯着眼前，就很容易摔跤，只有盯着远方，才能走向未来。二、凡事有个过程，一开始别人扶着才可以骑行，慢慢的别人放手了，依然可以骑行。做任何事业都一样，一开始

有人带着你做，一段时间后，你就可以单独做了。三、犯错是不可避免的，重要的是每犯一次错都要往成功方向前进一步。做任何事都一样，一开始遇到一些障碍，摔一次跤，没关系，只要梦想还在，目标还在，总有成功的一天。

我特别喜欢雨天，喜欢听雨打芭蕉的声音，我家门前有几丛芭蕉树，每当下雨的时候，雨点打在芭蕉叶上，噼里啪啦的声音，伴随着我慢慢进入梦乡。雨越大，心情会特别好，因为这种雨声能激发灵感。我喜欢淋着淅淅沥沥的小雨，一个人走在山间小道上。后来走向了城市，我依然喜欢这种感觉。

童年生活的往事，虽已过去多年，但那段生活经历却让我懂得了珍惜一切。内心深处我更感激那平凡的农村生活，它给予了我醇厚、质朴的品质，给予我自尊和勇毅的生活态度，让我对一草一木，一人一物的深层感激和无比珍重，让我对生活有无限的倾心和爱恋。