

王思渔／著

这是一本献给
都市女性的心灵修炼手册，
一份女性最靠谱的
正能量情感指南。

SOME
ROADS MUST BE
TAKEN ALONE

有些成长， 只能 一个人经历

南海出版公司



王思渔 / 著

这是一本献给
都市女性的心灵修炼手册，
一份女性最靠谱的
正能量情感指南。

SOME
ROADS MUST BE
TAKEN ALONE

有些成长， 只能 一个人经历

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

有些成长,只能一个人经历 / 王思渔著. — 海口 :
南海出版公司, 2015.1
ISBN 978-7-5442-7335-0

I. ①有… II. ①王… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

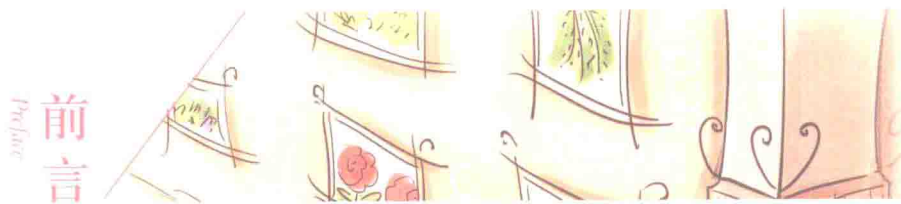
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第239969号

YOUXIE CHENGZHANG ZHINENG YIGEREN JINGLI

有些成长,只能一个人经历

作 者	王思渔
总 策 划	王瑀琳
责任编辑	张爱国 张 政
特约编辑	邓敏娜
装帧设计	其同书装
版式设计	任 意
插 图	菲 音
出版发行	南海出版公司 电话:(0898) 66568508(出版) 65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编:570206
电子信箱	nhpublishing@163.com
经 销	新华书店
印 刷	长沙鸿发印务实业有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	8
字 数	235千字
版 次	2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-7335-0
定 价	29.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

经历，也是一种成长

去年夏天，我和好友去云南丽江自助旅行。夜幕降临，朋友在酒店里跟男友没完没了地煲起了电话粥，我独自走进了丽江古镇的街道。经过一座石桥时，发现一位皮肤白皙、穿一身蓝色长裙的女孩倚在石桥栏杆上轻轻地啜泣。

放眼望去，繁华的古镇灯红酒绿。河水潺潺，倒映着点点灯光，从桥下穿行。桥上走过的行人，大多是热恋中的情侣，他们或紧紧相拥，或十指相扣。那个哭泣的女孩，像一个被抛弃的孩子，孤单而又无助。

我下意识地停留在她身旁，掏出纸巾轻轻地递了过去。令人不安的事情发生了，她接过纸巾的那一刻，竟然大声哭了起来。大约五六分钟之后，她说和男朋友一起来旅行，几个小时前发现男友的钱包里，还保留着他与前女友的合影。她愤怒地撕碎了那张照片，男友却恼羞成怒。他们吵了一架，之后她独自跑出酒店，一个人在街上漫无目的地行走。

在这个陌生的城市，她没有可以倾诉的朋友，没有可以取暖的亲人，唯一最熟悉的男友此刻与她也是那么遥远。她说自己前段时间刚刚失去了工作，这次出来本想散散心，结果又和男友这样不愉快，觉得老天对自己真是无情。

其实，在职场上忍受老板的呵斥，在爱情里遭到男友的背叛，在生活上遭受挫折，这样的事情每天都在上演。所以，你永远都不是这世上最不幸的那一个。而人生中所有的痛苦与磨难，失败与伤害，都需要你一个人去面对。纵然有亲人或爱人守护在身旁，他们也无法代替你去经历这一切。对于年轻的我们来说，有

时候，经历也是一种成长。成长过后，你会感受到爱的存在，并且自爱。

我把这番话说给女孩听，她的情绪渐渐平静了下来。夜色越来越浓，我们挥手道别。她羞涩地说：“谢谢你，我现在要回去和男友好好谈谈，你让我明白，再难的事情都要勇敢去面对。”

很感谢女孩，她分享了自己的故事，也毫不掩饰地说出了她当下糟糕的心情。对于我来说，这样的经历也是一种成长。我要感谢所有把故事分享给我的 人，我亦愿意毫不吝啬地把多年来的感悟和体会，通过这本书分享给更多人。

一直很喜欢一句话：“人生是一场有故事的旅行。”

在这场漫长的旅行中，身为女性的我们，既是女儿，又会是女友、妻子、儿媳或者母亲。有太多的故事，需要我们一个人去经历。积蓄更多的正能量，我们才能经历得更多，走得更远，活得更滋润。

芸芸众生，世间百态，只有经历，你才会成长，才会在痛与伤中学会自爱。一个人的时候，不要害怕，不要气馁，更不要退缩；受伤的时候，别抱怨，别纠结，更别企图报复。也许，在人生突然陷落的洞口里，你才可以看到未曾见过的风景。也许，一些真正重要的成长，只有通过未曾料想得到的失败和伤痛才能体会。

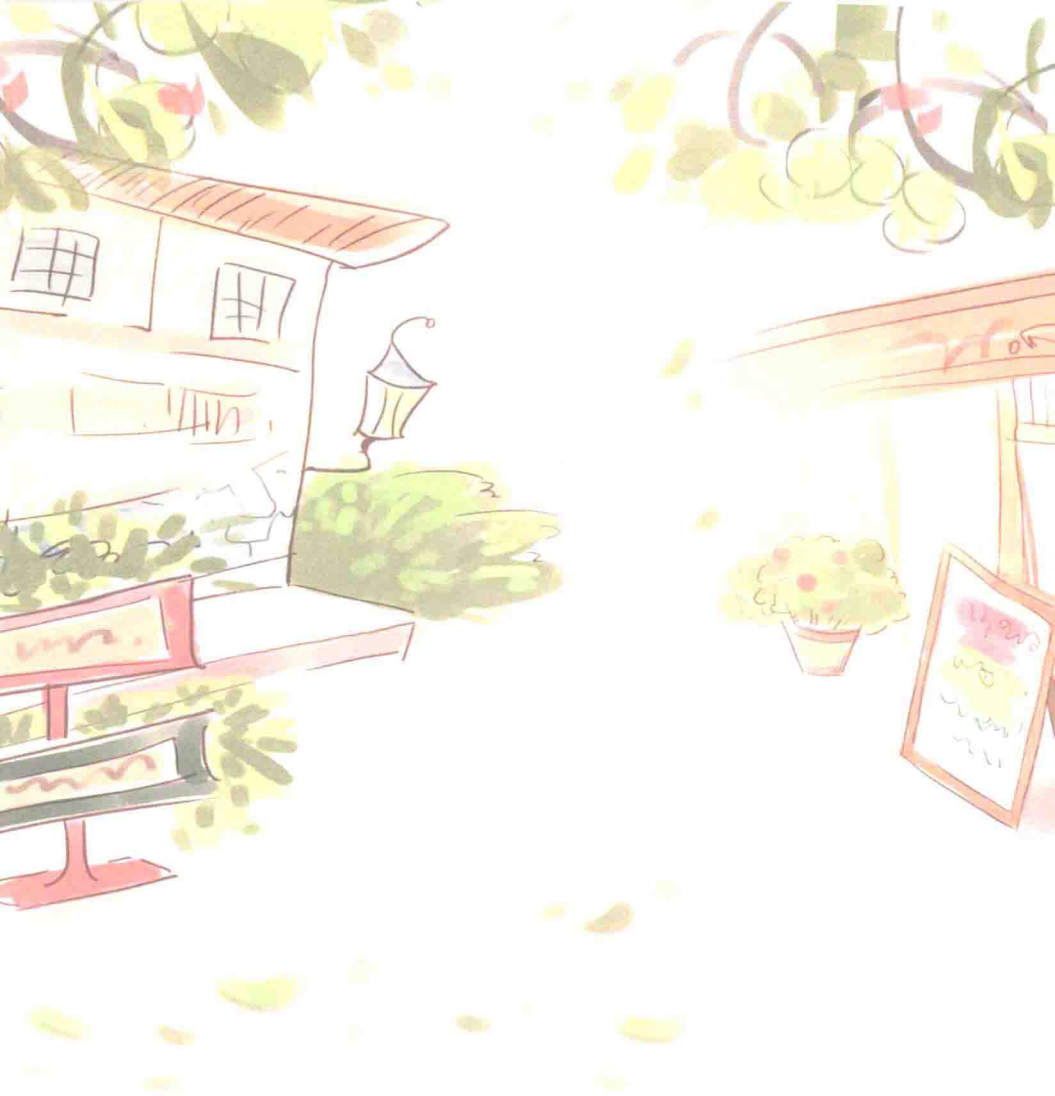
此时此刻，让我们一同体会这丰富多彩的人生，在爱与自爱中愉悦成长。



2014年12月1日

身为女性的我们，既是女儿，又会是女友、妻子、儿媳或者母亲。有太多的故事，需要我们一个人去经历。积蓄更多的正能量，我们才能经历得更多，走得更远，活得更滋润。





1/Chapter 1

定心：看透别人，修炼自己

- 3 两个女人的博弈
- 7 爱到再也找不到爱
- 9 某些人，只配得到一声轻蔑
- 12 解读“失望型”夫妻
- 16 一掷千金背后的反思
- 19 看透别人，修炼自己

23/Chapter 2

愈疗：做你自己的治疗师

- 25 情绪，上苍的礼物
- 28 情绪中的蝴蝶效应
- 32 70%的肠胃病都是“情绪病”
- 35 正能量，让女人美起来的源泉
- 39 人最大的烦恼是自寻烦恼
- 42 你有小情绪，错不在别人
- 44 做你自己的治疗师



47 Chapter 3

经营：好女人的幸福靠自己

- 4.1 经历爱、超越爱的女人
- 4.2 暗恋？还是该勇敢表达
- 4.3 性冷淡是心理问题
- 4.4 知性女人的婚姻保卫战
- 4.5 如何让自己快乐起来
- 4.6 爱恨交织，不如微笑着放手
- 4.7 有些爱，缠得越久越痛
- 4.8 糊涂的男人，你无须跟他计较
- 4.9 贪婪蒙蔽了女人的眼睛



79 Chapter 4

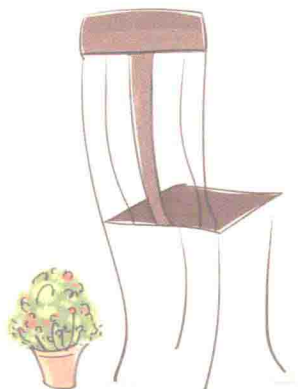
修行：看清内在的自己

- 8.1 看清内在的自己
- 8.2 试着面对真诚的自己
- 8.3 女人的美丽，会因自卑而枯萎
- 8.4 超越自卑，做自信的女人
- 8.5 别让恐惧扰乱了你的心
- 8.6 攀比，让女人成为弃妇
- 8.7 过分内疚，女人强大的天敌
- 8.8 不做“外表强势内心弱小”的女人
- 8.9 怨恨，说明你不够宽容

110 / Chapter 5

执着：不忘初心，方得始终

- 111 不忘初心，方得始终
- 114 坦然接受自己的平凡
- 117 没有爱好的女人，多可悲
- 120 退一步，亦是一种强大
- 123 女人的忍耐，某时是一种哲学
- 126 为了爱，伤害自己的女人
- 129 爱你，但不一定懂你的男人
- 132 爱情善变，却仍值得相信
- 135 相爱容易，相处难
- 138 到底哪个男人靠得住
- 141 做强势的女人，到底好不好



117 / Chapter 6

变通：打破常规，做柔而不软的女人

- 140 不成功，并非宿命
- 152 好女人不进则退
- 156 打开自己的心门
- 159 解放被束缚的心
- 162 拒绝，最明确的自爱
- 165 自立的女人，才有资格谈爱
- 168 做个外向人，你也可以
- 171 别给年轻设限
- 174 女人因得到而焦虑，因失去而痛苦
- 177 让那些伤害随风去吧

183

Chapter 7

提升：痛过之后，你就长大了

- 183 不完美，爱上了就会完美
- 185 最在意关系，却忽略了沟通
- 188 最怕忘不掉旧感情
- 192 有一种分开，是因为感觉不对
- 195 爱情和时间两相忘
- 198 别把婚姻当成幸福的救心丸
- 201 嫁人，终是一件令人遗憾的事
- 203 谁都不是你的精神寄托
- 206 痛过之后，你就长大了
- 209 因为深爱，所以慈悲
- 211 在提升中获得更多的爱



215

Chapter 8

智慧：淡定自若的女人更强大

- 217 熬得住寂寞，才能看得见幸福
- 220 心中有一座山，人生路上别左顾右盼
- 223 别因“变态客户”丢了端庄
- 227 不做逃避的小女人
- 230 走着走着，别忘了感恩
- 233 心放平了，路就顺了
- 237 小心你的敌对情绪



Chapter 1

定心 / 看透别人，修炼自己



有学者说人生有三大境界：看远，才能览物于胸；看透，才能洞若观火；看淡，才能超然物外。在过去的十几年或者几十年中，你的视角是否都放在了自己身上？你是否试着去观察过别人？做一个强大的女人，你需要看透别人，之后的时间才是好好地修炼你自己。



两个女人的博弈

相比单身小青年，已婚男人在性格上更成熟、为人处事更稳重，经济实力更强。而在谈情说爱方面，相对于那些毛头小伙，他们也更有经验，在床第之欢上也表现得更风流。因此，小三很容易把眼光投向已婚男人。妻子常常用道德和责任感去约束丈夫，而小三则完全不谈这些。她们经常在男人耳边说的一句话是：“我真的很爱你，只要能和你在一起，我别无他求。”

前几天，好友麻麻打来电话，她哭着说老公和一个很妖艳的女孩搞得热火朝天。她和老公为这事已经吵了两个星期，而外面的那个小三又非常猖狂，时不时地打来电话骚扰他们。

麻麻问我应该怎么办？该愤怒地收拾东西回娘家，还是该委屈地留下来……如今的小三胆子真大，已经杀到家门口来了。而那个负心的男人更是十二分的厚颜。在谴责的同时，我因好友的想法而感到难过。她可是男人光明正大娶回家的妻子啊，凭什么要在一个不知道从哪儿冒出来的小三面前退缩呢？

现如今，很多女孩已不在乎和怎样的男人结婚，她们更在乎是否有男人跟自己结婚。如果没有怎么办？那就去“抢”一个。未婚男青年有的是，小三为何如此钟情于有妇之夫呢？

相比单身小青年，已婚男人在性格上更成熟、为人处事更稳重，经济实力更强。而在谈情说爱方面，相对于那些毛头小伙，他们也更有经验，在床第之欢上也表现得更风流。因此，小三很容易把眼光投向已婚男人。妻子常常用道德和责任感去约束丈夫，而小三则完全不谈这些。她们经常在男人耳边说的一句话是：“我真的很爱你，只要能和你在一起，我别无他求。”

但人总是很容易变得贪婪，很多人一开始什么也不要，最后就变得什么都想



要。著名女作家六六也曾遭遇强大小三的骚扰。当小三扬言要将事情捅大，弄得大家都不好过时，六六提前将老公出轨的事在网络上公之于众。这也许就是人们一直说的“魔高一尺道高一丈”吧。

有句古话叫：家丑不可外扬。相信将家丑抖出来的女人们，如果不到万不得已，肯定不会走这一步，但一旦这么做了，输的人就是小三。面对一个不按规则出牌的小三，妻子们以不按规则的方式进行还击，才能体现“狭路相逢勇者胜”的魄力。

再看看那些男人们，他们往往扮演着墙头草的角色，哪边强大就倒向哪一边。

小三们之所以不怕世人的咒骂，因为她们经常在心里对自己说：“我所做的一切都是为了爱情，绝非是在破坏别人的家庭。我的所作所为，都是因为崇高的爱情。那个男人和那个家都应该是我的，那是我应得的。”当人们给自己的行为一个正当的理由时，就会变得无所畏惧。小三们给自己找的理由很合理，甚至有点儿高尚，因此她们把道德都抛到了一边。

这样一来，妻子想用眼泪和乞求去打动小三时，就没什么作用了。人呀，千万不要试图对猪唱歌，那样只会惹猪不高兴。而女作家六六用的招数是：“跟你比起来，我老公还是更爱我。”这足以让一个小三的心理直气壮变成炮灰。打垮小三在心理上的优势，就是证明男人根本不爱她。如此一来，小三之前那种至爱无敌的心理优势则不攻自破。这也许就是传说中的“见招拆招”吧。

于是，我告诉麻麻，如果不懂得见招拆招，将自己的心理充实到足够强大，很容易就会被那个“无所畏惧”的小三打垮。

除了爱情，在生活里“无所畏惧”的人其实也很多。你可能遇到过这样的情况，在公交车或者地铁里，有的女人像悍妇一样与人争吵，甚至大打出手。为什么她们能在众目睽睽之下，将那些不堪入耳的话脱口而出？就好像与对方有不共戴天之仇一样。

你可能以为她们大脑有问题，但实际上她们不但大脑正常，在家庭或事业上大多还小有成就。这一类女人常常很强势，在任何时候都喜欢拔尖儿。即使在陌生人的面前，她们也不允许自己的利益和地位受到丝毫的威胁。例如有人踩了她的

脚，她会马上愤怒地大声说道：“你踩了我的脚，你知道吗？”那意思就是，马上向我道歉。如果对方也是一个刺儿头，一场争吵则在所难免。

据统计，在公共场所与人争吵的女性中，32岁以上至50岁以下的已婚女性占的比重最大。更重要的是，每次吵起来她们都能赢。从生理上来说，她们正好处在一个无所顾忌的年龄。而那些十几、二十几岁的女孩，则很少在外面与人发生争执。因为她们很在乎自己的面子，害怕别人说自己不淑女。因此，她们常常是受了委屈也不敢多说什么。但是一回到家里，她们却开始痛苦难过，觉得自己是世上最委屈的人，就像那些一遇到小三就强大不起来的原配一样。

与人相处时，你常常如履薄冰；遇到意外情况，你便不知如何应对。你常



面对一个不按规则出牌的小三，妻子们以不按规则的方式进行还击，才能体现“狭路相逢勇者胜”的魄力。

常怪自己为何如此懦弱。其实，你既不必压抑自己，也不必极力证明自己有多强大，因为真正的强大原本就无需证明。

当一个人极力想证明自己有多么强大的时候，又何尝不是一种掩饰呢！

其实对方也有一颗脆弱的心。咋呼的小三，或者发飙的女人只是要表演给大家看，而你若是傻傻地配合，就只有被打骂的份儿了。某些时候你只需要轻轻地说一声“抱歉，没空配合你”，对方强大的心理堡垒也将彻底粉碎。她憋了一肚子的力量，也就只剩下一声叹息。那么，你还会因为自己的脆弱而黯然伤神吗？