

内心强大是 女人最好的优雅

林少波◎作品



张晓梅

《中国美容时尚报》出版人
身心灵成长专家

郭健

中国“粉红丝带”形象代言人
瑜伽生命关怀教育家

睦浩平

三毛生前挚友、著名学者旅行家
电视主播、文学音乐人

鼓掌推荐

那些神采飞扬地生活着的女子，是最优雅的女子 / 内心强大，不怕失恋，
不惮失业，更不惧失败 / 内心强大，根本不愁嫁 / 内心强大，独自一人也不怕

内心强大是

林少波◎作品

女人最好的优雅



内 容 提 要

大龄未嫁，诚惶诚恐，曾经的淡定从容几时变成自我怀疑和否定？工作、感情、生活，一个接一个失利，如何守护自己珍视的一切？房子、车子、票子，就等于幸福的日子吗，你的安全感在哪里着陆？韶华易逝，年轮划过脸庞，爱情由浓转淡，你拿什么来跟岁月抗衡？幸福与不幸的女人，到底在哪些方面存在差异？幸福凭什么，不幸又是为什么？《内心强大是女人最好的优雅》一书将通过一个个温婉的女子，一个个明澈的女子，一个个勇敢的女子；还有那些美丽而伤感的句子，那些让人心动更让人心痛的句子，带你进行一次“心灵之旅”，让你的内心强大起来，让你的人生变得更优雅、更优秀。

图书在版编目（CIP）数据

内心强大是女人最好的优雅 / 林少波著. --北京：
中国纺织出版社，2013.7
ISBN 978-7-5064-9617-9

I. ①内… II. ①林… III. ①女性心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第050682号

责任编辑：徐丽丽 特约编辑：王上嘉

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：8

字数：141千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

不慌张，有主张

一朋友和相识了十来年的女友分手了，痛不欲生。

其中的分分合合，也的确能写成一曲婉转动人、哀怨缠绵的恋歌。

无限唏嘘。

有一天晚上，他发了一条微博，说：这个冬天，我，需要一些温暖。

我知道，他肯定一个人痛哭过。

不知如何安慰，评论了一句：真心离伤心最近，之所以会沉重，是因为有些人、有些事在我们心中很重。

他回道：这句话……对得我不知道怎么回答。

同为男人，我知道面对感情时每个人都会有脆弱的时候，那种痛，总是需要有些人、有些事、有些话来帮助疗伤。

其实，岂止男人，岂止感情呢？

作为一个女人，面对着生活的五色斑斓、变化多端，更有内心不够强大的时候。

特别是在寒冷的冬天，在一个人的世界里，更需要一种温暖的力量。

做了几年的职业规划和心理咨询，接触到形形色色的案例，发现这些咨询者中有六成以上的是女性，年龄跨度从大一的学生到已婚的妈妈，询问的话题有关于对职业的选择，更有关于生活的困惑。

在现实生活中，我更是了解或认识了不同年龄段，面对不同情况的女子。有的虽未结婚却幸福满满，有的虽为人妻却伤痕累累；有的离婚单身有滋有味，有的大龄未嫁诚惶诚恐；有的二十出头慧心明澈，有的年届不惑仍然迷离……

冥冥之中，好像有一双手在操控着这些女子的命运。

到底是什么？我就开始琢磨。尽管，列夫·托尔斯泰说：“每个幸福的家庭都大同小异，但每个不幸的家庭却各有各的不幸。”但是，我仍然认为，幸福有共同的原因，不幸也肯定有类似的问题。

最终，我得出的结论是，她们在“心”的方面存在着差异。

这些幸福的女子，外表温婉，内心强大。具体来说，表现在六个方面。

一、心清。知道自己想要什么，做一个目标明确的人，永不放弃梦想。

二、心晴。不管遇到什么情况，做一个阳光明媚的人，充满正能量。

三、心轻。甩掉没必要的包袱，做一个简单真诚的人，心态轻舞飞扬。

四、心静。不疾不徐地生活着，做一个淡定自若的人，大喜大悲如常。

五、心净。混沌之中坚守纯粹，做一个明澈通透的人，仿若清水一汪。

六、心敬。大是大非坚持原则，做一个心存敬畏的人，活着就为信仰。

我们不妨把这种内心强大的女人，称为“六心女子”。

本书正是围绕这“六心”展开，阅读本书的过程，就是一次“修心”的过程。

希望书中那些温婉的女子，那些明澈的女子，那些勇敢的女子；那些美丽而伤感的句子，那些让人心动更让人心痛的句子，能带领你进行这样一次的心灵之旅。

苏芩说：有爱，什么日子都是好日子；没爱，多好的日子也只是个日子。

我想说：内心强大，即使世界末日也不怕；内心不强大，天气永远冷得不像话。

真诚希望，这本书的这些句子，能让你的内心强大起来。心暖，有暖，尤暖。

我更希望，有一天，你能被强大的内心包围，转身、低回，就连梦境都笑靥如花，让生命散发出不一样的光芒。不慌张地把每一件事情悉心处理，即使是天大的难题也游刃有余、长袖善舞；有主张地把每一天的生活精心打点，即使是平凡的日子也足过留香、暖意盈怀。

林少波

龙年，冬日，雪天

第一章

你的安全感在哪里着陆

没有安全感的女人总喜欢依附别人或听从别人的支配，有个男人依赖就觉得安全。其实，想获得安全感，就要做到：有能力主宰自己，思维独立，不受别人的暗示，时时刻刻倾听自己内心的想法。始终记住：你对这个世界相对而言无足轻重，但对自己而言却是举足轻重。

- ☺ 房子、车子、票子≠幸福的里子 / 002
- ☺ 学历高、收入高、职位高≠幸福度高 / 009
- ☺ 干得好不如嫁得好：误导多少女子 / 016
- ☺ 心态好自然不会老：拿什么抵抗岁月的侵蚀 / 021
- ☺ 迷信星座：不要活在自我欺骗中 / 027
- ☺ 诱惑与寂寞：可以放松不能放纵 / 034

第二章

内心强大，根本不愁嫁

那些不到25岁就嚷嚷着嫁不出去的女子，内心都不够强大。所谓的“剩女”，不过是社会和自己贴给自己的标签，不要诚惶诚恐地把曾经的淡定从容变成自我怀疑和否定。内心强大起来，才能成为感情中的强者，成为婚姻中的主动选择者。这样的女子最美丽、最魅力。

- ☺ 婚姻是大事但不是头等大事 / 044
- ☺ 把剩女的标签从脑门和心版上狠狠撕掉 / 050
- ☺ 上帝没让你得到你想要的，是因为你值得拥有更好的 / 057
- ☺ 想遇见白马王子，先把自己变成公主 / 062
- ☺ 一次结伴旅行，慧眼识别你的Mr.Right / 068
- ☺ 若爱，请深爱；如弃，请彻底 / 075

第三章

幸福，要使用权更要产权

内心强大的女子，相信自己是唯一的，相信自己是美丽可爱的，相信自己是幸福的。让自己幸福，让周围的人也幸福。想拥有幸福，就要拥有自己幸福的产权，这样才能拥有自己幸福的所有权、占有权、使用权和支配权。发现导致不幸的障碍，逐渐建立对幸福有利的、新的思考方式、感觉方式和行为模式。

- ☺ 你是谁剧本：父母续集、孩子前传、伴侣外篇 / 082
- ☺ 在命运的董事会上，女人是自己最大的股东 / 088
- ☺ 幸福，就是看到自己所拥有的 / 095
- ☺ 懂得爱自己：诚实面对失恋或婚变 / 102
- ☺ 是谁在你身上安装了不开心的按钮 / 108
- ☺ 你担心的事情有99%都不会发生 / 114

第四章

拆掉思维的墙，透出希望的光

心灵成长度与心智成熟度的偏差，像横亘在女人面前的一堵思维墙，看不到，摸不着，却决定着女人的不同命运，把那些内心脆弱的女人隔绝在幸福之外。一旦调整自己的思维模式，这些问题都可以避免，而改变命运也变得理所当然。打破思维局限之墙，然后离开那条别人设定的“光彩大道”，踏上属于自己的桥梁，就会看到幸福生活的希望之光。

- ☺ 受害者思维：你的“凄惨故事会”有谁听 / 122
- ☺ 获益者思维：他所拥有的不一定就是你的 / 129
- ☺ 占有者思维：谁都不是属于你一人的资产 / 136
- ☺ 改造者思维：学会适应他而不是想改变他 / 143
- ☺ 保护者思维：女人要当一朵能舒能卷的云 / 150
- ☺ 表演者思维：面具之下你在过着谁的生活 / 156

第五章

打开爱的窗，让芳香扑面而来

“不要再等待别人来斟满自己的杯子，也不要一味地无私奉献，如果我们能先将自己面前的杯子斟满，心满意足地幸福快乐了，自然就能将满溢的福杯分享给周围的人，也能快乐地接受别人的给予。”的确，女人首先要打开爱的窗，把自己照顾好了，让自己幸福了，芳香的生活自然扑面而来。

- ☺ 这个世界是一所培植爱的学校 / 166
- ☺ 爱自己是女人芳香生活的开始 / 173
- ☺ 在责怪中，没有人能获得快乐 / 179
- ☺ 让身体的每个细胞都感到幸福 / 186
- ☺ 用积极语言带你走向美好人生 / 192
- ☺ 闺蜜，另一个世界里的“情人” / 198

第六章

活用“三”的智慧，做最“很”的自己

一生二，二生三，三生万物。在生活中，“三”的智慧无处不在。如果女人能够利用这些智慧来充实思想，来处理问题，内心一定可以很强大，生活一定可以很幸福。“女人不狠，地位不稳”，其实，做最“狠”的自己，不如做最“很”的自己。

- ☺ 抛弃“三妇”：寡妇心态、泼妇心态、情妇心态——很智慧 / 204
- ☺ 杜绝“三瓶”：年轻花瓶、中年醋瓶、老年药瓶——很大气 / 211
- ☺ 培养“三趣”：生活有趣、语言风趣、品位情趣——很优雅 / 217
- ☺ 发展“三情”：一见钟情、两情相悦、三生情定——很勇敢 / 224
- ☺ 坚持“三立”：经济独立、感情独立、人格独立——很魅力 / 231
- ☺ 努力“三哈”：哈根达斯、哈贝马斯、哈利·波特——很灵性 / 237

后记 有人信 有人陪 有人等 / 242

第一章

你的安全感在哪里着陆

没有安全感的女人总喜欢依附别人或听从别人的支配，有个男人依赖就觉得安全。其实，想获得安全感，就要做到：有能力主宰自己，思维独立，不受别人的暗示，时时刻刻倾听自己内心的想法。始终记住：你对这个世界相对而言无足轻重，但对自己而言却是举足轻重。



房子、车子、票子≠幸福的日子

现在女人所说的房子，不再单单是指一套可供遮风避雨，水泥钢筋筑成的屋子，而是在市区里的、有房产证的、100平米以上的，只有她和老公两个住的、按揭不用她还的那种……现在女人所说的车子，不是自行车、不是摩托车、也不是面包车，而是小轿车……现在女人所说的票子，不是火车票，不是飞机票，而是红彤彤的钞票。问题是，嫁入豪门深似海，这“三子”就等于幸福的日子吗？这“三子”就能让你幸福一辈子吗？

我认识一位女孩，从2009年到现在，她一直纠结于是继续在北京发展还是回老家考公务员。一方面，北京激烈的竞争压力以及一个人的生活，让她有很大的漂泊感，听到家里有报考公务员的消息她总是犹豫不决；另一方面，回到老家一切从头开始的迷茫感又让她难以下定决心，害怕回去后得不到个人自我价值的认可……

这就是很多年轻人普遍面临的问题——缺乏安全感。

对于当下大部分女孩子来说，这种缺乏安全感的现象表现得更为明显。

没办法，长期以来，女人就一直是以弱者形象出现。虽然说：女人，谋生亦谋爱。但毕竟“生”要放在前面，因此，解决面包的问题后才能解决玫瑰的问题。同时，女人生来就是感性的动物，她们不善于用理性的思维分析自己身上的一切，而这恰恰是导致她们心理致命硬伤的一个最重要原因。

因此，在思维上，女人通常是现实地考虑物质层面。

于是，面对越来越现实的社会，越来越现实的婚姻观，我们常常会看到有女人在说：男人没房没车凭什么追求她；也常常看到男人说：现在的女人都势利，也不知道是嫁人还是嫁钱。

先说一个关于房子的故事。

大约在60年前，有一位姑娘遇到了自己喜欢的小伙子。不过，这位小伙子不是“高富帅”，在当时也就相当于今天证券公司的一名普通员工。小伙子在求婚时说：“亲爱的，我现在给你两个选择，我攒下来了1万多美元，我们可以选择花1万美元买套小房子，或者选择拿这1万美元去投资，过几年买套大的。”姑娘选择了第二个方案。于是，他们租了一套两室一厅的房子，晚上睡觉还能听到老鼠在天花板上开派对。后来，他们住在租的房子里结婚了。

第2年，他们的第一个女儿出生了。

第4年，小伙子成立了公司，开始创业。

第6年，公司开始稳定获利，他们买下了一座小楼，此后一直住在那里。

10年后，小伙子赚到了人生的第一个一百万。

56年后，小伙子的财产达到620亿美元，成为世界首富。

这个故事是真实的，小伙子的名字叫沃伦·巴菲特，那位聪明的姑娘就是他的妻子苏珊。

姑娘们，看完这个故事，你就明白谁是成就“股神”的关键人物了吧？没错，就是老巴的媳妇！她为老巴做了这一辈子最重要的一次投资决策，投资自己，而不是投资一套房子！如果当年苏珊选择的是买房子，估计老巴会走更多的弯路。因为即使是老巴这样的天才，也需要拥有十年的发展机会。从历史学和成功学角度来看，一套房子可能毁了一个股神。

如今，不管身处中国的哪个城市，你也许都会想过一件事：这个城市里，我是不是要买房？怎么样才能买到房？没房子我怎么结婚？

其实，这些女孩想购买的，是自己内心深处的“安全感”。她们不相信自己的能力，于是觉得有一套房子，会让自己内心安全一点。毕竟，在这个大城市，有一个栖身之地，会让人觉得心里踏实。她们购买的，其实是一种莫名其妙的心智障碍，一种对自己能力深深不自信的物质安慰。

问题是，安全感真的可以来自于一套房子吗？在这个房价、股票时刻动荡的社会，在这个跌跌碰碰从国有体制加速进入市场经济时代的社会，我们的安全感真的可以完

全来自一件物品吗？即使说房子真的可以换来安全感，那么以出卖梦想来换取，值得吗？为了消费安全感，我们要付出这么大代价，典当自己的梦想，典当自己最快速发展的时光，划算吗？

说完房子，再来说说车子。

曾经，在国内某著名相亲电视节目中，一位女孩子的一句“我宁愿坐在宝马车里哭，也不愿意坐在自行车上笑”，在网友中引起热议。

这折射了当下部分女孩子追求物质的心理。在恋爱结婚前，一定要认真问一下自己：到底是为了什么而结婚？物质这东西，不是亘古不变的，曾经开宝马也可能最后骑自行车，现在骑自行车以后也可能开宝马。坐在自行车后，你可以把脸贴在他的背上，感受过那微微的热气和浸湿衣服的汗水，那是他对你的爱；坐在宝马车里，虽然吹着凉风，但他可能只是把你的钱包填满，而你的内心或许会更加空虚。

相恋的两人愿意为感情付出时间和心思，共同建立幸福生活，这样才有可能幸福和长久。如果在你眼里，衡量男人的标准就是那些外在、物质的东西，难免让人觉得你很短见甚至肤浅。

现实生活中，常常出现这样的场景：

周末，男人和女人说好了一起去野外郊游。女人翻遍了衣橱，找不到一件相中的衣服，不由嘟囔着：“跟你这么多年

了，连件像样的衣服都没有，你看人家隔壁的吴姐，天天穿不同的衣服。她跟我说，她老公每周都给她买新衣服。”

男人沉默不语。

穿戴整齐，来到车子旁，女人的眉头又是一皱：“哎，看着这辆破车就来气。你说你都开了多少年了，人家和你一起买车的都换好几辆了！”

男人眉头紧皱。刚坐上车子，女人的手机响了，一位女友打电话给她说：“我老公刚刚购置一处别墅，你有时间过来看看吗？”

女人伤心至极，没有挂掉电话就泪眼模糊地对老公说：“你听见了吗？又买别墅了，你瞧瞧人家的老公，不知道你什么时候也能买上别墅。”

她的话音未落，男人“哐”一声打开车门，头也不回地走了。

……

物质有错吗？当然没错。大部分时候，男人一般都一副“打落牙齿和血吞”的气概：“这点能难倒我这个男子汉吗？”因为女人虚荣而和女人吵翻甚至闹离婚的男人，应该不多见，多数男人只是把它当做女人无知或者闲着没事干罢了，但这并不表示女人的虚荣就此可以无限制地膨胀下去。

女人的虚荣心绝大部分是因“匮乏”所致，而这个背后有更深层的心理状态需要解读，那就是不自信而导致内在充满

了不安全感，非要抓住一些可触可碰的东西，或者要取悦别人、引起别人的注意。

很多时候，女人会有这样的心理：我向男人抱怨是在给他压力和动力。其实，这只是所谓的“夫荣妻贵”心理的一个反应，目的是满足女人自己的虚荣心和依赖性。适当的虚荣心是动力，它如同女人的内衣，能把女人托得高贵，但若故意显露，则流于庸俗。鼓励男人发奋图强并没有错，但是，如果不根据实际情况，一味制造压力，只能适得其反。虚荣心越强，说明其安全感越低。越注重物质需求，说明越缺少精神支撑。

有这样一个调查：关于男女交往，女性最看重的是什么？有45.7%男性认为女人在与男人交往时最看重男人的金钱，而实际上选择金钱的女性只有19.1%，而选择爱情的则高达40.6%，位列第三的是友情，有11.5%的女性选择了它，随后是安全、性、性格和相貌。从这个调查中，不难看出，男人过于主观地臆断了女人的想法，男人总在骂女人太现实，而其实最现实的是男人本身。

当然，对于爱情还是金钱的选择会随着年纪的增长而变化，较为年轻的女孩子往往会认为只要有爱情就够了，在她们的心目中，爱情是至高无上的，是带给她们幸福与快乐的基础。可是，当年纪慢慢增长，她们会发现，其实仅有爱情是不够的，就像爱情与婚姻的不同一样，爱情可以天天风花



雪月，可婚姻却必须有柴米油盐，所以这个年龄段的女人可能会认为钱更重要一些。而等到年纪再更大些，到了中年的时候，家庭事业都稳定了下来，这时候就会更注重生活质量了，性便成了较为关注的东西。

女人再现实，当物质的欲望一一得到满足之后，还是会被潮水一样汹涌而来的空虚感压倒。女人全身的每一个细胞都是敏感的，一点点幸福和一点点不幸都可以在女人的身上放大很多倍。

曾经看过一期《锵锵三人行》的节目，吴淡如的一句话给我很深的印象，她说：“其实不要房子和车子的女人最贵，她们可能要的更多，她们要求男人给予抽象的感情回报更苛刻。”我想，不要房子和车子的女人，最贵也最宝贵，最苛刻也最难得，更值得男人珍惜，她们值得拥有更长久坚固的幸福。

不管是房子、车子、票子，这些都是面子，内心强大的女子，生活最终还是要比日子，比谁能幸福一辈子。她们是聪明的，更加注重的是男人的品格、道德。一个男人可以没有钱，但是他不能没有上进心；一个男人可以没有房子，但是他不能没有想买房子的理想。找一个有担当的男人，他会有让你过上更好生活的想法和方法。房子、车和票子，一切都在努力中，都可以拥有。