

好姑娘就这样

光芒万丈

翁静雅 著

献给所有想要蜕变
渴望新生的女人

从现在起，摆脱平庸、远离烦恼，做一个光芒万丈的姑娘

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

翁静雅

房地产广告人，极道营销策略总监。

语音写作践行者，已完成400万字写作。

跑步健身达人，参加过多次马拉松比赛，已完成1000多千米跑步和2600多千米骑行。

她是一个有知识、有气质、有能力的好姑娘，致力于将生活过得饱满而丰富。她认为女人越努力，就越幸运。想要变得光芒万丈，活出自己最好的模样，就必定要有所付出。



内容简介

女人，你不应该被生活压垮，除了繁忙的工作、琐碎的家庭杂事，你还应该拥有兴趣爱好、闲情逸致，做最好的自己，变得光芒万丈。

很多人都期待自己变得更好，但是自己不够自律。女人能平衡好家庭和事业已心力交瘁，更别谈成长蜕变了。

作为现代的知识女性，难道就甘心如此吗？

亲爱的，女人越努力，就越幸运，从现在开始，翻开《好姑娘就这样光芒万丈》，通过阅读，汲取力量，学会怎么利用时间的针脚，去实现自己的梦想！

责任编辑：方艳

选题策划：万有文化 李铎出版工作室

特约编辑：徐宏丽

书籍设计：万有文化

好姑娘就这样光芒万丈

捧起静雅的《好姑娘就这样光芒万丈》，仿佛在与她面对面聊天，愈是深入地了解她，愈是惊叹于她小小的身体里所蕴涵的巨大力量。希望你也能像静雅一样，承担起培养自己的责任，坚持读书、写作、行动……相信自己，相信时间的力量。

——招商银行合肥分行公司一部总经理 王昕

我们不是为了解决问题而成长，但是很多时候，我们不解决问题就没法更好地成长。作为一名咨询师，我与静雅共同成长的两年中，见证了不断地解决问题、不断地成长突破的过程。她一直在努力，从未放弃对梦想的追求。我希望更多人能够读到这本《好姑娘就这样光芒万丈》，感受这本书的文字力量，用心体会静雅的成长历程。我相信，你一定会受益匪浅。

——天黑写作团创办人 树丰

上架建议：女性励志

ISBN 978-7-5576-6004-8



9 787557 660048 >

定价：59.00元

好姑娘就这样光芒万丈

翁静雅 (著)

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好姑娘就这样光芒万丈 / 翁静雅著. -- 天津 :

天津科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5576-6004-8

I. ①好… II. ①翁… 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(2019)第030142号

好姑娘就这样光芒万丈

HAOGUNIANG JIU ZHEYANG GUANGMANG WANZHANG

责任编辑: 方 艳

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路35号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332695

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 天津盛辉印刷出版有限公司

开本 880 × 1230 1/32 印张6.75 字数124 000

2019年3月第1版第1次印刷

定价: 59.00元



本书赞誉

静雅从一个普通的姑娘逆袭成为一位优秀的女性榜样，这个过程离不开觉醒、治愈以及高标准的刻意练习。践行书中的道理，你也可以变得光芒万丈！

——《极速写作》作者 剑飞

爱与成长是人生永恒的主题，《好姑娘就这样光芒万丈》带你探索内心，发现生命中那些不可或缺的爱，与你一起细数成长路上点滴甘苦与冷暖。

——拆书帮合肥霸都分舵舵主 河东西

和你交往以后，我感觉日子过得更加简单和舒心。休息时有念想，工作时可以很投入，很幸运生命中有你。

——章灵军

静雅在《好姑娘就这样光芒万丈》这本书中，把自己从职场到家庭、从心态到成长、从学习到应用等经历，毫无保留地为你呈现，陪伴你走过迷茫期。

——万乐老师

当我们还在挣扎着放下手机，呼喊拯救颈椎和生活的时候，静雅已经写完了一本书。通过《好姑娘就这样光芒万丈》，我忽然发现，她是让理想生活变得清晰可见的人。

——王毅彬

《好姑娘就这样光芒万丈》是属于她的故事，也是属于每一个热爱生命的你，借由阅读，你将找到属于人生精进的法门。

——教育工作者、心理咨询师 颜龄

《好姑娘就这样光芒万丈》是静雅对自己每一步蜕变的思考和感悟，向每一个想对人生自赋意义的你昭示成长的姿态，愿你我都能拥有静雅那份稳中求变的智慧。

——合肥皖宝集团电商经理 王影

仔细阅读《好姑娘就这样光芒万丈》，才知道这个爱笑的姑娘背后，竟有着对爱宽广而深沉的探索。

——安徽智想合创创始人 张慧



女人更应该掌控自己的人生

文/李鲟

新时代的知识女性压力越来越大，好不容易从学校毕业，辛辛苦苦打拼两三年，事业刚有起色，长辈就开始催婚。这边正在熬夜加班，家里人又打电话过来让你明天请个假回去相亲。

看着身边的同学、好友陆陆续续地结婚生子，天天在朋友圈里秀恩爱、晒娃，过得悠闲自在。你不禁开始怀疑，自己那么辛苦地上班是为了什么？

姑娘，人生不是只有结婚生子，还有事业和梦想。

本书作者翁静雅是一个受过家庭创伤的姑娘，她也曾



封闭自己，对一切感到迷茫；她也曾在感情中受挫，陷入消极的泥潭。

但是，她最终都熬过来了，并且振作精神参加了马拉松、晨间训练营、讯飞语音写作班……她慢慢地恢复自信，确定梦想，整个人焕然一新。如今，她已经是极道营销策略总监，也有了灵魂契合的另一半。除了事业、爱情的丰收，她在爱好方面也有许多成绩。她完成了1000多千米跑步和2600多千米骑行，创作了400多万字，写了一幅又一幅的书法作品……

虽然她现在已经非常优秀，但她依旧在实现梦想的道路上高歌猛进。

我相信，未来的她一定会比现在更璀璨夺目。

你是否想知道她从低谷走向成功的契机是什么？你是否想知道她是如何平衡事业与爱好的？答案就在《好姑娘就这样光芒万丈》这本书里。

翁静雅用自己的行动告诉所有姑娘，你不应该被生活压垮，除了繁忙的工作、琐碎的家庭杂事，你还应该拥有兴趣爱好、闲情逸致，做最好的自己，变得光芒万丈。

《好姑娘就这样光芒万丈》是一本教你如何在一年的时间内学习、成长、蜕变的书。改变你的人生，就从阅读这本书开始！

李鲟 出版
策划

微信号：276527980

资深出版人，策划出版多部畅销书，著有《畅销书浅规则》
《畅销书营销浅规则》《微商文案手册》等





你也可以活成自己想要的模样

好姑娘总会光芒万丈。

怎样才能变得光芒万丈？温柔地去倾听，强有力地执行。

倾听自己，倾听家人，倾听世界。

面临重要选择时，闭上眼睛，温柔地去倾听自己的内心声音，自己的身体诉求，你就不会再犹豫。答案不在别人那里，而是在自己心里。

陪伴的第一位是倾听，与家人产生矛盾时，只需要冷静下来，去倾听对方的心声，一切解决方案都会慢慢地浮上来。



《生活大爆炸》中的谢尔顿在一个婚礼上，对新人致辞说：“人穷尽一生追寻另一个人，要与其共度一生的事，我一直无法理解。或许我自己太有意思，无须他人陪伴。所以，我祝你们在对方身上得到的快乐与我给自己的快乐一样多。”

每个人的幸福都是由自己创造的，自己很有趣，能和自己相处得很好，那么结婚之后，也就能和另一半好好相处。对伴侣、对家人更需要耐心地去倾听，去反馈。家庭和谐，就能给自己源源不断的支持和爱。这时，家就是自己的“根”。

理解和包容家人，就是理解和包容自己。

温柔地倾听整个世界，找到自己的天赋和优势，创造属于自己的小小世界，让自己更幸福，也让他人更幸福，这就是人生的意义。

除了倾听，还要懂得执行，实践出真知。

先从行动开始，当自己没有做到某件事时，脚踏实地去行动，知道不是懂得，做到才是学到。看见了最高的山，也要一步一步踏实地往前走，用结果、作品来说话，而不是花更多的口舌、笔墨去描述这一路的艰辛过程。

忘掉想要炫耀的虚荣心，专注自己的脚步。每当有一点点进步时，我们可能会想，先发个朋友圈炫耀一下。如果有很多人来点赞，就会沾沾自喜，觉得自己了不起。然后就没有下一步行动了。



所谓的强大是任何事情都无法破坏你内心的平和，铭记初心，才能到达终点。强有力地去执行，把一件事情做到底。完成一件事，是光明的、是幸福的。

每个人都应该有目标，有闲情逸致，更有满满当当的爱，你要相信未来是光明和幸福的，而自己也正在这条光明和幸福的路上奔跑。

眼前正在发生的，我们脚下正在走的路，都是我们的故事。这个故事有你，有我，安静或热闹，我们都在。

有梦不觉天涯远，扬帆起航正当时，愿我们终将活成自己想要的模样！





目录

CONTENTS

自序

你也可以活成自己想要的模样 001

第一章 唯有学会爱自己，才有余力去爱别人

亲爱的，你比你想象的更优秀 003

心怀恐惧，才更能感受到爱 006

直面低谷，才能走向光明 010

最好的分别，是没有遗憾 013

我们终将成为最好的自己 016

懂得自省,才能更好地去爱	020
做自己,才能收获幸运	024
我们要做发光的“九牛之人”	027

第二章 认真生活,其实是一件很酷的事情

跑马拉松是我认真生活的方式	037
写作马拉松,不一样的运动	042
顺流生长,筑造美好的人生	046
认真活着,是一件很酷的事	050
迎接挑战,冲向喜悦的终点	053
对这个世界充满热情与好奇	054
努力需要正确的方法和方向	057
勇于选择,也要勇于负责	059
有人爱、有事做、有所期待	061

第三章 欣于所遇,万物过手皆是深情

万物过手,皆是深情	067
断舍离,人生整理术	069

驾驭潮流,值得赞美	074
因为热爱,所以坚持	075
好好吃,每天都开心	077
相信自己,赢得挑战	079
失而复得的行李箱	081

第四章 精进一门技能,交换一份自由

试着写一写个人年度成就总结	087
用系统去工作,而非个人魅力	088
除了注重结果,更要注重过程	091
学会培养配得上灵魂的好身体	093
磨炼心性,学会欣赏书法之美	095
尝试坚持去做一件枯燥的事	097
抵御生活的无趣,让人生饱满	099

第五章 保持缄默,静静读书,静静思考

重拾“日省吾身”的智慧	105
试着用写作来调节心情	107

成为懂情趣、会思考的人	109
人生每一刻都蕴含着取舍	111
非零和博弈, 公平与合理	113
一门深入, 长时薰修	115
克制自己盲目帮人的欲望	117
打败拖延症, 生活更高效	120

第六章 对未来有信心, 对现在有耐心

用新的习惯去打破旧习惯	125
像练肌肉一样去练注意力	127
懂得坚持, 也要学会放弃	129
直面生活, 当自己的英雄	131
耐心是投资者最好的美德	134
正确评价自己, 保持自信	136
梦想和愿景, 推动你前进	139
怎么治“知识消化不良”症	140
如何减少自卑, 增强自信	143